

Méditation de l'amour bienveillant

Comment intégrer dans nos pratiques cette dimension de l'amour bienveillant

Dans la grande tradition bouddhiste Mahayana, « Metta » - l'amour bienveillant, est au cœur de toute pratique méditative.

En sophrologie, elle n'est pas explicite dans les guidances mais elle transparaît dans le non-verbal. Elle n'a curieusement pas été transmise par son fondateurs A. Caycedo, mais nombre de conférenciers ou écrivains actuels mentionnent son importance.

En mindfulness, elle est explicite, toutefois son introduction dans un cycle ou en individuel est soumis à l'évaluation de l'instructeur. Dans le cycle MBSR, la guidance classique est proposée à deux reprises, à partir de la 5^e séance.

La traduction de « Metta » que l'on entend habituellement est « Amour inconditionnel », ce qui risque d'amener à penser que cette pratique concernerait essentiellement notre relation aux autres.

Or, la bienveillance est fondamentalement une tournure de notre esprit vis-à-vis de tout ce qui vient à notre conscience : elle nous invite à accueillir différemment notre respiration, notre corps, l'arbre de notre jardin, notre ordinateur, notre chat, notre planète et bien sûr aussi toutes les personnes que nous côtoyons.

Nous allons voir que nous pouvons mieux intégrer cette dimension dans nos entraînements personnels et nos guidances sophrologiques et méditatives.

Toutefois, cette méditation n'est pas toujours simple et des difficultés se présentent souvent : que devient cette pratique quand nous n'avons plus d'amour dans notre cœur ? Ou bien quand la personne souffre ? Quand nous la tournons vers nous, en tant qu'objet de méditation ? Ou encore quand nous avons envie que notre pratique « réussisse » ?

Mindfulness et Heartfulness¹

Dans la méditation mindfulness classique, les premières méditations proposées nous invitent à porter notre attention de façon calme et soutenue vers les sensations corporelles accompagnant les mouvements respiratoires. Nous savons que dans cette expérience, une multitude de phénomènes vont apparaître à notre conscience, que nous prenons soin d'accueillir tour à tour avant de ramener à chaque fois notre attention sur notre respiration. Cette pratique mindfulness possède de multiples effets positifs qui ont été répertoriés par une abondante littérature². Ceci dit, le terme de bienveillance est à peine mentionné, il est juste indiqué de considérer ainsi les égarements incessants de l'esprit à chaque fois qu'on les constate.

¹ Ce terme est utilisé avec des contenus différents par John Kabat Zinn pour qui le Heartfulness est une extension du mindfulness, par Mathieu Ricard dans la tradition Bouddhiste et dans la Tradition Yoguique. Voici un document extrêmement bien documenté concernant cette dernière :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9128627/>

² Ainsi par exemple :

<file:///C:/Users/gille/Downloads/Les%20avantages%20scientifiques%20de%20la%20m%C3%A9ditation.pdf>

Pourquoi introduire la « bienveillance » ?

Dans notre société cultivant souvent le mécontentement comme un mode de vie où il faut défendre ses intérêts de toutes les façons possibles, il peut paraître incongru de parler de bienveillance. Pourtant, cultiver cette qualité d'esprit est essentiel et les raisons en sont multiples :

. Pour certains, cette dimension facilite la concentration lors de la pratique méditative. Cette capacité de maintenir une attention soutenue, si importante à développer, nous permet de vivre notre vie plus intensément et de mieux profiter du moment présent.

. Cette pratique nous rapproche de la réalité objective : quand nous sommes sous l'emprise d'une émotion, négative comme positive d'ailleurs, nous ne sommes pas souvent objectifs. Curieusement, le fait de colorer notre réalité de bienveillance nous permet de considérer les choses plus clairement, de mieux les accepter et ainsi de mieux nous y adapter. Il faut l'expérimenter pour le croire.

. On voit les choses différemment. Chacun peut en faire l'expérience, par exemple en regardant un arbre : la curiosité de base proposée dans l'attitude méditative nous permet déjà de découvrir une multitude de détails que l'on n'avait pas perçus d'emblée. Et quand on colore notre regard de bienveillance, l'arbre devient vivant, empli d'émotions, un ami, nous sommes en lien, une gratitude peut émerger ainsi que le sentiment de perfection.

. Et nous avons gardé la dernière raison pour la fin : on pratique la bienveillance parce que cette pratique nous rend ... bienveillants ... et que c'est bon pour la santé, nos relations, notre travail, comme toute qualité de psychologie positive que nous pouvons développer.

Mais ne risque-t-on pas alors de rentrer dans un monde de « bisounours » ?

Ce pourrait effectivement être le cas si nous pratiquions de la pensée positive forcée : au contraire, quand je m'installe pour ma pratique quotidienne en invitant la bienveillance, si je constate qu'aujourd'hui il y a de la colère, du ressentiment ou de la tristesse, ma pratique va s'orienter immédiatement vers l'accueil de ces émotions : elles frappent à la porte de ma conscience, je ne vais pas les chasser ni me forcer à les remplacer par de la bienveillance. Je commence à considérer « sans jugement » ces vécus et leurs répercussions corporelles, et éventuellement j'accueille (avec bienveillance 😊) le fait que je n'ai aujourd'hui aucune bienveillance. A ce niveau, j'ai le choix entre deux possibilités : soit je reviens à ma respiration et mon esprit va certainement faire des allers retours entre l'inconfort et la respiration, ce qui est une pratique complète en soi. Soit je sais accueillir les émotions difficiles, les pensées noires et les situations qui les engendrent, et s'agit d'une pratique d'acceptation et de résilience spécifique dans laquelle je choisis de m'engager.

Bienveillance, compassion, joie et équanimité

La Tradition les appelle les quatre illimitées.

Le fait de cultiver ces vertus durant la méditation va rapidement engendrer une répercussion positive directe déjà sur notre pratique sophrologique ou mindfulness, et au-delà sur tout ce qui relève de nos contacts sociaux.

L'amour bienveillant est au cœur de ces quatre pratiques : la compassion se vit quand je ressens de l'empathie bienveillante envers quelqu'un qui souffre, la joie d'empathie se vit quand je ressens le bonheur de voir quelqu'un heureux, et l'équanimité est in fine la capacité d'accueillir ces différents états sans jugement, sans attente ni déception.

Avant de commencer, il est important de comprendre que la compassion n'est ni de la pitié ni de la sympathie souffrante : il y a toujours une dimension phénoménologique qui fait qu'on n'est pas noyé avec la sensation inconfortable ou avec la souffrance de l'autre. La compassion s'inscrit dans les quatre nobles vérités que nous détaillons dans le chapitre suivant et ce faisant, elle porte en elle l'espoir et la connaissance du chemin de la libération de la souffrance. Ce qui la transforme en une énergie fortement positive.

Il est bon aussi de bien définir la joie de la Tradition, car elle n'est pas un plaisir solitaire : elle s'inscrit dans la relation. C'est le bonheur de voir l'autre joyeux. C'est un peu comme quand on a un fou rire juste parce que l'autre est pris un fou rire. Sauf qu'on reste dans une dimension phénoménologique : on constate notre bonheur d'être heureux pour autrui. Ce qui ne gâche rien d'ailleurs, et nous évite de développer une attente que cela dure.

Nous allons voir comment ces quatre illimitées peuvent s'inscrire déjà dans notre pratique sophrologique ou méditative de base, par exemple juste quand notre attention s'oriente sur notre respiration.

L'intention motivant la pratique et les quatre nobles vérités

Avant toute pratique d'intériorité, il est toujours recommandé de se rappeler notre intention de base : se demander pourquoi nous allons méditer, en poser l'intention, en repérer la motivation sous-jacente, comme une lumière qui nous guide.

La plupart du temps, le souhait est de prendre soin de son esprit.

Toute notre vie, nous prenons du temps pour gagner de l'argent, pour acheter des choses et des services, pour prendre soin de nos proches, tout en étant esclaves de nos désirs (de notre circuit de la récompense), de nos frustrations, de nos déceptions, regrets, attentes, pertes, nouveaux espoirs, colères peurs et tristesses, du biais de négativité et même de l'habitué hédoniste qui fait s'émaousser nos plaisirs.

Cette prise de conscience est la première étape, la première noble vérité de la Tradition, transmise par le premier sermon du Bouddha : « La souffrance est partout ».

Le jour où nous prenons conscience que notre malheur comme notre capacité de bonheur sont intimement liés au fonctionnement de notre esprit est une belle journée. Elle fait souvent suite à des années d'évitement (c'est la faute des autres), de croyances (on ne se refait pas), d'ignorance et de peurs (n'allez pas me dire, docteur, que c'est dans ma tête !). Nous sommes à ce moment à la deuxième étape, la deuxième noble vérité : « La souffrance procède de causes ».

A ce moment-là, nous pouvons nous mettre en chemin, et cela peut commencer par un livre, une vidéo, se poursuivre en rencontrant un psychologue, un thérapeute, un sophrologue.

Dans le pire des cas nous courrons le risque d'une emprise sectaire, et dans le meilleur des cas nous pouvons croiser le chemin d'un instructeur expérimenté.

C'est la troisième noble vérité : « il existe un chemin pour se libérer de la souffrance » ou, dit autrement : « Il existe un chemin qui mène au bonheur ».

Puis à un moment, nous risquons de nous dire que « c'est bien beau tout ça », avec le sentiment d'inutilité ou d'inefficacité de tous ces livres, vidéos, discussions, conférences et prises de conscience, et de tout laisser tomber. Ou bien à l'inverse nous rentrons dans ce que l'on appelle « le matérialisme spirituel », ou nous consommons des livres, de la psychologie

et de la spiritualité en ayant le sentiment que cela nous fait avancer. Sans le savoir, nous sommes dans un autre piège, devant un miroir aux alouettes, encore victimes de nos désirs.

Et un jour, nous allons nous rendre compte que toutes ces prises de conscience ne sont qu'une étape préliminaire. Et que toutes ces belles pensées ont besoin de s'incarner pour se vivre et s'intégrer dans notre vie. D'être com-prises au profond de notre corps et de notre être à travers une pratique régulière, et surtout de se manifester à travers les actes de nos vies.

A ce moment-là commence la quatrième étape, où nous pouvons clairement poser au début de chaque méditation cette intention de prendre soin de notre esprit, car nous reconnaissons que tout se joue à ce niveau et que c'est le plus beau trésor que la nature nous ait confié. Nous savons que c'est dans cet entraînement régulier de l'esprit que nous pouvons trouver le chemin du bonheur, pour nous-même, mais aussi par ricochet pour nos proches, pour l'Humanité, la Nature et la planète.

La Tradition nous parle alors de la quatrième noble vérité et nous décrit le chemin. Il est dit en outre que c'est à ce moment que nous devenons disciples de la vie et que commence alors « La roue du Dharma », le chemin de réalisation.

Le premier pas

La première fois que l'on prend connaissance de cette pratique de bienveillance, certaines personnes peuvent être déconcertées car cette capacité est encore chez elles à l'état de graine, et du fait de circonstances de vie douloureuses elles n'ont pas – ou difficilement - la chance d'y avoir accès.

Une possibilité de faire germer cette graine³ est offerte par une approche issue des thérapies comportementales : elle consiste à tenir un calendrier des moments où l'on peut ressentir de la bienveillance, à apprendre à les repérer dans sa vie. Le challenge est alors de se dire, ou de dire à notre client « Il est possible que vous ressentiez de la bienveillance, mais que vous ne vous en rendiez pas compte. Prenons ça comme une hypothèse et je vous propose d'essayer cette semaine de repérer dans quelles circonstances cette émotion pourrait se présenter : en téléphonant à un ami, en s'amusant avec un petit chat, en voyant quelqu'un ayant un esprit positif et ouvert, en écoutant une musique, en prenant soin d'un proche en paroles ou en action ».

Il s'agit donc de ne rien forcer, mais juste de repérer quand cela se produit. C'est le pouvoir magique de l'attention qui, bien orientée consciemment et à juste escient, met en lumière de si belles énergies en les sortant de l'ombre.

Le deuxième pas

Il commence en éprouvant dans notre corps les effets positifs qui se vivent lors de ces situations. Encore une fois, nous ne nous forçons pas, juste nous sommes attentifs à ce qui se vit là, dans notre corps, quand nous ressentons de la bienveillance.

Cette étape est parfois facile, mais n'est pas toujours possible immédiatement pour certaines personnes, car elles n'ont pas encore suffisamment développé « un corps conscient ». Et le chemin du heartfulness doit alors prendre le temps de commencer à s'entraîner à percevoir

³ En-dehors d'un épisode dépressif caractérisé, qui risque de rendre cette expérience contre-productive.

tous les ressentis que peut nous offrir notre corps. Ce peuvent être des pratiques de sophrologie, de bodyscan, de yoga, de stretching, de certains sports comme l'escalade ou de tout exercice où notre attention doit s'orienter précisément vers les sensations corporelles.

Le troisième pas

La pratique de base de la Tradition consiste à se considérer avec bienveillance comme objet de méditation et à s'envoyer à soi-même de l'amour bienveillant et des pensées telles que « Puisse-tu rester en bonne santé, te nourrir de tes amitiés, trouver le chemin du bonheur », ou autre souhait que l'on imagine pouvoir s'adresser.

Dans notre société où l'on a tendance à se juger outre mesure, il n'est souvent pas facile de commencer par pratiquer avec soi-même, cela paraît plus facile avec autrui.

On commence donc à pratiquer avec des personnes que l'on aime particulièrement, en ressentant dans notre corps leur propre bienveillance, et en s'imaginant leur envoyer notre amour, avec quelques phrases telles que celles-ci-dessus. Si cela paraît encore délicat, on peut commencer par un enfant, un animal de compagnie, voire même une plante que l'on soigne régulièrement.

Après quelques jours ou semaines d'une telle pratique, quand on sent que cela vient, nous pourrions poursuivre en envisageant des personnes avec lesquelles nous n'avons pas d'attrait particulier (un commerçant, le facteur, un voisin, un collègue avec qui nous ne communiquons qu'occasionnellement).

Puis, une fois qu'on a intégré les pratiques d'auto-compassion et de compassion, nous pourrions alors vivre cette pratique en considérant des personnes avec lesquelles notre relation est en souffrance. Et là, c'est plus tard, il faut déjà savoir bien prendre soin de soi.

Un piège est de pratiquer cette méditation avec un proche, en nourrissant l'espoir plus ou moins conscient qu'en lui envoyant de la bienveillance, il puisse se transformer et devenir ainsi *plus agréable avec nous*. Il est utile de bien regarder en soi à ce moment, pour déceler à quel point notre amour est « conditionnel » ou « inconditionnel ». Et si nous nous notons que nous y trouvons un intérêt quelque part, il est alors souvent relativement facile de reprendre la méditation en s'extrayant de ce biais. Et notre pratique s'en trouve immédiatement bonifiée, purifiée, « amourifiée ».

Autres pratiques de bienveillance

Dans les 15 jours à venir, je vais commencer à enregistrer plusieurs méditations de bienveillance, utilisant notre rapport à la respiration, puis au corps, puis à notre sensorialité, puis à nos proches.

Je vous les enverrai au fur et à mesure sur ce lien.

Dans l'attente, je vous souhaite le meilleur et vous dis à très bientôt,
« Puisse-tout et tous trouver le chemin du bonheur »



Gilles