



Metta bhavana1

la méditation du sourire intérieur

Commencer par les yeux

Fermez les yeux et souriez à travers eux. Détendez-vous et sentez vos yeux émettre un sourire profond et radieux. Par la détente des yeux, vous pouvez calmer tout votre système nerveux.

Les yeux sont en liaison avec le système nerveux autonome qui est divisé en 2: le sympathique et le parasympathique. Le 1er commande les réflexes de survie, le 2ème permet au corps de se détendre et de se sentir en sécurité. Il est générateur de calme, des sentiments d'affection et d'amour, en nous et chez les autres.

Ces 2 systèmes physiologiques sont liés à chaque organe et chaque glande. Par l'intermédiaire des systèmes nerveux, ceux-ci reçoivent l'ordre d'accélérer ou de ralentir leur activité. C'est donc de cette liaison entre les yeux et les systèmes nerveux que découle toute la panoplie des émotions et des réactions physiques immédiates.

En détendant les yeux grâce au sourire intérieur, vous libérez votre esprit de tout le poids des tensions corporelles. Dans ce cas, vous devenez apte à vous concentrer et à employer toute votre énergie créatrice à la tâche qui vous occupe: atteindre l'harmonie avec votre environnement. Le lien entre la détente des yeux et la faculté de concentration est primordial.

Quand vous sentez vos yeux rayonner un large sourire, faites descendre cette énergie dans vos organes vitaux, puis remplissez-les d'un sentiment d'amour.

Tableau des étapes de la pratique du sourire intérieur:

1. la ligne à l'avant du corps.

yeux, visage, cou, coeur, système de circulation du sang, poumons, pancréas, rate, foie, reins, glandes surrénales.

2. la ligne du milieu du corps.

bouche, oesophage, estomac, intestin grêle, gros intestin, rectum. Avalez de la salive en même temps.

3. la ligne à l'arrière du corps.

les vertèbres, l'une après l'autre.