



PRATIQUE 4

Découvrir la présence empathique et bienveillante : 5 minutes de méditation en onze points

Descriptif

Vous allez découvrir la présence empathique et bienveillante en une courte méditation en onze points. L'objectif est d'expérimenter la sensation d'empathie bienveillante en continu, revenant à cet état d'empathie bienveillante chaque fois que des pensées ou sensations autres vous en distraient.

Exercice

Nous reprenons les six premiers points de la pratique de la présence ouverte : la détente dans la vision panoramique est particulièrement importante, puis nous aborderons les points spécifiques à la présence empathique et bienveillante.

1 - Choisissez **un lieu calme**, silencieux et plaisant dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangé, et coupez votre téléphone.

.....

2 - Mettez **des vêtements amples**, qui laissent le corps libre ou, si nécessaire, desserrez vos vêtements.

.....

3 - **Asseyez-vous confortablement** sur une chaise ou en tailleur, sur un coussin, le dos droit et de préférence sans vous adosser. Cette assise confortable peut se résumer à une posture en sept points illustrée dans l'étape 1 chapitre 3.

.....

4 - Entrez dans **la sensation de votre corps**, le percevant dans sa totalité et équilibrez votre posture en relâchant les tensions.

.....

5 - La présence ouverte se découvre dans l'ouverture et le relâchement des yeux. Les yeux sont normalement ouverts en **la vision large du regard panoramique**. Laissez-y simplement votre regard détendu dans l'espace devant vous, sans rien fixer de particulier.

.....

6 - **Demeurez relâché dans l'ouverture panoramique** vous laissant aller dans son expérience ouverte et globale, observez comment elle amène une ouverture sensorielle globale et restez y absorbé.

.....

7 - **Accueillez les sensations de l'instant présent** sans réserve et sans jugement, en vous laissant pénétrer par celles-ci dans une complète ouverture des sens, réceptive et sensitive.

.....

8 – Simplement ouvert à ce qui est présent, ici maintenant, vous vous détendez vous laissant aller en **un état ouvert accueillant et bienveillant**. Notez à quel point, en vous ouvrant de la sorte, vous participez naturellement à la réalité de ce qui vous entoure, comment vous faites corps avec elle. Remarquez également la qualité particulière d'empathie, c'est-à-dire de participation ou de communion sensitive avec ce qui est présent dans cet état d'ouverture. C'est l'état de présence empathique et bienveillante.

.....

9 – **Option** : Vous pouvez faire cet exercice en utilisant **un support de contemplation plaisant** comme une fleur, un paysage, ou la présence de personnes qui vous sont familières.

.....

10 - **Chaque fois que vous vous êtes distrait de l'état de présence empathique, revenez-y simplement**, établissant ainsi une certaine continuité de l'expérience de présence empathique, de participation et d'union.

.....

11 - **Demeurez dans l'expérience de présence empathique** pendant tout le temps que dure l'exercice.

.....