

Méditation sur l'Amour-bienveillant et la compassion (Sessions 64-69)

Dans cette série nous explorerons la pratique de la méditation sur l'amour-bienveillant et la compassion, apprenant comment ouvrir notre cœur au monde qui nous entoure et relâcher les tendances égocentriques qui nous conduisent à l'anxiété, l'insatisfaction et la souffrance. Cultiver l'amour-bienveillant et la compassion nous aide à voir la bonté fondamentale que nous partageons avec tous les êtres. En nous reliant aux autres dans une attitude d'ouverture du cœur, nous apportons la paix à notre esprit et développons un sentiment de confiance et de détermination. Cela, en retour, établit naturellement une harmonie dans nos relations et nous rend apte à travailler plus efficacement avec les défis auxquels nous sommes confrontés.

Vous trouverez ci-dessous davantage d'informations à ce propos, de même que des suggestions de lecture dans les livres de Yongey Mingyur Rinpoché, ainsi que des instructions simples pour la pratique quotidienne, des liens avec les enseignements correspondants et des méditations guidées téléchargeables.

Sur cette page :

- Sessions 64-66 : Méditation sur l'amour-bienveillant.
- Sessions 67-69 : Méditation sur la compassion.
- Pratiques quotidiennes de méditation sur l'amour-bienveillant
- Enseignements, méditations guidées et autres documents.

Méditation sur l'amour- bienveillant

Tous les êtres ont en commun deux désirs fondamentaux : être heureux et être libre de souffrance. Quand nous reconnaissons ces besoins fondamentaux dans notre propre expérience, nous pouvons nous servir de cette reconnaissance pour ouvrir notre cœur aux autres. Cultiver le souhait d'apporter le bonheur à tous les êtres n'augmente pas seulement notre enthousiasme envers l'épanouissement de la vie d'autrui, mais aussi, nous inspire des sentiments de confiance et de joie qui ne dépendent pas des circonstances changeantes qui nous entourent.

Lecture : Bonheur de la méditation p 279-288.

Méditation sur la compassion

Souffrance et insatisfaction sont symptomatiques du fait de n'être pas en contact avec la bonté fondamentale de la conscience elle-même. Quand nous cultivons la compassion, nous apprenons à nous relier aux autres avec tendresse, et avec une acceptation inconditionnelle, envisageant chacune de nos pensées, de nos sensations et de nos expériences comme une nouvelle occasion d'éveil. Finalement, cette attitude commencera naturellement à irradier vers l'extérieur, nous permettant d'élargir la portée de notre compassion, en incluant tous les êtres.

Lecture : Bonheur de la méditation p 288-305.

Pratique de méditation quotidienne

Pratique assise

- Commencez en *reposant dans la conscience ouverte* :
 - Détendez l'esprit et restez présent(e)
 - N'essayez pas de vous fixer sur quoi que ce soit de particulier ni de contrôler votre esprit, cependant ne vous perdez pas dans une pensée ou une autre.
 - Laissez les portes de vos sens ouvertes, sans essayer de bloquer un quelconque aspect de votre expérience.
- Puis, *cultivez l'amour-bienveillant envers vous-même* :
 - Répétez la phrase « Puissé-je être heureux et libre de souffrance ».
 - Après quelques minutes, *faites une pause et demeurez dans la conscience ouverte*.
 - Quand cela devient naturel de le faire, à nouveau, *cultivez l'amour-bienveillant envers tous les êtres* en répétant la phrase « Puissent tous les êtres être heureux et libres de souffrance ».
 - Pour finir laissez cela et *reposez encore une fois dans la conscience ouverte*.

Méditation en action

- Quand vous vous réveillez, formez l'intention de cultiver l'amour-bienveillant et la compassion au cours de la journée.
- Rappelez-vous votre intention aussi souvent que possible.
 - Choisissez des moments de rappel dans la journée, comme les pauses, le moment du repas ou quand vous vous levez pour faire quelque chose.
 - Collez des petits mots dans votre maison ou votre bureau à des endroits où vous les verrez fréquemment, ou utilisez un rappel digital sur votre ordinateur ou votre téléphone.
- Quand vous vous souvenez de votre intention, tournez votre attention vers les personnes autour de vous et silencieusement répétez la phrase « Puissiez-vous être heureux et libres de souffrance ». Si vous êtes seul(e), silencieusement répétez la phrase « Puissé-je être heureux et libre de souffrance ».
- Revenez à cette pratique aussi souvent que possible au cours de la journée.