

Une pratique centrée sur la bienveillance

La bienveillance qui sera au centre de la méditation metta doit commencer par s'adresser à vous-même.

Sachez vous offrir ce bien-être spirituel et physique qui vous permettra d'être capable d'en offrir aux autres.

Veillez donc à ce que votre esprit profite pleinement du présent, loin du tumulte du passé et des remous du futur supposé.

Assurez-vous que votre corps soit dans une posture qui lui soit bénéfique par la stabilité qu'elle lui apporte.

Respirez ainsi pleinement, en veillant à prendre conscience de ce que chaque inspiration et expiration vous apporte et de ce dont elles vous délivrent. Là aussi, l'esprit appréciera d'être concentré sur quelque chose de précis plutôt qu'en perpétuel vagabondage.

Dès maintenant, vous pouvez voir chaque expiration comme un cadeau fait à la nature qui s'en nourrit et restitue de l'oxygène, dans un cycle de don allant de l'un à l'autre et permettant aux deux de coexister.

Soyez conscient de tout ce que vous prenez et de qui vous l'offre,
soyez tout aussi conscient de ce que vous offrez et de qui en profite.

Vous vous inscrivez ainsi dans un circuit plutôt que de vous considérer comme l'extrémité, la finalité de toute chose.

Vous recevez, vous donnez, souvent sans vous en rendre compte.

Prenez-en conscience et voyez autrement la place que vous occupez dans l'univers.

Mettez ensuite au centre de votre attention une personne de votre choix.

Choisissez une personne que vous n'avez aucune difficulté à apprécier, pour qui vous pouvez facilement avoir de la compassion, de l'amour.

(À mesure que vous progresserez, efforcez-vous de choisir des personnes de qui vous êtes plus éloigné, envers qui vous avez peut-être des sentiments moins nobles.)

Une pratique centrée sur la bienveillance

Offrez à cette personne votre amour, votre bonheur. Vous verrez que partager votre joie ne l'amointrie en rien, bien au contraire. Vous la verrez grandir, s'étendre hors de vous pour toucher la personne de votre choix puis continuer à déborder.

Profitez-en alors pour offrir votre bonheur au monde entier, pour le laisser toucher l'univers, entrer en contact avec la joie qui y réside déjà. Vous serez ainsi connecté de la plus belle des manières à votre monde.

Alors, regardez-vous en face, visualisez-vous, et laissez la joie, le bonheur, le bien-être de l'univers traverser cette image de vous, vous irriguer et vous faire entrer en contact avec tous les êtres qui vous sont chers, d'abord, puis avec ceux qui vous sont plus éloignés, ensuite, de plus en plus éloignés, de toutes les manières dont cet éloignement peut se manifester.

Prenez ainsi conscience de ce lien trop peu usité qui permet pourtant de définir sa place dans le monde. Faites de votre pratique un bienfait pour d'autres que vous seul, mettez votre énergie au service de tous.

La méditation sur la bienveillance (metta) vous apprendra beaucoup sur ce que vous avez à offrir au monde. Ne vous arrêtez pas à une impression de message béat. Il s'agit de bien plus que cela, il s'agit de choisir la lumière plutôt que l'ombre, le positif plutôt que le négatif, de voir le verre comme plein même lorsqu'il n'est qu'à moitié rempli d'eau, parce que vous n'oublierez pas que l'air aussi l'emplit, et que ce qui n'est pas visible compte aussi.