

## MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE

### Pratique 7.1

Cette méditation est légèrement différente de celles que nous avons pratiquées jusqu'à présent. Elle est centrée sur la gentillesse et la compassion, qui implique le développement d'une attitude tendre et douce envers nous-mêmes et envers les autres. Cette approche bienveillante est un aspect important dans la pratique de la pleine conscience et peut servir de support pour les autres pratiques que nous avons expérimentées.

Pour commencer, trouvez une position confortable sur la chaise, permettant à votre corps d'être complètement à l'aise et de relâcher les tensions. Permettez à toute sensation d'oppression dans votre corps de se libérer, en relâchant doucement les tensions au niveau du ventre, des bras, des épaules, du visage, en desserrant la mâchoire. Prenez un moment pour vous connecter à vos intentions et aux raisons qui font que vous êtes là, présent, engagé dans cette pratique.

Ressentez votre corps appuyé contre le sol ou sur la chaise. Portez votre attention à la solidité et à la stabilité du sol sous vos pieds, en permettant à votre corps de se reposer sur le sol ou la chaise. Permettez au sol de vous porter et ressentez la sensation de sécurité, ici, en ce moment.

Maintenant, amenez dans votre champ de conscience l'image de quelqu'un que vous connaissez personnellement, ou de quelqu'un qui représente pour vous une personne qu'il vous est facile d'aimer et envers qui vous avez des sentiments naturels de bienveillance et de compassion. C'est peut être un ami, un enfant, un petit-enfant ou un grand-parent. Ou éventuellement un guide spirituel ou même un animal de compagnie. Il est préférable de ne pas choisir une personne avec laquelle vous êtes en conflit ou impliqué(e) amoureuxment, mais plutôt quelqu'un pour qui vous éprouvez de la chaleur et de la gentillesse. Quelqu'un qui vous fait naturellement sourire, simplement en pensant à lui (elle).

Si vous le souhaitez, vous pouvez imaginer que cette personne est assise à côté ou devant vous. Si vous n'arrivez pas à imaginer la personne, concentrez-vous simplement sur le sentiment, les sensations que vous ressentez en sa présence. Prenez quelques instants pour porter attention à ce que vous ressentez, identifiant dans quelle région de votre corps vous ressentez la bienveillance ou la compassion. Cela peut-être votre poitrine, où se situe votre cœur, ou dans le ventre, ou dans votre tête. Quel que soit l'endroit où vous ressentez cette sensation de bonté et de bienveillance dans votre

corps, permettez que chaque respiration allège cette région. Si vous avez de la difficulté à ressentir ou à trouver la région où sont focalisés ces sentiments, ce n'est pas grave, il ne faut pas faire d'effort. Maintenez juste votre attention sur la région du cœur et remarquez s'il y a quelque chose que vous pouvez ressentir à travers cet exercice.

À présent, si c'est confortable pour vous, vous pouvez formuler en vous-même des vœux de bienveillance et les envoyer. Habituellement, nous utilisons la formulation suivante en la répétant calmement dans notre esprit :

« Puisses-tu être en sécurité et protégé. Puisses-tu être heureux. Puisses-tu être en paix. Puisses-tu vivre avec sérénité. » (Répétez lentement.)

Vous pouvez utiliser ces vœux, ou créer les vôtres, en y intégrant quelque chose qui vous est plus naturel ou personnel. Continuez à les répéter mentalement : « Puisses-tu être en sécurité et protégé. Puisses-tu être heureux. Puisses-tu être en paix. Puisses-tu vivre avec sérénité. » Ou tout autre vœu que vous avez envie de formuler.

L'idée n'est pas d'attendre que quelque chose se passe, mais simplement de formuler des vœux de bienveillance, comme vous souhaiteriez une belle journée à quelqu'un. Si des idées vous traversent l'esprit comme « ça ne marche pas » ou « c'est trop bête », notez simplement ces pensées et guidez gentiment votre attention sur vos vœux. Vous pouvez faire de même si vous vous sentez frustré ou irrité, ramenez simplement votre attention à l'expérience et rappelez-vous que vous pouvez toujours porter votre attention sur la région où loge votre cœur. Rappelez-vous qu'il n'y a rien de particulier que vous êtes supposé ressentir pendant cette pratique. Permettez simplement à cette expérience d'être la vôtre.

Maintenant, imaginez que cette personne formule à son tour pour vous des vœux de bonté et de bienveillance « Puisses-tu être en sécurité et protégé. Puisses-tu être heureux. Puisses-tu être en paix. Puisses-tu vivre avec sérénité ». Continuez avec les vœux de votre choix.

Si vous vous sentez en position confortable, vous pouvez maintenant reporter votre attention de cette personne vers vous-même et formuler ces vœux de bienveillance pour vous-même : « Puissé-je être en sécurité et protégé. Puissé-je être heureux. Puissé-je vivre en paix. Puissé-je vivre avec sérénité. » Ou d'autres vœux que vous avez choisis. Et à mesure que vous recevez ces vœux, prenez le temps d'observer dans votre corps ce que cela vous fait. Comment est la sensation de sécurité ? Comment est la sensation de bonheur ? Quelle est la région dans votre corps où vous ressentez la bienveillance et la bonté ? Quelles sont les sensations dans cette région ?

Essayez de vous connecter dans votre corps à ces sentiments de compassion et de bienveillance.

Si c'est plus facile pour vous, vous pouvez vous imaginer comme un petit enfant qui reçoit ces vœux. Si vous vous trouvez en train de penser à autre chose ou de juger cet exercice, prenez simplement note de ces pensées et ramenez votre attention sur les vœux. Si vous remarquez une résistance ou une anxiété, le mieux que vous puissiez faire est de laisser cette résistance s'assouplir. Observez si vous pouvez avoir de la compassion envers votre propre expérience, comme elle se présente. Continuez à expérimenter ceci par vous-même pendant quelques instants.

Maintenant, formulez en vous-même les vœux de bienveillance aux personnes qui sont ici avec vous dans cette pièce : « Puissiez-vous être en sécurité et protégés. Puissiez-vous être heureux. Puissiez-vous vivre en paix. Puissiez-vous vivre avec sérénité. » Continuez à formuler les vœux avec lesquels vous vous sentez le plus à l'aise et qui sont les plus significatifs pour vous. Il n'est pas nécessaire de forcer un sentiment particulier, il s'agit simplement d'élargir vos souhaits à vous-même, aux autres personnes qui sont ici avec vous. Toujours en observant dans votre corps ce que cela vous fait ? Quelle est la région de votre corps où vous ressentez le plus fortement la bienveillance ? Comment cela se manifeste-t-il en termes de sensations corporelles ?

Prenez un moment pour accueillir les vœux que les personnes dans la pièce ont formulés pour vous et dès que vous vous sentez prêts, doucement, permettez à vos yeux de s'ouvrir.