



Programme de 8 jours de Méditation
Sophie Caristan-Llamas, 3 mai 2020

Jour 7 : Auto-Bienveillance

Méditation guidée sur mettā (bienveillance)

Nous vous proposons une piste : par exemple pour une méditation de 30mn environ commencer par revenir à l'expérience du souffle, des sensations corporelles et choisir une des lignes de la Metta méditation.

Par exemple :

« Que je sois heureux (se) et en paix léger de corps et d'esprit »

Envisager cette phrase comme un mantra et non comme un sujet de réflexion.

Puis l'adresser à une personne proche

« Qu'il/elle soit heureux (se) et en paix léger de corps et d'esprit. »

Et à un groupe de personnes connues ou non

« Qu'ils/elles soient heureux (se) et en paix léger de corps et d'esprit. »

Pour nous aider à développer notre inclusivité et à ne plus nourrir l'esprit de vengeance, nous pouvons l'adresser à une personne qui nous cause quelques difficultés. Certes nous ne sommes pas d'accord, ou nous sommes en colère (légitimement ?) mais tout comme nous elle aspire au bonheur.

« Qu'il/elle soit heureux(se) et en paix léger de corps et d'esprit. »

Si des réticences ou des résistances apparaissent, comment les accueillons-nous ?

Metta méditation

Cette méditation est commentée par Thich Nhat Han

Dans Enseignements sur l'amour (Français) Poche – 3 novembre 2004

chapitres 3, 4, et 5

L'amour de soi

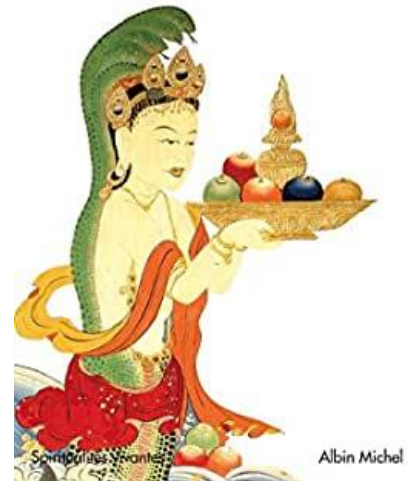
Que je sois heureux (se) et en paix léger de corps et d'esprit

Que je sois en sécurité et à l'abri des accidents

Que je sois libéré (e) de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété

ENSEIGNEMENTS SUR L'AMOUR

THICH NHAT HANH



Qu'il/elle soit heureux (se) et en paix léger de corps et d'esprit

Qu'il/elle soit en sécurité et à l'abri des accidents

Qu'il/elle soit libéré (e) de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété

Qu'ils/elles soient heureux (ses) et en paix léger de corps et d'esprit

Qu'ils/elles soient en sécurité et à l'abri des accidents

Qu'ils/elles soient libérés (es) de la colère, des afflictions, de la peur et de l'anxiété

Amour et compréhension

Puissé-je apprendre à me regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour

Puissé-je reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en moi-même

Puissé-je identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en moi-même

Puisse-t-il/elle apprendre à se regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour

Puisse-t-il/elle reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en lui/elle-même

Puisse-t-il/elle identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en lui/elle-même

Puissent-ils/elles apprendre à se regarder avec les yeux de la compréhension et de l'amour

Puissent-ils/elles reconnaître et toucher les graines de joie et de bonheur en eux-mêmes

Puissent-ils/elles identifier et voir les sources de colère, d'attachement et d'illusion en eux-mêmes

Nourrir le bonheur

Puissé-je savoir comment nourrir les graines de joie en moi chaque jour

Puissé-je vivre avec fraîcheur, solidité et liberté

Puissé-je me libérer de l'attachement et de l'aversion, sans tomber dans l'indifférence

Puisse-il/elle savoir comment nourrir les graines de joie en lui/elle chaque jour

Puisse-il/elle vivre avec fraîcheur, solidité et liberté

Puisse-il/elle se libérer de l'attachement et de l'aversion, sans tomber dans l'indifférence

Puissent-ils/elles savoir comment nourrir les graines de joie en eux/elles chaque jour

Puissent-ils/elles vivre avec fraîcheur, solidité et liberté

Puissent-ils/elles se libérer de l'attachement et de l'aversion, sans tomber dans l'indifférence