

Le chemin de libération est un subtil mélange de non-attachement et de chaleur humaine, de sagesse et de compassion. Nous avons exploré lundi passé l'empathie, nous allons nous pencher sur la compassion.

La compassion est le deuxième des quatre brahmaviharas, ces qualités du cœur qui savent donner une réponse adéquate à l'expérience qu'elle soit douloureuse, bienfaisante ou neutre. L'empathie ou metta est la réponse sage à donner lorsque l'expérience est simple et ordinaire. **La compassion répond de manière sage à l'expérience douloureuse.** La joie répond à l'expérience bienfaisante. Et l'équanimité est la réponse sage à toute expérience qui émerge et passe.

Le mot compassion est un concept créé par l'être humain. Que fait-il émerger en nous ? Une énergie bénéfique, gratifiante, un but à atteindre, une belle aspiration, un sens de tendre fraternité, de proximité relationnelle... quoi d'autre ? C'est un mot qui ouvre le cœur à de bonnes intentions. Cela crée une détente, un ressenti agréable ou peut-être un tremblement : « Est-ce que je suis assez compassionné(e) ? ».

Ce mot éveille un élan chaleureux qui demande à être équilibré avec l'objectivité du non-moi. Il n'y a personne qui est compassionné !

Cet aspect est important à contempler pour que la compassion demeure une compassion sage, et nous pas une charité colorée d'un moi qui fait bien ou mal.

Pour le Bouddha, tout ressenti et toute pensée, bénéfique ou non-bénéfique est un sankhara, une formation conditionnée qui émerge maintenant. La compassion, toute bénéfique qu'elle soit, est un sankhara qui n'a rien de personnel. Juste maintenant la conscience compassionnée est ouverte et **c'est ainsi**. Rien de spécial ! Le corps est ainsi, le cœur ainsi, la pensée ainsi, la conscience ainsi. **Il y a une profonde reconnaissance qu'il n'y a pas de moi qui soit compassionné. Il y a juste un accueil compassionné à ce qui est.**

La compassion demande une capacité de ne pas suivre nos émotions et de ne pas nous les approprier. Elles arrivent et passent. C'est ainsi. Nous ne nions pas l'expérience ; nous ne la repoussons pas ; nous ne la maintenons pas. Nous sommes juste conscients que c'est là. La compassion sage n'est ni bien ni mal. C'est une force intérieure qui s'ouvre à l'instant douloureux sans aucun sens du moi, car il y a une profonde compréhension que tout phénomène, tout vécu, n'a aucune réalité.

Le mot compassion peut créer la séparation : un moi séparé qui se croit mieux ou moins bien, qui nage dans la tempête de l'identification. Nous identifions à quelqu'un qui est bien, compassionné, altruiste, ou au contraire qui manque de compassion et de sens du moi d'autrui. Ce qui nous sauve de cet aveuglement, c'est sati, la pleine conscience qui voit que je crée un moi ; je crois être mes ressentis, mes pensées, mes jugements et évaluations. La conscience compassionnée ne peut être qu'à un endroit : ici et maintenant.

A chacun de nous de voir combien nous devenons ce à quoi nous nous accrochons.

Nous avons tendance à croire fortement à nos pensées que ce soit dans le macrocosme de l'univers, de la Terre ou des autres, ou dans le microcosme de ce que je vis, ressens, ou pense

être. Nous créons nos ressentis et nos pensées et nous y croyons, nous y sommes attachés ! La compassion est une ouverture sans attachement et sans rejet. C'est une intimité avec la misère du monde qui s'exprime momentanément dans celui-ci ou dans celle-là, ou en moi-même.

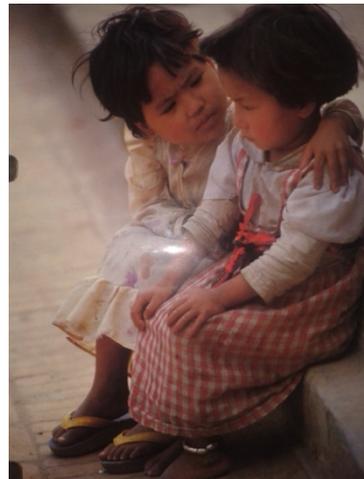
Notre compassion peut être ouverte lorsque les conditions sont bonnes, mais elle a vite des limites, si nous ne sommes pas aussi conscients de ses limites. Ses limites sont celles de l'identification. D'accord, pas d'accord, moi ou toi, mes opinions ou celles d'autrui, un cœur ouvert ou un cœur fermé.... Peu importe ! Tout est OK ! Tout arrive et passe. Les sentiments arrivent et passent, les valeurs arrivent et passent, la compassion arrive et passe...

**A quoi faire confiance ? A l'ouverture réceptive de l'expérience, corps, ressentis, pensées.
A la connaissance du maintenant accueilli avec une conscience compassionnée.**

La compassion se tourne vers les autres lorsque c'est possible. Elle revient en nous-même, pour nous-même, lorsque nous en avons besoin.

A chacun de nous de savoir recevoir et offrir la compassion.

Quelquefois, nous ne pouvons pas voir
comment nous en sortir,
ou comment passer au travers,
parce que cela même est le chemin.
Tout ce qu'il faut faire, c'est un pas de plus,
Et encore un,
Et encore un...



**Je suis sensible à ta (ma) peine.
Je l'accueille en silence.
Je ressens tes limites et les miennes.
J'ouvre le cœur à la compassion.
Pussions-nous être libérés de nos souffrances.**