

Mettā

méditation sur la bienveillance universelle

#1

Je développe une bienveillance envers moi-même en reconnaissant les actes et les qualités qui génèrent des effets bénéfiques pour moi et ou les autres.

Je m'installe dans une posture digne et droite, et stabilise mon attention sur le souffle

#2

J'évoque ensuite une personne qui m'est chère et m'attarde sur l'effet de sa présence à mes côtés. J'explore ensuite ce qui pourrait lui apporter un bien-être profond.

#3

Je choisis ensuite une personne neutre - que je connais peu. Je développe une forme d'intérêt pour elle pour reconnaître ses qualités, son humanité ...

#4

Je laisse ensuite émerger une personne avec qui je rencontre quelques difficultés, actuellement. Je cultive une nouvelle attitude pour elle en laissant de l'espace pour porter un regard plus juste et bienveillant sur elle ...

#5

Finalement, amener à votre esprit l'image des 4 personnes évoquées, cultivez une forme de désir de bien-être pour toutes, et étendez ce désir progressivement à tous les êtres ...

Je peux quitter tranquillement la pratique en portant attention aux sensations corporelles qui se manifestent lorsque je me réjouis d'avoir contribué à construire une image du monde plus douce.