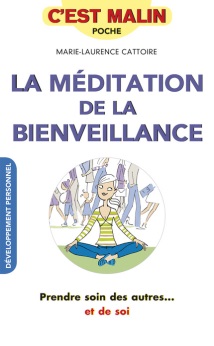
**La méditation de la bienveillance : voir le monde avec l'intelligence du coeur**

**Marie-Laurence Cattoire**

Editions Leduc.s (C'est malin)

192 pages

9791028501198

6 euros

Date de parution : 11 septembre 2015

*11 septembre 2015*

La bienveillance n'est ni de l'indulgence ni de la complaisance. C'est une forme de méditation qui aide à se sentir mieux, à prendre davantage confiance en soi, à retrouver l'estime de soi en prenant soin des autres.

**Marie-Laurence Cattoire et Fabrice Midal** l'ont bien compris et l'enseignent depuis déjà plusieurs années lors de stages. Cet ouvrage est conçu comme un guide concret qui devrait permettre de pratiquer chez soi, quotidiennement, la méditation de la bienveillance grâce à des exercices, des citations de sages et une séance guidée à télécharger puis à écouter, du fondateur de l'Ecole Occidentale de la Méditation.

En prenant soin des autres et de soi-même, on améliore son cadre de vie, chez soi comme au travail et par le biais d'exercices réguliers et accessibles, il devient plus aisé de faire face aux difficultés, douleurs ou tensions qui parasitent la vie.

Simplicité, posture, respiration, travail de l'esprit et moment présent sont les cinq piliers de la pratique méditative de base et s'articulent avec la méditation de la bienveillance. En devenant plus ouvert et plus stable par la méditation, l'être humain devient aussi plus tendre, surmonte mieux ses peurs ou ses haines, développe une certaine sollicitude qui le relie aux autres.

Une série de petits exercices simples à mettre en œuvre au quotidien permet de prendre en main et d'approfondir cette pratique. Développer de la curiosité pour les autres, notre bonté, apprendre à s'aimer, être à l'écoute, apprivoiser les points de douleur, écouter son corps, etc. sont autant de sujets abordés qui constituent la bienveillance.

Enfin, pour finir, focus sur la bienveillance à la maison et sur cette pratique, confrontée à des événements douloureux. Une rapide présentation d'hommes et de femmes qui construisent leur vie autour de la méditation (Matthieu Ricard, Sharon Salzberg…) ainsi qu'une petite bibliographie inciteront volontiers le lecteur à approfondir et à poursuivre le chemin entamé avec cet ouvrage, plutôt bien conçu, concret et à la portée de tous. Pour peu que l'on ait envie de poser un regard différent sur le monde qui nous entoure, que l'on soit patient et courageux.

*"Nous avons le pouvoir de nous guérir de la dépression si nous reconnaissons que le monde est bon"* (Chögyam Trungpa)

*Pour aller plus loin :* [*www.meditation-et-action.com*](http://www.meditation-et-action.com)

Cécile Pellerin

**La méditation de la bienveillance, Marie-Laurence Cattoire,** Editions Leduc.s**,** 9791028501198

Développement personnel