

La flamme de la bienveillance (jour 5)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 1:00:10

Ce soir, je voulais vous parler de la fratrie bienveillance, c'est-à-dire la bienveillance, sa petite sœur la joie partagée et sa grande sœur la compassion.

Dans la dernière année de sa vie, le grand enseignant tibétain le Karmapa a accueilli de nombreux hôtes américains dans son temple au Sikkim. Il était malade, mais il a pris le temps d'accueillir gracieusement autant de visiteurs que possible. Tous mes amis qui lui ont rendu visite l'ont trouvé très chaleureux et réceptif. Il leur a parlé, il les a encouragés. Ils se sentaient merveilleusement bien. En partant, l'un d'entre eux a remarqué : « J'ai vraiment eu l'impression que j'avais eu une conversation avec mon ami le plus proche. Pour le Karmapa, chaque visiteur était son meilleur ami et à chaque moment, il n'y avait rien d'autre à faire que de s'occuper de la personne en face de lui. » C'est dans un livre de Jack Kornfield.

Joseph Goldstein commentait que le Karmapa donnait l'impression à chaque personne qui lui rendait visite qu'elle était la personne la plus importante à ses yeux. Ce qui, comme le soulignait Joseph Goldstein, n'était pas vrai. C'était le signe de sa capacité à accueillir chaque personne avec cette qualité de bienveillance qui diminuait les différences d'attachement, les différences de capacité à éprouver de la bienveillance ou de l'amour qui d'habitude sont présentes. Le Karmapa était très avancé dans cette capacité-là.

Je cite souvent aussi cette parole du Dalaï Lama : « J'essaie de rencontrer chaque personne comme si c'était un vieil ami. » C'est une compétence impressionnante si on y arrive vraiment. Que chaque personne qu'on croise ait le sentiment, comme l'avaient ces visiteurs du Karmapa, d'être une personne très importante, d'être une personne proche, aimée.

Pourtant, il m'a fallu un bon moment pour apprécier la bienveillance. Je me rappelle que la première fois que j'ai pratiqué une méditation de bienveillance, c'était dans un cadre où une voix lugubre énonçait des phrases : « Que tu sois heureux, que tu sois... » Et je n'accrochais pas. Déjà, le « que tu sois », je n'accrochais pas, parce que ça faisait trop chrétien pour moi. J'étais venu méditer, je n'étais pas venu pour trouver un contexte religieux. Et puis, le ton de la voix était vraiment triste pour une idée de bienveillance.

En plus, j'étais venu chercher la méditation comme un moyen d'être mieux, de mieux dormir, de diminuer mon stress, ma souffrance psychologique. Je n'étais pas du tout convaincu que cette histoire de souhaiter des choses allait me servir à quoi que ce soit. J'ai fermé mes oreilles. Et j'ai eu tort. Mais il m'a fallu beaucoup de temps et les meilleures circonstances pour réaliser ce que ça pouvait vraiment m'apporter.

J'avais toujours pensé que la bienveillance était quelque chose qui était inspiré par les autres, par les

autres qui nous donnaient envie d'être bienveillants envers eux. De réaliser qu'on pouvait la fabriquer soi-même, faire sa petite cuisine bienveillante et qu'on n'avait pas besoin de facteurs extérieurs pour qu'elle apparaisse, qu'on pouvait la générer... Quand j'ai compris ce que ça impliquait, j'ai réalisé l'importance de cette émotion-là, de cet état d'esprit-là.

Vraiment comme être son propre petit feu et promener sa flamme avec soi. Et comme une flamme - et c'est le Karmapa qui montre l'exemple - ça réchauffe de façon indistincte tout ce qui est autour d'elle. La flamme ne choisit pas de davantage réchauffer les gens qu'elle aime plus. Et la bienveillance dans sa forme la plus pure, c'est pareil.

Les gens proches, moins proches, pas proches du tout, les animaux, peut-être les arbres, les plantes. Quand on est vraiment en pleine bienveillance, dans une retraite de bienveillance, parfois on réalise qu'on traite sa tasse de tisane ou la porte avec bienveillance comme si c'était la porte la plus importante et la plus aimable du monde et qu'on la ferme avec douceur parce qu'on sait qu'elle est fragile. C'est indifférencié, ça ne marque pas de préférence, pas d'attachement. Dans sa forme vraiment pure, sans qu'on la canalise nous-mêmes avec nos préférences.

Pourquoi la bienveillance ? Citation d'Hasday ibn Shaprut, un érudit juif du dixième siècle : « S'il est cruel avec lui-même, comment peut-on attendre de lui qu'il soit compassionnel avec d'autres ? » Ça veut dire bienveillance bien ordonnée commence par soi-même.

Pour rappeler, peut-être dans le contexte d'une retraite l'expérience sera différente. Dans le contexte d'un cours de pleine conscience, c'est toujours assez radical. Fermez les yeux et imaginez que quelqu'un que vous aimez beaucoup ait oublié un rendez-vous important. Par exemple, un rendez-vous médical. Le médecin n'était pas content, il avait réservé un créneau. Évidemment, cette personne que vous aimez beaucoup, elle est mortifiée, et vous la rencontrez, ou elle vous téléphone, elle vous raconte ce qui lui est arrivé, elle a oublié ce rendez-vous, c'est pas possible. Qu'est-ce que vous lui dites ? Elle cherche votre soutien. Qu'est-ce que vous lui dites ?

En imaginant quels sont les mots que vous utilisez et le ton de votre voix, à quoi est-ce que ça ressemble ?

Très bien. Maintenant, c'est vous qui avez oublié le rendez-vous. Très important. Qu'est-ce que vous vous dites à vous-même quand vous réalisez que vous avez oublié ?

Heureusement, le silence nous protège de la grossièreté. Mais il y a une différence, j'imagine que vous en avez observé une. Et c'est pour ça qu'on a besoin de bienveillance.

Si on ne s'accorde pas cette bienveillance-là, on va harceler nos proches pour qu'ils nous la donnent. Alors autant prendre les choses en main et s'adresser de la bienveillance à soi-même, plutôt que d'attendre ou d'exiger des autres qu'ils le fassent. C'est bien aussi qu'ils le fasse, mais on commence par soi, par le faire soi-même pour soi.

De façon étonnante, c'est la même logique que dans les avions : on met d'abord le masque sur soi-même avant de le mettre sur les proches. De façon étonnante, dans les méditations traditionnelles bouddhistes de bienveillance, on commence par soi.

Et quand ces méditations ont été importées en Occident, ils ont dit : "Ah non, ce n'est pas possible. On a essayé, les gens n'aiment pas. On va commencer par quelqu'un de gentil qu'on aime bien, et puis après, on s'enverra la même chose à soi." Mais ça ne marche pas.

Je continue à être partagé. D'un côté, je me dis, si c'est facilitant dans cette culture-là, on peut le faire différemment. Finalement, on va quand même passer par toutes les étapes de la méditation, donc ce n'est pas très grave.

Et puis en même temps, j'ai l'impression que c'est un peu comme si on avait rendu les armes. Les personnes qui ont importé cette méditation étaient toutes de culture judéo-chrétienne, où il y a beaucoup de présence de cette figure de sauveur et de martyr qui se fait passer lui-même après les autres, et où c'est très valorisé.

Dans la logique de la méditation de bienveillance, la logique mécanique, il faut déjà qu'on soit capable de recevoir et de donner de la bienveillance à soi-même pour qu'on soit vraiment capable de la donner aux autres. Et je pense que cette logique fait sens. C'est comme si on n'avait pas ouvert notre cœur à la capacité d'être aimé, de s'aimer. Je ne crois pas que l'amour qu'on dirige ensuite ait la même saveur ou la même qualité.

Mais en même temps, sur le plan pratique, je sais que les deux marchent. Donc je vous laisse méditer là-dessus.

C'est aussi pour ça que je prends une espèce de compromis. Souvent, je nous fais commencer par nous, mais en imaginant d'abord une figure bienveillante qui nous souhaiterait quelque chose de bienveillant. Du coup, on n'a pas tout de suite à nous souhaiter quelque chose si on a l'impression quelque part que c'est égoïste ou qu'on a de la peine à le faire. On a une espèce de médiateur. On utilise quelqu'un dont on accepte la bienveillance pour nous souhaiter quelque chose et ensuite, on reprend la balle au bond et on se le souhaite à soi. C'est peut-être un compromis entre les deux cultures.

Quels sont les bénéfices potentiels de la bienveillance ? C'est une méditation qui est traditionnellement classée dans les méditations de concentration, qui permet d'obtenir du calme, de la stabilité. Et ça marche, ça peut marcher dans ce but-là. On peut en obtenir du bien-être.

Plus généralement, on cultive un écosystème émotionnel plus sain. En mettant plus de pensées bienveillantes dans notre esprit, il y en a forcément moins qui sont l'exact inverse. En tout cas, ça rééquilibre un petit peu les choses.

C'est aussi quelque chose - encore une fois, les phrases qu'on répète, même quand l'intention n'est pas

totallement sincère, elles ont un impact sur nous. Si on se répète des ruminations déprimantes pendant des heures, ça a un impact sur nous. Si on se répète des phrases de bienveillance, ça a un impact sur nous. Notre cerveau enregistre les mots. On ne peut pas les désentendre quand on les a entendus.

Donc même si vous répétez une phrase de bienveillance à vous-même et que vous avez l'impression que le cœur n'y est pas et qu'il y est peut-être plus pour d'autres personnes, vous écoutez cette phrase que vous vous dites à vous-même et vous ne pouvez pas ne pas l'écouter. Donc elle fait son petit bout de chemin comme elle l'avait fait pour Sharon Salzberg.

On peut aussi obtenir une meilleure relation avec les autres, et ça, j'en reparlerai tout à l'heure.

Comment pratique-t-on la méditation de bienveillance ? On va juste le refaire un petit peu ensemble. Un rappel : c'est que l'intention, le cœur de la méditation de bienveillance, c'est l'intention bienveillante.

S'il y a des émotions avec, il y a des émotions avec. S'il n'y en a pas, il n'y en a pas. Mais le but n'est pas d'obtenir une émotion, une certaine qualité d'émotion. Le but n'est pas de ressentir quelque chose. C'est de formuler une intention et qu'à côté de la formulation, elle soit aussi sincèrement pensée ou voulue. Mais c'est une méditation d'intention, pas une méditation d'émotion.

Ce qui enlève une pression parce qu'on peut produire une intention à volonté, on ne peut pas produire une émotion à volonté. Elle vient quand elle veut.

Il y a une façon pour établir une méditation de bienveillance et aussi obtenir une bonne concentration que j'aime bien. Je vous propose de le faire ensemble une petite minute. J'introduis des fioritures qu'il n'y a pas toujours.

Une chose qu'on peut faire avant la méditation de bienveillance, avant de commencer à adresser les intentions, c'est de se concentrer sur la région du cœur. C'est quelque chose que je proposais il y a quelques années. Sentir cette partie-là qu'on associe à la bienveillance, à l'amour, à la générosité, qu'on associe à notre vie émotionnelle en général. Et installer, déposer notre attention à cet endroit.

Imaginez une personne à laquelle vous pourriez souhaiter quelque chose ce soir. La personne qui vous viendra à l'esprit. Cherchez la facilité. Quelqu'un à qui vous avez vraiment envie de souhaiter du bien. Et en ayant cette personne à l'esprit, formulez ce que vous aimeriez lui souhaiter.

Quand vous avez une phrase, avant de la lui adresser, vous pouvez imaginer la personne. Et en l'imaginant, laissez s'exprimer l'intention bienveillante silencieusement, et lui adresser votre phrase. Et quand vous lui avez adressé la phrase, dans le silence qui suit, revenez à cette intention silencieuse pour que le sens des mots reste présent dans le silence. Et vous pouvez continuer, toujours avant la phrase, un instant où vous évoquez l'intention bienveillante. Et quand vous l'avez prononcée, en attendant la prochaine répétition, à nouveau cette conscience de l'intention silencieuse.

Observez ce qui change pour vous si vous ajoutez le nom de la personne à votre souhait. Le nom de la

personne, certaines personnes, ça les aide à avoir le sentiment que le souhait est plus incarné. Moi, je pense que ça ne me convient pas. Je ne sais pas pourquoi. Peut-être parce que j'ai l'impression de m'éloigner du côté universel de l'intention. Si ça vous aide, vous pouvez l'ajouter. Peut-être que vous le faisiez déjà. Si ça ne vous aide pas, ne le faites pas.

Là, on a un peu tous les ingrédients de la méditation de bienveillance. Et ce qui est important, c'est que le seul élément indispensable, c'est l'intention. On a une émotion qui peut être présente ou pas, et tout le reste nous aide à soutenir l'intention.

L'image de la personne – qui a presque toujours une image de la personne en adressant la phrase ? Une majorité. L'image se met au service de l'intention. L'émotion, quand elle est présente. Et par moment, on peut laisser la phrase et n'avoir que l'image et l'intention. Et par moment, on peut n'avoir plus que l'intention et l'émotion qui l'accompagne. Donc vous pouvez vraiment jouer avec ces différentes possibilités.

Si une fois que vous avez commencé à répéter vos phrases, vous pouvez simplement penser à la personne, avoir son image à l'esprit et ressentir cette attitude-là, cette intention-là et peut-être l'émotion qui va avec, et que vous n'avez pas besoin de la phrase, mais juste de l'image pour la garder présente, gardez seulement l'image un moment et puis reprenez la phrase plus tard.

Dans les textes originaux, les anciens textes – parce que moi c'est un peu comme dans les méditations, comme pour l'ordre dans lequel on prend les personnes, je m'intéresse toujours à retrouver les vieilles recettes dans les vieux grimoires, parce que je me dis que ce qu'on fait maintenant, c'est un peu le résultat d'un téléphone arabe d'interprétation de pratiques, et ça m'intéresse de savoir si on peut revenir à ce qui est le plus ancien.

Dans la méditation de bienveillance, au tout début, en tout cas dans les textes originaux, il s'agit seulement de cultiver cette attitude bienveillante et de la diriger d'abord devant, ensuite derrière, puis à droite, à gauche, et enfin dans toutes les directions. Donc il y a une histoire d'attitude bienveillante et de la faire rayonner autour de soi, en gros.

Dans les commentaires, ils ont ajouté les phrases. Et à partir de là, on a retravaillé ces phrases. Dans les commentaires des textes bouddhistes par des universitaires qui essayaient de les rendre plus intelligibles, ils ont rajouté les phrases. Et à partir de là, on a adopté ces phrases, plus dans certaines traditions que dans d'autres. Et dans la MBSR, on a gardé cette idée de phrase.

Mais la phrase est seulement là pour être au service de l'intention. Elle a cela d'utile qu'elle constitue un assez bon objet de méditation, donc elle nous aide aussi à rester présents et à ne pas trop divaguer, mais elle n'est pas indispensable. Si à un moment vous sentez que vous pouvez vous en passer, que vous pouvez garder l'intention présente, vous pouvez tout à fait le faire et vous appuyer seulement sur une image, par exemple.

On progresse habituellement vers une personne neutre - quelqu'un qu'on ne connaît pas bien, avec qui on n'a ni bonne ni mauvaise relation - puis vers une personne difficile. C'est vraiment cette idée de la bienveillance qui ne discrimine pas en fonction de ce qu'on pense d'une personne ou d'une autre, de la qualité de la relation. Mais évidemment, on accepte qu'avec une personne difficile, ce soit probablement plus difficile aussi, qu'on n'éprouve pas du tout les mêmes choses, que les émotions ne soient pas présentes, par exemple.

Vous avez une personne difficile à l'esprit ? Vous pouvez prendre le temps d'avoir une personne difficile à l'esprit, même si vous aimez tout le monde fondamentalement. La personne que vous aimez, mais un peu moins. Et pas non plus quelqu'un d'horrible, si possible. Un collègue de bureau qui parle tout le temps de sa Porsche, qui vous a pris votre dernière capsule de Nespresso. Vous avez trouvé quelqu'un ? Tout le monde a quelqu'un ?

Alors, essayez d'imaginer cette personne en train de regarder un coucher de soleil et de le trouver beau. Et maintenant, imaginez cette personne quand elle était enfant. Voilà deux de mes trucs. Imaginer une personne difficile dans un contexte neutre, où on oublie un peu ce qui nous la rend difficile. Ou - c'est vraiment pour les cas désespérés - l'imaginer quand elle était enfant et se rappeler qu'elle a été enfant. Cela peut nous attendrir ou en tout cas nous faire reconnaître qu'elle est comme cela en raison de tout ce qu'elle a vécu et qu'elle n'a pas toujours été ainsi. Et cela peut aider à entrouvrir le cœur.

Après, si le cœur ne s'ouvre pas, ce n'est pas grave. On peut répéter les phrases sans y croire. De nouveau, le fait est qu'on les prononce et qu'on les adresse à cette personne. Donc il y aura un impact, peut-être sur le très long terme avec certaines personnes.

J'ai souvent raconté ma propre expérience avec une personne très difficile, que je ne voulais même pas inviter dans mes méditations de bienveillance du tout. Et un jour je l'ai fait, et ce n'était pas très sincère, mais je l'ai dit. J'ai trouvé une phrase de bienveillance, je l'ai adressée. Et quelque temps plus tard, j'ai tout à coup eu envie de la mettre dans la catégorie personne neutre. Je n'avais plus envie de la mettre dans la catégorie personne difficile. Même si c'était tricher, parce que les personnes neutres, normalement, ce sont des personnes qu'on ne connaît pas bien et avec qui on n'a pas de relation forte.

Cela s'est passé assez moyennement. Mais je n'avais quand même plus envie de la mettre dans les difficiles. Et un peu plus tard, je l'ai tout à fait spontanément choisie comme personne proche. Et tout à coup, cela paraissait une évidence - mais bien sûr, en fait, que cette personne a sa place là. Et je l'ai fait complètement sincèrement. Il y avait vraiment le barrage de ma rancœur qui s'était petit à petit fissuré à force que je l'invite en personne difficile ou en personne neutre. Évidemment que c'est une personne proche, elle mérite d'être dans les personnes proches, qu'on aime et à qui on souhaite du bien.

Et ce que j'ai trouvé fantastique, c'est que d'une part je n'ai rien fait - je veux dire, je n'ai pas invité cette personne à boire le thé chez moi pour qu'on règle nos vieilles histoires, on n'est pas allés en médiation, on n'a pas fait une psychothérapie de groupe. C'était complètement dans la sécurité de mon petit cocon

méditatif que j'ai pu faire ce travail, et il a eu des conséquences sur ma relation concrète avec cette personne. Cela a changé ma relation avec elle.

Je trouve que c'est remarquable de se dire qu'on peut faire son petit bout de chemin, petit à petit, à notre rythme, avec quelqu'un de difficile et que cela peut vraiment avoir un impact dans la vraie vie et pas seulement sur le coussin. Et cela m'a encouragée à continuer d'inviter des personnes - là j'en ai peu à l'esprit en ce moment - quand j'en ai, de les inviter dans la méditation de bienveillance.

Passons maintenant aux sœurs de la bienveillance : la compassion. La compassion, que j'imagine être la grande sœur s'il y avait une famille, est un grand mot pour une chose très simple. C'est le mélange de l'empathie pour la souffrance de quelqu'un et le désir que cela s'améliore, le souhait que cela s'améliore.

Et c'est beaucoup plus intéressant que la plupart des autres émotions ou états d'esprit qui peuvent nous habiter quand on est confronté à la souffrance de quelqu'un. Par exemple : la colère contre l'origine de la souffrance, la tristesse, la honte ou la culpabilité parce que pour nous cela va bien ou parce qu'on a l'impression d'y avoir contribué, l'indifférence, l'anxiété. Je dis indifférence parce que c'est quand même un mécanisme de protection très courant. Quand quelqu'un souffre et qu'on a peur de cette souffrance, on peut se protéger en ne ressentant rien et en se déconnectant de nos émotions.

La joie partagée, c'est simplement d'éprouver de la joie parce que quelqu'un d'autre en éprouve. C'est de voir quelqu'un d'heureux et d'être heureux de son bonheur. C'est un état d'esprit qui peut nous sembler évident et naturel, et pourtant il est remarquablement rare dans nos vies quotidiennes.

Pensez au nombre de fois où vous voyez quelqu'un de joyeux, quelqu'un qui vit un moment de bonheur, et où votre première réaction est effectivement de partager cette joie. C'est moins fréquent qu'on pourrait l'imaginer. Souvent, d'autres réactions se glissent avant : l'envie, la comparaison avec notre propre situation, l'analyse critique de ce qui rend cette personne heureuse, ou simplement l'indifférence.

La joie partagée, c'est cet élan spontané qui nous fait sourire quand on voit un couple d'âge mûr se tenir par la main dans la rue, qui nous réchauffe le cœur quand on entend un rire d'enfant, qui nous fait nous sentir bien quand on assiste au succès de quelqu'un qu'on apprécie. C'est cette capacité à laisser la joie des autres nous atteindre et nous réjouir sans rien demander en retour.

Et c'est précieux parce que c'est un état d'esprit doublement bénéfique. Pour la personne qui éprouve de la joie, sentir qu'elle est partagée amplifie son bonheur. Pour nous qui la partageons, cela nous offre des occasions supplémentaires d'éprouver de la joie, des occasions qui ne dépendent pas de nos propres circonstances.

Dans la tradition bouddhiste, on l'appelle *mudita*, et elle est considérée comme l'une des quatre *brahmaviharas*, ces demeures divines du cœur. Mais on n'a pas besoin d'un cadre religieux pour reconnaître sa valeur. La joie partagée est accessible à tous et transforme notre rapport au bonheur : au lieu d'être quelque chose de rare et de personnel, le bonheur devient quelque chose d'abondant auquel nous

pouvons participer dès que nous l'apercevons chez les autres.

C'est aussi un antidote naturel à l'envie et à la jalousie. Quand on cultive cette capacité à se réjouir du bonheur d'autrui, on se libère progressivement de cette tendance à mesurer constamment notre bonheur à celui des autres, à voir dans leur joie une diminution de la nôtre.

La joie partagée nous rappelle que le bonheur n'est pas une ressource limitée qu'il faut se disputer, mais quelque chose qui se multiplie quand on le partage.

Parce qu'ils sont mignons, parce qu'il est plus facile de ressentir du plaisir et de la joie en voyant un enfant qui rigole en se mettant du sable partout, plutôt que votre patron qui vient de faire un strike au bowling lors de la fête de fin d'année de l'entreprise. Pourtant, il est heureux lui aussi, et nous devrions pouvoir partager sa joie avec la même facilité. Mais voilà, c'est l'opposé de l'envie.

Encore une fois, nous avons des mots pour l'envie, pour la jalousie, mais pas de terme simple pour la joie partagée. Elle désigne pourtant une vraie satisfaction qu'on peut obtenir en présence du plaisir, de la joie, de la réussite de quelqu'un d'autre. Comme le dit le Dalaï Lama, cela nous donne huit milliards d'options d'être heureux. Et c'est vrai.

Alors, *Mitfreude*, allons-y. Faisons un peu de *Mitfreude*.

Imaginez une personne que vous aimez bien et qu'il vous est facile d'imaginer dans un moment de bonheur ou de joie. Une personne qu'il est facile d'imaginer en train d'être heureuse. Quand vous avez quelqu'un, appréciez peut-être le sourire sur ce visage ou le bonheur de cette personne. Appréciez ce que représente pour vous cette qualité d'être content à l'idée du bonheur de quelqu'un d'autre, de vous en réjouir.

En formulant votre intention de joie partagée, il y a vraiment beaucoup de possibilités. Cela peut être un mot, quelque chose de très simple. "Je te souhaite de profiter de tes bonheurs", "je me réjouis de tes bonheurs", "j'aime te savoir heureux." Quelle est la phrase qui vous permettrait le mieux d'exprimer que vous vous réjouissez de ces moments de bonheur et que vous souhaitez qu'ils continuent ?

En lui adressant cette phrase, en la répétant, prenez conscience des personnes autour de vous. Peut-être pouvez-vous en quelques instants les imaginer dans des moments de bonheur, dans des moments de joie, et leur adresser la même intention. Laissez cette réjouissance à l'idée du bonheur des autres s'exprimer intérieurement, silencieusement, rayonner. Pour tous les chats qui courent après des pelotes de laine, aussi loin qu'il y en a à la ronde.

C'est comme la bienveillance, mais avec la banane en plus chez moi. Le sourire est plus grand. Avez-vous apprécié une différence dans la qualité de ce qui est présent dans cette intention-là par rapport à la bienveillance ? Pour qui c'est un peu pareil ? Pour qui c'est différent ? C'est plus net, n'est-ce pas ? C'est normal.

Voilà, c'est vraiment scandaleusement sous-exploité. Parce que c'est formidable, et c'est très sain aussi, puisque cela s'oppose à l'envie. Nous parlons ici des moments de bonheur, mais c'est aussi un état d'esprit qu'on doit pouvoir mobiliser face au succès de quelqu'un. C'est donc un état d'esprit sain. Et encore une fois, nous sommes de bien piètres Esquimaux — qui ont vingt-sept mots pour la neige — face aux émotions. Pour les émotions et les états d'esprit en général, ne pas avoir de mots pour cela... Le Grand Robert devait avoir honte, je crois. Il n'y en a vraiment pas, ou peut-être un terme savant qui vient du grec et qui a vingt-sept syllabes, mais je n'ai pas l'impression qu'il y ait un mot simple pour cela.

Le problème avec ces états d'esprit, c'est que parfois ils attirent leurs opposés. C'est quelque chose qu'on entend souvent quand on est enseignant de méditation : "Je n'arrête pas de formuler des phrases de bienveillance, mais il y a toutes mes pensées négatives qui remontent à la surface." Parfois, cela arrive, comme un aimant qui attire ce qui est son contraire. Généralement, cela passe, mais cela peut être déstabilisant quand on l'observe. Évidemment, cela se produit quand il y a de la résistance, quand on choisit la personne difficile, mais même avec une personne facile.

Il y a parfois cette réticence à s'investir dans ces méditations parce que cela semble ne pas être sincère ou être un peu artificiel. J'ai toujours la même réponse : il vaut mieux de la bienveillance artificielle et sans sincérité que de la malveillance bien sincère et naturelle. Voilà, c'est tout. Comme nous le savons, même si l'émotion n'est pas là, cela fait son travail, cela fait son bout de chemin.

Au niveau de la concentration, de l'aspect concentration de la méditation, il faut équilibrer. Il est bien qu'il y ait du silence entre deux phrases pour que l'intention résonne, pour qu'on sente un peu cette qualité d'intention. S'il n'y a que des mots tout le temps et pas de silence, cela peut devenir un mantra désincarné parce qu'on n'a pas le temps de vraiment sentir à quoi cela correspond pour nous d'exprimer ce souhait-là. À l'inverse, si on laisse des silences trop longs, nous allons perdre notre attention, nous serons plus facilement distraits et ce sera comme dans n'importe quelle autre méditation : il y aura la frustration d'avoir perdu le fil, et c'est autant de temps en moins passé dans la bienveillance, dans la compassion ou la joie partagée.

J'aime bien cette idée d'avoir un temps où on prononce les mots, où on pense aux mots et à ce qu'ils signifient, et ensuite un temps de silence où on pense à l'intention derrière les mots. Au niveau purement technique de la concentration, cela évite ces trous où on se met à penser à autre chose. Cela laisse aussi de la place pour que la sincérité soit vraiment présente dans le silence, qu'elle ne soit pas portée que par les mots, mais aussi par une expression silencieuse — pas forcément un ressenti, mais en tout cas une expression silencieuse de ce qu'on veut adresser à la personne, et pas juste lui réciter un texte.

C'est parfois difficile de penser aux deux choses en même temps. Pendant une retraite...

Pendant une retraite, vous pouvez jouer avec cela. Quand vous croisez des gens, vous pouvez intérieurement avoir une petite intention bienveillante. Quand vous croisez des animaux aussi.

Je me souviens, j'étais en séjour en Argentine et je n'avais pas encore appris la langue, donc j'étais un peu limité dans mes interactions. J'avais décidé que je passerais une journée entière à souhaiter des choses bienveillantes à tous les gens que je croiserais. Je choisissais selon les personnes, selon celles que je sentais plus vulnérables, je leur souhaitais des choses différentes. Il n'y avait pas forcément toujours beaucoup d'émotion derrière, c'était un exercice que j'avais décidé de faire, donc que j'avais fait, mais parfois la sincérité n'y était pas totalement. Il y avait juste une phrase que je lâchais dans l'air.

J'avais été surpris à la fin de la journée de réaliser à quel point je me sentais bien. De nouveau, même quand on le fait un peu machinalement, cela produit un effet. Donc vous pouvez expérimenter ainsi. Avec ou sans phrase, cela peut être aussi juste l'intention silencieuse. Et parfois, on peut même essayer avec les portes - elles ont besoin d'amour ici.

Quelques-uns des bénéfices traditionnels attribués à la méditation de metta - je ne vous les cite pas tous, parce qu'il y en a qui sont vraiment liés à la métaphysique bouddhiste, mais j'aime bien ceux-ci : vous dormirez facilement, vous vous réveillerez facilement, vous aurez des rêves agréables, les gens vous aimeront, les animaux vous aimeront, les dangers comme les poisons, les armes et le feu ne vous blesseront pas, votre visage sera radieux et votre esprit sera serein.

Pas mal, non ? Sur le dépliant, cela fait envie.

Honnêtement, je me suis dit quelque chose concernant ces dangers. Quand on pense aux poisons, aux armes, cela semble un peu surnaturel au premier regard. Mais en fait, peut-être pas tant que cela. Une personne qui cultive constamment la bienveillance, qui aurait la moindre raison de lui lancer une arme, de verser de la mort-aux-rats dans son café ou de lui mettre le feu ? Je pense qu'il y avait quelque chose de très concret dans cette description. Quelqu'un d'authentiquement bienveillant, il y a pas mal de malheurs qui ne vont tout simplement pas lui arriver. Donc peut-être qu'en effet, cette personne se trouve naturellement à l'abri des poisons, des armes et du feu.

Sachez que dans la version complète, il y a aussi de petites divinités, des esprits bienveillants qui vous aimeront et vous protégeront - les devas dont j'avais parlé quand je racontais l'histoire de Bahiya.

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