

DÉFI DE MÉDITATION DE 10 JOURS

JOUR 10 — MÉDITATION AXÉE SUR L'AMOUR ET LA GENTILLESSE



« Pour se familiariser avec la gentillesse, il faut être prêt à apprendre de nouvelles choses et à ressentir de nouveaux sentiments. La gentillesse est plus qu'une philosophie de l'âme. C'est une philosophie de l'esprit. » Robert J. Fury

Dans un monde bombardé par des nouvelles négatives, nous pouvons nous sentir dépassés par la tragédie et perdre notre point de vue sur les aspects positifs de la vie. Nous pouvons créer des changements en choisissant consciemment de nous concentrer sur les valeurs fondamentales d'un monde pacifique : la gentillesse, la gratitude, la confiance et l'amour. Une **méditation axée sur l'amour et la gentillesse** peut intégrer ces valeurs fondamentales dans notre vie quotidienne et notre attitude. Une fois que nous l'avons fait, nous pourrions étendre notre méditation pour offrir cet amour aux autres, plantant ainsi des graines d'intention de créer un monde plus pacifique.

PRATIQUER LA GENTILLESSE ET LA RENDRE PERSONNELLE

Étape 1 : Trouvez un espace calme et soyez à l'aise. Fermez les yeux et respirez profondément.

Étape 2 : Imaginez ressentir un sentiment de paix intérieure et d'amour inconditionnel. Un amour parfait, qui ne porte aucun jugement, seulement de la gratitude pour qui vous êtes exactement. Expirez la tension, inspirez l'amour.

Étape 3 : Répétez 3-4 phrases positives.

Par exemple :

- *Je suis heureux(se).*
- *Je suis en sécurité.*
- *Je suis en bonne santé, paisible et fort(e).*
- *Je peux donner et recevoir de l'appréciation aujourd'hui.*

Étape 4 : Si vous vous déconcentrez, ramenez votre attention à ce sentiment d'amour et de gentillesse. En ce moment, vous pouvez choisir de vous concentrer ou de détourner votre attention vers un être cher. Ressentez votre gratitude et votre amour pour eux. Gardez ce sentiment et répétez les phrases ci-dessus, en visualisant leur bien-être et leur paix.

Étape 5 : Au fil du temps, vous pouvez étendre votre méditation axée sur l'amour et la gentillesse à ceux qui ne font pas partie de votre cercle intime, y compris les citoyens d'un pays déchiré par la guerre ou les victimes d'une catastrophe naturelle. Vous pouvez également inclure ceux avec qui vous êtes en conflit pour vous aider à les pardonner ou atteindre un état de paix intérieure.

Lorsque vous souhaitez terminer votre méditation, ouvrez les yeux. Retournez au sentiment d'amour et de gentillesse au besoin en prenant quelques respirations profondes.

Source : <https://www.verywellmind.com/how-to-practice-loving-kindness-meditation-3144786>

