



Fiche à imprimer *Verbatim de la méditation de la bienveillance*



Pour commencer cette méditation de la bienveillance, installe-toi dans une position confortable et dans un endroit où tu te sens bien et où tu ne subiras aucun dérangement. En cours de route, si la position que tu as adoptée te semble moins agréable, n'hésite pas à bouger un peu. Si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux pour t'aider à créer ton espace. Rappelle-toi qu'il n'y a rien à gagner ou à réussir dans une méditation. Essaie simplement d'observer ce qui a lieu pour toi, ici et maintenant, sans juger ou qualifier de bon ou de moins bon.

La bienveillance est synonyme de gentillesse et de non-jugement. Avant tout, je t'invite à tenter de l'appliquer pour toi-même. Toutes tes pensées ont leur place. Si elles se mettent à vagabonder, c'est tout à fait normal. Ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration. Donc, pour commencer, sans la forcer ou tenter de la modifier, prends le temps d'observer ta respiration.

À présent, pense à une personne que tu apprécies beaucoup et qui t'apprécie grandement en retour; quelqu'un qui est près de toi. Imagine que cette personne est à tes côtés et que tu lui exprimes l'amour et le respect que tu as pour elle. Tu peux imaginer que tu lui souhaites du bonheur, du bien-être et de la sécurité. Dans ta tête, répète-lui ceci :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

À présent, essaie de penser à quelqu'un avec qui tu as eu un différend récemment. Peut-être que tu es en froid avec cette personne, peut-être que votre relation n'est pas toujours facile ou positive. Malgré vos désaccords, cette personne a aussi besoin d'amour, de bien-être et de sécurité. Tente de garder l'esprit ouvert et de cultiver la tolérance en lui souhaitant ceci :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

Je t'invite à prendre conscience du monde qui t'entoure. Tu peux simplement porter un regard sur les gens autour de toi ou t'imaginer toute une communauté. À tous ces gens, qui sont comme toi et qui ont besoin de cette bienveillance que tu cultives, tu peux souhaiter :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

Maintenant, imagine plusieurs personnes qui t'aiment beaucoup et que tu aimes en retour. Prends le temps de bien les distinguer. Comme elles, tu as besoin d'amour, de bonheur et de bienveillance. Tous ces individus sont autour de toi et t'expriment à leur tour les souhaits qu'ils ont à ton égard. Tranquillement, ils te répètent :

« Je te souhaite bonheur, amour et sécurité ».

Pour terminer cette méditation sur la bienveillance, prends le temps de respirer pleinement. Prends une grande inspiration et laisse-la aller. Essaie d'observer ce que tu ressens, tes pensées, tes sensations et tes émotions, sans les juger ou les critiquer.

À ton rythme, quand tu te sens prêt, ouvre les yeux, étire-toi au besoin et reviens vers ce qui t'entoure en prenant le temps qu'il te faut.