

Méditation de bienveillance

Nous allons maintenant cultiver une approche de bienveillance et d'amitié envers nous-même et envers les autres. Rappelons-nous ceci : indépendamment de notre apparence extérieure, nous sommes tous sujets intérieurement à la peur, à la tristesse ou à la solitude, et prenons délibérément ce moment pour nous souhaiter du bien à nous-même – puis étendons cette bienveillance aux autres.

D'abord, prenez le temps de vous stabiliser, reconnectez-vous à une position qui incarne pour vous une position de dignité et d'éveil. En position assise, assurez-vous que votre dos est bien droit, les épaules détendues et la tête en équilibre stable.

Portez votre attention vers la respiration...

Puis élargissez votre attention à l'ensemble du corps....

Laissez maintenant arriver à votre esprit l'image, la présence d'une personne pour qui vous éprouvez de l'affection, de l'amour, ou tout simplement de la bienveillance. Une personne qui éprouve, elle aussi, pour vous de l'affection, de l'amour, ou de la bienveillance. Cela peut aussi être un animal domestique avec lequel vous entretenez des liens très forts.

Une fois que vous aurez ressenti la présence de cette personne dans votre cœur, commencez doucement à ressentir physiquement la présence de toute la bienveillance qui existe entre vous. En la reliant par exemple à votre souffle : à chaque inspiration, imaginez que vous aspirez en vous toute l'affection, tout l'amour, toute la bienveillance que cette personne ressent pour vous. Et à chaque expiration, imaginez que vous adressez à cette personne toute l'affection, tout l'amour, toute la bienveillance que vous ressentez pour elle. Prenez le temps de bien faire circuler toute cette affection, celle qui vous donne, celle qui vous est donnée, dans tout votre corps, faites la descendre dans chacune de vos cellules...

Puis étendez cet exercice à d'autres personnes : des personnes qui vous sont proches, que vous connaissez, que vous aimez... Puis les personnes qui sont autour de vous durant cet exercice... Puis l'ensemble du genre humain... Il y a tout autour de vous beaucoup de personnes qui régulièrement ou

ponctuellement vous offrent leur bienveillance... Par un regard, un sourire, un geste, une parole...

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi répéter un petit mantra régulièrement, pour ressentir encore plus ce sentiment de bienveillance. Revenez à la personne à qui vous avez songé en premier, à cette personne (ou même à cet animal familier) qui vous aime, ou qui vous a aimé tel(le) que vous êtes. Une fois que vous avez une perception claire de son amour pour vous, donnez-lui à votre tour cet amour :

Qu'il ou elle soit à l'abri et libéré de la souffrance

Qu'il ou elle connaisse le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Qu'il ou elle connaisse la sérénité.

Prenez le temps d'étendre ce souhait, de tout votre cœur, à toutes les personnes que vous connaissez et auxquelles vous songez à cet instant :

Qu'elles soient à l'abri et libérées de la souffrance

Qu'elles connaissent le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Qu'elles connaissent la sérénité.

Et quand vous vous sentez prêt, accordez-vous à vous aussi bienveillance et affection, en vous répétant mentalement :

Que je sois à l'abri et libéré de la souffrance

Que je connaisse le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Que je connaisse la sérénité.

Prenez votre temps, imaginez chaque phrase comme un caillou que vous faites tomber au fond d'un puits. ... Vous les lâchez une à une, en guettant ce qui se produit en écho : les pensées, les sentiments, les sensations physiques. Vous n'avez pas besoin de juger ce qui se présente. Vous faites cela pour vous :

Que je sois à l'abri et libéré de la souffrance

Que je connaisse le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Que je connaisse la sérénité.

Prenez aussi la peine d'étendre encore ce souhait, de tout votre cœur, à toutes les personnes humaines, connues ou inconnues :

Qu'elles soient toutes à l'abri et libérées de la souffrance

Qu'elles connaissent toutes le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Qu'elles connaissent toutes la sérénité.

L'intention, ici, est d'étendre les sentiments d'amour et d'amitié à tous les êtres vivants de la planète – sans oublier que vous en faites partie !

Que tous les êtres soient à l'abri et libéré de la souffrance

Que tous connaissent le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Que tous connaissent la sérénité.

Maintenant, revenez à la respiration dans le corps, et reposez dans la pleine conscience de l'instant présent, en vous laissant être juste ce que vous êtes, complet et entier.

PS : lorsque vous êtes suffisamment familiarisé(e) avec cet exercice, étendez aussi cette tendresse aimante aux gens qui vous posent problème. Vous pouvez penser à quelqu'un avec qui les relations sont difficiles. Pas nécessairement la personne la plus difficile – pas nécessairement un proche – mais un collègue ou un membre de votre famille que vous trouvez pénible en ce moment. Quel que soit votre choix, faites délibérément une place à cette personne, dans votre cœur et dans votre esprit, comme vous le pouvez, en reconnaissant qu'elle aussi désire sans doute (ou a désiré) être heureuse.

Qu'il ou elle soit à l'abri et libéré de la souffrance

Qu'il ou elle connaisse le bonheur et la santé, autant qu'il est possible

Qu'il ou elle connaisse la sérénité.

Ne vous inquiétez pas si vous n'éprouvez pas de sympathie ni d'amitié : il vous suffit de tenir votre résolution – il vous suffit d'incliner votre esprit dans ce sens. Et rappelez-vous : si, à un moment donné, vous vous sentez dépassé, ou emporté par des émotions et des pensées intenses, vous pouvez toujours revenir à la conscience de la respiration dans votre corps, pour vous ancrer dans l'instant présent, en vous traitant avec bienveillance.