C'EST MALIN
POCHE

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Prendre soin des autres...
et de soi

LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE

Cris, colères, disputes… notre quotidien est jalonné de contrariétés qui nous incitent à nous recroqueviller sur nous-mêmes. Pour redéployer des relations professionnelles, amicales et familiales saines, la méditation de la bienveillance est une aide formidable : elle nous apprend à voir le monde à partir de l'intelligence du cœur et non plus seulement de manière réactionnelle.

Grâce à ce guide très pratique, vous pourrez :

- pratiquer la méditation de la bienveillance chez vous et au quotidien,
- prendre soin de vous et des autres,
- renouer avec votre intuition,
- avoir davantage confiance en vous et en votre capacité à aimer,
- profiter des exercices pratiques de l'auteur,
- méditer grâce à des citations de sages.

Téléchargez gratuitement une séance de méditation guidée par Fabrice Midal, fondateur de l'École Occidentale de la Méditation.

PROFITEZ EN TOUTE SIMPLICITÉ DES BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE

Marie-Laurence Cattoire dirige sa propre agence de relations presse, est mère de 3 enfants et pratique la méditation depuis plus de 10 ans. Elle l'enseigne à présent bénévolement lors de stages et de soirées. Son blog : www.meditation-et-action

ISBN 979-10-285-0119-8 illustration de couverture : valérie lancaster design : bernard amiard

9 791028 501198

6 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Du même auteur, aux éditions leduc.s

La méditation, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : PCA
Illustrations : Marie-Laurence Cattoire

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0119-8
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

Marie-Laurence Cattoire

LA MÉDITATION
DE LA BIENVEILLANCE

LEDUC.S
EDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

CHAPITRE 1. POURQUOI APPRENDRE
À PRATIQUER LA BIENVEILLANCE AIMANTE ? 9

CHAPITRE 2. LA BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN 53

CHAPITRE 3. SOIGNER SON CADRE DE VIE 115

CHAPITRE 4. LA BIENVEILLANCE
DANS LES MOMENTS DIFFICILES 129

CHAPITRE 5. COMMENT ALLER PLUS LOIN ? 143

EN CONCLUSION 159

MES RENCONTRES AVEC DES FEMMES
ET DES HOMMES DE CŒUR 161

INDEX DES NOTIONS ABORDÉES 175

BIBLIOGRAPHIE 179

TABLE DES MATIÈRES 183

INTRODUCTION

Il y a quelques années, je n'entendais pas grand-chose au mot de bienveillance. Il me faisait penser, au mieux à une sorte d'indulgence un peu naïve, au pire à de la complaisance. Puis j'ai découvert que c'était une forme de méditation et que l'on pouvait entraîner son esprit à plus de bienveillance. En apprenant cette pratique, j'ai réalisé la puissante force d'amour et d'apaisement qu'elle recèle. J'ai traversé un ou deux chagrins au cours desquels le désespoir prenait toute la place et si j'avais connu alors la méditation de la bienveillance, j'aurais probablement compris plus vite que cette douleur venait d'un cœur capable d'un amour infini. Voilà la révélation de la bienveillance aimante : notre cœur est capable, à tout moment, d'une infinie tendresse, pour nous, pour les autres, pour le monde.

Ce livre montre un chemin possible vers cette pratique salvatrice qui nous ouvre à un regard responsable sur le monde ; il est écrit à partir de ma propre expérience et raconte simplement – au fil d'exemples et d'exercices pratiques – comment une personne tout à fait ordinaire comme moi, sans prétention spirituelle ou altruiste particulière, peut développer de la sollicitude dans sa vie quotidienne.

Chapitre 1

Pourquoi apprendre à pratiquer la bienveillance aimante ?

La plus grande source de joie n'est ni l'argent ni la réussite sociale, mais la possibilité d'aimer et de se sentir aimé. De là naissent la confiance en soi, le bonheur de vivre et de trouver sa place dans ce monde. Et pourtant, quel temps consacrons-nous à prendre soin de nos relations, à considérer avec égards ce qui nous relie à nos amis, à nos aimés ?

Si nous regardions d'un peu plus près la manière dont nous traitons nos enfants, nos conjoints,

nos proches, nos collaborateurs, nous pourrions parfois en être atterrés...

Nous manquons si souvent d'attention et de présence que la qualité de nos relations humaines en pâtit au quotidien.

L'estime de soi, l'estime des autres semblent aujourd'hui accessoires et se trouvent souvent reléguées loin derrière d'autres priorités éducatives, sociales ou professionnelles.

Retrouver le chemin de son cœur

En découvrant et pratiquant la méditation de la bienveillance, nous apprenons à voir le monde à partir de l'intelligence du cœur et non plus simplement de manière intellectuelle ou cérébrale. La méditation de la bienveillance nous permet de renouer avec notre intuition et nous apprend à avoir davantage confiance en nous-même, en nos ressources et en premier lieu, en notre capacité à aimer.

Que peut nous apprendre la méditation de la bienveillance ?

On confine souvent l'amour au sentiment amoureux, voire à la passion amoureuse. Mais l'amour peut être tellement plus large que cela, tellement plus intéressant, tellement plus présent dans tous les aspects de notre vie !

Au fil de ces pages, nous verrons comment l'amour bienveillant peut nous inviter à **aborder la vie avec délicatesse**.

Nous verrons comment retrouver un sens de **dignité** et de **confiance**.

Nous découvrirons que la méditation de la bienveillance est un formidable **antidote au sentiment d'isolement** que nous avons tous connu à un moment ou à un autre, et qui est cause de tant de mécompréhensions et de souffrances.

Par un travail patient, mais très concret et accessible à tous, la méditation de la bienveillance nous aide à retrouver une forme d'unité, à **rendre harmonieux les différents aspects de notre existence**.

Prendre soin des autres et de soi, c'est également améliorer son cadre de vie. Nous découvrirons comment l'attention aux détails, dans son foyer ou sur son lieu de travail, peut changer notre humeur.

RAPPEL : QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

Ce livre présente deux pratiques de la méditation : la pratique de la présence attentive (en anglais « *mindfulness* »), que l'on peut également appeler « méditation de base », et la méditation de la bienveillance.

La méditation de la présence attentive

La méditation de la présence attentive, qui se pratique assis, nous apprend en premier lieu à nous poser, à nous ancrer, à revenir au moment présent, à l'instant pur, et à cultiver une forme d'accueil de ce qui arrive : pensées, émotions, bruits ambiants, sensations corporelles… **Cette pratique est la base indispensable et inépuisable**, toujours plus riche et plus vaste à mesure que nous la découvrons. Elle permet d'aborder avec le bon état d'esprit toutes les autres pratiques.

La présence attentive est l'introduction idéale à la méditation de la bienveillance qui, elle, nous entraîne à développer gentillesse et sollicitude.

La présence attentive, une pratique méditative ancestrale

La méditation assise est pratiquée depuis des millénaires, partout dans le monde, dans diverses traditions. On retrouve ainsi de très anciennes pratiques méditatives chez les chrétiens, les juifs, les Indiens d'Amérique et bien sûr en Asie. Mais c'est le Bouddha – qui était un homme et non un dieu – qui, le premier, a mis l'accent sur une nouvelle compréhension de la méditation : sans être ni trop tendue (la voie ascétique, par exemple), ni trop lâche, la méditation est alors devenue une « voie du milieu » permettant de regarder la mobilité incessante de notre esprit avec plus de clarté. La méditation s'est alors révélée une manière douce et bienveillante d'entrer en amitié avec soi-même, avec les autres et avec le monde.

La méditation de la présence attentive est transmise d'homme à homme, de génération en génération, de manière simple, souvent orale. Nul besoin d'avoir la foi, ou de renoncer

à sa religion, pour commencer à méditer ; c'est une pratique qui invite à faire l'expérience des choses, des phénomènes, des événements avec plus d'attention, plus de conscience.

Une pratique simple et accessible

Pour pratiquer la présence attentive, il suffit… d'avoir un corps et de respirer ! Il s'agit de s'asseoir quelques minutes, en silence et immobile, afin de pouvoir porter son attention aux pensées qui nous traversent, au souffle qui nous anime, à notre corps, à l'environnement immédiat. Pour cela, on peut choisir de s'asseoir sur un coussin (il en existe de très pratiques, adaptés à la morphologie occidentale) ou sur une chaise si l'on s'y sent plus à l'aise.

En quoi consiste-t-elle ?

« Éduquer son être pour que l'esprit et le corps puissent se synchroniser. »

Chögyam Trungpa*

* Maître tibétain reconnu, Chögyam Trungpa a fui le Tibet suite à l'invasion des communistes en 1959. Il a introduit la méditation dans les années 70 en Amérique du Nord en prenant en compte la culture et la singularité de l'Occident. Il fût très vite rejoint par des milliers d'étudiants et créèrent ensemble des instituts et des universités qui existent toujours. Voir bibliographie page 179.

La méditation de la présence attentive est un entraînement à synchroniser corps et esprit afin de développer une vue claire et nette sur nous, sur les événements et sur le monde. Elle nous permet d'apprendre à faire la différence entre les moments où nous sommes présents et ceux où nous sommes « embarqués » par nos pensées, par notre imagination, loin de la réalité. La méditation est un patient travail qui apporte de la précision à notre manière d'aborder la vie.

Les résonances dans notre vie

À condition d'y consacrer un certain temps au quotidien, la méditation a beaucoup de résonances dans notre vie, elle fait évoluer notre rapport au monde et aux autres. Le premier fruit est probablement la qualité d'écoute : quand nous méditons, nous prenons soin de nous ouvrir à ce qui est, à ce qui vient, sans jugement ni accrochement. Cette manière d'être irradie ensuite dans notre vie. La méditation nous apprend également la patience, une manière de redonner du temps au temps et de mieux travailler avec les obstacles, les difficultés, les inconforts quand ils se présentent. La méditation nous aide aussi à développer notre intelligence primordiale, à avoir une vue

claire sur les choses qui nous amène à distinguer l'essentiel de l'accessoire.

« Avant de cultiver la compassion, il nous faut d'abord apprendre à être vraiment. Comment aimer sa grand-mère et comment aimer les puces et les moustiques, ça vient après. »

Chögyam Trungpa

INSTRUCTION DE MÉDITATION DE BASE

Trouver la juste posture

Pour trouver avec précision sa juste posture assise, on peut s'appuyer sur les six points suivants :

Le bassin et les jambes

En premier lieu, il s'agit de trouver son assise. Les fesses sont posées sur le coussin, on peut sentir ses ischions, ces deux pointes osseuses, bien en appui sur le coussin, et légèrement balancer de droite à gauche ou d'avant en arrière pour trouver sa juste verticalité. Les jambes

sont croisées devant nous, le bord extérieur de chaque pied reposant sur le sol. Le poids du corps descend littéralement dans le bassin et les jambes. Faites l'exercice suivant : mentalement, placez le poids du corps dans votre thorax, puis faites-le descendre dans le bassin et les jambes. Faites cet exercice plusieurs fois jusqu'à vraiment sentir que vous êtes pleinement assis sur la terre.

Le dos

Le dos est érigé, la colonne vertébrale tient votre verticalité, mais les épaules sont détendues, relâchées. Essayez de tenir les épaules légèrement haussées, puis relâchez-les. Le dos est tenu et la poitrine est ouverte. Trouvez le juste équilibre entre trop cambré et trop voûté. Là encore, vous pouvez faire de légers mouvements pour trouver votre position qui, du reste, peut légèrement varier d'une session à une autre, suivant votre forme physique.

Les mains

Les mains sont posées bien à plat sur les cuisses. Pour cela, vous pouvez laisser pendre vos bras très naturellement de chaque côté du tronc,

puis plier les coudes, en bougeant seulement les avant-bras pour venir placer les mains sur les cuisses.

La tête

La tête est droite également, la nuque dans le prolongement du dos, le menton légèrement rentré. La tête est comme tenue par un fil qui la relie au ciel. Prenez soin de toujours bien relâcher les épaules.

Le regard

Le regard est posé sur le sol à environ 1,50 m devant vous. Les yeux sont ouverts et tout à fait détendus, comme au repos. Le regard n'est pas crispé, il ne regarde rien de particulier, il est juste doucement posé sur le sol. Si vous avez du mal à garder un regard détendu, vous pouvez le lever à l'horizontale puis imaginer que vous suivez des yeux une feuille d'arbre qui tombe au sol.

La bouche

La bouche est légèrement entrouverte, de quoi laisser passer le souffle, la mâchoire inférieure est tout à fait détendue.

Une fois que vous vous sentez bien posé, commencez à porter une légère attention à votre souffle. L'inspire-expire est comme un point de repère, vivant et continu, pendant votre méditation.

Vous étiez en train de méditer et vous vous apercevez qu'une pensée vous a entraîné loin du moment présent. Aucun problème, vous revenez simplement à l'instant présent et vous pouvez dire mentalement « bonjour » pour marquer la différence entre le moment où vous étiez parti dans vos pensées et le moment où vous revenez à une présence attentive. Voilà, c'est cela, pratiquer : être assis, sentir le poids de son corps sur la terre, se tenir droit, porter une légère attention à la respiration et revenir à sa posture lorsque l'on s'aperçoit que nos pensées nous ont emmené ailleurs.

Méditer sur une chaise

Certains préfèrent méditer sur une chaise, c'est une pratique à part entière. L'important est de choisir une chaise à l'assise ferme et bien horizontale (type chaise d'écolier ou de cuisine), pour ne pas être ni trop en avant ni trop en arrière. Là encore, trouver la verticalité est l'essentiel. Vous ne devez pas vous appuyer sur le dossier de la chaise, mais tenir votre dos droit, alerte. Les pieds reposent sur le sol et vos cuisses devraient former un angle droit avec vos jambes. Les mains sont posées sur les cuisses, les épaules relâchées.

LES 5 PILIERS DE LA PRATIQUE

Quand on pratique au quotidien depuis plusieurs semaines, il est parfois difficile de garder la fraîcheur des premières sessions de méditation. Pour nous aider, nous pouvons par exemple nous rappeler les 5 piliers de la pratique (voir d'autres nombreux conseils dans *La méditation, c'est malin*, Leduc.s Éditions, 2014) :

① **La simplicité :** pratiquer est une expérience d'une très grande simplicité. Ce n'est ni abstrait, ni compliqué, il s'agit juste de s'asseoir, de se poser.

② **La posture :** réapprendre à « être » passe par le corps, nous avons à habiter notre corps, et en ce sens toute la pratique de la méditation est déjà dans la posture. On se tient droit, dans tous les sens du terme.

③ **La respiration :** en portant attention à la respiration, qui n'est jamais fixe, nous acceptons que l'attention soit vivante, nuancée, mouvante.

④ **Comment travailler avec son esprit ?** Nous ne nous accrochons pas à nos pensées, nous ne nous identifions pas à elles, mais nous apprenons à faire la différence entre la présence et le bavardage mental.

→

⑤ **Apprendre à vivre au présent :** la discipline de la pratique consiste à revenir au moment présent à chaque fois que l'on s'aperçoit que l'on est parti ailleurs ; on salue le présent, on se réjouit d'en retrouver la fraîcheur, la clarté.

LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE

Quelques grandes figures de la bienveillance

La bienveillance fait partie intégrante de l'humanité

L'histoire de l'humanité est soutenue par de grandes figures de l'amour bienveillant ; le christianisme, le monde musulman, le judaïsme ou le bouddhisme sont portés par des femmes et des hommes qui ont, sans relâche, dédié leur vie au bien des autres. Ces personnes exceptionnelles pourraient nous intimider ou nous sembler à mille lieues de ce que nous pourrions accomplir par nous-mêmes... Or dès que l'on s'intéresse à

leur parcours de vie, on y trouve plutôt une puissante source d'inspiration : ils nous montrent la possibilité d'orienter notre vie de manière juste. Prenons les grands exemples du XX^e siècle : Gandhi, Nelson Mandela, Mère Teresa, Thich Nhat Hanh ou le Dalaï-Lama* sont certes des êtres hors du commun, mais ils sont avant tout des femmes et des hommes qui ont eu le courage de soutenir leur humanité et de faire face à tous les événements avec une bienveillance sans limite. Ce qui me frappe chez eux, c'est qu'ils ont chacun leur propre « style », ils n'essaient pas de ressembler à quelqu'un d'autre, à un modèle… Ils apparaissent aujourd'hui comme de grands sages, calmes et sereins, mais en réalité chacun d'eux, en son temps, a fait preuve d'un esprit fougueux et révolutionnaire ! Ils semblent assumer entièrement ce qu'ils sont, et travaillent à partir de cela avec beaucoup de bienveillance pour eux-mêmes, pour ceux qui les entourent et pour le reste du monde. Ils n'oublient jamais qu'ils ont un cœur, que chaque être humain a un cœur et ils agissent en se reliant à cela, sans s'apitoyer sur eux-mêmes. Ces grands personnages

* Toutes les personnalités citées ont eu à faire face à des situations conflictuelles d'une grande gravité. Elles ont pourtant choisi de ne jamais répondre par l'agression mais à partir de la bonté intrinsèque de leur cœur.

ont ainsi accompli des changements radicaux dans leur pays et dans la vie de tous ceux qui les entourent. Pour eux, il n'existe pas d'autre manière d'être humain que de voir le monde à partir du cœur.

Pourquoi avons-nous oublié cette approche bienveillante ?

Nous avons peu à peu distingué le corps de l'esprit, les séparant en deux entités « complémentaires », l'esprit étant associé au cerveau et le corps devenant un outil qu'il faut – au mieux – entretenir.

De la même manière, nous avons progressivement séparé le sentiment de l'intelligence. Ainsi, aujourd'hui, nous considérons que tout ce qui est sérieux, raisonnable, responsable est du ressort de l'esprit, de l'intelligence, et nous laissons au cœur les affaires sentimentales, les émotions, les passions irraisonnées, allant jusqu'à croire que « l'amour est aveugle ». Les romans d'amour, même les plus beaux, sont devenus une distraction et non un enseignement de vie. Et lorsque l'on veut avoir une discussion sérieuse, on parle plutôt affaires, politique ou découverte scientifique !

Et pourtant, l'amour véritable est intelligent. Une mère qui se relie véritablement à l'amour qu'elle a pour son enfant saura ce qu'il faut faire pour lui. Un ami qui vous regarde avec son cœur saura vous parler et vous écouter.

« Les mots tombent parfois malades et il faut les soigner. Nous avons tendance à utiliser le mot amour pour parler d'envie ou de désir comme dans l'expression "j'aime les hamburgers". Nous devons être plus attentifs aux mots que nous employons. L'amour est un très beau mot dont nous devons restaurer le sens. Le mot *maitrī* a ses racines dans le mot *mitra*, qui signifie ami. Dans le bouddhisme, le premier sens du mot amour est l'amitié. »

Thich Nhat Hanh

Tradition bouddhique et bienveillance aimante

Comment la tradition bouddhique comprend-elle la bienveillance ?

L'éthique bouddhiste – c'est-à-dire la manière de bien mener sa vie – se fonde sur quatre notions appelées « les quatre incommensurables » : *Maitrī* (ou *Mettā*) qui est la bienveillance aimante, *Karuna* qui est la compassion, *Mudit*ā qui est la joie et *Upeksha* qui est l'équanimité. La bienveillance aimante s'appuie sur une

aspiration très profonde, celle que tous les êtres connaissent le bonheur. De la bienveillance aimante découle une attitude amicale et détendue envers les autres. La compassion est la courageuse résolution de libérer tous les êtres de la souffrance. La joie est le parfait antidote à la jalousie car elle nous permet de nous réjouir du bonheur des autres en toutes circonstances. L'équanimité est cette qualité qui nous permet d'aimer tous les êtres de manière impartiale.

Ces quatre qualités sont qualifiées d'incommensurables car à mesure qu'on les pratique (elles correspondent en effet toutes les quatre à des pratiques précises et dédiées), elles ne cessent de grandir en nous, sans limite. Elles sont les quatre aspects de l'amour véritable*.

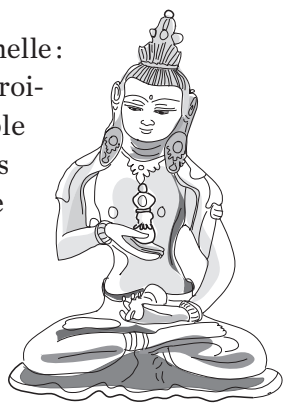
Ainsi, la bienveillance aimante apparaît comme le premier fondement du chemin de l'homme vers l'éveil, à savoir vers une réalisation complète des choses telles qu'elles sont.

Nous sommes là très loin d'une forme de bon sentiment un peu mièvre, de l'ordre de la condescendance, ou d'une notion accessoire

* On peut lire à ce propos Karen Armstrong, *Compassion*. (Voir bibliographie page 180.)

dont nous pourrions nous occuper une fois les choses sérieuses terminées !

Pour le Bouddha, la bienveillance est la porte d'entrée à notre humanité.



Petite remarque personnelle : j'aime beaucoup que le troisième incommensurable soit la joie ! Cela nous dégage d'emblée de la notion de sacrifice souvent mal comprise ; dans le bouddhisme, la joie est le signe tangible d'un accomplissement.

Les Bodhisattva, ceux qui dédient leur vie aux autres

La bienveillance aimante est symbolisée par les Bodhisattva : ce sont de grands méditants qui ont fait le vœu de ne pas atteindre l'éveil avant d'avoir libéré tous les êtres de la souffrance. Ils sont des figures exemplaires qui nous encouragent à ne jamais abandonner, à ne jamais laisser tomber l'amour. Dans les moments de grande difficulté, ou plus simplement dans les

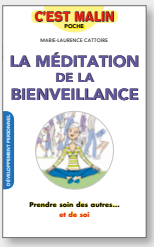
moments de lassitude, ces figures peuvent être un précieux soutien.

Il n'y a pas un « modèle unique » de Bodhisattva, mais au contraire chacun a sa manière propre d'incarner la bienveillance.

Prenons trois exemples du panthéon bouddhiste : Avalokiteshvara est le bodhisattva de la grande tendresse, il baigne dans une lumière rouge et apaisante pareille au plus beau des couchers de soleil sur la vallée. Manjushri accomplit la bienveillance grâce à son infinie clarté qui lui permet de trier le faux du vrai et de trancher dans les névroses ou les mensonges. Il baigne dans une lumière bleue qui rappelle le sommet frais et vif d'une montagne. Vajrapāni est le symbole du courage infatigable et de la possibilité d'agir justement en toutes circonstances. Il est baigné d'une lumière verte pareille à une brillante émeraude.

Ces trois figures nous montrent qu'être bienveillant ne consiste pas à rester assis dans la plus grande impassibilité, détaché de tous les malheurs ordinaires, mais plutôt à être prêt – en toute situation – à se lever pour agir dans le monde.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



La méditation de la bienveillance, c'est malin
Marie-Laurence Cattoire

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS