

AVANT-PROPOS

Méditer

Une noble pratique

La méditation a transformé ma vie de fond en comble. Que serais-je devenu sans elle ? En me posant cette question, je sens mon cœur déborder de gratitude : la noble pratique apportée par le Bouddha historique fait partie de ma vie, aussi présente et vitale que ma respiration, aussi incarnée et passionnante que les sensations de mon corps.

Méditer au quotidien, ou de temps en temps, selon vos envies, est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir, parce qu'en méditant, en établissant votre attention, en observant minutieusement, vous êtes de retour *à l'intérieur de vous-même*, là où, quelque part dans les profondeurs abyssales, tout se joue.

Sachant cela, n'hésitez pas une seconde à vous installer confortablement, à vous détendre, à fermer les yeux et à prendre une profonde inspiration : la ronde magnifique va commencer, et au centre de cette ronde, il y a le souffle.

Je vous souhaite de très belles méditations.