

Méditation en compassion

«En vous installant confortablement, dans une position assise, sur un coussin ou sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol... Le dos est droit, mais non raide, bien aligné avec le cou, la tête... Les mains reposent sur les bras de la chaise ou sur vos cuisses... Une position inspirant pour vous la dignité... Vous pouvez fermer vos yeux si c'est confortable pour vous... Sinon, vous pouvez fixer doucement le sol devant vous...

Lorsque vous serez prêt, en vous permettant d'imaginer une personne que vous aimez particulièrement (une personne proche par exemple)... En pensant à cette personne, vous pouvez vous répéter :

Puisse-t-elle être en sécurité
Puisse-t-elle être en santé
Puisse-t-elle vivre avec aise
Puisse-t-elle être heureuse
(les instructions peuvent être répétées une seconde fois)

Maintenant, en essayant d'imaginer une personne avec qui vous avez une relation neutre... Quelqu'un que vous connaissez peu par exemple, ou que vous avez seulement croisé... En pensant à cette personne, vous pouvez vous répéter :

Puisse-t-elle être en sécurité
Puisse-t-elle être en santé
Puisse-t-elle vivre avec aise
Puisse-t-elle être heureuse
(les instructions peuvent être répétées une seconde fois)

En essayant maintenant de faire venir à votre esprit une image de vous-même... Tel(le) que vous êtes... En pensant à vous-même, vous pouvez vous répéter :

Puis-je être en sécurité
Puis-je être en santé
Puis-je vivre avec aise
Puis-je être heureux (se)
(les instructions peuvent être répétées une seconde fois)

Maintenant, essayez d'imaginer une personne avec qui vous avez UN PEU de difficultés... En pensant à cette personne, vous pouvez vous répéter :

Puisse-t-elle être en sécurité
Puisse-t-elle être en santé
Puisse-t-elle vivre avec aise
Puisse-t-elle être heureuse
(les instructions peuvent être répétées une seconde fois)

En essayant maintenant, du mieux que vous pouvez, d'imaginer l'humanité toute entière... En pensant à ces personnes, vous pouvez vous répéter :

Puissent-elles être en sécurité

Puissent-elles être en santé

Puissent-elles vivre avec aise

Puissent-elles être heureuses

(les instructions peuvent être répétées une seconde fois)

Lorsque vous serez prêt(e), en vous permettant de bouger tranquillement les extrémités, rouvrir les yeux, et garder cette attitude avec vous dans les prochains moments de votre journée. »