

Bienveillance

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 54:24

J'espère que cela va résonner pour vous, bien qu'à mes propres oreilles je me répète souvent, étant le seul à me rappeler tout ce que j'ai dit au fil du temps. Je vais revenir sur quelques points pour essayer de comprendre de quoi nous parlons quand nous évoquons cette bienveillance, en revenant vraiment aux origines et en nous rapprochant de ce qu'était la psychologie bouddhiste, car c'est de là que nous l'avons reçue.

Qu'est-ce que cette bienveillance ? Littéralement, c'est simplement vouloir du bien à autrui et à soi-même. Il y a cette qualité d'intention et parfois d'émotion qui nous porte à vouloir du bien. Ce n'est pas tout à fait dans la même catégorie que l'amour. L'amour est un mot énorme en langue française. Dans les premières traductions de l'anglais "loving kindness", on avait "amour bienveillant". Il y avait notamment une méditation guidée de Bernard Giraudot avec sa belle voix suave qui parlait de l'amour bienveillant.

Je me suis toujours demandé s'il était juste de mettre le mot amour pour cet état ou pas. J'ai l'impression qu'on court le risque de se perdre un petit peu parce que ce n'est pas tout à fait cela, mais en même temps, c'est cela.

Pour nous rapprocher de ce que c'est et de ce que cela n'est pas, je vous propose de fermer les yeux et de penser à quelqu'un à qui vous voulez sans aucune ambiguïté ni hésitation du bien. La personne à qui vraiment, facilement, spontanément, vous avez envie de souhaiter quelque chose de bon.

En ayant cette personne à l'esprit, formulant une intention bienveillante, qu'avez-vous envie de lui souhaiter ? Quand vous lui avez adressé cette intention bienveillante, laissez-la s'exprimer silencieusement. Vous pouvez la prononcer encore une fois intérieurement, puis la laisser résonner, s'exprimer silencieusement comme un ressenti, une expression sur le visage, une intention silencieuse.

En ouvrant les yeux, qu'est-ce que cette intention bienveillante ? Que sentez-vous ou qu'observez-vous ? À quoi cela ressemble-t-il pour vous ?

Pour qui cela était-il tendanciellement plaisant, agréable ? Et pourriez-vous décrire à quoi cela ressemble ? Quel mot pourriez-vous utiliser pour décrire cette qualité d'esprit ou de cœur ?

"Une intention", me dit quelqu'un. Vous sentez quelque chose qui part vers l'avant, comme un sourire aussi. "Je sens une ouverture et une diffusion", ajoute une autre personne. Une diffusion autour de vous, partant de vous.

Nous avons une idée du genre d'état que c'est : plutôt chaud, cette idée d'ouverture, nous sommes portés

quelque part.

Qu'est-ce que ce n'est pas ? Dans la tradition philosophique bouddhiste, on parle d'ennemis lointains et d'ennemis proches pour la bienveillance, et je trouve cela très clarifiant. L'ennemi lointain, c'est la malveillance, c'est la haine, c'est vouloir du mal à autrui à quelque degré que ce soit. C'est vraiment l'opposé de la bienveillance.

Puis il y a l'ennemi proche, qui est l'état d'esprit avec lequel on pourrait la confondre. Il s'agit, sans surprise, de l'amour avec attachement, ou de la bienveillance avec attachement.

Qu'est-ce que "avec attachement" ? Plus on est dans cette conditionnalité, plus on sera dans quelque chose de très bien aussi, mais qui n'est pas la bienveillance qu'on cultive dans la méditation de bienveillance. C'est-à-dire quelque chose de plus relationnel, où on veut du bien à cette personne parce que c'est notre enfant, notre ami, la personne qu'on aime. On veut du bien à cette personne quand elle se comporte d'une manière qui nous donne envie de lui vouloir du bien, mais pas forcément les autres moments. Ce sont toutes ces conditions qui vont déterminer si on peut éprouver cette intention et cette émotion.

Dans la méditation de bienveillance, on va aller dans la direction d'une absence de conditionnalité, d'avoir cette bienveillance, cette chaleur, cet amour, en s'éloignant autant que possible des "si", des "parce que", des "quand". C'est aussi pour cela qu'on travaille avec des personnes très différentes, y compris avec des personnes difficiles dans la méditation de bienveillance, pour vraiment en arriver à ce vouloir du bien qui n'a pas besoin de conditions particulières pour se réaliser.

Ce n'est pas pour autant une émotion moins intense que l'amour ou l'attachement au sens relationnel. C'est juste qualitativement légèrement différent. C'est la même émotion de base, mais elle est plus universelle, elle n'est pas conditionnelle. C'est aussi pour cela qu'on la dirige vers soi-même et vers autrui : on peut tout aussi bien se souhaiter du bien à soi-même qu'on peut, de la même manière, avec la même attitude, le souhaiter à quelqu'un d'autre.

On se le souhaite donc à soi-même, non pas par égoïsme, mais parce qu'il n'y a pas de raison qu'on s'oublie. Puisque c'est une bienveillance universelle, inconditionnelle, évidemment que nous aussi avons le droit de la recevoir. On peut se l'envoyer à soi-même.

J'aimerais rappeler ceci par un exercice dont je ne me lasse pas. Imaginez qu'une personne que vous aimez beaucoup – commencez par imaginer cette personne, une personne adulte qui peut avoir des responsabilités – pensez à une personne que vous aimez beaucoup.

Quand vous avez cette personne en tête, imaginez qu'elle a oublié un rendez-vous très important : entretien d'embauche, comparution, rendez-vous médical qu'il faut six mois pour obtenir. Cette personne que vous aimez beaucoup a complètement oublié ce rendez-vous important. Elle vient de s'en rendre compte. Elle vous téléphone ou elle vous croise dans la rue, elle est dans tous ses états. Elle vous dit ce qui s'est passé.

Qu'est-ce que vous lui dites ? Quels sont vos mots et quel est le ton de votre voix ? Imaginons ce que vous allez lui dire.

Et maintenant, la même situation. C'est vous qui avez oublié ce rendez-vous très important. Qu'est-ce que vous vous dites ? Quels sont les mots ? Quel est le ton ?

La différence est partageable. Ni les mots, ni le ton. C'est énorme.

Cela signifie qu'on a une certaine marge pour pouvoir s'adresser la même qualité de bienveillance avec la même facilité qu'on le fait avec des personnes où il y a justement des si, des quand et des parce que qui nous conviennent mieux que pour nous-mêmes. C'est cette idée de travailler à une bienveillance inconditionnelle qu'on mérite, nous aussi, de recevoir.

D'ailleurs, si on ne se la donne pas nous-mêmes, on harcelera nos proches pendant toute notre vie pour qu'ils nous la donnent. Donc autant prendre les choses en main et se l'accorder à soi-même.

C'est un état qui n'est pas là en réaction à quelque chose – et ça, c'était révélateur quand je m'en suis rendu compte. On ne se met pas à ressentir cette bienveillance parce que quelqu'un nous l'inspire ou parce que la journée nous l'inspire. On le fait volontairement. Quand j'ai vraiment pris la mesure de ce que cela voulait dire, c'était assez révolutionnaire, parce que cela voulait dire que je pouvais vraiment être ma propre flamme, avoir cette petite chaleur, cette petite bienveillance, me la faire éprouver.

Et c'est assez merveilleux. Si on prend la mesure de ce qu'on peut en faire, si on devient des ceintures noires de la bienveillance, cela veut vraiment dire qu'on peut générer de l'amour à volonté. En gros, pour soi, pour autrui. On verra tout à l'heure que les émotions ne suivent pas toujours, mais l'intention, on peut la poser.

Dans les textes bouddhistes traditionnels, il y a une longue liste de bénéfices à la pratique de la bienveillance. Je les aime bien, alors j'en mentionne quelques-uns.

On s'endort plus facilement si on pratique la bienveillance. On se réveille plus facilement le matin. Et tout cela est assez imaginable : s'endormir plus facilement, bien sûr, quand on baigne dans un amour inconditionnel. Et puis le matin, on a peut-être envie de sortir de son lit si on est animé par cette intention bienveillante pour autrui.

On est aimé des humains et des non-humains, comme c'est dit dans les textes. C'est ce petit écureuil qui va s'approcher de vous parce qu'il sent les bonnes ondes qui se dégagent de votre personne. Cela ne veut pas dire que si les animaux ne s'approchent pas de vous, vous êtes corrompu et vous avez le cœur sec.

Une autre : on a bonne mine. Je peux imaginer aussi, si on pratique beaucoup ce genre de méditation.

Et j'ai gardé les plus spectaculaires pour la fin : le feu, le poison et les armes ne nous font pas de mal. Et avant d'imaginer une espèce d'armure de bienveillance qui renverrait les attaques, je pense qu'une

personne extrêmement bienveillante, donc extrêmement gentille, n'a pas beaucoup d'ennemis. Donc en effet, elle échappe aux feux, aux poisons et aux armes diverses et variées, mais peut-être pour une raison très simple : personne n'a envie de lui faire du mal.

On peut pratiquer la bienveillance comme une méditation formelle, comme nous allons le faire, ou on peut la pratiquer de façon informelle. Par exemple, dans les supermarchés, comme j'aime bien le faire. Les supermarchés sont un terrain d'entraînement pour la méditation que je trouve assez fantastique. Y aller aux heures de pointe, vraiment, une demi-heure avant la fermeture, à Manor, un samedi. La première chose que je fais, c'est que je ralentis mon mouvement.

Et c'est assez génial de réaliser qu'en fait, on peut être très calme dans un environnement qui a perdu la tête, sans ralentir les gens pour autant – sinon on va se faire bousculer – et adresser de la bienveillance aux personnes autour de soi.

C'est une façon d'occuper le temps dans un supermarché qui est extrêmement gratifiante, très égoïstement pour moi-même, et j'adore faire ça. Évidemment, il ne faut pas se faire repérer par la sécurité, il ne faut pas avoir l'air bizarre... Mais c'est assez chouette.

Vous pourriez vous demander – vous pouvez brièvement fermer les yeux pour vous poser la question – est-ce qu'il y a une circonstance de votre vie où vous pourriez utiliser ça ? Dans un colloque, par exemple. Regardez les gens autour de vous dans ce colloque interminable où il y a ces personnes qui attirent l'attention sur elles à chaque fois, qui font perdre du temps, qui monopolisent la parole. D'adresser une petite phrase, de sentir cette intention : « Je te souhaite du bien, et à toi aussi, et à toi aussi. »

Est-ce qu'il y a une circonstance – que ce soit le supermarché, le colloque, les transports en commun ?

« Le conseil communal ! »

Voilà, c'est indispensable. D'autres suggestions ?

« Dans le trafic. »

Oui, et quand il y a des pensées un peu opposées qui pourraient surgir. Moi, je le fais souvent aussi en conduisant, avec beaucoup de bonheur. D'abord, je commence par avoir des pensées peu charitables envers la personne, et puis après, je me reprends. Je dis : « Non, toi, je te souhaite du bonheur, de bonnes choses. » Donc je ne fais pas que de la bonté, mais très souvent ça m'amuse, ça se passe par la bonté, et puis ça change déjà la dynamique.

Honnêtement, d'abord malveillante, puis bienveillante, ça me fait du bien. Le trafic, la circulation, c'est pas mal comme terrain d'entraînement.

« Je passe beaucoup de temps dans le train et c'est très compliqué avec les personnes qui parlent au téléphone très fort. »

Oui, avec un casque et la bienveillance. Mais je te souhaite de trouver le moyen d'apprécier tes trajets pour eux-mêmes, plutôt que de téléphoner à toute ta famille !

Le passif-agressif côtoie souvent la bienveillance dans ces circonstances-là, mais ce n'est pas grave, on essaie, on expérimente.

La bienveillance est un sillon qu'on creuse au fil du temps, au fil de la pratique. Même quand on a l'impression qu'il ne se passe rien et qu'on ne le fait pas juste, ça vaut la peine de persévérer parce que sur la durée, notre cerveau change. C'est vraiment un sillon neuronal. À la fois, on sait de mieux en mieux ce que c'est que cet état d'esprit-là, on le connaît de mieux en mieux, il fait partie de notre répertoire. On se dit : « Ah, je connais cette chose-là, je sais comment je la sens et comment je suis mentalement quand je suis là-dedans. » Et à la fois, elle devient plus accessible. Ça demande de moins en moins d'efforts de la cultiver, de la générer.

Il y a des évolutions intéressantes. Sharon Salzberg, qui a écrit un livre sur la bienveillance, décrivait qu'elle avait fait une retraite entière à ne faire que de la metta pour elle-même. Ça se passe comme ça : la première semaine, c'est que pour soi-même, la deuxième semaine pour une autre personne, etc. Elle n'avait pas eu l'impression qu'il s'était passé grand-chose pendant cette retraite.

Elle était rentrée chez elle, elle avait fait tomber une tasse par terre. Et puis elle s'était entendue dire : « Qu'est-ce que t'es maladroite, mais je t'aime quand même. » Elle s'était dit : « Ah ! D'habitude, je ne me dis pas du tout ça. » Donc il s'était passé quelque chose quand même pendant cette semaine de bienveillance.

Moi, j'ai eu la même découverte avec une personne qui était une personne difficile – une personne proche et difficile – qu'au début, je n'invitais même pas dans mes méditations, même comme personne difficile. Puis, à un moment, je l'ai invitée comme personne difficile. C'était un peu... ça manquait de conviction, mais je l'ai fait.

Quelques temps plus tard – et ça s'est passé sur plusieurs mois – spontanément, je l'ai déplacée dans la catégorie personne neutre. Ce qui n'était pas complètement vrai, mais je le sentais comme ça. C'était une personne qui, finalement, ne méritait plus la case de personne difficile. Je lui ai adressé la bienveillance avec un peu plus de facilité.

Peu de temps plus tard, tout à coup, je me suis dit : « Mais en fait, j'ai envie de la mettre à la place de la personne proche à qui il est facile de souhaiter du bien. » Et c'était facile de lui souhaiter du bien. C'est comme si petit à petit, je l'avais... Je ne sais pas si je l'avais pardonnée ou si j'avais... En tout cas, il y avait eu un processus complètement intérieur – je ne suis pas allée lui offrir une boîte de chocolats ou lui dire quoi que ce soit.

Maintenant, je suis capable de souhaiter du bien à cette personne. C'était complètement intérieur. Mais ce qui est fascinant, c'est que ce cheminement entièrement intérieur a néanmoins transformé la relation que j'ai entretenue par la suite avec cette personne.

Je trouve profondément rassurant de se dire qu'on peut espérer faire évoluer une relation dans la sécurité de sa pratique méditative. Et puis, quand on est prêt, quelque chose se transforme. Nous en reparlerons plus en détail – il y aura une soirée consacrée au pardon qui explorera plus profondément cette question. Mais même quand on pratique sans forcément y croire, il y a de fortes chances que cela nous touche profondément, dans les sous-couches de notre vie émotionnelle.

Lorsqu'on souhaite pratiquer la bienveillance comme méditation formelle, on la situe dans ces méditations de calme, de tranquillité, de stabilité. Nous avons donc un objet de concentration. Ce n'est pas comme l'attention ouverte où l'on observe ce qui vient. Nous avons véritablement un objet, nous le façonnons et nous demeurons avec lui.

L'objet est double. D'une part, il y a l'intention de souhaiter du bien, parfois accompagnée d'une émotion, parfois pas. Ainsi, par moments, vous serez en train de souhaiter du bien et une émotion sera présente. D'autres fois, vous souhaiterez du bien avec simplement l'intention, sans émotion particulière. Et c'est parfaitement acceptable, car c'est justement cette intention qui importe. Les émotions vont et viennent.

Ce que je trouve particulièrement éclairant, c'est que dans le vocabulaire des textes bouddhistes originaux, cœur et esprit constituent le même mot. Il n'existe pas cette distinction entre l'esprit d'un côté et les émotions de l'autre. Les textes parlent de citta, qui désigne à la fois le cœur et l'esprit. C'est un tout unifié. Nous, en revanche, maintenons cette distinction depuis longtemps, philosophiquement et linguistiquement, ce qui influence naturellement notre approche de ces pratiques méditatives, car notre vision du monde diffère.

Cette dimension émotionnelle n'étant pas séparée, elle sera tantôt plus présente, tantôt moins. Traditionnellement, la bienveillance se décrit comme un état concret, semblable à une flamme qui réchauffe tout autour de nous. Cela signifie que les phrases que nous utilisons ne sont qu'un accessoire. On pourrait imaginer cet état présent sans aucune formulation verbale – générer une bienveillance pour tout ce qui vit autour de nous, sans avoir besoin de prononcer quoi que ce soit intérieurement.

Si l'on fouille dans les textes anciens, l'idée d'utiliser des phrases est d'ailleurs postérieure aux discours philosophiques bouddhistes originaux. Ce sont les commentaires ultérieurs qui ont introduit cette méthode pour expliquer comment pratiquer. Vous pouvez donc utiliser les phrases, mais elles n'ont jamais été indispensables. Ce que nous visons, c'est l'intention. La phrase demeure simplement un accessoire pour nous orienter dans cette direction.

De même, cette progression – commencer par soi, puis une personne facile, et finalement une personne difficile et toutes les personnes autour de nous – n'est pas centrale. C'est une méthode pour cultiver une bienveillance dépourvue d'attachement, en l'étendant même aux personnes difficiles et finalement à tous les êtres. Mais ce n'est pas indispensable. Le cœur de cette pratique méditative réside véritablement dans un état que l'on cultive et que l'on fait rayonner.

Il y a aussi un changement que je critique, qui a été introduit lors de l'importation de cette pratique en Occident. Traditionnellement, la séquence était : d'abord soi, puis quelqu'un de proche, puis un bienfaiteur, quelqu'un de neutre, quelqu'un de difficile, etc. Mais nous partions de soi.

Quand ces pratiques ont été introduites dans le monde occidental, certains instructeurs ont dit : "Non, cela ne fonctionnera pas. Ici, les gens se détestent. Nous allons plutôt commencer par la personne proche, puis graduellement amener les gens à se souhaiter du bien à eux-mêmes, car ils ne seront pas capables de le faire immédiatement."

Je pense que c'est une erreur, car il existe une logique géographique à commencer par soi-même. On allume d'abord la flamme en soi, puis on l'offre et on la fait rayonner. C'est la même logique que dans les avions : on vous dit toujours de mettre d'abord le masque à oxygène sur vous, puis de prendre soin des autres. Je préfère cette approche traditionnelle qui commence par soi-même.

Deux difficultés peuvent se présenter durant la pratique. La première, commune à toutes les méditations, c'est la distraction. On revient alors simplement à l'objet de méditation, c'est-à-dire à la phrase, que l'on prononce de nouveau.

L'autre phénomène qui peut survenir, paradoxalement, c'est que cette bienveillance attire parfois son contraire. Cela arrive de temps en temps.

On a une espèce de bouffée de malveillance. Au moment précis où l'on aimerait cultiver le contraire, on le note. Ce n'est pas grave, c'est prévu que cela puisse arriver, surtout évidemment si l'on pense à une personne difficile.

L'utilisation, la bonne utilisation de la phrase, c'est celle qui est au service de l'intention. Si l'on parle trop vite et si l'on répète de façon trop robotique, on va perdre l'intention. Et si l'on laisse trop d'espace, il y a un risque que l'on perde notre attention complètement, que l'on voyage trop. Il faut trouver un rythme qui relance, alimente cette intention. Cela peut être très espacé, juste une phrase de temps en temps pour vous rappeler ce vers quoi vous êtes en train de tendre.

Nous allons expérimenter, et peut-être avant d'expérimenter, si cela fait un moment que vous êtes assis, il ne faut pas commencer la bienveillance en ayant mal partout. Donc peut-être juste en prenant le temps de faire un étirement si vous en avez besoin, ou juste de vous dégourdir les jambes.

La pratique change d'une étape à l'autre. Il y aura différentes personnes vers lesquelles vous dirigerez cette bienveillance. Demandez-vous simplement comment vous sentez chacune de ces étapes selon à qui vous vous adressez, qu'est-ce qui se passe en vous, pour qui est-ce plus facile, plus difficile. Nous verrons, nous en parlerons après.

Position confortable donc. Il est hors de question de cultiver la bienveillance en ayant mal partout. Il faut être bien installé, ne pas avoir trop froid, ne pas avoir trop chaud non plus, plutôt chaud, mais pas au

point de vouloir ouvrir la fenêtre. Voilà, c'est clarifié.

Laissons le corps s'installer dans cette posture bienveillante pour le corps et une conscience du corps dans son ensemble, depuis le contact avec le sol jusqu'au sommet de la tête, de la surface de la peau jusque tout à l'intérieur. Et avec chaque expiration, laissons le corps se relâcher un peu plus. Les épaules, la mâchoire, le dos, partout où vous en avez besoin.

Évoquez une personne qui vous veut du bien, une des personnes les plus capables de vous souhaiter du bien, une personne que vous sentez être bienveillante pour vous. Dans votre présent, dans votre passé, c'est vraiment votre cœur qui choisira. Souvent la première qui vous vient à l'esprit est la bonne.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en imaginant que cette personne est présente, peut-être en pensant à elle, en la visualisant, en la laissant être présente pour vous d'une manière ou d'une autre, appréciez sa présence. Appréciez peut-être cette qualité de bienveillance chez cette personne, de bienveillance pour vous. Et laissez cette personne vous souhaiter peut-être ce que vous avez besoin qu'elle vous souhaite.

Qu'est-ce que cette personne vous souhaite de bienveillant à vous ? Maintenant, avec la vie que vous vivez, qu'est-ce qu'elle vous souhaite ? Qu'est-ce que vous entendez ?

La phrase que vous avez entendue, s'il y en a une, façonnez-la si vous avez besoin de la façonner, pour que vous puissiez l'adresser aussi à d'autres personnes qu'à vous-même, pour qu'elle puisse être une phrase universelle. Que ce soit un « je me souhaite », un « je vous souhaite », prenons le temps de formuler cette phrase. Toujours les phrases par défaut comme « je me souhaite d'être heureux » sont à disposition si l'inspiration ne vient pas.

Commençons par vous adresser cette phrase à vous-même. Et pour cela, il peut vous aider de prendre conscience de la région du cœur. Sentez cette sensibilité, cette vulnérabilité, cette part de vous-même qui peut accueillir, recevoir de la bienveillance.

En vous adressant cette phrase à vous-même, un « je me souhaite » ou la formulation que vous avez choisie, adressez la phrase à ce qui peut l'accueillir en vous, en la répétant à un rythme qui soit naturel. Entre deux répétitions, laissez l'intention s'exprimer dans le silence, résonner dans le silence. Laissez cette bienveillance pour vous s'exprimer dans le silence, un ressenti, une intention silencieuse, ce vouloir du bien à vous-même dans le silence. Et appréciez ce que c'est que cette bienveillance.

Évoquez une personne à laquelle il vous serait facile de souhaiter du bien. Laissez cette personne occuper l'espace de votre attention, la laissant être présente. En lui adressant la même intention intérieurement.

Laissez cette intention s'exprimer dans le silence, cette bienveillance pour cette personne-là. Comment peut-elle s'exprimer silencieusement ? À nouveau, appréciez ce que c'est que cette bienveillance pour vous.

Et courageusement, invitant une personne difficile, mais pas trop. On ne prend pas son ennemi juré, on prend quelqu'un qu'on trouve peut-être un peu irritant. S'il y a très peu de personnes irritantes dans votre vie, prenez quelqu'un qui a pas mal de défauts mais que vous appréciez quand même, juste pour sentir la différence.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant un peu de place, en la laissant être présente, et en lui adressant la même intention. Avec une personne un peu plus difficile, parfois ajouter le prénom peut aider, ou l'imaginer souriante peut aider aussi.

En laissant cette bienveillance s'exprimer dans le silence, à quoi est-ce que ça ressemble ? Comment est-ce qu'elle peut s'exprimer ? Curiosité pour ce ressenti.

Prenez maintenant conscience des personnes autour de vous, dans la salle, sans ouvrir les yeux, mais en appréciant simplement leur présence. En leur adressant la même intention, qui peut être un « je vous souhaite » ou un « je nous souhaite » si vous voulez vous inclure, à votre rythme.

Cette bienveillance pour les personnes autour de vous, en la laissant s'exprimer intérieurement, silencieusement. Un ressenti, une expression sur votre visage. Une flamme.

Avec ou sans la phrase, laissant maintenant cette bienveillance s'adresser tout autour de vous, en dessous, en dessus, à gauche, à droite, devant, derrière. Une bienveillance qui rayonne aussi loin que vous le souhaitez ou que vous pouvez l'imaginer. Une intention qui veut du bien jusqu'aux oiseaux au-dessus de nous, aux vers de terre en-dessous de nous. Il y a cette idée d'une flamme qui rayonne partout, dans toutes les directions.

Continuons de rayonner cette intention bienveillante pendant quelques instants, sans les mots, être cette flamme qui rayonne cette bienveillance autour de vous, d'une manière ou d'une autre.

Qu'est-ce que vous avez remarqué ? J'ai mis un peu plus de suggestions vers la fin. Les suggestions, ça passe ou ça casse. L'idée était de renvoyer un peu plus à cette capacité à diffuser une bienveillance autour de vous. C'est presque plus vous en tant que diffuseur, peu importe vers qui ça va ou à qui ça s'adresse. C'est votre capacité à être cette flamme, ce radiateur électrique.

Au fil des différentes étapes, qu'avez-vous observé ? La différence entre vous-même, la personne proche, la personne un peu plus difficile, les personnes autour de vous, cette idée de rayonner géographiquement autour de vous ?

« Ce que j'ai observé, c'est que la bienveillance adressée à une personne qui pose problème, c'est très libérateur. J'ai pensé à une personne qui m'avait profondément agacée récemment, où j'avais juste envie de me protéger et de l'éviter. Le fait de pouvoir me connecter avec elle, écouter ce que je ressens par rapport à elle... La première étape, c'est d'accueillir ce que je sens. Et puis la deuxième étape, de lui souhaiter - j'ai réussi à lui souhaiter un souhait universel, que je souhaite au monde entier. C'était comme

si j'avais une baguette magique et que je lui envoyais ce qui pouvait l'aider. »

Oui, c'était libérateur parce que ça permettait de prendre distance par rapport à ce qui mettait en colère, et puis de lui rendre aussi ce qui lui appartient, de la laisser être. J'aime bien cette visualisation de la baguette magique. Ce qui est bien, c'est que ça nous ramène à l'universel de chaque personne. Chaque personne peut souffrir, être malheureuse, être triste, avoir besoin d'encouragement, de soutien, d'amour, de bienveillance, même les gens parfaitement odieux. Et ça nous permet juste de nous reconnecter à ça.

Chez moi, l'expérience était un peu différente. Quand je me concentrais sur des personnes proches, j'avais l'impression d'être un radiateur qui diffusait de la chaleur dans tous les sens. Mais dès que j'arrivais à la personne difficile, tout changeait : c'était comme si la lumière se mettait soudain à briller, l'intention arrivait à générer cette chaleur avec facilité.

C'est extrêmement courant et normal. Ce qui est précieux, c'est que tu peux sentir la différence. Tu te dis : "Ok, là je suis vraiment dans l'intention." C'est-à-dire que ce n'est pas de la bienveillance spontanée, mais la bienveillance cultivée intentionnellement, c'est toujours mieux que la malveillance.

Les personnes ne nous inspirent pas toutes la même qualité d'émotion, donc il n'y aura jamais le même volume parce que ce ne sont pas les mêmes personnes. Mais c'est très intéressant, justement, comme tu le décris, de sentir cette différence, de sentir que l'intention est là, qu'elle est posée, et qu'il y a une différence dans le volume, l'ampleur, la chaleur de ce qui se manifeste.

J'ai eu l'image d'un phare qui est venue quand je pratiquais...

Oui, exactement. C'est pour cela que la version originale du metta bhavana m'a toujours paru plus logique : commencer par soi. Même si ce n'est pas toujours facile. Même si pour nous, dans notre culture, c'est peut-être effectivement moins évident que dans d'autres traditions, cela reste logique de commencer par nous-mêmes. Je veux dire, c'est normal que ce soit difficile. Il y a un bagage culturel qui joue.

Encore une dernière observation ?

Est-ce que cette formule vous convient ? N'hésitez pas à m'envoyer vos retours. Je peux encore modifier l'approche s'il y a trop de paroles, pas assez de méditation, ou si l'ambiance ne convient pas... À moins que ce ne soit juste moi qui trouve qu'il fait très chaud ici !

Qui d'autre trouvait qu'il faisait chaud ?

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.