

## L'ASSISE

DROIT, je m'assieds et me centre,  
Stable et décontracté,  
Par le souffle me concentre,  
Favorisant l'UNITE.

L'attitude me rassure,  
Je me sens bien, apaisé,  
Redressé dans LA posture,  
Le corps ferme, le souffle aisé.

Je sens une paix profonde,  
Les sens subtils aiguisés,  
Plus de pensées vagabondes,  
Attentif à l'UNITE.

Bien au centre de la flamme  
Qui est en chacun de nous,  
Je vis mon corps et mon âme,  
Je sens l'UN, je sens le TOUT.

Tout l'espace s'harmonise  
Hors de la dualité,  
Réalité très précise,  
Je suis là à MEDITER... !

*Pierre LOSA*