

# Comment développer *mettā*, la bienveillance

Chanmyay Myaing Sayadaw  
(Sayadaw U Indaka)

Traduit du birman en anglais par Daw May Myint Oo

Édité par Judy Witheford

Version française (partielle) par Jacques Vigne, septembre 2016

Édité par Ariya B. Baumann, novembre 2018

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Préface de Jacques Vigne</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Préface de Sayadaw U Indaka</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b><i>Mettā</i>—qu'est-ce que <i>mettā</i></b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Comment pratiquer <i>mettā</i></b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Deux manières de pratiquer la méditation de <i>mettā</i></b>	<b>7</b>
5.1	Développer <i>mettā</i> de façon générale . . . . .	7
5.2	Développer <i>mettā</i> pour atteindre les <i>jhānas</i> . . . . .	8
<b>6</b>	<b>Les catégories de <i>mettā</i></b>	<b>9</b>
<b>7</b>	<b><i>Jhāna</i>, la concentration profonde</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>Changer de <i>mettā</i> à <i>vipassanā</i></b>	<b>17</b>
8.1	Première méthode pour passer de <i>mettā</i> à <i>vipassanā</i> . . .	17
8.2	Deuxième méthode pour passer de <i>mettā</i> à <i>vipassanā</i> . . .	18
<b>9</b>	<b>Regarder le corps et l'esprit à la télévision</b>	<b>19</b>

## 1 Préface de Jacques Vigne

Ce texte correspond à des notes prises sur le livre Comment développer *mettā*, la bienveillance par U Indaka, qui a fondé un centre de méditation en Birmanie aux alentours de Yangon et un autre dans les montagnes près de Pyin Oo Lwin. J'ai pu faire une retraite dans ce centre et bénéficier de ses conseils personnels de base qui m'ont bien aidé, même si cela a été assez bref. Je me suis dit qu'il serait bon pour le public français d'avoir une idée de la présentation de *mettā* par un moine birman formé de façon très traditionnelle dans la tradition du Theravāda à Amarapura, près de Mandalay et de Sagaing, ces dernières villes étant sur les bords de l'Ayeyarvadi et Sagaing même pouvant être considérée comme la capitale du bouddhisme birman, avec 5000 moines, une université du Dharma ouverte aussi aux occidentaux, et, dit-on, une centaine de centres de méditation. J'ai commencé par la version brève du livre, Le petit livre de *mettā*, au début je n'avais qu'elle, et ensuite assez rapidement continué avec la version complète où il y a plus de détails, d'anecdotes et d'histoires. U Indaka parle le sujet avec de nombreuses images concrètes, recourant cependant parfois aussi à des mots techniques en pāli. Nous indiquerons leur sens au fur et à mesure. J'ai traduit aussi les conseils pratiques pour gérer sa propre retraite de méditation de *mettā*. De fait, le livre correspond à l'enseignement lors d'une retraite de méditation de *mettā* de 15 jours en Malaisie en 2007. On trouvera le livre complet "How to Develop *Mettā*" à [www.vipassana-metta.com](http://www.vipassana-metta.com)

## 2 Préface de Sayadaw U Indaka

Nous entendons donc dire par les scientifiques que le réchauffement global arrive à notre Mère Terre, et qu'il est principalement causé par la déforestation et des niveaux croissants de gaz carbonique. Bien que ne nous pouvons pas dire que ce qu'ils expliquent soit faux, ils ne vont pas au fond des causes. La raison fondamentale pour le réchauffement global de Mère-Terre est double du point de vue psychique. D'abord, l'influence décroissante des vertus, des *brahmavihārā* dans l'esprit des gens, ce qui signifie que les qualités de *mettā* (bienveillance), *karuṇā* (compassion), *uditā* (joie empathique) et *upekkha* (l'équanimité) devient de plus en

plus faible. Deuxièmement, le réchauffement planétaire est causé par le feu brûlant des *kilesā* (émotions perturbatrices). Si donc un nombre croissant de personnes vertueuses s'engagent dans la pratique de la bienveillance et des autres *brahmavihārā*, la chaleur de Mère-Terre sera très certainement réduite, et elle deviendra un lieu plus frais et plus paisible.

J'ai écrit ce petit livre avec le but de faciliter le développement de la bienveillance pour ces gens vertueux. Puisseons-nous faire de notre Mère-Terre qui brûle une place fraîche et paisible en développant *mettā*!

Chanmyay Myaing Sayadaw (U Indaka)  
Chanmyay Myaing Meditation Center  
Yangon, Birmanie  
Avril 2011

### 3 *Mettā*—qu'est-ce que *mettā*

*Mettā* représente le souhait pour le bien-être et le bonheur de tous les êtres vivants. *Mettā* est le souhait pour que tous les êtres soient libres des dangers. *Mettā* est le souhait pour que tous deviennent riches, éduqués, et que tous les aspects de leur vie s'accomplissent correctement. La *mettā* authentique et pure est sans attente et libre d'attachement. Le goût de *mettā* est frais et paisible. *Mettā* est utile à tous les êtres vivants.

*Mettā* est souvent traduit par la bienveillance, la gentillesse, l'amour universel, l'amour sans conditions ou la bonté du cœur.

Selon les écritures, *mettā* procure une fraîcheur qui relaxe et elle est comme de l'eau pure. De même que la soif est éteinte en buvant une telle eau, de même nous pouvons tous expérimenter l'état de paix en développant *mettā*. Je compare souvent cette *mettā* à un système moderne, l'air conditionné. Il produit de la fraîcheur; *mettā* aussi produit une fraîcheur mentale. De nos jours, nous tournons le bouton de l'air conditionné quand nous sentons la chaleur de notre corps, dans notre chambre et notre maison. Une fois que l'air conditionné est mis, la chaleur va disparaître; et le corps, la chambre et le bâtiment seront ressentis comme frais et agréables. Quand nous commençons à tourner l'air conditionné, la fraîcheur ne peut pas apparaître immédiatement. Néan-

moins, quand elle est branchée pour quelque temps, on commence à sentir de plus en plus la fraîcheur et le confort. Plus l'air conditionné aurait été branché longtemps, plus la fraîcheur sera grande. Quand l'air conditionné a fonctionné pendant deux heures, même une chaleur intense s'évanouira, et le corps ainsi que la chambre seront ressentis comme frais et agréables.

De la même manière, quand ces émotions perturbatrices telles que les soucis, l'anxiété, l'humeur triste, la chaleur de l'avidité ou de l'aversión s'élèvent dans l'esprit, nous avons besoin de brancher l'air conditionné de *mettā* pour soulager ce bouillonnement intense du mental. Ainsi, quand nous ressentons le stress, il est particulièrement important de développer cette qualité. Si nous le faisons de façon intense, le mental deviendra calme et paisible, et le feu des émotions perturbatrices s'évanouira.

Au début de la pratique, cet effet merveilleux de *mettā* ne sera pas évident. Néanmoins, après avoir développé *mettā* pour des périodes plus longues, on expérimente un calme de plus en plus grand. À travers la pratique de cette première des quatre qualités de *brahmavihāra*, on ressent non seulement du bonheur à l'intérieur de soi-même, mais les autres aussi vont se sentir heureux et paisibles à cause de la *mettā* que nous sommes en train de développer.

En guise d'exemple, je vais vous raconter l'histoire de Suvannasāma (Jataka n° 540) :

Suvannasāma était toujours en train de cultiver *mettā*; qui-conque le voyait l'aimait. En conséquence, il ressentait du bonheur pour lui-même, et les autres êtres vivants autour de lui se sentaient heureux. Une fois, il y a longtemps, le bodhisatta (le Bouddha dans une de ses naissances antérieures) est né en tant que Suvannasāma. Il vivait sur les bords de la rivière Magasammātā, et prenait soin de ses vieux parents aveugles, son père Dukūlaka et sa mère Pārikā. Suvannasāma et sa famille vivait toujours dans un état de *mettā*, et comme ils l'avaient développé depuis longtemps, il était donc devenu très fort. À cause de cette *mettā* puissante, ils étaient toujours en paix. L'environnement entier dans cette partie de la rivière Magasammātā était deve-

nue paisible, de même que tous les êtres vivants. Chacun se souciait des autres, et personne n'agressait son voisin. Le bodhisatta souvent rapportait de l'eau et rassemblait de la nourriture pour ses parents dans la forêt où des *kinaras* vivaient (il s'agit d'après des traditions anciennes d'êtres qui ressemblent à des oiseaux, et qui sont des sortes de *dévas*, d'êtres de lumière); ils l'aidaient tous en portant son pot d'eau et en lui cherchant des fruits. C'est le pouvoir de *mettā*.

Une autre histoire est à propos du roi Vessantara (Jataka n° 547) :

Une fois, le bodhisatta est né sous forme d'un roi appelé Vessantara. Un jour, il a donné l'éléphant royal blanc du royaume, considéré comme très précieux. Beaucoup de ses sujets n'ont pas été contents avec lui, et par conséquent ils l'ont chassé du pays. Ainsi il a vécu en exil avec sa femme et ses enfants. Aussitôt qu'ils ont atteint le Mont Winkaba, le roi s'est mis à cultiver *mettā* intensément. À cause de cela, à la fois son corps et son esprit sont devenus frais et il s'est senti serein. Il faisait rayonner continûment *mettā* et celle-ci est devenue finalement très puissante, et ainsi sa famille aussi est devenue paisible à la fois dans le corps et l'esprit. Même les tigres et léopards alentour vivaient en bonne entente avec les daims et les lapins. Le pouvoir de cette *mettā* rayonnait jusqu'à 36 miles du Mont Winkaba dans toutes les directions, vers l'est, ouest, le nord et le sud. Ainsi, toute la région qui entourait la montagne a été pacifiée. Tout cela était à cause de la *mettā* du roi Vessantara. En étant pratiquée plusieurs fois par jour avec l'effort juste, cette qualité était devenue une force irrésistible.

## 4 Comment pratiquer *mettā*

Une personne qui vit sans cesse avec *mettā* est une personne noble, ou *brahmavihārī* [littéralement : une personne qui vit comme un *brahma*, un être céleste] et le mot *ariya* correspond à cette personne noble et vertueuse qui vit toujours avec *mettā*. Parce qu'un brahmane est une

personne vertueuse pratiquant toujours *mettā*, quand quelqu'un se comporte ainsi, on dit aussi que c'est un brahmane.

La pratique de *mettā* (*mettā bhāvanā* signifie la pratique répétée de *mettā* dans notre cœur et notre esprit, pour la rendre ferme et forte. Maintenant, je vais vous indiquer comment développer cet état au niveau du ressenti. Par exemple, quand vous irradiez *mettā* vers votre enseignant (en disant «Puisse mon enseignant être heureux et paisible.»), si vous récitez la phrase une fois, vous recevrez le sentiment de *mettā* à ce moment-là. En la répétant, ce sentiment se renforcera. Ceux qui font rayonner *mettā* encore et encore de cette manière expérimenteront le sentiment de *mettā* de plus en plus. C'est la compréhension générale de comment *mettā* se développe.

Le Bouddha dit que dans la durée d'un claquement de doigts, une seconde, il y a plus de 10 trillions de moments de l'esprit qui apparaissent. Ainsi, quand vous faites rayonner *mettā* même une fois, en disant «Puissiez-vous être bien, heureux et paisible», vous avez développé 10 trillions de moments de *mettā*. Tandis que vous faites rayonner ce sentiment, la qualité correspondante s'accroîtra de plus en plus.

## 5 Deux manières de pratiquer la méditation de *mettā*

Il y a deux manières de pratiquer la méditation de *mettā*, soit en développant seulement ce sentiment, ou bien en développant *mettā* pour atteindre les *jhānas* (états d'absorption).

### 5.1 Développer *mettā* de façon générale

Quand vous développez *mettā* de façon générale, vous n'avez pas besoin de faire spécialement attention à éviter certaines catégories de gens. Vous pouvez développer *mettā* envers qui vous voulez. Cela n'a pas d'importance de savoir à quel type de personne vous faites rayonner cette *mettā*, il n'y a pas non plus de limites de temps à votre pratique; cela peut être pour une période plus ou moins grande. Utilisez simplement autant de temps qu'il vous est possible pour faire rayonner *mettā* vers toute personne que vous souhaitez.

## 5.2 Développer *mettā* pour atteindre les *jhānas*

Il y a beaucoup de choses à éviter et auxquelles il faut faire attention quand vous développez *mettā* pour atteindre les *jhānas* (la concentration profonde). Avant de commencer votre méditation de *mettā*, vous devez prendre un bain et vous habiller avec des vêtements qui soient parfaitement propres. Votre esprit doit être relaxé et libre de tout souci. Au début, engagez-vous soit pour les cinq soit pour les huit préceptes. Vous pouvez faire le vœu des préceptes en face d'une statue du Bouddha, ou devant un moine ou une nonne, ou une personne vertueuse. Si rien de cela n'est possible, vous pouvez l'effectuer dans votre esprit. Ensuite, trouvez un endroit tranquille. Asseyez-vous avec le dos bien droit, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Vous pouvez vous asseoir soit les jambes croisées soit avec les jambes placées sur le côté (une posture classique dans le bouddhisme Theravāda, avec le genou d'un côté plié de façon à ce que le tibia soit sur le sol, avec le dos du pied vers l'avant à peu près en face du pubis, et l'autre tibia part de côté à l'arrière, avec le pied près de la hanche, là encore le dos du pied vers l'avant). Les deux mains doivent être sur vos genoux ou dans la position habituelle de méditation, avec les yeux fermés. Asseyez-vous confortablement et ajustez votre corps afin que vos muscles soient relaxés.

Après vous être assis, confiez-vous entièrement au Bouddha et à votre enseignant. Pourquoi doit-on faire cela? Parce qu'en le faisant, vous vous rendez libre de tout danger et vous êtes capables de développer *mettā* dans un climat de sécurité. De plus, quand vous vous abandonnez complètement à un enseignant, il ou elle sera capable de vous instruire personnellement et de vous donner de bons conseils. S'il vous plaît, garder présent l'esprit que pour pratiquer sous la guidance d'un enseignant, il est important de simplement suivre les instructions qu'il ou qu'elle vous donne. S'il n'y a pas d'enseignants disponibles, abandonnez-vous simplement au Bouddha et pratiquez selon les instructions de *mettā*.

Orientez maintenant votre esprit vers la personne qui est l'objet de votre *mettā*, en l'occurrence l'enseignant, et développez cette qualité pour elle en récitant silencieusement dans votre esprit, «Que mon enseignant soit bien, heureux et en paix.» La respiration doit être naturelle, et le souhait doit être continûment développé en répétant la phase de

*mettā* encore et encore.

## 6 Les catégories de *mettā*

De façon traditionnelle on développe *mettā* selon les catégories suivantes :

1. soi-même
2. une personne respectée (p. ex. un enseignant)
3. une personne proche et chère (p. ex. un ami, une amie, un membre de la famille)
4. une personne neutre
5. une personne détestée
6. un ennemi
7. tous les êtres

Ainsi, quand vous pratiquez la méditation de *mettā*, vous le faites d'une façon graduelle en suivant le rayonnement de *mettā* provenant de vous-mêmes vers cette série de types de personnes. – En fait, je n'ai pas vu de centre de méditation en Birmanie où l'on ne pratique pas *mettā*. Dans le *mettā sutta*, le Bouddha compare *mettā* à l'amour de la mère pour son enfant. Cependant, l'attachement d'une mère biologique n'est pas une *mettā* complètement pure car il y a toujours pour l'enfant de la pitié plutôt que de la compassion, et de grandes attentes. Cet amour est basé sur des distinctions, par exemple avec un enfant adopté. Au début, cet exemple de l'attachement à l'enfant peut être un modèle pour le pratiquant, mais il faut que l'on recherche une expansion de *mettā* au-delà de tout attachement et attente.

Quand une personne qui développe *mettā* est libre de soucis et d'attachements pour une personne particulière, on peut dire que sa *mettā* est pure et saine. Lorsqu'elle n'est pas contaminée des attentes elle est une *mettā* claire et efficace. C'est pourquoi nous devons mettre beaucoup de soin à cultiver une *mettā* pure. C'est particulièrement important pour les parents de savoir si leur *mettā* est sincère et saine. Ainsi, ce sentiment de *mettā* doit être pratiqué encore et encore jusqu'au moment où cela devient une pratique continue. Le Bouddha compare *mettā* à une

eau fraîche et apaisante qui jamais ne cesse d'étancher notre soif. - En récitant la formule habituelle, «Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix», augmentez progressivement le temps jusqu'au moment où vous pouvez maintenir pour une demi-heure une vigilance douce et attentionnée.

Quand vous récitez cette formule, évitez de la faire mécaniquement. Soyez conscients de la signification de l'expression et de votre désir sincère pour que cette personne soit heureuse et libre de la souffrance. Vous pouvez continuer cette *mettā* en prenant votre repas. Toutes les activités ordinaires sont des occasions de la développer. Avoir une claire image de l'enseignant n'est pas si importante, le plus important est le développement d'intentions sincères pour la bonne santé et la paix de l'esprit de l'enseignant. Après suffisamment de pratique, votre concentration sera plus forte, et vous expérimenterez alors combien le goût de *mettā* est rafraîchissant. Quand on est dans sa chambre ou quand on se déplace, on peut réciter les formules à voix haute.

À la différence de *vipassanā*, on n'a pas besoin de noter les pensées, les images ou les états mentaux. On se focalise seulement sur un objet, la signification de l'expression, et on essaie de développer *mettā* continûment. Lorsque vous sentez une crispation, des raideurs ou des douleurs, n'en prenez pas note, ne faites pas attention à ces sensations, simplement relaxez le corps et l'esprit et mettez en résonance votre mental avec les formules de *mettā* et le sentiment de bienveillance.

Une autre chose dont il faut se souvenir lorsque vous utilisez *mettā* pour atteindre *jhāna*, l'absorption, c'est de ne pas utiliser trop de paroles. Focalisez-vous simplement sur des formules simples et courtes, afin que votre *mettā* puisse devenir puissante. Vous ne devez pas développer *mettā* superficiellement, vous devez la cultiver d'une manière précise et soigneuse. Utilisez un langage que vous comprenez, traduisez la formule à répéter dans une langue qui vous est habituelle. N'essayez pas de penser ni de trop analyser les choses; développez seulement un souhait sincère et fort pour que votre enseignant par exemple soit en bonne santé et paisible en répétant encore et encore. Vous pouvez faire cela dans toutes les situations de la journée.

Aujourd'hui c'est la seconde journée de la retraite de *mettā*. Développez *mettā* un quart d'heure pour vous-même, un quart d'heure de sou-

haits pour l'enseignant et une demi-heure pour un ami très cher. Par exemple «Que mon ami soit bien, heureux et en paix!» En répétant cette formule continûment, votre esprit ne sera pas préoccupé du tout avec les pensées, ni la somnolence ni la paresse : de cette manière, vous pouvez rapidement développer *samādhi*, la concentration, la stabilité de l'esprit.

Au début de la pratique il est important de développer *mettā* pour quelqu'un du même sexe. De cette manière, le désir sensuel ou sexuel ne surviendra pas dans l'esprit et le sentiment de *mettā* s'établira rapidement. Le contraire de *mettā*, c'est *dosa* ou la colère. *Mettā* peut être comparé à de l'eau claire et rafraîchissante, tandis que *dosa* peut être comparé d'un feu dévorant. La colère est comme le signe mathématique— quand elle est là, tout décroît dans les qualités de l'esprit. Avec *mettā*, c'est le +, à l'inverse, tout augmente dans ces qualités.

Considérons maintenant les bonnes choses de la vie qui peuvent être réduites par la colère : à l'évidence, l'état paisible à la fois du corps et de l'esprit sera diminué. Si vous avez beaucoup de colère, tous les profits et bénéfices de votre business diminueront. Beaucoup de vos amis vous quitteront. À cause de cette colère, votre fortune sera perdue ou détruite. Vous aurez sans doute beaucoup d'ennemis, et des gens pourront vous haïr. Vous pourrez aussi souffrir de différentes maladies. Une personne pourra même perdre sa beauté et son attraction et développer une apparence laide. Une personne coléreuse vieillira plus vite et mourra plus précocement. Après la mort, elle tombera dans des royaumes infernaux. C'est pourquoi la colère a le même effet que le signe «moins» en mathématiques.

Voici maintenant une histoire que j'ai expérimentée personnellement et où j'ai pu réaliser le pouvoir de *mettā* :

J'ai observé qu'un faucon pendant trois jours de suite est venu attaquer et manger un moineau chaque jour dans un grand arbre du jardin du monastère. J'ai fait la méditation de *mettā* à la fois pour les moineaux et le faucon, puisque tous les deux sont des êtres vivants, ainsi que pour les autres êtres vivants du monastère. Je n'ai pas revu le faucon pendant la semaine, finalement je l'ai aperçu qui volait à la limite extérieure du monastère, mais il n'est jamais revenu dans l'enceinte même. À ce moment-là, j'ai compris le pouvoir stupéfiant de *mettā*. En pratiquant de cette manière, *mettā* peut être extraordinairement utile pour celui qui la

reçoit, ainsi pour celui qui la pratique avec diligence, afin que ses bénéfices puissent être réalisés pleinement.

Voilà l'histoire d'un homme du Sri Lanka qui a demandé à un moine de passage comment développer *mettā*, et celui-ci lui a dit de se concentrer sur une personne chère. L'homme s'est concentré sur sa femme, mais il a été envahi par le désir sexuel est devenu tellement frustré qu'il a fini par se taper la tête contre les murs ...

À l'inverse, au début, il n'est pas juste d'essayer de développer *mettā* avec des personnes qu'on hait. Il est meilleur aussi de ne pas chercher à développer *mettā* pour une personne de l'autre sexe. Plus tard, bien sûr, on peut faire une méditation de *mettā* avec des personnes qu'on déteste ou de l'autre sexe. Par ailleurs, *mettā* sur un ennemi n'a pas besoin d'être faite si on sent qu'on n'en a pas.

Aujourd'hui c'est la troisième journée de la retraite de *mettā*. Nous abordons maintenant la question de la personne neutre. Développez un quart d'heure *mettā* pour un enseignant ou une personne respectée et trois quarts d'heure pour la personne neutre. Il peut être difficile au début d'éprouver *mettā* pour une personne neutre. A ce moment-là, faites la navette entre l'enseignant et cette personne neutre : quand le sentiment de *mettā* envers l'enseignant devient très fort, allez de nouveau vers la personne neutre.

Quand vous développez *mettā*, vous ne devez pas pratiquer superficiellement. Si vous pratiquez avec légèreté, vous ne développerez pas un *samādhi* fort, une forte concentration. Cet effort intense est appelé *virīya*, et on en a besoin. Quand vous accomplissez une tâche quelconque dans le monde, vous avez besoin de cette qualité d'effort. Sinon, vous ne pouvez pas finir une tâche donnée. Avec *virīya*, quelle que soit la tâche que vous accomplissez, vous le ferez avec succès. Si vous pratiquez avec diligence, vous développerez *mettā*.

Quand *mettā* est forte et puissante, vous pouvez expérimenter le ravissement ou des sentiments d'élan spirituel (*pīti*), la tranquillité (*passaddhi*) ou une joie intense, *sukha*.

U Sila était un moine qui vivait dans la forêt dans le district de Bago (à l'est de Yangon) en Birmanie. Il vivait d'un seul repas par jour et cultivait intensément *mettā*, si bien que les animaux prédateurs ne l'attaquaient pas. Chaque jour, un grand tigre venait dormir sous la cabane

(les maisons traditionnelles des Birmans sont souvent sur pilotis, le niveau à ras de terre servant de remise ouverte), mais à cause de la *mettā* de Sayadaw, le tigre ne l'a jamais attaqué ni blessé. Et en raison de la *mettā* de Sayadaw, le tigre n'a jamais fait de mal à l'assistant qui vivait avec lui.

Un matin le tigre avait ouvert sa bouche énorme pour bailler parce qu'il était éveillé par le bruit de l'assistant qui préparait le feu. Quand il avait vu cela, l'assistant avait été terrorisé et il avait la pensée très malhabile de jeter un morceau de bois brûlant dans la bouche gigantesque du tigre. À peu près aussitôt que l'assistant avait eu cette pensée malhabile, le grand tigre s'est réveillé et a rugit de rage. Lorsque le moine qui était en train de pratiquer la méditation avait entendu le rugissement du tigre, il avait crié à son assistant : «Qu'as-tu fait au tigre ?»

Ce n'est qu'alors que l'assistant avait réalisé ce qu'il avait pensé. Il abandonnait immédiatement cette pensée et développait également *mettā* pour le tigre. Celui-ci s'était rallongé et continuait de dormir.

À cause de la pensée malsaine de l'assistant le tigre avait réagi avec colère. C'est la loi naturelle.

Aujourd'hui c'est la sixième journée de la retraite de *mettā*. Nous allons cultiver *mettā* envers une personne que nous haïssons. Développer le premier quart d'heure *mettā* pour votre enseignant, et pendant les 45 autres minutes *mettā* pour la personne que vous haïssez. Vous pouvez faire la navette entre l'enseignant et cette personne, jusqu'au moment où le sentiment de *mettā* envers la personne détestée va s'éveiller. Développez *mettā* de cette manière répétitivement, jusqu'au moment où elle va gagner de la force et de l'élan, et où vous pourrez passer d'avant en arrière facilement entre le sentiment de *mettā* pour l'enseignant et pour la personne détestée. De cette manière, vous ferez avancer votre pouvoir de *mettā*.

Un moine australien qui a développé rapidement une *mettā* intense, s'est mis à rire tout seul pendant la méditation. Il a expliqué ensuite que pendant qu'il était en train de développer *mettā* envers cette personne chère, il lui avait semblé que son esprit entrait dans l'esprit de son ami. Son corps a disparu, et il a senti simplement l'esprit et le corps de son ami. Quand son ami souriait, il souriait dans sa méditation, et quand son ami riait, il se mettait aussi à rire tout fort.

Ce qui est important à comprendre, pour vous les méditants, est

cette manifestation de *mettā*, cette dissolution dans la personne qui est l'objet de *mettā*. C'est le résultat de *samādhi*, la concentration; c'est la même chose que *jhāna*, l'absorption. C'est identique aussi à une manifestation de *pīti* ou du ravissement qui devient très clair dans une des *jhānas*.

Un des disciples réussissait bien dans toutes les formes de *mettā*, sauf la dernière pour l'ennemi. En effet, il essayait de faire cela sur sa femme qui avait essayé de l'assassiner deux fois. On lui a conseillé d'intensifier la méditation de *mettā* sur l'enseignant et de transférer le sentiment sur sa femme, et finalement cela a fonctionné. Ainsi, quand on développe *mettā*, il n'y a plus au bout du compte ces distinctions entre ce qu'on aime et ce qu'on déteste au départ, et tout devient uni, comme le lait et l'eau. Le sentiment pour chaque personne est le même, et on n'a plus aucun attachement.

Le *mettā sutta* a été enseigné par le Bouddha quand un groupe de 500 moines près de Sāvathī était parti pour une *vassa*, une saison des pluies, afin de méditer dans la forêt. Ils ont dérangé les esprits du lieu qui ont voulu les effrayer et les faire partir en leur faisant avoir des sortes de visions terrifiantes et de perceptions d'odeurs nauséabondes. Ce qui a eu pour résultat qu'ils ont dû retourner auprès du Bouddha qui était au jardin de Jetavana pour lui demander de l'aide. Celui-ci les a renvoyés exactement au même endroit, mais il leur a donné le *mettā sutta* qui les a protégés et leur a permis de continuer leur méditation à cet endroit. En fait, ils étaient déjà proches du *nibbāna* mais ne le savaient pas. À la fin de la retraite, ils devinrent tous arahants.

Quand nous considérons cet épisode, il apparaît clairement qu'une personne qui pratique *vipassanā* ne peut le faire correctement sans une fondation de *mettā*. Sans cette dernière, le pratiquant rencontrera des difficultés énormes. Il est difficile de dire d'avance combien de temps de pratique de *mettā* rendront l'esprit suffisamment calme pour vraiment bénéficier de la méditation *vipassanā*.

Aujourd'hui c'est la huitième journée de la retraite de *mettā*. Certains d'entre vous peuvent ressentir la pratique comme ennuyeuse. Il me faut vous rassurer et vous persuader d'être persistants et patients, car la saveur de *mettā* est particulièrement délicieuse; c'est quelque chose à goûter et au lequel on prend plaisir lorsque ça vient. Si vous êtes remplis de

paix et de bonheur, vous ne trouverez pas cette expérience ennuyeuse du tout. Souvenez-vous de la chance que vous avez de pouvoir pratiquer la méditation en écoutant l'enseignement, d'avoir aussi confiance (*saddhā*) en cet enseignement et d'avoir la santé. Aujourd'hui, j'ai visité un membre de notre communauté bouddhiste à Kuala-Lumpur qui est devenue pratiquement inconscient, paralysé, et qui n'arrive qu'à boire un petit peu. Cela fait cinq ans qu'il est dans cet état. Donc, vous, méditants, qui êtes en bonne santé, profitez-en pour pratiquer *mettā*!

Maintenant, développez *mettā* pour votre ennemi. Si vous n'en avez pas, faites-le directement pour tous les êtres vivants. C'est exactement la même procédure que pour quelqu'un que vous haïssez, nous l'avons vu lors de la session précédente. Vous devez réaliser que si vous êtes capables d'aimer votre ennemi, cet ennemi ne sera plus hostile envers vous. Ainsi, passez le premier quart d'heure à pratiquer *mettā* avec un enseignant que vous vénerez, et le reste, 45 minutes, de *mettā* pour un ennemi.

En faisant simplement pendant deux jours *mettā* sur un administrateur de sa société qui était toujours hostile envers lui et donc un ennemi, un méditant l'a vu apparaître dans son mental et lui sourire. Effectivement, quand il est revenu une semaine plus tard du lieu de retraite en Birmanie jusqu'à son lieu de travail en Malaisie, il raconte : « Cette personne qui avait été toujours très hostile envers moi m'a souri chaleureusement, et c'est sa salutation sincère qui m'a surpris complètement et m'a aidé à comprendre le pouvoir stupéfiant de *mettā* ».

Nous pouvons mentionner maintenant l'histoire de Visaka Thera qui ne restait pas plus de quatre mois au même endroit. Il pratiquait à chaque fois *mettā* intensivement, cela a été le cas sur une petite montagne. La veille de son départ, lorsqu'il faisait sa marche méditative la nuit, il a entendu l'esprit de l'arbre pleurer. En lui demandant pourquoi, celui-ci a répondu que les esprits de la nature en ce lieu se battaient beaucoup. Ils avaient été apaisés pendant quatre mois par sa présence, mais ils allaient recommencer dès ce qu'il serait parti. Ainsi, le moine a accepté la demande de l'esprit de l'arbre de rester quatre mois de plus. La même chose s'est passée tous les 4 mois. Finalement le moine a passé la fin de ses jours sur cette montagne et une ambiance harmonieuse a régné tout du long.

## 7 *Jhāna*, la concentration profonde

Dans le *jhāna*, l'absorption ou la concentration profonde, l'esprit ne va pas vers d'autres objets. Même si d'autres objets sont momentanément plus forts que l'objet de *mettā*, l'esprit revient rapidement à l'enseignant qui est l'objet de *mettā* et plonge dans son objet. Ce phénomène de plongée est similaire à une personne qui s'immerge dans l'eau de façon que son corps disparaît. A ce moment-là, il y a simplement l'esprit du méditant et l'objet de *mettā*. Quand votre esprit est fermement concentré sur l'objet de méditation, on appelle cet état *jhāna*.

Il y a cinq genres de *jhāna*, par ordre de tranquillité croissante :

1. Le premier *jhāna* a cinq facteurs :

- *vitakka*, l'application initiale
- *vicara*, l'application soutenue
- *pīti*, la joie ou le ravissement
- *sukha*, le bonheur
- *ekagattā*, la concentration

2. Le second *jhāna* a quatre facteurs :

- *vicara*, l'application soutenue
- *pīti*, la joie ou le ravissement
- *sukha*, le bonheur
- *ekagattā*, la concentration

Dans le second *jhāna* il n'a plus *vitakka*. Pour prendre une comparaison : *vitakka* est l'application initiale, c'est comme une abeille qui va vers la fleur. *Vicara* représente le stade suivant quand elle tourne autour de la fleur et *ekagattā* correspond au fait de boire le nectar. Il y a une intensification des quatre facteurs dans le second *jhāna* par rapport au premier.

3. La troisième *jhāna* a trois facteurs :

- *pīti*, la joie ou le ravissement
- *sukha*, le bonheur
- *ekagattā*, la concentration

Cette fois-ci, c'est *vicara* qui disparaît, il ne reste plus que *pīti*, *sukha* et *ekagattā*.

4. La quatrième *jhāna* a deux facteurs :

- *sukha*, le bonheur
- *ekagattā*, la concentration

Dans cette *jhāna* simplement *sukha* et *ekagattā* restent, c'est pourquoi le méditant expérimente un bonheur intense.

Une personne qui développe *mettā* expérimente toutes les absorptions jusqu'à la quatrième.

Si vous voulez obtenir la cinquième *jhāna*, vous avez à cultiver l'équanimité. C'est-à-dire la quatrième des qualités des quatre Brahmavihārā. Pour aller vers le *nibbāna*, on doit pratiquer en plus le *vipassanā*.

Aujourd'hui c'est la onzième journée de la retraite de *mettā*, et nous allons pratiquer *mettā* pour les six personnes de la série : 10 minutes pour soi-même, pareil pour votre enseignant, pour la personne chère, neutre, détestée, et pour l'ennemi. Entre les sessions assises, pendant la marche méditative, pratiquer *mettā* pour tous les êtres vivants.

## 8 Changer de *mettā* à *vipassanā*

Aujourd'hui, c'est la treizième journée de cette retraite de *mettā*. En fait, ce serait mieux de pratiquer la méditation *mettā* pendant environ quatre semaines, afin que la stabilisation de l'esprit, *samādhi*, soit meilleure, et de changer à ce moment-là pour *vipassanā*. De toute façon, il est plus important de pratiquer *vipassanā* que de s'arrêter à *mettā*, car c'est *vipassanā* qui a le potentiel de libérer l'esprit.

Il y a trois genres d'entraînement (*sikkhā*) qui mènent au bonheur dans la vie :

1. *sīla sikkhā*—l'entraînement de la vertu
2. *samādhi sikkhā*—l'entraînement de la concentration
3. *paññā sikkhā*—l'entraînement de la sagesse (qui est relié à la méditation de *vipassanā*)

### 8.1 Première méthode pour passer de *mettā* à *vipassanā*

Après avoir atteint et établi la *jhāna*, sortez de *mettā jhāna* en observant et en notant tous les objets qui apparaissent aux six portes sensorielles, tels que «voir», «entendre», «toucher» ou «sentir». Essayez

d'être constamment conscient et d'observer chaque objet ou expérience exactement tel qu'il est. Placez votre conscience ou votre attention sur votre abdomen et observez les mouvements ascendants et descendants. Lorsque l'abdomen se soulève progressivement à chaque inspiration, on parle de 'soulever'. Vous devez porter une attention attentive aux sensations corporelles telles que les étirements, la pression et l'étanchéité. Lorsque l'abdomen se baisse progressivement et redescend vers la colonne vertébrale, cela s'appelle «baisser». Chaque respiration doit être naturelle; n'essayez en aucun cas de manipuler ou de changer le souffle. À chaque mouvement, vous pouvez noter «soulever», «baisser», «soulever», «baisser». De cette façon, vous pratiquez la méditation *vipassanā*. Avant, en récitant, «Que mon professeur soit en bonne santé, heureux et en paix. Que mon professeur soit en bonne santé, heureux et en paix», vous avez développé *mettā bhāvanā*, qui est *samatha bhāvanā*.

## 8.2 Deuxième méthode pour passer de *mettā* à *vipassanā*

Voici une autre méthode pour passer de *mettā* à *vipassanā*. Lorsque les méditants expérimentent *pīti* (ravissement), *sukha* (bonheur) ou *ekaggatā* (concentration, calme) de *mettājhāna*, au lieu de vous absorber dans ces expériences, vous devez observer et noter leur apparition et leur disparition. Lorsque le ravissement apparaît, observez et notez-le ravissement comme «ravissement» pour vraiment voir et comprendre la vraie nature du ravissement. Et du même avec le bonheur ou le calme. De cette façon, vous pratiquez la méditation *vipassanā*, pas la méditation *samatha*. Dès que ces objets disparaissent, surveillez votre corps et votre esprit de manière consciente, en prenant conscience de tout ce qui se passe dans votre corps et votre esprit et en l'observant exactement tel qu'il est.

Le même principe s'applique à la méditation en marche. Il faut être attentif de tout ce qui apparaît dans votre corps et l'esprit pour observer précisément ce qui se passe. Ainsi, pendant que vous pratiquez la méditation en marche, faites attention aux mouvements et aux sensations du pied en mouvement, en notant «gauche», «droite», «gauche», «droite». Vous pouvez également diviser chaque pas en trois parties : soulever, avancer et poser. Pendant que vous pratiquez des activités quotidiennes, continuez à observer votre esprit et votre corps. Par exemple,

pendant que vous penchez et allongez le bras, en levant la main, en vous asseyant ou en vous levant, observez et notez attentivement toutes ces activités, en notant non seulement les sensations physiques, mais également les intentions et les états mentaux tels que le désir, l'aversion, l'impatience ou l'ennui. Pendant les activités quotidiennes comme manger, boire, vous étirer, prendre une douche, laver le visage ou aller aux toilettes, vous devez observer et noter soigneusement tous ces activités, mouvements et aussi les réactions mentales.

## 9 Regarder le corps et l'esprit à la télévision

De plusieurs façons, la méditation *vipassanā* est comme regarder la télévision. Chaque fois que nous regardons la télévision, nous portons notre attention sur les phénomènes à la fois agréables et désagréables qui nous parviennent à travers les portes sensorielles de la vision et de l'ouïe ; nous voyons des images visuelles à l'écran et nous entendons les sons des personnes ou du monde naturel. Évidemment, nous ne pouvons observer que ce qui est devant nous à l'écran ou ce qui se passe dans le moment présent car le passé a déjà disparu et le futur n'est pas encore apparu. Cependant, dès que quelque chose apparaît, alors nous pouvons l'observer parce qu'il se passe dans le présent.

Disons qu'une personne est très heureux de regarder le dernier blockbuster hollywoodien de 21 à 22 heures le soir. Si la personne décide d'allumer la télévision avant cette heure, il est évident qu'elle ne verra pas le film car la chaîne a décidé de ne pas le montrer avant 21 heures. Et si la personne a été trop occupée et n'allume pas la télévision avant 22 heures, elle aura également manqué le film car il est déjà fini et a disparu. Alors, voilà pourquoi il est important de regarder la télévision de 21 à 22 heures si vous voulez voir clairement et comprendre les événements tels qu'ils se produisent. De la même manière, lorsque vous pratiquez la méditation *vipassanā*, si vous voulez voir la nature des phénomènes physiques et mentaux, vous devez observer attentivement les phénomènes de manière impartiale dès l'instant où ils apparaissent sur votre écran mental intérieur, comme si vous regardiez la télévision. De la même façon que vous ne pouvez pas observer quelque chose à la télévision avant son apparition, vous ne pouvez pas observer et noter des

phénomènes dans l'esprit et le corps qui ne sont pas encore apparus.

La connaissance inférentielle est différente de la connaissance expérimentielle. Par exemple, lorsque l'esprit voit directement comment les phénomènes apparaissent et disparaissent, on comprend alors peu à peu qu'il ne s'agit pas d'un événement isolé et que les phénomènes passés et futurs ont la même nature. L'observation directe est la connaissance par l'expérience, mais une compréhension plus large découle de la connaissance inférentielle ou *anumāna ñāṇa*.

La véritable nature des phénomènes mentaux et physiques ne peut être connue que lorsque cette expérience est apparue et vous pouvez l'observer et la noter dans le présent. De même, vous ne pouvez pas observer et noter des phénomènes physiques ou mentaux déjà apparus et disparus. Si quelque chose a déjà disparu, vous n'observez ni ne notez dans le présent. Bien que la réflexion ne soit pas fausse, la réflexion sur des événements déjà observés et disparus fait appel à des connaissances inférentielles. Vous devez observer et noter les phénomènes physiques et mentaux dès que vous réalisez qu'ils sont présents sur l'écran de télévision de l'esprit.

Le *vipassanā* méditant doit observer et noter avec attention tout ce qui se passe dans l'esprit et dans le corps exactement tel qu'il est. Cependant, au début, un nouveau méditant pourrait ne pas savoir s'il doit noter tel ou tel objet. Donc, puisque la respiration est présente à partir du moment où vous êtes né jusqu'à votre mort, ce mouvement de «soulever» et de «baisser» de l'abdomen peut toujours être observé et noté lorsqu'il y a une confusion à propos de l'objet qu'il faut noter.

Puissiez-vous tous pratiquer la méditation *vipassanā* jusqu'à ce que votre compréhension mûrisse et que vous atteigniez *magga ñāṇa*, *phala ñāṇa* et *nibbāna*.

**Sadhu, sadhu, sadhu.**

Que les eaux rafraîchissantes de *mettā* enveloppent  
le monde entier et protègent tous les êtres !