

Le développement de la bienveillance illimitée

Cette pratique a pour but de développer notre capacité à vivre de plus en plus en harmonie avec les autres et avec nous-même. Pour en tirer le meilleur parti, il est recommandé de méditer tous les jours. N'essayez pas d'en faire trop : une courte période d'attention bien centrée de 20 ou 25 minutes est suffisante, soit environ 5 minutes par stade.

Donnez un rythme à votre pratique: à une heure régulière, dans un endroit particulier, avec vos propres petits rites. Débranchez votre téléphone et installez-vous dans une position assise, à la fois droite et confortable. Laissez votre esprit s'apaiser, ce qui peut prendre plus ou moins de temps d'un jour à l'autre. Concentrez progressivement votre attention sur le corps et ses sensations, pensées et émotions.

1. Dans le premier stade, tournez votre esprit vers vous-même, cherchez à développer un sentiment de bienveillance envers vous-mêmes, à développer pour vous-même une réelle aspiration au bonheur. Cela vous demandera de l'expérience et de la réflexion pour trouver la meilleure façon de le faire; cela fait partie de la pratique.

2. Dans le deuxième stade, choisissez un de vos bons amis. Vous pouvez imaginer votre ami à côté de vous, l'imaginer physiquement, ressentir sa présence de façon plus intense. Vous pouvez essayer d'imaginer ce qui lui apporterait plus de bonheur et lui procurerait une satisfaction profonde dans sa vie, et lui souhaiter d'obtenir cela.

3. Dans le troisième stade, choisissez une personne neutre, envers laquelle vous développez des pensées bienveillantes, quelqu'un comme le facteur par exemple. Il s'agira peut-être simplement de commencer par développer de l'intérêt envers cette personne, de devenir plus pleinement conscient de ce qu'elle est, et progressivement de trouver le moyen de faire battre votre cœur au rythme du sien.

4. Dans le quatrième stade, choisissez une personne difficile. Cherchez à évoquer ce qui est positif en elle, malgré les difficultés dans vos relations avec elle. Imaginez ce que ses amis apprécient en elle; cherchez à reconnaître vos propres erreurs vis-à-vis d'elle; donnez-vous l'espace nécessaire pour regarder les choses plus calmement et pour porter un regard plus juste sur ce qui se passe entre vous.

5. Dans le cinquième stade, commencez par évoquer à nouveau les quatre personnes des quatre premiers stades. Cherchez à développer la même bienveillance envers tous, sans oublier que vous êtes l'une des quatre personnes. Puis étendez ce désir de bonheur et cette conscience à l'extérieur pour y inclure toutes les personnes alentours, dans la ville où vous vivez, dans le pays, le continent, puis étendez-les au monde entier, avec toutes les plantes et les animaux.

Après la méditation, prenez le temps de quitter la pratique en douceur. Prenez le temps de porter votre attention à nouveau sur votre corps, écoutez les bruits à l'intérieur puis à l'extérieur de la pièce, rouvrez les yeux sur le monde autour de vous. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus tranquille et plus en harmonie avec le monde qui vous entoure.