



Vigilance.

Présence * Attention * Écoute

Posé la, aussi vertical de posture qu' horizontal de regard.

Ni tendu, ni détendu.

Juste là, il est.

Tranquille et attentif,

Disponible.

**Fuir, bondir, voler, manger ou dormir
se feront ou non, selon les possibilités.**

On ne dira pas du héron qu'il médite.

**Voyant un homme dans cette attitude vigilante et attentive, on dira qu'il
médite. On ne sait pas dire autrement, le besoin de savoir,
de reconnaître, de dire enferme le méditant
dans une attitude et dans les mots.**

Méditer, c'est être.

Écouter ce qui est, agir dans l'évidence, avec ce qui se présente.

Comme le héron.

**Méditer n'est pas une action, un agir volontaire, une activité, un exercice, ce n'est ni un art, ni une technique.
Méditer n'a rien à voir avec une posture.**

**Cela arrive quand le personnage, le 'je-pensée', disparaît.
Avec lui s'effondre le temps, les attentes, les désirs,
les inquiétude et les regrets.
Le héron ne pense pas, il ne s'ennuie pas, il n'attend rien.
Il est.**

La présence totale sur l'infini présent dépasse l'intellect. Il est presque impossible de contenir cette expérience dans une description logique, car elle se situe au-delà des mots, au-delà de la pensée, en dehors du temps, en dehors l'espace .

Méditer c'est être là.

Le héron nous en offre une démonstration juste.

Luce Desgagné www.tai-chi-gong.org