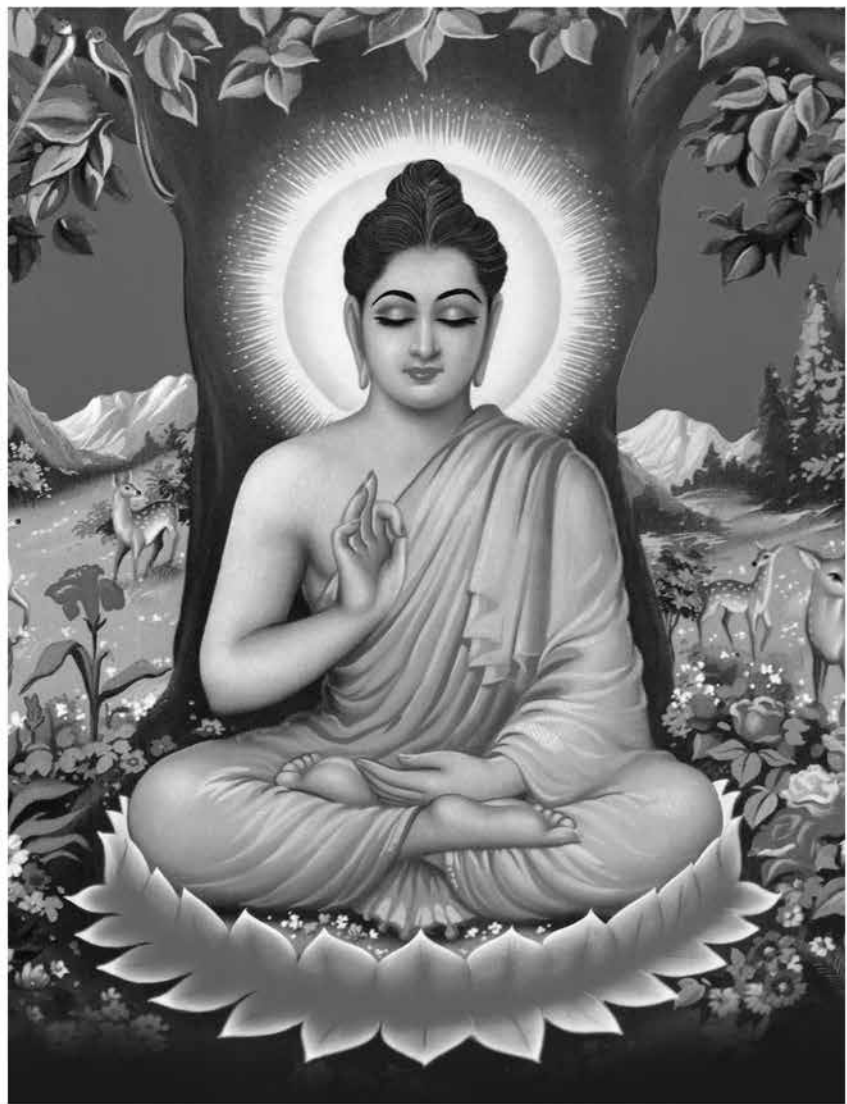


NAMO SAKYAMUNI BUDDHA



LES QUATRE ETATS SUBLIMES

**Contemplations sur l'Amour, la Compassion,
la Joie altruiste et l'Equanimité**

Nyanaponika Thera

**BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY
KANDY, SRI LANKA**

Titre original : THE FOUR SUBLIME STATES

Publié par : Buddhist Publication Society, Sri Lanka

Copyright © 1958 Nyanaponika Thera

Copyright © 2001 Vénérable Tawalama Dhammika pour
la traduction française

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

Traduit par Leticia Wolken et Christian Pitet.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés.

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Préface

Ce livre sur les Quatre Etats Sublimes est la traduction française du livre du Vénérable Nyanaponika Thera “The Four Sublimes States”, publié en anglais par la Buddhist Publication Society (Sri Lanka). Nous tenons à les remercier vivement de nous avoir inspirés. Nous avons fait de notre mieux pour rendre le plus fidèlement possible la pensée de l’auteur. Pour la traduction de cet ouvrage, je tiens à exprimer toute ma gratitude à Leticia Wolken et Christian Pitet.

Vénérable Tawalama Dhammika
Responsable de Temple

Centre Bouddhiste International de Genève
Avenue de la Croisette, 8
1205 Genève
Tél./Fax : +41 (0) 22 321 59 21
Email : buddha.viahara@geneva-link.ch
Web : <http://isuisse.ifrance.com/theravada/>

Introduction

Le Bouddha a enseigné ces quatre états d'esprit sublimes :

Mettā : l'Amour universel

Karuṇā : la Compassion

Muditā : la Joie altruiste

Uppekkhā : l'Equanimité

En Pâli, le langage des écritures bouddhistes, ils sont nommés *Brahmavihāras*. Ce terme peut être traduit par : excellents, nobles ou états d'esprit sublimes, ou bien par : semblables à Brahmā, divins, ou demeure divine.

Ces quatre attitudes sont considérées comme *excellentes* ou *sublimes* car elles forment la conduite idéale envers les êtres vivants (*sattesu sammā paṭipatti*). Elles sont appropriées à toutes les situations sociales. Elles éliminent complètement les tensions, pacifient les conflits sociaux, elles guérissent des blessures de la vie. Elles font s'effondrer les classes sociales, édifient des communautés harmonieuses, réveillent la grandeur oubliée, restaurent la joie et l'espoir et font s'élever la fraternité contre l'égoïsme.

Les Brahmavihāras ne peuvent pas coexister avec un état d'esprit haineux. En cela ils sont semblables à celui

2 *Nyanaponika Thera*

de Brahmā, le Monarque divin cependant impermanent des paradis célestes dépeints dans les écritures bouddhistes. Contrairement à certaines figures divines d'Orient ou d'Occident, décrites par leurs adorateurs comme coléreuses, courroucées, jalouses et emplies d'une "nécessaire indignation", Brahmā est libre de la colère ; celui qui développe assidûment ces quatre états dans sa conduite et sa méditation devient l'égal de Brahmā (*Brahma-samo*). Si ces quatre états deviennent les influences prédominantes de son esprit, il renaîtra dans des domaines célestes, les royaumes de Brahmā. Par conséquent, ces états d'esprit sont appelés *Sublimes* ou *Semblables-à-Brahma*.

Ces états d'esprit sont appelés *demeures* (*vihāra*), car ils devraient devenir des endroits de l'esprit habituels, où l'on se sent "Chez soi", et non pas des états d'esprit rarement expérimentés et très vite oubliés. En fait, notre esprit devrait être totalement imprégné par ces quatre pensées. Elles devraient devenir nos compagnons inséparables et nous devrions les maintenir à l'esprit en toutes circonstances. Comme il est dit dans le *Mettā Suttā*, le Chant d'Amour-tendresse :

*Debout ou marchant, assis ou bien couché,
Tant que l'on est éveillé,
On doit cultiver cet esprit.
"Telle est la Vie Divine en ce monde".*

Ces quatre pensées : l'amour, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité, sont également nommées

incommensurables (appamaññā), car dans la perfection de leur véritable nature, elles ne devraient pas devenir étriquées par quelque limitation que ce soit concernant les êtres auxquelles elles sont destinées. Elles devraient être non-discriminatrices et impartiales, non limitées par quelques préférences ou préjugés quels qu'ils soient. Un esprit qui réalise les incommensurables *Brahmavihāras* n'arborera pas de haine envers les autres nations, les autres ethnies, les autres religions ou les autres classes sociales.

Mais à moins d'être naturellement enracinée dans notre esprit, il ne nous sera certainement pas facile de mettre en œuvre cette attitude illimitée sans une volonté farouche et en s'efforçant d'éviter quelque partialité que ce soit. Pour l'accomplir nous devrions utiliser ces quatre qualités non seulement comme principes de conduite et objets de réflexion, mais également comme supports d'une méthode de méditation. Cette méditation est appelée *Brahmavihāra-bhāvanā*, la méthode de développement des états sublimes. Son but pratique est d'accomplir, à l'aide de ces états sublimes, des états élevés de concentration de l'esprit appelés *jhāna*, "niveau de stabilité méditative". Les méditations sur l'amour, la compassion et la joie altruiste peuvent chacune accomplir le premier des trois premiers niveaux de stabilité méditative, mais seule la méditation sur l'équanimité conduira au quatrième *jhāna* dans lequel l'équanimité est le facteur prédominant.

Une pratique assidue aura deux effets principaux : d'abord ces quatre qualités s'enracineront au plus profond

4 *Nyanaponika Thera*

de notre cœur en devenant spontanées et persistantes. Puis elles s'épanouiront et fonderont la base solide de leur étendue illimitée, le déploiement de leur attitude qui embrasse toute chose. Les instructions détaillées des écritures bouddhistes sur les pratiques des ces quatre méditations sont destinées à déployer graduellement le caractère illimité des états sublimes.

Lorsqu'on s'entraîne à cette méditation, on dirige nos pensées d'amour, de compassion et de joie altruiste vers les personnes envers lesquelles c'est facile, puis on élargit ces pensées aux personnes envers lesquelles cela nous paraît plus difficile. Par exemple, dans la méditation sur l'amour-tendresse, on commence par aspirer à son propre bien-être et on utilise ce point de départ comme référence pour l'étendre graduellement : "De même que je souhaite être heureux et libre de la souffrance, puisse *cet* être, puissent tous les êtres être heureux et libres de la souffrance!". Puis on étend cette pensée d'amour universel à une personne qu'on aime et respecte, comme par exemple un maître, puis aux êtres chers, puis aux êtres qui nous indiffèrent et finalement à nos ennemis, si nous en avons, ou à ceux qu'on n'aime pas. Comme cette méditation est dirigée vers le bien-être des personnes, on ne devrait pas choisir des personnes décédées ; on évitera également de choisir des personnes pour lesquelles on éprouve une attirance sexuelle.

Après avoir réalisé le plus difficile, à savoir diriger nos pensées d'amour-tendresse envers les personnes désagréables, on doit "faire tomber les barrières" (*simā-sambheda*). Sans plus faire aucune discrimination envers

ces quatre catégories de personnes, on devrait propager notre amour-tendresse sans distinction. A ce point de la pratique, on accède aux stades les plus élevés de concentration : avec l'apparence de l'image réflexe mentale (*paṭibhāganimitta*), la "concentration obtenue" (*upacāra samādhi*) sera atteinte, et la progression ultérieure conduira à la pleine concentration (*appanā*) du premier jhāna puis aux jhānas plus élevés.

Du point de vue du "déploiement dans l'espace", la pratique commencée par les êtres de notre environnement immédiat : notre famille, puis s'étend aux maisons voisines, à la rue entière, à la ville, au pays, aux autres pays et enfin au monde entier. Du point de vue du "déploiement dans les directions", notre pensée d'amour-tendresse est d'abord dirigée à l'est, puis à l'ouest, au nord, au sud, dans les directions intermédiaires, et enfin au zénith et au nadir.

Les mêmes principes s'appliquent aux méditations sur le développement de la compassion, de la joie altruiste et de l'équanimité, avec des variantes adaptées aux choix des personnes. Les détails de la pratique sont décrits dans les textes (cf. *Visuddhimagga*, chapitre IX).

Le but ultime de l'atteinte de ces Brahmavihāras-jhānas est d'établir un état d'esprit servant de fondement stable à la vue profonde libératrice de la véritable nature de tous les phénomènes comme étant impermanents, soumis à souffrance et dépourvus d'existence intrinsèque. Un esprit ayant réalisé l'absorption méditative induite par ces états d'esprit sublimes deviendra pur, calme, fort, rassemblé et délivré d'un égoïsme grossier. Il sera en conséquence bien

préparé pour le travail ultime de la libération qui ne peut être accompli que par la réalisation de la vue profonde.

Ces observations démontrent qu'il y a deux manières de développer les états d'esprit sublimes : en premier par la conduite et une pensée orientée dans la direction adéquate ; en second par une méthode de méditation conduisant aux absorptions méditatives. Chacune se révélera utile à l'autre. La pratique de la méthode de méditation permettra à l'amour, à la compassion et à l'équanimité de devenir spontanées. Elle aidera à rendre l'esprit calme et fort pour supporter les innombrables blessures de la vie qui sont un véritable défi au maintien de ces quatre qualités dans toutes nos pensées, nos paroles et nos actes.

D'autre part, si notre conduite est de plus en plus gouvernée par ces états d'esprit sublimes, l'esprit entretiendra moins de ressentiment, de tension et d'irritabilité, dont les réverbérations s'immiscent souvent subtilement durant nos heures de méditation, en formant "l'obstacle de l'agitation". Notre vie quotidienne et nos pensées ont une influence importante sur l'esprit qui médite ; ce n'est que si le fossé entre les deux est réduit sans répit qu'on espère progresser dans notre méditation et réaliser le but le plus élevé de notre pratique.

Le développement méditatif des états d'esprit sublimes sera facilité par une réflexion continuelle sur leurs bienfaits et sur les dangers de développer des états d'esprit contraires. Comme le Bouddha l'a dit : "Ce qu'une personne prend à cœur et médite longtemps façonne son esprit".

Le Texte Racine des Quatre Etats d'Esprit Sublimes

selon les Paroles du Bouddha

I

Ici, moines, un disciple demeure emplissant une direction avec son cœur rempli d'amour-tendresse, de même pour la deuxième, la troisième et la quatrième direction ; de même au-dessus, en dessous et tout autour ; il demeure emplissant le monde entier, partout et de manière égale, avec son cœur rempli d'amour-tendresse, généreux, agrandi, incommensurable, libre d'inimitié et d'angoisse.

II

Ici, moines, un disciple demeure emplissant une direction avec son cœur rempli de compassion, de même pour la deuxième, la troisième et la quatrième direction ; de même au-dessus, en dessous et tout autour ; il demeure emplissant le monde entier, partout et de manière égale, avec son cœur rempli de compassion, généreux, agrandi, incommensurable, libre d'inimitié et d'angoisse.

III

Ici, moines, un disciple demeure emplissant une direction avec son cœur rempli de joie altruiste, de même pour la deuxième, la troisième et la quatrième direction ; de même au-dessus, en dessous et tout autour ; il demeure emplissant le monde entier, partout et de manière égale, avec son cœur rempli de joie altruiste, généreux, agrandi, incommensurable, libre d'inimitié et d'angoisse.

IV

Ici, moines, un disciple demeure emplissant une direction avec son cœur rempli d'équanimité, de même pour la deuxième, la troisième et la quatrième direction ; de même au-dessus, en dessous et tout autour ; il demeure emplissant le monde entier, partout et de manière égale, avec son cœur rempli d'équanimité, généreux, agrandi, incommensurable, libre d'inimitié et d'angoisse.

Contemplations des Quatre Etats d'Esprit Sublimes

I

L'AMOUR (Mettā)

L'*amour*, sans désir de posséder, sachant bien qu'au plan ultime, il n'y a ni possession ni possesseur : c'est l'*amour* le plus élevé.

L'*amour*, sans parler ni penser à un "Je", sachant bien que ce soi-disant "Je" n'est qu'illusion.

L'*amour*, sans inclure ni exclure, sachant bien qu'agir ainsi crée les contraires mêmes de l'amour : l'antipathie, l'aversion et la haine.

L'*amour*, qui embrasse tous les êtres : petits ou grands, lointains ou proches, qu'ils résident sur terre, dans l'eau ou dans l'air.

L'*amour*, qui inclut impartialement tous les êtres sensibles, pas seulement ceux que nous trouvons utiles, plaisants ou divertissants.

L'*amour*, qui englobe tous les êtres, à l'esprit élevé ou étroit, bon ou mauvais. Le noble et le bon en font partie car l'*amour* leur échoit naturellement. Les esprits mesquins et dépravés aussi car c'est eux qui en ont le plus

besoin. Chez nombre d'entre eux la graine de la bonté est peut-être tout simplement morte car elle manquait de la chaleur nécessaire à sa croissance ; elle a péri de froid dans un monde dépourvu d'amour.

L'*amour*, qui embrasse tous les êtres, qui, nous le savons bien, sont nos frères errants dans cette ronde de l'existence. Car nous tous sommes soumis à la même loi de la souffrance.

L'*amour*, non pas ce feu sensuel torride qui brûle, blesse et torture ; qui inflige plus de blessures qu'il ne guérit ; qui flamboie sur l'instant et l'instant d'après s'éteint, laissant derrière lui encore plus de froideur et de solitude qu'auparavant.

Mais plutôt l'*amour* qui pose une main douce et ferme sur les êtres souffrants, à la compassion inchangeante, résolu, indifférent à la réponse reçue. L'*amour*, cette ondée qui rafraîchit ceux brûlant du feu de la souffrance et de la passion ; cette chaleur qui redonne vie à ceux abandonnés dans le désert froid de la solitude, à ceux qui grelottent dans la bise glaciale d'un monde sans amour ; à ceux dont les cœurs sont vidés et desséchés par d'incessants appels à l'aide, au plus profond du désespoir.

L'*amour*, cette suprême noblesse du cœur et de l'intellect qui sait, comprend et est prête à aider.

L'*amour*, qui *est* force et *donne* la force : c'est l'*amour* le plus élevé.

L'*amour*, nommé par l'Eveillée "la libération du cœur" ; "la plus sublime beauté" : c'est l'amour le plus élevé.

Quelle est la manifestation la plus élevée de l'*amour* ? C'est montrer au monde le chemin qui mène à la cessation

de la souffrance, ce chemin dévoilé, parcouru et réalisé à la perfection par Lui, le Glorieux, le Bouddha.

II

LA COMPASSION (Karuṇā)

Le monde entier souffre. Mais la plupart des hommes ont les yeux et les oreilles clos. Ils ne voient pas le flot ininterrompu de larmes qui s'écoulent tout au long de la vie ; ils n'entendent pas le cri de détresse qui résonne continuellement dans ce monde. Leurs propres petites peines et joies les aveuglent, les rendent sourds. Ligotés par l'égoïsme, leur cœur devient dur et mesquin. Etant durs et mesquins, comment pourraient-ils tenter d'atteindre quelque but plus élevé, de réaliser que ce n'est qu'en relâchant la saisie égotique qu'ils seront libérés de la souffrance ?

C'est la *compassion* qui ouvre les yeux, ouvre la porte vers la liberté, élargit ce cœur étriqué pour le rendre aussi vaste que le monde. La *compassion* délivre le cœur du pesant fardeau qui le paralyse ; elle donne des ailes à ceux qui sont enchaînés dans les steppes du soi.

Par la *compassion*, le fait de souffrir demeure vivement présent à l'esprit, même quand nous en sommes personnellement libres. Elle nous enrichit de l'expérience de la souffrance, nous donnant ainsi la force nécessaire pour l'affronter quand elle s'abattra sur nous.

La *compassion* nous réconcilie avec notre destinée en nous montrant la vie des autres, souvent bien plus dure que la nôtre.

Voyez cette infinie procession d'êtres, d'hommes et de bêtes, écrasés de douleurs et de peines ! Nous avons porté leur fardeau en des temps révolus, pendant l'insondable enchaînement des naissances répétées. Voyez ceci et ouvrez votre cœur à la *compassion* !

Cette misère pourrait bien être nôtre de nouveau ! Quiconque est aujourd'hui dépourvu de *compassion* pleurera demain de ne pas l'avoir réalisée. Si la compassion envers autrui fait défaut, elle devra être acquise au prix de longues et douloureuses expériences. Ceci est la grande loi de la vie. Sachant cela, prenez soin de vous !

Les êtres, noyés dans l'ignorance, perdus dans l'illusion, ballottés d'une souffrance à l'autre, n'en connaissant pas la cause véritable, ne savent pas comment y échapper. C'est cette vue profonde de la loi universelle de la souffrance qui fonde véritablement notre *compassion*, et non pas une manifestation isolée de souffrance.

Par conséquent notre *compassion* inclura aussi ceux qui pour le moment sont heureux, mais agissent avec un esprit malveillant et victime d'illusions. Dans leur action présente nous devrions percevoir leur détresse future, et la *compassion* s'élèvera.

La *compassion* du sage n'en fait pas une victime de la souffrance. Ses pensées, paroles et actes sont imprégnés de pitié. Mais son cœur ne vacille pas ; il demeure inchangé, calme et serein. Comment pourrait-il aider autrement ?

Puisse une telle *compassion* s'élever dans nos cœurs !
La *compassion* qui est la suprême noblesse du cœur et de l'esprit qui sait, comprend et est prête à aider.

La *compassion* qui *est* force et qui *donne* des forces :
c'est la *compassion* la plus élevée.

Quelle est la plus haute manifestation de la *compassion* ?

C'est de montrer au monde le chemin qui mène à la cessation de la souffrance, ce chemin dévoilé, parcouru et réalisé à la perfection par Lui, le Glorieux, le Bouddha.

III

LA JOIE ALTRUISTE (Muditā)

Ouvrez votre cœur non seulement à la compassion, mais aussi à la *joie altruiste* !

Petite, bien sûr, est la quantité de bonheur et de joie allouée aux êtres ! Dès qu'un peu de bonheur leur échoit, vous pouvez vous réjouir qu'au moins un rayon de joie transperce l'obscurité de leur vie et dissipe le brouillard ténébreux qui enveloppe leur cœur.

Votre vie gagnera en joie en partageant le bonheur d'autrui comme s'il était vôtre. N'avez-vous jamais remarqué à quel point les traits des hommes se transforment et s'illuminent de joie dans les moments de bonheur ? N'avez vous jamais remarqué combien la joie élève les hommes vers de nobles aspirations et actes, au-delà de leur capacité habituelle ? Ceci ne remplit-il pas votre cœur d'un joyeux bien-être ? Vous avez la capacité d'accroître ce sentiment de *joie altruiste*, en procurant de la joie à autrui, en leur prodiguant joie et réconfort.

Apprenons à enseigner aux hommes la joie véritable ! Nombre d'entre eux l'ont désapprise. La vie, bien qu'emplie de malheurs, détient aussi des sources de bonheur et de joie, inconnues du plus grand nombre. Apprenons aux gens à chercher et à trouver la joie véritable en eux-mêmes et à se réjouir de la joie d'autrui ! Apprenons-leur à épanouir leur joie jusqu'à son apogée !

La joie noble et sublime n'est pas étrangère aux Enseignements de l'Eveillé. De manière erronée, les Enseignements du Bouddha sont parfois considérés comme une doctrine propageant la tristesse. A l'opposé, le Dhamma conduit graduellement à un bonheur de plus en plus pur et élevé.

Le joie noble et sublime est une aide sur le chemin qui conduit à l'extinction de la souffrance. Ce n'est pas celui qui est abattu par le chagrin, mais bien celui qui est rempli de joie qui trouve cette tranquillité sereine conduisant à un état d'esprit contemplatif. Et seul un esprit serein et rassemblé peut atteindre la sagesse libératrice.

Plus la joie d'autrui sera noble et sublime, plus notre propre *joie altruiste* sera justifiée. Une des raisons de notre *joie altruiste* est que leur vie noble assure leur bonheur maintenant et dans les vies suivantes. Une cause encore plus noble de notre *joie altruiste* est leur foi dans le Dhamma, leur compréhension du Dhamma, leur engagement dans le Dhamma. Donnons-leur l'aide du Dhamma ! Efforçons-nous de devenir de plus en plus capables de leur donner une telle aide !

La *joie altruiste* est la suprême noblesse du cœur et de l'esprit qui sait, comprend et est prête à aider.

La *joie altruiste* qui *est* force et *donne* la force : voici la joie la plus élevée.

Quelle est la plus haute manifestation de la *joie altruiste* ?

Montrer au monde le chemin qui mène à la cessation de la souffrance, ce chemin dévoilé, parcouru et réalisé à la perfection par Lui, le Glorieux, le Bouddha.

IV

L'EQUANIMITE (Upekkhā)

L'*équanimité* est un état d'esprit parfait, un équilibre inébranlable de l'esprit, enraciné dans la vue profonde.

En regardant autour de nous et en examinant notre cœur, nous voyons clairement combien il est difficile d'obtenir et de maintenir l'équilibre de notre esprit.

En examinant la vie, nous remarquons combien elle oscille continuellement entre des extrêmes : ascension et déclin, succès et échec, perte et gain, honneur et blâme. Nous ressentons combien notre cœur réagit à tout ceci par le bonheur et la tristesse, la réjouissance et le désespoir, la déception et la satisfaction, l'espoir et la peur. Ces vagues d'émotions nous emportent et nous flanquent à terre ; à peine trouvons-nous le repos, que nous sommes à nouveau emportés par une vague. Comment espérer tenir en équilibre au sommet des vagues ? Comment ériger notre vie au beau milieu de l'océan sans répit de l'existence, si ce n'est sur l'Ile de l'Équanimité ?

Un monde où cette petite part de bonheur qui échoit aux êtres n'est à l'abri qu'au prix de tant de déceptions, d'échecs et de défaites ;

un monde où seul le courage de recommencer, encore et encore, est gage de succès ;

un monde où de maigres joies émergent au beau milieu de la maladie, de la séparation et de la mort ;

un monde où les êtres qui étaient il y a peu reliés à nous par la *joie altruiste*, ont besoin l'instant suivant de notre *compassion* : ce monde à besoin d'équanimité.

Mais l'équanimité requise doit être fondée sur un état d'esprit vigilant, non sur une indifférence apathique. Elle doit être le fruit d'un entraînement difficile et délibéré et non pas le fruit hasardeux d'une émotion passagère. Cependant l'équanimité ne mériterait pas son nom si elle devait être produite par des efforts répétés. Si c'était le cas, elle finirait sûrement par s'affaiblir puis par être vaincue par les vicissitudes de la vie. La véritable équanimité devrait être capable de faire face à ces épreuves et pouvoir se régénérer en puisant sa force à l'intérieur de nous-mêmes. Elle ne possédera cette résistance et ce pouvoir de renouveau qu'à condition d'être enracinée dans la vue profonde.

Quelle est la nature de cette vue profonde ? C'est la compréhension claire de l'origine des vicissitudes de la vie et de notre véritable nature. Il nous faut comprendre que toutes les expériences que nous traversons résultent de notre karma : nos actions en pensées, en paroles et en actes, dans cette vie et dans nos vies passées. Le karma est la matrice dont nous naissons (*kamma-yoni*), et que nous le voulions ou pas, nous sommes les "possesseurs" inaliénables de nos actes (*kamma-ssakā*). Mais dès que nous commettons quelque action, nous en perdons le contrôle : elle demeure pour toujours avec nous et nous échoit comme notre dû inéluctable (*kamma-dāyādā*). Rien de ce qui nous arrive ne provient d'un monde "extérieur" hostile : un monde qui nous serait étranger. Tout provient

du fruit de nos pensées et de nos actions. Comme cette connaissance nous libère de la peur, elle sert de fondation stable à l'équanimité. Puisque dans tout ce qui nous arrive nous ne rencontrons que nous-mêmes, de quoi avoir peur ?

Si, cependant, la peur ou le doute venait à s'élever, nous connaissons le refuge qui les apaise : nos bonnes actions (*kamma-paṭisaraṇā*). En prenant ce refuge, la confiance et le courage grandiront en nous : cette confiance dans le pouvoir protecteur de nos bonnes actions passées ; ce courage d'accomplir davantage de bonnes actions dès maintenant, malgré les épreuves décourageantes de notre vie présente. Car nous savons que les actes nobles et altruistes sont la meilleure des protections contre les coups durs du destin, qu'il n'est jamais trop tard mais toujours le bon moment pour accomplir de bonnes actions. Si ce refuge, qui consiste à faire le bien et à éviter le mal, s'enracine fermement en nous, un jour nous en serons sûrs : "La souffrance et le mal enracinés dans le passé cessent de plus en plus. Et cette vie présente, j'essaye de la rendre pure et immaculée. Qu'attendre du futur à part l'accroissement du bien ?". Grâce à cette certitude, notre esprit deviendra serein et nous obtiendrons la force de la patience et de l'équanimité nécessaires pour supporter les adversités présentes. Ainsi nos actes deviendront-ils nos amis (*kamma-bandhu*).

De la même manière, tous les événements de notre vie, étant le résultant de nos actes, seront aussi nos amis, même s'ils nous apportent tristesse et douleur. Nos actes

nous reviennent sous une apparence qui les rend souvent méconnaissables. Parfois nos actions nous reviennent par la manière dont les autres nous traitent, parfois comme un bouleversement complet de notre vie ; souvent le résultat ruine nos espoirs ou est contraire à nos vœux. De telles expériences nous montrent les conséquences d'actes que nous n'avions pas prévues. Elles rendent visibles les motivations à demi-conscientes de nos actions passées que nous avons essayé de nous cacher à nous-mêmes, en les déguisant sous différentes prétextes. Si nous apprenons à voir les choses sous cet angle et à lire les messages reçus au travers de notre propre expérience, alors la souffrance aussi deviendra notre amie. Elle sera un ami sévère, mais véritable et bien intentionné qui nous enseigne le plus difficile des sujets, la connaissance de nous-mêmes, et nous avertit des précipices vers lesquels nous nous précipitons aveuglément. En considérant la souffrance comme notre enseignante et amie, nous réussirons mieux à l'endurer avec équanimité. Par conséquent, l'enseignement sur le karma nous donnera une impulsion puissante pour nous libérer du karma, de ces actes qui nous propulsent encore et encore dans la souffrance des naissances répétées. Le dégoût nous envahira à la vue de notre propre désir, de notre propre illusion, de nos tendances à créer des situations qui mettent à l'épreuve notre force, notre résistance et notre équanimité.

La seconde vue profonde sur laquelle notre équanimité devrait se fonder est l'enseignement du Bouddha sur l'inexistence du soi (*anattā*). Cet enseignement montre

qu'au plan de la vérité ultime, les actes ne sont pas engendrés par un soi et que leur résultat n'affecte aucun soi. De plus, il montre que s'il n'y a pas de soi, nous ne pouvons pas parler de "moi". C'est la tromperie d'un soi qui engendre la souffrance et entrave ou perturbe notre équanimité. Si quelqu'un critique telle ou telle de nos qualités, on pense "*Je suis critiqué*" et l'équanimité est ébranlée. Si tel ou tel travail n'est pas une réussite, on pense : "*Mon travail a échoué*" et l'équanimité est ébranlée. Si nous perdons nos possessions ou des êtres chers, on pense : "*J'ai perdu ce qui m'appartenait*" et l'équanimité est ébranlée.

Pour que l'équanimité devienne un état inébranlable de l'esprit, on doit abandonner toute idée possessive : "*cela m'appartient*", en commençant par de petites choses dont on peut facilement se séparer, puis en progressant avec des possessions et des ambitions qui nous tiennent vraiment à cœur. Nous devons également abandonner l'idée de contrepartie de telles pensées, toutes les pensées égoïstes d'un "*soi*", en commençant par certains aspects de notre personnalité, des qualités mineures, avec les petits défauts qu'on perçoit clairement ; puis travailler progressivement avec les émotions et les aversions que nous considérons comme le centre de notre être. C'est ainsi que le détachement devrait être pratiqué.

L'équanimité pénétrera nos cœurs proportionnellement au degré de renoncement des idées de "mien" ou de "moi". Car comment quelque chose qu'on réalise comme étranger et vide d'un soi peut-il nous causer tant d'agitation, à cause du désir, de la haine ou du

ressentiment que cela engendre ? Par conséquent, l'enseignement de l'inexistence d'un soi sera notre guide sur le chemin de la délivrance, jusqu'à la parfaite *équanimité*.

L'équanimité est le couronnement, le point culminant des quatre états sublimes. Mais il ne faudrait pas croire que l'équanimité nie l'amour, la compassion et la joie altruiste, ou qu'elle leur est supérieure. Bien au contraire, l'équanimité les englobe et les imprègne complètement, comme ils imprègnent la parfaite équanimité.

Les Relations entre les Quatre Etats Sublimes

Comment ces quatre états sublimes entrent-ils en relation les uns avec les autres ?

L'*amour* illimité empêche la *compassion* de sombrer dans la partialité car il la protège des discriminations nées de l'acceptation ou du rejet. Ainsi, l'*amour* protège la *compassion* de sombrer soit dans la partialité, soit dans le rejet d'autrui.

L'*amour* transmet à l'*équanimité* son altruisme, sa nature incommensurable et sa ferveur. Car la ferveur même, transformée et guidée, fait partie de la parfaite *équanimité*. Elle renforce son pouvoir de pénétration aiguë et de sage pondération.

La *compassion* empêche l'*amour* et la *joie altruiste* d'oublier que, tandis qu'ils octroient un bonheur temporaire et limité, d'épouvantables souffrances continuent d'exister de par le monde. Il leurs rappelle que leur bonheur coexiste avec une incommensurable détresse, peut-être même au pas de la porte. Cela rappelle à l'*amour* et à la *joie altruiste* qu'il y a plus de souffrance dans le monde que leur capacité à l'atténuer : une fois le soulagement estompé, la tristesse et la douleur surgiront à

nouveau jusqu'à ce que la souffrance soit entièrement déracinée au moment de l'atteinte du Nibbāna. La *compassion* ne permet pas à l'*amour* et à la *joie altruiste* de se confiner dans un espace étriqué au sein du vaste monde. La *compassion* empêche l'*amour* et la *joie altruiste* de s'autosatisfaire d'un bonheur mesquin jalousement protégé. La *compassion* stimule l'*amour* et le motive à élargir sa sphère d'influence. La *compassion* stimule et motive la *joie altruiste* à rechercher une nouvelle source d'épanouissement. Par conséquent, la *compassion* les aide à s'accroître jusqu'à l'incommensurable (*appamaññā*).

La *compassion* empêche l'équanimité de sombrer dans une froide indifférence et de s'isoler avec indolence ou égoïsme.

Tant que l'équanimité n'est pas parfaite, la *compassion* la presse de s'engager sans répit dans la bataille du monde pour se renforcer face aux épreuves.

La *joie altruiste* empêche la *compassion* d'être submergée à la vue de la souffrance du monde, de s'y absorber au point de tout oublier. La *joie altruiste* relâche les tensions de l'esprit, adoucit la douloureuse brûlure du cœur compatissant. La *joie altruiste* empêche la *compassion* de sombrer sans raison dans une rumination mélancolique, dans une vaine sensiblerie qui ne fait qu'affaiblir les forces du cœur et de l'esprit. La *joie altruiste* accroît les capacités de la *compassion* d'offrir un soutien actif.

La *joie altruiste* emplit l'équanimité d'une douce sérénité qui adoucit son apparence sévère. C'est le

sublime sourire du visage de l'Eveillé. Un sourire qui persiste en dépit de sa profonde connaissance de la souffrance du monde, un sourire qui reconforte et remplit d'espoir, d'intr pitude et de confiance : "Grandes ouvertes sont les portes de la délivrance" est-il dit.

L'* quanimit * enracinée dans la vue profonde guide et contrôle les trois autres  tats sublimes. Elle leur montre le chemin à emprunter et vérifie qu'il est bien suivi. L'* quanimit * empêche l'*amour* et la *compassion* de se disperser dans de vaines quêtes et de s'égarer dans les labyrinthes des émotions non maîtrisées. L'* quanimit *, qui est maîtrise de soi en vue de l'accomplissement final, ne permet pas à la *joie altruiste* de se contenter de modestes résultats qui lui feraient oublier les véritables buts que nous nous efforcons d'atteindre.

L'* quanimit *, qui signifie "attention impartiale", donne à l'*amour* une loyauté impartiale et inchangeante. Elle le dote de cette grande vertu qu'est la patience. L'* quanimit * nourrit la *compassion* d'un courage et d'une détermination impartiaux et inébranlables. Ce qui lui permet de faire face aux tréfonds de misère et de désespoir que confronte sans cesse la *compassion* illimitée. Aux côtés de la compassion en action, l'* quanimit * est cette main ferme et calme guidée par la sagesse. Elle est indispensable à ceux qui veulent pratiquer l'art difficile d'aider autrui. *Equanimité* signifie patience, ce patient dévouement à l'œuvre de la *compassion*.

De cette manière et d'autres, l'* quanimit * peut être considérée comme le point culminant des trois autres  tats

sublimes. Si les trois premiers états sublimes ne sont pas reliés à l'équanimité et à la vue profonde, ils peuvent dépérir par manque d'un facteur stabilisateur. Si chaque vertu n'est pas soutenue par les autres, soutien qui lui apporte fermeté ou flexibilité, elle aura tendance à se détériorer au profit de sa faiblesse intrinsèque. Par exemple, l'amour-tendresse, s'il est dépourvu d'énergie et de vue profonde, peut facilement décroître en sensiblerie faiblarde et défaillante. De plus, ces vertus isolées peuvent souvent nous conduire dans une direction opposée aux buts visés et contraire au bien-être d'autrui. Seule une personnalité robuste et équilibrée rassemble ses vertus en un ensemble harmonieux. Ainsi, chacune de ces qualités montre le meilleur d'elle-même tout en évitant l'écueil de sa faiblesse respective. Voici le véritable rôle de l'équanimité : contribuer à cette parfaite adéquation entre les quatre états sublimes.

L'*équanimité* est un équilibre parfait, inébranlable de l'esprit, enraciné dans la vue profonde. Cependant, la nature parfaite et inébranlable de l'*équanimité* n'est pas apathique, sans cœur et glacée. Sa perfection n'est pas due à un "désert" émotionnel, mais bien au contraire à une "surabondance" de compréhension ; elle est parfaite en elle-même. Sa nature inébranlable n'est pas comparable à l'immutabilité d'un roc inerte et glacé, mais à la manifestation de la force la plus élevée.

De quelle manière l'*équanimité* est-elle parfaite et inébranlable ?

Tout ce qui cause l'inertie est détruit, tout ce qui endigue est nivelé, tout ce qui obstrue est détruit. Le

tourbillon des émotions et les méandres de l'intellect s'évanouissent. Le courant de conscience calme et majestueux déroule son flot pur et rayonnant sans aucune obstruction. L'attention vigilante (*sati*) accorde la chaleur de la foi (*saddhā*) à l'épée tranchante de la sagesse (*paññā*). Elle combine la force équilibrée de la volonté (*viriya*) au calme mental (*samādhi*). Ces cinq facultés (*indriya*) développent une robustesse (*bala*) qui ne peut plus s'affaiblir. Elles ne peuvent plus s'affaiblir car elles ne se perdent plus dans les labyrinthes du monde (*saṃsāra*), dans les élaborations mentales sans fin de la vie (*papañca*). Ces facultés émanent de l'esprit et agissent dans le monde, mais comme elles sont protégées par l'attention, elles ne s'entravent nulle part et elles demeurent inchangées. L'amour, la compassion et la joie altruiste émanent de l'esprit et agissent dans le monde. Comme elles sont protégées par l'équanimité, elles ne s'accrochent à rien et demeurent forte et immaculées.

Par conséquent chez l'Arahat, le Libéré, rien n'est diminué par le don, et il ne s'appauvrit pas en accordant les richesses de son cœur et de son esprit. L'Arahat est semblable au joyau immaculé qui, clair comme de l'eau de roche, absorbe entièrement tous les rayons de lumière et les reflète intensifiés par son pouvoir de concentration. Les rayons ne peuvent pas colorer le cristal de leur nuances. Ils ne peuvent ni percer sa dureté inaltérable, ni perturber sa structure harmonieuse. Le cristal reste immuable au sein de sa nature intrinsèquement pure et indestructible. "De même que tous les fleuves du monde entier se déversent dans l'océan et que toutes les eaux du

ciel pleuvent sur lui, l'on ne saurait distinguer aucun accroissement ou diminution du grand océan” : telle est la nature de la *sainte équanimité*.

La Sainte Equanimité, ou encore l'Arahat doté de la sainte équanimité, est le pouvoir caché du monde. Mais il faut distinguer ce pouvoir caché des innombrables pouvoirs illusoires des sphères d'activité de ce monde. C'est-à-dire leur prétendue “nature”, les lois qui les régissent, etc. Ce sont des pouvoirs qui semblent apparaître, mais qui disparaissent sitôt hors de leur sphère d'influence, car ils sont soumis aux lois de l'impermanence. Leur structure et leur sphère d'influence, qu'elle soit physique ou mentale, est par conséquent bouleversée. Mais le pouvoir caché de l'Arahat est imperturbable car il est inaltérable. Il est inaltérable car il ne s'accroche à rien.

Ainsi parle le Maître :

Pour celui qui s'accroche, il y a mouvement ; pour celui qui ne s'accroche pas, il n'y a pas de mouvement. Là où il n'y a pas de mouvement, il y a immobilité. Là où il y a immobilité, il n'y a pas de saisie. Là où il n'y a pas de saisie, il n'y a ni allées ni venues. Là où il y a ni allées ni venues, il n'y a rien qui s'élève ou qui disparaît. Là où rien ne s'élève ou disparaît, il n'y a ni ce monde ni un au-delà, ni même un entre les deux. Ceci, en vérité, est la cessation de la souffrance.

Les Quatre Etats Sublimes

Le Bouddha a souvent comparé ces quatre sublimes états d'esprit aux *Brahmavihāras* : excellents, nobles ou états d'esprit sublimes, ou bien par : semblables à Brahmā ou vie sublime. Ce sont les lieux incomparablement élevés au sein desquels l'esprit se tourne vers les êtres qui sont en nombre infini, les incluant tous au sein de ces quatre pensées incommensurables. Ces quatre "états sublimes" sont l'amour-tendresse, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité. Elles sont l'attitude sociale idéale, la source des comportement bénéfiques aux êtres vivants. Elles soulagent entièrement les tensions sociales et les conflits, établissent l'harmonie et la coopération. Elles sont les puissants antidotes aux poisons que sont la haine, la cruauté et la jalousie ainsi que les préjugés si répandus dans notre vie. Dans cet essai, le Vénérable Nyanaponika Thera, l'un des grands interprètes des enseignements bouddhiste de notre époque, nous offre une série de contemplations de ces quatre nobles états d'esprit, les explore en profondeur et détaille leur subtiles corrélations.

Malgré sa brièveté, ce texte demeure l'un des plus inspirants commentaires du Dhamma de notre temps.

Centre Bouddhiste International de Genève

Avenue de la Croisette, 8 - 1205 Genève

Tél./Fax : +41 (0) 22 321 59 21

Email : buddha.viahara@geneva-link.ch

Web : <http://isuisse.ifrance.com/theravada/>

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL~

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.

Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【法文：THE FOUR SUBLIME STATES 四無量心】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR015-12784

