

10. L'égalité du moi et de l'autre

L'entraînement à l'écoute profonde de soi que nous avons pratiqué va nous permettre de rencontrer l'autre dans un état apaisé, ouvert, bienveillant et confiant. Lorsque nous avons touché la qualité de bonté naturellement présente au fond de notre expérience, nous développons une forme de confiance et de non-peur qui nous permet d'aborder les situations de façon ouverte. Dans ces qualités d'ouverture et de confiance, nous allons pouvoir rencontrer l'autre de façon harmonieuse et bienveillante. Habituellement, le rapport à l'autre est, grossièrement ou subtilement, fondé sur une forme de peur : appréhension, manque, crainte du jugement, incertitude, doute... La confiance en soi, qui vient de la pratique avec soi, permet de rencontrer l'autre dans la confiance, sans peur, ou avec moins de peur.

De plus, la douceur et la bienveillance que nous avons cultivées avec soi, dans le « oui », le sourire d'accueil intérieur et accueillir-offrir, se cultive avec les autres, comme un sourire d'accueil extérieur et un accueillir-offrir extérieur. C'est alors la façon de rencontrer l'autre dans une ouverture bienveillante, une façon d'ouvrir la relation, de faciliter une rencontre harmonieuse.

S'ouvrir à l'autre est entrer en empathie avec lui dans son attitude non-violente et bienveillante en laquelle l'autre se vit comme soi-même. L'empathie, sans être elle-même l'amour et la compassion, en constitue la base ou le fondement. Dans l'empathie, la perception de l'autre qui est comme moi et n'est pas vraiment séparé de moi, s'instaure naturellement, sur un mode non-conceptuel. Cette perception est source d'une forme de douceur non-violente.

L'autre est comme moi, il est mon semblable, nous avons la même aspiration au bien-être, et à éviter le mal être. En ce sens, je suis comme toi, tu es comme moi, nous sommes les mêmes. C'est ainsi qu'on peut parler d'une égalité entre moi et l'autre. Cette expérience vraiment vécue induit une attitude fondamentale de respect de l'autre comme d'un autre soi-même. Dans la reconnaissance de notre similitude, dans la perception d'être les mêmes, vient une sensation de communion, qui est aussi celle d'un bon cœur, d'une intelligence du cœur, l'état de bienveillance.