

## Comment parvenir à ÊTRE COMPATISSANT ? BOUDDHISME

Dans la fiche 3, nous avons jeté un coup d'œil sur la place qu'occupe la Compassion dans le bouddhisme et le judaïsme, dans l'islamisme et le christianisme. Dans chacune de ces traditions spirituelles, parvenir à être compatissants, parvenir à « être compassion » implique un chemin, un long chemin qui dure toute la vie. Le lama Ole Nydahl l'appelle LE GRAND CHEMIN.

Le Dalai Lama nous dit : « Si nous voulons avoir un cœur compatissant, la première des choses est de **cultiver des sentiments d'empathie ou de proximité envers les autres**. Plus on se sent proche d'une personne plus on trouve insupportable de la voir souffrir. Quand je parle de proximité je ne parle pas d'une proximité simplement physique, ni émotionnelle. C'est un sentiment de responsabilité, de préoccupation vis à vis de cette personne »



Pour pouvoir développer cette proximité, le Dalaï Lama invite à entrer au fond de notre cœur afin de découvrir ce qui nous meut : altruisme ou égoïsme dissimulé. Il nous invite aussi à reconnaître que tout ce que nous sommes et tout ce que nous avons nous le devons aux autres : « tous les aspects de notre bien être actuel sont dus en partie à un dur travail des autres. Si nous regardons autour de nous et voyons les bâtiments dans lesquels nous vivons, les routes sur lesquelles nous voyageons, les vêtements que nous portons et la nourriture que nous mangeons nous devons reconnaître que tout cela vient des autres. Contempler le monde à partir de cette perspective fait grandir notre considération vis à vis des autres et avec elle, l'empathie et l'intimité à leur égard. Nous devons travailler afin de reconnaître la dépendance de ceux vis à vis desquels nous ressentons de la compassion (...) Il nous manque de l'attention afin de porter sur les autres un regard dégagé de tout égoïsme (...) mais nous ne devons pas espérer que ce changement d'attitude (vision décentralisée sur nous-mêmes) se fasse de manière soudaine ».

Il nous invite aussi à « **reconnaître la souffrance des autres** » : au travers du développement de l'empathie et de la proximité, le pas important pour cultiver notre compassion consiste à pénétrer la véritable nature de la souffrance. Et afin que cela soit possible, il nous dit que nous devons « contempler » la souffrance de la personne souffrante.

Le Lama Ole Nydahl signale trois grandes étapes de ce Grand Chemin :

- « Le plus facile est de réveiller de bons sentiments vis à vis de ceux qui correspondent déjà aux attentes. Cette première étape de la compassion a été développée avec succès par beaucoup... »
- « Un défi encore plus important est de souhaiter de bonnes choses à d'autres, alors que ceux-là à ne cessent de commettre des erreurs ou sont difficiles. Il s'agit de comprendre que la cause de leur comportement n'est pas de la méchanceté mais de l'ignorance ».
- « La dernière étape va plus loin : la compassion irradie ici comme le soleil, infatigable et pour tout le monde. Cette compassion qui ne fait pas de distinctions est illimitée et parfaite ».

« Cependant on ne parvient pas à atteindre l'objectif seulement avec la compassion, il faut aussi comprendre ce qui se passe (...) On a aussi besoin des mains et des yeux pour faire quelque chose dans le monde, sur le Grand Chemin on doit compléter la compassion et la sagesse ».



**Qu'est-ce que je découvre de la Compassion à travers ces textes?**



**Est-ce qu'ils me renvoient à l'un ou l'autre aspect de mon expérience de compassion?**



**Qu'est-ce qui continue de raisonner en moi qui puisse être lumière et force sur ce chemin?**