



**Comment arriver à découvrir en
soi la compassion, tout en
l'exprimant pour autrui?**

Introduction

La compassion est fondamentalement l'art de comprendre, empathiser et se mettre dans la peau de quelqu'un lors d'une souffrance, d'une tragédie ou la non reconnaissance d'une offense.

Qu'est-ce que la compassion?

Le mot compassion provient du latin *cum patior*, « je souffre avec ».

La **compassion** est le sentiment par lequel on est porté à percevoir ou ressentir la souffrance des autres, et poussé à y remédier.

La compassion est une prédisposition à la perception et la reconnaissance de la douleur d'autrui, entraînant une réaction de solidarité active, ou seulement émotionnelle.

Comprendre la compassion...

- La souffrance
- La violence
- Le jugement
- L'injustice
- Le mépris
- L'arrogance
- L'incompréhension
- Les guerres et conflits

Est-ce un « karma »?

La compassion que nous devons avoir devrait être considérée comme étant un «**karma**», soit une action-réaction que nous subissons parce que nous n'avons pas suffisamment exprimé de compréhension envers notre prochain.

D'autre part, recevoir la compassion représente un «**dharma**», donc celui qui nous sauve de la souffrance parce que nous avons appliqué les lois du respect, de l'amour et de l'intelligence dans l'action. En fait, il s'agit d'une forme de médicament imperceptible qui peut guérir bien des maux.

Comment développer la compassion?

- Avoir de l'empathie (comprendre au-delà de la souffrance de quelqu'un)
- Reconnaître la souffrance d'autrui
- L'amour bienveillant
- Cultivé la sérénité
- Aller en profondeur dans l'exercice de la compassion
- Ouverture d'esprit
- Bien méditer

Avoir de l'empathie

- Bien comprendre la souffrance d'autrui
- Dans les sciences humaines, l'empathie désigne une attitude envers autrui caractérisée par un effort objectif et rationnel de compréhension intellectuelle des ressentis de l'autre.
- L'empathie implique un processus de recul intellectuel qui vise la compréhension des états émotionnels des autres, tandis que la sympathie est un comportement réflexe, de type réactif.

Reconnaître la souffrance d'autrui

- Reconnaissance profonde d'un état d'âme perturbé
- Reconnaissance d'une émotion difficile à gérer
- Reconnaissance d'une peine profonde qu'une personne puisse vivre
- Reconnaissance que cette personne peut être seule, parfois sans aide
- Reconnaissance que nous avons les capacités pour aider, physiquement, psychologiquement, mentalement, etc.
- Reconnaissance que nous possédons en nous une force psychique que nous pouvons retransmettre
- Reconnaissance que nous pourrions aussi se retrouver dans une situation tout aussi inconfortable
- Reconnaissance que nos conseils ont été précieux pour beaucoup jusqu'à maintenant

L'amour bienveillant

- Sans condition
- Sans jugement
- Nous disposons du temps pour aider
- Avoir de la gratitude
- Avoir du respect
- Donner du réconfort et de l'affection
- Promouvoir le courage
- Suggérer l'exercice du lâcher prise
- Nous pouvons être un accompagnateur précieux

Cultivé la sérénité

- Lâche prise sur le stress qui nous hante
- Laisser place à l'imprévu
- Méditer et actualiser ses connaissances
- On s'amuse davantage
- On fait de l'humour
- On respecte l'environnement et les gens comme ils sont
- On savoure la vie comme elle se présente
- On cesse de vouloir contrôler ou avoir raison
- On garde le sourire
- On apprécie tout ce que nous possédons et tout ce que nous recevons

Aller en profondeur dans l'exercice de la compassion

- Chercher continuellement des pistes de solution pour comprendre autrui
- Développer un mécanisme naturel de compassion
- Avoir une écoute active
- Réaliser que chaque situation possède une raison différente
- Éviter à tout prix de démontrer de la pitié; établir plutôt une approche d'enthousiasme et de joie

Ouverture de l'esprit

- Se servir de notre expérience et de nos connaissances pour comprendre les situations
- Regarder les situations au-delà de leur forme
- Garder à l'esprit que la vie possède un multidimensionnalité que nous méconnaissons
- Réaliser que peu importe qui nous sommes, pauvres ou riches, nous pouvons demander et obtenir de l'aide
- L'ego n'a pas sa place
- Éviter de penser qu'une personne touchée par une situation est toujours persécutée ou victime

Bien méditer sur la compassion visée en 9 étapes

1. La concentration
2. Le placement
3. Le re-placement
4. Bien gérer le mental
5. La discipline
6. L'apaisement
7. La détente profonde
8. Focalisation sur l'objectif de la méditation
9. Positionnement équilibré

La méditation

Tout d'abord, la méditation demeure une facette importante qui permet le développement intrinsèque de la compassion pour soi et d'arriver à en avoir pour autrui.

1. La concentration

Essayer le plus possible de vous détacher des distractions qui peuvent empêcher une méditation consciente.

Se trouver un objet ou une photo d'une personne avec lequel vous désirez vous concentrer dans votre exercice sur la compassion.

2. Le placement

À cause de la concentration qui est plutôt axée sur l'objet ou la photo ciblée, le mental a plutôt tendance à se taire parce qu'il n'a presque plus de distractions. Il est préférable de se placer assis ou en lotus.

3. Le re-placement

Du fait que la concentration a été accentuée et que le mental s'est relativement tût, on est beaucoup plus en mesure de garder le focus ou la focalisation sur l'objet ou la photo.

4. Bien gérer le mental

Il faut maintenant apprendre au mental à être patient. C'est à ce moment que nous prenons conscience que le mental est sous la direction de notre Être intérieur, et non de l'intellect ou de l'ego.

5. La discipline

On réalise que la conscience a pris le dessus, et que nous sommes en mesure de garder discipliner le mental qui a tendance à fuir ou à trop rationaliser. Ainsi, grâce à la conscientisation, une discipline naturelle apparaîtra, et ce, sans efforts.

6. L'apaisement

Les formes-pensées subtiles de dérangement ne se pointent plus; on sent que le corps, le mental et l'ego vivent une forme d'apaisement, voire une paix libératrice.

7. La détente profonde

L'état «anémotif» d'une détente profonde se manifeste. On se sent plus léger et libérer des pensées subjectives et négatives que le mental a parfois tendance à canaliser.

8. Focalisation sur l'objectif de la méditation

Étant libéré de toutes formes-pensées, la focalisation sur l'objet ou la photo choisie se fait sans déstabilisation du mental ou de l'ego. La concentration est proportionnelle à la conscience du moment présent.

9. Positionnement équilibré

Rien ne peut plus maintenant vous déranger. La focalisation est omniprésente et vous passez à la méditation qui sera équilibrée tout le long du processus. Ainsi, vous ne formerez qu'UN avec vous-même dans l'espace extérieur et intérieur de votre Être.

Une prière par le Dalai-lama

1. Puissent les pauvres trouver la richesse et ceux qui sont accablés de tristesse la joie.
2. Puissent les désespérés retrouver l'espoir un bonheur constant et la prospérité.
3. Puissent les apeurées cesser d'avoir peur, et les enchaînés retrouver la liberté.
4. Puisse les faibles obtenir la puissance, et leur cœur s'unir dans l'amitié.



**Comment arriver à découvrir en
soi la compassion, tout en
l'exprimant pour autrui?**