

Méditation de compassion

Posture du corps : pieds à plat, mains posées sur les cuisses, dos droit, épaules ouvertes, nuque droite et sans raideur, menton très légèrement vers le bas, traits du visage relâchés, léger sourire...

Posture de l'esprit : présence curieuse et bienveillante...

Conscience des sensations liées à la respiration...

Conscience du corps...

Bienveillance pour soi, arrimée au souffle : inspirez en imaginant que vous faites entrer en vous tout l'amour que l'on vous porte, inspirez en imaginant que vous redonnez tout cet amour autour de vous... Bienveillance pour vous-même...

Laissez maintenant arriver à votre esprit l'image, la présence d'une personne de votre entourage dont vous savez qu'elle traverse une période difficile, une période de souffrances, de tristesses, de peurs...

Une fois que vous aurez ressenti la présence de cette personne dans votre cœur, commencez doucement à ressentir physiquement tous les sentiments de compassion que vous éprouvez pour elle. La conscience de ses souffrances... Et le désir, profond, de l'aider à moins souffrir...

Reliez ces sentiments à votre souffle...

À chaque inspiration, imaginez que vous aspirez vers vous une partie des souffrances de cette personne, imaginez que par votre souffle, vous faites sortir une partie de ces souffrances de la personne pour qui vous éprouvez de la compassion...

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 ressentir tout ce mouvement de votre compassion : vous inspirez, et vous évacuez une partie des souffrances de la personne... vous expirez, et vous lui adressez votre soutien, votre affection, votre amour...

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi répéter un petit mantra régulièrement, pour ressentir encore plus ce sentiment de compassion pour cette personne :

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.

Si, à un moment donné, vous réalisez que vous avez quitté l'exercice, ou si 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 douceur et bienveillance.

Maintenant, revenez à la conscience de votre respiration, à la conscience de votre corps... Restez de votre mieux dans la pleine conscience de l'instant présent, sans attente, sans objectif, en vous sentant simplement vivant, présent...