

Méditation de Metta

Bhante Henepola Gunaratana

Traduit de l'anglais par Gilbert Gauché

Source : [Le Dhamma de la forêt](#)

Ce texte est récité ou contemplé au début de chaque méditation du matin pendant les retraites conduites par Bhante Gunaratana . Il est extrait de son ouvrage: Méditer au quotidien.

Au commencement de toute séance de méditation, dites en vous-même les phrases suivantes. Ressentez réellement l'intention correspondante :

1. Que je sois bien portant, heureux et en paix. Qu'il ne m'arrive aucun mal. Que je ne rencontre ni difficultés ni problèmes. Puissé-je toujours connaître le succès. Que je sois également patient, courageux, compréhensif et déterminé à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

2. Que mes parents soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

3. Que ceux qui m'enseignent soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

4. Que tous les membres de ma famille soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

5. Que mes amis soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

6. Que toutes les personnes qui me sont indifférentes soient bien portantes, heureuses et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'elles ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-elles toujours connaître le succès. Qu'elles soient également patientes, courageuses, compréhensives et déterminées à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

7. Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

8. Que tous les êtres vivants soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Une fois que vous avez terminé ces récitations, mettez de côté tous vos soucis et conflits pendant la durée de la pratique. Laissez simplement tomber tout le fardeau. S'ils reviennent plus tard dans la méditation, traitez-les simplement pour ce qu'ils sont : des distractions. La pratique de la bienveillance universelle est également recommandée au coucher et au lever. Il est dit qu'elle vous aide à bien dormir et qu'elle prévient les cauchemars. Elle vous aide aussi à vous lever le matin. Elle vous rend plus amical et ouvert envers le monde, amis ou ennemis, humains ou autres. Le phénomène psychique qui cause le plus de dommages dans l'esprit, principalement lorsqu'il est tranquille, est le ressentiment. Vous pouvez être indigné en vous souvenant d'un incident qui vous a causé une douleur physique ou mentale. Cette expérience peut produire un malaise, une tension, de l'agitation et vous tourmenter, au point que vous ne soyez plus capable de maintenir votre posture ni d'expérimenter cet état. Nous vous recommandons donc de commencer votre méditation en vous mettant en état de bienveillance universelle.

Il se peut que vous vous demandiez comment il est possible de souhaiter : " Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix. Qu'il ne leur arrive aucun mal. Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes. Puissent-ils toujours connaître le succès. Qu'ils soient également patients, courageux,

compréhensifs et déterminés à faire face et à surmonter les difficultés, problèmes et échecs inévitables dans la vie. "

Il faut vous souvenir que vous pratiquez la bienveillance universelle pour la purification de votre propre mental, de même que vous pratiquez la méditation pour votre propre conquête de la paix et votre libération de la douleur et de la souffrance. En pratiquant la bienveillance, vous pouvez développer une attitude plus amicale, sans parti pris, préjugés, discriminations ou animosité. Les personnes compatissantes peuvent aider les autres. La compassion est une manifestation de la bienveillance dans l'action, et celui qui en est dépourvu ne peut aider les autres. Un comportement noble signifie un comportement hautement amical et cordial. Le comportement inclut les pensées, les paroles et les actes. S'il existe des contradictions dans ce triple mode d'expression, quelque chose ne va pas. Un comportement contradictoire ne peut être noble. Par ailleurs, d'un point de vue pragmatique, il est bien préférable de cultiver la pensée " Que tous les êtres soient heureux" que la pensée " Je le hais ". La noble pensée s'exprimera un jour par un comportement noble, et la pensée malveillante en actes malveillants.

Souvenez-vous que vos pensées sont transformées en paroles et en actes afin de procurer le résultat attendu. La pensée transposée en action est capable de produire des résultats tangibles. Vous devriez toujours parler et faire les choses avec la bienveillance présente à l'esprit. Mais si parlant de bienveillance, vous agissez dans une direction opposée, les sages vous le reprocheront. À mesure que la vigilance attentive et la bienveillance se développeront, vos pensées, vos paroles et vos actions deviendront aimables, plaisantes, sincères et bienfaitantes tant pour vous-même que pour les autres. Si vos pensées, paroles ou actions causent du mal, à vous-même, aux autres, ou aux deux, vous devez alors vous demander si vous êtes vraiment attentif à la bienveillance.

D'un point de vue pratique, si vos ennemis étaient bien portants, heureux et en paix, ils ne seraient pas vos ennemis. S'ils étaient libres de problèmes, de douleur, de souffrance, d'afflictions, de névroses, psychoses et paranoïa, de la peur, des tensions et anxiétés, ils ne seraient pas vos ennemis. Votre solution concrète est de les aider à surmonter leurs problèmes, afin que vous puissiez vivre en paix et heureux. Si vous en étiez capable, vous devriez emplir l'esprit de tous vos ennemis de bienveillance et les faire tous réaliser le véritable sens de la paix, de façon que vous puissiez vivre en paix et heureux. Plus ils sont névrosés, plus ils souffrent de psychoses, de peurs, de tensions, d'anxiétés... plus ils peuvent créer des problèmes, des douleurs et des souffrances au monde. Si vous pouviez convertir une personne méchante et perversie en un saint, vous feriez un miracle. Cultivons une sagesse adéquate et la bienveillance en nous-mêmes pour convertir les esprits mauvais en de saints esprits.

Quand vous haïssez quelqu'un vous pensez : "Qu'il soit laid, qu'il souffre, qu'il soit pauvre, inconnu, sans amis, malheureux..." Mais ce qui arrive en réalité, c'est que votre propre corps secrète de telles toxines que vous ressentez des douleurs, une tension artérielle élevée, du stress. Votre visage

change, vous perdez l'appétit, le sommeil, et devenez désagréable envers les autres. Vous expérimentez les choses mêmes que vous souhaitez à votre ennemi. Vous ne pouvez pas voir la réalité telle qu'elle est. Votre mental ressemble à de l'eau en ébullition. Vous êtes comme un malade souffrant de jaunisse, auquel toutes les nourritures les plus délicieuses sont insipides. Vous devenez incapable de vous réjouir de la réussite, du succès de quelqu'un d'autre. Tant que cette condition existe, vous ne pouvez pas méditer correctement. Par conséquent, nous recommandons très instamment que vous pratiquiez la bienveillance avant de commencer sérieusement la méditation. Répétez les passages précédents avec beaucoup d'attention et d'intention. En les récitant, ressentez la véritable bienveillance en vous-même d'abord, et ensuite partagez-la avec les autres, car vous ne pouvez pas partager ce que vous n'avez pas en vous-même. Souvenez-vous toutefois qu'il ne s'agit pas de formules magiques. Elles ne fonctionnent pas toutes seules. Si vous les utilisez dans cet esprit, vous ne feriez rien d'autre que de gaspiller votre énergie. Mais si vous participez véritablement et investissez ces vœux de votre propre énergie, alors ils vous seront bénéfiques. Essayez et voyez par vous-même.