

La meditación - La méditation

La meditación es una ofrenda.

Es un abandono a uno mismo, al Sí mismo;

Abandono sin intención ni propósito ni expectativa.

En este abandono, hay apertura y calma natural

Hay presencia sin esfuerzo ni voluntad.

No nos resistimos a la vida tal como se presenta

Ya no buscamos manipularla, controlarla o transformarla.

Ya no intentamos apoderarnos o despojarnos de ella.

En este abandono,

Todo es libre de ser...

Tal como es.

El canto de un pájaro, el ladrido de un perro, el chapoteo del agua, la caricia del viento...

Todo simplemente es...

Un pensamiento, una sensación, una emoción.

Todo se expresa en la apertura, en lo infinito que somos,

Como esplendor y expresión del infinito;

Como su respiración, su canto unificado.

Entonces hay un profundo reposo,

Y plenitud natural.