



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

GÉNÉROSITÉ

« Le bonheur est la seule chose que l'on peut donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert¹. »

Dans un monde marqué par la compétition, l'égoïsme et l'individualisme ambiant, la tentation est grande de privilégier ses intérêts personnels. Les rythmes effrénés de la société moderne, la valorisation de la réussite individuelle et la comparaison permanente favorisent le repli sur soi et l'indifférence envers autrui. Pourtant, la générosité, qualité humaine universellement valorisée, demeure un pilier du vivre-ensemble. Loin d'être une prédisposition innée, elle se cultive dès l'enfance et tout au long de la vie, s'exprimant dans les petits gestes du quotidien comme dans les grandes décisions de vie.

Définition et essence de la générosité

La générosité se définit comme la disposition à donner ou à partager sans rien attendre en retour. C'est une qualité de cœur qui implique l'abandon de l'intérêt personnel au profit du bien d'autrui ou d'une cause, s'exprimant à travers l'altruisme, la bienveillance, la compassion et la clémence. Ce qui distingue la générosité du simple don ou de l'aide intéressée, c'est sa gratuité fondamentale : on donne sans espoir de reconnaissance, de rétribution tangible ou symbolique. C'est là tout son sens profond : le don devient acte désintéressé, parfois même anonyme, manifestation d'une ouverture à l'autre et d'une acceptation du partage.

Être généreux ne consiste donc pas seulement à ouvrir son porte-monnaie ou à donner des biens matériels. C'est ouvrir sa main, son cœur et également ouvrir son esprit. C'est une posture intérieure avant d'être une action extérieure, une disposition d'ouverture et de disponibilité à l'autre. Ce n'est pas un hasard si la générosité est une vertu clef dans de nombreuses traditions spirituelles et philosophiques.

Générosité et spiritualité : une vertu universelle

Dans le christianisme, la charité occupe une place centrale, invitant à aimer son prochain et à donner aux plus démunis ; le judaïsme fait de la tsedaka, l'obligation de donner, un principe fondamental de justice sociale. L'islam fonde un de ses « cinq piliers » sur l'aumône (zakat), insistant sur la responsabilité

1 Citation attribuée à Voltaire.

commune envers les plus vulnérables. Dans le bouddhisme, la générosité (dāna) est la première des six perfections ou paramitas, celle sur laquelle on s'appuie pour développer les cinq autres, celle qui amorce donc tout chemin vers l'éveil.

Pour les philosophes de l'Antiquité, la générosité – ou la « magnanimité » – est synonyme de grandeur d'âme. Sénèque, Aristote et d'autres y voient la capacité de dépasser ses intérêts immédiats pour servir une cause plus noble, pour faire grandir l'humanité en soi et autour de soi.

Les dimensions multiples de la générosité

La générosité, loin de se limiter à une simple action ponctuelle, s'exprime à travers une infinité de formes et d'attentions. Elle peut tout d'abord prendre la dimension matérielle lorsque l'on fait don d'argent, d'objets, de nourriture, ou encore lorsque l'on offre un soutien financier, que ce soit à des associations ou à des proches traversant une période difficile. La générosité se manifeste également de façon immatérielle, à travers le don de son temps, le partage de ses compétences ou l'engagement bénévole. Elle se révèle aussi dans la dimension relationnelle, dans la capacité à écouter sincèrement, à offrir un soutien affectif dans les moments délicats et à partager son expérience ou ses savoirs de manière altruiste. Parfois, la générosité réside dans le pardon, dans l'indulgence face aux faiblesses des autres, la volonté d'accorder une seconde chance et de dépasser les offenses passées. Enfin, elle s'exprime également sous une forme créative, dans la transmission de connaissances, le mentorat ou l'encouragement des talents et des rêves de chacun.

Donner, ce n'est jamais imposer, mais accompagner l'autre dans son chemin, l'aider à se relever sans le priver de sa dignité. Cela implique le respect et l'autonomie du bénéficiaire et donc d'être le plus juste possible envers l'autre. Ainsi, la générosité s'invite chaque jour dans nos gestes, nos paroles et la manière dont nous nous relions les uns aux autres.

Au-delà de ces formes de générosité, il existe ce que le bouddhisme qualifie de générosité « transcendante ». Celle-ci se situe au-delà des notions de donneur, de don et de bénéficiaire. Elle est totalement gratuite, purifiée de toute attente. L'acte se suffit à lui-même, il se fonde dans la fluidité de la relation humaine, sans que personne ne puisse revendiquer avoir donné, que rien n'ait été véritablement donné, que personne ne puisse dire avoir reçu. Cette approche, radicale, invite à réfléchir à l'impermanence et la relativité des possessions : ce que nous croyons « donner » ne nous appartient en fait jamais tout à fait.

Les bienfaits de la générosité

Les recherches en psychologie montrent que la générosité ne profite pas seulement au bénéficiaire, mais également – et parfois surtout ! – à celui qui donne. Donner, c'est éprouver un sentiment de cohérence avec ses valeurs, ressentir une satisfaction morale profonde et consolider l'estime de soi. Ce « plaisir de donner » se révèle même biologiquement : il active dans l'organisme la production de dopamine, sérotonine et endorphines, les neurotransmetteurs du bien-être et du bonheur.

Sur le plan individuel, la générosité permet de canaliser son énergie vers des projets collectifs, d'éprouver une joie durable, de réduire son stress et de mieux se sentir en accord avec soi-même. En société, la générosité favorise la

construction de réseaux solides, développe l'empathie et la confiance mutuelle. Elle est créatrice d'humanité en ce qu'elle permet d'éprouver une joie spécifique, celle d'être relié, d'être utile, de participer à quelque chose qui nous dépasse. Elle est l'antidote à l'enfermement dans l'ego et à la solitude contemporaine.

La générosité : un moteur de transformation

En s'extrayant du carcan des préoccupations égocentrées, la générosité ouvre un espace d'altérité où la rencontre, la reconnaissance ou l'interaction avec la différence et l'autre deviennent possibles et même nécessaires. S'ouvrir ainsi au monde, c'est s'enrichir intérieurement. Cette posture généreuse nous met en relation avec autrui, mais aussi avec notre environnement. Elle suscite chez chacun un désir de prendre soin de ce (et ceux) qui nous entourent, nous invitant à ne plus vivre enfermés dans un « petit moi » étrié et mesquin, mais à participer pleinement à la vie.

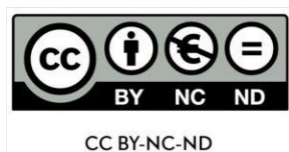
Si l'on en croit la citation d'Éric-Emmanuel Schmitt² : « Ce que tu donnes est à toi pour toujours, ce que tu gardes est perdu à jamais. », la générosité n'appauvrit pas celui qui donne – elle multiplie la joie, la légèreté, la confiance. On constate souvent que les personnes généreuses rayonnent, elles sont souriantes et attentives, tandis que l'avarice se manifeste même dans l'incapacité à offrir un simple sourire. C'est un cercle vertueux : partager, c'est ouvrir plus largement encore la porte à la réception.

La générosité : un art de vivre

La générosité, loin d'être une simple « bonne intention », s'incarne chaque jour dans des actes concrets, discrets ou spectaculaires. Elle fait la différence dans les destins individuels comme dans les grandes causes collectives. En facilitant le don de soi, d'argent, de temps, de savoir ou d'attentions, la générosité demeure un moteur subtil et essentiel du progrès humain. Bien comprise, elle construit un monde plus juste, plus solidaire, plus apaisé – à la portée de chacun, dès aujourd'hui.

Au fond, être généreux, ce n'est pas seulement donner (ce qui peut parfois être vécu comme un acte à sens unique), c'est surtout partager : partager ce que la vie nous a confié, humblement, dans la conscience que rien ne nous appartient pleinement et que la joie ne grandit qu'en se répandant. La générosité n'est pas un sacrifice ; elle est une manière de vivre, ouverte, responsable, féconde, par laquelle chacun peut contribuer, selon ses moyens, à la beauté et à l'humanisation du monde.

Félix pratique la méditation depuis 2005.



² Schmitt, Éric-Emmanuel, *Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran*, Paris, éd. Albin Michel, 2001, 96 p.