



## 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.

.....