

**Document M :**  
**Les quatre états illimités (Quatre Incommensurables) :**

<p><b><u>La bienveillance</u></b>          (Maitrī en sanskrit ou Mettā en pâli)</p>	<p>« Souhait que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur »</p>
<p><b><u>La compassion</u></b>          (Karuṇā en sa. et pa.)</p>	<p>« Souhait que les êtres soient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance »</p>
<p><b><u>La joie sympathisante</u></b>  <b><u>ou l'altruiste</u></b>          (Muditā en sa. et pa.)</p>	<p>« Souhait que les êtres trouvent la joie exempte de souffrance »</p>
<p><b><u>L'équanimité</u></b>  <b><u>ou le détachement</u></b>          (Upekṣā en sa. ou Upekkhā en pa.)</p>	<p>« Souhait que les êtres demeurent égaux et en paix quels que soient les événements, bons ou mauvais, qu'ils soient libres de l'ignorance, du sur-attachement et de la haine »</p>

Les quatre états illimités sont des attitudes qui sont incompatibles avec la haine. Par conséquent ils sont un excellent antidote aux animosités interpersonnelles. Les quatre états illimités font partie des quatre ensembles (les quatre états illimités, les sept facteurs d'éveil, les quatre nobles vérités et le noble sentier des huit pratiques justes) qui permettraient aux pratiquants d'atteindre l'éveil, selon Bouddha.

Ainsi, ces quatre attitudes sont à adopter au courant d'une journée (et pendant toute une vie) en direction d'autrui. Le lien avec autrui est fondamental et indispensable à l'homme. Par conséquent, il faudra en prendre soin... et les quatre états illimités se prêtent très bien.

En outre, la méditation sur la bienveillance est un outil englobant les quatre états illimités. De ce fait sa pratique favoriserait grandement la mise en place des états illimités.

« Pratiquer l'esprit d'amour incommensurable met fin à la colère dans le cœur des êtres vivants. Pratiquer l'esprit de compassion incommensurable met fin aux chagrins et aux tourmentes dans le cœur des êtres vivants. Pratiquer l'esprit de joie incommensurable met fin à la tristesse et au chagrin dans le cœur des êtres vivants. Pratiquer l'esprit d'équanimité incommensurable met fin à la haine, à l'aversion et à l'attachement dans le cœur des êtres vivants » (Thich Nhat Hanh, 2004, p.10)

[https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Quatre\\_Incommensurables&oldid=138273407](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Quatre_Incommensurables&oldid=138273407)

**Tâche à domicile lié à cet enseignement :**

Demander aux participants de pratiquer, jusqu'à la prochaine rencontre la méditation sur la bienveillance et d'observer les effets sur leur « l'esprit ».

**Bibliographie supplémentaire :**

Thich Nhat Hanh (2004). Enseignement sur l'amour. Albin Michel