

Conscience : Méditation 7 - L'amitié

Méditation 7 : se lier d'amitié

[la cloche sonne].

C'est une méditation amicale. Ainsi, en vous asseyant, vous cultivez un sentiment de bonté et d'amitié envers vous-même et les autres. Reconnaître que, quelle que soit notre apparence extérieure, nous pouvons tous nous sentir effrayés, tristes ou seuls à l'intérieur. Prenez donc délibérément ce temps pour vous souhaiter bonne chance, puis étendez cette gentillesse aux autres. Il faut donc prendre quelques instants maintenant pour s'installer. Se reconnecter avec une posture qui, pour vous, incarne un sentiment de dignité et d'éveil. Si vous êtes assis, vérifiez que votre colonne vertébrale est bien droite, que vos épaules sont détendues et que votre tête est en équilibre. Et en vous concentrant sur votre respiration.

[silence].

Et puis en élargissant l'attention à tout le corps.

[silence].

Et quand vous êtes prêt, en vous apportant la gentillesse et l'amitié. En vous disant en silence, que je sois en sécurité et libre de toute souffrance. [pause]. Que je sois aussi heureux et en bonne santé qu'il m'est possible de l'être. [pause]. Puissé-je avoir la facilité d'être. [pause]. Prendre votre temps. Imaginer que chaque phrase est comme un galet tombé dans un puits profond. En les laissant tomber l'une après l'autre, et en écoutant les réponses. Réflexions. Sentiments. Sensations corporelles. Il n'est pas nécessaire de juger ce qui se passe. Ceci est pour vous. Que je sois en sécurité et libre de toute souffrance. Que je sois heureux et en bonne santé. Que je sois à l'aise.

[silence].

Si vous avez du mal à vous faire une idée de l'amitié qui vous lie à une personne, ou même à un animal de compagnie, qui vous aime, ou vous a aimé, sans condition. Une fois que vous avez une idée claire de l'amour qu'ils vous portent, voyez si vous pouvez revenir pour vous offrir ce même amour. Que je sois en sécurité. Heureux et en bonne santé. Facile à vivre.

[silence].

Maintenant, à un certain moment, faire penser à un être aimé et lui souhaiter le même bonheur. Qu'ils soient en sécurité et libérés de la souffrance. Qu'ils soient aussi heureux et en bonne santé qu'il leur est possible de l'être. Qu'ils aient la facilité d'être.

[silence].

Et maintenant, choisir un étranger. Il peut s'agir d'une personne que vous voyez régulièrement. Peut-être dans la rue, ou dans le bus, ou le métro. Quelqu'un que vous reconnaissez, mais dont vous ne connaissez peut-être pas le nom. Quelqu'un dont vous vous sentez neutre. Bien que vous ne le connaissiez pas, il a probablement aussi une vie pleine d'espoirs et de craintes comme vous. Elle aussi souhaite être heureuse comme vous. Alors gardez-les dans votre cœur et dans votre esprit, répétez leurs phrases et souhaitez-leur bonne chance. Qu'ils soient en sécurité et libérés de la souffrance. Qu'ils soient heureux et en bonne santé. Qu'ils aient la facilité d'être.

[silence].

Maintenant, si vous décidez de prolonger cette méditation, vous pourriez vouloir penser à quelqu'un que vous trouvez difficile. Il n'est pas nécessaire que ce soit la personne la plus difficile dans votre vie. C'est peut-être une personne dont vous vous sentez un peu distant. Peut-être une personne au travail, ou dans la famille, que vous trouvez plutôt difficile en ce moment. Quelle que soit la personne que vous choisissez, vous lui permettez maintenant intentionnellement d'être dans votre cœur et votre esprit, du mieux que vous pouvez. Reconnaitre qu'elle aussi peut souhaiter, ou a souhaité, être heureuse. Qu'ils soient en sécurité et libérés de toute souffrance. Qu'ils soient heureux et en bonne santé. Qu'ils aient la facilité d'être.

[silence].

Et ne vous inquiétez pas s'il n'y a pas de sentiments de chaleur ou d'amitié. Il suffit de maintenir l'intention, d'incliner l'esprit de cette façon. Et en vous rappelant qu'à tout moment, si vous vous sentez accablé ou attiré par des sentiments ou des pensées intenses, vous pouvez toujours revenir à la respiration et au corps, pour vous ancrer dans le moment présent, en vous traitant avec gentillesse.

[silence].

Enfin, étendre l'amour et la gentillesse à tous les êtres. Y compris vos proches, les étrangers et ceux que vous trouvez difficiles. L'intention ici est d'étendre l'amour et l'amitié à tous les êtres vivants de la planète. Et de se rappeler que tous les êtres vivants vous incluent. Que tous soient libérés de la douleur et de la souffrance. Que tous soient heureux et en bonne santé. Que nous ayons tous la facilité d'être.

[silence].

Et maintenant, revenons à la respiration et au corps. Reposant sur une conscience claire du moment présent. En vous permettant d'être comme vous êtes. Complète et entière.

[silence].

[la cloche sonne].