

La bienveillance

S'engager sur un chemin de la libération est un voyage au cœur de la condition humaine. Comment se sentir libre dans ce monde, ce corps et ce moi conditionné ? De manière authentique, nous expérimentons tout ce que la vie a de bienfaisante, de douloureuse et d'incertaine. Humblement, nous apprenons à embrasser totalement le mystère de l'existence. Le Bouddha nous a expliqué que cette connaissance peut s'approfondir en nous exerçant à éveiller notre conscience et à ouvrir notre cœur à l'expérience du moment présent.

Les qualités du cœur sont celles de la bienveillance, de la compassion, de la joie altruiste et de l'équanimité. Ces quatre « demeures divines » sont intimement liées. Elles n'en font qu'une dans l'absolu. La manifestation d'un amour total. Pour nous aider cependant, nous pouvons progressivement en distinguer des facettes et les cultiver une à une.

La bienveillance (Metta) est une qualité qui s'exprime par des pensées, des paroles et des actes emplis de bonté pour soi-même et les autres. Nous souhaitons le bonheur, la paix, la santé, la réussite et la libération à chacun et chacune sans exception. Et nous nous le souhaitons aussi ! C'est une voie de non-violence, de douceur et d'amitié. L'« ennemi lointain » de la bienveillance est la malveillance. Nous nuisons à l'autre et à nous-même. Nous amplifions la souffrance. Son « ennemi proche » est la fusion. Notre amour dépend d'un(e) autre dans une relation immanquablement imparfaite. Or, comme nous le rappelle le bouddhisme, la bonté fondamentale réside à l'intérieur de nous. Cette source d'amour inconditionné, à laquelle nous aspirons, nous pouvons nous y relier. Cependant, en la cherchant à l'extérieur, nous nous relions à un amour relatif, limité, et imparfait.

« On peut allumer des dizaines de bougies à partir d'une seule sans en abrégier la vie. On ne diminue pas le bonheur en le partageant. » Le Bouddha

S'offrir de la bienveillance permet au moi d'être suffisamment nourri face à son besoin d'amour. En prenant sagement soin de nous-même, nous pouvons être disponibles à entreprendre et poursuivre un long chemin de découvertes intérieures d'ombres et de lumières. Un chemin qui nous invite à oser lâcher ce qui nous maintient dans la souffrance. Cela demande de la confiance, de l'énergie, de la sagesse. La bienveillance c'est ce bon ami intérieur qui nous aide à nous relever, nous encourage à persévérer, nous rappelle de nous reposer, qui ne nous juge pas, qui nous fait voir la vie du bon côté, qui nous invite à être satisfait des petites choses. Faire preuve de bienveillance envers autrui participe à rendre ce monde plus serein, à diminuer aussi les remords qui peuvent nous ronger face à nos comportements inadéquats. En agissant ainsi de manière répétée, nous mettons en place un cercle vertueux qui nous soutient dans notre périple.

**« La haine ne cesse jamais par la haine, seul l'amour peut y mettre fin. C'est une loi éternelle. »
Le Bouddha**

La méditation est l'exercice qui nous entraîne à réorienter les tendances de l'esprit. En pratiquant, nous établissons un ancrage au corps dans l'instant. Nous restons au contact de ce que nous ressentons, pensons, disons et faisons. Petit-à-petit nous repérons toutes ces habitudes inconscientes. Demeurer présent, et s'en souvenir, est un acte de bienveillance. Nul besoin de ressentir un flot de tendresse pour être bienveillant ! Pratiquer la pleine conscience c'est dire OUI à la vie telle qu'elle est maintenant et non telle que je l'imagine ou la souhaite. C'est aussi accueillir la résistance, le stress, le rejet et tous ces sentiments désagréables même si « j'aimerais tant que ça disparaisse ! » Avec bienveillance, nous invitons ces « démons » à boire le thé, à rester un moment avec nous, et à les écouter. Peut-être ont-ils quelque-chose à nous enseigner ?

Faire preuve de bienveillance ne signifie pas nourrir innocemment nos habitudes nuisibles ou aimer les émotions difficiles. **Quand l'heure est à la colère, aux (auto)jugements, au désespoir, à la confusion, quand je n'ai pas envie ou ne peux pas être bienveillant. Que faire ?**

Il est bon de se rappeler de notre intention générale dans la vie, de nous relier à notre sagesse intuitive. Il est bon également de se questionner - sans nécessairement trouver une réponse - comment puis-je faire preuve de bienveillance ?

- Faire preuve de renoncement en ne réagissant pas impulsivement. D'expérience nous savons que nos réactions intempestives rajoutent très souvent de l'huile sur le feu.
- Se laisser sentir où se trouve cette colère-tristesse-peur dans le corps et respirer avec. Sans commentaires.
- Formuler des paroles de Metta envers soi-même, celui qui m'a blessé et le monde, une fois que la vague d'aversion s'est un peu aplanie.
- Pratiquer tonglen. J'inspire l'émotion difficile dans le corps en imaginant une fumée noire et expire une fumée blanche empliée d'une qualité opposée.
- Finalement, l'acte sage est peut-être celle du non-effort. Garder une présence minimale au corps, garder éventuellement les yeux ouverts, et ne rien faire. Rester tranquille un moment.

Ces outils ne sont pas des potions magiques. L'expérience difficile va peut-être persister. Les fruits de la pratique mûrissent à leur rythme en profondeur. Nous pouvons garder confiance et veiller que la pratique de la méditation ne devienne pas une pratique qui accentue nos conflits intérieurs. L'attente est si grande de pouvoir se débarrasser de la peine et de ressentir davantage de sérénité !

Au quotidien, nous pouvons nous exercer à mettre en place un cercle vertueux, une spirale ascendante. Nous pouvons nous rappeler avec douceur : **Est-ce que je suis là ? Juste maintenant, comment puis-je faire preuve de bienveillance envers moi-même et les autres ? Comment s'engager sur un chemin qui a du cœur ?**

Ces questions ouvrent à une créativité infinie ! A l'aller et au retour du travail par exemple, j'essaie de mettre cela en pratique, en souhaitant aux personnes autour de moi d'être heureuses et en paix, de me laisser pleinement sentir la fatigue sans me juger, de laisser consciemment vagabonder les pensées, de nourrir la gratitude en observant le paysage, en écoutant les sons. Plus généralement, je tente de ralentir toutes mes activités de 5-10%, de me balader régulièrement en nature, de faire du sport. Sans oublier de rire avec mes proches, et de sourire à mes petites névroses.

Cultiver la bienveillance apporte de la chaleur et de la douceur sur le chemin. Mis en lumière par la conscience, le cœur se révèle à lui-même et nous fait cheminer avec un peu plus de légèreté.

**« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »
Antoine de Saint-Exupéry**