

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

00029 BIENVEILLANCE

Mettā • Maitrī - souhaiter sincèrement le bien sans posséder l'autre

La bienveillance paraît simple : souhaiter qu'un être soit heureux et qu'il rencontre les conditions du bonheur. Pourtant, cette simplicité touche au cœur de la pratique bouddhique. METTĀ en pāli, MAITRĪ en sanskrit, ne désigne ni une gentillesse de façade ni l'obligation d'aimer tout le monde de la même manière. La bienveillance est une orientation cultivée de l'esprit : ne pas souhaiter le mal, ne pas nourrir volontairement l'hostilité, apprendre à regarder un être sans le réduire à ce qui nous plaît ou nous déplaît en lui. Elle commence parfois très près de nous, puis élargit progressivement son horizon jusqu'à devenir sans mesure.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Le pāli mettā et le sanskrit maitrī sont liés au champ de l'amitié et de l'attitude amicale. Maitrī est formé sur mitra, « *ami* »; mettā en est la forme pālie correspondante. Les traductions françaises varient : bienveillance, amour bienveillant, amitié, bonté aimante. Aucune ne rend parfaitement le terme. « *Amour* » peut évoquer attachement ou passion; « *gentillesse* » peut sembler trop faible. La bienveillance bouddhique est plus précise : souhaiter le bien-être des êtres sans chercher à les posséder. Dans le Theravāda, mettā est l'un des quatre brahmavihāra avec karuṇā, muditā et upekkhā. Dans le Mahāyāna, maitrī s'unit à karuṇā et à Bodhicitta. Dans le Vajrayāna, elle demeure une base essentielle de la motivation et de la relation aux êtres.

METTĀ - en Pāli

Mettā désigne une attitude d'amitié bienveillante et le souhait : « *puissent les êtres être heureux et en sécurité* ». Elle peut être cultivée méthodiquement et étendue progressivement au-delà de nos préférences personnelles.

MAITRĪ - en Sanskrit : मैत्री

Maitrī désigne l'amitié, la bienveillance et une disposition amicale universalisable. Dans les traditions mahāyāna, elle est fréquemment associée à karuṇā, la compassion.

BIENVEILLANCE, AMOUR ET ATTACHEMENT - NE PAS CONFONDRE

Mettā n'est pas le désir que l'autre nous appartienne, nous aime ou se comporte comme nous le souhaitons. L'attachement dit parfois : « *sois heureux, mais de la manière qui me rassure* ». La bienveillance apprend à souhaiter le bien sans transformer ce souhait en contrôle. Elle n'est pas non plus l'approbation de tous les comportements. Nous pouvons souhaiter le bien d'une personne tout en refusant ce qu'elle fait, en posant une limite ou en nous éloignant. Cette distinction est essentielle : la bienveillance ne supprime ni discernement ni responsabilité.

LES QUATRE BRAHMAVIHĀRA

METTĀ souhaite le bonheur et les conditions du bonheur. KARUṆĀ rencontre la souffrance et souhaite sa diminution. MUDITĀ se réjouit du bonheur et des qualités d'autrui. UPEKKHĀ apporte l'équanimité qui empêche l'amour bienveillant de devenir possession et la compassion de devenir épuisement. Ces quatre « *demeures sublimes* » constituent moins quatre émotions isolées qu'une éducation relationnelle de l'esprit. Elles apprennent à sortir progressivement de l'alternance ordinaire : attirer ce que nous aimons, repousser ce que nous n'aimons pas, ignorer le reste.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

La bienveillance agit directement à l'opposé de la malveillance. Elle ne nie pas la colère, mais refuse d'en faire automatiquement une direction. Dans le Noble Sentier Octuple, l'Intention juste comprend l'intention de non-malveillanceté; mettā en constitue une expression privilégiée. Elle transforme aussi notre compréhension du bonheur. Souhaiter le bonheur d'autrui sans nous sentir diminués par lui desserre la compétition et prépare muditā. L'interdépendance donne à cette pratique une profondeur supplémentaire : notre propre vie dépend d'innombrables êtres, souvent inconnus. Mais mettā ne demande pas une émotion chaleureuse permanente. Il peut arriver que nous ne ressentions aucune affection. La pratique consiste alors à maintenir au minimum une orientation de non-hostilité : « *je ne souhaite pas ta souffrance* ». Cette sobriété peut être plus authentique qu'une bienveillance jouée.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : मैत्री - Maitrī ·

Pāli : Mettā ·

Cinghalais : මෙත්‍රී - Maitrī ·

Chinois : 慈 - Cí ·

Tibétain : བྱམས་པ་ - Byams pa / Jampa .

Japonais : 慈 - Ji • 慈愛 - Jiai .

Coréen : 자애 - Jaae .

Vietnamien : Từ • Từ ái .

Thaï : เมตตา - Mettā .

Mongol : асрал - Asral .

Indonésien : Mettā • Cinta kasih .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Loving-kindness • Benevolence .

Français : Bienveillance • Amour bienveillant .

Espagnol : Benevolencia • Amor bondadoso .

Portugais : Benevolência • Amor bondoso .

Allemand : Liebende Güte • Wohlwollen .

Italien : Benevolenza • Amorevole gentilezza .

Russe : Любящая доброта • Доброжелательность .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : المحبة اللطيفة • الإحسان .

Hébreu : אהבה מיטיבה • רצון טוב .

Hindi : मैत्री - Maitrī .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La bienveillance peut commencer avant même une parole. Dans une file d'attente, au travail, dans une famille ou dans la rue, nous pouvons regarder une personne et nous rappeler : « *elle souhaite elle aussi être heureuse; elle rencontre elle aussi des difficultés que je ne connais pas* ». Cela ne crée pas nécessairement une émotion spectaculaire. Mais le regard change légèrement. Dans un conflit, mettā peut prendre une forme minimale et exigeante : ne pas souhaiter la destruction de l'autre. Avec un proche, elle peut consister à écouter sans immédiatement corriger. Avec soi-même, elle peut signifier cesser d'utiliser l'humiliation comme méthode de transformation.

LA BIENVEILLANCE ET LE VIVANT

La pratique de mettā peut s'étendre à tous les êtres sensibles. Le Karaṇīya Mettā Sutta évoque les êtres faibles ou forts, grands ou petits, visibles ou invisibles, proches ou lointains, nés ou à naître. Cette ampleur invite aujourd'hui à regarder autrement notre relation aux animaux et aux formes de vie dont notre existence dépend. Il ne faut pas transformer ce texte ancien en manifeste écologique moderne. Mais son mouvement d'élargissement peut nourrir une éthique contemporaine : réduire la nuisance, respecter davantage les êtres et ne pas limiter notre sollicitude à ceux qui nous ressemblent.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Mettā n'a pas un symbole bouddhique universel exclusif. Dans l'iconographie, Maitreya - dont le nom est apparenté à maitrī - peut évoquer l'amitié bienveillante, mais il ne faut pas identifier simplement le Bodhisattva Maitreya à la pratique de mettā. Pour Buddhachannel, un visage apaisé, deux personnes se rencontrant sans domination ou un cercle qui s'élargit peuvent devenir des images contemporaines de la bienveillance, clairement présentées comme telles.

CONCEPTS ASSOCIÉS

021 INTENTION JUSTE • 028 COMPASSION / KARUṆĀ • METTĀ • MAITRĪ
• MUDITĀ • UPEKKHĀ • BRAHMAVIHĀRA • BODHICITTA • AHIMŚĀ
• MAITREYA • NON-MALVEILLANCE

CITATION

« *Que tous les êtres soient heureux et en sécurité; que leur cœur connaisse le bien-être.* »

Karaṇīya Mettā Sutta, Sutta Nipāta 1.8, traduction française adaptée du sens.

LA BIENVEILLANCE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - CULTIVER METTĀ JUSQU'À CE QU'ELLE DEVIENNE SANS MESURE

Dans le Theravāda, mettā est l'un des quatre brahmavihāra et une pratique méditative majeure. Le Karaṇīya Mettā Sutta constitue l'un de ses textes les plus connus. La bienveillance peut être cultivée en souhaitant le bonheur et la sécurité, puis en élargissant progressivement cette orientation. Les méthodes détaillées diffèrent selon les textes, commentaires et lignées contemporaines. Certaines commencent par soi-même ou une personne facile à aimer, puis s'étendent à une personne neutre, une personne difficile et finalement à tous les êtres. L'enjeu n'est pas de fabriquer artificiellement une émotion intense, mais d'affaiblir la malveillance et la préférence exclusive. Les commentaires distinguent l'« *ennemi lointain* » de mettā - la haine - et son « *ennemi proche* » : une affection attachée ou possessive qui lui ressemble sans avoir sa liberté. Mettā peut devenir un objet de concentration profonde dans les cadres traditionnels. Mais sa portée est également quotidienne : parole, regard et action changent lorsque l'esprit cesse de chercher spontanément le malheur de ceux qu'il n'aime pas. La bienveillance devient alors une demeure de l'esprit, non une simple humeur.

MAHĀYĀNA - MAITRĪ, COMPASSION ET BODHICITTA

Dans le Mahāyāna, maitrī est intimement liée à karuṇā. Souhaiter le bonheur des êtres et souhaiter leur libération de la souffrance deviennent deux mouvements complémentaires de la voie du Bodhisattva. Bodhicitta élargit cette orientation jusqu'à l'aspiration à l'Éveil pour le bien de tous. La bienveillance n'est donc pas seulement une qualité relationnelle agréable : elle participe à une transformation profonde de la manière de concevoir soi et autrui. La vacuité empêche de figer les personnes dans les catégories « *ami* », « *ennemi* » ou « *indifférent* ». Ces catégories existent conventionnellement, mais elles dépendent de

causes, de circonstances et de nos propres constructions. Les pratiques mahāyāna peuvent ainsi travailler à égaliser progressivement l'attention portée aux êtres. Cela ne signifie pas nier les responsabilités ni exposer une victime à un agresseur. La sagesse et les moyens habiles restent nécessaires. Maitrī ouvre le cœur; prajñā lui évite de devenir naïveté; karuṇā lui donne la capacité de rencontrer la souffrance.

VAJRAYĀNA - ÉLARGIR LE CŒUR AVANT DE TRANSFORMER LA PERCEPTION

Le Vajrayāna hérite de maitrī, karuṇā et Bodhicitta comme fondements du Mahāyāna. Dans de nombreuses lignées tibétaines, les contemplations préliminaires développent l'équanimité, l'amour, la compassion et Bodhicitta avant ou parallèlement aux pratiques tantriques. Cette préparation n'est pas décorative : les méthodes de transformation n'ont de sens bouddhique que si leur motivation s'éloigne de l'égoïsme. Certaines instructions invitent à reconnaître que tous les êtres ont, d'une manière ou d'une autre, recherché le bonheur et voulu éviter la souffrance. D'autres développent l'échange de soi et d'autrui ou tonglen dans des cadres précis. La bienveillance n'exige pas pour autant de croire que toute relation est sûre. Un pratiquant peut maintenir un souhait de bien tout en prenant de la distance, en dénonçant une nuisance ou en refusant une emprise. Dans le Vajrayāna comme ailleurs, une motivation dite « *compatissante* » ne transforme jamais automatiquement un comportement nuisible en comportement juste.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Choisissez d'abord une personne envers laquelle la bienveillance est relativement facile. Pensez simplement : « *Puisse cette personne être en sécurité. Puisse-t-elle rencontrer les conditions du bonheur.* » Puis choisissez une personne que vous connaissez peu. Enfin, si cela reste supportable, pensez à une personne avec laquelle existe une difficulté légère. Ne forcez aucune chaleur émotionnelle. Cherchez seulement à ne pas nourrir volontairement la malveillance. Cette pratique Buddhachannel s'inspire de la culture traditionnelle de mettā sans prétendre remplacer les méthodes transmises dans les écoles.

UNE PERSONNE NEUTRE

Nous traversons chaque jour la vie de personnes que nous ne voyons presque plus : livreur, voisin, employé, conducteur, personne croisée dans la rue. Une fois par jour, rendez mentalement à l'une d'elles son humanité : « *cette personne possède elle aussi une histoire, des attachements, des peurs et un désir de bonheur* ». Aucun geste spectaculaire n'est nécessaire.

LA PERSONNE DIFFICILE - NE PAS COMMENCER PAR L'IMPOSSIBLE

Il n'est pas nécessaire de commencer mettā avec la personne qui vous a le plus profondément blessé. Une pratique trop difficile peut devenir violence envers soi-même. Commencez par une irritation modérée. La phrase minimale peut être : « *Je ne souhaite pas ajouter de souffrance.* » Le pardon, la réconciliation et la reprise de relation sont d'autres questions; mettā ne les impose pas.

BIENVEILLANCE ENVERS SOI

Se souhaiter du bien n'est pas déclarer que tout ce que nous faisons est juste. Une bienveillance envers soi peut précisément permettre de reconnaître une erreur sans se réduire à elle. Demandez : « *Si l'humiliation n'était pas mon outil, comment pourrais-je corriger ce comportement ?* »

MOTS-CLÉS

Bienveillance • Mettā • Maitrī • Brahmavihāra • Karuṇā • Muditā • Upekkhā • Non-malveillanceté • Amitié • Bodhicitta • Bodhisattva • Maitreya • Ahimsā • Amour bienveillant

CONCLUSION

La bienveillance ne nous demande pas d'aimer artificiellement tout le monde. Elle nous apprend quelque chose de plus humble et peut-être plus profond : ne pas faire de l'hostilité notre demeure. Souhaiter le bien d'un proche est naturel. Étendre ce souhait à l'inconnu élargit déjà notre monde. Ne pas souhaiter le mal de celui qui nous irrite transforme notre liberté intérieure. Et lorsque la relation est dangereuse, mettā peut subsister à distance, sans réconciliation forcée. Peu à peu, la pratique desserre les frontières entre ceux qui mériteraient notre sollicitude et ceux que nous préfererions oublier. Elle ne supprime pas le discernement. Elle change la direction du cœur.

Souhaiter le bien.

Sans posséder. Sans obliger. Sans se nier.

Ne pas nourrir inutilement l'hostilité.

Respecter les limites.

Élargir peu à peu le cercle.

Puis rencontrer chaque être avec cette possibilité silencieuse :

« Puisse ta vie rencontrer les conditions du bonheur. »

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →