

La Compassion

Amour et compassion sont une seule et même chose.

L'amour, c'est souhaiter le bonheur de l'autre (dans le présent et dans l'avenir).

La *compassion*, c'est souhaiter que l'autre soit libéré de la souffrance.

Nous avons la compassion, la bonté aimante en nous, d'une manière primordiale, fondamentale. Nous l'avons tous, même une personne méchante, mauvaise, qui ne montre aucune compassion extérieurement, aucune forme d'amour, car tous les êtres sont dotés d'une nature éveillée. Tout le monde possède la compassion, mais certains ne peuvent pas l'exprimer à cause de leurs épaisses *couches de nuages*.

Nous devons prendre conscience de notre potentiel de compassion pour l'enrichir et le mettre à profit. Pour ce faire, nous devons commencer par nous *réconcilier avec nous-mêmes*. Nous devons reconnaître nos faiblesses et apprendre à les accepter. Nous développons ainsi vis à vis de nous-mêmes une attitude d'amitié et de bienveillance, pour travailler avec cette matière première que nous sommes.

La première étape consiste donc à *travailler sur soi*, ensuite nous pourrons nous ouvrir aux autres et commencer à aider réellement les autres.

La compassion est fondamentalement l'attitude du coeur-esprit capable de dépasser ses préoccupations individuelles et son intérêt égoïstement personnel.

La compassion est la chaleur fondamentale, la générosité rayonnante, l'absence de peur, elle est sans but, pleine de joie spontanée, de confiance.

Le symbole de la compassion est une lune brillant dans le ciel, et son image reflétée dans une centaine de bols emplis d'eau. La lune ne dit pas : « Si tu t'ouvres à moi, je te ferai la faveur de répandre ma clarté sur toi ». La lune brille, simplement, pour tout le monde simultanément.

L'amour que nous éprouvons à l'égard de nos parents, enfants, amis est un amour *conditionné, partial et partiel*. Il s'agit d'*attachement*.

Notre amour ne repose pas sur la conscience que tous les êtres ont le même droit au bonheur et à la libération de la souffrance, mais sur un sentiment de possession. Nous devons reconnaître l'autre comme étant important et digne de toute notre considération. Pour cela, il faut reconnaître l'autre tel qu'il est et non pas aimer notre vision de lui qui consiste à projeter sur lui toutes sortes d'idées et d'idéaux.

Nous allons donc progressivement élargir notre champ de compassion : tous les êtres sont identiques dans leur désir d'être heureux et de ne pas souffrir.

Au stade de l'aide désintéressée, nous agissons, non pas pour tirer du plaisir, mais parce que c'est indispensable.

Amour, compassion, joie et équanimité sont les quatre attitudes que nous devrions pratiquer sans limite.

L'acquisition de la *sagesse* est une étape importante pour permettre la croissance de la compassion. Lorsqu'on commence à comprendre la nature fondamentale de tous les phénomènes, on commence à comprendre la sagesse. Il faut réaliser la sagesse qui se trouve en soi-même et la reconnaître.

La sagesse ne peut pas se trouver ailleurs qu'en soi-même.

L'action accomplie à la lumière de la conscience connaissante est la Compassion. Elle est bien plus que l'émotion viscérale ou la forte impulsion sentimentale que nous ressentons habituellement.

Compassion vient de com-passio : sentir en communion avec le réel.

Ceci est lié à la reconnaissance de ce qui est réel et précieux naturellement, et non en vertu de quelque valeur assignée ou projetée, subjective.

La compassion engendre de grands bienfaits, diminuant nos propres souffrances et permettant de soulager celles des autres.

Muriel Pierre

Maître Reiki, Belgique