

#### 4. Empathie et altruisme versus égoïsme

Dans l'empathie, il y a participation à la réalité de l'autre, l'autre et moi étant ensemble, partageant une même expérience. Cette participation fait émerger non-violence et bienveillance. On ne fait pas à l'autre la violence qu'on ne se ferait pas à soi-même. Touché par l'autre, par ses difficultés et ses souffrances l'on ressent ce qu'il vit. Nous le comprenons, nous partageons ses peines et aspirons à le libérer de ses souffrances comme si elles étaient nôtres. Nous développons l'envie de donner, de nous donner à l'autre. Nous découvrons une sensibilité qui pourrait sembler une fragilité mais qui est, en fait, notre bon cœur. Au-delà de la peur d'être touché, la sensibilité de ce bon cœur est la base de l'amour et de la compassion, l'aspiration que l'autre soit heureux, libre de souffrance. Il ne s'agit pas seulement d'une sensibilité passive, l'amour et la compassion ne se limitent pas à une réceptivité, ils sont aussi une disponibilité, un souhait, un élan, une dynamique active bienveillante orientée vers le bien-être de l'autre. De ce point de vue, la compassion serait l'empathie associée à une bienveillance active. Ainsi, l'empathie serait plutôt une réceptivité passive et la compassion une disponibilité active, bienveillante et altruiste.