

Briser les barrières

Méditation de la Sagesse Tranquille Pratique avancée #1

*Note: Ces instructions sont pour ceux qui ont complété le travail avec l'ami spirituel au début de leur pratique, jusqu'au 4e Jhāna, lorsque le sentiment de Mettā monte dans la tête et que la conscience du corps commence à disparaître.

*Après avoir complété cette étape, continuez à la Pratique avancée #2 "Irradier aux directions".

Ayant maintenant développé l'Amour-Bienveillant avec succès avec une personne envers qui nous éprouvons du respect et que nous aimons (L'ami spirituel), la prochaine étape est de commencer à élargir notre cercle d'amis afin d'éventuellement couvrir tous les êtres, que nous les connaissions et les aimions ou pas.

Il est maintenant le temps d'apporter quelques changements à votre pratique.

Voici les instructions:

Ceci ne devrait pas prendre plus d'une ou deux séances de méditation. Lorsque vous sentez que vous avez fini, contactez nous de nouveau. Nous vous donnerons alors les instructions pour la Pratique avancée #2 et ceci sera votre pratique pour le reste de la retraite.

Dans une séance ou deux:

1. Choisissez 3 amis spirituels de plus et envoyez leur de la Metta, un à la fois, jusqu'à ce que vous les voyez vous sourire dans votre esprit.
2. Choisissez 4 membres de votre famille et répétez la même procédure, peu importe le sexe maintenant.
3. Choisissez 4 personnes neutres; ex: Chauffeur d'autobus, caissière, etc... Des personnes auxquelles vous auriez pu dire bonjour mais que vous ne connaissez pas nécessairement.
4. Et puis finalement, envoyez de la Metta à des personnes avec lesquelles vous éprouvez des difficultés et avec qui vous ne vous entendez pas bien. Faites ceci avec autant de ces personnes qui ressurgissent dans votre esprit. Envoyez-leur votre Amour-Bienveillant jusqu'à ce que vous sentiez que vous pouvez au moins vous comporter de manière civilisée avec eux. Vous devriez pratiquer ainsi jusqu'à ce que vous les voyez vous sourire en votre esprit.

Lorsque vous voyez chaque personne sourire, vous pouvez passer à la personne suivante. Faites-le plutôt rapidement. N'essayez pas de retenir chaque personne, ensemble, en votre esprit. Voyez-les simplement vous sourire et puis passez à la personne suivante.

Si vous éprouvez de la difficulté avec un des groupes mentionnés plus tôt, comme les personnes avec lesquelles vous ne vous entendez pas bien, vous pouvez revenir au groupe de personnes précédent pendant quelques instants, le temps de rebâtir votre Amour-Bienveillant. Par la suite, vous pourrez retourner "affronter" le groupe de personnes qui vous cause de la difficulté jusqu'à ce que vous les voyez sourire.

Ceci est ce que nous appelons "abattre les barrières"

Maintenant, l'énergie ou le sentiment de Mettā sera dans votre tête et c'est là qu'il ira, naturellement, à partir de maintenant. S'il retourne à l'endroit du coeur, c'est correct. Par-contre, ne forcez jamais le sentiment à retourner dans le coeur. Il remontera de lui-même lorsque votre pratique s'approfondira de nouveau.

Vous commencerez à irradier ce sentiment au dehors, dans toutes les directions, à l'étape suivante. Par-contre, commençons par compléter celle-ci!

Cette étape ne devrait prendre qu'une seule ou peut-être deux séances de méditation, pas plus.

Puis, vous pouvez procéder à l'étape suivant: "Irradier aux directions".