

## **Méditations – Les quatre vertus infinies**

### **Équanimité**

Puissé-je être libre de préférences et de préjugés.  
Puissé-je connaître toute chose telle qu'elle est.  
Puissé-je faire l'expérience du monde me connaissant tel(le) que je suis.  
Puissé-je voir en tout ce qui se présente.

### **Bienveillance**

Puissé-je être bien, heureux(se) et en paix.  
Puissé-je m'ouvrir à toute chose telle qu'elle est.  
Puissé-je faire l'expérience du monde s'ouvrant à moi tel(le) que je suis.  
Puissé-je accueillir tout ce qui se présente.

### **Compassion**

Puissé-je être libre de la souffrance, des préjugés et de la confusion.  
Puissé-je accepter toute chose telle qu'elle est.  
Puissé-je faire l'expérience du monde m'acceptant tel(le) que je suis.  
Puissé-je être au service de tout ce qui se présente.

### **Joie**

Puissé-je me réjouir de la vie dans toutes ses expressions.  
Puissé-je me réjouir de toute chose telle qu'elle est.  
Puissé-je faire l'expérience du monde se réjouissant de tout ce que je fais.  
Puissé-je savoir que faire en tout ce qui se présente.

## Méditation sur les quatre vertus infinies – Instructions

Divisez votre période de méditation en trois parties.

Consacrez de 15 à 20 minutes à la première partie, soit le temps dont le corps, l'esprit et le cœur ont besoin pour s'apaiser et se détacher de leurs activités courantes. Fixez votre attention sur votre respiration ou faites appel à d'autres méthodes pour ralentir ces activités.

Pendant la deuxième partie, la plus importante de votre méditation, dites lentement les phrases du couplet une à la fois, en observant les réactions que chacune d'elles provoque. Comment votre corps réagit-il à chaque phrase ? Quelles sont les émotions qui se manifestent ? Quelles histoires reviennent à la surface ? N'essayez en rien de changer ces réactions : faites-en l'expérience en demeurant ouvert(e).

Après avoir dit les quatre phrases une après l'autre, détendez-vous quelques minutes en observant ce que vous ressentez. Si vous n'éprouvez rien, détendez-vous simplement. Puis, redites à nouveau chaque phrase du couplet lentement, comme précédemment. Répétez ce processus durant la plus grande partie de votre méditation.

Environ dix minutes avant la fin de votre pratique, cessez la répétition des phrases et restez assis(e) tranquillement. Ne vous laissez pas distraire, n'essayez pas de contrôler ce que vous éprouvez, ne faites aucun effort. Si vous en ressentez le besoin, fixez à nouveau votre attention sur votre respiration.

Ces phrases ne sont ni des maximes ni des aspirations. Chacune d'entre elles a la capacité de vous mettre en contact avec les aspects de votre personnalité qui sont soit ouverts, soit fermés à la vertu infinie que vous explorez. Lorsque vous restez attentif(ve) aux réactions que vous éprouvez, leur énergie se transforme graduellement en la vertu infinie elle-même. Comme il s'agit d'un processus non linéaire, il serait vain de vouloir mesurer votre progrès.

Lorsque vous éprouvez systématiquement la vertu infinie durant votre pratique et qu'elle se manifeste aussi naturellement durant vos activités quotidiennes, commencez à inclure les autres dans votre pratique.

Pour ce faire, changez la formulation des phrases à « Puissent tous mes proches... ». Il se peut que vous éprouviez des réactions complètement différentes. Ne vous souciez pas outre mesure d'identifier parfaitement qui est la personne la plus proche de vous. En effet, chacun de nous se sent plus proche de certaines personnes que d'autres.

Lorsque vous maîtrisez cette étape, passez à la formulation « Puissent tous ceux qui souffrent... ».

Continuez en choisissant des personnes pour qui vous éprouvez des sentiments neutres, puis attardez-vous aux personnes que vous n'aimez pas ou pour qui vous avez peu de respect. Modifiez chaque fois la formulation des phrases en conséquence.

Vous aurez éventuellement la capacité d'étendre la pratique de la vertu infinie à tous les êtres : « Puissent tous les êtres... »

Consacrez au moins un mois à chaque vertu infinie afin d'en acquérir une bonne expérience, du moins à votre égard.