

MÉDITATION DE CONCLUSION²

Pratique 8.2

Je vais faire le tour de la pièce avec ce bol rempli de pierres. Vous pouvez en choisir une qui vous attire ou qui vous parle. Du mieux que vous pouvez, portez votre attention sur cet objet, tout comme vous l'avez fait le premier jour de ce programme, en le gardant dans la paume de votre main. Observez-le comme si vous n'aviez rien vu de pareil auparavant.

Prenez un instant pour le tourner, en observant sa couleur et sa matière, en remarquant les endroits où la lumière s'y reflète. Ressentez la sensation de la pierre dans votre main. Si des pensées vous viennent lorsque vous faites cet exercice, observez-les seulement comme des pensées et ramenez votre attention sur l'objet. Réfléchissez peut-être à la richesse de son histoire – les milliers d'années, les conditions climatiques, la force de gravité – qui ont formé cet objet. Remarquez que la pierre n'est pas parfaitement ronde, elle peut avoir des fissures et des crevasses, mais cela ne veut pas dire qu'elle soit imparfaite.

Permettez à cet objet d'être un rappel pour vous d'avoir suivi ce programme, de tout ce que vous y avez expérimenté, et de toute l'énergie et des efforts que vous avez investis dans cette pratique. Et sachant que, vous aussi, vous avez une histoire très riche qui vous a formé, sans doute de façon non parfaite. Peut-être que vous avez vos propres fissures et crevasses.

Prenez, si vous le souhaitez, un moment pour fermer vos yeux tout en continuant à ressentir cet objet. Refermez peut-être votre main autour de celui-ci. Prenez quelques instants pour apprécier tout l'effort que vous avez fait pour être ici, pour vous investir dans ce groupe et ces pratiques, ainsi que votre engagement dans votre rétablissement. Appréciez aussi l'engagement de tous les autres qui ont partagé cette expérience avec vous.

Par-dessus tout, laissez cet objet être un rappel de votre parcours et de tout ce qui vous a amené à ce niveau dans votre rétablissement. Laissez cet objet être un rappel pour poursuivre ce processus que vous avez entamé, en découvrant une manière d'être présent et de vivre avec tous les aspects de vous-même, y compris ceux qui peuvent sembler endommagés ou imparfaits. Ceci en les accueillant et en les prenant avec douceur et en s'en occupant avec bienveillance.

Prenez un moment maintenant pour vous souhaiter à vous-même du bien. Si vous le désirez, vous pouvez vous concentrer sur les vœux de bienveillance que nous avons pratiqués dans la séance précédente et vous les

répéter lentement, en gardant la pierre dans votre main « *Puissé-je être en sécurité Puissé-je être heureux. Puissé-je être en paix. Puissé-je vivre avec sérénité.* » Ou tous les autres vœux qui sont authentiques et naturels pour vous.

Tout en continuant à vous les répéter à quelques reprises, en les intégrant à chaque respiration, permettez-vous de ressentir un sentiment de bienveillance et de tendresse envers vous-même lorsque vous le faites. Si vous trouvez que votre esprit part ailleurs, ou si vous remarquez que d'autres pensées surgissent, observez-les seulement sans les juger, en ramenant votre attention sur les vœux.

Ensuite, prenez un moment pour penser aux personnes assises à votre droite, à tout ce qui a pu les amener à ce point de leur vie, aux luttes qu'elles ont sans doute expérimentées au long de leurs parcours et à quel point, comme vous, elles ont travaillé dur pour continuer dans cette voie et pour maintenir leur rétablissement. Prenez un instant pour leur souhaiter du bien dans leur parcours et formuler pour elles vos vœux de bienveillance : « *Puissiez-vous être en sécurité. Puissiez-vous être heureux. Puissiez-vous être en paix. Puissiez-vous vivre avec sérénité.* ». Pensez aux personnes assises à votre gauche et souhaitez-leur du bien également.

Continuez à faire le tour de la salle de cette façon, en transmettant des vœux de bienveillance pour chacun : « *Puisse chacun parmi nous être en sécurité, être heureux, être en paix et vivre avec sérénité.* » Maintenant, prenez un moment pour accueillir les vœux que les autres personnes dans ce groupe vous envoient, en sachant que tout le monde ici présent formule pour vous des vœux de bienveillance.⁴⁷

47. Basé sur Segal, Williams, & Teasdale (2002).

INSTRUCTEUR : Oui et n'oubliez pas que même s'il arrive que vous ne pratiquiez pas pendant un mois, vous pouvez toujours recommencer. Vous n'avez pas « perdue » la pratique. Vous n'avez pas besoin de perdre votre temps à vous juger. Il suffit de recommencer. Rappelez-vous toujours que cette pratique tourne autour de la compassion et qu'il s'agit ici d'être bon avec soi-même. La finalité de cette pratique n'est surtout pas de vous amener à vous « flageller » ; c'est tout le contraire. Cette pratique est une façon de prendre soin de vous réellement, sans condition et avec une totale et douce compassion.

7. MÉDITATION DE CONCLUSION

La méditation finale (pratique 8.2) honore le parcours de chaque personne au cours des deux derniers mois. Elle offre une brève méditation de la bienveillance envers soi-même, envers les autres participants, les amis et la famille, et enfin envers tous les êtres aimés. Nous invitons chaque personne à choisir une petite pierre de la collection que nous apportons à la dernière séance, comme un symbole de l'état brut, naturel, imparfait et pourtant beau de chaque être humain. Elle est le souvenir de ce voyage, qui peut être emporté par les participants, gardé en poche ou placé sur un bureau, une table de chevet, ou sur le rebord de la cheminée.

8. CERCLE DE CLÔTURE

Nous terminons la dernière séance en nous asseyant en cercle, en gardant ces derniers moments pour quelques pensées ou réflexions finales. Les participants sont invités à partager leurs derniers commentaires, mais sont également invités à juste rester assis en silence. Comme pour chacune des séances précédentes, les derniers moments se passent dans le silence, en fermant la séance par le son de la cloche.