

## *La voie du cœur — Méditer avec la Bienveillance*

Cette introduction met l'accent sur l'ouverture de la conscience à l'œuvre silencieuse et continue de la Bienveillance dans nos vies et dans le monde.

Dans la pratique contemplative de la Voie du cœur, nous retrouvons la méditation avec la **Bienveillance** (et non la méditation sur la bienveillance). À notre époque, où la raison domine, arrogante, il me semble important d'apporter cette précision et de signifier ainsi sa noblesse et son dynamisme. Nous rencontrons ici et là ses débords, mais dépouillés de son aura protectrice, à la manière d'un fac-similé.

À ce sujet, notre regrettée Christiane Singer (†2007) écrivait dans *les Sept nuits de la reine — Les choses que nos contemporains semblent juger importantes déterminent l'exact périmètre de l'insignifiance : les actualités, les prix, les cours en Bourse, les modes, les bruits de la fureur, les vanités individuelles...*

C'est ainsi que la bienveillance nous est servie, à toutes les sauces : commerciale, de gestion, et de discours mièvres. Au point où le terme de bienveillance est devenu un mot-valise.

Je suis conscient qu'aborder *autrement* le thème de la bienveillance, et vouloir lui redonner sa juste importance pour le devenir humain, risque soit de passer comme une vision onirique ou dépassée, sinon de sombrer dans l'indifférence.

L'expérience nous le confirme, la Bienveillance n'est pas une chose. Elle est avant tout, un être de relation. Sa source mystérieuse, que les grandes traditions contemplatives et philosophiques nomment la *Miséricorde*, réside dans la chambre secrète du cœur humain tout en ordonnant le cosmos. *Mais qui s'en souvient?*

*Bienveillance.* Celle qui veille et protège. Le nom ne suggère-t-il pas l'idée du bien, de la bonté et aussi de la protection?

Le court texte que je vous propose (à la page suivante) en guise de préparation à la méditation favorise l'intégration des qualités de la bienveillance. Selon notre tempérament, nos dons et nos capacités, elles prennent des couleurs et des formes personnelles. D'ailleurs, cette récitation servira de trame pour notre parcours lors de cette session.

*Pourquoi la Bienveillance?* Pour des raisons qu'ils seraient trop longs à développer ici, résumons que nous devenons individuellement et collectivement de plus en plus indifférents à l'action de la Bienveillance. Heureusement, l'amnésie n'est pas complète. Un sentiment d'exil affecte ceux et celles, fatigués de croire que la bienveillance ne peut que reposer que sur leurs frêles épaules.

## *La voie du cœur*

Aussi, parce que sans la bienveillance ancrée dans notre vie, le monde devient de plus en plus inhospitalier. On le constate avec toutes les horreurs qui assaillent le monde.

La troisième raison, sans équivoque, est que son dynamisme guérit le monde. Elle est la fontaine insoupçonnée de guérison; beaucoup plus que les techniques désincarnées qui concourent à la sécheresse du monde. La Bienveillance est une eau nourricière qui désaltère l'âme, repose le corps et vivifie l'esprit.

Son secret résiste à l'analyse. Seules l'expérience du silence et l'écoute en profondeur sont en mesure de *saisir* son infinie puissance. Encore, faut-il reconnaître ses traces intimes en notre conscience.

Essayons de ne pas en rajouter et pratiquons. Seule une pratique sincère et assidue nous fera accéder à l'expérience vécue (et non l'illusion) de l'irruption de la bienveillance dans nos vies. Nous verrons la transformation se réaliser. Le plomb du doute et de la peur se transformera en une pépite d'or, de confiance et d'amour.

L'alchimie de la bienveillance a ses propres secrets qui attendent d'être révélés. Vous verrez chers méditants et chères méditantes, qu'une plus grande harmonie s'établira entre les pensées et les actions. L'adoucissement des pensées suivra la détente confiante du corps. La tranquillité d'âme sera le signe de l'irruption de la Bienveillance dans la conscience.

Accueillir la Bienveillance n'est pas un acte intellectuel, ni une posture esthétique du bien paraître psychologique et social. C'est plutôt une manière de vivre une intimité d'âme, d'esprit et de corps avec la nature et avec l'infini. C'est une expérience extraordinaire et transformatrice qui nous fait passer de ce monde à *l'autre côté du monde*.

Cette session vous invite à entrer dans son intimité.

Pratiquons avec confiance et patience.

*Gratitude,*

*Lionel Sansoucy*  
*6 mars 2024*

Ce qui suit dans ce document :

- L'introduction à la méditation de la bienveillance (la récitation),
- suivi d'une explication sommaire pour chacune des strophes.

*La voie du cœur*

Ouverture

*Debout sur la terre*

*Face aux quatre vents*

*La tête au ciel*

*Mon esprit dans l'immensité du ciel*

*Le corps est détendu*

*Aucune pensée ne vient troubler le silence intérieur*

*Mon esprit revient et remplit tout mon être*

*Attitude respectueuse*

*Sourire intérieur*

*Cœur tranquille et sincère*

*Ouvert et confiant*

*Esprit humble*

*Mon esprit s'ouvre à la Miséricorde première*

*Tout mon être s'accorde à la Bienveillance universelle*

*J'accepte d'être aimé par la Miséricorde*

*Sous la protection des saints, des saintes et des êtres célestes*

*et de participer à la Bienveillance dans le monde.*

Temps de méditation...

Fermeture de la méditation et mot de clôture.

*Cœur ouvert et confiant*

*Un sentiment d'infinie gratitude envers la Miséricorde-Bienveillante.*

*J'accueille la Bienveillance*

© L.S. 20240306

Explications détaillées du texte de la préparation et de la fermeture

Ouverture

*Debout sur la terre.* Signifie que nous nous tenons sur la terre et lui devons notre existence. J'assume cette posture et en porte la responsabilité. Nous marchons sur une terre sacrée. C'est elle qui nous nourrit et nous apporte la vie.

*Face aux quatre vents.* Je me tiens avec le courage d'être devant les quatre vents qui soufflent sur le monde et sur moi. Ces quatre vents sont :

- La fragilité humaine dans un monde froid et inhospitalier.
- L'exil qui condamne à la solitude malheureuse et à l'errance.
- Le doute radical envers soi et la vie.
- Le désespoir.

*La tête au ciel.* Souvenons-nous de notre double appartenance. La terre, bien sûr, mais également notre appartenance aux réalités célestes. Je reconnais et me rends digne de ma double appartenance ciel et terre. Les quatre vents sont générés par l'amnésie de notre double appartenance.

*Mon esprit dans l'immensité du ciel.* L'esprit peut participer aux énergies cosmiques. La nature de notre esprit concorde avec la nature de l'Univers.

*Le corps est détendu.* Nous détendons notre corps aussi profondément que nous le pouvons. La détente du corps permet à l'esprit d'y pénétrer profondément afin d'y apporter les énergies restauratrices de l'univers et de la terre.

*Aucune pensée ne vient troubler le silence intérieur.* Dans la détente profonde, il y a le silence du corps et du mental. Corps et mental tranquilles comme un lac sans rides. La profondeur du silence où la vie bat se révèle dans un état de détente consciente.

*Mon esprit revient et remplit tout mon être.* Une fois le corps détendu et le mental apaisé, nourri des énergies célestes et de la Miséricorde, l'esprit revient pour soigner le corps et l'âme. C'est le début de l'œuvre de la *Bienveillance*.

*Attitude respectueuse.* Seule une attitude respectueuse envers la Miséricorde et la Bienveillance peut nous introduire dans leur royaume de bonté. Sans cette attitude, l'arrogance fait office de gardien du seuil. Le respect implique d'être attentionné, déférent et plein d'égards envers le vivant et toute chose. Le respect est à la base de toutes les valeurs et des vertus.

*Sourire intérieur.* Ajouté à l'attitude respectueuse, le sourire intérieur accentue la détente profonde et l'accueil de la Bienveillance en soi. Le sourire intérieur initie la prochaine étape de préparation.

*Cœur tranquille et sincère.* Un cœur tranquille va avec un mental au repos quand les pensées phalènes sont inexistantes ou non encombrantes. Un cœur sincère renforce l'intention de respect. Ces deux qualités participent activement à l'union avec la Bienveillance.

*Ouvert et confiant.* Un cœur confiant permet de s'ouvrir pour accueillir la *Miséricorde* — *Bienveillance*. Par contre, l'absence de confiance force la fermeture à la grâce bienveillante et nous expose dans une solitude malheureuse aux quatre vents qui soufflent sur le monde.

*Esprit humble.* Un esprit humble est le signe du respect authentique. L'humilité est la mère des vertus spirituelles. Elle donne la juste place à l'être humain — vivant parmi les vivants — au sein du cosmos. Un *esprit humble* est garant d'une écoute en profondeur sans les interférences de l'orgueil (l'ego).

*Mon esprit s'ouvre à la Miséricorde première.* Cette strophe devient réalité, parce que l'esprit est revenu imprégné de la Bonté originelle dans une détente profonde avec un cœur confiant. Avec une attitude de respect et d'humilité, l'esprit s'harmonise à la Miséricorde et se laisse toucher par la Bienveillance originelle.

*Tout mon être s'accorde à la Bienveillance universelle.* Ainsi, c'est l'ensemble de notre être, quand l'esprit unit le corps, et l'âme afin de participer en une union parfaite à la volonté aimante de la bienveillance.

*J'accepte d'être aimé par la Miséricorde.* Ouverture et accueil de l'amour originel. La matrice de la vie est la Miséricorde et *j'accepte d'être accepté* tel que je suis et d'être guéri. Je reçois ce don avec une infinie gratitude.

*Sous la protection des saints, des saintes et des êtres célestes.* Participer à la puissance de la Bienveillance ne peut se faire uniquement par nos propres moyens. Ce serait l'illusion d'une puissance factice venant de l'ego.

Mais comment faire fructifier la bienveillance autour de soi si nous n'avons pas *accepté d'être acceptés* par la Miséricorde? Les êtres célestes bons, saints et saintes deviennent à la fois nos protecteurs et notre filiation dans cette parenté d'un autre monde.

*J'accepte que la Bienveillance rayonne à travers moi dans le monde. Guérie de moi-même, l'ombre qui voilait la bonté s'est retirée. Les blocages qui détournaient ses énergies ont été dissous. La Bienveillance rayonne en moi et autour de moi.*

*Temps de silence et méditation.* Le recueillement favorise le silence. Le silence nourrit les pensées, les prières et initie les actes de bienveillance.

La parole comme l'action sont continuellement inspirées par le silence. Toute intention et action bienveillante authentique est issue du silence et y retourne dans un cercle vertueux entre le ciel et la terre. Ainsi, l'action et la contemplation; le silence et la parole ne font qu'un, incarnés dans la femme et l'homme bienveillants.

### Fermeture

*Cœur ouvert et confiant.* Je reviens à cette intention ou ce sentiment d'un cœur ouvert et confiant en demeurant imprégné-e du silence qui vient de me visiter.

*Un sentiment d'infinie gratitude envers la Miséricorde.* Je laisse monter en moi un sentiment de reconnaissance sincère envers la *Miséricorde — Bienveillance*. UN. Je reste uni-e avec la Bienveillance.

*J'accueille.* J'accueille la vie telle qu'elle se présente. À travers mes multiples occupations et occasions de distraction, je tente de demeurer en relation avec ce silence et la Bienveillance protectrice.

*Gratitude,  
Lionel Sansoucy*

Mars 2024

© autorisation requise pour reproduire ou diffuser ce texte en entier ou partiellement.

— 30 —

### Petite note explicative sur le texte de préparation.

*J'ai écrit ce texte un soir de neige après avoir médité. Les mots s'imposaient à mon esprit, comme une chanson, suite à l'expérience vécue lors de cette longue période de silence. Par la suite, je n'ai repris que quelques bribes ou répétitions inutiles pour en faciliter la lecture et la récitation.*

----

*Note : les documents complémentaires à celui-ci sont présentement réservés aux participants et participantes de l'atelier de méditation « Méditer avec la Bienveillance ».*

Quelques lectures choisies pour aller plus loin dans notre réflexion sur la bienveillance

Lytta, Basset.

– *Oser la bienveillance*, édition Albin Michel, 2014, 426 p.

– *S'ouvrir à la compassion*, édition Albin Michel, Espaces libres, no. 212, Paris, 2007,

David, Böhm. *La danse de l'esprit - ou - Le sens déployer (Unfolding Meaning)*, édition Séveyrat, Saint-Hilaire (France), 1989, 217 p.

Cynthia, Bourgeault. *Eye of the Heart. A Spiritual Journey Into the Spiritual Realm*, Publisher Shambala, Colorado, 2020, 235 p.

Catherine, Chalier. *Découvrir la gratitude au risque de l'asymétrie*, édition Bayard, Paris, 2020, 310 p.

Anne, Duformantelle. *La puissance de la douceur*, édition Rivage (Poche), 2022, 133 p.

Piero, Ferrucci.

– *L'art de la gentillesse*, édition Robert Laffont, Paris, 2004, 268 p.

– *The Power of Kindness: The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life*, Publisher, Tarcher, Los Angeles, (Paperback), 2006, 217 p.

– *Inevitable Grace*, Publisher, Tarcher, Los Angeles, (Paperback), 1990, 217 p,

– Site web de Piero Ferrucci : <http://pieroferrucci.it/grace.html>

Scott, Peck. *Abounding Grace. An Anthology of Wisdom*, Ed. Ariel Books—Andrews Mc Meel Publishing, 2000, 384 p.

Mathieu, Ricard. *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*. Édition NIL, Paris, 2013, 917 p.

Charles Taylor. *L'âge séculier*, édition Boréal, Montréal, 2011, 1340 p.

Serge, Tisseron. *Empathie et compassion — Les pièges de la compassion*. Édition Albin Michel, 2020, 195 p.

Robert, Sardello.

– *Silence. The Mystery of Wholeness*, Publisher, Goldenstone Press, Benson North, Carolina, 2006, 121 p.

– *Freeing The Soul from Fear*, Publisher, RiverHead, N.Y., 1999, 287 p.

– Rudolf, Steiner & Robert, Sardello. *A Psychology of Body, Soul & Spirit*, Publisher, Anthroposophy Press, N.Y. (ebook), 1999, 265 p.

Jacques, Vigne. *La bienveillance*, Revue 3<sup>e</sup> Millénaire, no. 129, 96 p. septembre 2018

-----  
/Users/lionelsansoucy/Documents/2.Les carnets de méditation - web/e-Formations/Atelier - Méditation et bienveillance/Document accompagnement/Méditer avec la Bienveillance.rtf/2024-03-06