

Capsule # 14 - L'amour et la compassion

Par la Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Le 25 septembre 2019

La semaine dernière nous avons *entendu* le rire du Dalai-Lama à propos de ses réflexions sur les leaders religieux qui en viennent à oublier amour et compassion, des sentiments qui devraient être nécessairement à la base de toute religion et, bien sûr, dans la vie de chacun de nous

Il est toujours bon de se ramener à soi pour se rappeler l'essentiel de sa vie d'humain. Des recherches sur la fin de vie nous ont appris que sur son lit de mort un des principaux regrets d'un mourant était de ne pas avoir vécu pleinement selon ses valeurs. En anglais, le terme « a meaningful life » traduit bien ce sentiment que peut donner une vie vécue selon des valeurs humanitaires de compassion et d'amour.

Nous sommes habituellement tous d'accord avec de telles valeurs lorsque nous sommes dans un Zendo. Mais qu'arrive-t-il lorsque nous sommes sur le « *default mode* » « *le mode par défaut* » de nos pensées automatiques qui ne cessent de nous dévaloriser? Un manque de compassion total à notre égard.

Une des enseignantes, la semaine dernière, nous rappelait l'importance d'observer sa culpabilité pour comprendre ce qu'il y a derrière cette culpabilité. Tout un entrelacement de comportements, d'émotions et de valeurs, signalé par le sentiment de culpabilité : « le tip of the iceberg! »

Pouvons-nous cette semaine, commencer notre observation de ce qui nous empêche de ressentir de la compassion envers soi, compassion qui ne signifie pas pitié (il n'y a rien à faire sauf se résigner quand on pense pitié) mais curiosité comme une bonne mère peut le faire avec son enfant.

Le Yin Yang chinois peut nous inspirer. Faisant partie intégrante de la philosophie chinoise, le symbole Yin Yang est considéré comme la représentation de la double nature des choses comme le bien et le mal, le clair et l'obscurité, le positif et le négatif. . <http://bouddhisme-universite.org/yin-yang/>

Est-ce à dire que nous devons accepter son contraire pour arriver à la compassion? En s'intéressant au contenu de l'iceberg derrière cette partie critique?

Il serait bon alors de ne plus chercher à éliminer sa partie critique en soi; mais de voir à la transformer en se penchant vers elle avec compassion pour découvrir tout ce qu'elle contient pour ma propre protection.

Bien protégé/e, je pourrai vivre dans l'amour envers moi et envers les autres et préparer ainsi une mort sans regrets après avoir vécu pleinement.

