

MEDITATION DES CAILLOUX

Le premier caillou me rappelle d'être frais comme une fleur. Je sais que je suis un être humain et les êtres humains sont aussi des fleurs, les fleurs de cette planète. Nous oublions parfois que nous sommes des fleurs et nous nous desséchons. A cause de cela je veux me souvenir que je suis une fleur. Ce caillou va représenter la fraîcheur de la fleur.

J'inspire je me sens frais

J'expire je suis une fleur

Le deuxième caillou me rappelle la solidité et la stabilité que je peux offrir à mes frères et mes sœurs et ma communauté. Nous savons que chacun d'entre nous, avons la capacité d'être solide et ferme comme une montagne, solide dans notre esprit, nos émotions, nos sentiments et dans notre amour. Je veux me souvenir d'être une fondation solide pour mes frères, mes sœurs, mes bien-aimés et ma communauté.

J'inspire je me sens solide

J'expire je suis une montagne

Le troisième caillou représente l'eau, la tranquillité. Je sais que mon esprit peut refléter toutes mes pensées, mes actions, mes inquiétudes et lorsque mon esprit est calme, tranquille il va refléter tout ce qui se passe réellement, ce qui se passe à l'intérieur de moi et autour de moi. Comme un lac complètement immobile qui reflète exactement ce qui est autour de lui comme les montagnes, les arbres, les nuages et même le ciel bleu clair. Je souhaite pratiquer comme un lac.

J'inspire eau, tranquillité

J'expire refléter

Le quatrième caillou représente l'espace. L'espace qui est en moi et autour de moi. L'espace que je peux m'offrir à moi-même, à mes amis et à ma famille, tous ceux qui sont proche de moi. Je sais et je suis conscient que tout le monde a besoin d'espace en eux et autour d'eux ; donc je veux offrir à moi-même de l'espace et aussi à mes amis, ma famille, mes bien-aimés cet espace dont ils ont besoin afin qu'ils puissent être libres.

J'inspire je ressens l'espace en moi et autour de moi

J'expire je suis libre