

BRAHMAVIHĀRA

HABITER LE MONDE AVEC UN CŒUR SANS MESURE

Enseignement

*Les brahmavihāra (ou « demeures de Brahma »)
désignent les quatre qualités de l'esprit qu'il s'agit de cultiver par la méditation.*

Bienveillance, compassion, joie altruiste, équanimité. Un dialogue entre les textes anciens et les sciences de la relation. Il existe dans les textes bouddhiques anciens une proposition d'une beauté particulière. Elle ne demande pas seulement de mieux regarder nos pensées. Elle ne demande pas seulement de calmer la respiration ou d'observer les sensations. Elle pose une question beaucoup plus vaste :

Quelle qualité de cœur voulons-nous apporter au monde ?

Le bouddhisme ancien répond par quatre dispositions qui deviendront célèbres sous le nom de Brahmavihāra. Mettā. Karuṇā. Muditā. Upekkhā. Bienveillance. Compassion. Joie devant le bonheur d'autrui. Équanimité. On les appelle parfois les demeures divines, parfois les incommensurables. Mais ces mots peuvent nous éloigner de leur simplicité. Il s'agit d'apprendre à vivre de telle manière que notre cœur ne s'arrête plus exactement aux frontières habituelles : moi, les miens, ceux que j'aime, ceux qui me ressemblent. Dans MN 7, le pratiquant étend successivement bienveillance, compassion, joie et équanimité dans toutes les directions, jusqu'à embrasser le monde entier d'un esprit « *abondant, vaste, sans mesure, sans hostilité et sans malveillance* ». Cette image pourrait suffire à elle seule. Élargir progressivement le territoire intérieur dans lequel les autres ont le droit d'exister.

METTĀ - SOUHAITER QUE L'AUTRE PUISSE ÊTRE HEUREUX

Mettā est souvent traduit par amour bienveillant. Le mot « amour » peut toutefois introduire une confusion. Il ne s'agit pas nécessairement d'aimer quelqu'un comme nous aimons notre enfant, notre compagnon ou notre ami. Il ne s'agit pas davantage d'éprouver une émotion chaleureuse en permanence. Mettā est peut-être plus simple et plus radical. C'est pouvoir regarder un être et souhaiter : « *Puisses-tu aller bien.* » Même lorsqu'il ne nous appartient pas. Même lorsqu'il ne peut rien nous donner. Même lorsqu'il nous est presque inconnu. Le Mettā Sutta porte cette expansion très loin : la bienveillance doit progressivement devenir aussi vaste que possible, sans haine ni inimitié. Dans d'autres textes anciens, la même qualité est étendue dans toutes les directions, sans limite.

NOUS SOMMES DES ÊTRES PROFONDÉMENT SOCIAUX

Les sciences contemporaines ont donné une profondeur nouvelle à cette intuition. Le cerveau humain ne s'est pas développé comme un cerveau isolé. Nous reconnaissons les visages. Nous interprétons les intentions. Nous anticipons les réactions. Nous recherchons l'appartenance. Nous sommes sensibles à l'exclusion. Nous apprenons auprès des autres. Une part considérable de notre fonctionnement cérébral est organisée autour de la vie relationnelle. Les neurosciences sociales décrivent aujourd'hui plusieurs systèmes participant à l'empathie, à la compréhension des états mentaux d'autrui, à la compassion et aux comportements prosociaux. Mais là encore, il n'existe pas un « centre cérébral de la bonté ». La relation humaine mobilise des réseaux multiples. Et surtout, ces capacités semblent en partie plastiques : elles peuvent être entraînées. Une synthèse

publiée en 2025 souligne que certains entraînements contemplatifs et compassionnels peuvent modifier les capacités sociales, la motivation prosociale et certains aspects du fonctionnement cérébral, tout en rappelant que les effets dépendent fortement du type de pratique. Voilà un premier pont avec mettā. Non pas : « *la science prouve la bienveillance bouddhique* ». Mais notre manière d'entrer en relation n'est peut-être pas entièrement figée.

CE QUE NOUS RÉPÉTONS ENVERS LES AUTRES NOUS TRANSFORME AUSSI

Pensons à quelqu'un que nous n'aimons pas. Son visage apparaît. Presque immédiatement viennent une tension, un souvenir, peut-être une phrase intérieure. Le cerveau a appris une relation. La pratique de mettā introduit alors quelque chose d'inhabituel. Nous ne cherchons pas à falsifier notre histoire. Nous ne disons pas : « *Cette personne est merveilleuse.* » Nous essayons plutôt de ne pas ajouter une nouvelle couche d'hostilité. Il devient possible de penser : « *Je n'approuve pas ce qu'elle a fait. Et pourtant je ne souhaite pas qu'elle souffre.* » C'est une distinction immense. La bienveillance n'abolit pas le discernement. Elle tente d'abolir la haine.

CE QUE LA SCIENCE PEUT MESURER - ET CE QU'ELLE NE PEUT PAS

Les interventions contemporaines inspirées de la loving-kindness meditation ont fait l'objet de nombreuses études. Une méta-analyse publiée en 2024 a trouvé des améliorations de plusieurs indicateurs psychologiques par rapport à des groupes sans intervention, mais les différences devenaient non significatives lorsqu'on comparait ces pratiques à des contrôles actifs ou à d'autres traitements. Cette nuance est précieuse. Elle nous évite d'écrire : « *dix minutes de mettā rendent plus heureux* ». Ce serait trop simple. La recherche montre quelque chose de plus modeste et de plus intéressant : la bienveillance peut s'entraîner, mais ses effets dépendent du contexte, de la méthode, de la comparaison et de la personne.

KARUṆĀ - NE PAS SE DÉTOURNER DE LA SOUFFRANCE

Puis vient karuṇā. La compassion. Nous pouvons voir souffrir quelqu'un et détourner les yeux. Nous pouvons également être submergés par sa souffrance. La compassion propose une troisième voie : voir la souffrance, être touché par elle, et souhaiter qu'elle diminue. Dans les textes anciens, elle s'étend elle aussi sans limite, dans toutes les directions. La compassion n'est donc pas seulement une émotion. Elle contient déjà un mouvement. Quelque chose en nous dit : « *Que puis-je faire ?* »

EMPATHIE ET COMPASSION NE SONT PAS EXACTEMENT LA MÊME CHOSE

Les sciences contemporaines nous aident ici à faire une distinction importante. L'empathie affective consiste, schématiquement, à résonner avec ce que ressent une autre personne. La compassion ajoute autre chose : une orientation bienveillante, un souci de l'autre, une motivation à soulager. Cette distinction est devenue importante en neurosciences sociales, car ressentir intensément la détresse d'autrui n'aboutit pas toujours à l'aide. Parfois, cela conduit à l'épuisement ou à l'évitement. La compassion semble mobiliser une dynamique différente, qui associe sensibilité à la souffrance et orientation prosociale.

LE SOIGNANT QUI SOUFFRE AVEC TOUS CEUX QU'IL SOIGNE

Cette différence devient très concrète dans les métiers du soin. Imaginez une infirmière qui rencontre chaque jour la douleur, la peur, la maladie et la mort. Si chaque souffrance devient entièrement sa propre souffrance, elle peut s'épuiser. La compassion ne demande pas nécessairement : souffrir autant que l'autre. Elle peut demander : rester

suffisamment proche pour ne pas devenir indifférent, mais suffisamment stable pour pouvoir aider. C'est ici que karuṇā commence déjà à appeler upekkhā. La compassion a besoin d'un cœur ouvert. Mais elle a également besoin d'un sol.

LE CERVEAU DE LA COMPASSION ?

Nous devons être prudents avec cette expression. Une revue récente consacrée aux neurosciences de la compassion identifie des modifications associées aux entraînements compassionnels dans plusieurs régions et réseaux, notamment l'insula, des régions préfrontales et certains systèmes liés à la motivation et à la récompense. Mais les auteurs soulignent eux-mêmes que les données restent insuffisantes pour établir des conclusions définitives sur les effets à long terme. Une revue systématique de 2025 sur les pratiquants de méditation de bienveillance n'a d'ailleurs retenu que cinq études de neuro-imagerie comparant pratiquants de longue durée et témoins. Cinq études. Cela nous rappelle combien la recherche reste jeune. Pour Buddhachannel, cette prudence est essentielle. Une image cérébrale peut éclairer un mécanisme. Elle ne mesure pas la profondeur d'un cœur.

MUDITĀ - SAVOIR ÊTRE HEUREUX DU BONHEUR D'UN AUTRE

Muditā est peut-être la plus méconnue des quatre demeures. Et peut-être l'une des plus nécessaires. C'est la capacité de se réjouir sincèrement du bonheur, des qualités ou de la réussite d'un autre. Sans immédiatement comparer. Sans penser : « *Et moi ?* » Quelqu'un réussit. Une personne est aimée. Un ami obtient ce qu'il espérait. Un enfant découvre sa voie. Quelqu'un possède une beauté, une intelligence, une aisance que nous n'avons pas. A cet instant peut apparaître une émotion très humaine : la comparaison. Puis : la jalousie. L'envie. La diminution de l'autre. Muditā propose un geste intérieur d'une étonnante liberté : « *Ton bonheur ne m'enlève rien.* »

LE BONHEUR COMME RESSOURCE PARTAGÉE

Notre culture parle beaucoup de compassion. Elle parle beaucoup moins de la capacité à se réjouir du bonheur des autres. Pourtant, socialement, cette qualité est immense. Imaginez une société où la réussite d'un être ne serait pas immédiatement vécue comme la défaite d'un autre. Un couple où l'épanouissement de l'un ne menacerait pas l'autre. Une équipe où l'excellence d'un membre serait réellement une joie collective. Une famille où chaque enfant pourrait grandir sans que son bonheur soit comparé à celui des autres. Muditā transforme silencieusement la logique de compétition.

CE QUE LA SCIENCE SAIT - ET CE QU'ELLE SAIT ENCORE MAL

La science contemporaine possède beaucoup moins de recherches directement consacrées à muditā qu'à la compassion ou à la bienveillance. Il existe des travaux sur l'empathie positive, la récompense sociale, les comportements prosociaux et la joie partagée. Mais nous ne devons pas les transformer artificiellement en « *neurosciences de muditā* ». C'est justement l'un des cas où notre charte doit savoir dire : nous ne savons pas encore suffisamment. Ce silence scientifique est précieux. Il laisse intacte la proposition contemplative. Et peut-être indique-t-il même un beau programme de recherche futur : que se passe-t-il dans un être humain lorsqu'il apprend véritablement à se réjouir du bonheur d'autrui ?

UPEKKHĀ - AIMER SANS S'AGRIPPER

Enfin vient upekkhā. Souvent traduit par équanimité. Le mot est parfois mal compris. On imagine quelqu'un qui ne ressent plus rien. Impassible. Distant. Protégé. Mais l'équanimité bouddhique n'est pas l'indifférence. Dans les textes qui présentent les quatre

Brahmavihāra, elle vient après la bienveillance, la compassion et la joie. Ce détail est essentiel. L'équanimité n'est donc pas : « *cela m'est égal* ». Elle vient d'un cœur qui a déjà appris : à souhaiter le bien, à rencontrer la souffrance, à se réjouir du bonheur. Puis elle ajoute : ne pas posséder.

NE PAS CONFONDRE AIMER ET CONTRÔLER

Nous pouvons aimer quelqu'un et vouloir diriger sa vie. Aimer un enfant et vouloir décider de son avenir. Aimer un compagnon et vouloir l'empêcher de changer. Aider quelqu'un et vouloir qu'il guérisse selon notre calendrier. La compassion peut alors devenir une forme subtile d'appropriation. Upekkhā nous rappelle quelque chose de difficile : l'autre demeure un autre. Nous pouvons être présents, Aider, Conseiller, Protéger parfois. Mais nous ne pouvons pas vivre sa vie à sa place. L'équanimité est peut-être cette capacité à rester proche sans transformer notre amour en emprise.

L'ÉQUANIMITÉ FACE À L'AGRÉABLE ET AU DÉSAGRÉABLE

Nous retrouvons ici SN 36 et SN 35. Le monde arrive. Agréable. Désagréable. Neutre. Habituellement nous sommes entraînés : vers ce que nous aimons, loin de ce que nous n'aimons pas. L'équanimité introduit une autre possibilité. L'expérience demeure pleinement perçue. Mais elle ne déclenche plus automatiquement le même mouvement d'approche ou d'évitement. Les sciences contemplatives contemporaines commencent précisément à étudier cette dimension. Une importante méta-analyse publiée en 2025 sur 110 études et plus de 8 000 participants a trouvé que les stratégies de régulation basées sur la pleine conscience avaient un effet global modeste sur la réactivité émotionnelle, la composante d'équanimité faisait partie des dimensions associées aux meilleurs résultats. Les chercheurs définissent souvent l'équanimité contemporaine comme une capacité à rester ouvert et moins réactif face aux expériences agréables, désagréables ou neutres. Le rapprochement avec upekkhā est évident. Mais il n'est pas complet. Car l'équanimité bouddhique appartient à un chemin éthique et contemplatif beaucoup plus vaste qu'une simple technique de régulation émotionnelle.

LES QUATRE NE SONT PAS QUATRE ÉMOTIONS

Voici peut-être la clé de toute la fiche. Nous ne devons pas transformer les Brahmavihāra en quatre « *émotions positives* ». Ce serait les réduire. Ils constituent plutôt quatre manières d'entrer en relation. Lorsque l'autre existe simplement : mettā lui souhaite le bien. Lorsque l'autre souffre : karuṇā souhaite la diminution de sa souffrance. Lorsque l'autre est heureux : muditā se réjouit de son bonheur. Lorsque nous ne pouvons ni posséder son bonheur, ni supprimer toute sa souffrance, ni contrôler son destin : upekkhā demeure présente sans s'agripper. Alors les quatre se répondent.

UN CŒUR QUI APPREND À CHANGER DE FORME

Imaginez une mère devant son enfant. Lorsqu'il joue tranquillement : bienveillance. Lorsqu'il tombe : compassion. Lorsqu'il réussit quelque chose pour la première fois : joie. Lorsqu'il devient adulte et choisit une vie différente de celle qu'elle avait imaginée : équanimité. Aucune de ces qualités ne suffit seule. La bienveillance sans équanimité peut devenir possession. La compassion sans équanimité peut devenir épuisement. La joie sans équanimité peut devenir attachement. L'équanimité sans les trois autres peut ressembler à l'indifférence. Ensemble, elles forment quelque chose de beaucoup plus subtil : un amour capable de changer de forme selon ce que la vie demande.

LE CORPS RELATIONNEL

Ces états ne vivent pas seulement dans nos idées. Lorsque quelqu'un que nous aimons entre dans une pièce, notre organisme change. Une voix peut calmer. Un visage peut rassurer. Une présence peut diminuer le sentiment de menace. A l'inverse, l'hostilité sociale peut augmenter la vigilance et le stress. Les neurosciences contemporaines considèrent de plus en plus la régulation de l'être humain comme profondément relationnelle. Nous nous régulons seuls. Mais nous nous régulons aussi les uns par les autres. Un regard. Une voix. Une main. Une attention réelle. La bienveillance n'est donc pas seulement une idée morale. Elle peut devenir une qualité perceptible de la relation.

DE LA RELATION JUSQU'AUX NEURONES

Lorsque nous reconnaissons la douleur d'autrui, plusieurs réseaux cérébraux participent à l'expérience. Lorsque nous essayons de comprendre son point de vue, d'autres processus entrent en jeu. Lorsque naît la motivation d'aider, les systèmes liés à la valeur, à la motivation et au comportement social participent eux aussi. Les recherches les plus récentes insistent précisément sur le fait que l'empathie, la compassion, la mentalisation et les comportements prosociaux doivent être distingués plutôt que mélangés sous un seul mot. C'est passionnant. Car les textes anciens, eux aussi, ne parlent pas simplement de : « *être gentil* ». Ils distinguent déjà plusieurs qualités de la relation.

ET JUSQU'AU VIVANT

Quelque chose de plus profond apparaît alors. Un être humain n'est pas biologiquement isolé. Depuis notre naissance, notre développement dépend d'autres êtres. Nous avons besoin d'être nourris. Portés. Protégés. Imités. Enseignés. Reconnus. Même adultes, notre santé et notre équilibre restent liés à la qualité de nos relations et à notre environnement social. Une revue publiée en 2026 sur les comportements prosociaux examine précisément l'hypothèse selon laquelle aider les autres peut engager des systèmes de soin et d'affiliation, favoriser la connexion sociale et atténuer certaines réponses physiologiques au stress. Les mécanismes exacts restent encore activement étudiés. Les Brahnavihāra commencent alors à apparaître autrement. Non comme une décoration morale ajoutée à la méditation. Mais comme une interrogation fondamentale sur notre manière d'être un organisme relationnel parmi d'autres organismes relationnels.

PRATIQUE BUDDHACHANNEL QUATRE MANIÈRES DE REGARDER UN ÊTRE

Pensez à une personne. Pas nécessairement celle que vous aimez le plus. Simplement quelqu'un. Regardez son visage dans votre mémoire. Puis laissez apparaître cette pensée : « *Comme moi, cet être souhaite connaître quelque chose du bonheur.* » Restez quelques respirations. C'est mettā. Imaginez maintenant que cet être traverse une difficulté. Ne cherchez pas immédiatement une solution. Reconnaissez simplement : « *Comme moi, cet être connaît aussi la souffrance.* » Restez. C'est karuṇā. Imaginez ensuite quelque chose qui lui réussit. Un bonheur. Une rencontre. Une guérison. Une réalisation. Observez si quelque chose en vous peut dire : « *Puisse ce bonheur grandir.* » Sans comparaison. C'est muditā. Enfin, regardez cette personne comme un être dont vous ne contrôlez pas entièrement la destinée. Elle fera ses choix. Elle rencontrera ses joies. Ses erreurs. Ses pertes. Vous pouvez aimer. Vous pouvez aider. Mais vous ne pouvez pas vivre à sa place. Respirez. « *Je peux être présent sans posséder ton chemin.* » C'est peut-être une première approche d'upekkhā. Puis laissez partir son visage. Et restez quelques instants dans le silence.

LE FIL D'OR

Les Brahnavihāra ont traversé plus de deux millénaires. Les textes anciens parlent d'un cœur étendu dans toutes les directions, vaste, sans mesure, sans hostilité. Les sciences contemporaines parlent de cerveau social, d'empathie, de compassion, de régulation émotionnelle, de comportements prosociaux, d'apprentissage et de plasticité. Elles ne disent pas la même chose. Et elles n'ont pas à le faire. L'une pose une question de transformation intérieure et de libération. L'autre cherche des mécanismes observables, mesurables, reproductibles.

Mais lorsqu'elles se rencontrent avec prudence, une même évidence humaine apparaît : notre manière de regarder les autres transforme aussi celui que nous devenons. Peut-être est-ce cela, finalement, « demeurer » dans les Brahnavihāra. Ce n'est pas ressentir continuellement quatre belles émotions. C'est apprendre, rencontre après rencontre, à habiter autrement notre relation au vivant. Lorsque quelqu'un est là : lui souhaiter le bien. Lorsqu'il souffre : ne pas détourner le regard. Lorsqu'il est heureux : ne pas diminuer sa joie. Et lorsqu'il suit un chemin que nous ne pouvons contrôler : rester présent sans l'emprisonner. Alors la bienveillance devient plus vaste que l'affection. La compassion plus forte que la pitié. La joie plus libre que la comparaison. Et l'équanimité plus tendre que l'indifférence. Peut-être les anciens appelaient-ils cela une demeure parce qu'à force de les pratiquer, ces quatre qualités ne sont plus seulement des moments que nous traversons. Elles deviennent peu à peu une manière d'habiter le monde.

BUDDHACHANNEL ENSEIGNEMENTS

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 →