

**Mettā**  
**Philosophie et pratique**  
**de l'amour universel**



**Acharya Buddharakkhita**

Traduction de Jeanne Schut

**Le Dhamma de la Forêt**

<http://www.dhammadelaforet.org>

*Pour diffusion non commerciale exclusivement*

Titre original : *Mettā: The Philosophy and Practice of Universal Love.*

©1989 Buddhist Publication Society.

Edition *Access to Insight*, 5 June 2010, ©1995–2012.

## - Mettā -

# Philosophie et pratique de l'amour universel

### Introduction

Le mot pali *mettā* a plusieurs sens. Il évoque l'amour bienveillant, l'amitié, la gentillesse, la bonne volonté, la camaraderie, la bonne entente, l'harmonie, la douceur et la non-violence. Les commentateurs du Canon Pāli définissent *mettā* comme « désirer avec ferveur le bien-être et de bonheur d'autrui (*parahita-parasukha-kamana*). L'essence de *mettā* est une attitude altruiste d'amour et d'amitié par opposition à une simple amabilité basée sur l'intérêt personnel. Grâce à *mettā*, une personne refusera d'être offensante et renoncera à l'amertume, au ressentiment et à l'animosité sous toute ses formes ; elle développera, au contraire, un esprit bienveillant, accommodant et généreux qui cherche à apporter bien-être et bonheur aux autres. Dans le véritable *mettā*, il n'y a aucun intérêt personnel. *Mettā* suscite des sentiments chaleureux de camaraderie, de sympathie et de gentillesse qui se développent sans limite avec la pratique et dépassent toutes les barrières sociales, religieuses, raciales, politiques et économiques. En effet, *mettā* est un amour universel, désintéressé et total.

Grâce à *mettā*, on devient une source pure de bien-être et de sécurité pour les autres. De même qu'une mère donnera sa vie pour protéger son enfant, *mettā* donne toujours sans jamais rien demander en retour. Préserver ses intérêts propres est l'un des principaux moteurs de la nature humaine. Quand cet instinct primaire égoïste est transformé en un désir de promouvoir le bien et le bonheur des autres, non seulement il est dépassé mais l'esprit devient universel en identifiant son propre intérêt à l'intérêt de tous. Grâce à ce changement d'attitude, on développe en même temps son propre bien-être de la meilleure façon possible.

Mettā, c'est l'attitude protectrice et immensément patiente d'une mère qui supporte toutes les difficultés par amour pour son enfant et qui le protège toujours, quoi qu'il fasse. Mettā, c'est aussi l'attitude de celui qui veut offrir ce qu'il y a de mieux pour le bien d'un ami. Si ces qualités de mettā sont suffisamment développées par la pratique de *mettā-bhavana* – la méditation de l'amour universel – il en résulte une immense force intérieure qui préserve, protège et guérit aussi bien celui qui la pratique que ceux qui en bénéficient.

Même sans tenir compte de ses implications les plus élevées, mettā est aujourd'hui une nécessité concrète. Dans un monde menacé par toutes sortes de facteurs destructeurs, mettā en action, en paroles et en pensée est le seul moyen constructif d'apporter harmonie, paix et compréhension entre les peuples. En fait, mettā est le moyen suprême car il constitue le principe fondamental des plus grandes religions ainsi que la base de toutes les activités bienveillantes visant à promouvoir le bien des êtres humains.

Ce livret a pour but d'explorer différentes facettes de mettā, aussi bien sur le plan théorique que pratique. Nous examinerons le côté doctrinal et éthique de mettā à travers une étude du célèbre *Karaniya Mettā Sutta*, l'hymne de l'amour universel du Bouddha, ainsi que d'autres textes courts sur ce thème. L'explication de *mettā-bhavana*, la méditation de l'amour universel, donnera les informations nécessaires pour pratiquer cette contemplation selon les instructions des plus importants textes sur la méditation de la tradition du bouddhisme Theravada : le *Visuddhimagga*, le *Vimuttimaggā* et le *Patisambhidamagga*.

# 1. LE KARANIYA METTĀ SUTTA :

## HYMNE DE L'AMOUR UNIVERSEL

1. *Karaniyam atthakusalena*  
*Yan tam santam padam abhisamecca*  
*Sakko uju ca suju ca*  
*Suvaco c'assa mudu anatimani*

Voici comment devrait se comporter  
Celui qui a développé des qualités de bonté  
Et qui connaît la voie de la paix : qu'il soit appliqué,  
Honnête et droit, direct et doux dans ses paroles.

2. *Santussako ca subharo ca*  
*Appakicco ca sallahukavutti*  
*Santindriyo ca nipako ca*  
*Appagabbho kulesu ananugiddho*

Humble et sans prétention,  
Satisfait et aisément contenté.  
Qu'il demeure frugal  
Ni effronté ni flatteur envers ceux qui le nourrissent.

3. *Na ca khuddam samacare kinci*  
*Yena viññu pare upavadeyyum*  
*Sukhino va khemino hontu*  
*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*

Qu'il soit paisible, maître de ses sens,  
Naturellement discret, sans exigences.  
Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient  
condamner. Qu'il médite ainsi :  
« Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix,  
Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix.

4. *Ye keci panabhut'atthi*  
*Tasa va thavara va anavasesa*  
*Digha va ye mahanta va*  
*Majjhima rassakanukathula*
- « Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient —  
 Les faibles comme les forts, tous sans exception,  
 Les grands et les puissants,  
 Les moyens et les petits,
5. *Dittha va yeva adittha*  
*Ye ca dure vasanti avidure*  
*Bhuta va sambhavesi va*  
*Sabbe satta bhavantu sukhitatta*
- « Visibles et invisibles,  
 Proches et lointains,  
 Nés et à naître —  
 Que tous les êtres soient heureux et en paix !
6. *Na paro param nikubbetha*  
*Natimaññetha katthacinam kanci*  
*Byarosana patighasañña*  
*Naññamaññassa dukkham iccheyya*
- « Que nul ne trompe autrui,  
 Ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit.  
 Que nul, par colère ou aversion,  
 Ne souhaite de mal à autrui. »
7. *Mata yatha niyam puttam*  
*Ayusa ekaputtam anurakkhe*  
*Evampi sabbabhutesu*  
*Manasam bhavaye aparimanam*
- Comme une mère,  
 Au péril de sa vie,  
 Protège son enfant, son unique enfant,
8. *Mettañ ca sabba-lokasmim*  
*Manasam bhavaye aparimanam*  
*Uddham adho ca tiriyanca*  
*Asambadham averam asapattam*

Ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants,  
Rayonner la bienveillance envers le monde entier :  
Ouvrir son cœur dans toutes les directions –  
En haut, en bas et tout autour, sans limites –  
Libre de toute haine et de toute aversion.

9. *Titthañ caram nisinnō va*  
*Sayano va yavat'assa vigatamiddho*  
*Etam satim adhittheyya*  
*Brahmam etam viharam idhamahu*

Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché,  
Tant que l'on est éveillé, on doit toujours être fidèle à ce  
souhait. C'est ce que l'on appelle  
« Demeurer dans un état divin, ici et maintenant ».

10. *Ditthiñca anupagamma silava*  
*Dassanena sampanno*  
*Kamesu vineyya gedham*  
*Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti*

Sans se laisser piéger par des croyances erronées  
Celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses  
Et s'est libéré de tous les désirs sensoriels,  
Ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.

## 2. CONTEXTE DU METTĀ SUTTA

Le contexte historique qui a amené le Bouddha à prononcer cet enseignement est expliqué dans le commentaire écrit par Achariya Buddhagosa qui l'avait lui-même reçu d'une lignée ininterrompue de Nobles disciples éveillés remontant jusqu'au Bouddha lui-même.

Il est dit que cinq cents moines reçurent des instructions du Bouddha dans des techniques de méditation spécifiques qui convenaient à leur tempérament puis partirent sur les contreforts de l'Himalaya avec l'intention d'y passer les quatre mois de la retraite des pluies, en menant une vie retirée du monde et en pratiquant la méditation de manière intensive. A cette époque, un mois ou deux avant le début de la retraite des pluies, les moines avaient l'habitude de venir de tous les coins du pays pour se rassembler autour du Bouddha et recevoir leurs instructions directement de lui. Ils retournaient ensuite à leur monastère, leur ermitage ou leur coin de forêt pour s'engager fermement sur la voie de la libération spirituelle. C'est ainsi que ces cinq cents moines allèrent vers le Bouddha, qui séjournait alors au jardin de Jeta près de la ville de Savatthi, dans le monastère construit par Anathapindika.

Après avoir reçu leurs instructions, ils partirent chercher un endroit propice et, au cours de leurs pérégrinations, ils trouvèrent bientôt une belle colline sur les contreforts de l'Himalaya. Selon les Commentaires, cette colline « leur apparut comme un cristal de quartz d'un bleu scintillant ; elle était embellie par une petite forêt verte, dense et fraîche, une étendue de terrain recouverte de sable qui ressemblait à un filet de perles ou à une feuille d'argent, et était agrémentée d'une source d'eau fraîche et pure. » Les *bhikkhu* en furent émerveillés. Il y avait quelques villages dans les environs et même un petit bourg, ce qui leur permettrait d'aller aisément quêter leur nourriture. Les moines passèrent une nuit dans cette forêt idyllique et partirent le lendemain matin quêter leur nourriture au bourg.

Les villageois étaient ravis de voir les moines car il était rare qu'une communauté monastique vienne passer la retraite des pluies dans cette région. Les pieux adeptes offrirent de la nourriture aux moines et les



supplèrent de rester plus longtemps, leur promettant de construire une hutte pour chacun d'eux près du bosquet, sur l'étendue sableuse où, sans se soucier des choses matérielles, ils pourraient passer jour et nuit plongés en méditation sous les vénérables branches des arbres majestueux. Les moines donnèrent leur accord et, très vite, les fidèles construisirent, à la lisière de la forêt, des petites huttes qu'ils meublèrent d'un lit, un tabouret et des jarres à eau pour boire et se laver.

Après s'être installé avec satisfaction dans sa hutte, chaque moine alla choisir un arbre sous lequel s'asseoir pour y méditer de jour comme de nuit. On raconte que ces grands arbres étaient habités par des déités qui avaient fait construire leur demeure céleste en se servant de ces arbres comme fondation. Par respect pour les moines en méditation, ces déités et leur famille se mirent de côté. La vertu était révérée par tous, en particulier par les déités et, quand les moines s'asseyaient sous les arbres, les déités, par respect, ne voulaient pas se trouver plus haut qu'eux. Elles pensaient que les moines ne resteraient qu'une nuit ou deux et acceptaient volontiers le dérangement causé. Mais quand les jours passèrent et que les moines continuèrent à occuper le pied des arbres, les déités commencèrent à souhaiter leur départ. Elles étaient comme des villageois dont les autorités auraient réquisitionné la maison pour des visiteurs royaux de passage, qui surveillent anxieusement de loin en se demandant quand ils vont récupérer leur maison.

Ces déités dépossédées discutèrent de la situation entre elles et décidèrent de chasser les moines en les effrayant, en faisant apparaître des objets horribles, en faisant des bruits affreux et en émettant une puanteur écœurante. C'est ainsi qu'ils matérialisèrent toutes ces circonstances terrifiantes et en affligèrent les moines. Ceux-ci ne tardèrent pas à perdre la santé et à ne plus pouvoir se concentrer sur leur sujet de méditation. Comme les déités continuaient à les harceler, ils perdirent même leur capacité d'attention ; leur esprit semblait être étouffé par les visions, les odeurs et les bruits oppressants. Quand les moines se rassemblèrent pour rendre hommage à leur vénérable aîné, chacun lui raconta ce qu'il vivait. Le Vénérable répondit : « Mes frères, allons voir le Bouddha et exposons-lui notre problème. Il y a deux sortes de retraites des pluies : celle qui dure les premiers mois et celle qui se déroule les derniers mois. Bien que nous interrompions la première en quittant ce lieu, nous pouvons toujours entreprendre la

seconde après avoir vu le Bouddha. » Les moines acceptèrent sa suggestion et ils prirent aussitôt la route, sans même en informer les villageois.

Une étape après l'autre, ils arrivèrent à Savatthi, allèrent trouver le Bouddha, se prosternèrent à ses pieds et relatèrent leur terribles expériences. Bouleversés, ils lui demandèrent de leur assigner un autre lieu de pratique. Par ses pouvoirs surnaturels, le Bouddha parcourut toute l'Inde de son regard intérieur et ne trouva aucun autre lieu que celui-là susceptible de favoriser la pratique de ces moines et de leur permettre d'atteindre la libération spirituelle. Alors, il leur dit : « Moines, retournez au même endroit. Ce n'est qu'en faisant des efforts que vous parviendrez à détruire les pollutions intérieures. Ne craignez rien ! Si vous voulez vous libérer du harcèlement causé par les déités, apprenez ce Sutta. Ce sera à la fois un thème de méditation et une formule de protection (*parita*).

C'est alors que le Bouddha récita le *Karaniya Mettā Sutta*, l'hymne de l'amour universel. Les moines l'apprirent par cœur en présence du Bouddha puis ils retournèrent au même endroit.

Tandis que les moines approchaient de leurs cabanes dans la forêt en récitant le *Mettā Sutta*, en réfléchissant et en méditant sur le sens de ces paroles, le cœur des déités s'emplit de tant de sentiments chaleureux de bienveillance qu'elles se matérialisèrent sous forme humaine et accueillirent les moines avec une grande piété. Elles portèrent leur bol, les conduisirent à leur hutte et firent en sorte que de l'eau et de la nourriture leur soient offertes. Ensuite, reprenant leur forme normale, elles les invitèrent à s'installer au pied des arbres et à méditer sans hésitation ni peur.

En outre, pendant les trois mois que les moines passèrent là, non seulement les déités veillèrent sur eux de toutes les manières possibles, mais elles s'assurèrent aussi que le lieu soit absolument silencieux. Aidés par ce silence parfait, à la fin de la retraite des pluies, tous les moines avaient atteint le sommet de la perfection spirituelle. Chacun des cinq cents moines était devenu un Arahant.

Tel est en effet le pouvoir intrinsèque du *Mettā Sutta*. Toute personne qui, avec une profonde confiance, récitera le Sutta en invoquant la protection des déités et en méditant sur *mettā*, non seulement se

protègera elle-même en tout point mais protègera aussi tous ceux qui l'entourent et fera des progrès spirituels notables. Aucun mal ne peut jamais atteindre une personne qui suit la voie de mettā.

### 3. LES TROIS ASPECTS DE METTĀ

Le Mettā Sutta se compose de trois parties, chacune centrée sur un aspect particulier de mettā. La première partie (lignes 3 à 10) traite de l'aspect qui nécessite une application minutieuse et systématique de la bienveillance dans le comportement quotidien. La seconde partie (lignes 11 à 20) parle de la bienveillance comme d'une technique de méditation ou « culture de l'esprit » particulière, menant au *samādhi*, c'est-à-dire à un niveau de conscience plus élevé grâce à la concentration. La troisième partie (lignes 21 à 40) met l'accent sur un engagement total envers la philosophie de l'amour universel, avec tout ce que cela implique sur les plans personnel, social et pratique : manifester de la bienveillance à travers toutes les activités physiques, verbales et mentales.

On dit de mettā que c'est le facteur qui « mûrit » le mérite accumulé (*puñña*) grâce aux dix moyens d'acquérir des mérites (*dasapunnakiriyavatthu*) comme la pratique de la générosité, de la vertu, etc. C'est également mettā qui fait mûrir les dix qualités spirituelles appelées « perfections » (*paramita*).

Par conséquent, on peut comparer la pratique de mettā à l'apparition d'un grand arbre, depuis le moment où la graine est plantée jusqu'au moment où l'arbre, chargé de fruits succulents, diffuse son doux parfum à la ronde, attirant ainsi des myriades de créatures qui vont se régaler de sa généreuse et délicieuse offrande de nourriture. On pourrait dire ainsi que la germination de la graine et la croissance du plant apparaissent dans la première partie du Sutta. Dans la seconde partie, l'arbre robuste et bien développé est entièrement couvert de belles fleurs odorantes qui attirent tous les regards.

En tant que schéma de comportement, le premier aspect de mettā fait grandir notre vie comme un arbre : elle devient utile, généreuse et noble. Mettā en tant que méditation permet un épanouissement spirituel grâce auquel notre vie entière devient source de joie pour tous. Quant à la troisième partie, elle montre ce que peut être l'aboutissement de ce processus de développement spirituel : cet amour spirituel étant mis en pratique en toute chose, il peut influencer profondément la société dans son ensemble et nous mener au sommet de la réalisation transcendante.

L'esprit humain est comme une mine contenant des ressources inépuisables de pouvoir spirituel et de vision profonde. Il est possible d'exploiter cet immense potentiel intérieur de mérite mais seulement en pratiquant mettā, car mettā a le pouvoir de faire « mûrir » les mérites latents. Dans le *Mangala Sutta* il est dit que ce n'est qu'après avoir élevé sa vie personnelle (en ayant de bons amis, etc.) que l'on choisit l'environnement approprié pour que les mérites du passé arrivent à maturation. Or ce mûrissement est exactement ce qu'apporte mettā. Se contenter d'éviter la mauvaise compagnie et de vivre dans un environnement cultivé n'est pas suffisant ; l'esprit doit être imprégné de mettā, d'où l'allusion à la « maturation du mérite passé ».

#### 4. L'ÉTHIQUE DE METTĀ

Dans le contexte bouddhiste, l'éthique se réfère à un comportement juste qui apporte bonheur et paix de l'esprit, ne crée jamais de remords, d'inquiétude ou d'agitation mentale. Tels sont les bienfaits psychologiques immédiats d'un comportement juste. Ce comportement peut également engendrer une renaissance heureuse qui fera progresser l'aspirant sur la voie de la libération spirituelle. Il est aussi le fondement qui permet d'avancer dans la compréhension du Dhamma ici et maintenant. En d'autres termes, la parole juste, l'action juste et le mode de vie juste, mentionnés par le Bouddha dans le Noble Octuple Sentier, constituent un comportement « juste » dans le meilleur sens du terme.

L'éthique bouddhiste a deux aspects : développer certaines vertus (*caritta*) et observer des préceptes d'abstinence (*varitta*). Dans le Mettā Sutta, *caritta* apparaît dans les premières lignes :

*Voici comment devrait se comporter  
Celui qui a développé des qualités de bonté  
Et qui connaît la voie de la paix :  
Qu'il soit appliqué et droit, direct et doux dans ses paroles.  
Humble et sans prétention,  
Satisfait et aisément contenté.  
Qu'il demeure frugal  
Ni effronté ni flatteur envers ceux qui le nourrissent.*

*Varitta* se retrouve dans les lignes suivantes :

*Qu'il soit paisible, maître de ses sens, naturellement discret, sans exigences.  
Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient condamner.*

*Caritta* et *varitta* sont donc mis en application en paroles et en action dans la pratique de mettā. Le bonheur intérieur et l'altruisme qui en résultent sont reflétés par le souhait ou « geste mental » de l'aspirant à la conclusion de ce verset :

*« Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix,  
Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix. »*

L'éthique de mettā apporte donc non seulement un bien-être subjectif, une occasion de progresser dans le Dhamma ici et maintenant, et une heureuse renaissance dans le futur, mais elle apporte aussi une absence de peur et un sentiment de sécurité : *bhayadana* et *khemadana*.

Une analyse du modèle de comportement et de caractère loué par le Mettā Sutta pour favoriser les relations, tant au niveau des individus que de la société en général, suffit à amplement démontrer combien ce Sutta peut apporter de paix et de sérénité à l'esprit.

Etre « appliqué » n'est pas simplement une question d'efficacité ou d'adresse ; cela signifie faire les choses correctement par considération pour les autres, pour ne pas leur causer de difficultés. Mais comme une personne appliquée risque de devenir trop fière d'elle, on conseille au pratiquant d'être également « honnête et droit » tout en étant « direct et

doux dans ses paroles, humble et sans prétention » – la parfaite synthèse d'un caractère équilibré.

Celui qui est *satisfait* est « aisément contenté ». Être frugal par considération pour les autres est un noble trait de caractère. Dans la mesure où l'on simplifie ses besoins pour être un exemple et pour ne pas peser sur les autres, la frugalité est une marque de délicatesse. Plus une personne devient grossière et matérialiste, plus ses besoins augmentent. Le critère qui permet d'évaluer le degré de sérénité d'une société est la simplification des besoins, autrement dit, la capacité à être aisément satisfait.

Une vie matérialiste et égocentrique se caractérise non seulement par une augmentation des besoins mais aussi par l'*agitation* : trop de travail, trop d'activités et pas assez de modération ni de retenue. Mettā, qui souhaite le bien-être de tous, doit naturellement être fondé sur des qualités telles que l'humanisme et la sobriété : avoir quelques tâches bien choisies et pleines de sens qui engendrent le maximum de bien-être pour toutes les personnes concernées.

Mener une *vie simple* en tant qu'expression de mettā implique une réorientation de notre regard sur les choses et de notre conduite, même dans ce monde où l'on donne tant d'importance à la compétition, à la recherche du plaisir et à l'acquisition. Celui qui vit simplement est gentil tout en étant efficace et mesuré ; il contrôle ses sens ; il est modéré, frugal et maîtrisé. Développer l'esprit grâce à la méditation devient naturel et aisé pour une telle personne – d'où les mots « paisible, maître de ses sens ».

Mettā dans le comportement inclut la pratique de la *discrétion*, c'est-à-dire de la sagesse concrète. Seule une personne lucide et sage peut vraiment pratiquer mettā au quotidien dans toute la variété de ses formes et dans toutes les formes de relations humaines. L'autosatisfaction qui naît du sentiment d'être meilleur ou plus pieux que les autres peut être (et même est souvent) une mascarade de pratique spirituelle. Les mots « ni effronté ni flatteur envers ceux qui le nourrissent » sont destinés à mettre en garde le pratiquant de mettā contre toute forme d'autosatisfaction.

De plus, on lui conseille de ne rien faire *que les sages, plus tard, pourraient condamner*. Aucun de ses actes, y compris dans le cadre des

conventions sociales, ne doit manquer de circonspection ni de bienséance. Il ne suffit pas d'être bon, il faut également que cela transparaisse extérieurement, non seulement pour son propre bien mais aussi pour le bien d'autrui. Il faut vivre une vie exemplaire pour le bénéfice de tous, pour le bien de la société.

Celui qui vit ainsi va maintenant entreprendre le développement d'un esprit de mettā universel grâce à des techniques particulières de méditation, comme cela est proposé dans le reste du Sutta.

Mettā est également un *parita*, c'est-à-dire une formule spirituelle qui a le pouvoir de préserver notre bien-être, de nous protéger contre tous les dangers et de nous secourir en cas de malchance ou d'accident.

Quand les moines, à cause des déités hostiles, se sont trouvés dans l'impossibilité de rester méditer dans cette belle forêt où tout leur avait été facilité, ils ont dû quitter les lieux. Mais quand ils sont revenus, armés de la protection du Mettā Sutta qu'ils avaient récité et sur lequel ils avaient médité pendant tout le voyage de retour, les déités les attendaient avec les meilleures intentions du monde. L'hostilité avait été transformée en hospitalité.

La protection des *paritta* fonctionne à la fois subjectivement et objectivement. Sur le plan subjectif, tandis que mettā purifie l'esprit et le renforce, il éveille aussi les potentiels latents, ce qui a pour résultat une transmutation spirituelle de la personnalité. Transformé par mettā, l'esprit n'est plus hanté par l'avidité, la négativité, le désir, la jalousie et tous ces autres facteurs polluants qui sont nos véritables ennemis et la source de nos malheurs.

Sur le plan objectif, en tant que force de la pensée, mettā est capable de toucher, n'importe où dans le monde, n'importe quel esprit, qu'il soit développé ou non. Le rayonnement de mettā peut non seulement apaiser une personne ou lui ôter les flèches de la haine, mais il peut aussi parfois la guérir d'une grave maladie. Il arrive souvent, dans les pays bouddhistes, de voir comment des gens sont guéris de toutes sortes de maladies et libérés de leurs malheurs grâce à la récitation d'un *paritta*. Mettā a donc une réelle force de guérison et c'est pourquoi il peut être considéré comme un *paritta*, formule de guérison qui apporte la protection.

## 5. LA PSYCHOLOGIE DE METTĀ

Les commentaires du Canon Pali expliquent que l'on aime tous les êtres quand :

- a) on ne les harcèle pas et donc que l'on évite le harcèlement ;
- b) on ne leur fait aucun mal et donc que l'on évite de faire du mal ;
- c) on ne les torture pas et donc que l'on évite de torturer ;
- d) on ne détruit pas leur vie et donc que l'on évite de détruire toute vie ;
- e) on ne fâche personne et donc on évite toute fâcherie ;
- f) on projette la pensée : « Que tous les êtres soient amicaux et non hostiles » ;
- g) on projette la pensée : « Que tous les êtres soient heureux et non malheureux » ;
- h) on projette la pensée : « Que tous les êtres soient paisibles et non tourmentés ».

De ces huit manières, on est bienveillant envers tous les êtres, c'est pourquoi mettā est appelé « amour universel ». Dans la mesure où cet amour naît en soi, il relève de l'esprit et, comme cet esprit est libre de toute pensée négative, l'ensemble constitué par l'amour, l'esprit et la liberté est défini comme « amour universel menant à la libération de l'esprit ».

Le passage ci-dessus montre bien que mettā implique de dépasser les traits négatifs en mettant activement en pratique la vertu positive opposée. Ce n'est que lorsque l'on pratique activement le non-harcèlement envers tous les êtres que l'on peut dépasser la tendance à harceler autrui. De même, c'est en développant les qualités consistant à ne pas faire de mal, ne pas torturer, ne pas détruire la vie et ne pas fâcher en actes, en paroles et en pensée que l'on arrive à dépasser les traits négatifs qui conduisent à harceler, nuire, torturer, détruire et fâcher. Au-delà de ce mode de vie positif et riche de principes sains, on développe encore davantage l'esprit en pratiquant la méthode de méditation particulière appelée *mettā-bhavana*. Celle-ci génère de puissantes pensées d'amour spiritualisé qui deviennent illimitées, rendant la conscience elle-même infinie et universelle.



Des souhaits pour que tous les êtres soient amicaux et jamais hostiles, heureux et jamais malheureux, calmes et jamais tourmentés, impliquent non seulement le sublime et l'illimité mais aussi une absolue liberté d'esprit. D'où le bien-fondé de l'expression : « amour universel menant à la libération de l'esprit ».

Voyons maintenant le sens des cinq aspects contrés par mettā :

- *harceler* correspond au désir d'opprimer ou de nuire ;
- *faire du mal*, c'est la tendance à blesser ou à meurtrir ;
- *torturer* est synonyme de la tendance sadique à tourmenter, à soumettre les autres à la douleur ou la souffrance ;
- *détruire*, c'est mettre fin à une chose, tendance des extrémistes et des iconoclastes ;
- *fâcher*, c'est causer aux gens des ennuis, des inquiétudes et des tensions.

Toutes ces tendances prennent racine dans l'antipathie et la malveillance. Elles sont le contraire de mettā, tant sur le plan du comportement que sur l'état d'esprit qui les sous-tend.

Substituer un trait négatif par son contraire implique que nous ayons une approche de la vie très avancée et adulte. Être capable de ne jamais harceler, faire du mal, torturer, détruire ni fâcher sous-entend un mode de conduite très raffiné, beau et aimant dans un monde où l'interaction entre les êtres humains crée tellement de tension et de souffrance.

Selon le *Visuddhimagga*, mettā est un « solvant » qui « dissout » non seulement nos propres pollutions mentales de colère, ressentiment et agressivité mais aussi celles des autres. Comme mettā aborde les êtres avec gentillesse, même les personnes hostiles deviennent des amis.

Mettā a la caractéristique de « développer le bien-être ». Sa fonction est de préférer le bien-être au malheur. Il se manifeste comme une force qui « ôte les contrariétés » et la cause principale en est sa tendance à voir le bon côté des choses et des gens mais jamais leurs défauts. Mettā réussit quand il projette une bienveillance égale envers tous et il échoue quand il dégénère en « affection » sur le plan mondain.

Cette analyse démontre clairement que ce n'est que lorsque l'on cherche à voir le bon côté des gens, que l'on souhaite leur bien et, par conséquent, que l'on est inoffensif (en ne causant ni souci ni blessure) et que l'on développe activement le bien-être et que mettā fonctionne

comme un « solvant ». Il est dit que le résultat ultime de la pratique de mettā est d'atteindre la vision pénétrante transcendantale ou, au minimum, de renaître dans la sphère sublime des Brahmas – sans compter qu'elle apporte une paix intérieure et un état d'esprit libre et heureux dès à présent. C'est pourquoi, dans le *Mettā Sutta*, le Bouddha affirme :

*Sans se laisser piéger par des croyances erronées  
Celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses  
Et s'est libéré de tous les désirs sensoriels,  
Ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.*

L'amour repousse la malveillance, la plus destructrice des émotions. C'est pourquoi il est dit : « C'est ainsi que l'on met fin à la malveillance, mes amis : l'esprit est libéré grâce à l'amour universel » (Digha Nikaya, III.234).

Dans la pratique de mettā, il est important de comprendre les émotions qui invalident mettā, soit parce qu'elles lui ressemblent, soit parce qu'elles sont différentes. Le *Visuddhimagga* les appelle « les deux ennemis : l'ennemi rapproché et l'ennemi lointain ». L'avidité, le désir, l'affection et la sensualité sont tous des « ennemis rapprochés » parce qu'ils partagent les mêmes tendances. La personne sensuelle va voir des « bons côtés » ou de la « beauté » dans ce qui l'attire et, par conséquent, va s'autoriser à se laisser aller à ses penchants. Mettā doit être protégé de cela sinon la mascarade de ces émotions risque de tromper le méditant.

Comme la négativité, la colère et l'aversion sont des émotions différentes, elles représentent « l'ennemi lointain ». Celui-ci peut facilement être repéré, de sorte que l'on n'a pas besoin de le craindre autant, mais on peut le dépasser en projetant une force encore plus grande que lui : celle de l'amour. Par contre, il faut beaucoup se méfier de l'ennemi rapproché parce qu'il nous incite à nous tromper nous-mêmes, ce qui est la pire des choses qui puisse nous arriver.

On dit que mettā ne commence que lorsqu'un désir d'agir nous rend zélés. Au départ, il faut faire un effort sérieux, puis on pourra continuer tranquillement quand s'effaceront les cinq obstacles mentaux que sont l'avidité, la négativité, la paresse, l'agitation et le doute. Mettā atteint

sa pleine réalisation quand il permet d'atteindre un état d'absorption méditative ou *jhana*.

## 6. MÉDITER SUR METTĀ

Il existe différentes façons de pratiquer *mettā-bhavana*, la méditation de l'amour universel. Nous en expliquerons trois ici. Ces instructions, basées sur des sources canoniques et leurs commentaires, ont pour but d'expliquer la pratique de la méditation mettā de manière claire, simple et directe, pour que toute personne qui souhaiterait sincèrement entreprendre cette pratique n'ait aucun doute quant à la façon de procéder. Pour trouver toutes les instructions sur la théorie et la pratique de *mettā-bhavana*, le lecteur pourra se référer au chapitre IX du *Visuddhimagga*.

### Méthode 1

Prenez une posture assise confortable dans un lieu paisible – une salle de méditation, une pièce calme, un parc ou tout autre endroit où vous pourrez trouver tranquillité et silence. Les yeux fermés, répétez le mot « mettā » plusieurs fois tout en évoquant mentalement tout ce qu'il signifie : amour – par opposition à haine, ressentiment, malveillance, impatience, orgueil, arrogance – et un profond sentiment de bonne volonté, d'empathie et de gentillesse qui privilégie le bonheur et le bien-être des autres.

Visualisez maintenant votre propre visage rayonnant de bonheur. (A chaque fois que vous vous regardez dans le miroir, voyez la joie sur votre visage et retrouvez cette image en méditation). Une personne qui se sent heureuse ne peut pas se mettre en colère ni nourrir des pensées et des sentiments négatifs. Après vous être visualisé dans un état d'esprit joyeux, emplissez-vous de la pensée suivante : « Puissè-je être libre de toute hostilité, libre de toute souffrance physique ou mentale ; puissè-je vivre heureux. » Tandis que vous baignez ainsi dans la force d'amour de cette pensée positive, vous vous remplissez comme un réceptacle dont le contenu est prêt à déborder dans toutes les directions.

Ensuite visualisez votre maître de méditation, s'il vit toujours ; sinon choisissez un autre maître vivant ou quelqu'un que vous respectez profondément. Voyez-le d'humeur heureuse et projetez la pensée suivante : « Puisse mon maître être libre de toute hostilité, libre de toute souffrance physique ou mentale ; puisse-t-il vivre heureux. »

Evoquez ensuite d'autres personnes pour lesquelles vous avez beaucoup de considération et qui sont encore vivantes : des moines, des enseignants, des parents, des grands-parents et envoyez, en direction de chacun, une pensée de mettā comme précédemment : « Puissent-ils être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

La visualisation doit être claire et l'émanation de la pensée de bienveillance doit être bien délibérée. Si la visualisation est trop rapide ou si le souhait est exprimé superficiellement ou mécaniquement, la pratique ne servira pas à grand-chose car il ne s'agirait que d'un passe-temps intellectuel où l'on *penserait* à mettā. Il faut bien comprendre que *penser* à mettā est une chose, et *pratiquer* mettā, projeter activement et volontairement la force de la bienveillance, est tout à fait autre chose.

Il est à noter qu'il ne faut visualiser que des personnes vivantes, pas des décédés. La raison en est que la personne décédée, ayant changé de forme, ne sera pas dans l'angle de projection de mettā. L'objet de mettā est donc toujours un être vivant et la force de la pensée perd toute son efficacité si le sujet n'est pas vivant.

Après avoir fait rayonner des pensées de mettā dans l'ordre indiqué (d'abord envers soi, puis envers le maître de méditation, puis envers d'autres personnes que l'on respecte profondément), visualisez à présent, un par un, les êtres qui vous sont chers, en commençant par les membres de votre famille, en les faisant baigner dans une abondante lumière d'amour bienveillant. La charité commence chez soi : si on ne peut pas aimer ses proches, on ne pourra pas aimer les autres.

Tandis que vous rayonnez de mettā envers les membres de votre famille, faites attention à ne pas évoquer la personne qui vous est la plus chère – époux ou épouse, par exemple – avant la fin de ce cycle. En effet, l'intimité qui existe entre un mari et une femme introduit un élément d'amour physique qui pollue mettā. L'amour spirituel doit être

le même pour tous. De même, s'il y a une mésentente ou une querelle temporaire avec un membre de la famille, cette personne doit être visualisée plus tard pour éviter d'évoquer des incidents désagréables pendant la pratique.

On doit ensuite visualiser des personnes « neutres », c'est-à-dire envers lesquelles on n'éprouve rien de particulier, ni attirance ni répulsion, comme des voisins, des collègues de travail, de simples connaissances, etc. Après avoir émis des pensées bienveillantes envers toutes les personnes de ce cercle neutre, on va évoquer des personnes que l'on n'aime pas, envers lesquelles on a de l'hostilité ou des préjugés, y compris celles avec lesquelles on peut avoir une mésentente momentanée. Tandis que l'on visualise ces personnes, on doit répéter à chacune : « Je n'ai pas d'hostilité envers vous. Puissiez-vous ne pas avoir d'hostilité envers moi. Puissiez-vous être heureux. »

Ainsi, tandis que l'on visualise les personnes des différents cercles, on casse la barrière créée par l'attirance et la répulsion, l'attachement et la haine. Quand on est capable de considérer un ennemi sans négativité et avec la même bienveillance que l'on éprouve pour un ami très cher, mettā atteint une impartialité parfaite et propulse l'esprit vers le haut, comme dans un mouvement de spirale qui s'élève, de plus en plus large, jusqu'à tout englober.

Le mot *visualisation* signifie « amener à l'esprit », visualiser certaines choses – une personne, un certain lieu, une direction ou une catégorie d'êtres. En d'autres termes, cela signifie imaginer les personnes vers lesquelles des pensées d'amour bienveillant sont projetées. Par exemple, vous imaginez votre père et vous visualisez son visage tandis qu'il est souriant et radieux puis vous projetez la pensée vers cette image en disant mentalement : « Puisse-t-il être heureux ! Puisse-t-il être libre de toute maladie et de tout souci ! Puisse-t-il jouir d'une bonne santé. » Vous pouvez aussi utiliser d'autres mots pour souhaiter son bien-être.

Le mot *rayonner* signifie, comme expliqué plus haut, projeter des souhaits de bien-être en faveur des personnes vers lesquelles l'esprit est dirigé. Une pensée de mettā est très puissante. Elle peut même matérialiser ce qui a été voulu car souhaiter le bien de quelqu'un est un acte de volonté et donc une action créative. En fait, tout ce que l'humanité a créé dans tous les domaines est le résultat de ce qui a été

voulu, qu'il s'agisse d'une ville, d'un projet hydroélectrique, d'une fusée qui va sur la lune, d'une arme de destruction ou d'un chef-d'œuvre artistique ou littéraire. Rayonner des pensées de mettā est également une façon de développer une volonté qui peut matérialiser tout ce qui est voulu. Il n'est pas rare de constater que des maladies ont été guéries ou que des malheurs ont été écartés, même lorsque le rayonnement de la force de mettā vient de très loin. Mais le pouvoir de cette pensée de mettā doit être généré de manière très spécifique et très habile, selon une certaine séquence.

La formule utilisée ici pour rayonner mettā nous vient de l'ancien *Patisambhidamagga* : « Puissent-ils être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux » (*avera hontu, abyapajjha hontu, anigha hontu, sukhi attanam pariharantu*). L'explication de ces termes selon les Commentaires est extrêmement significative. « Libre de toute hostilité » (*avera*) signifie absence d'hostilité causée par soi ou par d'autres, ou causée par soi à cause des autres ou causée par d'autres à cause de soi ou des autres. La colère envers soi peut causer des lamentations sur son propre sort, des remords ou un fort sentiment de culpabilité. Elle peut être conditionnée par l'interaction avec les autres. L'hostilité est une combinaison de colère et d'animosité. « Libre de toute souffrance physique » (*abyapajjha*) signifie absence de douleur. « Libre de toute souffrance mentale » (*anigha*) signifie absence de cette angoisse ou anxiété qui accompagne souvent l'hostilité et la souffrance physique. Ce n'est que lorsque l'on est libre de toute hostilité et de toute souffrance physique et mentale que l'on « vit heureux », c'est-à-dire que l'on se comporte avec aisance et joie. C'est ainsi que tous ces termes sont reliés entre eux.

L'« ordre » dont nous avons parlé signifie qu'il faut visualiser les choses les unes après les autres, en prenant la voie de moindre résistance, dans une séquence par paliers qui élargit progressivement le cercle et, de ce fait, élargit l'esprit lui-même. Le *Visuddhimagga* insiste beaucoup sur l'importance de cet ordre. Selon son auteur, Acariya Buddhaghosa, il faut commencer la méditation mettā en se visualisant soi-même et, ensuite seulement, évoquer une personne pour laquelle on a beaucoup de considération, ensuite des êtres chers, puis des personnes « neutres » et enfin des personnes hostiles. Tandis que l'on rayonne des pensées d'amour dans cet ordre-là, l'esprit fait tomber toutes les

barrières entre soi, une personne respectée, une personne chère, une personne neutre et une personne hostile. On en vient à considérer tout le monde d'un même regard empreint d'amitié bienveillante.

Dans le *Visuddhimagga*, Acariya Buddhaghosa fait une comparaison très juste à propos des barrières qui tombent : « Imaginez que des bandits s'approchent d'un méditant assis auprès d'une personne qu'il respecte profondément, d'une qui lui est chère, d'une autre qui lui est indifférente et d'une dernière qui est méchante ou hostile et qu'ils lui disent : 'Nous voulons l'un de vous pour faire un sacrifice humain.' Si le méditant se disait : 'Qu'ils prennent celui-ci ou celui-là', c'est qu'il n'aurait pas fait tomber toutes les barrières. Même s'il se disait : 'Qu'ils ne prennent aucun d'eux ; qu'ils me prennent moi', il n'aurait pas non plus fait tomber les barrières puisqu'il chercherait à souffrir alors que la méditation mettā consiste à souhaiter du bien à tous, y compris à soi-même. Par contre, s'il ne voit pas la nécessité de céder à la demande des bandits et qu'il projette avec impartialité des pensées d'amitié bienveillante envers tous, y compris les bandits, il ferait ainsi effectivement tomber toutes les barrières. »

## Méthode 2

La première méthode de pratique de la méditation mettā consiste à projeter des pensées d'amitié bienveillante vers des personnes particulières, de plus en plus éloignées de soi. La seconde méthode est une façon *impersonnelle* de rayonner mettā, qui donne à l'esprit une dimension universelle, comme suggéré par le mot pāli *mettā-cetovimutti* qui signifie « la libération de l'esprit grâce à l'amour universel ». L'esprit non libéré est emprisonné dans les murs de l'égoïsme, l'avidité, l'aversion, les concepts erronés, la jalousie et la mesquinerie. Tant qu'il demeure entre les griffes de ces facteurs mentaux trompeurs et étouffants, il reste coupé des autres et piégé. En brisant ces liens, mettā libère l'esprit, et l'esprit libéré grandit tout naturellement jusqu'à devenir illimité et incommensurable. De même que la terre ne peut pas devenir « sans-terre », l'esprit de mettā ne peut pas être limité.

Après avoir dirigé la lumière de mettā vers certaines personnes choisies, quand l'esprit brise les barrières qui le séparent de ceux qu'il révère, qu'il aime, qui lui sont indifférents et qui lui sont hostiles, le

méditant s'embarque sur le grand voyage du rayonnement impersonnel, tout comme un grand vaisseau prend le large sur l'océan vaste et infini, tout en suivant malgré tout un cap et un but. Voici comment se pratique cette technique.

Imaginez les personnes qui vivent chez vous comme formant un groupe et accueillez-les toutes dans votre cœur en envoyant les pensées de mettā suivantes : « Que tous ceux qui vivent dans cette maison soit libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique et mentale ; puissent-ils vivre heureux ». Après avoir ainsi visualisé votre propre maison, visualisez celle de vos voisins et tous ses habitants, puis la maison suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les maisons de la rue soient également baignées d'amitié bienveillante. Evoquez ensuite la rue suivante et puis la suivante, jusqu'à ce que tout le voisinage ou le village soit couvert. Ensuite, en visualisant clairement, continuez à élargir le cercle dans toutes les directions et à rayonner mettā abondamment. Vous devez couvrir ainsi toute la ville, puis le département et la région, en rayonnant des pensées de mettā.

Visualisez ensuite les régions les unes après les autres en commençant par la vôtre puis celles qui l'entourent dans les quatre directions : est, sud, ouest et nord. Couvrez ainsi tout le pays en visualisant géographiquement les habitants de ce pays indépendamment de toute notion de statut social, de race ou de religion. Pensez ainsi : « Que tous ceux qui vivent dans ce grand pays demeurent en paix et dans le bien-être ! Puisse-t-il n'y avoir pas de guerre, pas de conflits, pas de malheurs et pas de maladies ! Que tous les habitants de ce pays, rayonnants d'amitié et de bonheur, jouissent, avec compassion et sagesse, de la paix et de l'abondance. »

Couvrez ensuite tout le continent, pays par pays, en direction de l'est, du sud, de l'ouest et du nord. Tout en imaginant géographiquement chaque pays et ses habitants avec leur apparence physique, vous rayonnez des pensées de mettā en abondance : « Puisse-t-il être heureux ! Puisse-t-il n'y avoir ni conflits ni discorde ! Que prévalent la bonne volonté et l'entente. Que la paix les accompagne tous ! »

Evoquez ensuite tous les continents – l'Afrique, l'Asie, l'Australie, l'Europe, l'Amérique du nord et du sud – en les visualisant, pays par pays, peuple par peuple jusqu'à couvrir le globe tout entier. Projetez de puissants rayons de mettā qui enveloppent une direction du globe, puis



une autre et encore une autre jusqu'à ce que toute la terre baigne dans des pensées rayonnantes d'amour universel.

On doit ensuite projeter dans l'immensité de l'espace de puissants rayons de mettā à l'intention de tous les êtres qui vivent dans les autres sphères ; d'abord aux quatre points cardinaux puis dans les directions intermédiaires : nord-est, sud-est, sud-ouest, nord-ouest – et puis au-dessus et au-dessous, couvrant ainsi les dix directions d'abondantes pensées d'un amour universel illimité.

### Méthode 3

Selon la cosmologie du bouddhisme, il existe d'innombrables mondes habités par une infinie variété d'êtres à différents stades d'évolution. Notre terre n'est qu'une petite tache dans notre système solaire, lequel est lui-même un minuscule point dans l'univers avec ses innombrables systèmes. C'est en tout lieu et envers tous les êtres que l'on doit envoyer des pensées d'amour infini. C'est ce qui est développé dans la méthode de pratique suivante : l'universalisation de mettā.

L'universalisation de mettā se fait de trois manières particulières :

1. Un rayonnement généralisé (*anodhisso-pharana*),
2. Un rayonnement spécifié (*odhisso-pharana*),
3. Un rayonnement directionnel (*disa-pharana*).

Selon le *Patisambhidamagga*, le rayonnement généralisé de mettā se pratique de cinq façons, le rayonnement spécifié de sept façons et le rayonnement directionnel de dix façons. Comme nous allons le voir, ces dix façons directionnelles peuvent être combinées aux cinq catégories de rayonnement généralisé et aux sept catégories de rayonnement spécifié, ce qui fait cent-vingt. Dans chacun de ces modes de pratique, on peut utiliser, pour pratiquer mettā, n'importe laquelle des quatre phrases types : « Puissent-ils être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique et mentale ; puissent-ils vivre heureux. » Quatre types de pensées appliqués à cinq, sept et cent-vingt objets de mettā totalisent cinq-cent-vingt-huit modes de rayonnement. N'importe lequel d'entre eux peut être utilisé comme véhicule pour atteindre des états d'absorption méditative (*jhana*) par la technique de *mettā-bhavana*. (Cf. Vism. IX, 58.)

### ***Le rayonnement généralisé***

Les cinq façons de pratiquer le rayonnement généralisé de mettā sont :

1. « Puissent tous les êtres (*sabbe satta*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »
2. « Puissent tous ceux qui respirent (*sabbe pana*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »
3. Puissent toutes les créatures (*sabbe bhuta*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »
4. Puissent tous ceux qui ont une existence individuelle (*sabbe puggala*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »
5. Puissent tous ceux qui sont incarnés (*sabbe attabhavapariyapanna*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

### ***Le rayonnement spécifié***

Les sept façons de pratiquer le rayonnement spécifié de mettā sont :

1. « Puissent toutes les créatures féminines (*sabba itthiyo*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »
2. « Puissent toutes les créatures masculines (*sabbe purisa*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »
3. Puissent tous les Nobles Etres (*sabbe ariya*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »
4. Puissent tous les êtres ordinaires (*sabbe anariya*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

5. Puissent toutes les déités (*sabbe deva*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »

6. Puissent tous les êtres humains (*sabbe manussa*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

7. Puissent tous ceux qui sont dans des états de souffrance (*sabbe vinipatika*) être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

### ***Le rayonnement directionnel***

Les dix façons de pratiquer le rayonnement directionnel impliquent que l'on envoie des pensées de mettā à tous les êtres dans les dix directions. Cette méthode, dans sa forme de base, s'applique à la catégorie des *êtres (satta)*, le premier des cinq objets de rayonnement généralisé de mettā. Mais il peut être développé davantage en étendant mettā avec chacune des cinq façons de rayonnement généralisé et des sept façons de rayonnement spécifié, comme nous allons le voir.

#### **I.**

1. « Puissent tous les êtres situés à l'est être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

2. « Puissent tous les êtres situés à l'ouest être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

3. « Puissent tous les êtres situés au nord être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

4. « Puissent tous les êtres situés au sud être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

5. « Puissent tous les êtres situés au nord-est être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

6. « Puissent tous les êtres situés au sud-ouest être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

7. « Puissent tous les êtres situés au nord-ouest être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

8. « Puissent tous les êtres situés au sud-est être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

9. « Puissent tous les êtres situés au-dessous être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

10. « Puissent tous les êtres situés au-dessus être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **II.**

1-10. « Puissent tous les êtres qui respirent situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **III.**

1-10. « Puissent toutes les créatures situées à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »

## **IV.**

1-10. « Puissent tous ceux qui ont une existence individuelle situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **V.**

1-10. « Puissent tous ceux qui sont incarnés situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **VI.**

1-10. « Puissent toutes les créatures féminines situées à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »

## **VII.**

1-10. « Puissent toutes les créatures masculines situées à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »

## **VIII.**

1-10. « Puissent tous les Nobles Etres situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **IX.**

1-10. « Puissent tous les êtres ordinaires situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **X.**

1-10. « Puissent toutes les déités situées à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-elles vivre heureuses. »

## **XI.**

1-10. « Puissent tous les êtres humains situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## **XII.**

1-10. « Puissent tous ceux qui sont dans des états de souffrance situés à l'est [...] au-dessus, être libres de toute hostilité, libres de toute souffrance physique ou mentale ; puissent-ils vivre heureux. »

## ***Explication***

Dans cette technique d'universalisation de mettā, chacune des cinq catégories de rayonnement généralisé se réfère à l'ensemble de la dimension d'existence animée, sensible et organique relevant des trois

sphères du monde : le *kamaloka*, sphère d'existence sensorielle où le désir est la motivation première ; le *rupaloka*, domaine des radiées déités Brahma à la forme subtile ; et l'*arupaloka*, domaine des êtres sans forme dont la vie est purement mentale. Qu'il s'agisse d'un « être », de « ce qui respire », d'une « créature », de « ce qui a une existence individuelle » ou de « ce qui est incarné », tout cela se réfère à la totalité de l'existence animée mais la distinction est faite grâce à chaque terme qui reflète un certain aspect de la vie dans sa globalité.

Tandis que l'on visualise chaque catégorie, on doit garder à l'esprit l'aspect spécifique exprimé par sa dénomination. Si l'on entraîne l'esprit à la manière d'un « exercice mental », après avoir pratiqué les deux premières méthodes, la signification des cinq termes non spécifiés ou généralisés deviendra claire. Quand on aura fini de pratiquer les deux méthodes, la conscience sera suffisamment développée pour tout englober. Avec une telle conscience, quand chacun de ces concepts universels est évoqué, l'universalisation devient aisée. Il est utile de souligner qu'à ce stade on ne visualise plus des objets individuels mais un concept qui est complet et qui englobe tout. Dans ce cas, le rayonnement devient un abondant « flot d'amour » qui se déverse dans la direction de l'objet mental conceptualisé : tous les êtres, toutes les créatures, etc.

Chacune des sept catégories du rayonnement spécifié inclut une partie de l'éventail complet de la vie et, combinée avec les autres, elle exprime le tout. *Itthi* fait référence au principe féminin en général, incluant tous les êtres féminins parmi les *deva*, les humains, les animaux, les démons, les esprits et les habitants de l'enfer. *Purisa* signifie le principe masculin que l'on trouve dans toutes les sphères d'existence. Ensemble, *itthi* et *purisa* englobent tout. Sous un autre angle, les *ariya* ou Nobles êtres éveillés spirituellement et les *anariya* ou êtres ordinaires prisonniers du cycle du devenir, englobent la totalité. Les *ariya* sont ceux qui sont entrés sur la voie transcendante ; on les trouve parmi les humains et les êtres célestes ; ils constituent le sommet de la pyramide de l'existence sensorielle. Les êtres ordinaires se trouvent dans toutes les sphères d'existence et on pourrait dire qu'ils constituent le corps de la pyramide depuis la base vers le haut. De même, les trois catégories des *deva*, *manussa* et *vinipatika* (déités, humains et êtres ayant sombré dans le malheur) comprennent la totalité en termes de statut cosmologique. Les *deva*, êtres célestes rayonnants,

constituent la couche supérieure, les humains, la couche intermédiaire et les *vinipatika*, la couche inférieure de cette cosmologie.

L'« exercice mental » en termes de rayonnement directionnel, le rayonnement de mettā vers les douze catégories d'êtres mentionnés ci-dessus et dans les dix directions, fait de l'universalisation de mettā une expérience tout à fait exaltante. Tandis que l'on se place mentalement dans une certaine direction, et qu'on laisse l'amitié bienveillante s'écouler et envelopper toute la zone géographique, on transporte littéralement l'esprit vers les plus hauts sommets qui mènent au samadhi, la concentration ou absorption de l'esprit.

Quand on projette de tout son cœur ce souhait que tous les êtres vivent heureux, libres de toute hostilité, de toute souffrance physique et mentale, non seulement on s'élève à un niveau où le véritable bonheur s'impose mais on met aussi en mouvement de puissantes vibrations qui mènent au bonheur, à l'apaisement de l'animosité, au soulagement de la souffrance physique et mentale. C'est ainsi que l'on verra que l'amour universel infuse bien-être et bonheur tout en retirant les souffrances mentales et physiques causées par les pollutions de l'esprit que sont l'aversion, l'animosité et la colère.

## 7. LES BIENFAITS DE METTĀ

*« Moines, quand l'amour universel qui mène à la libération de l'esprit est pratiqué avec ardeur, développé et systématiquement mis en œuvre, que l'on en fait son véhicule et le fondement de sa vie, quand il est pleinement établi, bien consolidé et perfectionné, on peut en attendre onze bienfaits. Quels sont-ils ?*

*« On dort en paix ; on se réveille heureux ; on ne fait pas de mauvais rêves ; on est aimé des humains ; on est aimé des non-humains ; on est protégé par les déités ; on ne peut être atteint ni par le feu, ni par le poison ni par les armes ; l'esprit atteint rapidement la concentration ; l'expression du visage est sereine ; on meurt sans être perturbé ; et*

*même si on ne peut atteindre les états d'Éveil les plus élevés, on atteindra au minimum la sphère de Brahma.*

*« Moines, quand l'amour universel qui mène à la libération de l'esprit est pratiqué avec ardeur, développé et systématiquement mis en œuvre, que l'on en fait son véhicule et le fondement de sa vie, quand il est pleinement établi, bien consolidé et perfectionné, on peut en attendre ces onze bienfaits. » (AN 11.16.)*

*Mettā cetovimutti* – l'amour universel qui mène à la libération de l'esprit – signifie atteindre le samadhi, c'est l'état de concentration basé sur la méditation mettā. Comme mettā libère l'esprit de l'esclavage de l'aversion et de la colère, de l'égoïsme, de l'avidité et de la vision erronée des choses, c'est un état de liberté. A chaque fois que l'on pratique mettā, même pendant peu de temps, on a l'occasion de jouir d'une certaine liberté de l'esprit. Par contre, pour obtenir une liberté infinie de l'esprit, il faut avoir développé complètement mettā jusqu'à l'état de samadhi.

Les différentes applications de mettā indiquées par les mots « pratiqué, développé », etc. signifient que l'on éveille une force bien structurée, non seulement grâce à des heures de méditation spécifiques, mais aussi en convertissant tous ses actes, paroles et pensées en actes de mettā.

Le mot « pratiqué » (*asevita*) signifie que mettā est pratiqué avec ardeur, pas comme un simple exercice intellectuel. On s'y engage de tout son cœur et on en fait la philosophie qui va guider sa vie, qui va conditionner son attitude, son regard sur les choses et son comportement.

Le mot « développé » (*bhavita*) implique les différents processus de culture intérieure et d'intégration mentale effectués par la pratique de la méditation de l'amour universel. Comme la méditation entraîne l'unification de l'esprit en intégrant les différentes facultés, on l'appelle « le développement de l'esprit ». Le Bouddha a enseigné que tout le monde mental est développé par la pratique de la méditation de l'amour universel qui mène à la libération de l'esprit et à la transformation de la personnalité.

Les mots « systématiquement mis en œuvre » (*bahulikata*) soulignent l'importance de pratiquer mettā à toute heure du jour, en action, en paroles et en pensée, et de maintenir constamment le rythme de la claire



conscience de mettā. Une action répétée engendre de la force. Tous les cinq pouvoirs spirituels – la confiance, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse – sont exercés et cultivés grâce à la pratique répétée de mettā.

« En faire son véhicule » (*yanikata*) signifie un engagement total envers l'idéal de mettā, d'une part, en tant que seule méthode valide pour solutionner les problèmes interpersonnels et, d'autre part, en tant qu'instrument de croissance spirituelle. Quand mettā est le seul « mode de communication », le seul véhicule, la vie est automatiquement une « demeure divine » comme le dit le Mettā Sutta.

« En faire le fondement de sa vie » (*vatthikata*), c'est faire de mettā la base de son existence à tout point de vue. Mettā devient notre principale ressource, notre port d'attache, le refuge de notre vie. Faire du Dhamma notre refuge devient une réalité.

« Pleinement établi » (*anutthita*) se réfère à une vie fermement enracinée dans mettā, ancrée dans mettā en toutes circonstances. Quand mettā est pratiqué sans effort, on ne viole jamais les lois de l'amour universel, pas même par erreur.

« Bien consolidé » (*paricita*) signifie que l'on est tellement habitué à mettā que l'on y reste immergé sans effort, tant en méditation que dans le comportement de tous les jours.

Le mot « perfectionné » (*susamaraddha*) indique un degré d'aboutissement obtenu grâce à une totale adhésion et à une pratique continue qui mènent à un état de pleine intégration dans lequel on jouit d'un parfait bien-être et d'une félicité spirituelle – lesquels sont décrits dans le passage qui détaille les onze bienfaits de mettā.

Les bienfaits de mettā sont effectivement immenses et complets. Pour un disciple du Bouddha, mettā est un instrument suprême qui peut être utilisé avantageusement partout.

## 8. LE POUVOIR DE METTĀ

Les bienfaits subjectifs de l'amour universel n'ont pas besoin d'être démontrés. Jouir du bien-être, d'une bonne santé, d'un esprit en paix, d'un visage lumineux et de l'affection et la bienveillance de tous, est en effet une immense bénédiction de la vie qui découle de la pratique de la méditation mettā. Mais ce qui est encore plus extraordinaire, c'est l'impact que mettā a sur l'environnement et sur les autres, aussi bien les êtres humains que les animaux et les *deva*, comme cela est illustré par nombre d'histoires mémorables dans le Canon Pāli et les Commentaires.

Un jour, le Bouddha, suivi par un groupe de moines rentrant de leur quête de nourriture, s'approcha d'une prison. Là, soudoyé par le vil et ambitieux cousin du Bouddha, Devadatta, le bourreau laissa s'échapper Nalagiri, l'éléphant sauvage qui participait à l'exécution des criminels. Rendu encore plus féroce par l'alcool que lui avait fait boire le bourreau, l'éléphant se précipita sur le Bouddha avec un barrissement effrayant. Le Bouddha projeta vers lui de puissantes pensées de mettā et éloigna Ananda, son fidèle compagnon qui essayait de le protéger de son corps, car le rayonnement d'amour, à lui seul, suffisait. L'impact de la projection de mettā du Bouddha fut tellement immédiat et irrésistible qu'au moment où l'éléphant arriva à la hauteur du Bouddha, il était complètement soumis, comme un ivrogne rendu subitement sobre par magie. On dit qu'il s'agenouilla aux pieds du Bouddha, comme les éléphants domptés le font dans les cirques.

Le *Visuddhimagga* raconte aussi le cas d'un propriétaire terrien de Pataliputra (aujourd'hui la ville de Patna) du nom de Visakha. Cet homme avait entendu dire que l'île du Sri Lanka était un véritable jardin du Dhamma, jonché d'innombrables sanctuaires et de stupas, que le climat était idéal et que les gens, très droits et honnêtes, suivaient les enseignements du Bouddha avec grande ferveur et sincérité.

Visakha décida d'aller au Sri Lanka et d'y passer le reste de sa vie en tant que moine. En conséquence, il remit son immense fortune à sa femme et à ses enfants, et quitta sa maison avec une seule pièce d'or en poche. Il attendit un bateau pendant quelque temps au port de Tamrapili

(aujourd'hui Tamluk) et, pendant ce temps, fit un peu de commerce qui lui rapporta mille pièces d'or.

Il finit par atteindre le Sri Lanka et se rendit à la capitale, Anuradhapura. Là, il alla au célèbre monastère Mahavihara et demanda à l'abbé la permission d'entrer dans le Sangha. Tandis qu'on le conduisait à l'endroit consacré pour la cérémonie d'ordination, la bourse qui contenait les mille pièces d'or tomba de sa ceinture. Quand on lui demanda de quoi il s'agissait, il répondit : « J'ai mille pièces d'or, Vénérable. » Quand on lui dit qu'un moine ne doit pas posséder d'argent, il dit : « Je ne veux pas le garder pour moi, je voulais le distribuer à tous ceux qui vont assister à la cérémonie. Il ouvrit alors sa bourse et couvrit entièrement de pièces d'or le sol de la pièce consacrée en disant : « Qu'aucun de ceux qui auront assisté à l'ordination de Visakha ne reparte les mains vides ».

Après cinq ans passés auprès de son maître, il décida de se rendre au célèbre monastère de forêt de Cittalapabbata où vivaient bon nombre de moines aux pouvoirs surnaturels. En chemin, il arriva à un croisement et se demanda quelle route prendre. Comme il avait pratiqué la méditation mettā assidûment, il fut en mesure de discerner un *deva* qui vivait dans la roche à cet endroit-là et qui lui montrait la route à suivre. Arrivé au monastère de forêt de Cittalapabbata, il s'installa dans l'une des huttes.

Au bout de quatre mois, alors qu'il pensait partir le lendemain matin, il entendit des pleurs. Quand il demanda qui c'était, le *deva* qui vivait dans l'arbre au bout de l'allée répondit : « Vénérable, je m'appelle Maniliya (habitant de l'arbre de Manille) ».

- Pourquoi pleures-tu ?
- Parce que vous envisagez de quitter ces lieux.
- En quoi ma présence t'importe-t-elle ?
- Vénérable, en votre présence, les *deva* et les autres créatures non humaines se traitent avec bonté. Après votre départ, ils vont recommencer à se chamailler et se disputer. »
- Si ma présence ici vous permet de vivre en paix, c'est bien.

Il resta donc encore quatre mois. On raconte que, lorsqu'il envisagea encore de partir, le *deva* pleura à nouveau, de sorte que Visakha finit par passer le reste de sa vie dans ce monastère, et c'est là qu'il atteint

l'Eveil. Tel est l'impact de *mettā-bhavana* sur les autres, même parmi les créatures invisibles.

Il y a aussi la célèbre histoire de la vache qui allaitait son veau dans une forêt. Un chasseur qui passait par là voulut la tuer et lui jeta une lance. Celle-ci, au lieu de s'enfoncer dans la chair de la vache, rebondit comme une feuille de palmier. Telle est la force de mettā, l'amour. Il n'est pas indispensable d'avoir complètement développé *mettā-samadhi*, la concentration basée sur mettā. Dans le cas de la vache, il s'agissait simplement de la conscience de son amour pour son petit.

On ne pourra jamais assez parler de la puissance de mettā. Les Commentaires du Canon Pāli sont pleins d'histoires, non seulement de moines mais aussi de gens ordinaires qui ont survécu à toutes sortes de dangers, y compris à la menace d'armes et de poison, grâce à la seule force de mettā, l'amour désintéressé.

Mais il ne faudrait pas s'imaginer que mettā est un sentiment comme un autre. C'est le pouvoir des forts. Si les chefs de toutes sortes voulaient bien donner une chance à mettā, aucun principe ou directive d'action n'aurait de plus grande efficacité ou de succès dans toutes les sphères.

En toute chose, l'être humain est la pièce majeure. S'il décide de mettre en œuvre mettā en tant que politique d'action contre l'agressivité et la négativité, le monde deviendra une véritable demeure de paix. Car ce n'est que lorsque l'être humain aura de la paix en lui et une bienveillance infinie envers les autres que la paix dans le monde sera réelle et durable.

### *A PROPOS DE L'AUTEUR*

Le Vénérable Acharya Buddharakkhita est le fondateur et le président de la Maha Bodhi Society de Bangalore, en Inde. En 1956, il fut membre de la commission éditoriale du Sixième Synode Bouddhiste à Rangoon qui aboutit à la parution d'une édition complète du Canon Pāli. Depuis, il a écrit de nombreux livres et des traductions de textes bouddhistes qui ont été publiés dans plusieurs pays. La plus célèbre de ses traductions en anglais, publiée par la BPS (Buddhist Publication Society) a pour titre *Le Dhammapada : la Voie du Bouddha vers la Sagesse*. Il est également éditeur et rédacteur du magazine mensuel *Dhamma*.

Maître de méditation reconnu internationalement, il a vécu et enseigné à l'étranger, et fondé la Buddhayoga Meditation Society aux Etats-Unis. Il enseigne aussi la Bouddhologie à l'université de Nalanda, dans le Bihar, en Inde. Fermement engagé dans la mise en œuvre des principes bouddhistes, il a reçu plusieurs distinctions pour ses activités humanitaires aux multiples facettes, dans son Inde natale.