

Éthique : gratitude, générosité, pardon

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 42:24

Je voulais vous parler d'éthique avec gratitude, générosité et pardon.

L'éthique, c'est pratiquer les paroles, les actions, le mode de vie juste, correct, moral. C'est éviter certaines actions et certaines paroles et en pratiquer d'autres, éviter le mensonge, pratiquer la générosité. Voilà vraiment la définition de l'éthique. Mais dans le contexte méditatif, on se réfère souvent à la conception de l'éthique de la philosophie bouddhiste.

La question qu'on se pose, en fait, c'est : est-ce que l'éthique rend heureux ? Est-ce que de faire le bien nous fait nous sentir bien ? Ou est-ce que ce sont des domaines complètement détachés ?

Alors, exercice. Fermons les yeux et pensons à quelqu'un qui nous a fait du bien, qui a fait preuve de générosité, de gentillesse, d'écoute. Quelqu'un qu'on aimerait remercier pour ce que cette personne nous a donné, nous a apporté, ou simplement pour sa gentillesse. En lui adressant quelques-uns des remerciements qu'on pourrait lui adresser, et en laissant cette gratitude s'exprimer, silencieusement.

En ouvrant les yeux, est-ce que c'est agréable ? Qui trouve que c'est plutôt agréable ? Voilà, ça c'est le fruit du comportement éthique de quelqu'un d'autre, de ses actions, de ses paroles bienfaisantes, bienveillantes. Et ça nous fait nous sentir bien d'y penser. Ça, c'est quand on est le maillon qui reçoit la parole, l'acte bienfaisant, bienveillant.

Alors, deuxième moment de réflexion. Évoquons le souvenir d'un acte de générosité, un moment durant lequel vous avez donné quelque chose de matériel, de l'argent, de la nourriture, ou donné quelque chose d'immatériel : rendu service, donné du temps, de l'attention, offert des mots d'encouragement ou de soutien, apporté de l'aide. Que ce soit une personne proche ou moins proche, ça peut être un petit ou un très grand geste. Ça peut être quelque chose de très simple aussi. En vous rappelant où vous étiez, ce que vous avez fait exactement, vous imaginant en train de le faire.

Quand vous l'avez fait, est-ce qu'en évoquant ce souvenir, c'est neutre, subtilement agréable, agréable ou désagréable ? Pour qui c'est agréable ou subtilement agréable ? Très large majorité.

Désolé d'enfoncer les portes ouvertes, mais démonstration est faite. Bénéficier des actions, des paroles éthiques, bienveillantes de quelqu'un nous fait du bien. Et nous-mêmes en produire nous fait du bien aussi. Donc le comportement éthique, les actions généreuses, ça fait du bien. Ça fait du bien dans une chaîne : la personne qui le fait, la personne qui en bénéficie.

Souvenez-vous d'un moment où vous avez vraiment manqué à vos valeurs dans votre comportement.

Vous pouvez me croire sur parole, le résultat c'est qu'on ne se sent pas bien. Donc, démonstration est faite aussi par la négative : les mauvaises actions nous font nous sentir mal.

Voici un extrait de The Economist sur les bienfaits de l'éthique et son lien avec le bonheur : « Être éthique est souvent perçu comme le riz brun ou les choux de Bruxelles dans le monde des affaires : digne et très bon pour vous, mais pas particulièrement agréable. Mais les nouvelles recherches de l'université du Missouri font voler en éclats de telles idées. Selon la chercheuse : "J'ai trouvé une corrélation entre la façon dont les gens répondent aux questions d'éthique et leur satisfaction de vie. En général, les gens qui pensent que ces scénarios éthiques particuliers ne sont pas acceptables ont aussi tendance à indiquer qu'ils sont plus satisfaits de leur vie." » C'est-à-dire en contrôlant d'autres facteurs qui, comme l'ont montré les chercheurs, sont également corrélés avec le bonheur, y compris la richesse relative.

Donc si des gens sur des questionnaires ont une éthique plus marquée que d'autres, s'ils condamnent certains comportements qui ne leur paraissent pas éthiques, ils sont plus heureux que ceux qui ne le font pas.

On sait aussi que la générosité active le circuit de la récompense de la même manière que si on gagnait de l'argent. J'espère que c'est mieux quand même ! C'est peut-être le même circuit de la récompense, il y a des éléments en plus, mais en tout cas, le signe que c'est associé à du plaisir est là.

Cette intuition des bienfaits des actes éthiques est très ancienne dans notre développement. On sait, et c'est complètement adorable, qu'il y a des expériences qui ont été faites sur des tout petits enfants, où le chercheur ou la chercheuse laissait tomber quelque chose – il avait plein de choses dans les mains, puis il laissait tomber un objet par terre. Il y a des enfants de deux ans encore en train de ramper pour certains. Et quand, et seulement quand – parce qu'ils ont fait plusieurs conditions –, la personne qui laissait tomber l'objet faisait mine d'être ennuyée de l'avoir laissé tomber, là, les petits allaient chercher l'objet pour aider cette pauvre personne qui avait perdu quelque chose. Donc, c'est une impulsion qui commence très jeune.

Ce n'est pas une idée nouvelle. Aristote, saint Thomas d'Aquin, Bouddha ont tous cette idée que faire le bien rend heureux. C'était très présent dans le bonheur des philosophes antiques : la vertu comme source de bonheur. Le bonheur qu'on appelait, surtout chez Aristote, eudémonique, lié à une vie pleine de sens.

Et c'est logique, finalement. Ce qui est étonnant, c'est qu'on ait un petit peu perdu cette idée de vue, parce qu'elle est logique, elle tient la route depuis toujours. Il y a des conséquences positives évidentes aux bonnes actions : la satisfaction, le retour de bonne volonté plus tard. Et les conséquences négatives évidentes aussi aux mauvaises actions : insatisfaction, culpabilité, honte, représailles.

Mais comme je l'avais dit, on en parle peu. Cela commence à changer, mais cette dimension éthique demeure largement absente du domaine du développement personnel ou de la psychothérapie.

L'éthique bouddhiste qui sert de référence dans le monde méditatif est d'une simplicité remarquable. Si je me rappelle bien, elle se résume à trois aspects fondamentaux : la juste parole, la juste action et le juste

mode de vie.

La juste parole consiste à dire la vérité, à ne pas monter les gens les uns contre les autres, à éviter les commérages. Elle nous invite à rechercher l'harmonie, à ne pas être agressif ou impoli, mais à parler avec gentillesse, tout en évitant de perdre son temps à parler de sujets sans importance.

La juste action, essentiellement, c'est ne pas tuer, ne pas voler, ne pas tromper.

Le juste mode de vie consiste à éviter les postes de travail qui nous amènent à ne pas respecter les principes de juste parole et de juste action. Dans certains textes, ils mentionnent explicitement, par exemple, la vente d'armes, la chasse ou le commerce d'animaux. Certaines activités ne seraient donc pas en adéquation avec cette éthique.

C'est une éthique active : il ne s'agit pas seulement de s'abstenir de mauvaises actions, mais aussi de pratiquer la générosité, la patience, la recherche du compromis. Elle culmine dans un sentiment de bien-être - j'adore cette expression à chaque fois que je la prononce - un sentiment de bien-être qui découle de l'éthique qu'ils appellent "l'extase de l'irréprochabilité".

Nous avons là exploré la chaîne de causalité bienveillante, bienfaisante. La générosité qui provoque de la gratitude, la gratitude qui inspire de la générosité - car il est démontré que lorsqu'on vient de bénéficier de la générosité d'autrui, on est plus enclin à être généreux soi-même. Les psychologues sociaux se sont amusés à faire ces expériences, faciles à mettre en place. Quelqu'un reçoit un ticket de loterie gagnant, et trente mètres plus loin, il y a un mendiant. On observe alors le pourcentage de personnes qui donnent au mendiant. Et cela fonctionne. La gratitude favorise effectivement la générosité. Il y a là une chaîne, un cercle vertueux.

Évidemment, il existe une autre chaîne causale : faire du mal par des actions ou par des mots, créer de la rancune chez l'autre et du remords chez soi.

Quand on médite, on est confronté automatiquement à ces deux aspects. Il y a des souvenirs qui remontent à la surface : moments qu'on regrette, moments où on en veut à quelqu'un qui nous a fait du mal, pensées... Nous avons toujours cette mémoire humaine sélective, mais nous avons aussi des moments de satisfaction, des souvenirs du bien qu'on nous a fait, et plus rarement - parce qu'on est vraiment sévère avec soi-même - des souvenirs de bien qu'on a pu faire à d'autres. Cela aussi fait partie des choses qui remontent à la surface quand on médite.

Le cercle vicieux du "on me fait du mal et donc je suis plus enclin à faire du mal" existe également. En méditation, le principal remède pour casser cette chaîne, c'est la pratique méditative elle-même. Ce qui est enfoui remonte à la surface et il lui arrive ce qui arrive à tout le reste : après un certain temps, cela a moins d'impact sur nous. Déjà on réalise que cela a de l'importance, et petit à petit cela nous affecte moins. On peut renoncer à certaines rancunes anciennes simplement en méditant, en les voyant émerger, en les observant et en les laissant passer.

Mais il existe aussi un remède actif qui s'appelle la méditation du pardon. Dans cette pratique, on demande d'abord pardon pour des torts qu'on a causés à quelqu'un. C'est extrêmement important et intelligent que ce soit fait ainsi. Dans un deuxième temps, on se pardonne à soi-même le mal qu'on s'est fait. Ce n'est que dans un troisième temps qu'on pardonne à quelqu'un qui nous a fait du mal. Cette progression nous permet d'apprécier dès le départ que nous aussi, nous sommes en position de devoir nous faire pardonner un certain nombre de choses, à nous-mêmes et à d'autres.

On dit que si un tort nous est causé le matin, il nous a été causé mille fois le soir, parce qu'on se le rend en boucle. J'aime beaucoup cette image, car c'est vraiment ainsi que cela se passe. Une personne nous a dit quelque chose le matin, et le soir elle nous l'a dit mille fois. Neuf cent quatre-vingt-dix-neuf fois sur mille, c'est nous qui l'avons prononcé dans notre esprit.

La rancune et les remords sont de très bons objets de rumination. On peut planifier la vengeance, argumenter sur la gravité des faits, faire l'avocat et le procureur intérieur.

Qu'est-ce que le pardon, version pleine conscience ? C'est comme la bienveillance : moins un état qu'un processus. On est en train de pardonner. On ne pardonne pas forcément. Ce n'est pas quelque chose qui a besoin d'être abouti. On se met en activité de pardonner. Quand la méditation se termine, peut-être qu'il n'en restera rien, ou peut-être qu'on aura le sentiment d'avoir un peu pardonné à soi-même, d'avoir un peu pardonné à autrui. Mais c'est un processus, ce n'est pas on-off, ce n'est pas une décision qu'on prend.

C'est, comme pour la bienveillance, une phrase qu'on prononce, qui nous rapproche, qui nous oriente dans une direction - celle du pardon. C'est un chemin dans lequel on avance à notre rythme, avec plus ou moins de sincérité, plus ou moins de facilité. Cela ne nous engage à rien, à part essayer. Ce n'est jamais fait, donc la rancune peut se réveiller à tout moment. C'est un processus continu.

On ne le fait pas - et c'est très important - on ne le fait pas pour lui faire ce plaisir. Je parle surtout de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du mal, car c'est le point culminant de cette méditation. On ne le fait pas pour lui faire ce plaisir, on le fait pour se faire ce plaisir à nous-mêmes. C'est une méditation égoïste avant d'être une méditation altruiste.

Et c'est très important parce que c'est un blocage sinon, souvent. C'est pour nous qu'on le fait. La question n'est pas est-ce que cette personne mérite que je lui pardonne, c'est est-ce que je mérite que je lui pardonne.

On a des phrases qui vont venir à notre esprit. Pardonner, ce serait un peu facile pour lui. Facile de quoi ? Qu'on arrête d'y penser, qu'on arrête d'en souffrir nous-mêmes. Dans notre fort intérieur, dans la méditation, la personne qui nous a causé du tort n'est pas là. La seule personne qui souffre, c'est nous. Ça n'a pas de sens ce raisonnement, mais cette idée - si j'arrête d'y penser et d'en vouloir à cette personne, ce serait un peu trop facile pour elle qu'elle s'en sorte comme ça. C'est absurde, mais c'est un raisonnement qu'on a tous eu, peut-être inconsciemment par moments.

Important que ça n'implique pas de changer de relation avec qui que ce soit autrement qu'intérieurement. Donc on peut faire un processus de pardon vis-à-vis d'une personne qui nous a blessés, mais on n'est pas obligé de lui dire « je t'ai pardonné ». On n'est pas obligé de se réconcilier avec elle. On n'est pas obligé de les inviter à dîner, de les mettre sur notre testament. Ça n'engage que nous. Et c'est ça qui est intéressant.

Si ça débouche sur des changements relationnels, c'est une possibilité. Mais si ça ne débouche que sur un changement intérieur où on se sent soulagé de quelque chose qui nous pesait et que la relation avec la personne ne change pas officiellement - on ne lui a pas pardonné - c'est très bien aussi. Ces deux choses peuvent rester séparées. Ou pas.

Ça n'implique pas de pardonner les actions. Mais de changer notre relation aux auteurs. Et ça, c'est important aussi, parce qu'on ne peut pas pardonner certaines actions. Elles ne sont pas pardonnables. Et on ne peut pas se forcer à le faire. Elles peuvent rester impardonnables. Notre relation intérieure ou extérieure, nous l'avons avec des personnes et pas avec des actions. Donc, c'est la relation avec la personne sur laquelle on travaille, ce n'est pas la relation aux actions. On peut laisser les actions être ce qu'elles sont, c'est-à-dire impardonnables.

On dissocie les actions des auteurs. On admet qu'il y a toujours une part d'ombre, qu'on ne sait pas les conditions qui ont pu les conduire à faire ce qui a été fait.

La rancune s'appuie toujours sur un mythe qui est que les personnes qui nous ont fait du tort sont cent pour cent conscientes et cent pour cent responsables, qu'il ne leur est jamais rien arrivé et qu'il n'y a aucune circonstance qui ait pu les conduire à faire ce qu'elles ont fait. Et il y a toujours un espace entre un auteur et une action, il y a toujours des circonstances qui les lient.

L'expérience de beaucoup d'enfants vis-à-vis de leurs parents, c'est qu'en ayant l'âge de leurs parents et les mêmes responsabilités, il y a des choses qu'ils reprochent moins à leurs parents, qu'ils comprennent différemment certaines actions, en ayant plus de compréhension du contexte dans lequel leurs parents ont grandi, dans le contexte dans lequel ils ont vécu leur vie d'adultes aussi.

Les actions ne sont jamais uniquement le reflet des personnes qui les commettent, elles sont toujours le résultat d'une longue chaîne d'actions et de conséquences. L'action est figée dans le passé. L'auteur et la victime existent dans le présent et n'existent que dans le présent. Il n'y a que l'action qui est figée dans le passé.

La rancune ne permet pas de changer les actions passées parce que rien ne permet de les changer. Une phrase que j'aime bien par rapport à ça : abandonner tout espoir d'un passé meilleur. Et c'est génial parce que c'est un vrai problème en même temps, mais c'est exactement ce qu'on doit faire.

Puisque le pardon implique les personnes plutôt que leurs actions, il n'implique pas de relativiser la gravité des actions ou de nier le dommage causé. Ça, c'est une source de blocage aussi très fréquente. Quand on aimerait se lancer dans cette direction-là, dans la direction du pardon, de se dire que c'est

comme si on allait relativiser la gravité de ce qui a été fait et de notre souffrance. Et ce n'est pas le cas. On peut reconnaître la gravité des actions, la gravité de leurs conséquences et s'engager dans une démarche de pardon.

Toujours cette distorsion qui nous fait penser que tant que la rancune est présente en nous, par une espèce de raisonnement magique, la personne responsable pourrait se sentir coupable, ou continue de se sentir coupable, et que le jour où elle sent qu'on pardonne, elle pensera que ce qu'elle a fait n'était pas si grave que ça et que le mal deviendrait bénin à partir du moment où on pourrait pardonner.

Alléger la rancune en soi ne change rien à la gravité des actions. C'est deux choses différentes. Et encore une fois, on n'est pas obligé de dire à qui que ce soit qu'on lui pardonne. Cela peut rester une démarche complètement intérieure. Et c'est parfois mieux que cela le reste aussi longtemps qu'on n'a pas envie de faire autre chose. Cela reste quelque chose dans la sécurité de notre bulle méditative.

Pour moi, c'était une des clés dans cette méditation du pardon : c'est une direction intérieure qu'on prend, comme pour la bienveillance, qui peut, mais peut aussi tout à fait ne pas être suivie d'action dans le monde non méditatif. Je ne veux pas dire le monde réel, parce que le monde méditatif est réel. On se donne cette direction du pardon. On observe comment notre esprit, comment notre cœur répond à cette direction qu'on prend.

Comme on le fait avec la bienveillance. On lâche une phrase de bienveillance et on observe comment cela se passe. Là, on lâche des paroles de pardon et on observe ce qui se passe.

Il y a trois étapes. Demander pardon pour le tort qu'on a causé à quelqu'un. On ne choisit pas du tout la même personne que celle qu'on aimerait pardonner par la suite. Cela peut être tout à fait différent. On reconnaît juste qu'il nous est arrivé de causer du tort à quelqu'un et on demande pardon à cette personne-là.

On se pardonne, c'est déjà un gros morceau, pour le tort qu'on s'est causé à soi-même.

Et finalement, on pardonne à quelqu'un d'autre.

Comme pour la bienveillance, on peut prendre la direction du pardon et l'émotion peut suivre. Ou pas suivre du tout. Et comme pour la bienveillance, ce n'est pas grave si elle ne suit pas. C'est l'intention qui compte.

En exprimant le pardon, une phrase de pardon, on peut ressentir le pardon, on peut ne rien ressentir du tout, ou on peut ressentir une rage meurtrière. Et c'est acceptable. On prend la direction, on prend ce cap du pardon et on ressent une rage meurtrière. C'est comme quand on prend la direction de la bienveillance avec quelqu'un et qu'on ressent une rage meurtrière. On garde le cap des mots et on laisse les émotions vivre leur vie d'émotion. Elles n'ont pas besoin d'être en accord avec ce qu'on dit tout le temps.

Une citation de Catherine Ponder : "Quand vous éprouvez de la rancune pour quelqu'un, vous êtes lié à

cette personne par un lien émotionnel qui est plus solide que l'acier. Le pardon est le seul moyen de dissoudre ce lien et de vous libérer."

Je trouve que c'est une très belle citation.

La raison pour laquelle je n'ai pas envie de faire une méditation du pardon maintenant, c'est que ce n'est pas une méditation qu'on impose. C'est une méditation qu'on doit choisir de pratiquer soi-même. Et puis, c'est une méditation qui nécessite qu'on puisse parler ou poser des questions, échanger. Et là, les deux conditions ne sont pas réunies. Ce serait une imposition par contrainte qui ne serait pas forcément bienvenue et on n'aurait pas l'occasion d'en parler ensemble.

Je peux organiser un jour ou l'autre une soirée consacrée au pardon et à ce moment-là, les personnes qui ont envie de pardonner viennent, elles sont consentantes et on pardonne ensemble et on en parle.

Je peux vous donner une idée par contre, si vous voulez, des phrases qu'on utilise ou des mots qui sont utilisés dans cette méditation-là. Évidemment, il y a les formes traditionnelles, mais dans les formes modernes, on ajoute des petits mots qui facilitent un peu le travail, je trouve.

Pour demander pardon à quelqu'un : en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé mes actions, en évoquant les personnes ou la personne. Et on peut en évoquer plusieurs. Et ensuite, je te demande pardon pour ce que j'ai fait, ou simplement je te demande pardon intérieurement pour chaque personne à laquelle on pense. Cela peut être une seule.

Et le ton n'a pas besoin d'être coupable ou honteux, cela peut être tout à fait un ton affirmé et bienveillant, parce que c'est un acte de bienveillance de demander pardon. Ce n'est justement pas la mauvaise personne qu'on est, parce qu'on n'est pas dans cette logique-là. Puisqu'on sépare les actions des auteurs pour les autres, on le fait aussi pour nous. C'est une reconnaissance de notre capacité à demander pardon, ce qui est généreux et bienveillant envers une personne qu'on a lésée.

Se pardonner à soi-même : généralement on évoque des torts qu'on s'est causés à soi-même, des paroles, des actions qui ont nui à notre bien-être, les moments où on est trop dur envers soi, les moments où on n'a pas pris soin de soi. Et on répète intérieurement : en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance, de confusion qui ont motivé mes actions, je me pardonne pour ces moments où je n'ai pas assez pris soin de moi. On peut aussi émettre un peu de bienveillance.

Je me souhaite d'être gentil avec moi-même à l'avenir. Cette direction-là.

Une fois qu'on a pris soin de préfacier ce qu'on dit en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance et de confusion qui ont motivé nos actions, on commence à être prêt pour utiliser les mêmes mots envers une personne à qui on en veut et à qui on aimerait pouvoir pardonner.

On pense donc à une de ces personnes en reconnaissant la part de colère, de peur, d'ignorance et de confusion qui ont motivé ses actions. Je te pardonne pour ces moments où tu m'as fait du mal,

volontairement ou involontairement. Je te pardonne pour ce que tu as fait. Simplement, je te pardonne.

Comme pour la bienveillance, on laisse ces mots résonner pour voir à quoi cette direction du pardon correspond en nous. Y a-t-il un écho émotionnel ? N'y a-t-il rien ? N'est-on pas du tout prêt, en tout cas pour cette personne-là, pour ces actions-là ? On écoute ce qu'on ressent, on en tient compte et on interrompt la méditation si on doit l'interrompre.

Ce n'est pas une performance qu'on doit accomplir. C'est pour nous alléger de quelque chose qui ne nous fait pas du bien. C'est par excellence une méditation dans laquelle on doit être à l'écoute de ce qu'on ressent, être bienveillant envers soi-même et ne pas exiger de nous quelque chose qu'on n'est pas capable de faire. On peut s'entraîner sans prendre les gros poissons tout de suite, commencer par les petits d'abord.

Quand ça fonctionne, quand on sent qu'on prend cette direction, on sent vraiment un relâchement, comme si on desserrait quelque chose qu'on serrait émotionnellement. C'est super libérateur quand on le sent, quand c'est possible, quand c'est le bon moment, quand les conditions sont réunies.

La méditation de bienveillance avec la personne difficile est aussi un moyen de travailler la rancune. On pense à une personne difficile peut-être à cause de ses actions, mais on se concentre uniquement sur la personne elle-même, on laisse de côté les actions et on lui souhaite quelque chose de bon.

C'est parfois encore plus facile avec la méditation de compassion pour une personne difficile. Si on la sait en difficulté, soit la joie mauvaise domine, soit on sent sa vulnérabilité et cela nous attendrit aussi un peu. De même, la joie partagée permet parfois plus facilement de se réjouir du bonheur de quelqu'un qu'on n'aime pas que de lui envoyer simplement de la bienveillance.

Ce n'est donc pas la seule voie, mais c'est la plus explicite. On affirme vraiment ce qu'on aimerait être capable de faire. Il y a tout un cadre à poser avec cette vision de la rancune comme quelque chose qui nous concerne en premier lieu nous-mêmes. Du soulagement, on en bénéficiera nous-mêmes exclusivement, pas la personne qui nous ennuie, du moins à la base. Après, libre à nous de transformer le pardon méditatif en dialogue avec la personne en question, mais ce n'est pas l'objet de la méditation.

Pour le pardon, il faut être attentif à deux écueils. Le premier consiste à ajouter cela à la liste des choses qu'on devrait être capable d'accomplir. Cela nous ramène, pour quelqu'un qui a une culture chrétienne, à cet impératif de « il faut pardonner » qui est horrible quand il est imposé, voire destructeur.

C'est comme pour la vision de l'éthique en général dans la perspective méditative : on la voit comme un moyen d'être heureux, pas comme un moyen d'être un bon citoyen ou un bon chrétien. Il se trouve que pour être heureux, respecter les autres aide beaucoup. C'est la même chose ici : ce n'est pas quelque chose qu'il faut qu'on fasse, qu'il faut qu'on soit capable de faire.

C'est une option qu'on a si on a le sentiment que la rancune nous pèse et que cela pourrait alléger le

fardeau pour nous, si on a l'impression de souffrir nous-mêmes de la rancune qu'on porte. Ce n'est pas une nécessité morale, un impératif, ni même une performance méditative qu'il nous faudrait être capable d'accomplir. C'est complètement un choix qu'on prend quand on pense que cela se mettra au service de notre bien-être psychologique. La motivation doit absolument être égoïste. C'est important.

L'autre écueil, c'est que si on trouve l'idée intéressante, comme pour la méditation de bienveillance avec les personnes difficiles, tout le monde pense aux big ones. Comme d'habitude, il ne faut pas commencer par les big ones, car ce sera la catastrophe.

Il faut d'abord se demander si, en prenant des gens qui nous ont fait du mal mais avec qui on n'a pas une relation proche, des gens qui nous ont fait du mal dans des circonstances précises, avec lesquels on n'a pas eu de longue relation et qui n'ont pas la même intensité relationnelle que les big ones, cela marche. Comme dans la méditation de bienveillance, si cela marche avec les petits poissons, si cela nous fait du bien et qu'on a l'impression que cela nous fait avancer, alors on peut commencer à envisager, à un moment ou à un autre, d'introduire un gros poisson.

C'est une méditation où on se fait du bien à soi, une méditation égoïste. On prend donc le temps de tremper le pied dans l'eau du pardon pour voir si la température nous convient, en portant d'abord une bouée. On fait les choses graduellement.

Je me suis dit que peut-être vous aussi aviez eu ces réticences, donc il fallait que je précise cela.

Bonne nuit à tous.

Rappelez-vous que vous pouvez changer peut-être l'heure de votre réveil. On se voit seulement à cette heure lamentable et décadente qu'est six heures trente pour les personnes qui veulent méditer une heure et demie, et à cette heure carrément scandaleuse qui ferait bondir certains demi-mâtres de méditation : sept heures pour les personnes qui n'ont pas envie de méditer une heure et demie.

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