

Fabriquer de l'amour, la bienveillance

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:01:44

C'était tellement beau que je n'avais pas envie de sonner le bol. Ces figures dans la brume, avec cette lumière magnifique. Je me disais : c'est beau, je vais interrompre quelque chose de beau. C'était déchirant.

Le thème du jour, c'est l'amour. Pourquoi l'amour, alors que d'habitude je parle de bienveillance ? Vous vous en doutez peut-être, ça va être la même chose. Parce que je vieillis. Et que la vie est trop courte pour la passer en litotes et en euphémismes. Appelons un chat un chat.

L'amour, donc. Encore que ce n'est pas naturel. Pourquoi est-ce important ? Et c'est une vraie bonne question. Comment sait-on ce qui est important dans une vie et ce qui ne l'est pas ? Quel est le critère ? Surtout qu'on vit à une époque où on se méfie des autorités religieuses, spirituelles, politiques aussi – ça on l'a toujours fait –, scientifiques, on commence à le faire. Donc, comment sait-on ce qui est important et ce qui ne l'est pas ?

Moi, j'ai une hypothèse prudente. Dans la mesure où le dernier moment empreint d'une certaine dose de sacré pour tout le monde, c'est la mort. C'est d'ailleurs le seul moment où on se retrouve, pour les gens qui ne sont pas particulièrement religieux, dans des endroits religieux, avec les mariages. Je pense qu'à proximité de la mort, c'est là qu'on sait ce qui est important.

Il y a depuis plusieurs dizaines d'années une multiplication de ces expériences de mort imminente, ces personnes qui meurent et qui, pour peu que ça puisse se dire, demeurent. Parce qu'elles sont mortes et ne sont plus mortes, elles reviennent et elles racontent comment ça s'est passé pour elles. Il y a pas mal d'éléments qui sont communs à toutes ces expériences. Ça fait partie de ce qui est troublant dans ces expériences de mort imminente : les gens qui reviennent racontent la même chose. Il y a parfois un tunnel, en tout cas souvent une lumière, et différentes étapes. Ils se retrouvent à un moment face à des êtres, des lumières, qui leur disent quelque chose.

Et qu'est-ce que ces êtres ne leur disent pas dans ce que ces gens-là racontent ? Les êtres ne leur ont pas dit, par exemple : « C'est pas possible que tu aies pu être con au point d'être au courant des détails de la technologie Bitcoin au moment où elle était mise en place. Tu avais le logiciel open source qui t'aurait permis, avec ta carte graphique Nvidia, de fabriquer des Bitcoins à l'époque où ça valait rien. Tu aurais pu le faire et tu serais multimillionnaire. Attends, retourne sur Terre et essaie d'utiliser cette sagesse à bon escient. » Non, ils n'entendent pas ça, étonnamment.

Les êtres de lumière ne leur disent pas non plus : « Tu avais cette occasion de coucher avec ta secrétaire. Tu sentais qu'elle était intéressée, c'était clair, il y avait des signaux. Et toi, tu as eu cette espèce

d'hésitation. C'est vrai que ton mariage battait un peu de l'aile, mais en même temps, tu te sentais mal à l'aise par rapport aux enfants. Et tu as raté cette occasion. Alors maintenant, retourne sur Terre et médite.

» Non.

Les êtres de lumière sont d'une banalité affligeante parce qu'ils disent toujours la même chose. Ils disent : « Comment as-tu aimé ? » Voilà. C'est un truc qu'on lit des centaines de fois dans ces témoignages d'expériences de mort imminente : « Comment as-tu aimé ? »

On accorde le crédit qu'on veut bien accorder à ces histoires de revenants. Mais il y a aussi les personnes qui sont encore bien vivantes, mais qui sont en fin de vie. Et là, les accompagnants, les infirmiers, les aides-soignantes, certains ont écrit des bouquins sur ce que ces personnes-là, qui se sentent proches de la fin, leur confient. Et étonnamment, là aussi, elles ne disent pas : « Mon plus grand regret, j'aurais pu vendre ma maison au moment où l'immobilier était au sommet. Je l'avais achetée pour rien, c'était un mas, je l'ai retapée moi-même. Et j'ai raté cette occasion unique. » Non, les gens disent : « J'aurais tellement voulu passer plus de temps avec les gens que j'aime. J'ai trop pensé au boulot, je regrette de ne pas avoir profité plus de ce temps-là. »

Il semble que pour les gens qui sont proches de ce moment qui est le dernier moment vraiment sacré qui reste dans une société sacrément matérialiste, ils se mettent d'accord sur le fait que la chose importante de leur vie, c'est l'amour.

Alors, moi je leur fais confiance. J'aurais tendance à me dire qu'ils ont raison. Et puis cela rejoint une intuition que vous avez peut-être aussi. C'est quand même la chose la plus importante qu'on ait à vivre et à partager.

Quel amour ? Dans une perspective spirituelle, on cultive une sorte d'amour bien particulière. Et on ne cultive pas à l'exclusion des autres formes, c'est simplement cette forme-là qui fait partie d'une démarche méditative, d'une démarche spirituelle.

Ce n'est pas l'amour de la passion amoureuse. Il est dedans aussi, mais ce n'est pas celui-là qu'on cultive. Pourquoi ce n'est pas celui qui est au centre des démarches spirituelles ? C'est parce qu'il a des caractéristiques qui le rapprochent d'autres expériences qui font tourner le circuit de la récompense, le circuit dopaminergique. Il y a cette intensité de plaisir et il y a la nature qui peut devenir obsédante, il y a l'addiction, il y a la source de souffrance, le revers de la médaille de l'amour passionnel. Il n'y a pas de traité bouddhiste ni dans d'autres religions avec une tradition méditative qui va encourager à cultiver cet amour-là. Il fait partie de l'expérience humaine et il est bon de le vivre, mais il ne se prête pas à cela.

Il y a l'amour amical ou familial ? On s'en rapproche un peu plus, mais ce n'est pas cela non plus. Je me rappelle d'avoir dit quelque chose à mon enseignant favori de méditation que j'ai regretté instantanément. On parlait de bienveillance et je lui disais : « Depuis que je suis papa... » C'est une porte d'entrée facilitée vers cet état de bienveillance d'évoquer ma fille. C'est comme une manière de faire

démarrer la bienveillance hyper facile. Parce que c'est un amour tellement évident qu'on chope le truc et après on le dirige ailleurs, on le dirige vers soi, on le dirige vers des personnes qui sont moins proches.

Et je l'ai vu froncer les sourcils. Oui, je sais, il y a de l'attachement. Et c'est autre chose qu'on développe dans l'approche méditative, ce n'est pas cet amour-là avec l'attachement qui va avec.

Qu'est-ce que c'est que l'attachement ? C'est juste que l'amour qu'on a pour nos proches contient une bonne partie de l'amour qu'on cultive dans une démarche spirituelle, mais il y a deux ou trois petites choses qui s'y ajoutent. Il y a l'amour qui est suscité par la proximité qu'on a avec quelqu'un, donc c'est un amour qui est pour certaines personnes qui nous sont proches, pas pour tout le monde. Et puis il est quand même conditionné au fait qu'on a de bonnes relations. Il y a un certain nombre de familles où il n'y a pas l'amour qui règne entre tous les membres de la famille, donc il est conditionné quand même à la qualité de la relation aussi.

Donc ce n'est pas cet amour, et là c'est le deuxième gros mot de la journée, inconditionnel et universel.

L'amour qu'on cultive dans les traditions spirituelles, c'est un amour qui s'adresse à n'importe qui, proche ou pas, méritant ou pas. Il n'y a pas cette notion de proximité et il n'y a pas cette notion de mérite. Encore une fois, cela ne veut pas dire que c'est mieux que l'amour magnifique qu'on éprouve pour les gens qui nous sont proches, mais il contient, il reflète une partie de l'amour qu'on cultive dans une démarche spirituelle, tout en y ajoutant d'autres choses.

Évidemment, c'est aussi une qualité d'émotion qu'on doit diriger autant vers soi-même que vers les autres. Et cela, c'est parfois une difficulté. C'est pour cela qu'on travaille avec la bienveillance vers soi et c'est pour cela aussi qu'on invite des personnes difficiles, pour prendre cette direction d'un amour qui vise même les gens qu'on n'aime pas, pour d'excellentes raisons, et soi-même tout autant que les autres. Il y a vraiment, voilà, cela rayonne dans toutes les directions, cela ne choisit pas, cela ne discrimine pas.

Et comme le disait, parlant de l'amour pour soi, Hastai ibn Chaprut, que vous connaissez tous, mais dont je rappellerai pour les personnes qui ne le connaîtraient pas qu'il est un savant juif du Xe siècle : « Si l'on est cruel envers soi-même, comment peut-on espérer être plein de compassion pour les autres ? »

Donc, on commence par soi, comme dans la logique du masque dans les avions. On le met d'abord sur soi-même et après on s'occupe de ses voisins.

J'ai toujours pensé que c'était une erreur de la tradition méditative de pleine conscience occidentale d'avoir inversé l'ordre de la méditation traditionnelle de bienveillance, parce que dans la tradition bouddhiste on commence par soi et après c'est la personne proche et après c'est les personnes moins proches et après c'est les personnes difficiles. Et les enseignants de méditation occidentaux, quand ils ont pratiqué comme cela en Birmanie, en Inde, ils se sont dit : « Non mais cela ne marchera jamais pour un public occidental, les gens ne s'aiment pas assez, il faut leur faire commencer la démarche par quelqu'un de proche, comme cela, cela leur ouvre cette possibilité et après ils le feront pour eux-mêmes. »

Et ce n'est pas absurde psychologiquement. Je vois bien, c'est vrai qu'il y a un autodénigrement qui est peut-être particulièrement costaud dans le monde occidental et qui l'est moins en Inde par exemple. Mais je pense qu'il y a une logique à commencer par soi, à poser la bienveillance sur soi-même et après à la faire rayonner autour de soi.

Maintenant, il y a un corollaire au fait qu'il n'y a pas besoin que les gens méritent cet amour ou qu'ils nous l'inspirent, c'est qu'on n'a pas besoin d'une source extérieure pour le faire venir. Et c'est quelque chose qui, pour moi, avait été un peu révolutionnaire quand j'avais réalisé qu'en fait, la bienveillance méditative, on peut la générer soi-même.

On n'a pas besoin que quelqu'un nous donne envie d'éprouver de la bienveillance pour cette personne-là. Ce n'est pas une réaction ou une réponse. C'est quelque chose, c'est une flamme qu'on fait naître, sur laquelle on souffle soi-même et qui réchauffe les gens autour de nous. Mais ce n'est pas quelque chose qui nous a été inspiré.

Et c'est ce constat que j'avais fait qu'on pouvait être en fait comme un réchaud à gaz portable qu'on a avec soi. Même dans les conditions hostiles, on peut l'allumer et on commence à le faire chauffer, et ça va nous réchauffer d'abord nous, puis les gens autour de nous.

J'avais fait cette découverte dans une retraite où on ne faisait que de la bienveillance. Même en marchant, on devait pratiquer la méditation de metta tout le temps. Et à un moment, j'aimais tout le monde, évidemment. Les animaux, la porte qui grinçait, ma tasse de tisane... C'était vraiment de l'ecstasy sans l'ecstasy. C'était extraordinaire, mais ça m'a aussi montré justement qu'il n'y avait pas besoin d'une étincelle extérieure. On pouvait vraiment s'enflammer, et après on se promène avec cet amour qui nous accompagne et qui réchauffe tout autour de nous, qu'il s'agisse d'êtres animés ou inanimés.

D'ailleurs, il y a une scène d'Amélie Poulain qui me fait tout à fait penser à ce moment que j'ai vécu dans cette retraite. Vous vous souvenez peut-être de Jamel Debbouze qui joue le rôle de l'employé de l'épicerie de l'horrible épicier raciste. À un moment, on le voit tenir une endive comme on tiendrait un petit oiseau et la caresser en lui parlant. C'est exactement ça : j'aurais eu de l'amour pour les endives aussi.

Dans la littérature des suttas bouddhistes traditionnels, il y a des bénéfices aux pratiques de méditation de bienveillance que je trouve assez remarquables. Dans la liste des bénéfices espérés : vous dormirez facilement, vous vous réveillerez facilement aussi. On peut tout à fait imaginer que si on est plein d'amour au moment de s'endormir, cela aide. Et que si on se réveille avec cette chaleur, cela aide aussi à sortir du lit.

Vous aurez des rêves agréables. Les gens vous aimeront. Les animaux vous aimeront. Les dangers extérieurs, comme les poisons, les armes et le feu, ne vous atteindront pas. Et là on se dit : voilà cet aspect un peu superstitieux qui fait le charme des traditions spirituelles. Mais je ne suis pas sûr en fait. Parce que quelqu'un d'extraordinairement gentil tout le temps, je ne vois pas pourquoi on l'empoisonnerait. Je ne

vois pas pourquoi on lui tirerait dessus, ou on lui courrait après avec un couteau, ou on mettrait le feu à sa maison. Donc il y a une lecture très pragmatique de ce constat. En effet, quelqu'un qui cultive beaucoup de bienveillance, au minimum le risque d'être empoisonné va quand même beaucoup diminuer par rapport à quelqu'un qui ne le fait pas.

Votre visage sera rayonnant – logique aussi – et votre esprit sera serein.

Traditionnellement, on dit aussi que la bienveillance est l'antidote à la peur, au sens vraiment très simple que si l'une est là, l'autre est inhibée, et inversement. Donc quand vous avez peur, c'est très difficile d'éprouver de la bienveillance, de l'amour : ça ferme, ça bloque les canaux. Et quand vous avez de l'amour, c'est compliqué d'éprouver de la peur. Donc l'amour est un remède à la peur, et c'est quelque chose dont j'aimerais que les arachnophobes prennent conscience.

Si vous êtes face à une grosse tégénaire, à la saison où elle se planque dans les maisons, parlez-lui gentiment. Dites-lui qu'elle vous fait peur. Essayez de faire preuve d'amour pour elle. Vous verrez qu'il y a une espèce de système de vases communicants : si vous mettez plus d'amour, il y aura moins de peur. Donc vous vous sentirez mieux.

Je suis un grand spécialiste des arachnophobes parce que j'en ai une à la maison. Il y en a quand même pas mal. Récemment, ma fille m'a appelé. Elle était chez une copine pas très loin de chez nous. Elle me dit : « En fait, on a un problème. La mère de ma copine est arachnophobe. Et ma copine est arachnophobe. Et là on vient de voir une grosse araignée. Et ma copine en a très peur. Et sa mère va la tuer quand elle rentrera à la maison parce qu'elle en a aussi très peur. Et moi je ne suis pas arachnophobe, mais je trouvais quand même qu'elle était un peu grosse. »

Elle me décrit la situation et je lui dis : « Mais pourquoi tu me parles de ça ? Ne me dis pas que tu veux que je vienne chez ta copine attraper l'araignée. » Long silence au bout du fil. « OK. »

Et dans une énième preuve de ma faiblesse de caractère, j'ai pris un grand verre, un carton, et je suis allé chercher l'araignée chez la copine, qui heureusement n'habitait qu'à quelques minutes. Je l'ai libérée.

Donc si vous êtes arachnophobe, essayez la bienveillance pour l'araignée : « Je te souhaite que tu attrapes autant de moucheron que possible aujourd'hui ! Que tes œufs croissent et multiplient ! »

Un autre constat dans les suttas, c'est que la bienveillance est un état d'esprit qui, lorsqu'on le cultive, ne présente aucun désavantage. C'était le cas aussi pour la pleine conscience : on peut rester des heures en méditation de bienveillance sans inconvénient. Ce n'est pas le cas pour tous les états méditatifs.

Par exemple, il existe une forme d'exaltation qui accompagne certains états de concentration, très dopaminergique, très similaire à une drogue. On ne peut pas rester longtemps dans cet état-là. On se brûle, on se crame le cerveau comme on se le cramerait avec une substance euphorisante. Il y a donc des états méditatifs dont on ne doit pas abuser.

Mais la bienveillance, c'est différent. On peut y demeurer, et c'est ce qui est décrit dans les textes : on peut y rester des heures, des jours, des semaines. On se sent simplement bien, on ne se sent pas fatigué, cela ne nous fait rien de mauvais. Il n'y a que du positif. Et évidemment, on se sent bien et les gens autour de nous se sentent bien aussi. Quelqu'un qui est dans la bienveillance, son entourage le ressent naturellement. Il n'y a pas de désavantage, pas d'effet secondaire.

Comment fait-on pour mettre plus d'amour dans sa vie ? Il y a une phrase dans les suttas bouddhistes qui est très simple et très juste, que la psychologie cognitive ne renierait pas non plus : ce que l'on prend souvent en considération devient la nature de notre esprit. Si on passe beaucoup de temps à tourner notre attention vers une qualité d'esprit particulière, sur le long terme, cela va devenir de plus en plus naturel, cela va de plus en plus faire partie de nous.

Et cela se fait de façon formelle et informelle. La méditation de bienveillance informelle, c'est quand vous êtes dans un supermarché – j'adore faire cela. J'étais hier à Aligro, vous êtes entouré de gens, c'est samedi, les gens sont pressés, il y a une certaine agitation, et alors, exprès – juste pas au point d'attirer l'attention du vigile – vous faites les choses lentement, tranquillement. Vous prenez, vous posez dans le caddie, dans la transpalette d'Aligro, et vous regardez les gens autour de vous en leur souhaitant des choses gentilles intérieurement. Le vigile est là, et vous observez comment cela vous fait vous sentir. C'est une façon plus intelligente et plus épanouissante d'occuper le temps que la plupart des alternatives.

Voilà pour la bienveillance informelle. La bienveillance formelle, c'est simplement les méditations : on s'assoit, on fait de la bienveillance. Et c'est vraiment cette image du sillon qu'on creuse, qu'on recreuse, qu'on recreuse encore. Notre cerveau fonctionne ainsi. On renforce des circuits, et plus on les renforce, plus ils sont accessibles, plus cela devient une seconde nature, plus c'est facile, plus c'est instantané, plus vous avez des moments de bienveillance spontanés. Vous vous asseyez dans le bus, vous regardez les gens autour de vous, et c'est là – cet état est disponible.

Cette qualité d'amour, de bienveillance, c'est simplement cette chose qui est commune à toutes les formes d'amour qu'on connaît et toutes les formes de bienveillance qu'on pratique. Elle est là dans l'amour passionnel, dans l'amour familial, dans l'amitié, dans cet état de bienveillance qu'on cultive en méditation, dans la compassion, dans la gratitude, dans la joie partagée, dans le pardon aussi, et dans la bienveillance pour les gens difficiles.

C'est quelque chose qu'on peut approcher en se demandant : qu'est-ce qui est là dans tous ces états qui sont voisins les uns des autres ? Quel est le fond commun présent à chaque fois ? Qu'est-ce qui est présent quand j'aime mes proches, quand j'ai une passion amoureuse, quand je fais de la bienveillance, quand j'aimerais que quelqu'un qui va mal aille mieux, quand je réalise que je peux pardonner à quelqu'un qui m'a fait du mal, quand je me sens reconnaissant envers quelqu'un qui m'a beaucoup apporté ? Qu'est-ce qui est là dans le fond, tout le temps ?

Quelles que soient les nuances, les saveurs différentes de ces états, quelle est la chose commune ? Si on

commence à se poser cette question, on sent qu'il y a quelque chose. Et c'est ce quelque chose-là, dans sa forme la plus simple, la plus commune, la plus débarrassée de ce qui s'y ajoute, qu'on va cultiver. C'est cette direction qu'on prend.

Je vous propose de faire une petite exploration méditative de différentes formes de cette qualité et de vous poser la question – peut-être comme seule instruction – de justement sentir comment sont chacune de ces formes d'état d'esprit. Quelle saveur particulière ont-elles ? Comme si vous étiez à une séance de dégustation de vin ou de café et que vous vous demandiez à chaque fois : « D'accord, par rapport à ce que j'ai goûté juste avant... » Vous buvez un verre d'eau, vous avez les papilles prêtes. « Qu'est-ce qui est différent ? » Juste avoir cette curiosité-là.

Prenez une position – je recommanderais une position assise, mais confortable. On sait que pour la bienveillance et le reste, il ne faut pas avoir mal partout. Installez-vous confortablement.

Une première minute uniquement pour vous installer, pour respirer, et avec chaque expiration, un corps qui peut se détendre, se relâcher un peu plus, avoir assez chaud, être assez bien installé, et à chaque respiration, un peu plus de détente là où c'est possible.

Et maintenant, en évoquant une personne que vous auriez envie de remercier pour sa gentillesse, son amour, sa générosité, son soutien – une personne de votre présent ou de votre passé. Qui est-ce que vous auriez envie de remercier ?

Quand vous avez une personne à l'esprit, en la laissant être présente, en lui offrant l'espace de votre attention, vous pouvez l'imaginer, la laisser être présente. Appréciez sa présence et adressez-lui intérieurement vos remerciements – les petites et les grandes choses, les raisons pour lesquelles vous aimeriez remercier cette personne. Formulez intérieurement : « Merci pour... », « Merci pour quoi ».

Et en laissant cette gratitude s'exprimer silencieusement, intérieurement comme une attitude, un ressenti. En l'exprimant dans le silence et en appréciant comment c'est, ce merci silencieux. Comment est-ce que vous le vivez ?

C'est une suggestion que vous pouvez choisir de suivre ou non, mais peut-être que cette personne pourrait maintenant, en imagination, vous souhaiter ce dont vous avez besoin qu'on vous le souhaite en ce moment dans votre vie. Qu'est-ce que cette personne vous souhaite ? Qu'est-ce que vous avez besoin qu'elle vous souhaite ? Qu'est-ce que vous entendez ?

Peut-être pouvez-vous prendre cette phrase que vous avez entendue, ou peut-être formuler une phrase qui vous conviendrait pour vous, peut-être pour d'autres personnes aussi. Une phrase de bienveillance. Je me souhaite... Qu'est-ce que vous choisissiez de vous souhaiter ?

Cette phrase, en vous l'adressant à vous-même, en la répétant intérieurement, prenez soin, à chaque fois que vous la prononcez, d'avoir conscience du sens des mots et de les adresser à cette partie de vous qui

peut les accueillir, qui peut les recevoir. Cette part de vulnérabilité, de sensibilité qui peut accueillir cette intention bienveillante à chaque fois que vous la prononcez. Un peu d'espace entre deux répétitions pour que cela puisse résonner en vous.

Cette bienveillance pour vous-même, laissez-la s'exprimer silencieusement, comme une attitude, un ressenti silencieux. En appréciant comment c'est pour vous, cette intention bienveillante, cette façon de prendre soin de soi, de se souhaiter du bien. Comment est-ce que vous le sentez dans le silence ?

En évoquant une personne à laquelle il vous sera très facile de souhaiter du bien. Vous pouvez prendre une personne proche, une personne moins proche. On recherche la facilité. Une personne qui vous inspire cette intention bienveillante. Laisant cette personne être présente pour vous et en lui adressant la même intention bienveillante, si cela convient, ou une autre si cela ne convient pas : je te souhaite...

Répétition après répétition, à un rythme naturel, un peu d'espace à chaque fois entre deux répétitions. Et là aussi, dans le silence, comment cette attitude, ce ressenti peut-il s'exprimer ? Laisant votre corps l'exprimer dans le silence, votre cœur aussi.

En évoquant la conscience de ces personnes autour de vous dans la salle. Simplement sentir les présences autour de vous. Et à toutes les personnes qui vous entourent, en adressant la même intention bienveillante : je vous souhaite, ou je nous souhaite si vous voulez vous inclure.

Cette qualité de bienveillance pour les personnes autour de vous, laissez-la s'exprimer silencieusement. D'une manière ou d'une autre, comment est-ce que vous pouvez l'exprimer maintenant sans les mots ?

En évoquant une personne que vous connaissez qui traverse quelque chose de difficile en ce moment. Quand vous avez une personne à l'esprit, simplement en pensant à elle et en formulant une intention de compassion qui lui souhaite que cela aille le mieux possible, que cela s'arrange. On formule un souhait qui soit réaliste, quelque chose qu'on puisse vraiment souhaiter à cette personne. Qu'est-ce que vous lui souhaitez ?

Quand vous avez une phrase de compassion à l'esprit, en ayant cette personne à l'esprit dans le cœur, en lui adressant cette phrase intérieurement... Il y a dans cette intention de compassion une prise de conscience. On sent que c'est difficile, et on souhaite vraiment que les choses aillent le mieux possible.

Cette qualité de compassion, cette envie que cela aille le mieux possible, laissez-la s'exprimer intérieurement, silencieusement. Comment est-ce qu'elle s'exprime dans le silence ? En appréciant ce que c'est que cet élan de compassion pour vous.

En évoquant une personne qu'il vous est facile d'imaginer dans un moment de bonheur. Une personne qu'il vous est facile d'imaginer en train d'être heureuse, en train de rire, de sourire. Une personne que vous avez du plaisir à voir heureuse aussi. En imaginant cette personne en train d'être heureuse, joyeuse, de vivre un moment agréable, de rire.

En formulant une intention de joie partagée - c'est simplement l'expression que vous êtes content des moments de bonheur de cette personne. Vous espérez qu'elle en profite, que cela continue. La phrase vraiment très simple qui vous permet d'exprimer cette intention, le plaisir que vous avez à voir cette personne heureuse. Qu'est-ce que vous formulez ?

En adressant intérieurement cette intention... Cette capacité à partager le bonheur de quelqu'un, à vous en réjouir, ce plaisir partagé, laissez-le s'exprimer intérieurement, silencieusement. Comment est-ce que dans le silence, quelque chose en vous peut exprimer cette joie partagée ? Comment cela se passe ?

Peut-être que pendant quelques instants, vous pouvez imaginer que cela s'étend à toutes les personnes, où qu'elles soient dans le monde, auxquelles il arrive d'être heureuses. Que vous vous réjouissez pour toutes ces personnes, tous ces bonheurs.

Un extrait de la fin du poème intitulé "Bienveillance" de Naomi Shihab Nye : "Alors, il n'y a que la gentillesse qui ait encore du sens. La gentillesse dont la tête dépasse de la foule du monde et te dit : 'Je suis celle que tu cherchais.' Elle t'accompagne ensuite partout comme une ombre, comme un ami."

Est-ce que vous avez senti des nuances dans ces différents états d'esprit ? On a fait un cycle assez rapide de l'un à l'autre, je sais, c'était pour respecter le temps qu'on avait. Pour qui y avait-il par exemple une différence dans ce que vous avez senti entre la gratitude, la bienveillance et la compassion quand on a eu ces différents moments ? Levez la main si vous avez senti qu'à chaque fois il y avait une nuance, il y avait quelque chose d'un peu différent dans ce que vous ressentiez.

Pour qui c'est un peu pareil ? Qui ne sait pas ? Déteste les sondages ? Les deux réponses sont justes de toute façon. Bien sûr qu'il y a quelque chose de commun, et puis on peut le vivre avec des orientations différentes, des toutes petites nuances.

Pour la compassion par exemple, j'ai ressenti une forme d'activation musculaire au niveau de mes bras, car j'avais envie de prendre dans mes bras la personne à laquelle je pensais. Cette énergie musculaire se mobilisait naturellement, portée par cette envie profonde d'enlacer, de réconforter. Je n'ai pas éprouvé cette même sensation corporelle avec la bienveillance ou la joie partagée - juste ces petites différences subtiles qui émergent selon l'orientation que nous donnons à notre esprit et à notre cœur.

Y a-t-il quelque chose que l'un d'entre vous aimerait partager ?

Bien, nous allons maintenant nous diriger vers le repas pour ceux qui déjeunent ici. Pour les autres, prenez bien soin de vous nourrir également.

Nous nous retrouverons, si vous le souhaitez et si vous le pouvez, dans un mois, au même endroit, pour poursuivre ensemble cette exploration du dharma.

Fabriquer de l'amour, la bienveillance

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