



## Jour 6 : (se) Nourrir avec Auto-Compassion :

### Bonus : (Auto) - compassion

Selon la tradition bouddhiste l'étude de l'Esprit est extrêmement importante parce que tout ce qui nous arrive, sans exception, que ce soit le bonheur ou le malheur, la joie ou la souffrance, vient en fait de l'Esprit..

Dans les enseignements du Bouddha (Noble chemin octuple) mais aussi dans l'apprentissage de la Méditation laïque de pleine conscience, il y a ce qu'on appelle des **OBSTACLES** ou **ETATS MENTAUX défavorables** (nuisibles et néfastes (Facteurs Perturbateurs de l'Esprit) à la pratique de la Méditation et à l'Eveil spirituel ET des **QUALITES** ou **ETATS MENTAUX** favorables qu'il convient de lors de notre pratique méditative et dans notre vie quotidienne.

Parmi les **obstacles** il y a : la convoitise ou le désir ou l'attachement (vouloir autre chose que ce qui EST, avidité, désir de choses telles que la nourriture, les vêtements et l'abri, la convoitise des choses matérielles est une avidité vraiment très forte....), la malveillance / l'irritation, l'agitation, l'orgueil, l'anxiété, l'ignorance, la paresse et la torpeur, le doute et l'indécision....

[En savoir plus sur les obstacles.](#)

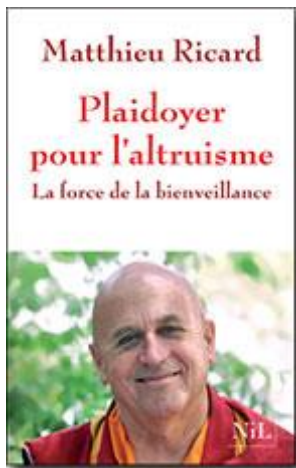
Les **QUALITES** ou **ETATS MENTAUX** favorables sont appelés dans le Bouddhisme : les **Quatre incommensurables** => quatre sentiments ou qualités morales qui doivent être cultivées et développées. Ils sont dits incommensurables ou illimités de par la portée de leur objet et de leur efficacité. Ce sont :

- La **bienveillance**, le souhait que tous les êtres dont soi-même trouvent le bonheur et les causes du bonheur ;
- La **compassion**, souhait que les êtres soient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance ;
- La **joie** sympathisante ou **altruiste**, souhait que les êtres trouvent la joie exempte de souffrance ;
- **L'équanimité** ou le détachement, souhait que les êtres demeurent égaux et en paix quels que soient les événements, bons ou mauvais, qu'ils soient libres de partialité, d'attachement et d'aversion.

Ces pratiques méditatives de l'amour, de la compassion, de la joie sacrée et de l'équanimité sont communes à beaucoup de religions et courants spirituels.

### La bienveillance et la compassion dans le bouddhisme :

**Jour 6 : compassion** : s'ouvrir face à la souffrance , la sienne et celle des autres et offrir apaisement et bienveillance alors que l'amour bienveillant (**Jour 7**) c'est ouvrir son cœur à soi – même, aux autres, à tous les êtres. La bienveillance est *veiller au bien ou bien VOIR*.



Dans son livre, *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance* (Editions du Nil), Matthieu Ricard explore les différentes facettes de l'amour, de l'empathie à la compassion, de l'oubli de ses propres intérêts au don de soi. D'après le moine bouddhiste, nous avons tous ce potentiel d'amour altruiste en nous, telle « une pépite d'or » enfouie et parfois ignorée. Ses conseils pour la faire fructifier.

<https://www.matthieuricard.org/>

**L'empathie** consiste à ressentir ce que d'autres éprouvent et à entrer en résonance avec eux. Lorsque nous rencontrons un être transporté de joie, nous éprouvons nous aussi de la joie. Il en va de même pour la souffrance. Par empathie nous ressentons la souffrance qui accable l'autre. C'est pourquoi, lorsqu'une personne qui éprouve spontanément de l'empathie est continuellement confrontée aux souffrances d'autrui, elle est constamment affectée par ces souffrances. Nous constatons que ceci arrive aux plus dévouées des personnes travaillant dans les services d'aide et de soin, tels que les professionnels de la santé. L'expérience répétée et profonde qu'elles font de l'empathie les conduit soit à développer le syndrome d'épuisement professionnel (l'incapacité de supporter les sentiments empathiques), soit à fuir les sentiments et les émotions d'autrui.

En méditation nous cultivons **un amour et une compassion sans réserve pour la personne souffrante**. Il s'agit là de bien plus que de simplement entrer en résonance avec les émotions de la personne qui souffre. Selon le bouddhisme, **l'amour altruiste** est une attitude qui consiste à souhaiter que les autres soient heureux et à rechercher les causes véritables du bonheur. Un tel amour altruiste peut imprégner l'esprit au point qu'on peut en venir à ne rien souhaiter de plus que le bien-être de ceux qui souffrent.

Et la **compassion** est définie comme le désir de mettre fin aux souffrances d'autrui et à leurs causes. La compassion n'est rien d'autre que l'amour donné à ceux qui souffrent. Un tel amour compatissant peut neutraliser la détresse et l'impuissance engendrée par l'empathie appliquée seule, et produit des dispositions d'esprit constructives telles que le courage compatissant.

Un entraînement laïc à aimer la bonté et la compassion pourraient donc nous permettre de mieux aider nos proches / amis / personnes souffrantes, sans que pour autant nous ressentions l'épuisement qui se développe fréquemment après une exposition prolongée à la seule empathie. Il ne semble pas y avoir de « fatigue de compassion », sachant que la compassion est par essence une disposition d'esprit **équilibrée et positive**, tandis que l'empathie n'est que le moyen permettant de percevoir sans erreur la disposition d'esprit des autres. **Plus on cultive la compassion et l'amour de la bonté, plus on progresse sur la voie du bien-être authentique, et on devient pleinement disponible pour autrui.**