

# LA MEDITATION SELON LE TAO

Enseignement de Maître KUO CHI

En méditation, vous vous mettez en position de disponibilité afin de faire l'expérience de la conscience totale, pendant que votre corps est à l'état de veille. Cet état de disponibilité s'appelle l'EVEIL VERITABLE. Pour l'expérimenter, vous n'avez pas à vous assoir. La méditation n'est qu'un « outil ». Mais pour en faire l'expérience, vous n'êtes pas « obligé » d'être en position assise.

Vous devez également savoir que la méditation en position assise n'est pas le seul genre de méditation qui soit. Il y a aussi la méditation en arrêt, la méditation en marchant, la méditation en action, la méditation sexuelle.

C'est l'état d'EVEIL VERITABLE.

Lorsque vous vous trouvez dans cet état, arrêtez-vous net, arrêtez d'aller où vous vous en allez, cessez de faire ce que vous faites, ARRETEZ-VOUS simplement un instant et contentez-vous d'ETRE juste là où vous vous trouvez. Vous devenez JUSTE, exactement où vous êtes. S'arrêter, ne serait-ce qu'un instant, peut être une BENEDICTION. Regardez autour de vous, lentement, et attardez-vous à ces choses que vous ne remarquez pas alors que vous les croisez : l'odeur profonde de la terre juste après la pluie, cette boucle de cheveu au-dessus de l'oreille gauche de votre bien-aimée, à quel point c'est bon de voir jouer un enfant.

Lorsque vous marchez dans cet état, vous respirez chaque fleur, vous volez avec chaque oiseau, vous sentez chaque crissement sous vos pieds.

Vous rencontrez sagesse et beauté.

Car la sagesse se trouve partout où se forme la beauté. Car la beauté se trouve partout, à partir de l'étoffe de la vie.

Vous n'avez pas à la chercher, elle vient à vous.

Lorsque vous « faites » dans cet état d'Eveil véritable, tout ce que vous faites se transforme en méditation et, par conséquent, en cadeau, en offrande, de vous à votre âme et de votre âme au TAO.

En lavant la vaisselle, vous appréciez la valeur de l'eau qui caresse vos mains et vous vous émerveillez du prodige des deux - l'eau et la chaleur.

Lorsque vous vivez l'échange d'énergie sexuelle dans cet état, vous savez QUI VOUS ETES dans la plus profonde vérité. Le cœur de votre partenaire devient le vôtre. Votre âme ne s' imagine plus séparée de quoi que ce soit.

Louis WAN DER HEYOTEN