



## Vivre à l'ombre de Metta

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
par SISTER ARYA ÑANI

« Mieux que faire une offrande de cent pots de riz, *pratiquez mettā un seul instant* ». Ces paroles du Bouddha montrent l'efficacité et les bienfaits de la pratique de mettā. Mettā est un mot pali qui signifie *amour bienveillant*. Il existe d'autres traductions comme amitié, bienveillance ou amour universel. Pratiquer mettā signifie rayonner de la bienveillance et souhaiter que tous les êtres soient heureux. Parfois mettā est traduit par « amour ». Mais l'usage de ce mot est délicat, car il fait le plus souvent référence à la relation que l'on peut avoir dans un couple, entre amants ou entre parents et enfants.

Or ce type d'amour est le plus souvent basé sur l'attachement, la dépendance, le désir et de nombreuses attentes non exprimées. En d'autres termes, ce que l'on appelle généralement « amour » est attachement tandis que mettā est détachement ou amour sans attachement. *Mettā est un état mental que l'on peut développer par la pratique*. C'est un état d'esprit pur et complètement désintéressé (mais pas dans le sens « sans intérêt » ; plutôt : sans désir pour des profits égoïstes !) qui est bénéfique pour soi et pour les autres, dans l'ici et maintenant comme dans les existences futures.

Quand cette qualité du cœur ou cet état mental est présent, le facteur mental de *dosa* est absent, ce qui signifie que, pendant la pratique de mettā la colère, la haine et l'aversion ne sont pas présents. De plus, comme nous l'avons vu, l'esprit est également libre de *lobha*, ce qui signifie qu'il n'est pas victime du désir, de l'attachement, du besoin ni de l'avidité. La nature originelle de l'esprit et du cœur des êtres vivants est mettā.

***La méditation mettā consiste à développer cet état mental qui souhaite le bonheur*** à tous les êtres. C'est une pratique qui ouvre le coeur et inclut chaque être vivant dans notre amour, de manière inconditionnelle. Cela signifie que nous devons développer cette qualité en nous-mêmes, en prenant une autre personne comme objet de notre méditation. Il doit être bien clair que cette pratique n'a pas pour but d'envoyer de l'amour bienveillant à l'autre personne pour la rendre heureuse. Nous n'essayons pas d'envoyer ou de transmettre quelque chose à l'autre personne. Nous la prenons simplement comme objet de méditation pour développer cette qualité en nous.

Nous devons donc faire attention aux mots que nous utilisons quand nous parlons de mettā pour ne pas induire en erreur le méditant. Dire que l'on « rayonne mettā » est une bonne description parce que cela n'implique pas que mettā soit envoyé ou transmis à une autre personne ou à un groupe de gens. ***Quand la qualité d'amour bienveillant et d'amitié est pleinement développée, l'esprit lui-même est mettā, ou le coeur lui-même rayonne mettā*** ; il n'est pas nécessaire que nous l'envoyions. Cela ne veut pas dire que mettā n'a pas d'effets bénéfiques sur les autres personnes. Au contraire, quand quelqu'un pratique mettā cela peut avoir des effets extraordinaires et inattendus sur les autres, comme vous pourrez le constater dans les anecdotes que je vais vous raconter.

Je veux seulement souligner ici que mettā bhāvanā, ou la méditation mettā, consiste à développer une qualité d'amour bienveillant en nous-mêmes. Quand nous nous lançons dans la pratique de mettā il est important que nous en comprenions très clairement l'esprit. Mieux nous comprendrons la nature de mettā, plus il sera facile de développer cette qualité du coeur. En ayant une bonne connaissance de ce qu'est mettā et de ce qu'il n'est pas, nous serons en mesure d'orienter notre esprit dans la direction des qualités qui doivent être cultivées.

### **L'Esprit de Mettā**

- L'esprit de mettā, ***c'est souhaiter le bien-être et le bonheur de tous les êtres vivants***. On ne souhaite jamais rien qui ne soit bénéfique; dans l'esprit de mettā nous oeuvrons toujours pour le bien des autres, jamais pour engendrer des résultats négatifs ou faire souffrir quelqu'un;
  - L'esprit de mettā est toujours et à jamais paisible et frais. Il ne brûle jamais;
  - L'esprit de mettā est toujours amour bienveillant. Il ne se transforme jamais en haine;
  - L'esprit de mettā est toujours doux, gentil et fin. Il n'est jamais dur ni brusque;
  - L'esprit de mettā est toujours clair et frais. Il ne se flétrit jamais;
  - L'esprit de mettā ne regarde et ne voit que le bon côté des choses. Il ne regarde ni ne voit jamais le côté négatif ; il ne voit ni ne cherche les défauts chez les autres;
  - L'esprit de mettā est toujours magnanime. Il n'opprime ni ne commande;
  - L'esprit de mettā est uniquement tourné vers l'aide aux autres.
- Il est complètement étranger à toute impulsion destructrice;
- L'esprit de mettā oeuvre uniquement pour le bien des autres, pas pour notre profit égoïste;
  - L'esprit de mettā est libre de toute complication. Il est toujours indépendant.

**La méditation mettā ou mettā bhāvanā** est l'un des quarante objets de méditation mentionnés par le Bouddha pour apaiser l'esprit — dans la méditation samatha — et elle fait également partie du groupe des Quatre Demeures Divines ou Brahmā Vihāra. Celles-ci comprennent **mettā, karuṇā, muditā et upekkhā** (amour bienveillant, compassion, joie altruiste et équanimité). La méditation mettā peut aussi être pratiquée pour atteindre les jhāna, états de profonde concentration. Comme pour tous les objets qui mènent à cet état d'esprit profondément concentré, le méditant se sent calme, tranquille, paisible et heureux pendant la durée de sa méditation.

**La méditation de la tranquillité, samatha**, peut apporter une paix et un bonheur temporaires, mais elle n'a pas le pouvoir d'effacer définitivement toutes les souillures ni d'éradiquer la source de l'insatisfaction et de la souffrance. Pour acquérir la sagesse et une véritable compréhension qui seront en mesure d'extirper les causes de la souffrance à leur origine et d'engendrer une paix et un bonheur durables, nous devons pratiquer la méditation de la vision pénétrante ou vipassanā.

**La méditation mettā** peut aussi être pratiquée dans le seul but de développer cette qualité du cœur, sans essayer d'atteindre les jhāna. Dans ce cas, nous devons être attentifs à ne pas pratiquer seulement pour nous sentir « bien dans notre peau ». Même si le but de mettā est différent de celui de vipassanā, cette pratique peut grandement améliorer notre pratique de vipassanā. Dans la méditation vipassanā, nous en arrivons à réaliser la nature non personnelle de tous les phénomènes mentaux et physiques, réduisant ainsi à néant l'idée de l'existence d'un « je » ou d'un « soi » bien solide. Nous commençons à voir au travers de la conception erronée d'un « moi » qui serait au centre de l'univers. D'un autre côté, en pratiquant mettā, nous en venons à réaliser qu'il n'y a en réalité ni « je » ni « soi » qui serait séparé des autres.

**Nous prenons conscience** du lien qui relie tous les êtres vivants entre eux et voyons qu'il n'y a pas de différence entre « moi » et « les autres ». Comme l'état naturel de mettā est, d'une part, libre de toute avidité, attachement et complication et, d'autre part, libre de toute aversion, haine et mauvaise volonté, nous sommes moins sujets à réagir par de tels états mentaux négatifs quand nous sommes en relation aux autres. Plus l'esprit est libre, moins il y a de souillures pour assombrir le pur état naturel de l'esprit et plus la qualité de mettā pourra s'étendre.

**La pratique de la méditation mettā** peut être d'une grande aide, un outil très utile pour notre méditation vipassanā. D'un côté, les feux brûlants des souillures peuvent être atténués et éteints et, d'un autre côté, notre patience et notre acceptation peuvent grandir énormément. Dès lors, l'esprit se calmera plus facilement et ouvrira la voie de la réalisation. Comme je l'ai dit, mettā est une attitude bienveillante du cœur et de l'esprit, c'est souhaiter à chacun d'être heureux et de se sentir bien.

**Quand nous pratiquons la méditation mettā**, nous devons développer ce souhait sincère en le répétant en silence dans notre esprit. « Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix. Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix. » Nous devons veiller à ne pas répéter ces mots mécaniquement comme un mantra, mais, au contraire, à rester constamment avec le sens de cette phrase. Le sentiment de mettā devient de plus en plus fort et de plus en plus

puissant avec la pratique, jusqu'à ce que, finalement, il imprègne tout notre corps. Et quand tout le corps est imprégné d'amour bienveillant, il rayonne tout naturellement cette vertu, de près comme de loin.

Je vais vous donner **un exemple** qui illustre cela. C'était il y a quelques années quand Chanmyay Sayadaw (Sayadaw Ashin Janakabhivamsa) était au Canada. Chanmyay Sayadaw fut invité dans une librairie appelée « Banyan Books » où on lui offrit de choisir tous les livres qu'il voudrait. Une femme au teint clair, d'une quarantaine d'années, s'approcha de Sayadaw et resta tout près de lui sans rien dire. Au bout d'un petit moment, elle lui dit : « Permettez-moi de rester près de vous, s'il vous plaît. Ma santé n'est pas bonne et je me sens très faible physiquement et mentalement depuis pas mal de temps. Par contre, quand je suis près de vous, je sens que je reprends des forces physiques et mentales, mon esprit et mon corps sont en paix. »

Alors, **Sayadaw** lui donna la permission de rester près de lui en disant : « Je vous en prie, restez. » Pendant tout le temps qu'il regardait les livres — et il y en avait beaucoup —, elle resta tranquillement à ses côtés. Mais au bout d'une heure, elle commença à se sentir un peu gênée. Les mains croisées sur la poitrine, elle dit à Sayadaw : « Merci mille fois pour la paix que vous m'avez donnée. Je suis si heureuse. Je n'avais jamais ressenti une telle paix de toute ma vie. » Et elle partit sur ces mots.

**Le commentaire** que fit Chanmyay Sayadaw sur cet incident, c'est que ce genre de choses se produit parce qu'il pratique la méditation mettā tous les jours. En conséquence, la femme a ressenti la paix dans son propre corps et son esprit et a retrouvé toutes ses forces mentales et physiques. En réponse à la force et à la puissance du mettā d'une personne, les êtres qui entrent en contact avec cette personne ressentiront également de la paix et de la joie, de la sérénité et de la force. Tout ceci est tout à fait naturel.

Il y a **différentes façons de pratiquer la méditation mettā**. Non seulement on la pratique pour tous les êtres, mais on peut aussi la pratiquer pour des personnes ou des êtres particuliers et pour des groupes de personnes ou d'êtres particuliers. Traditionnellement nous devons commencer par pratiquer mettā en premier lieu pour nous-mêmes. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous devons reconnaître que tout ce que nous désirons c'est le bonheur.

**C'est un souhait fondamental** que l'on retrouve chez tous les êtres vivants. Ce n'est que quand nous reconnaissons et comprenons ce désir de bien-être profondément ancré en nous, que nous comprenons pleinement qu'en cela tous les autres êtres vivants ne sont pas différents de nous. Sur la base de cette compréhension, il est plus facile de cultiver un cœur ouvert, tolérant et bienveillant envers tous les êtres, indépendamment de leurs croyances, de leurs actes, de leur sexe ou de leur position sociale.

Souvenons-nous que **mettā signifie amour universel** quelles que soient les conditions et les circonstances. En conséquence, nous devons **commencer par développer mettā pour nous-mêmes** avec ces mots : « Que je sois bien, heureux et en paix. Que je sois bien, heureux et en paix ». Quand nous sentons que ce désir d'être bien devient fort et authentique, nous

lançons un pont vers les autres êtres : « De même que je souhaite être bien, heureux et en paix, que tous les êtres soient bien, heureux et en paix ».

*Ensuite* nous continuons simplement avec le souhait de **bonheur et de bien-être pour les autres**. De même que nous souhaitons être traités gentiment, les autres veulent être traités gentiment. De même que nous voulons être respectés, les autres veulent être respectés. De même que nous ne voulons pas être tués, les autres ne veulent pas être tués. mettā prend naissance à la source de la considération que nous avons pour nous-mêmes et pour les autres. L'amour bienveillant jaillit d'un coeur compatissant, d'une empathie avec chaque être vivant.

*Quand nous commençons à pratiquer* la méditation mettā, nous trouvons plus facile de développer un sentiment d'amour bienveillant pour certaines personnes que pour d'autres. Pour les personnes que nous respectons ou dont nous sommes très proches, il est certainement plus facile d'éveiller un sentiment d'amour bienveillant et de bonne volonté. Pour les personnes avec lesquelles nous avons des problèmes relationnels ou que nous détestons carrément, il est presque impossible de ressentir de telles choses.

Ceci est tout naturel et c'est pourquoi il nous est recommandé de **développer mettā de façon systématique**. Dans le Visuddhimagga (la Voie de la Purification, écrit par le Vénérable Buddhagosa au 5e siècle apr. J.-C.), les gens sont divisés en quatre catégories selon notre relation avec eux. Ces quatre catégories sont :

1. Les personnes respectées et vénérées;
2. Les personnes très chères et très proches;
3. Les personnes pour lesquelles nos sentiments sont neutres;
4. Les personnes hostiles, les ennemis.

Normalement **le plus facile** est de pratiquer mettā pour une personne que nous respectons. Comme cette personne est douée de grandes et belles qualités comme une vaste érudition, une conduite vertueuse ou la sagesse, le sentiment d'amour bienveillant jaillit presque automatiquement de notre coeur. Quand nous cultivons mettā envers une personne très chère et très proche, nous devons cependant être attentifs à ce que ce sentiment ne soit pas entaché de désir ou d'attachement. Ou encore, si nous évoquons les soucis ou la souffrance de cette personne, nous ne devons pas tomber dans la tristesse ou l'inquiétude.

**Pratiquer mettā pour une personne envers laquelle nos sentiments sont neutres** est peut-être un peu plus difficile parce que nous ne la connaissons pas très bien et, par conséquent, l'amour bienveillant ne naît pas spontanément dans notre coeur. Enfin, il est extrêmement difficile d'éveiller en nous de l'amitié ou de la bienveillance envers une personne qui nous est hostile ou un ennemi, car notre réaction habituelle conditionnée est de ressasser des pensées d'aversion, de haine, de colère, de mauvaise volonté ou de ressentiment envers cette personne.

C'est pourquoi **nous devons avoir comme fondement de la pratique de mettā cette série de quatre catégories et cultiver le sentiment de mettā étape par étapes progressives**. **Si on commence par pratiquer mettā envers un ennemi**, on risque de finir par être furieux et tendu et conclure que cette pratique ne vaut rien. Par contre, en suivant les étapes proposées, nous

pouvons progressivement développer et renforcer le sentiment d'amour bienveillant jusqu'à, finalement, être en mesure de rayonner mettā pour notre pire ennemi.

Je crois qu'il est important de remarquer que pratiquer l'amour bienveillant envers un être malfaisant ne signifie pas que nous approuvons ou que nous acceptons les actions qu'il a pu commettre. Si quelqu'un nous a blessés émotionnellement ou même infligé des sévices corporels, rayonner mettā pour lui ne signifie pas que nous approuvons son comportement ni que son action était « bonne » ou justifiée. Nous essayons plutôt de ne pas réagir par la colère ou la haine, c'est-à-dire de ne pas fermer notre cœur à cette personne.

*Avec mettā nous voyons plus clairement les choses* parce que nous ne sommes pas piégés par la colère et l'aversion. Nous essayons simplement de considérer cette personne comme un autre être vivant qui désire autant que nous le bonheur. Un sentiment pur et authentique de mettā ne dépend pas des circonstances et ne choisit pas les êtres en fonction de ce qu'ils nous ont fait ou pas fait. C'est un amour inconditionnel qui n'attend rien en retour. Notre capacité d'amour doit être réellement sans limites et infinie.

Pour illustrer ceci, il existe de nombreuses histoires dans les Écritures bouddhiques. Avant de devenir le Bouddha, celui-ci s'est incarné plusieurs fois en Bodhisatta. Dans la vie où il était l'ermite Khantivadi, il ne montra aucun signe de colère ni de ressentiment quand le roi Kalabu ordonna à son bourreau de le battre avec un fouet d'épines, puis de lui couper les bras, les jambes, le nez et enfin les oreilles. Avant de donner chacun de ses ordres, le roi demandait au Bodhisatta ce qu'il prêchait et à chaque fois, ce dernier répondait qu'il enseignait la patience.

Finalement, enragé par la réponse réitérée du Bodhisatta qui disait que sa patience n'était contenue ni dans sa peau, ni dans ses bras, ni dans ses jambes, ni dans son nez, ni dans ses oreilles, le roi lui piétina la poitrine et partit. Le commandant en chef se précipita vers le Bodhisatta, pansa ses blessures et lui demanda de ne pas se venger sur tout leur pays, mais seulement sur le roi. Le Bodhisatta répondit par ces mots :

« Longue vie au roi dont la cruauté  
A infligé des blessures à mon corps.  
Les saints purs comme moi  
Ne considèrent jamais de tels actes avec hostilité. »

*Une autre histoire* raconte comment Uttara ne fut pas brûlée par l'huile bouillante que Sirima jeta sur elle grâce à la force de mettā qu'elle ressentait pour Sirima. Au contraire, il lui sembla qu'une eau claire et fraîche était déversée sur elle. De même, c'est parce que la reine Samavati avait développé une force de mettā extraordinaire qu'elle ne fut pas atteinte par la flèche lancée par le roi Udena. La flèche rebondit et retomba aux pieds du roi.

Parfois, quand notre esprit est envahi par la colère ou l'aversion, dosa, et qu'il est difficile de ressentir mettā pour quelqu'un, nous devrions réfléchir aux dangers de dosa et aux bienfaits de la patience. Dans les Écritures, de nombreux passages évoquent les dangers de dosa.

**Quand dosa est présent dans l'esprit**, nous sommes incapables de distinguer la cause de l'effet ni les bonnes actions des mauvaises. En présence de dosa, nous ne savons plus ce qui est légal et ce qui ne l'est pas. À cause de dosa, de nombreuses personnes peuvent nous haïr et nous aurons beaucoup d'ennemis. Nous risquons de commettre de multiples erreurs et, au moment de la mort, notre esprit sera en proie à la confusion et aux tourments. Mourir ainsi entraîne une renaissance en enfer. Dans le monde, il n'y a pas de plus grand danger que dosa et dans l'esprit, il n'y a pas d'état mental capable d'ensorceler comme dosa. Dosa peut mettre en pièce notre dignité et celle des autres.

**Si l'on se met en colère en réaction** à la colère de quelqu'un, on devient pire que l'autre. Une personne colérique vieillit plus vite et meurt souvent plus jeune. Elle perdra vite ses attraits physiques. Si on a beaucoup de dosa, on sera laid dans les existences futures... Tels sont certains des dangers exposés dans les Écritures. De plus, au quotidien, dosa peut nous empêcher de manger et de dormir.

**À cause de dosa** nous pouvons tomber en disgrâce de manière catastrophique ; nous risquons d'avoir beaucoup d'ennemis et de souffrir énormément ; nous risquons d'être séparés de notre femme ou mari et de notre famille ; nos amitiés s'effriteront, nos liens amicaux se dénoueront ; nous en perdrons notre santé ; nous aurons peut-être à payer des amendes ou à subir des châtiments comme l'emprisonnement; nous serons sujets à l'hypertension, aux maladies cardiaques ou avoir une attaque.

**L'énumération des dangers de dosa est sans fin** tant ils sont nombreux. C'est ainsi que nous devrions réfléchir aux risques que présente cet état d'esprit négatif. Si nous réfléchissons souvent aux dangers de dosa, le dosa de notre coeur et de notre esprit diminuera puis disparaîtra peu à peu.

Pour faire suite à ces réflexions sur les dangers de dosa, nous devrions réfléchir aux vertus et aux **bienfaits de la patience. La patience ou khantī** signifie que nous sommes tolérants, nous ne nous vengeons pas par une violente colère quand nous recevons des insultes, des cris, des tortures ou des mauvais traitements. Si nous sommes doués de patience, nous serons aimés par beaucoup de gens ; nous échapperons aux dangers et aux défauts ; nous ne mourrons pas l'esprit confus et, après la mort, nous renaîtrons dans le monde des deva. (Ces cinq bienfaits sont mentionnés dans ***l'Akkosa Sutta*** contenu dans le chapitre de Pancāma Paññasaka de l'Anguttara Nikaya).

**Nul bienfait n'est supérieur à la patience ou la tolérance.** La patience est l'arme des vertueux. La patience est l'une des bénédictions et aussi l'une des perfections ou pāramī. La patience mène directement à la conduite la plus noble qui soit. La patience est la voie qui mène au nibbāna et ce n'est qu'avec la patience que nous pouvons atteindre la paix de l'esprit. Quand nous sommes doués de patience, le monde apparaît toujours agréable et nous rayonnons de santé. Le pouvoir de la patience est semblable à celui d'une armée capable de résister à l'ennemi.

Il y a énormément d'aspects positifs dans la patience. Si nous réfléchissons ainsi sur les vertus de la patience, notre capacité à être patient se renforcera beaucoup. ***Si la réflexion sur les bienfaits de la patience n'apaise pas le feu de la colère, faites donc une réflexion analytique.*** Voilà en quoi cela consiste.

Quand vous pratiquez la méditation mettā et que vous ressentez de la colère envers quelqu'un, ***demandez-vous contre quoi ou qui vous êtes en colère.*** Êtes-vous furieux contre les cheveux qui poussent sur la tête de cette personne ? Ou contre les poils de son corps ? Contre ses ongles de doigts et de pieds ? Êtes-vous furieux contre sa peau, contre sa chair ou ses muscles ? Vous pouvez aussi vous demander si vous êtes en colère contre l'élément terre que l'on trouve dans ses cheveux ; contre l'élément eau, l'élément feu ou l'élément air qui le composent.

Quand on analyse les choses ainsi, on en vient à voir qu'il n'y a rien de solide sur quoi se baser pour maintenir ce ***dosa***, de même qu'il n'y a pas de surface solide dans le ciel sur laquelle on pourrait accrocher un tableau. En considérant les choses ainsi, par l'analyse, on est capable d'abandonner sa colère et de continuer paisiblement la pratique de mettā.

Si cette méthode ne vous permet toujours pas d'abandonner dosa, vous pourrez considérer et ***analyser les caractéristiques de nāma et rūpa***, c'est-à-dire des phénomènes mentaux et physiques. Tous les phénomènes mentaux et physiques n'existent que temporairement puis disparaissent. Le mal qu'un « ennemi » a pu nous faire n'a été, en réalité, qu'un moment de phénomène mental ou physique qui a existé un bref instant et qui a maintenant complètement cessé d'exister et totalement disparu.

Donc, à cet instant précis, la pensée particulière, l'état d'esprit ou la sensation physique qui a engendré la souffrance n'existe plus. À cet instant précis, quel est le trait mental ou physique de notre « ennemi » qui nous met en colère alors même que le trait mental ou physique qui a engendré la souffrance n'existe plus ? Dans l'évolution incessante des phénomènes mentaux et physiques que nous appelons « notre ennemi », il y a à présent des processus mentaux et physiques complètement différents qui ne nous ont fait aucun mal.

Alors contre quels phénomènes mentaux et physiques sommes-nous en colère ? Il n'y a pas de phénomènes mentaux et physiques susceptibles de donner un fondement à notre colère. En réfléchissant ainsi, nous pouvons calmer dosa et l'abandonner, après quoi nous devrions être en mesure de développer mettā pour nos ennemis.

***Pour vérifier que notre mettā est réellement illimité et inconditionnel***, le Visuddhimagga propose le scénario suivant. Imaginez que quatre personnes soient assises ensemble : vous-même, une personne que vous aimez, une personne qui ne vous est rien et un ennemi. Soudain des voleurs apparaissent et disent qu'ils veulent faire une offrande de sang aux « nats » (esprits des légendes birmanes) en le prenant sur le cou d'une de ces quatre personnes. Ils demandent donc une personne du groupe.

***Si vous pensez que*** c'est vous qui devez les suivre et laisser les trois autres tranquilles, si vous pensez qu'ils doivent prendre la personne que vous aimez et laisser tranquille votre ennemi ou



si vous pensez qu'ils doivent prendre l'ennemi et laisser tranquille celui que vous aimez, tous ces scénarios montrent que mettā sans discrimination ou mettā inconditionné n'a pas encore été développé.

**Le commentaire du Visuddhimagga** dit que si nous ne voulons offrir aucune de ces quatre personnes aux voleurs, y compris nous-mêmes et que nous souhaitons de manière égale que toutes les quatre soient bien, heureuses et en paix, alors seulement aurons-nous réussi à maîtriser la pratique de mettā. À ce moment-là, notre mettā commence à se déverser comme l'eau d'une source, à longueur de temps, de jour comme de nuit. En conséquence, le coeur devient très doux et tendre et un sentiment exquis de bien-être envahit tout le corps. Le corps devient pour vous essentiellement une demeure parfaitement paisible.

**Les effets et les bienfaits qui rejaillissent de cette pratique sont multiples.** Les résultats bénéfiques de la pratique de mettā sont vastes et parfois inattendus. Dans les Écritures, on mentionne onze bienfaits dont jouissent les pratiquants de la méditation mettā. Du fait de mettā on s'endormira et on se réveillera paisiblement et on aura des rêves agréables. À la vue de notre visage et en entendant notre voix, les gens nous aimeront et se sentiront proches de nous. Nous serons aimés des deva et des brahmā et les deva nous protégeront. Nous n'aurons rien à craindre des armes, des incendies ou des poisons pouvant provoquer la mort. Notre esprit sera calme et stable, notre visage clair et enjoué. Nous mourrons l'esprit clair, heureux et en paix et renaîtront dans le monde des brahmā à moins d'être déjà devenu des Arahants.

En outre, **du fait de mettā, nous serons libérés de tout désir** et besoin, notre colère et notre frustration disparaîtront aussi. Nous ne ressentirons ni jalousie ni avarice ; l'anxiété, la nostalgie, l'inquiétude, le chagrin et l'envie de pleurer ne se manifesteront plus. Du fait de la pratique de mettā, nous ne risquerons aucun danger et pourrons ressentir la paix. Tous ceux qui nous détestent commenceront à nous aimer ou à nous montrer de l'affection ; les gens qui disent du mal de nous commenceront à nous louer et ceux qui nous insultent nous parleront gentiment ; les personnes qui nous sont hostiles ou nos ennemis deviendront nos amis.

**Du fait de la pratique de mettā,** nos entreprises seront couronnées de succès et nous surmonterons toutes les difficultés ; nous pourrons réussir tout ce que nous voulons accomplir et les choses se passeront selon notre désir. Du fait de la pratique de mettā, nous ressentirons l'amour, l'adoration et le dévouement des autres ; nous jouirons de leur confiance et de leur respect. Grâce à la pratique de mettā, le feu, l'eau brûlante, le soleil chaud et l'huile bouillante seront pour nous aussi frais qu'une eau de source ; les poisons deviendront de l'ambroisie, nourriture des deva ; et les bâtons, les couteaux, les armes à feu et toute autre arme fatale se transformeront en boutons de jasmin.

**Voici un résumé des onze bienfaits de la méditation mettā :**

1. La personne s'endort heureuse;
2. La personne se réveille heureuse;
3. La personne ne fait pas de mauvais rêves;
4. La personne est aimée par les êtres humains;
5. La personne est aimée par les êtres non humains;
6. La personne est protégée par les deva;

7. La personne est protégée des dangers du feu, des armes et des poisons;
8. La personne est capable de se concentrer facilement;
9. L'expression du visage de la personne est claire et sereine;
10. Au moment de la mort, l'esprit de la personne n'est pas confus;
11. Si la personne n'est pas encore un Arahant, elle renaîtra en tant que Brahmā.

Dans le livre sur la pratique de la méditation mettā de Sayadaw U Indaka que j'ai traduit en anglais, il est raconté ceci :

« Un matin, une femme qui était sortie de chez elle pour étendre son linge vit trois hommes âgés à longue barbe assis dans son jardin. Bien qu'elle ne les connût pas, elle s'approcha d'eux avec le respect dû à leur âge et dit : « Il me semble vous avoir déjà vus. Êtes-vous venus vous reposer ici ? Voulez-vous entrer boire du thé et manger des feuilles de thé aromatisées (mets birman) ? » L'un des hommes la surprit en lui demandant aussitôt si son mari était sorti . Elle répondit qu'effectivement, il était parti travailler. En entendant cela, ils dirent : « Dans ce cas, il n'est pas convenable que nous entrions chez vous. »

Comme leur argument était tout à fait naturel, elle ne discuta pas et reprit son travail. À la tombée du jour, quand son mari rentra, elle lui raconta ce qui s'était passé. Pris de compassion pour les trois hommes, son mari lui demanda d'aller les inviter à entrer. La femme invita donc les trois hommes, qui étaient toujours assis dehors, à entrer chez eux. Mais ils répondirent alors qu'ils ne pouvaient pas tous entrer en même temps. Cela lui parut étrange, alors elle demanda pourquoi ce n'était pas possible.

En réponse à sa question, le premier vieillard montra du doigt le second et dit : « Il s'appelle Bho Dhana ». Puis il montra le troisième homme et dit : « Lui s'appelle Bho Aungnaing et moi je m'appelle Bho mettā. Veuillez donner nos noms à votre mari et puis décidez de celui que vous voudrez voir entrer chez vous ». Et il expliqua une fois encore qu'ils ne pouvaient pas tous entrer tous les trois en même temps dans la maison. Sur ces mots, la femme rentra chez elle et répéta à son mari tout ce que le vieillard avait dit dans le moindre détail.

À la fin de son récit, le mari sauta de joie et dit : « Bien ! Si nous ne pouvons en inviter qu'un à entrer, ma chère, invitons Bho Dhana parce que "dhana" signifie "richesse ou abondance" et notre maison sera remplie de richesses. » Mais sa femme n'était pas d'accord avec lui. « Chéri, selon moi nous devrions inviter Bho Aungnaing à entrer ("Aungnaing" est un mot birman qui signifie conquérir, surmonter, avoir du succès, faire fortune, être dans l'abondance. "Bho" signifie grand-père ; c'est aussi un terme respectueux quand on s'adresse à un homme âgé.) Ainsi, nous connaissons toujours le succès et la prospérité. Nous réussirons dans tout ce que nous entreprendrons et ce succès nous enrichira. »

Mais dès que la femme se tut, sa belle-fille, qui avait surpris la conversation depuis l'autre bout de la pièce où elle était assise, exprima elle aussi son opinion. Elle dit : « Mon cher père, je crois que nous devrions inviter seulement Bho mettā parce qu'ensuite toute la maison sera imprégnée du parfum de mettā et nous vivrons tous en paix et dans l'abondance ». Quand sa

belle-fille se tut, l'homme dit : « Ma chère épouse, ce que notre belle-fille a dit est aussi très juste ; je crois donc qu'il vaut mieux inviter Bho mettā à entrer. Va le chercher, veux-tu ? »

À la demande de son mari, la femme sortit et dit aux trois vieillards qu'ils avaient décidé d'inviter Bho mettā à entrer. Aussitôt Bho mettā se leva et commença à marcher vers l'entrée de la maison. Alors, les deux autres hommes se levèrent et le suivirent. Surprise, la femme dit poliment à Bho Dhana et à Bho Aungnaing qu'elle n'avait invité que Bho mettā à entrer. Elle n'y comprenait plus rien parce qu'ils lui avaient tous dit qu'il leur était impossible d'entrer ensemble. Elle demanda : « Pourquoi vous est-il maintenant possible d'entrer tous les trois ? »

En réponse à sa question, les trois vieillards répondirent à l'unisson : « Si vous aviez invité Bho Dhana ou Bho Aungnaing, les deux autres auraient attendu dehors. Mais votre belle-fille a invité Bho mettā. À présent, écoutez bien et souvenez-vous de ceci : partout où les vertus de mettā seront présentes, la richesse et le succès suivront et tous les aspects de la vie se dérouleront en conséquence. Rappelez-vous ceci le restant de vos jours ! »

L'impression de refuge que ressent un méditant de mettā est semblable au repos délicieux que l'on ressent à l'ombre fraîche et agréable d'un grand arbre. Imaginez un arbre comme cela au bord de la route avec un coin d'herbe dessous et aucun soleil qui filtre pour en atténuer la fraîcheur. Ne serait-ce pas rafraîchissant, frais et paisible ? Ne pensez-vous pas que tous les voyageurs qui se reposeraient là se sentiraient bien, heureux, détendus et en paix ? Nous ressentons la même paix et la même satisfaction quand nous entrons à l'ombre de mettā.

*Quand nous vivons à l'ombre de mettā*, tous les aspects de la vie se déroulent sans aucun doute plus tranquillement, tant sur le plan mondain que spirituel. Après une retraite vipassanā en Suisse où j'ai aussi enseigné la méditation mettā, j'ai reçu un bref message d'un participant qui confirmait les bienfaits multiples et inattendus de cette pratique. Il disait que, dans sa maison à la montagne, pendant l'été, il y avait toujours beaucoup de mouches qui semblaient prendre plaisir à le tourmenter, y compris pendant sa pratique de la méditation. Il avait donc décidé de prendre refuge sous l'ombrelle de mettā et depuis qu'il s'asseyait sous l'ombrelle de mettā, les mouches ne l'embêtaient plus.

Il donnait encore un autre exemple : les martres qui aimaient mordre les câbles de sa voiture avaient cessé de le faire depuis qu'il avait développé mettā envers elles. Il voyait encore parfois l'empreinte de leurs pattes sur sa voiture, mais les câbles demeuraient intacts. La première fois que le Bouddha a enseigné le mettā Sutta, c'était à un groupe de cinq cents moines qui venaient de vivre une expérience terrifiante dans la forêt où ils voulaient passer le Vassa. À l'arrivée des moines dans la forêt, les deva qui vivaient dans les arbres avaient pris peur.

Au début ils avaient cru que les moines ne feraient que passer, mais, comme ils s'étaient installés pour rester, les deva commencèrent à en souffrir. Alors, pour chasser les moines, ils manifestèrent toutes sortes de visions et de bruits effrayants. Les moines eurent peur et cette peur perturba leur concentration. Il leur devint impossible de continuer à pratiquer la méditation et ils finirent par retourner au monastère de Jetavana où le Bouddha résidait pendant le Vassa.

En les voyant, le Bouddha leur demanda pourquoi ils étaient rentrés et ils lui racontèrent précisément ce qui s'était passé. Quand les moines eurent fini leur récit, ils demandèrent au Bouddha de leur suggérer un lieu propice à la méditation. Le Bouddha répondit : « Mes chers moines, retournez exactement au même endroit, dans la forêt où vous étiez, et méditez là-bas. » À ces mots, les moines répliquèrent : « S'il vous plaît, ne nous renvoyez pas là-bas ; il nous est impossible d'y méditer. » Comprenant leur désarroi, le Bouddha dit : « Chers moines, c'est parce que vous êtes allés pratiquer la méditation là-bas sans arme que vous avez rencontré distractions et difficultés. Mais cette fois je vous donnerai une arme. »

C'est alors que le Bouddha leur donna une arme puissante : le *Mettā Sutta*. Les moines n'osèrent pas s'opposer à l'injonction du Bouddha et, armés du *Mettā Sutta*, ils repartirent pour la grande forêt. Les deva, qui leur avaient été hostiles auparavant, virent leur colère et leur ressentiment disparaître au contact du mettā pratiqué par les moines. En ressentant mettā, l'esprit des deva fut rempli de respect et d'admiration et ils cessèrent d'attaquer et de perturber les moines. Ils se mirent même à les protéger d'autres dangers et à les soutenir pour qu'ils puissent pratiquer la méditation en paix. Ainsi, tous ces moines pratiquèrent la méditation vipassanā basée sur la méditation mettā. Comme ils réussirent à méditer en paix, ils furent en mesure d'abandonner tous leurs empêchements et de devenir tous des Arahants au cours de ce même Vassa.

Le Bouddha avait anticipé cela, c'est pourquoi il les avait renvoyés dans la forêt. Quand les moines réfléchirent à cet incident, ils réalisèrent qu'ils avaient rencontré beaucoup de difficultés et d'obstacles parce qu'ils avaient voulu pratiquer vipassanā sans la protection bénéfique de mettā. Après avoir parlé au Bouddha, ils avaient tenu compte de ses conseils et pratiqué d'abord mettā et ensuite vipassanā. Ce n'est qu'alors qu'ils furent libérés de tout danger, qu'ils purent donc pratiquer la méditation sans perturbations physiques ni mentales et qu'ils finirent par devenir des Arahants.

***Mettā est sans aucun doute une force très puissante et très saine sur laquelle on peut toujours compter pour se protéger.*** La vie est certainement beaucoup plus agréable quand on la passe à l'ombre fraîche et paisible de mettā que si on marche sur une route poussiéreuse sous un soleil brûlant, tourmenté par les flammes de l'avidité, du désir, de l'attachement, de la haine, de la colère et de l'aversion.

Je conclurai par ces mots : « Du moment où nous ouvrons les yeux le matin jusqu'au moment où nous nous endormons le soir, si nous pouvons passer toute la journée avec un cœur bon et aimant et un visage enjoué, notre esprit sera détendu quand nous nous endormirons le soir. Par contre, si nous passons la journée à perturber les gens, si nous nous disputons et même si nous gagnons, au moment de nous endormir nous aurons des regrets et notre esprit ne sera pas en paix. »

Hmawbi, Myanmar (Birmanie), octobre 2003