

Commencez par adoucir et ouvrir votre cœur. Vous pouvez le toucher de la main si cela vous aide. Car nous allons y laisser entrer la fierté et la joie que l'on ressent lorsqu'un être cher a réussi une épreuve ou tire une satisfaction d'une situation qui lui apporte un avantage ou le valorise. Cela ne doit pas être grandiose, et la personne dont la réussite vous enchante peut être aussi bien un animal qu'un humain. Il peut tout simplement s'agir de votre chien « jouette » qui vous fixe du regard tout en battant la queue, ou de votre enfant qui s'élançe pour la première fois, sous vos yeux, en vélo 2 roues, ou de votre ami.e qui apprend avec soulagement que le sac qu'il/elle avait perdu, avec tout son argent et ses affaires personnelles, vient d'être retrouvé intact. Il peut s'agir d'un proche qui vient d'apprendre sa réussite au permis de conduire ou d'un parent qui craignait le pire pour sa santé et qui vient vous annoncer avec soulagement les bons résultats de ses analyses.

Peu importe, choisissez quelqu'un qui vous est cher, que vous aimez bien, et qui connaît un moment de bonheur. Cela peut être aussi simple qu'un bon chocolat chaud pris entre amis après une balade dans la campagne gelée.

Imprégnez-vous du moment que vous avez choisi, ressentez l'empathie qui vous traverse et comment la joie que vous voyez chez cette personne induit en vous du bonheur et de la gratitude. Vivez pleinement la situation, laissez-vous envahir par l'émotion positive. Prenez un bain d'aise et de bien-être, n'hésitez pas à vous y complaire.

Souriez, et soyez attentif à tous les signaux de votre corps et tâchez de découvrir où exactement dans votre corps la joie prend naissance.

Puis dites maintenant, en vous-même, à l'adresse de votre cher protégé des paroles du genre :

**Cher UNTEL,  
Que ta chance et les causes de ton bonheur ne te quittent jamais  
Puisses-tu toujours avoir l'esprit et le cœur joyeux**

## Que ton bonheur continue à nous réjouir sans cesse

Répétez cette formule (ou une formule équivalente de votre cru) plusieurs fois ; autant de fois que vous le souhaitez ; jusqu'à la fin de cette méditation si vous le voulez.

Quand vous pensez en avoir terminé avec cette personne, faites venir à votre esprit et dans votre cœur une autre personne qui vous est chère et reproduisez la pratique.

Quand vous vous sentirez prêt pour cela, au lieu d'inviter une autre personne chère dans votre méditation, faites venir une personne avec laquelle vous avez moins d'affinités, ou même, à la limite une personne avec laquelle votre relation est difficile sinon même hostile. Le bénéfice qui naîtra de vous réjouir des succès et des moments de bonheur de ces personnes n'en sera que plus grand.

Si ce n'est pas pour cette séance, ce sera pour une prochaine. Rien ne presse. Imprégnez-vous de cette pratique et n'hésitez pas à visualiser préférentiellement les invités avec lesquels « ça prend » le mieux.

.....