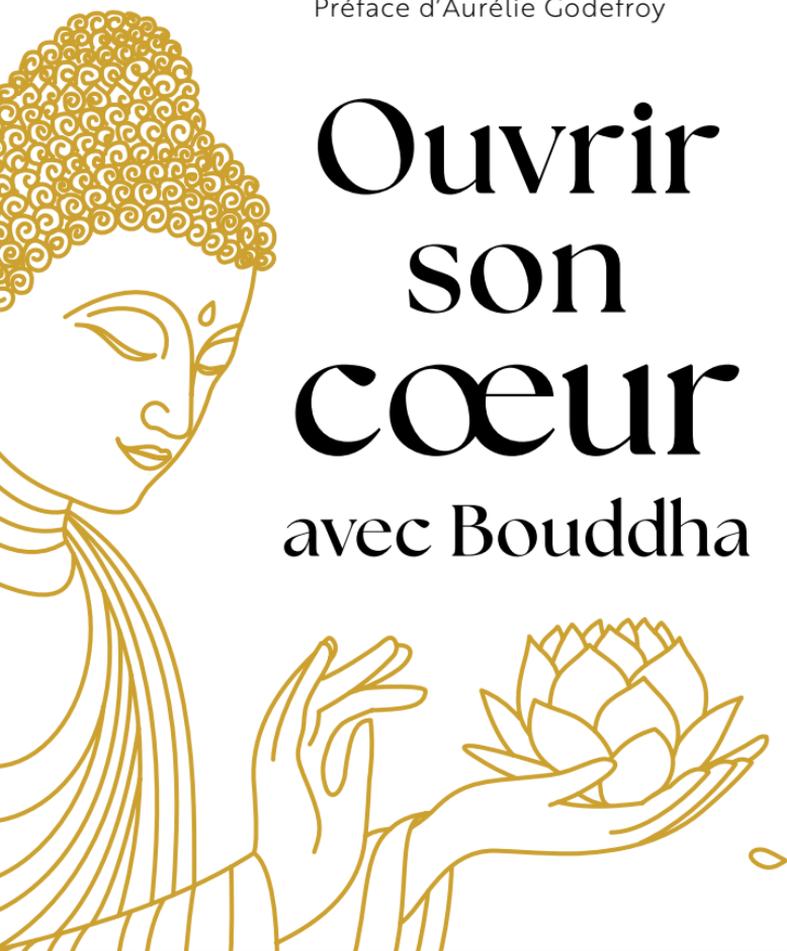


CHRISTINA FELDMAN

Préface d'Aurélie Godefroy

Ouvrir son cœur avec Bouddha



« Lire ce livre, c'est se rappeler que la joie est un choix et la compassion une force. Au cœur du tumulte, il est toujours possible de revenir à l'essentiel : aimer. »

Aurélie Godefroy, *Sagesses bouddhistes*



« Un guide extraordinairement clair
et important sur l'ouverture du cœur
par l'une des voix les plus respectées
du bouddhisme contemporain. »

S'appuyant sur les enseignements bouddhistes et des figures inspirantes comme Martin Luther King, Christina Feldman nous guide à travers une pédagogie limpide et accessible. Dans cet ouvrage remarquable, elle explore avec clarté les *brahma vihāras* – la compassion, la bienveillance, la joie et l'équanimité –, non comme de simples états de bien-être, mais comme un véritable chemin spirituel.

À travers des pratiques concrètes – mantras, méditations, exercices de respiration –, elle montre comment accueillir ses parts d'ombre avec compassion.

Un livre puissant qui rappelle que rien n'est étranger à l'expérience spirituelle, pas même nos émotions les plus difficiles. Colère, honte, tristesse : tout ce que nous redoutons devient, sous le regard de la compassion et de l'acceptation, un pas de plus vers la libération.

Cofondatrice de la Gaia House, **Christina Feldman** est une enseignante de méditation bouddhiste reconnue internationalement, spécialisée dans la tradition vipassanā. Elle est l'une des pionnières du bouddhisme occidental.

ISBN : 978-2-38564-145-0



9 782385 641450

19,95 euros
Prix TTC France



CHRISTINA FELDMAN

Ouvrir SON CŒUR avec Bouddha

Traduit par Véronique Merland



Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



D'après le titre original *Boundless Heart: The Buddha's Path of Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity*, publié pour la première fois aux Éditions Shambhala en 2017.

Shambhala Publications, Inc.

4720 Walnut Street, Boulder, Colorado 80301

www.shambhala.com

Les Éditions Shambhala sont distribuées dans le monde entier par Penguin Random House et ses filiales.

Traduction : Véronique Merland

Édition : Maud Franquin

Maquette et création de couverture : Laurie Baum

Correction : Stéphanie Girardot

Image de couverture : Adobe Stock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 978-2-38564-145-0

Sommaire

Préface	5
Introduction	7
UN • Bienveillance inconditionnelle	25
Le chemin de mettā	48
LA PRATIQUE.....	50
Fraterniser avec soi-même	54
LA PRATIQUE.....	56
LA PRATIQUE.....	61
Un bienfaiteur	63
LA PRATIQUE.....	67
Un ami	69
LA PRATIQUE.....	74
La personne neutre	76
LA PRATIQUE.....	82
La personne difficile	84
LA PRATIQUE.....	92
La sphère des événements et du vécu	95
LA PRATIQUE.....	100
Le cœur infini	100
DEUX • Compassion	103
L'empathie	118
L'incarnation	126
Le chemin	137

La souffrance sans coupable	138
LA PRATIQUE.....	140
Le difficile	141
LA PRATIQUE.....	143
La compassion envers soi-même	145
LA PRATIQUE.....	148
TROIS • Joie	151
Nourrir le cœur	157
Ce qui entrave la joie	163
Intégrité	171
Appréciation	173
LA PRATIQUE.....	179
Contentement	180
LA PRATIQUE.....	184
Confiance	185
LA PRATIQUE.....	186
Gratitude	186
LA PRATIQUE.....	189
QUATRE • Équanimité	195
Murmures du monde	204
LA PRATIQUE.....	211
Les vents du changement	212
Vulnérabilité universelle	218
LA PRATIQUE.....	224
Éveil	228
Conclusion	241

Préface

Parfois, un livre arrive à nous comme une réponse murmurée. Une évidence douce, posée sur le cœur. *Ouvrir son cœur avec Bouddha* est de ceux-là. Il ne cherche pas à convaincre, il invite simplement à revenir à soi, là où réside déjà tout ce que nous cherchons. Dans ces pages, Christina Feldman nous rappelle que la spiritualité n'est pas un ailleurs. Elle se vit dans la patience envers un proche, dans la chaleur d'un sourire, dans la façon dont nous accueillons notre propre fatigue. Elle se tisse dans les gestes du quotidien, quand nous choisissons l'écoute au lieu de la réaction, la tendresse au lieu du jugement. Ce chemin du cœur – que le Bouddha appelait les *brahma vihāra* – n'est pas une utopie, c'est un entraînement. Ces qualités incommensurables du cœur que sont la bienveillance, la joie, la compassion et l'équanimité ne sont pas de nobles idéaux (même si on pourrait le penser), mais des pratiques à vivre, à incarner, ici et maintenant. Cette démarche demande courage, présence et douceur. Christina nous y conduit avec grâce, comme une amie qui marcherait à nos côtés, éclairant la route sans jamais imposer son pas. À travers ce voyage intérieur, l'auteure nous rappelle que la vulnérabilité n'est pas une faiblesse, mais un portail vers l'ouverture.

Et que chaque émotion, chaque blessure peut devenir un point d'ancrage vers plus de clarté, de paix, d'humanité. Lire ce livre, c'est se rappeler que la joie est un choix. Que la compassion est une force. Et que, même au cœur du tumulte, il est toujours possible de revenir à l'essentiel : aimer.

Aurélie Godefroy,
présentatrice de *Sagesses bouddhistes*

Introduction

Le paysage et l'incarnation de la libération

Il n'y a pas d'amour plus grand que l'amitié inconditionnelle qui peut accueillir tous les êtres, événements, et expériences avec une bienveillance inébranlable. Il n'y a pas de compassion plus grande que celle du cœur capable de regarder sans peur la souffrance et la douleur, de vibrer d'empathie, et de vivre dans l'engagement de mettre fin aux causes de la détresse. Il n'y a pas de plus grand bonheur que la joie et la paix qui naissent à l'intérieur de nous. Il n'y a pas d'équanimité plus inébranlable que le calme profond du cœur libéré qui peut aller à la rencontre des conditions et événements de la vie sur lesquels il n'a pas de prise sans se briser.

Le Bouddha nous enseigne les quatre qualités de l'ouverture infinie du cœur, distillées tout au long de son chemin d'éveil : bienveillance, compassion, joie et équanimité inconditionnelles. On appelle ces qualités les *brahma vihāra*. *Brahma* désigne le caractère sublime ou noble de ces qualités, et *vihāra* vient du mot signifiant « monastère », ou lieu que nous désignons comme notre demeure.

Nous sommes encouragés, debout ou en marche, assis ou allongés, à tout moment où nous sommes éveillés, à faire de la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité la demeure de notre cœur. C'est là la plus noble façon de vivre en ce monde ici et maintenant.

Les *brahma vihāra* sont des qualités relationnelles. Elles sont le fondement de toute société, communauté, famille, ou relation respectueuse, saine et vertueuse. La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont des vertus, des qualités nobles sur lesquelles repose toute pensée, parole ou action éthique. Ce sont des qualités à cultiver à tout moment, quels que soient les événements ou circonstances qui nous touchent, les réjouissants comme les moins réjouissants, les difficiles comme les faciles. Elles sont des voies d'éveil et de libération, qui nous encouragent à enquêter sur la détresse et ses origines, et à cultiver le chemin qui mène à la fin de la lutte et de l'insatisfaction. Ces qualités ennoblissantes sont également l'expression incarnée du cœur en éveil, décrivant la liberté et la maturité émotionnelles et psychologiques les plus profondes de l'être humain. Une fois que ces qualités sont concrètement incarnées, elles sont décrites comme inconditionnelles, non mesurables et inébranlables. Elles sont le paysage et l'incarnation de la libération.

Le caractère entremêlé des *brahma vihāra* est magnifiquement exprimé par Longchenpa, grand maître bouddhiste tibétain de l'école Nyingma, au XIV^e siècle :

*Dans le terreau de l'amitié pousse
la fleur de la compassion,
Arrosée par les larmes de la joie
Abritée par l'ombre rafraîchissante
de l'arbre de l'équanimité*.*

La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont une famille de qualités qui se soutiennent, se renforcent, se nourrissent et s'équilibrent les unes les autres. La bienveillance universelle nous apprend à être dans ce monde d'une façon qui ne soit pas définie en termes d'amis ou d'ennemis, de goûts et dégoûts, de préférences et de besoin de réciprocité. L'amitié inconditionnelle est la racine de la compassion, et la protège du désespoir et de la partialité. La bienveillance empêche l'équanimité de tomber dans l'indifférence.

La compassion protège la bienveillance d'une dérive vers la sentimentalité ou un état d'euphorie, toujours

* *Singhalese Pirit Book*, texte singhalais traduit en anglais par John Peacock, est un livre de chants et de bénédictions utilisé par les monastiques. Il n'est pas publié, mais beaucoup de passages des Pirit Book sont tirés du Canon Pāli des moines bouddhistes (dans ce cas non identifié). Le singhalais est une langue indo-aryenne très ancienne, née dans la région de l'actuel Sri-Lanka et encore utilisée à ce jour dans les livres de bénédictions et de chants bouddhistes.

consciente de l'immensité du chagrin du monde. La compassion, ancrée dans la bienveillance, devient désintéressée, et protège la joie de l'oubli. La compassion amplifie le rayonnement de la bienveillance et la transforme en une action altruiste et généreuse, aux vertus de guérison.

La joie est nécessaire pour atténuer la rudesse du chagrin et de la douleur lorsque nos cœurs tremblent devant la détresse et l'angoisse. La joie apporte repos et allègement à nos efforts pour mettre fin aux origines de la souffrance. Le cœur joyeux atténue la douleur et la souffrance, par le rappel de ce qui est sain, beau et intact, même au cœur de la détresse, et la joie empêche le cœur compatissant de se laisser submerger par le chagrin.

L'équanimité apporte à la bienveillance et à la compassion patience et stabilité ; l'équanimité équilibre la joie, lui évitant de s'égarer dans les extrêmes émotionnels de l'exubérance, tout comme la joie apporte douceur et sérénité à l'équanimité. L'équanimité permet d'agir sans être préoccupé par le résultat et les conséquences de nos actes. C'est une qualité de force intérieure et d'aplomb, qui permet de répondre au monde de l'expérience sans peur ni hésitation.

Une femme ayant pratiqué la méditation pendant de nombreuses années témoigne :

« J'écoutais des enseignements sur l'amitié bienveillante, la compassion, la joie et l'équanimité depuis des années, mais je n'avais jamais vraiment compris leur signification avant le jour où ma fille a été hospitalisée en unité de soins pour cancers pédiatriques à l'âge de huit ans. Tous les enfants de l'unité étaient gravement malades et suivaient des traitements éprouvants. Et pourtant, étrangement, ils formaient une sorte de famille. Lorsque Sadie est arrivée, les enfants qui le pouvaient sont tout de suite venus faire connaissance avec elle. Ils ne s'attardaient pas à raconter l'histoire de leur cancer. Quand l'un d'entre eux allait vraiment mal, ceux qui le pouvaient venaient le voir, partager avec lui leur jouet préféré. Ils souriaient, riaient et jouaient : il y avait de nombreux instants de bonheur véritable. Lorsque l'un d'eux pouvait sortir de l'hôpital, les autres célébraient la bonne nouvelle. On sentait une sérénité frappante chez nombre de ces enfants. Ils savaient que beaucoup leur échappait, qu'ils n'avaient pas grand-chose en leur pouvoir, et pourtant ils n'étaient pas pris de colère ou de désespoir. Ils étaient parmi les êtres les plus centrés sur le moment présent et réceptifs que j'aie jamais rencontrés. J'ai énormément appris de ces enfants, et de ma propre fille. La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité dont ils faisaient preuve étaient des leçons qu'il me fallait apprendre. Les leçons qui nous montrent à tous comment tenir dans les moments les plus durs. »

La sensation empirique des *brahma vihāra* ne nous est pas étrangère. Chacun de nous a connu des moments d'absolue bienveillance, compassion, joie et équanimité. Il nous est arrivé d'être celui qui les reçoit – de la

part d'être aimés comme d'inconnus. Il nous est également arrivé de faire preuve envers les autres d'élan de bienveillance et de compassion pures. Il nous arrive parfois de connaître des moments inattendus d'appréciation et de joie profonde. Dans certains des moments les plus ardues de nos vies, nous sommes surpris par notre capacité à maintenir équilibre et stabilité. Ces moments laissent une empreinte profonde en nous, car ils nous révèlent une capacité intérieure, une façon réceptive et libérée d'être au monde. Trop souvent, ces moments semblent accidentels : des fenêtres qui s'ouvrent sur une façon plus noble d'exister, puis semblent se refermer bien trop facilement. Bien vite, on se retrouve à nouveau absorbé par soi-même, effrayé et étourdi, perdu dans les préoccupations de la journée. Les moments de détresse et de désespoir les plus profonds de nos vies sont ceux où la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont les plus promptes à disparaître, et pourtant ce sont les moments où elles sont nos plus grandes alliées, et où nous avons le plus besoin d'elles.

Le génie des enseignements bouddhistes est de se baser sur ce que nous avons déjà connu ou entraperçu dans nos vies. Les *brahma vihāra* ne sont pas une proposition exotique d'états transcendants et inconnus, mais une invitation à exercer, développer et nourrir les germes de bienveillance, de compassion, de joie et d'équanimité, déjà présents dans nos cœurs à tous. Ce sont des

chemins, dont le premier pas est de reconnaître que ces instants de réceptivité spontanée ne sont pas voués à rester accidentels et fugaces, mais qu'avec persévérance et soin, ils peuvent être cultivés pour devenir notre demeure, le lieu où réside notre cœur. Au début du cheminement, ces qualités en nous ne sont pas inconditionnelles et inébranlables, mais élusives, imprévisibles et mesurées. On a conscience de tous les moments où on n'incarne pas la bienveillance, où on se détourne de la souffrance, des moments sombres où on oublie la joie, et de nos nombreux moments d'impulsivité et de réactivité où l'équanimité n'est plus qu'un lointain souvenir.

Plutôt que de se laisser décourager par ces nombreux instants d'amnésie – les moments de colère, de peur, de désespoir ou de réactivité – on en vient à reconnaître qu'ils sont l'école dans laquelle on apprend à nourrir et cultiver les capacités illimitées de nos cœurs. Cette réalisation est profondément ancrée dans l'instant présent ; elle est une qualité de conscience qui nous apprend à cultiver la bienveillance au cœur de l'hostilité, la compassion devant ce qui lui semble incompatible, la joie dans les moments de détresse où tout semble sombre, et l'équanimité face aux événements de nos vies qui semblent conçus pour nous déstabiliser. Il ne s'agit pas d'un chemin de procrastination au fil duquel on attend les conditions et occasions idéales pour se montrer bienveillant, compatissant, joyeux et équilibré en notre

for intérieur. C'est la nature même de l'inconditionnel : accueillir tout instant, événement et toute condition que la vie nous propose. La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité ne peuvent se cultiver que dans le présent, dans la volonté d'aller à la rencontre de sa vie avec un cœur réceptif et sage.

Comme tout cheminement de développement de soi, les *brahma vihāra* ont plusieurs aspects d'importance égale. Tout d'abord, cultiver la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité rappelle le principe altruiste de toute démarche de contemplation. On ne s'engage pas sur ce chemin difficile pour notre seul bénéfice personnel. On s'engage à cultiver les *brahma vihāra* au bénéfice de ceux que nous aimons, de ceux avec qui nous sommes en conflit, et de ceux qui nous sont inconnus. On apprend à étendre le champ de ses préoccupations et de ses soins de façon à englober tous les êtres. Chacun de nous avons une histoire de vie personnelle unique qui mérite d'être honorée et comprise. Nous avons notre propre expérience de la joie et du chagrin, de l'attachement et de la perte, de la peur et de la confiance. Nous avons tous connu la souffrance et la peine, l'acceptation et le rejet, l'espoir et le désespoir. Ceux que nous aimons, ceux avec qui nous sommes en conflit, et ceux qui nous sont inconnus ont également chacun un vécu unique, qui mérite d'être honoré et compris. La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont universelles,

inclusives, infinies : aussi immuables et universelles que le sont l'aliénation et la souffrance.

Les *brahma vihāra* nous montrent comment accueillir les vicissitudes de nos vies avec grâce, compassion et compréhension. Ils nous invitent également à ouvrir nos yeux et nos cœurs, et à être assurés que notre histoire s'inscrit dans l'histoire universelle du grand Tout. Nous regardons autour de nous, conscients que ceux que nous aimons, ceux avec qui nous sommes en conflit, et les nombreux êtres que nous n'avons jamais rencontrés ont leur propre lot de peine et de joie. Personne n'est exempt de l'expérience du deuil, des changements non souhaités, de l'incertitude et de l'instabilité.

Nous partageons nos aspirations au bonheur, à l'acceptation, à l'amour, au respect. Nous partageons nos aspirations à nous libérer de l'isolement, de la peur et de la souffrance. La conscience de cette réalité n'amoindrit en rien notre vécu personnel, mais nous fait prendre résolument place dans la famille de tous les êtres. Les qualités de bienveillance, de compassion, de joie et d'équanimité n'excluent personne : leur développement est dédié au bien-être, à la paix et à la liberté de cœur de tous les êtres.

Cultiver les *brahma vihāra*, c'est s'exercer à incliner intentionnellement son cœur vers la maturité et la liberté émotionnelle et psychologique, vers la possibilité de se lier d'amitié avec le moment présent, de cultiver la

compassion, de se rappeler la joie, et de placer son cœur sur le terrain stable de l'équanimité. L'intention précède les pensées, les paroles, les actes, et la façon dont nous interagissons avec le monde. L'intention a des racines, et est façonnée par celles-ci. Lorsque l'intention est ancrée dans l'avidité, la haine ou l'illusion, elle se manifeste invariablement par de l'impulsivité et de la douleur. Le Bouddha a clairement reconnu que l'avidité, la haine et la confusion sont les origines premières de la peine, de la peur et de la souffrance émotionnelle. Ces schémas comportementaux solidement ancrés nous mènent à l'aliénation, la honte, la culpabilité et le désespoir, loin de là où nous souhaitons aller, loin de ce que nous souhaitons être. Cultiver avec intention la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité est un antidote aux habitudes et impulsions d'avidité, de haine et d'allégeance à l'illusion. Ces qualités nous montrent comment vivre sa vie en conscience : en incarnant les valeurs et aspirations qui nous sont les plus chères, afin d'être dans le monde avec bienveillance, compassion, joie et équanimité.

On ne se réveille pas le matin en se disant que c'est un bon jour pour être anxieux et hostile ou pour juger autrui. Il peut être très perturbant de voir à quel point nos réflexes sont impulsifs et dictés par l'habitude.

Pourtant, ils ne sont pas une condamnation à vie.

Ce n'est pas parce que bon nombre des réflexes qui génèrent de la souffrance sont anciens et profondément ancrés qu'ils sont voués à perdurer. Ils s'inscrivent dans le présent et peuvent être transformés dans le présent. La bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité sont des qualités de pleine conscience : l'antidote aux habitudes émotionnelles et psychologiques. Par l'expérience, on finit par comprendre que la pleine conscience et l'habitude ne peuvent pas coexister. Les moments de nos vies où nous nous laissons piéger par nos propres réflexes sont souvent les plus réactifs et douloureux. La pleine conscience a pour effet de dissoudre l'habitude, un instant après l'autre. On apprend que par la pleine conscience et l'intention, on peut faire du cœur en éveil sa demeure, et mettre fin à l'habitude et à l'impulsivité. On apprend à incliner son cœur vers les qualités qui ennoblissent nos vies, et libèrent l'instant de la peur, de la malveillance et de la confusion.

Cette libération est un des dons les plus précieux que l'on puisse offrir à soi-même et aux autres. C'est une conscience active du moment présent, un renouveau perpétuel de l'intention, une conscience d'où nous élisons mentalement domicile à chaque instant : dans ce qui cause la souffrance, ou dans ce qui met fin à la souffrance.

La pratique méditative de la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité peut servir, telle qu'elle nous

a été transmise plus traditionnellement, pour s'exercer à la focalisation de l'esprit et à la concentration. Quelques formules simples servent à capturer et énoncer à la fois l'intention et la direction de ces aspirations :

*Puissé-je trouver la paix,
Puisses-tu trouver la paix.
Puissé-je vivre
avec aisance et bienveillance,
Puisses-tu vivre
avec aisance et bienveillance.*

On apprend à fixer l'esprit avec ces formules, qui deviennent gardiennes de l'esprit et du cœur, et nous protègent de l'obsession, de la rumination et des pensées parasites qui nous envahissent si facilement. L'esprit n'entretient pas plus d'une pensée à la fois, et on découvre qu'on a le choix des pensées auxquelles nous accordons de l'importance. L'obsession, la rumination et les pensées parasites sont une sorte de vandalisme psychologique rarement source de bonheur, de clarté et de paix. Elles mènent à des boucles de pensée de plus en plus étroites et étouffantes qui entretiennent des narrations négatives et détruisent la sérénité, le calme et la clarté qui sont les plus grandes ressources de notre esprit. On découvre que l'on peut apprendre à renforcer les intentions bienveillantes, compatissantes, joyeuses et équilibrées, et à cultiver un esprit qui soit un ami sincère.

Un des joyaux du chemin d'éveil du Bouddha est l'enseignement bien connu du récit du gâteau de miel :

*Ce à quoi on réfléchit et songe souvent
devient la forme de l'esprit.
La forme de l'esprit façonne le monde
de nos expériences.*

L'expérience nous montre que lorsqu'on a fréquemment l'esprit occupé par la peur, la malveillance ou l'obsession, on devient plus prompt à les développer et on s'habitue à faire de ces schémas de pensée la demeure de notre esprit. Ces travers deviennent presque nos mécanismes par défaut, engendrant détresse et désespoir à répétition. Si on s'efforce fréquemment d'inciter son cœur à résider dans la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité, alors elles deviennent à leur tour la forme de notre esprit, notre demeure habituelle, et elles façonnent nos expériences de façon radicalement différente.

On retrouve tout au long du cheminement qui consiste à cultiver les *brahma vihāra* une formule simple :

*Nous demeurerons dans la bienveillance,
la compassion, la joie et l'équanimité,
Faisant rayonner en tout lieu de l'univers
nos cœurs emplis de bienveillance, de compassion,
de joie et d'équanimité, nos cœurs grandis,
devenus abondants au-delà de toute mesure,
libérés de la détresse et de l'inimitié.*

Au cœur de l'enseignement des *brahma vihāra* se trouve l'invitation à transfigurer radicalement son cœur par la clairvoyance. Dans leur sens le plus profond, ils sont des cheminements de conscience qui mettent fin à la confusion, à l'avidité et à la haine, libérant ainsi le cœur et établissant l'esprit dans la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité inébranlables et inconditionnelles. Ils nous enseignent comment habiter ce monde sans crainte, comment être un ami véritable pour soi-même et les autres, et comment cultiver une loyauté intérieure qui soit un véritable refuge. C'est sur cette notion de clairvoyance transformatrice, qui libère le cœur par les *brahma vihāra*, que je souhaite me pencher dans ce livre : détailler et redéfinir la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité de façon à les voir non plus comme des émotions ou états passagers, mais comme les incarnations d'une profonde compréhension et libération qui ennoblissent nos vies et contribuent à la guérison du monde.

Dans le contexte ardu de l'Inde où vécut le Bouddha il y a deux mille six cent ans, avec toute sa pauvreté, ses pénuries et ses contradictions, la plupart des pratiques et traditions méditatives existantes avaient essentiellement pour but la transcendance. Les gens cherchaient tout simplement une façon de s'évader de cette existence très difficile et éprouvante, en général par l'ascétisme, la mortification et les pénitences. Le corps, l'esprit, les

relations et la société étaient souvent considérés comme des obstacles à la libération, qu'il fallait dédaigner, et surmonter. On se figurait une liberté mystique et transcendante située ailleurs, en des lieux et temps idéalisés.

Le Bouddha lui-même a observé bon nombre de ces pratiques de déni de soi et de détachement du monde, seulement pour s'apercevoir qu'elles ne lui apportaient pas la liberté et la paix qu'il cherchait si avidement. Il a découvert, comme nous, qu'il n'est pas facile d'apaiser l'esprit, le cœur et le corps, qui sont nos compagnons de chaque instant dans cette vie. En l'an 150, le grand sage indien Nāgārjuna, fondateur du Madhyamaka, école de bouddhisme tibétain, était considéré comme l'un des maîtres bouddhistes les plus respectés de sa tradition. Sa question était la suivante : « Que faire d'une vie qui ne s'en va pas ? » Après s'être vainement efforcé de chasser cette vie, le Bouddha se montra radical pour son époque en se tournant vers l'instant présent, avec toutes ses imperfections, et enseigna que cette existence même est la salle de classe de notre éveil personnel. Il se tourna vers son corps et son cœur dans l'intention de comprendre la détresse et ses causes, et entreprit la quête de ce que cela signifie d'être libre dans cette vie telle qu'elle est. Le Bouddha n'abandonna pas sa quête de transcendance : il ne cherchait plus la transcendance au-delà du monde, mais bien dans la confusion, la souffrance et l'aliénation du monde lui-même.

Les schémas de peur, de confusion et d'aversion si présents à l'époque du Bouddha sont tout aussi répandus dans notre monde d'aujourd'hui. Le conflit, la haine, la suspicion et la cupidité entaillent le visage de notre monde. Il arrive qu'on en vienne à se réfugier dans l'addiction ou la dissociation pour échapper à cette vie cruelle. La dépression et l'autodestruction ne sont que trop familières à beaucoup d'entre nous, et se répandent à mesure nous perdons confiance en notre capacité de mettre fin à la détresse, et oublions la soif profonde de liberté et de paix qui est celle de nos cœurs. Dans la confusion, nous en venons à cumuler les douleurs les unes aux autres, par aversion et par peur. Comme l'a dit le Bouddha : « Ce qui occupe fréquemment l'esprit, fait l'inclination du cœur. »

En se penchant attentivement sur son cœur et son esprit, le Bouddha a découvert une façon radicalement différente d'être au monde, dans laquelle la peur et la confusion peuvent prendre fin. Il a compris que changer son état d'esprit du moment, c'est changer son monde du moment, et que la souffrance et la peur ne régissent nos cœurs que tant que nous nous laissons intimider par elles. En nous tournant vers tout ce que nous avons eu tendance à abandonner, avec une curiosité, une bienveillance, et une compassion intentionnelles, nous pouvons mettre un terme à la peur et à la dissociation. Le Bouddha nous a enseigné que la possibilité d'un éveil et

d'une liberté profonde est l'héritage de tout être humain, à découvrir et comprendre dans cette vie même.

Le Bouddha situe le chemin de bienveillance, de compassion, de joie et d'équanimité au centre même de cette libération. Savamment cultivées, ces qualités nous apprennent à comprendre véritablement le paysage et les origines de la souffrance, et comment y mettre fin, ce qui mène à une libération inébranlable du cœur. Les *brahma vihāra* nous montrent une façon d'habiter ce monde guidée par les qualités ennoblissantes du cœur, qui apportent guérison et libération partout où elles passent. Le Bouddha disait qu'il enseignait par compassion pour la souffrance du monde. En cultivant les *brahma vihāra*, nous élargissons le champ de notre conscience et de nos soins, en comprenant qu'on peut œuvrer volontairement à la guérison et à l'éveil de ce monde.



BIENVEILLANCE INCONDITIONNELLE

Dans un des premiers recueils des enseignements du Bouddha, le *Sutta-nipāta*, se trouve le joyau des enseignements : le *Mettā-sutta*, le discours sur la bienveillance. Le mot *mettā* est issu du mot pāli/sanskrit *mitta*, qui se traduit par « ami », lui-même issu du sanskrit ancien *mit* qui signifie « grossir de bienveillance » ou « s'étendre » : s'étendre dans l'amitié bienveillante envers le monde.