

Méditation de la Bienveillance (14:37)

Pour commencer cette pratique,
Trouvez une posture dans laquelle vous êtes alerte, à l'aise, confortable,
Sans être ni trop tendu(e), ni trop droit(e), ou ni trop avachi(e).
Cette pratique nous permet de cultiver des émotions positives,
Dans ce cas, la bienveillance aimante
Qui est la capacité à viser le bien et le bonheur d'autrui et de soi-même.
C'est une disposition qui n'est ni dépendante, ni conditionnelle.
C'est juste une disposition naturelle du cœur envers l'autre, envers soi.
Tout d'abord, entrez en contact avec votre présence corporelle.
Commencez par explorez votre corps.
Remarquez ce que vous ressentez maintenant.
Laissez ce qui est là, être là. Soyez attentif au moment présent.
Maintenant imaginez quelqu'un que vous connaissez
Et sentez combien vous êtes heureux/heureuse
Dès le moment où vous pensez à cette personne.
Vous pouvez choisir un enfant.
Vous pouvez aussi choisir un animal domestique
Comme un chien ou un chat,
Un être envers lequel il est facile de sentir de l'amour.
Visualisez cet être.
Ressez sa présence comme s'il était devant vous.
Vous pouvez imaginer sa façon d'être, le voir, le sentir.
Alors que vous l'imaginez,
Remarquez comment vous vous sentez à l'intérieur de vous-même.
Peut-être que vous sentez une certaine chaleur qui se dégage dans votre corps,
Que votre visage s'éclaircit,
Qu'un sourire vous anime,
Ou qu'un sens d'expansion émane de vous.
C'est la bienveillance aimante.
La bienveillance est un sentiment naturel
Qui est accessible à chacun d'entre nous, à tout moment.
Maintenant que vous voyez cet être cher en face de vous
Souhaitez lui du bien.
Que tu sois en sécurité et protégé(e) de tout danger.
Que tu sois heureux(se) et en paix.
Que tu sois fort(e) et en bonne santé.
Que tu connaisses confort et bien-être.
Pendant que je prononce ces mots,
Vous pouvez répéter mentalement les mêmes mots

Ou choisir vos propres mots.
Laissez la bienveillance se manifester en vous.
Touchez cet être cher,
Tendez-lui la main.
Peut-être que vous pensez avec des images,
Que vous avez une impression de couleur ou un sens de lumière
Vous éprouvez peut-être un sentiment.
Et il se peut que les mots enchérissent ce sentiment.
Je vous invite à souhaiter à cet être quoi que ce soit
Qui soit significatif pour vous.
Que tu sois libre de tout stress et anxiété
Que tu sois libre de toute peur
Que tu sois serein(e)
Et en même temps que vous envoyez ces phrases de bienveillance aimante,
Observez ce qui se passe en vous.
Puis maintenant imaginez que cet être cher
Vous envoie aussi de bons souhaits.
Voyez si vous pouvez aussi recevoir la bienveillance.
Eux-aussi veulent vous souhaiter du bien et du bonheur.
Que tu sois en sécurité et protégé(e) de tout danger.
Que tu sois heureux(se) et en paix.
Que tu sois fort(e) et en bonne santé.
Que tu connaisses joie et bien-être.
Acceptez cette bienveillance.
Accueillez-la.
Si vous ne ressentez rien de particulier dans ce moment-là
Ou à n'importe quel moment dans la méditation,
Ce n'est pas un problème.
Cette pratique c'est comme planter des graines.
Si vous ressentez quelque chose d'autre que de la bienveillance
Alors explorez ce qui est là.
Qu'est-ce que je ressens?
Qu'est-ce qui se manifeste dans mon expérience?
Il y a peut-être quelque chose à apprendre.
Maintenant si c'est possible, et ce n'est pas toujours facile à faire,
Essayez de vous offrir de la bienveillance aimante.
Imaginez-la émaner de votre cœur
Et se diffuser dans votre corps.
Vous pouvez simplement être dans le ressenti.
Que je sois en sécurité et protégé(e) de tout danger.
Que je sois heureux(se) et en paix.

Que je sois fort(e) et en bonne santé.

Que je m'accepte tel(le) que je suis.

Peut-être posez-vous la question:

“De quoi ai-je besoin pour être heureux/heureuse?”

Soyez curieux/curieuse. Remarquez ce qui émerge.

Et souhaitez-vous cela.

Que mon travail soit satisfaisant.

Que ma vie soit remplie de joie.

Que mes amis et ma famille soient heureux et en bonne santé.

Et maintenant remarquez ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Remarquez ce que vous ressentez alors que vous pratiquez la bienveillance.

Et maintenant visualisez une autre personne

Ou un groupe de personnes à qui vous voulez envoyer de la bienveillance.

Imaginez-les devant vous.

Sentez leur présence.

Que vous soyez en sécurité et protégés de tout danger.

Que vous soyez heureux et en paix.

Que vous soyez forts et en bonne santé.

Que vous soyez libres de toute inquiétude, peur, et peine.

Que vous connaissiez joie, bonheur, et bien-être.

Et maintenant laissez la bienveillance aimante se répandre

Se propager

Toucher tous ceux que vous souhaitez atteindre

Dans toutes les directions

Touchez les gens que vous connaissez,

Ceux que vous ne connaissez pas,

Ceux avec lesquels vous avez des difficultés,

Ceux que vous aimez.

Imaginez la bienveillance se propager et toucher quiconque.

Imaginez que n'importe où, n'importe quelle personne, n'importe quel animal

Soit touché(e) par la bienveillance aimante.

Que chacun où qu'il soit,

Soit heureux, dans le confort, et en paix.

Que nous puissions tous vivre dans la joie et la sérénité.

[La cloche sonne]