

Cette qualité est essentielle et donne de la beauté au chemin du lâcher prise. La bienveillance est autant un exercice interrelationnel qu'une manière sage de se lier à l'expérience du moment. Le cœur se détend lorsqu'il est bienveillant. Metta est une bienveillance large, ouverte et toute accueillante. Il n'y a pas d'attachement ou d'égoïsme. Nous ne sommes pas sous l'influence d'une autorité, de la peur de faire mal ou de la volonté de gagner. Nous n'avons pas besoin de faire plaisir ou d'être reconnu. Nous ouvrons le cœur bienveillant à tout le monde, amis ou adversaires.

**« Que chacun soit heureux et en paix ».**

Le souvenir de notre aspiration commune à la détente et au bonheur apaise l'inquiétude du monde.

**« Que chacun soit libéré de la peur et de la réactivité, du jugement et de la dureté ».**

Que ce soit nous qui exprimions notre bienveillance ou que ce soit l'autre qui nous l'offre, laissons-nous sentir le bienfait de cette énergie.

**L'intention est un des aspects du chemin. Notre intention est double :**

- **poser l'esprit** en travaillant l'attention à l'instant à travers la respiration, les actes quotidiens, la marche... Juste ça, un corps qui marche, qui fait la vaisselle, qui tape à l'ordinateur, qui pense !
- **activer le pouvoir du cœur** en exprimant consciemment notre intention de bienveillance envers nous-même et les autres. La conscience, juste maintenant, est pleine de bienveillance pour cette personne que je suis, pour cette personne qu'est mon voisin, mon patron, mon fils ou ma maman.

**Tout comme la pluie rafraîchit les bons comme les méchants,  
sans discrimination, la bienveillance consiste à inclure  
nos amis et nos adversaires, sans faire de distinction  
dans la qualité d'ouverture de notre cœur.**

Pouvez-vous sentir comment le souvenir d'être avec cette qualité bienveillante détend le corps, donne de la tendresse au cœur, ouvre la conscience aux autres, à l'espace et au silence ? Lorsque nous sommes envahis de pensées négatives, de jugements, de frustration, de découragement, de sentiment d'incompétence ou d'inquiétude, lorsque la situation nous semble terrible, que les gens sont affreux, nous avons ce bel outil de la bienveillance qui nous permet de sortir de ces perceptions douloureuses.

**L'esprit a le choix** de se laisser envahir par l'aversion ou d'aviver, de stimuler par la conscience, ce qui est sain et bénéfique : notre élan vers la bienveillance.

**Notre responsabilité est de permettre à l'esprit d'avoir le choix.**

Parfois nous ne voyons pas que l'esprit est piégé dans l'aveuglement. Nous ne voyons pas que nous cherchons un fautif, que nous sommes dans le blâme, ou que nous cherchons une perfection inatteignable.

**C'est important de conscientiser l'expérience dès qu'il y a un peu de clarté.** Qu'est-ce qui est là ? Quelle émotion, quelles constructions ? Pouvons-nous laisser l'espace à l'expérience ? Pouvons-nous accepter que c'est désagréable, confus ? Pouvons-nous sentir que nous sommes là avec les choses telles qu'elles sont ? Pouvons-nous sentir et nommer la sagesse qui réside dans cet acte de conscience ?

**Après avoir nommé ce qui est, pouvons-nous amener une qualité de bienveillance ?** Pouvons-nous ouvrir le cœur, amener de la douceur, offrir un accueil respectueux pour ce qui est limité et pénible ? Pouvons-nous être bon avec nous-même ? Pouvons-nous nous offrir un amour inconditionnel : « Je m'accepte pleinement tel que je suis ? .... Impossible ? OK ! « Que je sache peu à peu m'accepter pleinement tel que je suis ».

Cette acceptation pleine du "qui suis-je" ne veut pas dire que nous allons être complaisants avec notre inaccompli. C'est une manière sage de permettre à l'ombre de lâcher.

**« De même que le couteau a le pouvoir de couper,  
la pleine conscience a le pouvoir de libérer l'esprit »**

Le Bouddha

Pour que la pleine conscience ait ce plein pouvoir de libération, l'aspect de bienveillance est nécessaire. Parfois nous sommes durs sans le voir. Nous croyons être présents à l'expérience mais nous sommes présents avec une arrière-pensée de rejet. L'esprit est dans le matérialisme spirituel : « Si je reste en conscience avec ce vécu, alors il va lâcher ! ». Ce "si" est une barrière au lâcher prise. Le lien à l'expérience manque de metta. Ce qui est demandé est une ouverture totale, sans espoir et sans conditions. Nous ouvrons le cœur en sautant dans le vide. Et... comme il n'y a pas de fin au vide nous ne pouvons pas être blessé ! La puissance de la conscience nous porte et nous donne la confiance.

Amener metta dans le cœur, c'est arrêter de nous abuser nous-même en cherchant de meilleures conditions. La seule chose que nous ayons c'est notre esprit. Il n'y a pas d'autre endroit où aller.

C'est une bénédiction de pouvoir cultiver ce retour à soi-même, en soi-même, le seul lieu où l'amour bienveillant est possible. A nous de savoir le recevoir et l'offrir à nous et aux autres dans la pratique de la méditation et dans la vie.

**« Je ne crois pas au droit du plus fort, au langage des armes et à la puissance des puissants. Je veux croire aux droits de l'homme, à la main ouverte, à la puissance des non-violents. Je ne crois pas à la race ou à la richesse, aux privilèges ou à l'ordre établi. Je veux croire que le monde entier est ma maison. Je veux croire que le droit est Un, ici et là-bas, et que je ne suis pas libre, tant qu'un seul homme est esclave. Je ne croirai pas que la guerre et la faim soient inévitables, et la paix inaccessible. Je veux croire à l'action modeste, à l'amour aux mains nues, et à la paix sur cette terre. Je ne crois pas que toute peine soit vaine. Je ne croirai pas que le rêve de l'homme restera un rêve, et que la mort sera la fin. Mais j'ose croire toujours et malgré tout à l'homme nouveau. J'ose croire au rêve de Dieu même : un ciel nouveau, une Terre nouvelle, où la justice habitera. »**

Don Romero