

## Metta pour tous

Bhante Gunaratana

Traduit par Jeanne Schut

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

Extrait du livre [De la bienveillance à l'amour inconditionnel](#), éd. Poche-Marabout, 2019

*Metta* [la bienveillance, l'amour inconditionnel] est la nature de l'univers et la véritable nature de chacun de nous. Nous **sommes** amitié et bienveillance. Pour éliminer l'avidité, l'aversion et l'ignorance du champ de notre conscience, et permettre à notre nature la plus profonde d'apparaître, tout ce que nous avons à faire c'est laisser se déverser des souhaits de bienveillance : « Que tous les êtres soient heureux et en paix ! »

Nous avons tous des difficultés et nous avons besoin de nous soutenir mutuellement. Lorsque nous pratiquons *metta* de manière transparente, nous pouvons atteindre une paix infinie. Il ne s'agit pas d'une paix comme celle qui est négociée entre deux pays, mais d'une paix spirituelle dans notre propre cœur. *Metta* peut faire intégralement partie d'une vie heureuse. *Metta* apporte l'harmonie à nous-mêmes et à la société. Il est impossible de le séparer de la vie ou de le pratiquer seulement en solitaire. *Metta* n'est pas une pratique ésotérique. Les qualités d'amitié et de bienveillance sont toujours en nous, cachées dans notre subconscient sous des couches d'avidité, d'aversion et d'ignorance. Nous devons débroussailler le terrain pour donner aux fleurs une chance de s'épanouir. La plupart des fleurs poussent sur un sol doux et fertile, pas sur une terre sèche et dure comme la pierre. Dans notre vie, *metta* est exactement comme ce sol fertile.

La qualité ultime de l'amitié bienveillante est qu'elle est naturelle, elle fait partie de notre être. Les enfants sont détendus et se font facilement des amis, tandis que les adultes sont souvent terriblement rigides. On peut être amical sans être naïf, vous savez. Essayez d'entrer en conversation avec quelqu'un que vous ne connaissez pas du tout, en lui disant : « Bonjour ! » ou « Bonsoir ! », en étant très honnête dans cette simple expression, en souhaitant sincèrement que tout aille bien pour cette personne. Soyez prêt à parier sur l'amitié bienveillante, indépendamment de la façon dont les autres vont réagir. Ceux qui pratiquent *metta* ne craignent pas d'être les premiers à parler ni à sourire.

Il est important d'être sincère dans votre pratique de *metta*. Observez votre esprit lorsque vous dites : « Puissions-nous tous être en bonne santé, heureux et en paix. » De même, lorsque vous dites bonjour ou bonsoir à quelqu'un. Si vous êtes ancré dans le cœur, même si l'autre ne répond pas, vous vous sentez en paix et vous lui souhaitez d'être bien. [...]

Pratiquer *metta* est aussi une façon de prendre soin de nos propres blessures. Si les gens nous agressent, c'est peut-être parce qu'ils vivent quelque chose de difficile ; nous n'en savons rien. Si nous réagissons par l'hostilité ou la colère, c'est une épine que nous plantons dans notre propre cœur. Nous pouvons la retirer en pratiquant l'amitié bienveillante, en partageant notre gentillesse. Telle est la voie directe vers la libération, fondée sur l'honnêteté, la présence attentive et la sagesse. Se libérer de la peur n'est pas un déni ; se libérer de la colère n'est pas du refoulement. *Metta* dirige nos pas sur la voie de la vérité.

*Une récitation Metta :*

« Que tous ceux qui sont dans les hôpitaux et souffrent de la maladie puissent connaître la paix et le bonheur. Puissent-ils être libres de la douleur, de l'affliction, de la dépression, de la déception, de l'insatisfaction, de l'angoisse et de la peur. Que ces pensées d'amitié bienveillante les embrassent tous, les enveloppent tous. Que chaque cellule, chaque goutte de sang, chaque atome et chaque molécule de leur corps et de leur esprit soient chargés de ces pensées d'amitié bienveillante. Que leur corps et leur esprit soient détendus et emplis de la paix et la tranquillité de l'amitié bienveillante. Que la paix et la tranquillité de l'amitié bienveillante imprègnent tout leur corps et leur esprit. »