

Huit étapes conscientes vers *mettā*

Bhante Henepola Gunaratana

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Extrait de *De la Bienveillance à l'amour inconditionnel*, éd. Hachette-Marabout

Il est tout à fait vrai de dire que les enseignements du Bouddha sont imprégnés d'amour inconditionnel, de *mettā*. La bienveillance est implicite dans les Quatre Nobles Vérités, le premier et le plus fondamental des enseignements du Bouddha. La quatrième Noble Vérité est une voie de pleine conscience, en huit étapes, qui mène au bonheur. La deuxième de ces étapes, « la pensée juste », inclut le développement de la générosité, de l'amitié bienveillante et de la compassion. *Mettā* accomplit des miracles... mais seulement après que nous l'ayons mis en œuvre !

Chacune des huit marches conscientes vers le bonheur – que l'on appelle généralement le Noble Octuple Sentier – commence par le mot pāli *samma* que l'on traduit par « juste », « bon » ou « parfait ». Ces huit étapes sont des moyens de vaincre la souffrance et de trouver la sérénité de l'esprit grâce au développement de la sagesse et de la vertu, et chacune inclut la pratique de la bienveillance. C'est pourquoi il est très important de prendre conscience que nous pourrions aussi appeler l'Octuple Sentier « les huit étapes conscientes vers *mettā*. »

1. Nous pratiquons *mettā* en passant par « la compréhension juste » : en comprenant l'insatisfaction, ses causes, la fin de ces causes et la voie vers le bonheur.
2. Nous pratiquons *mettā* en passant par « la pensée juste » : en lâchant l'avidité, l'aversion et les pensées négatives.
3. Nous pratiquons *mettā* en passant par « la parole juste » : en évitant de mentir, de médire, de parler durement et de colporter des commérages.
4. Nous pratiquons *mettā* en passant par « l'action juste » : en nous abstenant de tuer, de voler et d'avoir un comportement sexuel irresponsable.
5. Nous pratiquons *mettā* en passant par « les moyens d'existence justes » : en évitant d'avoir un travail qui nuise aux autres ou à nous-mêmes.
6. Nous pratiquons *mettā* en passant par « l'effort juste » : en surmontant nos tendances négatives et en éveillant et en entretenant des actions saines.
7. Nous pratiquons *mettā* en passant par « l'attention juste » : la pratique de *mettā* est, en elle-même, une pratique d'attention.
8. Nous pratiquons *mettā* en passant par « la concentration juste » : les méditants *mettā* peuvent atteindre les *jhana*, des états d'esprit profondément concentrés.

Chacune de ces étapes conscientes commence et se termine par *mettā* et nous rapproche ainsi d'une pleine intégration de la pratique dans la vie de tous les jours. Ces étapes sont censées être des lignes directrices que nous pouvons examiner, contempler et pratiquer – bref, il s'agit de les vivre. On pourrait dire que le bouddhisme est un processus de découverte de soi et cela inclut bien sûr découvrir nos propres capacités en tant que personnes aimantes, bonnes et amicales.

Le sens du mot *samma* inclut un aspect éthique et une manière d'être – centrée et équilibrée. Quand les choses sont « justes », nous avons généralement un ressenti très clair qui confirme que nous avons pris la bonne décision, que nous avons fait ce qu'il fallait, et que notre cœur et notre esprit sont bien ouverts au reste du monde.