

Bienvenue à la médiation « Être un bon ami pour soi » ...

Pour commencer, remercions-nous d'avoir réservé ce temps pour prendre soin de nous...

- *silence* -

Prenons maintenant une position confortable, assise ou allongée, qui nous permet de rester éveillé...

- *silence* -

Amenons notre attention dans les sensations de la respiration. Les sensations perçues au niveau du nez, de la poitrine, du ventre ou ailleurs...

- *silence* -

Attardons-nous quelques instants au niveau de la poitrine...

- *silence* -

Dirigeons notre attention vers notre cœur... qui est là, au centre de la respiration... au centre de nous-même... ce cœur qui bat depuis le début de notre vie... ce cœur qui nous rappelle à chaque instant que nous sommes vivant...

- *silence* -

Nous pouvons nous connecter à ses battements... à son rythme, en communion avec la respiration...

- *silence* -

Nous pouvons régulièrement accéder à ce cœur physique, ses battements en harmonie avec notre état...

- *silence* -

Et nous pouvons aussi accéder au ressenti des qualités de celui-ci. Ces qualités qui se manifestent à travers notre humanité... ou nous pouvons y ressentir la douceur, la tendresse, l'amour...

- *silence* -

Tournons doucement notre attention vers ceux à qui c'est facile de prodiguer de l'amour. Cela peut être un ami, un enfant, une personne chère ou notre animal de compagnie...

- *silence* -

Supposons que cet être cher ait besoin de chaleur humaine, de douceur, de patience, de tendresse, d'amour...

- *silence* -

Laissons émerger les qualités de notre cœur qui apparaissent...

- *silence* -

Laissons-nous imprégner de cette énergie...

- *silence* -

Accueillons cet amour bienveillant, cette chaleur compatissante, ce cœur aimant... que nous pouvons tous ressentir dans notre corps, nos cellules, nos atomes... imprégnons-nous de cet amour sans limite...

- *silence* -

Maintenant... élargissons ce champ d'amour bienveillant envers nous-même... tournons ces qualités du cœur vers nous...

- *silence* -

Respirons dans cet espace...

- *silence* -

Parfois... cela peut être difficile... comme si nous ni avons pas droit... observons les obstacles, les pensées si c'est le cas... et poursuivons cette méditation d'amitié envers nous-même... de bienveillance envers nous-même...

- *silence* -

Accordons-nous ce regard bienveillant tel que nous sommes, avec nos faiblesses, notre vulnérabilité... accueillons toutes les parties de nous-même... et laissons notre cœur prendre soin de nous... ce cœur aimant... un peu comme nous le faisons avec nos amis et ceux que l'on aime... nous y avons droit à ce cœur généreux nous aussi...

- *silence* -

Puissions-nous être bien avec nous-même... paisible, bienveillant, compréhensif. Comme nous le sommes envers nos amis précieux... puissions-nous être un bon ami pour nous-même, disponible et compréhensif...

- *silence* -

Nous terminons cette méditation en nous remerciant d'avoir pris soin de nous-même...