

Les beaux sentiments: bienveillance, compassion et joie partagée

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 59:54

La citation de Hasdai ibn Chafrut nous interpelle : « Si on est cruel avec soi-même, comment pouvons-nous espérer avoir de la compassion pour les autres ? »

Permettez-moi de vous proposer un petit exercice pour explorer cette question. Pensez à quelqu'un que vous aimez bien, un adulte, une personne que vous appréciez, dont vous êtes proche. Vous l'avez ? Fermons les yeux pour imaginer la scène.

Cette personne a oublié un rendez-vous très important pour elle – peut-être un rendez-vous chez le notaire, un entretien d'embauche, quelque chose de professionnel. Elle s'en rend compte et elle est paniquée. Vous la rencontrez par hasard. Elle est dans tous ses états, elle vous raconte ce qui s'est passé. Qu'est-ce que vous lui dites ? Quels sont vos mots ? Quel est le ton de votre voix ?

Maintenant, même situation, mais c'est vous qui avez oublié le rendez-vous. Qu'est-ce que vous vous dites à vous-même ? Quels sont les mots et le ton de votre voix dans ce dialogue intérieur ?

Vous remarquerez que ce que vous dites à la personne que vous aimez bien, on peut généralement le répéter à haute voix, mais pas forcément ce que vous vous dites à vous-même. Voilà pourquoi cette question résonne : si on est cruel avec soi-même, comment peut-on espérer faire preuve de compassion pour autrui ?

On peut harceler nos proches pendant toute notre vie pour qu'ils nous donnent de la bienveillance, ou on peut prendre les choses en main et se la donner à nous-mêmes. C'est pour cette raison que traditionnellement, dans la méditation de bienveillance du contexte bouddhiste, on commence par soi-même, puis on s'oriente vers une personne proche, une personne neutre, une personne difficile, et enfin tout le monde.

Quand il s'est agi d'importer cette pratique méditative dans la culture occidentale, les pionniers américains ont dit : « Ah non, ça ne va pas être possible. Commencer par soi, non. On va commencer par quelqu'un qu'on aime et puis après, on passera à soi. » Ces cultures sont différentes.

Je suis partagé sur cette question. C'est pour cela que je varie parfois l'approche – tantôt en commençant par soi, tantôt par une personne proche. Il y a des différences culturelles, c'est certain. Peut-être qu'avec l'autodénigrement chevillé au corps qu'on a dans la culture occidentale, c'est plus facile de commencer par quelqu'un qu'on aime. En même temps, je ne sais pas si le but c'est que ce soit facile. Commencer par

soi avant de s'orienter vers les autres, il y a une logique psychologique profonde derrière cette façon de procéder qui me plaît bien.

C'est exactement comme dans les avions avec le masque à oxygène. On nous rappelle toujours : commencez par vous le mettre à vous-même plutôt que de chercher désespérément à en mettre un à votre enfant pendant que vous vous évanouissez. C'est assez logique, assez universel de commencer par prendre soin de soi, un temps soit peu, avant de s'orienter vers les autres.

Le compromis que je propose souvent, c'est de penser à la figure imaginaire d'une personne bienveillante. Comme ça, vous commencez quand même par apprécier la bienveillance que vous a donnée quelqu'un d'autre et celle que vous ressentez pour elle, et vous laissez cette personne vous souhaiter quelque chose de bienveillant. Ça vient d'elle, ça ne vient pas de vous. Après, vous pouvez vous le dire à vous-même, mais on est passé par cette fiction imaginaire de quelqu'un qui vous l'a souhaité.

Quels sont les bénéfices de la méditation de bienveillance ? C'est une méditation de concentration, donc elle peut apporter ce calme, cette stabilité, cette tranquillité. Quelle que soit la façon dont on procède, l'attitude peut apporter le calme. Si vraiment vous prononcez les mots intérieurement, si vous laissez beaucoup d'espace entre deux phrases et que l'intention résonne, cela cultive la présence.

Même si vous faisiez une méditation de bienveillance en répétant rapidement la phrase – « Je te souhaite d'être heureux, je te souhaite d'être heureux » – même si c'était un peu désincarné, vous allez y perdre en sincérité, en émotion, mais ça marchera aussi pour vous stabiliser, parce que ça devient une espèce de mantra teinté de bienveillance.

Cette pratique apporte concentration et bien-être. On alimente un écosystème, un biotope émotionnel plus sain et par voie de conséquence, une meilleure relation aux autres.

Comment procède-t-on ? Dans la méditation de bienveillance, le cœur de la pratique, c'est l'intention bienveillante. Ce n'est pas l'émotion bienveillante et ce n'est pas la phrase non plus. On cultive une intention – parfois elle est accompagnée d'une émotion, parfois pas, et ce n'est pas grave s'il y a une intention sans émotion. On donne une direction à notre esprit, à notre cœur, on s'oriente vers la bienveillance, et les émotions peuvent suivre ou pas.

Et pour se centrer sur cette intention intérieure, je vous propose un tout petit exercice. C'est peut-être abstrait ou peut-être que ça vous parlera tout de suite, mais commençons par prendre conscience de la partie de votre corps qui correspond le plus pour vous à cette intention bienveillante, là d'où elle pourrait émerger.

C'est assez souvent la région du cœur qui est choisie, mais vous pouvez vous poser la question pour vous. Quelle est la partie du corps qui correspond à une intention bienveillante ? Et en évoquant une personne à laquelle vous n'aurez aucune difficulté à adresser de la bienveillance, à vouloir du bien. Quand vous avez une personne à l'esprit, la laissant être présente, imaginant qu'elle est en face de vous, ou simplement

l'imaginant, lui donnant de la place.

Et en laissant l'intention bienveillante s'exprimer silencieusement pour cette personne. Avec cette personne à l'esprit, lui souhaitant du bien silencieusement.

Et en ajoutant la formulation d'une intention bienveillante, qu'est-ce que vous avez envie de lui souhaiter ? En le lui souhaitant.

Prenons à nouveau conscience de l'intention silencieuse.

Prononçons à nouveau la phrase intérieurement en l'adressant à cette personne.

Pendant quelques instants encore, l'intention silencieuse, sans les mots.

Pour qui parmi vous est-ce que l'intention bienveillante silencieuse correspond à quelque chose, c'est-à-dire pas à rien ? Ce n'est pas le mode par défaut comme on dit. Il y a quelque chose qui se passe. Que ce soit de l'ordre de la pensée, de l'émotion ou d'un mélange des deux. Ou d'un ressenti.

Il y a de la perplexité sur un visage. Est-ce qu'il se passe quelque chose de spécifique quand tu penses à cette intention bienveillante, silencieuse ? Est-ce que ça correspond à quelque chose qui n'est pas juste du rien ? C'est une question un peu... voilà. Mais ça permet de clarifier le fait que c'est ça une intention bienveillante.

Et en fait, elle peut exister avec les mots en même temps qu'on les prononce ou juste après qu'on les a prononcés. Elle peut exister sans les mots. Elle peut exister avec une émotion. Elle a sûrement qu'avec une personne que vous aimez bien, il y avait une coloration émotionnelle dans cette intention.

Mais elle peut aussi exister sans émotions. Une attitude mais sans cette petite chaleur émotionnelle que vous avez probablement sentie. Et ça, ça va se manifester par exemple souvent vis-à-vis de la personne difficile. On va lui vouloir du bien mais il se trouve que si on la choisit vraiment difficile émotionnellement, ce sera plat. Mais l'intention sera quand même là. Elle existera.

Ça ne veut pas dire que pour vous elle sera satisfaisante, que vous la sentirez comme vous avez senti celle-ci. Mais votre esprit sera occupé par le souhait, plus ou moins sincère, que cette personne, qu'il lui arrive quelque chose de bien.

Et on va le faire, juste pour apprécier la différence. Alors, on est dans le cadre d'une retraite, cosy, on se fait du bien. Ne prenez pas votre ennemi juré ou cette personne qui vous a fait beaucoup de mal. Prenez quelqu'un d'agaçant. Collègue de travail, connaissance. Si c'est un membre de la famille, pas quelqu'un de trop proche. Soyez tendre avec vous-même, pas trop d'implications émotionnelles pour ne pas avoir à composer avec de la rage meurtrière, juste quelqu'un que vous n'appréciez pas. Cette personne. La première personne qui vous viendra à l'esprit, ça peut être un voisin déplaisant.

Je vous laisse un peu de temps parce que parfois il en faut un peu plus. Qui n'a pas encore trouvé ? Levez

discrètement la main. OK.

Pour cette personne-là, on va d'abord formuler une phrase. Ça nous aidera un peu, qui correspondrait à ce qu'on est d'accord de lui souhaiter, ce qu'on peut assumer de lui souhaiter. Alors, qu'est-ce que vous auriez envie de souhaiter à cette personne ?

Et pas non plus une phrase passive-agressive, "je te souhaite d'être en paix avec ta colère et ta mesquinerie". Ça, ce n'est pas vraiment de la bienveillance. Quelque chose que vous êtes d'accord de lui souhaiter et qui soit véritablement bienveillant.

On va faire la même chose. On pense d'abord à cette personne et ça va vous aider de l'imaginer dans un contexte neutre qui ne vous fera pas penser à ce qu'elle peut avoir de déplaisant. Donc elle est en train de cuisiner, elle est en train de marcher dans la forêt, quelque chose de détaché de vos interactions avec elle.

En ayant cette personne à l'esprit, adressez-lui silencieusement une intention bienveillante, souhaitez-lui du bien en silence. Maintenant, formulez votre phrase de bienveillance, puis retournez à l'intention silencieuse. Alternez ainsi entre la phrase et l'intention pure.

Qui a observé qu'il y avait nettement moins de contenu émotionnel pour cette personne-là ? Pour qui y avait-il un contenu émotionnel franchement négatif, bien qu'en lui souhaitant du bien ? Certains d'entre vous se trouvent peut-être dans un entre-deux, limite.

Regardons maintenant la séquence : d'abord l'intention silencieuse, ensuite la phrase, puis de nouveau l'intention silencieuse. Pour qui le fait d'avoir prononcé la phrase a-t-il donné un peu plus de force à la deuxième intention silencieuse ? D'avoir d'abord articulé les mots ?

On a probablement davantage besoin de sculpter une phrase lorsque nous nous adressons à une personne difficile. L'utilité de la phrase s'impose plus dans ces cas-là, pour donner une forme à notre bienveillance qui reste timide si nous ne trouvons pas les mots.

Vous venez de faire l'expérience de l'existence d'une intention bienveillante sans connotation émotionnelle, ou avec très peu. J'imagine que malgré tout, cette attitude silencieuse correspondait à quelque chose pour vous, à une réalité. Il n'y avait pas rien du tout. Il y avait quelque chose. Y en a-t-il pour qui il n'y avait vraiment rien du tout ?

Nous pouvons donc avoir l'attitude sans l'émotion, ou les deux ensemble. Nous pouvons avoir les mots ou ne pas les avoir. L'attitude demeure le centre de ce que nous faisons.

Qu'est-ce qui compose notre objet de méditation ? Car il s'agit d'un contenu plus riche que pour les autres méditations de pleine conscience, qui sont très sobres. Il y a la phrase, qui a son importance – c'est pourquoi nous essayons d'en formuler une qui fonctionne bien. Il y a l'attitude, qui constitue le point central. Il y a les syllabes que nous prononçons, qui nous gardent éveillés et actifs – le fait de prononcer quelque chose comme un mantra stimule la concentration. Il y a souvent l'image de la personne, qui joue

un rôle et soutient également notre attention, faisant partie intégrante de l'objet de méditation. Pour les personnes plus visuelles, se représenter vraiment la personne assise en face de soi pendant la méditation peut aider à porter cette pratique.

Dans ma compréhension des choses – comme d'habitude, le spécialiste des religions orientales qui s'arrachait déjà les cheveux en m'écoutant hier peut continuer ce soir –, dans les plus anciens textes bouddhistes, si nous nous référons vraiment à l'origine de cette pratique, il s'agissait surtout de rayonner de la bienveillance dans toutes les directions. C'était donc une attitude, éventuellement accompagnée d'une émotion, et une notion spatiale. Successivement : dans cette direction, dans celle-là, dans celle-là, et finalement dans toutes les directions. L'idée de phrase à répéter a été ajoutée plus tard. Dans la transition vers la pleine conscience laïque, nous avons gardé cette notion de phrase, mais je pense que ce n'est pas le centre. C'est vraiment l'attitude qui constitue le cœur de la pratique. Si parfois la phrase vous encombre, lâchez-la. Restez simplement avec l'attitude.

Traditionnellement, la bienveillance passe des personnes proches aux personnes vraiment éloignées. Cela renvoie au fait qu'il ne s'agit pas d'une bienveillance qui dépend de la qualité de nos relations. C'est vraiment un état indépendant que nous cultivons, indépendant de la qualité de la relation. Évidemment, émotionnellement, ce sera différent, mais la qualité de bienveillance reste la même. Il n'y a pas de discrimination. Et nous acceptons que ce sera émotionnellement différent.

Avec les personnes difficiles, il aide de les imaginer différemment. Dans la vie quotidienne, je vous avais proposé, si c'est vraiment quelqu'un de compliqué, d'imaginer cette personne enfant, en situation de vulnérabilité et de relative innocence. Cela peut ouvrir un peu notre capacité à lui adresser de la bienveillance.

Au-delà du fait que c'est une pratique méditative en elle-même qui génère du calme, cela peut vraiment avoir un impact relationnel. J'ai souvent raconté cette expérience que j'avais eue avec une personne difficile – vraiment de ces personnes difficiles pour lesquelles je me disais toujours « pas celle-là, en fait, je vais prendre quelqu'un d'autre ». Un jour, je l'ai timidement ajoutée comme personne difficile. Ce n'était pas terrible, il n'y avait pas beaucoup de cœur, mais j'ai fait le travail. J'ai dit « je te souhaite... », virgule, mais bon.

Très spontanément – ce n'était pas une démarche réfléchie, et c'est pour cela que j'ai trouvé cela touchant –, quelque temps plus tard, je ne sais plus si c'était des semaines ou des mois, mais c'était un bon moment après, j'ai invité la même personne dans la catégorie de la personne neutre. Ce qui n'est normalement pas ce qui se fait. La personne neutre, c'est le voisin qu'on connaît de vue mais dont on ne connaît rien de la vie. C'est plutôt quelqu'un qu'on connaît mal.

Mais je n'étais pas prêt à la mettre ailleurs. En même temps, je ne sentais plus le besoin de la laisser dans la case de la personne difficile. Il y avait une espèce d'attendrissement qui m'autorisait à lui accorder le statut de neutre.

Je lui ai alors adressé la bienveillance. Ce n'était pas non plus terrible, je dois dire, mais je l'ai fait. Il y avait ce petit changement symbolique. Quelques temps plus tard, spontanément, je l'ai placée dans la catégorie des personnes proches, la personne facile, et tout à fait sincèrement. Cela m'est venu naturellement : « Mais en fait, bien sûr, elle a sa place là. »

Bien que cette expérience soit ancienne, je suis encore ému en en reparlant, ce qui témoigne à quel point cela a fonctionné. Il y a vraiment eu un changement intérieur qui démarre par quelque chose d'un peu artificiel et qui débouche sur quelque chose de complètement sincère. Et cela a transformé ma relation avec cette personne dans la vraie vie.

J'ai trouvé cela génial. Cela ne m'est pas arrivé de nouveau depuis avec d'autres personnes, mais c'est quelque chose à quoi vous pouvez penser, jouer avec cette idée qui reste profondément sécurisante. Si vous avez des gens difficiles, vous pouvez, dans la sécurité de votre bulle méditative, prendre la température. Vous n'avez pas besoin de leur parler. Est-ce que je peux souhaiter du bien à cette personne ? Vous pouvez faire ce travail tout intérieur et quand le travail évolue, tout à coup, dans la vraie vie, sans avoir fait de thérapie collective, vous changez votre relation avec cette personne. Il est merveilleux que ce soit possible.

Dans le même registre, il y a la méditation du pardon, mais peut-être en parlerai-je un autre jour.

Dans les variations de la bienveillance, il y a la compassion, que j'avais appelée la grande sœur un peu sérieuse de la bienveillance. La compassion, je le rappelle, c'est le mariage de deux états d'esprit : un mouvement d'empathie où l'on est touché par la souffrance de quelqu'un, et une envie que cela s'arrange. Il faut les deux.

Je regrette toujours que ce soit un mot un peu connoté, parce que c'est une émotion humaine très simple, très importante. Je ne crois pas qu'il y ait un autre mot qui décrive précisément cela. Je pense que c'est le meilleur mot. Mais dans la culture francophone, il me semble qu'on l'utilise plus librement chez les anglophones. Compassion, c'est très lourd chez nous, très connoté religion. Cela ne devrait pas l'être.

Je trouve cela dommage parce que si on n'a pas le vocabulaire, on perd un peu de l'accès à l'état d'esprit aussi. Si on a chagrin, pitié, mais pas compassion, notre répertoire est plus pauvre. C'est un état d'esprit qui est beaucoup plus intéressant que toutes les alternatives.

Si vous êtes en présence de la souffrance de quelqu'un, vous pouvez ressentir de la colère parce qu'il y a un responsable ou une injustice. De la tristesse. De la honte de ne rien faire, ou honte d'avoir de la chance par exemple, quand cette personne n'en a pas. Culpabilité, encore plus. Indifférence — et c'est toujours un état d'esprit qui choque dans la liste, mais en fait c'est extrêmement courant, l'indifférence face à la souffrance d'autrui, parce qu'on se protège, on a peur d'être submergé justement par la tristesse, par la culpabilité.

Ces états-là sont plutôt désagréables et ne nous aident pas à faire quoi que ce soit d'utile pour la personne

qui souffre. Ce ne sont pas des précurseurs à l'action. La colère, éventuellement, ne nous pousse pas à aider la personne. Elle nous pousse éventuellement à casser la gueule à quelqu'un, mais ce n'est pas directement centré sur sa souffrance. La culpabilité peut éventuellement être un moteur à l'action, mais elle a ce piège d'être une émotion très égoïste, égocentrée. On se sent mal, du coup on est occupé par le fait qu'on se sente mal et on perd notre contact avec ce que la personne en face de nous est en train de ressentir.

Alors que la compassion, on ne le perd pas du tout. Comme on est en train de souhaiter que cela s'arrange, c'est le précurseur parfait pour l'action. On est amené à se demander : qu'est-ce que je peux faire ? Et la compassion, parce qu'elle n'est pas désagréable — quand on est en état de compassion, on n'est pas en train de se faire du mal — permet d'accueillir la souffrance de quelqu'un, de ne pas avoir besoin de l'indifférence pour se protéger. On n'a pas besoin de se protéger parce qu'autant la tristesse, la honte, la culpabilité, la colère ne nous font pas forcément du bien en réaction à quelqu'un qui souffre, autant la compassion nous touche, peut nous bouleverser, mais ne nous fait pas du mal. Ce n'est pas un état d'esprit qui nous fait du mal.

Petit exercice de compassion, donc. Tout petit.

Nous explorons maintenant la joie partagée avec un petit exercice extrêmement simple. Pensez à quelqu'un qui, lorsqu'il rit ou sourit, vous donne naturellement envie de rire et de sourire. Imaginez cette personne en train de rire, en train de sourire - souvent ce sont des personnes qui gardent une dimension enfantine, ou des enfants eux-mêmes.

Maintenant, visualisez un petit chat qui court après une pelote de laine, plein d'excitation, qui se renverse à moitié, se retourne sur lui-même, les yeux qui louchent de concentration.

Imaginez ensuite une poule toute contente d'avoir découvert quelque chose par terre, qui picore avec enthousiasme pour essayer de l'attraper. Vous percevez qu'elle est heureuse à sa manière d'être sur le point de dénicher une pépite.

C'est délicieux, n'est-ce pas ? La joie partagée se manifeste aussi dans des moments plus grands - et en tant que citoyen suisse, cela va énormément me manquer - comme chaque victoire de Federer. Ces instants où ce grand sensible fond en larmes comme une madeleine, et où toute la Suisse vit un moment de joie partagée en le regardant.

La télévision a parfaitement saisi que c'est l'une des rares émotions non toxiques capable de faire de l'audience, et c'est exactement pourquoi elle a créé The Voice. Ce moment précis où un des juges appuie sur son bouton et où le visage de la personne qui chante s'illumine soudain. C'est la seule véritable raison pour laquelle les gens regardent cette émission. D'ailleurs, après les auditions à l'aveugle, l'audience diminue, car il y a moins de cette dimension dramatique de l'instant où les juges se retournent.

C'est donc bel et bien une émotion à part entière. Et la langue française se révèle si pauvre qu'elle n'a

même pas de mot pour la désigner. Nous avons "envie", "jalousie", mais pas "joie partagée".

Et encore une fois, comme la compassion, si on n'a pas un mot pour une chose qui existe, la chose existe un petit peu moins, même si elle existe quand même. Donc c'est dommage, parce qu'au moins la langue allemande a un mot qui désigne exactement cela. Et dans les langues indiennes de l'époque bouddhiste, il y avait le mot *mudita* en langue pali, qui correspond à la joie partagée.

C'est la satisfaction, le plaisir qu'on a à voir quelqu'un d'autre avoir du plaisir. Et ça peut être aussi la satisfaction qu'on a en pensant au succès de quelqu'un, à la réussite, aux joies, au bonheur. C'est une des émotions les plus saines qu'on puisse imaginer. Il n'y a pas de limite à la quantité qu'on peut avoir.

D'ailleurs, dans les textes bouddhistes, je crois que c'était une observation du Bouddha lui-même qui disait : « Ces états-là, la bienveillance, la compassion, la joie partagée... En expérimentant, je pouvais rester des heures dedans sans déceler un problème avec ces états. » Parce que c'était cette époque de recherche où ils triaient un petit peu ce que les différents états émotionnels apportaient. Et là, si on passe huit heures dans la joie partagée, huit heures dans la compassion, huit heures dans la bienveillance, il ne se passe rien de mauvais en fait. Et pas non plus des choses comme la paresse, la complaisance, l'envie de trucs qui ne vont pas nous rendre vraiment heureux. C'est vraiment des états qui sont complètement favorables au bien-être psychique, à la santé mentale.

Donc, essayons un peu de joie en pratique. Vous pouvez changer de position si vos jambes sont fatiguées. Pour tous ces états qui nous font du bien, quand on a mal partout, ça marche moins bien. Vous pouvez vous allonger aussi, comme ce ne sera pas long.

Évoquant cette personne pour qui il vous est facile de vous réjouir de son bonheur, de vivre son bonheur par procuration, de lui souhaiter qu'il continue. À qui est-ce que vous pensez ? Laissant cette personne occuper votre attention. Évidemment, en l'imaginant souriante, ça vous aidera peut-être, ça vous mettra sur la bonne piste.

Qu'est-ce que vous avez envie de lui souhaiter ? Et ça peut vraiment être « je te souhaite de profiter de tes bonheurs », « j'aime te voir heureux », « ton bonheur me fait plaisir ». Il y a pas mal de libertés, pas forcément besoin de commencer par « je souhaite ». Quelle est la phrase qui exprime le mieux votre intention que cette personne continue d'être heureuse, votre plaisir à la voir heureuse ? Quels sont les mots qui vous viennent ?

Et en lui adressant cette intention silencieusement... juste l'intention sans les mots... et en adressant la phrase... et juste l'intention.

Alors, je ne veux pas vous gâcher votre joie partagée, mais les personnes difficiles, coriaces, ça peut marcher de les imaginer dans un moment où elles sont heureuses. Et de prendre la direction joie partagée, plutôt que bienveillance. Et évidemment, ce qui marche parfois encore mieux, c'est de les imaginer dans une situation, dans ce qu'elles peuvent rencontrer de difficile, puis de faire marcher la compassion, parce

que la compassion est plus facile aussi souvent que la bienveillance.

Je ne voulais pas le faire maintenant, je sentais que c'était un moment plaisant, on n'allait pas tout à coup mettre quelqu'un de difficile là-dedans. On est d'accord que c'est un état d'esprit sain, qu'il faudrait qu'on gagne à cultiver un peu plus et à enseigner aux écoliers quand même.

Alors, quelques problèmes avec ces attitudes. Parfois elles attirent le négatif. Et c'est comme un aimant. On lâche une phrase de bienveillance et il y a des trucs négatifs qui nous arrivent. Et il y a plein de raisons à ça. Ça peut être presque une espèce de superstition intérieure : puisqu'on souhaite quelque chose de bien, il ne faudrait pas souhaiter quelque chose de mal. Parfois il y a ces espèces de mécanismes où il y a des perturbations de cet ordre-là qui se produisent. Mais c'est quelque chose qui est observé assez souvent.

Ou des jugements sur soi qui nous viennent tout en souhaitant du bien à soi-même ou à quelqu'un d'autre. Tout ça peut arriver et ça fait partie de ce qui a souvent été remarqué. Donc on normalise, c'est normal, on note qu'il y a quelque chose d'opposé à la bienveillance qui est apparu. On retourne à la bienveillance. On traite ça comme une distraction sans intérêt particulier, puisque c'est ce que c'est. Il n'y a pas besoin de le psychanalyser ou de l'interpréter. Juste revenir à la bienveillance.

Parfois, je pense qu'on n'en est plus vraiment là, mais il y a des personnes qui ont l'impression que c'est superficiel, que ce n'est pas sincère. Et ce n'est pas absolument faux. Par moments, on peut être en bienveillance sans l'émotion, donc il n'y a que l'attitude, donc on n'est pas... Ce n'est pas un état spontané, donc il n'est pas sincère, mais en même temps, c'est un peu idiot, parce qu'il vaut mieux de la bienveillance pas sincère que de la malveillance super sincère. La sincérité est un peu surfaite. Ce n'est pas fondamental. Être bienveillant, même de façon un peu factice, c'est mieux qu'être sincère dans l'autre direction. Ou même dans l'indifférence.

Dans une retraite, vous pouvez vous amuser, ça vous est sûrement déjà arrivé spontanément, à avoir de la bienveillance informelle, donc des petits éclats de bienveillance pour les personnes autour de vous. Les animaux sont des cibles aussi pour votre bienveillance, donc que ça prenne la forme d'une phrase que vous prononcez ou juste d'un mouvement du cœur. Vous regardez l'animal passer et vous avez un petit « toi je t'aime bien, je te souhaite du bien ». Ça fait du bien. De nouveau, on n'en a jamais assez. C'est généralement du temps mieux utilisé qu'à peu près toutes les alternatives.

Sauf lors de la méditation marchée : si vous êtes en train de marcher, il est encore préférable de rester concentré sur votre marche.

Parfois surgissent des moments où l'on ressent de la bienveillance pour les portes, les tasses de café, les objets du quotidien. Ce n'est pas grave, ce n'est pas une décompensation psychotique. Cela déborde un peu, et puis cela vous rend plus attentif : les gonds grincent moins, les objets sont mieux traités, ce n'est pas plus mal. Rappelez-vous quand même qu'ils ne sont pas vivants et ne commencez pas à leur parler - tout ira bien.

Quels sont les bénéfices traditionnels de la bienveillance ? Cette liste est remarquable. J'aime bien car on peut la lire superficiellement en se disant que c'est un enseignement un peu religieux de l'époque. Mais en fait, cela me paraît tout à fait pragmatique et réaliste.

En pratiquant la méditation de bienveillance et ses voisines, vous dormirez facilement. Vous vous réveillerez facilement le matin. 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 blesseront pas. Votre visage sera rayonnant, votre esprit sera serein.

En fait, tout est à peu près réaliste. Évidemment, mieux dormir, se réveiller le matin avec entrain, faire de jolis rêves si l'on s'est mis en condition avant. Sûrement que les gens nous aiment - évidemment. Quant aux animaux qui sentent de la bienveillance, ils ne perçoivent pas de peur ou autre chose négative, donc ils vous apprécieront aussi. Visage rayonnant, cela va de soi. L'esprit serein aussi.

Il y a cette mention des dangers extérieurs - poisons, armes, feu - qui ne vous blesseront pas. Là, je pense qu'il ne faut pas sous-estimer la subtilité de l'époque. Quelqu'un qui cultive intensément la bienveillance sera une personne gentille. Or les gens gentils, on n'a aucune raison de les empoisonner, de les attaquer avec des armes ou de mettre le feu à leur maison. Donc ils sont à l'abri des armes, du feu et du poison. Je le comprends ainsi, et cela me paraît assez logique.

Je ne pense même pas que l'idée de départ à l'époque, malgré la part de métaphysique et de superstition présente dans les sutta du Bouddha, ait désigné autre chose que cela : pragmatiquement, on n'a pas d'ennuis avec les autres.

Alors, regardons l'heure - il est super tard, nous avons déjà fait une belle dose de bienveillance. Est-ce que je vous libère de la partie officielle de la journée ? C'est la partie optionnelle qui commence.

Je vous souhaite de dormir facilement, de vous réveiller facilement, d'avoir des rêves agréables, que les gens vous aiment, que les animaux vous aiment, que les dangers extérieurs vous évitent, que votre visage soit rayonnant, que votre esprit soit serein, jusqu'à demain matin - six heures, six heures quarante ou sept heures.

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