

Compassion

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 52:35

Pendant des années, je tapais mes présentations et causeries à l'ordinateur, et je pense que je suis en train de me révolter contre le monde digital. Je réalise que quand je fais des gribouillis illisibles, même par moi parfois, mon cerveau fonctionne différemment. Ce n'est pas forcément une énorme différence, mais j'ai l'impression qu'il y a un peu plus d'espace pour l'imprévu quand ça se fait à la main par rapport à ce qui se tape à l'ordinateur. Tout ça pour dire que si je n'arrive pas à me relire, c'est à cause de cette décision courageuse.

La compassion, donc. Le médecin du Dalai Lama a passé des années dans les prisons chinoises et on lui a demandé : « Est-ce qu'il vous est arrivé d'avoir peur ? » Il a dit : « Oui, bien sûr, j'ai eu très peur. J'ai eu souvent très peur. J'ai eu peur de perdre ma compassion pour les Chinois. » Qu'est-ce que c'est que cette compassion qui est précieuse au point que ce bonhomme avait plus peur de la perdre que de tout ce qu'il vivait probablement de très difficile quand il était en prison ?

Ce n'est rien de compliqué sur papier dans la tradition psychologique bouddhiste. La compassion, c'est la bienveillance qui rencontre la souffrance de quelqu'un. C'est vraiment cette volonté de base de vouloir du bien à autrui, avec empathie et en souhaitant que ça s'arrange. Donc, si on est dans une bonne disposition, c'est ce qui va nous arriver face à quelqu'un qui souffre.

Il y a, techniquement, deux composantes : il y a l'empathie, c'est vraiment sentir la souffrance de la personne en face de nous, ou la sienne, avoir ce moment d'émotion ou juste de conscience de la souffrance d'autrui, et le souhait que ça s'arrange. C'est ces deux choses. Et on donne plus d'importance au souhait que ça s'arrange. C'est pour ça d'ailleurs que c'est un état d'esprit qui nous fait du bien plutôt que du mal. C'est parce qu'il ne s'agit pas de se complaire dans l'empathie. On peut se complaire dans l'empathie, se sentir la souffrance de quelqu'un et ne penser qu'à ça, ne penser qu'à cette souffrance, se sentir submergé aussi. Mais là, non, on s'oriente vers « j'aimerais tellement que ça aille mieux ». Et c'est cette direction-là qu'on donne à notre esprit.

Dans la tradition bouddhiste, ils aiment bien définir ce qu'ils appellent les ennemis proches et les ennemis lointains. Pour la bienveillance, c'était la malveillance, l'ennemi lointain, et puis c'était l'amour avec attachement, l'amour avec condition, la bienveillance avec condition, l'ennemi proche. Donc le truc qui ressemble un peu, mais en fait c'est du Canada Dry, ce n'est pas de la vraie bonne bière mousseuse et désaltérante.

Pour la compassion, l'ennemi lointain, ce n'est pas très compliqué, c'est la cruauté. La cruauté définie comme le plaisir qu'on prend à la souffrance d'autrui. Évidemment, l'opposé de la compassion. Il y a

toujours quelque chose d'extrêmement choquant, ce qui est une bonne chose. La cruauté, que ce soit tout à coup dans un parc, quand je voyais un enfant qui se montrait cruel envers un autre enfant, ça fait bouillir mon sang, j'ai envie de le prendre et de le secouer. Et puis quand j'entends un ministre du gouvernement Netanyahu qui se réjouit de ce qui se passe à Gaza, il y a cette même réaction. C'est un tabou pour nous, la cruauté. Ça nous fait réagir très fortement. Et ça, c'est l'opposé de la compassion.

L'ennemi proche, qui est assez intéressant, alors suivant les traductions et suivant les interprétations, c'est la pitié ou la tristesse mondaine, dans les termes philosophiques, mais c'est ce complaire dans une tristesse : « c'est quand même terrible ce qui se passe », mais voilà, c'est tout, ou « c'est quand même terrible ce qui arrive à ces gens-là », je considère avec pitié parce que moi je ne suis pas dans cette situation, je suis quand même un petit peu au-dessus. Donc la pitié n'est pas la compassion, c'est l'ennemi proche parce qu'on peut facilement tomber dedans et dans ce cas-là on n'est plus aligné avec l'attitude de compassion.

Et c'est important cette notion de tristesse parce que la compassion n'est pas triste. Parce qu'il y a cette orientation où en fait, on se projette dans le mieux qui pourrait se produire pour la personne à laquelle on pense.

Mais on va pouvoir en faire l'expérience. Expérimentons un petit peu cette compassion en fermant les yeux. Alors, un conseil pour la phrase que vous choisirez : parce que si on pense à quelqu'un qui ne va pas très bien en lui souhaitant que ça aille mieux, c'est important que notre souhait ne se heurte pas trop durement au mur de la réalité. Si quelqu'un est gravement malade, peut-être que lui souhaiter de guérir n'est pas la meilleure phrase, peut-être qu'elle est chargée de ce risque que ça ne marche pas, même si le but n'est pas que ça marche. Peut-être que c'est plus porteur de souhaiter à quelqu'un de vivre cette expérience difficile le mieux possible, ou de lui souhaiter la meilleure santé possible, ou de lui souhaiter toute la santé possible, ou de lui souhaiter une bonne santé, par exemple. Si on prend quelqu'un de malade, mais de ne pas... Selon moi, c'est imprudent de rentrer trop dans les détails, parce que ça peut altérer l'état d'esprit dans lequel on se trouve quand on formule cette intention. Et on peut y croire moins ou s'y investir.

Donc, en pensant simplement à quelqu'un qui aurait besoin que ça aille mieux, simplement, quelle est la première personne qui vous vienne ? Et quand vous avez une personne à l'esprit, plus facile avec une personne que vous appréciez, bien sûr. En formulant ce que vous pouvez lui souhaiter de meilleur, qui irait dans cette direction de lui souhaiter que ça aille mieux, que ça s'arrange. Qu'est-ce que vous lui souhaitez ? Et en formulant cette intention en l'adressant intérieurement, silencieusement à plusieurs reprises à la personne, laissant un peu d'espace entre deux répétitions pour que le sens des mots puisse résonner dans le silence.

Relançant peut-être la phrase une dernière fois et ensuite restant avec l'attitude de compassion. Laisant cette intention s'exprimer dans le silence — un ressenti, une expression sur le visage, une attitude à

l'intérieur. Comment est-ce que cela s'exprime ? Dans le silence, avec de la curiosité pour ce que c'est pour vous, cet état d'esprit-là.

En ouvrant les yeux, qui a reconnu qu'après avoir prononcé cette intention, il y avait une attitude ou un ressenti qui a une qualité particulière, peut-être différente de la bienveillance ? Qui a observé que c'était quelque chose, cette attitude ou ce ressenti ? Comment est-ce que vous décririez cela, que ce soit physiquement, émotionnellement ou mentalement — à quoi cela ressemble ?

"Chaleur."

"Moi, ça fait un peu de la joie."

"Joie et lumière, mais une joie calme. Je trouve ça assez joyeux, assez lumineux."

"J'ai eu les larmes aux yeux."

"Une tendresse dans les bras."

Merci beaucoup, parce que c'est très qualitatif ce que vous avez partagé. On retrouve effectivement toute la palette des qualités possibles pour cet état d'esprit-là : avoir les larmes — qui ne sont pas les larmes de la tristesse mais les larmes de l'empathie — et en même temps une tendresse, une joie, un élan, une chaleur. On est en plein dans ce que c'est, c'est tout à fait cela.

Une caractéristique importante de cette attitude-là, c'est que pour nous, elle ne nous fait pas de mal, même s'il peut y avoir cette émotion ou ces larmes. On ne souffre pas quand on est dans cet état-là. Et c'est extrêmement important, parce qu'il y a beaucoup d'autres alternatives quand on est en contact avec la souffrance qui nous font souffrir nous-mêmes. C'est pour cela que c'est une réponse si appropriée à la souffrance d'autrui.

Les alternatives ? Il y a la colère. Je pense aux manifestations qui ont pu avoir lieu par exemple à Lausanne, quand il y a beaucoup de colère contre une injustice — on n'est jamais très loin de la violence parce que la colère est un précurseur de la violence. Le problème avec la colère, c'est qu'il y a de rares circonstances où elle peut nous aider à soulager une souffrance. Mais c'est vraiment rare, c'est vraiment l'exception. Généralement, la colère n'aide personne, ni la personne qui est en colère, ni les personnes que sa colère aimerait défendre, protéger ou sauver.

La colère est une émotion qui pousse à des actions impulsives, donc pas forcément les actions les plus adéquates si le but est de soulager la souffrance d'autrui. Là, on va plutôt chercher un coupable. Ce ne sont pas les actions les plus appropriées pour soulager la souffrance. Alors, même si on considère que toutes les émotions sont légitimes — et elles le sont toutes —, ce n'est pas une question de légitimité : laquelle va nous conduire à faire la chose la plus juste, la plus utile et la plus appropriée ? Ce n'est probablement pas la colère.

La tristesse, on en a parlé. La tristesse est paralysante pour l'action. Si on commence à être triste pour quelqu'un, on est triste. Quand on est triste, on ne bouge pas, on n'agit pas. C'est plus difficile d'aider si on est triste.

Il y a la culpabilité. "J'ai tellement de chance. Ce n'est pas juste que j'aie cette chance." Dans les cultures chrétiennes, la culpabilité est très valorisée, et comme toutes les autres émotions, elle a son rôle à jouer. Elle peut nous conduire parfois à faire le bien, cette culpabilité, parce que ce n'est pas la pire des émotions. Mais elle peut vite devenir envahissante, paralysante, et ce n'est pas la meilleure réponse à la souffrance de quelqu'un que de se sentir coupable.

C'est une réponse appropriée quand on a fait quelque chose de mal, mais pas quand on compare notre situation à celle de quelqu'un d'autre. Dans ce contexte-là, elle n'est pas très utile. Et en fait, elle est assez égocentrique. Parce que si quelqu'un souffre et que notre réaction, c'est de dire : "Moi, j'ai tellement de chance", on n'est plus avec la personne, on est en train de se condamner soi-même, donc on n'est plus centré sur l'autre.

La compassion, c'est mieux pour les autres parce qu'en fait, c'est un précurseur à l'action, c'est un précurseur à la générosité. On se dit : qu'est-ce que je pourrais faire ? Pour peu que je puisse faire quelque chose — peut-être qu'on ne peut rien faire.

Mais on se pose cette question parce qu'on a ce souhait que ça aille mieux.

Et c'est mieux pour soi-même parce qu'on souffre moins qu'avec les alternatives.

Il y a une alternative dont je n'ai pas encore parlé, qui est pourtant extrêmement courante : l'indifférence. L'indifférence pour se protéger soi-même, parce qu'en fait, comme on n'a pas de réaction dans notre panoplie émotionnelle qui ne soit pas désagréable ou horriblement désagréable, on se dit : "Autant ne rien sentir, parce que je n'ai pas envie d'être triste, je n'ai pas envie d'être en colère, je n'ai pas envie de me sentir coupable."

C'est un choix assez légitime, et il y a beaucoup de gens très sensibles qui le font. C'est une conversation typique de petit déjeuner dans les familles, où quelqu'un va dire : "Ah, vous avez vu, à Gaza, il se passe ceci, cela..." "Non, non, on ne m'en parle pas, je suis trop sensible. Je ne vais pas supporter."

On a besoin de se protéger contre la souffrance des gens, parce que parfois elle nous submerge. Donc on peut faire ce choix, et parfois ça devient vraiment une indifférence d'autoprotection.

La compassion a l'avantage par rapport à l'indifférence qu'on ne souffre pas non plus, mais ça nous oriente vers quelque chose qui est plus agréable pour nous et potentiellement plus utile pour les autres quand on peut faire quelque chose.

La compassion est un verbe, comme dit un enseignant bouddhiste. Un moteur à l'action, c'est le précurseur, c'est le facilitateur de la générosité. On se demande : qu'est-ce que je peux donner ou qu'est-ce

que je peux faire ? C'est une attitude qui est extrêmement saine, extrêmement utile.

Je me déssole qu'elle soit associée au vocabulaire religieux. On ne parle pas du tout dans les conversations quotidiennes de compassion. On ne dit pas : "J'ai eu une bouffée de compassion en regardant le téléjournal", on dit : "J'ai eu de la tristesse."

C'est un grand problème parce qu'on dit toujours que les Esquimaux ont 344 mots pour la neige - je ne sais pas si c'est vrai. Et nous, pour les émotions, on a un vocabulaire déjà assez pauvre qu'on n'utilise même pas. Donc on a ce mot de compassion et si on ne l'utilise pas, la chose finit par ne plus exister à nos yeux si on n'utilise jamais le mot qui la désigne.

Pour moi, c'est super important qu'on puisse utiliser le mot. Parce que plus on utilise le mot, plus on réalise la réalité de l'attitude, et plus on peut la cultiver facilement aussi. Avoir ce mot à l'esprit.

Quand on regarde les informations - à l'époque on regardait le téléjournal - si on a cette tendresse intérieure en disant : "Ah, j'aimerais tellement que ça aille mieux pour eux", c'est de la compassion. Ça permet d'entrer en relation avec quelque chose de difficile, c'est-à-dire la souffrance. On parle parfois d'un manche, comme une casserole brûlante, parce que la souffrance c'est brûlant. Et là on a un manche, on peut l'attraper, on peut rester en contact avec.

Une plus jolie métaphore, d'après moi, c'est la métaphore du conte russe. Ce conte russe où il y a une moufle qui est abandonnée dans la forêt. Et elle abrite une toute petite souris ou un escargot qui se dit : "Oh, une moufle, il fait tellement froid, je vais me réchauffer !" Et après, évidemment, il y a un animal un peu plus grand, le chat qui dit : "Ah, mais moi aussi j'ai froid !" "Viens, viens, il y a de la place !" Et la moufle s'élargit. À la fin de l'histoire, elle peut accueillir pratiquement tous les animaux de la forêt et les réchauffer.

La compassion, c'est ça. Elle peut accueillir beaucoup de souffrance et être un contenant sécurisant pour nous. Ça nous permet de ne pas choisir l'indifférence, de ne pas avoir peur de penser aux gens pour qui ça ne va pas bien. On en a besoin.

Et encore une fois, c'est un précurseur à l'action. Mais quand on ne peut rien faire, on a au moins souhaité quelque chose, on s'est orienté dans la direction de souhaiter du bien à autrui. Donc nous, à cet instant-là, on est une personne qui veut du bien à autrui. Et c'est mieux que d'être une personne qui ne veut rien parce qu'elle a peur de souffrir en étant en contact avec la souffrance de quelqu'un.

Il y a toujours un bénéfice quand on prend cette direction-là. Plus on en parle, plus on la pratique, plus on creuse le sillon de cette capacité à éprouver de la compassion en nous.

Il y a cette phrase dans un des textes bouddhistes en pali dont j'ai oublié le nom, que je vais paraphraser : "Ce à quoi l'on pense souvent, ce qu'on prend souvent en considération tend à devenir la nature de l'esprit." Donc si on pense souvent à la compassion, si on oriente souvent notre esprit, notre cœur dans la

direction de vouloir du bien aux autres quand ils ne vont pas bien, ça va devenir la nature de notre esprit. Et plus ça devient la nature de notre esprit, plus cette moufle s'élargit pour accueillir notre souffrance avec celle des autres.

Sur le plan pratique, c'est comme toutes les autres méditations basées sur des phrases : d'abord en se rappelant que l'essentiel n'est pas la phrase. La phrase c'est littéralement un accessoire que vous utilisez pour porter votre esprit dans cette direction-là. Donc la phrase est un outil, ce n'est pas une fin en soi.

Si à un moment vous êtes dans cette attitude de compassion et que les mots ne sont plus là, mais que l'attitude est toujours là, vous n'avez pas besoin des mots. Si par contre votre esprit est distrait, là vous avez peut-être besoin des mots pour vous rappeler : "Ah, dans quelle direction est-ce que je vais ? Ah, dans celle-là." On peut prononcer de nouveau la phrase pour se remettre dedans.

Parfois on pratique la bienveillance ou la compassion et ça fait venir des choses complètement opposées.

Ces émotions contradictoires surgissent naturellement. Vous vous concentrez sur la compassion pour une personne qui souffre, et soudain la colère monte contre celui qui a contribué à cette souffrance. C'est parfaitement normal. Il existe parfois un effet d'aimant pour les émotions négatives. À chaque fois que nous perdons le fil, nous revenons simplement à la phrase.

L'intention profonde est de cultiver une attitude qui rayonne. Dans la tradition bouddhiste, nous parlons de quelque chose qui irradie dans toutes les directions, comme un liquide qui remplit progressivement tout l'espace autour de nous. Il y a cette idée de diffusion, de propagation à partir de notre centre, de faire rayonner une qualité qui trouve son sens dans toutes les attitudes comme la bienveillance et la compassion. Nous reconnaissons que cette qualité vit en nous, tout en nous tournant vers ce qui nous entoure. Cette image du petit soleil, de cette chaleur douce qui rayonne autour de nous, me semble particulièrement porteuse.

Cette question du choix d'une phrase qui ne se heurte pas au mur de la réalité, est-ce que c'était clair pour vous ? Il m'est arrivé de souhaiter quelque chose dont je savais pertinemment que cela ne se produirait pas. Cela sabotait la simplicité de mon intention d'avoir choisi quelque chose de totalement irréaliste. Je pense que cette attention peut être importante.

Si vous souhaitez vous étirer légèrement, vous mettre debout quelques instants avant de méditer à nouveau, n'hésitez pas. Le corps doit être confortable pour méditer, car pour cultiver la compassion, il vaut mieux ne pas avoir mal partout. Comment se porte votre corps ? N'hésitez pas à faire de petits mouvements de tête si cela soulage vos cervicales, ou avec les épaules.

En prenant conscience du corps dans son entièreté, depuis le contact avec le sol, le coussin, le banc ou la chaise, jusqu'au sommet du crâne. À chaque expiration, permettons au corps de se détendre là où il le peut et là où il en a besoin.

Comme souvent, nous allons choisir une phrase pour soi qui devra également convenir à autrui. Une phrase vraiment générale. Commençons avec délicatesse, avec prudence par rapport à votre sensibilité, à votre vulnérabilité. Demandons-nous d'abord ce dont vous aimeriez être soulagé. Qu'est-ce qui, dans votre vie actuellement, pourrait aller mieux ? C'est peut-être le sujet délicat du moment pour vous.

Quand vous avez une idée, ou simplement en gardant à l'esprit votre vulnérabilité, vos moments difficiles, quelle phrase pourriez-vous vous adresser à vous-même et aussi à d'autres personnes pour vous souhaiter que ce qui ne va pas s'arrange et aille le mieux possible ? Que souhaiteriez-vous avec cet état d'esprit de compassion ? Comme une petite caresse sur l'épaule.

Si la phrase vous concerne uniquement vous, vous pourrez toujours en trouver une autre pour les personnes suivantes. Une fois votre phrase formulée, adressez-la vous intérieurement, en la répétant à un rythme naturel. Laissez un peu d'espace entre deux répétitions pour que le sens des mots puisse résonner, mais pas trop d'espace non plus, pour ne pas vous y perdre. Adressez-vous cette phrase avec cette attitude de compassion.

Cette compassion envers vous-même peut s'exprimer dans le silence pendant quelques instants, de vous à vous, à la part de vous qui peut l'accueillir, qui peut recevoir cette compassion.

Maintenant, évoquez une personne pour qui les choses sont difficiles en ce moment, celle à laquelle vous aviez peut-être pensé tout à l'heure, ou une autre. Si la phrase choisie pour vous convient, gardez-la, sinon changez-la. Prenons d'abord conscience de la présence de cette personne en reconnaissant délicatement que c'est parfois difficile pour elle. Souhaitez-lui ce que vous avez choisi de lui souhaiter, en répétant la phrase en l'adressant à cette personne.

Laissez cette compassion s'exprimer silencieusement - une attitude, un ressenti qui s'exprime en vous pour cette personne.

Prenez conscience des personnes autour de vous dans la salle, sans ouvrir les yeux, simplement en appréciant leur présence et en réalisant que pour tout le monde, il y a de bons et de mauvais jours, il y a des choses difficiles. Prenons conscience de la vulnérabilité tout autour de vous. Adressez une phrase de compassion aux personnes qui vous entourent. Vous pouvez vous inclure comme d'habitude : "Je nous souhaite", "Je vous souhaite".

En allant au-delà vers le ressenti, l'attitude, au-delà des mots, laissez cette compassion rayonner pour toutes les personnes autour de vous. Avec ou sans les mots, laissez-la maintenant rayonner au-delà des personnes qui vous entourent, aussi loin que votre imagination puisse la porter. C'est un souhait silencieux que la souffrance du monde autour de vous soit soulagée, aussi loin que l'imagination peut porter, avec ou sans les mots.

Appréciez ce que c'est pour vous que de porter cette attitude de compassion.

Comme je guide rarement la compassion, en la guidant je réalise à quel point, plus que pour la bienveillance, nous pouvons être amenés à changer de phrase selon à qui nous l'adressons. Tout à coup nous réalisons que c'est plus adéquat. C'est vraiment une bonne occasion de se rappeler qu'à la base, c'est une attitude, et que les mots ne sont qu'un accessoire. Choisissez les mots qui fonctionnent, qui portent cette attitude.

Qu'avez-vous remarqué ? Peut-être maintenant que vous avez passé un peu plus de temps avec cette compassion ?

"Parfois je ne sens pas la différence, parfois je la sens. Je pense que cela dépend aussi de l'intensité de la dimension empathique. Quand tu souhaites vraiment quelque chose de bon, tu es en même temps dans le contact avec la souffrance, et là tu sens une différence. Puis parfois tu pars plus dans la direction de souhaiter du bien, et tu ne sens plus vraiment de différence avec la bienveillance, parce que c'est tellement proche."

C'est très difficile de généraliser le sentiment de compassion pour des gens qui ignorent la souffrance. Quand on pense à des personnes spécifiques, lorsqu'il fallait élargir, je basculais vers la bienveillance pure, mais conceptuellement, je ne vois pas trop comment avoir la compassion sans être exposé à la souffrance.

C'est une excellente question. Jusqu'à quel point, sans la souffrance qu'on peut sentir, qu'on peut apprécier, dont on sait ce que c'est... C'est vraiment intéressant, ce que tu dis.

Essayons tous de fermer les yeux. Il y a une histoire de nuance - peut-être que ce sera trop artificiel et pas possible pour vous de le faire, mais on peut juste essayer. En souhaitant que les gens autour de vous soient libérés d'autant de leur souffrance que possible, votre attention est plus sur vous en tant que radiateur à compassion, que flamme à compassion, qu'émetteur de compassion. Elle est plus centrée sur vous, dans ce que vous rayonnez, que sur ce que vos rayons vont trouver ou atteindre comme personne.

Donc, en nous centrant sur cette compassion plutôt que sur la destination de cette chaleur. On reste avec le centre de la chaleur et pas sa destination. Essayons de faire cela pendant quelques instants, avec ou sans les mots. Comment votre visage, comment votre cœur, votre corps, votre esprit peuvent porter cette attitude, comment vous pouvez la faire rayonner maintenant. C'est éprouver le contraire de la cruauté. Cette envie que tout aille mieux pour tout le monde.

En ouvrant les yeux, je ne sais pas si cela aura apporté des réponses. Tu vois l'intention que j'essayais d'exprimer. Dans la compassion, quand il y a la souffrance de l'autre, il y a cette forme de gravité. Si tu n'es pas confronté à la souffrance de l'autre parce que tu ne la connais pas assez pour la voir, cette gravité, tu ne la ressens plus. À partir de là, entre le rayonnement de bienveillance ou non, soit c'est dans une gravité artificielle, soit cela devient pour moi une méditation de bienveillance.

Oui, je comprends très bien ce que tu dis. Pour moi, la conscience qu'il y a de la souffrance dans le monde

est présente dans cette attitude. C'est comme cela que je le dirais. Il y a plein de choses qui ne vont pas bien et la partie empathie est là-dedans, elle est dans cette conscience-là, sans imaginer des personnes concrètes. Le monde n'est pas facile, en fait. Et cela est présent dans la compassion et cela la distingue de la bienveillance, et cela colore tout à fait de cette espèce de gravité dont tu parles. Cela colore la bienveillance de cette nuance différente. Elle devient moins lumineuse. Elle devient plus chaude, mais peut-être moins lumineuse.

Pour moi, il y a beaucoup de chaleur. La compassion est très différente de la bienveillance. La semaine dernière, on a fait la bienveillance. Je sentais que c'était comme si mon cœur s'ouvrait et que cela rayonnait de la lumière. Alors que pour la compassion, je sens comme si mon cœur sortait et c'était comme un parapluie ou quelque chose qui protège des souffrances des autres. La bienveillance était quelque chose de très agréable, une sensation agréable, alors que la compassion est neutre.

C'est très bien décrit. Je me demande s'il est possible que pour certaines personnes, dont je fais partie, il n'y ait pas un léger verrou par rapport à l'autorisation de se sentir bien en pensant aux gens qui souffrent. Parce que dans les textes traditionnels, ils parlent vraiment de cet état comme d'un état qui, comme la bienveillance, est finalement agréable. Mais est-ce qu'on n'aurait pas tendance à s'interdire que ce soit agréable, qu'une espèce de pudeur inconsciente nous retienne ? C'est juste quelque chose avec quoi on peut jouer.

Mais la différence entre cette volonté de protéger, de couvrir, et cette lumière, c'est très parlant. Pour moi, cela résonnait plus comme si la compassion devenait comme un espoir de résilience. Et c'était plutôt cela que je sentais.

Comme s'il y avait une espèce d'espoir que, en pensant à ça, cette vision de « ça peut se réaliser, les gens peuvent être résilients, quel que soit ce qui se passe pour eux à ce moment-là » puisse prendre forme. C'est plutôt ça qui m'a touché.

Alors la résilience, c'est vraiment ce dont je parlais quand j'évoquais la nécessité de formuler quelque chose qui soit en accord avec le principe de réalité. C'est exactement cela. Et dans la confiance en la vie ou dans la résilience, il y a aussi - n'oublions pas - que cela s'inscrit à l'origine dans une tradition spirituelle qui croit en une vie spirituelle, donc qui considère que la souffrance humaine n'est pas une fin en soi. Il y a une vie avant et une vie après, ce qui donne un sens différent à la souffrance parce qu'elle a toujours une signification. Ce n'est pas quelque chose d'absurde et de révoltant pour eux parce que cela s'inscrit dans une existence qui a plus de dimensions que celle que nous connaissons. Je pense que cela influence aussi leur rapport à cette pratique méditative, et nous n'en avons pas forcément conscience parce que nous l'expérimentons dans un contexte qui n'est pas le même.

Mais évidemment que l'absurdité de la souffrance, l'injustice de la souffrance, c'est une des raisons pour lesquelles il nous est difficile de l'accueillir. Et quand on a une perspective spirituelle, elle n'est ni absurde ni injuste - elle fait partie de quelque chose de plus vaste que la seule existence humaine. Quelle

philosophie !

J'aimerais rappeler quelque chose d'important : comme pour la bienveillance, la compassion informelle dans la vie quotidienne me semble essentielle. Quand on parle de ce sillon à creuser, plus on pense à quelque chose, plus cela devient une seconde nature. Quand vous vous sentez partir dans la direction de la tristesse, ou de la colère, ou de la culpabilité, ou de l'indifférence, ayez simplement cette curiosité : est-ce que je peux réorienter dans une direction de compassion ? Souhaitez que ça s'arrange. Et regardez ce qui se passe.

Plus on pratique ainsi, si on veut parler neurosciences, plus cela va changer nos circuits neuronaux, réorienter certaines choses. Et cela ne peut que nous faire du bien, parce que c'est un véritable pouvoir que de pouvoir entrer en relation avec notre souffrance et celle des autres sans se détruire soi-même, ou sans se couper de nos émotions par peur.

C'est sur cette note que je conclurai, avant que les spécialistes d'arts martiaux n'envahissent la salle !

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