

# Être bon pour être bien, l'éthique

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 58:01

---

Est-ce que vous êtes bien ? Est-ce que le corps est bien installé ?

Nous allons prendre un tout petit moment, un moment de réflexion guidée. Trouvez une posture dans laquelle vous êtes bien pour quelques minutes. Elle peut être méditative ou juste confortable. Quelques expirations un peu plus profondes pour que le corps se détende.

Évoquons maintenant le souvenir d'un acte de générosité, un moment pendant lequel vous avez donné quelque chose de matériel - cela peut être de l'argent, de la nourriture - ou quelque chose d'immatériel, peut-être encore plus intéressant : rendu service, donné de votre temps, donné de l'attention, offert des mots de soutien, d'encouragement, apporté de l'aide, que ce soit à une personne proche ou à une personne moins proche.

Un moment durant lequel vous avez fait preuve de générosité, que ce soit par la parole, par la simple présence, par un geste, par un acte. Vous pouvez remonter aussi loin que vous voulez dans le temps, ou il y a peut-être quelque chose de très simple et de très récent qui vous viendra à l'esprit. C'est vraiment à votre esprit de choisir.

En vous remémorant simplement, peut-être pour commencer, l'endroit où vous étiez quand vous avez eu ce mouvement de générosité. Toutes les circonstances, l'heure de la journée, les personnes qui étaient peut-être présentes autour de vous. En revivant ce moment, en revivant ce que vous avez fait, laissant les images, les impressions, le ressenti revenir.

Comment vous sentiez-vous quand vous avez vécu ce moment de générosité ? Comment vous sentez-vous en y repensant maintenant ? Comment vous décririez ce que vous sentez ? La tonalité émotionnelle, qu'est-ce que c'est ? Est-ce que c'est plaisant, neutre ? Est-ce qu'il y a une émotion particulière ?

Parfois c'est assez subtil. Pour qui, en évoquant ce souvenir, trouve que c'est agréable ce moment ? Plus ou moins subtilement, plus ou moins franchement. Qui trouve que c'est neutre ? Cela dépend parfois aussi du moment choisi. Est-ce qu'il y a quelqu'un pour qui ce serait désagréable ? À part si on a vraiment eu l'impression par la suite de s'être fait complètement rouler dans la farine, ce qui arrive rarement.

Nous venons de collectivement démontrer que faire preuve de générosité nous fait nous sentir bien, sur le moment et quand on y repense après coup. C'est simple, cela devrait l'être. Et donc, le comportement éthique peut contribuer à nous rendre heureux. Cela semble complètement bateau. Et en fait, cela l'est.

Le problème étant que c'était une évidence, parce que justement, c'est bateau. C'était une évidence

pendant des milliers d'années que le bon comportement, le comportement altruiste, éthique, cela rend heureux.

Chez les bouddhistes, il y a la notion de karma qu'on connaît bien. Maintenant, c'est généralement des boissons ou des mélanges de quinoa déjà cuits, mais à l'origine, c'était cette loi de cause à effet, le karma. Quand on se comporte selon la logique bouddhiste de façon éthique, il y a des conséquences concrètes. Ce n'est pas seulement sur la vie après la vie, c'est dans cette vie-là, il y a des conséquences concrètes favorables. Cela fait partie du chemin qui vise à nous débarrasser de la souffrance selon les bouddhistes. La fin de la souffrance, c'est le début du bonheur.

Dans l'Antiquité, on avait les stoïciens pour lesquels c'était l'élément central pour une vie heureuse, pour une vie accomplie : l'éthique était vraiment le point le plus important. Confucius disait pareil. Dans la tradition du bonheur qu'Aristote appelait le bonheur eudémonique, c'est vraiment une vie pleine de sens, une vie accomplie. Aristote qui disait : « Le bonheur est le bien le plus élevé, étant la réalisation et la pratique parfaite de la vertu. » C'est vraiment clair. Pendant des milliers d'années, c'est clair.

Ce n'est pas que dans les traditions qui ne sont pas chrétiennes, parce que l'arrivée du christianisme n'a pas changé grand-chose. Saint Thomas d'Aquin disait exactement la même chose, il y avait cette notion de l'éthique comme étant centrale pour le bonheur.

Et patatras, la modernité qui nous a apporté toutes ces choses fondamentales à notre bonheur comme l'eau courante ou la médecine moderne. En tout cas, s'agissant du bonheur, on n'évoque plus la vertu, l'éthique, dans le contexte de la recherche du bonheur. Ce n'est pas un instrument de psychothérapie. Vous ne trouverez pas de psychothérapeutes, ou peu, qui vous diront : pour être plus heureux, soyez plus généreux, soyez plus altruiste, mentez moins.

Ce n'est pas du tout dans la logique actuelle. On cantonne l'éthique à la religion et au droit. C'est le code pénal. Et si l'on est religieux, c'est l'éthique, la morale qui fait référence dans la religion qu'on s'est choisie.

C'est une situation complètement anormale, historiquement. Nous sommes dans une période exceptionnelle où l'on ne traite plus l'éthique comme une façon d'être heureux. Je ne veux pas faire de la sociologie, mais on peut se demander quelles conséquences cela peut avoir.

Si l'on exclut complètement le comportement vertueux comme facteur qui nous rendra heureux, cela laisse plus de place aux autres facteurs dont on pense qu'ils vont nous rendre heureux - par exemple l'argent, qui est beaucoup plus présent dans la culture comme facteur de bonheur que la vertu.

C'est presque un vilain mot, la vertu. C'est comme la compassion qui est devenue un truc connoté religieux, alors que c'est une émotion basique. La vertu, ce n'est pas différent. Être vertueux, cela ne devrait pas être un mot moitié pédant, moitié louche. Mais c'est devenu le cas.

Mettons quand même un peu à l'épreuve de la logique - puisque les bouddhistes sont toujours assez forts

en logique - pourquoi bien se comporter va-t-il nous rendre heureux ?

Dans la logique karmique, il y a des conséquences concrètes positives. Des conséquences intérieures positives, d'abord : absence de remords, absence de culpabilité, absence de honte. Si l'on n'a pas nui à autrui, si l'on est à l'aise avec sa conscience, on est débarrassé de la présence de ces émotions qui sont - je ne sais pas si vous avez remarqué - extrêmement désagréables.

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, si parfois vous avez des bouffées de remords liées à des événements qui ont parfois plusieurs décennies d'ancienneté. Moi, cela m'arrive de temps en temps. C'est une morsure qui est très désagréable.

Il y a les conséquences intérieures positives et il y a les conséquences extérieures positives. Il y a de la gratitude autour de vous, il y a une absence d'animosité autour de vous. Le risque de mort violente par empoisonnement est fortement diminué, ce qui est appréciable - c'est un facteur de bonheur aussi.

Et les bouddhistes ont cette expression magnifique : si l'on pratique une éthique stricte dans sa vie, on approche ce qu'ils appellent l'extase de l'irréprochabilité. C'est génial. On se réveille le matin et on a cette espèce de sourire comme si l'on était sous extase parce qu'on n'a absolument rien à se reprocher. L'extase de l'irréprochabilité.

La science valide discrètement. Des études montrent par exemple que des actes de générosité entraînent un petit boost dopaminergique, comme si l'on avait gagné à la loterie. La satisfaction un peu similaire qu'on peut avoir quand on a eu un geste généreux. On associe aussi le bonheur avec le fait d'avoir des valeurs éthiques fortes. Si l'on demande aux gens s'ils pensent que ceci est bien ou mal, s'il faut le faire ou ne pas le faire, les gens qui ont des valeurs plus prononcées, qui sont moins indifférents, sont plus heureux. Il y a des liens, même dans notre monde matérialiste.

Qu'est-ce que l'éthique ? Qu'est-ce qu'un comportement éthique ? Là aussi, ce n'est pas très compliqué. Dans la version bouddhiste, qui me sert toujours un peu de référence, dans le noble chemin octuple, il y a la juste parole : dire la vérité, mais aussi ne pas monter les gens les uns contre les autres, pas de discours qui divisent inutilement les gens. Ne pas être agressif, impoli. Et - je suis désolé, mais c'est dans le texte - éviter de parler de sujets futiles sans importance. Il faut replacer dans le contexte monastique. Il faut avoir une marge de tolérance peut-être un peu plus élevée quand on en sort.

Il y a la juste action : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas tromper. Et il y a ce qu'ils appellent le juste mode de vie : gagner sa vie honnêtement, éviter les postes de travail qui nous amènent à ne pas respecter les points précédents.

J'ai vu récemment l'avocat d'un politicien français accusé d'avoir mis de l'ecstasy dans le verre d'une collègue pour abuser d'elle. J'ai vu les explications qu'il donnait pour expliquer la présence de l'ecstasy dans le verre et je me suis dit : probablement qu'avocat... Quand on défend ce genre de client, c'est complexe de respecter strictement l'éthique bouddhiste traditionnelle. Là, clairement, c'était difficile. J'ai

eu presque de la compassion pour lui. C'était tellement invraisemblable.

Ce n'est pas facile dans certaines professions. Et je pense que c'est un vrai problème parfois quand on se sent mal à l'aise dans son travail. Parfois c'est cela : on a l'impression qu'on contribue à quelque chose qui n'est pas aligné avec nos valeurs ou que cela nous conduit à faire ou à dire des choses qui ne sont pas compatibles avec notre vision de l'éthique.

À l'époque bouddhiste, il y avait une interdiction, notamment de gagner sa vie en vendant des armes ou en tuant des animaux ou en faisant le commerce d'êtres humains, puisque cela se faisait déjà à l'époque.

Évidemment, ce qui est interdit dans le code monastique peut aussi se formuler de manière plus attractive en version positive. Cela implique une pratique active du pacifisme, de la communication non-violente pour reprendre des approches modernes. La générosité, chercher à rassembler, faire un métier ou des activités qui contribuent à un monde meilleur - on peut envisager l'éthique de façon plus constructive. Il y a, caché derrière l'austérité du code monastique, une forme d'idéalisme qu'on peut également y trouver.

Comment pratique-t-on cette éthique, sachant que nous essayons tous de le faire ? Ce que j'ai trouvé intéressant dans une approche de pleine conscience, c'est justement d'utiliser notre attention consciente pour apprécier nos actions éthiques. C'est-à-dire que quand vous faites quelque chose qui est en accord avec vos valeurs, vous ressentez cette subtile satisfaction sur le moment. Et quand vous êtes en train de faire quelque chose qui n'est pas totalement en accord avec vos valeurs, vous sentez aussi le côté déplaisant. Il s'agit simplement de reconnecter le comportement éthique au bonheur qu'il nous apporte et de le ressentir, même dans les toutes petites choses.

Je peux vous donner un exercice que je pratique, né d'un traumatisme professionnel. Quand je travaillais dans la réinsertion professionnelle, tous ces gens défilaient, bénéficiaires de l'aide sociale qui disaient : "Moi, je suis prêt à faire n'importe quel métier, n'importe quel emploi, je prends tout, sauf le télémarketing." Au moins dix personnes m'ont dit cela à la suite. Je me suis dit que cela devait être horrible, car ils étaient vraiment prêts à faire n'importe quel métier. Du nettoyage, cela ne les dérangeait pas. Si cela leur cassait le dos à la fin de la journée, cela ne les dérangeait pas, mais pas le télémarketing.

J'ai donc compris que le télémarketing était effectivement horrible pour la personne qui appelle et qui se fait raccrocher au nez une fois sur deux, engueuler l'autre fois. Alors j'ai développé cette petite pratique de compassion active, de générosité. Malheureusement, je dois être sur une mauvaise liste car je suis assez souvent rappelé. Je décroche et je dis : "Bonjour, écoutez, cela ne m'intéresse pas du tout, mais je sais que vous faites un métier extrêmement difficile, je sais que c'est très dur, donc j'aimerais sincèrement, du fond du cœur, vous souhaiter une très belle journée malgré tout."

Alors, une fois sur cinq, on me raccroche au nez pendant que je suis en train de dire mes choses gentilles. Il ne faut pas s'attacher aux résultats. Et puis de temps en temps, il y a un silence de deux secondes, puis la personne qui me dit : "Merci beaucoup monsieur, parce que je n'entends pas cela souvent, et j'en avais

bien besoin aujourd'hui." C'est un échange qui à la base devait être hyper insatisfaisant pour les deux parties et qui devient satisfaisant pour moi parce que j'ai cette subtile gratification d'avoir fait une bonne action dans ma journée, et pour la personne au bout du fil parce qu'elle a eu une expérience un petit peu moins pénible que d'habitude.

Il s'agit donc de multiplier les occasions d'apprécier le bien que cela nous fait et de remettre l'éthique dans le contexte d'où elle n'aurait jamais dû sortir : celui du bonheur. Sortir un peu du contexte moral culpabilisant avec ses pourcentages à remplir pour aller au paradis et ses années de purgatoire qui nous attendent.

C'est ce qui est différent dans l'approche bouddhiste, ce qui la rend peut-être plus compatible avec le développement personnel et explique pourquoi elle est tant reprise : il n'y a pas ce jugement extérieur venu d'un être supérieur, il y a simplement la conséquence concrète dans cette vie-là - et pour eux, dans les suivantes aussi - des actions plus ou moins éthiques. Je pense que l'idée d'une punition divine peut brouiller nos perceptions. C'est plus simple de déjà se poser la question des conséquences dans notre vie présente.

Il y a des cercles vertueux et des cercles vicieux dans l'éthique. On peut renforcer les uns et chercher, en tout cas, à atténuer les autres. Car c'est souvent multigénérationnel, cela se transmet à travers les générations. Dans les tribunaux, on va souvent chercher les circonstances atténuantes dans le passé : comment les gens ont été traités, maltraités dans leur enfance. On pense que cela permet, non pas de justifier, mais de comprendre leur propre violence. Et c'est vrai que la violence nourrit la violence, qu'on hérite d'un certain nombre de pratiques éthiques, qu'on en reçoit un certain nombre et que cela va nous influencer.

On voit d'ailleurs très bien en ce moment avec le conflit actuel au Proche-Orient ce cercle vicieux, où chacun marque le début des hostilités à un endroit différent pour apparaître comme étant celui qui répond plutôt que celui qui initie. C'est vieux comme le monde.

Mais l'inverse est vrai aussi : notre capacité à être aujourd'hui généreux, bienveillant, va souvent trouver sa source ou son inspiration dans comment on a été traité dans le passé, dans notre enfance, les exemples qu'on a reçus de comportements éthiques, de gentillesse, de bienveillance. Et cela nous donne l'envie de faire circuler plus loin ce qu'on a apprécié. Ce qu'on a reçu, on a envie de le donner aussi.

J'ai un exemple littéraire de comment la façon dont on est traité, le modèle éthique qu'on reçoit peut changer la trajectoire d'une personne. Il y a un personnage littéraire qui est typique de ce pouvoir rédempteur de l'éthique : Jean Valjean, qui est victime d'une injustice, qui vole - je ne sais plus si c'est un évêque ? Il est arrêté avec l'argenterie du prêtre. Et quand il est ramené par la police devant le saint homme, celui-ci dit : "Non, non, c'est bon, je lui ai donné, c'est un cadeau." Mais il lui dit aussi : "N'oubliez pas, n'oubliez jamais que vous m'avez promis d'employer cet argent à devenir un honnête homme." Jean Valjean, qui n'avait aucun souvenir d'avoir rien promis, resta interdit, selon le texte.

Il y a ce pouvoir : le comportement éthique généreux qu'on reçoit nous change, nous affecte. Je me rappelle d'un vendeur du Macadam Journal, quand j'étais barman dans un café, qui à la fin de sa journée faisait preuve d'une générosité hallucinante envers toutes les personnes dans le café. Il donnait tout ce qu'il avait et j'avais vraiment l'impression que la générosité des autres lui brûlait les doigts, qu'il avait tellement reçu pendant la journée qu'il avait envie de transmettre, de donner aussi, même s'il n'avait pas beaucoup à donner.

Une façon d'honorer ce cercle vertueux, d'honorer en fait la générosité qu'on a reçue, c'est dans la pratique de la gratitude qu'on peut la trouver.

Je voulais vous proposer quelques minutes de gratitude guidée. On s'assure que le corps est détendu, une expiration un peu plus profonde. On évoque une personne dans notre présent ou dans notre passé qu'on aurait très envie ce matin de remercier pour sa gentillesse, pour sa générosité, pour sa bienveillance envers nous, laissant votre cœur choisir qui est-ce que vous auriez envie de remercier ce matin.

Quand vous avez une personne à l'esprit, en lui donnant de la place, vous pouvez imaginer qu'elle est à côté de vous, en face de vous, ou simplement en l'imaginant, la rendant aussi présente que possible. Et en prenant le temps de formuler vos remerciements pour cette personne, de lui dire intérieurement merci pour... Merci pour quoi ? Formulant avec votre voix intérieure toutes les petites, les grandes et les très grandes raisons pour lesquelles vous pourriez remercier cette personne ce matin.

Quand vous avez évoqué quelques-unes des raisons pour lesquelles vous pourriez remercier cette personne, laissant cette gratitude s'exprimer intérieurement, silencieusement. Ça peut être un ressenti, une chaleur intérieure, une expression sur votre visage. Peut-être un dernier merci intérieur et en laissant cette gratitude résonner, s'exprimer intérieurement dans le silence, en appréciant ce que c'est que la gratitude.

Pour qui est-ce que cette gratitude dans le silence correspond à un ressenti précis que vous avez identifié, un ressenti physique ou émotionnel qui était là, qui avait quelque chose ? Parfois c'est très discret. Pour qui est-ce que c'était tendanciellement – j'enfonce volontairement des portes ouvertes, mais posez-vous quand même la question – tendanciellement agréable cet état de gratitude, cet état mental ?

Parce qu'il peut y avoir une ambiguïté parfois liée à notre culpabilité. Si on pense à une personne disparue, parfois on la remercie et puis après on se dit « oui mais moi j'aurais pu, j'aurais dû ». Parfois on sent que notre vie émotionnelle prend cette direction, c'est normal évidemment. Il peut y avoir une part de chagrin aussi. Mais c'est un état d'esprit profondément sain, la gratitude.

Il n'y a pas besoin d'y consacrer beaucoup de temps pour que ça renforce notre capacité à l'éprouver. C'est comme pour la bienveillance en fait, c'est comme des sillons qu'on creuse. À chaque fois qu'on considère ces états d'esprit-là, on les renforce, on les rend plus disponibles, ils sont plus faciles à éprouver, à attraper.



Comme je le dis souvent, c'est une façon pour moi, la façon la plus psychologiquement saine d'évoquer la mémoire de personnes disparues. Je fais de la gratitude autant avec des personnes bien vivantes qu'avec des personnes disparues, mais comme façon de penser aux personnes que j'aimais qui ne sont plus là sans que ça m'entraîne dans un chagrin et que ça me fasse me focaliser sur les choses importantes, c'est-à-dire ce qu'elles m'ont donné. Je n'ai pas trouvé plus jolie manière de nourrir et d'alimenter un beau deuil.

Cela permet, comme la compassion je trouve, il y a des états qui nous permettent de nous saisir de quelque chose qui peut être difficile. Le deuil c'est difficile et la gratitude nous permet de nous en saisir d'une façon qui ne va pas nous nuire, qui va plutôt nous faire du bien. C'est la même chose avec la compassion : quand quelqu'un souffre beaucoup autour de nous, ça nous permet d'être en relation avec cette souffrance d'une façon qui est touchante, qui peut nous faire un effet fort, mais qui ne va pas avoir le même impact sur nous que la tristesse, le chagrin, la culpabilité, la colère.

Il y a donc le cercle vertueux et ce qu'on a reçu, on s'en rappelle par la gratitude et puis on nourrit notre conscience de l'importance de cette générosité pour nous. Et il y a les cercles vicieux, c'est-à-dire le mal qu'on nous a fait aussi. Comment est-ce qu'on a tenu l'impact de ces cercles-là sur nous ?

Je dois vous parler un peu, pas trop longuement parce que je pourrais en parler très très longuement, du pardon. Le pardon qu'on peut approcher de deux manières dans la méditation : il y a une méditation du pardon, une pratique formelle, on peut le faire un petit peu par la bienveillance, en invitant des gens difficiles dans notre méditation de bienveillance et puis en appréciant comment ça se passe quand on les invite. Il n'y aura pas la même sincérité qu'avec des personnes adorables, mais on peut tester notre capacité à faire preuve de bienveillance pour les personnes qui nous ont fait du mal.

Quel est l'intérêt de pardonner ? Belle citation. C'est une de ces citations que j'adore parce qu'en fait, elle est parfaitement correcte, elle exprime une vérité implacable : « La rancune est un poison que l'on avale soi-même dans l'espoir qu'il tuera quelqu'un d'autre. » Et c'est génial, c'est exactement ça. Si j'en veux encore un peu plus, il va sûrement lui arriver un truc. Non, ce n'est pas comme ça que ça marche.

Il faut clarifier, il faut être clair. Prendre la direction du pardon, c'est totalement égoïste. On n'est pas dans une logique juridique. Ce n'est pas permettre à la personne qui nous a fait du mal de mieux s'en sortir. On ne pense qu'à nous. Et la question n'est pas : est-ce que cette personne mérite que je pardonne ? C'est : est-ce que moi je mérite que je pardonne à cette personne ? C'est une approche qui est vraiment différente.

Comme le dit Catherine Ponder : « Quand vous avez de la rancune pour quelqu'un, vous vous liez à cette personne par un lien émotionnel qui est plus dur que l'acier. Et le pardon est la seule manière de dissoudre ce lien et de vous en libérer. » Ce n'est pas mal ! Ça ne veut pas dire que ce soit facile. C'est simplement d'avoir une perspective claire sur le bien ou le mal qu'on y trouve soi-même et ensuite on fait ce qu'on peut avec ce qu'on a.

Il y a une première remarque importante : c'est que c'est un travail qui se fait en priorité à l'intérieur de soi.

Cette approche révèle quelque chose de fondamental : le pardon n'implique nullement de modifier nos relations extérieures avec les personnes concernées. Il n'est nul besoin de leur envoyer des présents ou des cartes de réconciliation. Ce processus peut demeurer entièrement intérieur, un travail que nous accomplissons sur nous-mêmes sans avoir à communiquer quoi que ce soit.

J'ai vécu cette expérience de manière tout à fait inattendue lors de ma pratique de la méditation de bienveillance. Il y avait une personne particulièrement difficile que je n'arrivais jamais à inclure, même dans la catégorie des personnes difficiles. Un jour, j'ai eu l'inspiration de la placer dans cette catégorie. C'était une méditation modeste, sans grande sincérité, mais je posais au moins l'intention de lui souhaiter le bonheur.

Quelque temps plus tard, spontanément, j'ai ressenti l'envie de la déplacer vers la catégorie des personnes neutres - cette catégorie normalement réservée aux personnes que nous connaissons peu, comme le facteur du quartier. Puis, naturellement, elle s'est retrouvée parmi les personnes proches, et j'ai réalisé : "C'est là sa place, c'est là qu'elle aurait toujours dû être."

Un processus de pardon lié à la méditation de bienveillance s'était accompli entièrement à l'intérieur de moi. Je n'ai pas ressenti le besoin de l'appeler pour l'en informer. La transformation avait eu lieu dans mon cœur. Par la suite, ma relation avec cette personne a également évolué. Il était profondément rassurant de découvrir que nous ne sommes pas contraints de convoquer ceux qui nous ont blessés devant une commission de vérité et réconciliation. Nous pouvons accomplir ce travail intérieur dans la sécurité de notre méditation, puis observer ce qui se déploie naturellement.

La deuxième observation est cruciale, car elle représente souvent un obstacle majeur : pardonner ne signifie pas pardonner les actions, mais transformer notre relation aux auteurs de ces actions. Cette distinction est essentielle. Sinon, le pardon devient souvent impossible.

Nous avons parfois l'impression que pardonner une personne reviendrait à nier la gravité de ce que nous avons subi. C'est là un blocage important. Les actions peuvent demeurer et rester impardonnables. En revanche, nous entretenons des relations - intérieures ou extérieures - avec des personnes, non avec des actes. Les actions restent figées dans le passé, tandis que les personnes évoluent dans le présent. La rancune ne fonctionne pas au sens où elle ne peut agir sur le passé pour le modifier.

J'apprécie particulièrement cette phrase : "abandonner tout espoir d'un passé meilleur." La rancune ne peut tout simplement pas transformer ce qui fut.

Sur le plan pratique, il existe une méditation du pardon qui implique de prendre une direction intérieure, similaire à celle de la bienveillance. Le pardon n'est pas un état que nous atteignons, mais une direction que nous prenons consciemment. Selon les jours, selon les moments, nous nous trouvons plus ou moins



proches de cet état idéal. Peut-être ne l'atteignons-nous jamais complètement, mais nous pouvons délibérément nous orienter vers lui.

Il existe une méditation spécifique, dont vous trouverez un enregistrement dans l'application et sur le site. Elle commence par demander pardon à quelqu'un à qui nous avons causé du tort, nous rappelant ainsi que nous aussi sommes en position d'avoir besoin de pardon. Ensuite, nous nous pardonnons à nous-mêmes pour le mal que nous nous sommes infligé - étape également importante. Ce n'est qu'après ces préalables que nous dirigeons notre intention vers la personne qui nous a blessés, formulant notre pardon à son égard.

Comme pour la personne difficile dans les méditations de bienveillance, il faut commencer modestement. Ne vous attaquez pas d'emblée aux grandes blessures. Choisissez plutôt le voisin qui vous a dénoncé pour votre système d'arrosage automatique - c'est un excellent point de départ. La bienveillance peut également remplir ce rôle préparatoire.

Je place le pardon dans l'éthique car il s'agit véritablement, pour beaucoup, d'un comportement que nous adoptons plutôt que d'une émotion que nous ressentons. L'exemple qui illustre le mieux cette approche est celui de cette communauté Amish dont une classe de petites filles a été attaquée par l'un de ces tireurs de masse américains. Plusieurs enfants sont mortes, d'autres ont été gravement handicapées à vie. La mère du tueur, qui vivait dans la même communauté sans être Amish, s'attendait naturellement à ne plus jamais pouvoir regarder ses voisins en face ni leur adresser la parole.

Le jour immédiatement après l'assassinat de leurs enfants et le suicide du tueur, des membres de la communauté sont venus chez elle pour lui dire qu'ils lui pardonnaient. Des parents sont venus au funérail de son fils et lui ont offert leur soutien dans son deuil, au point que des années plus tard, elle continue de prendre soin une fois par semaine d'une des filles handicapées, jouant avec elle, partageant son quotidien.

Quand on pense à la quantité de destruction causée par un acte comme celui-là, à l'impact logique de la colère, de la séparation, de la haine, cette décision éthique de la communauté Amish révèle quelque chose de profond. Ces gens n'avaient rien à voir avec ce drame, et même s'ils ne sont pas des saints, leur vie émotionnelle n'était pas naturellement tournée vers le pardon, à mon avis. À moins qu'ils aient vraiment un niveau spirituel particulièrement élevé, ce n'est pas possible.

C'était donc une décision éthique, pas une décision émotionnelle. Ils ont dit : "Nous savons où conduit le pardon, et nous voulons aller là. Donc nous allons lui pardonner, et nous allons agir dans ce sens." Ils ont agi concrètement : soutenir cette mère, aller au funérail, être présents pour elle. C'était une décision éthique.

Et les fruits, ce que toute la communauté et la mère du tueur disent maintenant, c'est que ces fruits sont extraordinaires. Qu'elle puisse être dans l'intimité d'une famille touchée par l'acte de son fils et qu'elle ait des relations cordiales très proches avec certaines de ces familles, c'est une conséquence extraordinaire

de cette décision éthique.

Le potentiel pour être plus heureux et pour que les gens autour de soi soient plus heureux, le potentiel de l'éthique est énorme. Et je pense que c'est important de recommencer à le reconnaître après l'avoir oublié pendant un certain temps avec notre modernité.

Voilà. Une petite méditation de bienveillance si cela vous va. Et cela commence toujours par un corps détendu parce que la bienveillance va bien avec le confort.

Quelques expirations... À chaque expiration, là où votre corps a besoin de bien-être, de détente, il peut en prendre expiration après expiration.

Est-ce que vous êtes bien ? Peut-être en vous offrant encore une expiration pour être mieux ?

Invitant une personne capable d'une grande bienveillance pour vous... Une personne du présent, une personne du passé qui vous veut du bien, qui vous a voulu du bien, une personne qui pour vous incarne bien cette qualité de bienveillance, la première qui vous viendra à l'esprit peut-être.

Laissant cette personne être présente, en imagination prendre de l'espace. En appréciant sa présence. Et en la laissant vous souhaiter ce que vous avez peut-être besoin qu'on vous souhaite aujourd'hui.

Laissant cette présence, cette personne bienveillante, vous souhaiter ce que vous avez besoin qu'on vous souhaite. Qu'est-ce que vous entendez ? Qu'est-ce qu'elle vous souhaite ?

Et ce qu'elle vous a souhaité, vous pouvez le prendre pour en faire une phrase de bienveillance. Vous pourrez vous l'adresser à vous-même, l'adresser à d'autres aussi.

Formulant un "Je me souhaite..." avec ce que vous avez entendu ou celui qui vous convient. Qu'est-ce que vous vous souhaitez ?

Et la phrase que vous avez choisie, en la répétant intérieurement à un rythme qui soit naturel pour vous, en l'adressant à la partie de vous qui peut l'entendre et l'accueillir, laissant un peu d'espace entre deux répétitions pour que la phrase résonne, mais pas trop d'espace pour ne pas perdre cette attention bienveillante.

Évoquant une personne à laquelle vous auriez envie de souhaiter la même chose. Quand vous avez cette personne à l'esprit, lui donner de la place et en lui adressant la même intention : "Je te souhaite..."

Prenons conscience des présences des personnes autour de vous, dans cette salle et au-delà. Et en adressant aux personnes autour de vous la même intention : "Je vous souhaite...", "Je nous souhaite..." ce qui convient pour vous.

Avec à chaque fois conscience des mots et de l'intention qui porte les mots.

Cette intention bienveillante, en la laissant s'exprimer silencieusement, la laissant rayonner, partant de vous, tout autour de vous, comme une flamme. Elle peut prendre la forme d'un ressenti dans votre corps, d'une expression sur votre visage, ou simplement de cette intention silencieuse qui se diffuse autour de vous, de bienveillance pour les personnes tout autour.

Durant ces cinq dernières minutes, la densité de l'amour a dépassé celle du CO<sub>2</sub>. Je vous félicite. C'est bien.

Ce fut un plaisir et un honneur pour moi que de passer ce moment avec vous. Le prochain, je crois que cela a lieu plus tôt dans le mois, si je ne me trompe pas. Le 17 décembre.

---

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