



# **Metta :** **la bonté**

Ajahn Sumedho

Dhamma de la forêt

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



En français le mot « aimer » se réfère souvent à une chose qui plaît. Ainsi quand nous disons « j'aime le riz gluant » ou « j'aime les mangues sucrées », ce que nous voulons dire, c'est que leur goût nous plaît. Dans ce cas, aimer ne signifie pas éprouver de l'amour mais être attaché à quelque chose, comme la nourriture que nous avons vraiment plaisir à manger. Par contre, metta veut dire « aimer » comme « aimez votre ennemi », non parce qu'il vous plaît ou que vous le trouvez sympathique — si quelqu'un veut vous tuer et vous dites : « Je l'aime bien », c'est absurde ! — mais vous pouvez l'aimer dans le sens où vous pouvez éviter d'entretenir à son égard de mauvaises pensées, de la vindicte, le désir de lui faire du mal ou de l'anéantir. Même si vous ne l'aimez pas parce que c'est un misérable, vous pouvez tout de même vous comporter envers lui charitablement et avec bonté. Si un ivrogne entrait dans cette pièce, un homme à l'apparence sale, laide et repoussante, qu'il n'y ait rien en lui qui attire la moindre compassion, dire « J'aime bien cet homme » serait ridicule. Par contre on pourrait l'aimer dans le sens où on n'entretiendrait pas de sentiment d'aversion à son égard, pas de réaction à son aspect repoussant. Voilà ce que signifie metta. Il y a parfois des choses que nous n'aimons pas en nous. Dans ce cas, metta signifie ne pas nous enfermer dans nos

pensées, nos problèmes, nos sentiments et tout ce que le mental peut engendrer. Ainsi metta devient une pratique immédiate de 35 l'attention soutenue. Pratiquer l'attention c'est offrir metta à la peur, la colère ou la jalousie qui habitent notre esprit. Metta signifie ne pas créer de problèmes autour des circonstances de notre vie, leur permettre d'exister puis de disparaître. Par exemple, quand vous prenez conscience qu'une peur vous habite, vous pouvez offrir metta à votre peur, c'est-à-dire que vous n'allez pas réagir négativement à ce sentiment, vous allez accepter sa présence et lui permettre de cesser. Vous pouvez aussi minimiser la peur en voyant que c'est la même sorte de peur qui habite tout le monde, celle que tous les animaux éprouvent. « Ce n'est pas ma peur individuelle, elle ne m'appartient pas en propre, c'est une peur impersonnelle. » La compassion pour les autres commence quand nous comprenons la souffrance qu'implique la réaction à la peur dans notre propre vie. La douleur, la douleur physique quand quelqu'un vous envoie un coup de pied, par exemple, cette douleur est exactement la même que celle ressentie par un chien qui reçoit des coups de pied. Alors vous pouvez offrir metta pour la douleur, c'est-à-dire de la gentillesse et de la patience qui vous éviteront de vous enfermer dans l'aversion. Nous pouvons

travailler avec metta pour tous nos problèmes émotionnels. Lorsque vous vous dites : « Je veux me débarrasser de cela, c'est affreux », voyez qu'il s'agit d'un manque de metta envers vous-même. Soyez conscient de ce désir de vous débarrasser de quelque chose. Cessez de vous appesantir sur ce que vous n'aimez pas dans les circonstances émotionnelles existantes. Non qu'il faille approuver ses défauts et dire : « J'aime bien mes défauts ». Certaines personnes croient que leurs défauts les rendent intéressants : « Ce sont mes faiblesses qui font de moi ce que je suis ». Non, avec metta vous n'êtes pas censé vous conditionner à croire que vous aimez ce que vous n'aimez pas du tout, mais simplement cesser de vous appesantir sur ce qui ne vous plaît pas. Il est facile d'offrir metta à ce que l'on aime : des enfants charmants, des gens aux manières affables, agréables à regarder, un petit chien, de jolies fleurs. On peut même ressentir metta pour soi quand on est en pleine forme : « Je me sens heureux et satisfait ». Quand tout va bien, il est facile d'être bon envers ce qui est beau et bien. Mais là nous faisons fausse route : metta ne signifie pas se contenter de faire des souhaits de bonheur pour tous, avoir de bons sentiments et des pensées élevées ; c'est au contraire très concret. Si vous êtes très idéaliste et que vous détestez quelqu'un, vous

allez vous dire : « Je ne devrais détester personne. Les Bouddhistes offrent metta à tous les êtres vivants. Je devrais aimer tout le monde. Si j'étais un bon Bouddhiste, j'aimerais tout le monde. » Ce conflit intérieur est engendré par un idéalisme impraticable. Offrez plutôt metta à cette aversion que vous ressentez, à la mesquinerie de l'esprit, la jalousie, l'envie. Ainsi vous coexisterez pacifiquement avec vos sentiments au lieu de créer des perturbations, tant dans l'esprit que dans le corps, à partir des difficultés rencontrées dans la vie. Quand je suis arrivé à Londres, j'avais beaucoup de mal à prendre le métro. Je détestais les horribles stations avec leurs affiches criardes et les foules de gens dans les trains souterrains. J'étais conscient de manquer cruellement de metta et je m'appesantissais sur ma résistance. Et puis, un jour, j'ai décidé d'en faire un exercice de méditation sur la patience et la gentillesse (metta) et dès lors j'ai commencé à aimer le métro de Londres au lieu d'y résister. J'ai commencé à ressentir de l'affection pour les personnes qui s'y trouvaient et bientôt mon refus et ma réticence ont complètement disparu. Voyez que, quand vous n'aimez pas quelqu'un, vous avez tendance à en rajouter à son sujet : « Il a fait ceci et il a fait cela et il est comme ceci et il ne devrait pas être comme cela ». Par contre, quand vous aimez

quelqu'un : « Il sait faire ceci et il sait faire cela. Il est gentil et sympathique » et si quelqu'un disait : « Mais non, il est odieux ! », vous vous mettriez en colère. Même chose si vous détestez quelqu'un et que vous entendez chanter ses louanges. Vous ne voulez pas entendre dire du bien de votre ennemi. Quand vous êtes animé par la colère, vous ne pouvez pas imaginer qu'une personne que vous détestez puisse avoir des qualités et, même si elle en a, vous ne vous en souvenez jamais. Vous ne vous rappelez que ses mauvais côtés. Par contre, quand vous aimez quelqu'un, les défauts eux-mêmes sont charmants, ce sont « de petits défauts sans conséquences ». Observez tout cela, soyez conscient, dans votre propre expérience, de la force de l'attraction et de l'aversion. La bonté patiente, metta, est un outil extrêmement utile et efficace face à toutes les sottises que l'esprit est capable de construire à partir d'un vécu difficile. Metta est aussi un moyen de guérir les esprits très critiques qui jugent et ne perçoivent que les défauts des autres sans jamais voir les leurs, parce qu'ils regardent toujours « là-bas dehors ». Il est presque normal, de nos jours, de se plaindre constamment, que ce soit du temps ou du gouvernement. Des gens pleins de suffisance et d'arrogance se permettent des remarques franchement méchantes sur tout, ou vont

mettre en pièces une personne absente de la manière la plus objective et la plus brillante qui soit. Ils analysent très bien les choses, savent exactement ce qu'il faudrait à cette personne, ce qu'elle devrait faire et ne pas faire et pourquoi elle est comme ceci ou comme cela. Un esprit critique aussi aiguisé peut être très impressionnant mais en réalité, cela signifie simplement : « Je suis bien meilleur que les autres ». Il ne s'agit pas non plus d'être aveugle aux défauts des autres mais plutôt de coexister paisiblement avec eux sans exiger qu'ils soient différents. Donc mettez parfois besoin de passer par-dessus les choses qui ne sont pas parfaites chez vous comme chez les autres. Vous voyez ce qui ne va pas mais vous n'en faites pas un problème. Vous arrêtez de vous lamenter en étant patient et gentil, en coexistant en paix avec la situation telle qu'elle est.