



La méditation Metta

Une méditation sur la profonde affection amicale, sur l'amour universel

L'amour universel, c'est l'amour sans jugement; un amour sans préférence, sans passion, et de ce fait la plus puissante et la plus gracieuse de toutes les forces humaines imaginables.

L'exercice:

Asseyez vous en tailleur. Croisez vos jambes, les pieds sous les genoux.

Trouvez l'équilibre naturelle de la colonne vertébrale, la nuque et la tête.

Fermez vos yeux pendant l'exercice pour minimiser les distractions.

Inspirez complètement. Dilatez bien les poumons - le ventre se gonfle, en suite la poitrine se gonfle, en suite les épaules montent- et exhalez tout bien.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant encore deux fois.

En suite vous suivez le souffle naturel.

Ne force rien, faites la confiance que le corps trouve toujours sa propre cadence de la respiration.

Faites l'attention sur l'inspiration,

en suivant de l'inspiration sur sa propre route,

du bout de la nez au fond des poumons.

Allez avec l'inspiration de l'extérieur à l'intérieur.

Faites l'attention sur l'expiration,

en suivant de l'expiration sur sa propre route,

du fond des poumons au bout de la nez.

Allez avec l'expiration de l'intérieur à l'extérieur.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez jusque vous êtes bien tranquille,

et continuez la meditation...

Une copie - 6 pages - pour un usage personnel et non-commercial.

Plus d'information:
<http://www.hansartistique.nl>



... de la façon suivante :

Faites la concentration au point dans la nez où vous sentez bien le courent d'air du souffle.

Restez là quelques moments bien concentré. Sentez l'air entrer et sortir.

De ce point dans la nez vous allez en ligne droit au chakra de la troisième œil, que vous trouvez à la hauteur des sourcils dans la tête, en plein milieu des tempes.

Vous restez là quelques moments bien concentré.

De ce chakra vous allez en ligne droit au chakra du tête, que vous trouvez à la hauteur de l'hypophyse en plein milieu des oreilles.

Vous restez là quelques moments bien concentré.

De ce chakra vous descendez en ligne droit au chakra de la gorge. Vous le trouvez bien claire au centre du nœud de la gorge.

Vous restez là quelques moments bien concentré.

De ce chakra vous descendez en ligne droit au chakra du cœur, que vous trouvez derrière le sternum, en plein milieu du corps.

Vous restez là quelques moments bien concentré.

Sentez le corps se détendre et se remplir plus en plus de la compassion.

Vous continuez la méditation en façon suivante:

Vous suivez l'inspiration du bout de la nez au chakra du cœur

et suivez l'expiration du chakra du cœur au bout de la nez.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes,

et continuez la méditation de la façon suivante:

Suivez l'inspiration du bout de la nez au chakra du cœur

et suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant,

au point d'un mètre dehors le corps.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes,

et continuez la meditation...



... de la façon suivante :

Suivez l'inspiration comme si elle vient d'avant,
du point d'un mètre dehors le corps au chakra du cœur
et suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant,
au point d'un mètre dehors le corps.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes,
et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous,
quelqu'un qui représente l'amour universel. Par exemple le Bouddha qui vous trouvez au haut de cette page, ou le Dalai Lama ou Thich Nhat Hanh, ou quelqu'un pareille et plus proche de vous.

Pendant l'inspiration vous inspirez la compassion
de celui qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Vous suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant,
à celui qui vous vous imaginez au point d'un mètre avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes,
et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, quelqu'un qui vous aimez bien
mais avec qui vous avez encore une tout petite problème.

Vous suivez l'inspiration comme si elle vient de celui qui vous vous imaginez
avant vous, à votre chakra du cœur.

Pendant l'expiration vous expirez la compassion du chakra du cœur en avant,
à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes,
et continuez la méditation...



... de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, encore celui qui représente pour vous l'amour universel.

Pendant l'inspiration vous inspirez la compassion de cette personne qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Vous suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant de vous, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes, et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, quelqu'un avec qui vous avez encore un vrai problème.

Vous suivez l'inspiration comme si elle vient de celui qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Pendant l'expiration vous expirez la compassion du chakra du cœur en avant, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes, et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, encore celui qui représente pour vous l'amour universel.

Pendant l'inspiration vous inspirez la compassion de cette personne qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur. Vous suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant de vous, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes, et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, quelqu'un avec qui vous avez toujours des problèmes très sérieux.

Vous suivez l'inspiration comme si elle vient de celui qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Pendant l'expiration vous expirez la compassion du chakra du cœur en avant, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes,

et continuez la méditation...



... de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, encore celui qui représente pour vous l'amour universel.

Pendant l'inspiration vous inspirez la compassion de cette personne qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Vous suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant de vous, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes, et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, quelqu'un qui vous détestez beaucoup.

Vous suivez l'inspiration comme si elle vient de celui qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Pendant l'expiration vous expirez la compassion du chakra du cœur en avant, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes, et continuez la méditation de la façon suivante :

Imaginez vous, au point d'un mètre avant vous, encore celui qui représente pour vous l'amour universel.

Pendant l'inspiration vous inspirez la compassion de cette personne qui vous vous imaginez avant vous, à votre chakra du cœur.

Vous suivez l'expiration comme si elle part du chakra du cœur en avant de vous, à celui qui vous vous imaginez avant vous.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant et continuez cette partie de l'exercice pour quelques minutes, et continuez la méditation de la façon suivante :

Restez vous bien concentré dans le chakra du cœur

et pendant vous restez là vous souhaitez du fond du cœur, que les résultats positifs de cette méditation profiteront à toutes les être-vivants.

et continuez la méditation...



... de la façon suivante :

Montez du chakra du cœur en ligne droit au chakra de la gorge.

Restez là bien concentré pour quelques instants. Sentez le nœud.

Montez du chakra de la gorge au chakra de la tête,

que vous trouvez à la hauteur de l'hypophyse en plein milieu des oreilles.

Restez là bien concentré pour quelques instants.

Allez du chakra de la tête à la troisième œil, et sortez en avant.

Laissez vos yeux encore fermé et continuez la méditation de la façon suivante :

Inspirez complètement. Dilatez bien les poumons - le ventre se gonfle, en suite la poitrine se gonfle, en suite les épaules montent - et exhalez tout bien.

Répétez ce qui est mentionné à la pièce ci-avant encore deux fois et revenez doucement de la votre méditation.

Avant ou après votre exercice vous pouvez chanter le mantra

« [Boudhhan sabbhan mettósan, kammáte me Bhanté](#) »

Cliquez sur ce lien pour écouter ce chant de la site web.