

## LA COMPASSION

---

La compassion se manifeste lorsque notre cœur est ouvert et que nous lui permettons d'être sensible à la douleur des autres. C'est un flot de bonté et d'empathie pour tous les êtres.

Pour développer la compassion, nous pouvons effectuer une méditation sur la compassion qui consiste à souhaiter du bien à autrui. Assis, calme, pensez à un être que vous chérissez. Imaginez-le et ressentez de l'affection pour lui. Sentez que vous voulez son bien, que vous désirez soulager ses douleurs et lui apporter du réconfort. Souhaitez-lui la paix, le bien-être, le bonheur et toutes les bonnes choses que vous voulez. Dites-lui : « Puisses-tu être emplie de paix, d'amour, heureux, libre de l'ignorance et de la souffrance ».

Vous pouvez faire cette méditation pour vous-même également et vous souhaiter à vous-même la paix et le bonheur. Par la suite vous pourrez envoyer des pensées d'amour et de compassion à d'autres personnes de votre entourage : votre famille, vos amis, vos collègues, vos voisins et finalement à tous les êtres. Vous serez capable de ressentir de la tendresse pour toutes les créatures de l'univers.

L'infinie compassion est dans tous les cœurs. Mais si notre cœur n'est pas ouvert, c'est parce que nous souffrons et que nous ne voulons pas non plus voir la souffrance d'autrui. C'est difficile de regarder la souffrance en face, tant en nous-mêmes que dans les autres. Nous avons tendance à tourner le dos à la douleur, à la peine, nous ne voulons pas voir pour ne pas souffrir.

La voie requiert d'observer notre souffrance et celle des autres et d'ouvrir notre cœur. En général, nous cherchons à éviter la souffrance et nous résistons. Mais quand on est attentif, on se rend compte que la résistance à la douleur augmente la douleur. Par contre, lorsque nous nous autorisons à être touchés par la douleur, nous nous ouvrons à elle et elle s'estompe ; nous en sommes libérés.

C'est la compassion qui peut nous aider à supporter la souffrance et à ne pas nous sentir séparés des autres. Nous avons tous la capacité d'aimer, d'aider, d'être compatissant. Ces qualités font partie de nous. La véritable compassion n'exclut personne. Mais bien souvent nous nous jugeons, nous avons de l'aversion envers nous-mêmes. Nous devons d'abord nous pardonner nous-mêmes, être tendre avec nous-mêmes, avoir de la compassion pour nous-mêmes.

Le Dalai-Lama, qui est un exemple de compassion, a dit « les Chinois ont commis d'atroces crimes envers mon peuple, qui sont d'innocentes personnes, mais quand je pense à ces soldats chinois comment puis-je ressentir autre chose que de la compassion ? L'important est de vivre empli de compassion ».

Tous les enseignements sont, d'une certaine façon, une invitation à un changement d'identité, une ouverture profonde de l'esprit par rapport au sens de soi étriqué, pour plus de paix, de liberté, de bien-être, pour être en contact avec notre véritable nature ou notre nature de Bouddha.

La pratique consiste à constamment recommencer à être dans le moment présent, à nous centrer dans la réalité du présent, en étant tout simplement et en arrêtant de faire, d'agir, de tenter de contrôler.

Quand nous méditons, nous faisons l'expérience de douleurs dans le corps, de l'agitation, de tensions, de la somnolence, des émotions, de la peine que l'on porte, des souvenirs, des projets, des rêves. Notre tâche consiste à être conscient de tout cela, à les voir apparaître et disparaître comme les vagues de l'océan. Les peurs, les doutes, les désirs, les pensées, s'évanouissent progressivement quand nous sommes présents et nous pouvons alors être en contact avec qui nous sommes véritablement.

Dans les enseignements du Bouddha, chaque qualité a un ennemi proche qui nous sépare de cette qualité. L'ennemi proche de l'amour bienveillant est l'attachement. Quand nous sommes attachés à quelqu'un, nous pouvons penser que c'est de l'amour, alors que c'est de l'attachement.

L'ennemi proche de l'équanimité est l'indifférence. L'ennemi proche de la compassion est la pitié. Avoir pitié des autres signifie les voir comme séparés de nous-mêmes. Les opportunités pour avoir de la compassion sont constamment présentes. La compassion naît quand nous nous sentons reliés les uns aux autres. Notre compassion se manifeste quand notre attention grandit et alors nous changeons. Au lieu que ce soit « mon corps, mes émotions, ma souffrance, ma tristesse, ma famille, mes amis, mon pays », nous nous ouvrons et partageons la souffrance des autres.

La nuit de son éveil, le Bouddha regarda l'humanité et vit partout des êtres essayant d'être heureux et créant eux-mêmes, par ignorance, les actions qui les rendent malheureux et leur apportent la souffrance. Il sentit leur souffrance comme la sienne. Ceci est la compassion. Il considérait tous les êtres comme ses frères et sœurs, ses pères et mères. Il avait une compassion infinie.

Nous aussi, nous pourrions avec la pratique être plein de compassion pour tous ceux qui ont peur, qui souffrent, qui sont dans la confusion, qui sont malades. C'est un altruisme naturel. Mère Térésa a dit « je ne regarde jamais l'ensemble des gens, mais chaque personne car je ne peux aimer qu'une seule personne à la fois, je ne peux nourrir qu'une personne à la fois, juste une personne, la personne présente ».

Si nous ne pouvons offrir notre compassion à un seul être, comment pourrions-nous avoir de la compassion pour plusieurs personnes ?

Commençons par une personne à la fois, par ceux qui nous sont chers et ensuite nous pourrions étendre notre compassion aux autres.

La nature de Bouddha est en tout être. Grâce à la méditation elle peut se manifester. Cela change notre vie et la vie du monde. C'est notre cadeau au monde.