

Note méditation spirale / 4 nov 2020

Chaque matin,
chaque méditation,
chaque moment,

est toujours différent d'un jour à l'autre.

« métaphore »

allez au bord de l'océan,
observez l'horizon chaque jour.

ce sera différent chaque jour,

couleurs du ciel,
les couleurs de la mer,
l'éclairage du soleil même à la même heure chaque jour,
et nous-même sommes changeant
avec nos impressions de la nuit,
durant la journée,
des interactions avec soi-même.

Méditer

c'est observer l'horizon
comme ultime direction

sans s'alarmer ni s'attrister,
sans se juger de tout ce qui change avec les j'aime et j'aime pas
et aussi j'y arrive j'y arrive pas.

Donc
le rendez-vous de 6 h 30
est le rendez-vous avec l'horizon de l'infini

comme support stable depuis des temps et des temps
et pour des temps et des temps

tout le reste peut-être purifier de l'attachement
des attentes,
des représentations,
des schémas