

Méditation de bienveillance n°2

- Je me relie tranquillement à l'expérience de l'instant présent, l'expérience de que je suis en train de vivre et de ressentir, ici et maintenant.
- Que se passe-t-il en moi en ce moment ?

- Je prends conscience de ma respiration...
- Je prends conscience de l'ensemble de mon corps, tel qu'il est à cet instant, mon corps qui respire, mon corps que je ressens...
- Je prends conscience des sons qui m'arrivent...
- Je prends conscience de mes pensées qui vont et viennent, ou peut-être du silence de mes pensées...
- Conscience de mes états d'âme...

- Je laisse venir en moi l'amour que je porte à mes proches. Je lui laisse la plus grande place possible en cet instant : je laisse leurs visages, le souvenir de leur présence, emplir mon esprit ; j'éprouve dans mon corps l'amour que je leur porte, sous toutes ses formes : affection, tendresse, complicité, amour fou, amour sage...
- Je ne réfléchis pas à cet amour, je le ressens.

- Je laisse aussi venir le désir qu'il leur arrive du bien, qu'ils soient protégés de la souffrance.

- Je laisse aussi venir à moi la conscience de l'amour qu'ils me portent.

- Je relie doucement ces liens d'amour et d'affection à mon souffle : lorsque j'inspire, j'inspire l'amour qu'ils me portent ; lorsque j'expire, je leur envoie mon amour. Inspiration : j'absorbe leur amour ; expiration : je leur transmets le mien...

- Je ressens dans mon corps ces liens d'amour : je souris doucement, je laisse toute cette affection emplir ma poitrine, mon ventre, mon corps...

- J'étends aussi cet amour à des personnes que je connais, et qui ne sont pas des proches. Je prends conscience de tout ce qui nous lie : bienveillance, amitié, sympathie, camaraderie, estime, reconnaissance, gratitude, admiration... Je ressens tout cela dans mon corps.

- J'étends encore ces liens d'amour au genre humain : anonymes, inconnus, et même, pourquoi pas, les personnes qui m'agacent ou qui m'ont fait du mal. Du mieux que je peux, je me libère et je m'allège de tout ressentiment, et je souhaite

le bonheur de ces personnes. Plus il y aura d'amour et de bonheur, moins il y aura de souffrances et de violences.

- J'étends enfin ces liens d'amour au monde qui m'entoure, au monde tel qu'il est, dans sa beauté et sa laideur, sa grandeur et sa misère, sa violence et sa douceur. Je l'aime pour l'aider à changer ce qui doit être changé.
- Et puis, je pense à m'aimer moi-même : à aimer ce petit bout d'humanité, ce petit bout d'univers qui respire en moi. Je ressens ma fragilité, je ressens mon besoin d'amour, infini, illimité, éternel. Je relie mon souffle à cet amour, à cette affection, à cette bienveillance que j'apprends doucement à me porter à moi-même. Chacune de mes respirations me relie à ce monde que j'aime et dont je fais partie.
- Je sais que cet amour, pour moi, les autres, le monde, n'empêchera pas les souffrances que j'aurais à éprouver ni les combats que j'aurais à mener. Mais je sais aussi que cet amour me sera précieux pour les traverser...
- Après l'exercice, je garde en moi toute la force de l'amour et de la douceur. Je quitte l'exercice mais pas l'esprit de l'exercice. Je garde l'amour en moi. Je garde en moi le désir de toujours commencer par cela, de toujours revenir à cela.