

*The Chant of Metta*  
THE CHANT OF LOVING KINDNESS



*Mettā : philosophie et  
pratique de l'amour universel*  
*par Acharya Buddharaḅhita*

Traduction de Jeanne Schut  
<http://www.dhammadelaforet.org/>

## Première partie

### Le Sutta et son contexte

#### Introduction

Le mot pali *mettā* a plusieurs sens. Il évoque l'amour bienveillant, l'amitié, la gentillesse, la bonne volonté, la camaraderie, la bonne entente, l'harmonie, la douceur et la non-violence. Les commentateurs du Canon Pāli définissent *mettā* comme « désirer avec ferveur le bien-être et de bonheur d'autrui (*parahita-parasukha-kamana*). L'essence de *mettā* est une attitude altruiste d'amour et d'amitié par opposition à une simple amabilité basée sur l'intérêt personnel. Grâce à *mettā*, une personne refusera d'être offensante et renoncera à l'amertume, au ressentiment et à l'animosité sous toute ses formes ; elle développera, au contraire, un esprit bienveillant, accommodant et généreux qui cherche à apporter bien-être et bonheur aux autres. Dans le véritable *mettā*, il n'y a aucun intérêt personnel. *Mettā* suscite des sentiments chaleureux de camaraderie, de sympathie et de gentillesse qui se développent sans limite avec la pratique et dépassent toutes les barrières sociales, religieuses, raciales, politiques et économiques. En effet, *mettā* est un amour universel, désintéressé et total.

Grâce à *mettā*, on devient une source pure de bien-être et de sécurité pour les autres. De même qu'une mère donnera sa vie pour protéger son enfant, *mettā* donne toujours sans jamais rien demander en retour. Préserver ses intérêts propres est l'un des principaux moteurs de la nature humaine. Quand cet instinct primaire égoïste est transformé en un désir de promouvoir le bien et le bonheur des autres, non seulement il est dépassé mais l'esprit devient universel en identifiant son propre intérêt à l'intérêt de tous. Grâce à ce changement d'attitude, on développe en même temps son propre bien-être de la meilleure façon possible.

*Mettā*, c'est l'attitude protectrice et immensément patiente d'une mère qui supporte toutes les difficultés par amour pour son enfant et qui le protège toujours, quoi qu'il fasse. *Mettā*, c'est aussi l'attitude de celui qui veut offrir ce qu'il y a de mieux pour le bien d'un ami. Si ces qualités de *mettā* sont suffisamment développées par la pratique de *mettā-bhavana* – la méditation de l'amour universel – il en résulte une immense force intérieure qui préserve, protège et guérit aussi bien celui qui la pratique que ceux qui en bénéficient.

Même sans tenir compte de ses implications les plus élevées, *mettā* est aujourd'hui une nécessité concrète. Dans un monde menacé par toutes sortes de facteurs destructeurs, *mettā* en action, en paroles et en pensée est le seul moyen constructif d'apporter harmonie, paix et compréhension

entre les peuples. En fait, mettā est le moyen suprême car il constitue le principe fondamental des plus grandes religions ainsi que la base de toutes les activités bienveillantes visant à promouvoir le bien des êtres humains.

Ce livret a pour but d'explorer différentes facettes de mettā, aussi bien sur le plan théorique que pratique. Nous examinerons le côté doctrinal et éthique de mettā à travers une étude du célèbre *Karaniya Mettā Sutta*, l'hymne de l'amour universel du Bouddha, ainsi que d'autres textes courts sur ce thème. L'explication de *mettā-bhavana*, la méditation de l'amour universel, donnera les informations nécessaires pour pratiquer cette contemplation selon les instructions des plus importants textes sur la méditation de la tradition du bouddhisme Theravada : le *Visuddhimagga*, le *Vimuttimagga* et le *Patisambhidamagga*.

## *1. Le Karaniya Mettā Sutta : hymne à l'amour universel*

1. *Karaniyam atthakusalena*  
*Yan tam santam padam abhisamecca*  
*Sakko uju ca suju ca*  
*Suvaco c'assa mudu anatimani*

Voici comment devrait se comporter  
Celui qui a développé des qualités de bonté  
Et qui connaît la voie de la paix :  
Qu'il soit appliqué, honnête et droit, direct et doux dans ses paroles.

2. *Santussako ca subharo ca*  
*Appakicco ca sallahukavutti*  
*Santindriyo ca nipako ca*  
*Appagabbho kulesu ananugiddho*

Humble et sans prétention,  
Satisfait et aisément contenté.  
Qu'il demeure frugal  
Ni effronté ni flatteur envers ceux qui le nourrissent.

3. *Na ca khuddam samacare kinci*  
*Yena viññu pare upavadeyyum*

*Sukhino va khemino hontu  
Sabbe satta bhavantu sukhitatta*

Qu'il soit paisible, maître de ses sens, naturellement discret, sans exigences.

Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient condamner.  
Qu'il médite ainsi : « Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix,

Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix.

4. *Ye keci panabhut'atthi  
Tasa va thavara va anavasesa  
Digha va ye mahanta va  
Majjhima rassakanukathula*

« Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient —  
Les faibles comme les forts, tous sans exception,  
Les grands et les puissants,  
Les moyens et les petits,

5. *Dittha va yeva adittha  
Ye ca dure vasanti avidure  
Bhuta va sambhavesi va  
Sabbe satta bhavantu sukhitatta*

« Visibles et invisibles,  
Proches et lointains,  
Nés et à naître —  
Que tous les êtres soient heureux et en paix !

6. *Na paro param nikubbetha  
Natimaññetha katthacinam kanci  
Byarosana patighasañña  
Naññamaññassa dukkham iccheyya*

« Que nul ne trompe autrui,  
Ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit.  
Que nul, par colère ou aversion,  
Ne souhaite de mal à autrui. »

7. *Mata yatha niyam puttam  
Ayusa ekaputtam anurakkhe*

*Evampi sabbabhutesu  
Manasam bhavaye aparimanam*

Comme une mère,  
Au péril de sa vie,  
Protège son enfant,  
Son unique enfant,

8. *Mettañ ca sabba-lokasmim  
Manasam bhavaye aparimanam  
Uddham adho ca tiriyanca  
Asambadham averam asapattam*

Ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants,  
Rayonner la bienveillance envers le monde entier :  
Ouvrir son cœur dans toutes les directions –  
En haut, en bas et tout autour, sans limites –  
Libre de toute haine et de toute aversion.

9. *Titthañ caram nisinno va  
Sayano va yavat'assa vigatamiddho  
Etam satim adhittheyya  
Brahmam etam viharam idhamahu*

Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché,  
Tant que l'on est éveillé, on doit toujours être fidèle à ce souhait.  
C'est ce que l'on appelle  
« Demeurer dans un état divin, ici et maintenant ».

10. *Ditthiñca anupagamma silava  
Dassanena sampanno  
Kamesu vineyya gedham  
Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti*

Sans se laisser piéger par des croyances erronées  
Celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses  
Et s'est libéré de tous les désirs sensoriels,  
Ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.

## 2. Contexte du *Mettā Sutta*

Le contexte historique qui a amené le Bouddha à prononcer cet enseignement est expliqué dans le commentaire écrit par Achariya Buddhagosa qui l'avait lui-même reçu d'une lignée ininterrompue de Nobles disciples éveillés remontant jusqu'au Bouddha lui-même.

Il est dit que cinq cents moines reçurent des instructions du Bouddha dans des techniques de méditation spécifiques qui convenaient à leur tempérament puis partirent sur les contreforts de l'Himalaya avec l'intention d'y passer les quatre mois de la retraite des pluies, en menant une vie retirée du monde et en pratiquant la méditation de manière intensive. A cette époque, un mois ou deux avant le début de la retraite des pluies, les moines avaient l'habitude de venir de tous les coins du pays pour se rassembler autour du Bouddha et recevoir leurs instructions directement de lui. Ils retournaient ensuite à leur monastère, leur ermitage ou leur coin de forêt pour s'engager fermement sur la voie de la libération spirituelle. C'est ainsi que ces cinq cents moines allèrent vers le Bouddha, qui séjournait alors au jardin de Jeta près de la ville de Savatthi, dans le monastère construit par Anathapindika.

Après avoir reçu leurs instructions, ils partirent chercher un endroit propice et, au cours de leurs pérégrinations, ils trouvèrent bientôt une belle colline sur les contreforts de l'Himalaya. Selon les Commentaires, cette colline « leur apparut comme un cristal de quartz d'un bleu scintillant ; elle était embellie par une petite forêt verte, dense et fraîche, une étendue de terrain recouverte de sable qui ressemblait à un filet de perles ou à une feuille d'argent, et était agrémentée d'une source d'eau fraîche et pure. » Les *bhikkhu* en furent émerveillés. Il y avait quelques villages dans les environs et même un petit bourg, ce qui leur permettrait d'aller aisément quêter leur nourriture. Les moines passèrent une nuit dans cette forêt idyllique et partirent le lendemain matin quêter leur nourriture au bourg.

Les villageois étaient ravis de voir les moines car il était rare qu'une communauté monastique vienne passer la retraite des pluies dans cette région. Les pieux adeptes offrirent de la nourriture aux moines et les supplièrent de rester plus longtemps, leur promettant de construire une hutte pour chacun d'eux près du bosquet, sur l'étendue sableuse où, sans se soucier des choses matérielles, ils pourraient passer jour et nuit plongés en méditation sous les vénérables branches des arbres majestueux. Les moines donnèrent leur accord et, très vite, les fidèles construisirent, à la lisière de la forêt, des petites huttes qu'ils meublèrent d'un lit, un tabouret et des jarres à eau pour boire et se laver.

Après s'être installé avec satisfaction dans sa hutte, chaque moine alla choisir un arbre sous lequel s'asseoir pour y méditer de jour comme de

nuit. On raconte que ces grands arbres étaient habités par des déités qui avaient fait construire leur demeure céleste en se servant de ces arbres comme fondation. Par respect pour les moines en méditation, ces déités et leur famille se mirent de côté. La vertu était révérée par tous, en particulier par les déités et, quand les moines s'asseyaient sous les arbres, les déités, par respect, ne voulaient pas se trouver plus haut qu'eux. Elles pensaient que les moines ne resteraient qu'une nuit ou deux et acceptaient volontiers le dérangement causé. Mais quand les jours passèrent et que les moines continuèrent à occuper le pied des arbres, les déités commencèrent à souhaiter leur départ. Elles étaient comme des villageois dont les autorités auraient réquisitionné la maison pour des visiteurs royaux de passage, qui surveillent anxieusement de loin en se demandant quand ils vont récupérer leur maison.

Ces déités dépossédées discutèrent de la situation entre elles et décidèrent de chasser les moines en les effrayant, en faisant apparaître des objets horribles, en faisant des bruits affreux et en émettant une puanteur écœurante. C'est ainsi qu'ils matérialisèrent toutes ces circonstances terrifiantes et en affligèrent les moines. Ceux-ci ne tardèrent pas à perdre la santé et à ne plus pouvoir se concentrer sur leur sujet de méditation. Comme les déités continuaient à les harceler, ils perdirent même leur capacité d'attention ; leur esprit semblait être étouffé par les visions, les odeurs et les bruits oppressants. Quand les moines se rassemblèrent pour rendre hommage à leur vénérable aîné, chacun lui raconta ce qu'il vivait. Le Vénérable répondit : « Mes frères, allons voir le Bouddha et exposons-lui notre problème. Il y a deux sortes de retraites des pluies : celle qui dure les premiers mois et celle qui se déroule les derniers mois. Bien que nous interrompions la première en quittant ce lieu, nous pouvons toujours entreprendre la seconde après avoir vu le Bouddha. » Les moines acceptèrent sa suggestion et ils prirent aussitôt la route, sans même en informer les villageois.

Une étape après l'autre, ils arrivèrent à Savatthi, allèrent trouver le Bouddha, se prosternèrent à ses pieds et relatèrent leur terribles expériences. Bouleversés, ils lui demandèrent de leur assigner un autre lieu de pratique. Par ses pouvoirs surnaturels, le Bouddha parcourut toute l'Inde de son regard intérieur et ne trouva aucun autre lieu que celui-là susceptible de favoriser la pratique de ces moines et de leur permettre d'atteindre la libération spirituelle. Alors, il leur dit : « Moines, retournez au même endroit. Ce n'est qu'en faisant des efforts que vous parviendrez à détruire les pollutions intérieures. Ne craignez rien ! Si vous voulez vous libérer du harcèlement causé par les déités, apprenez ce Sutta. Ce sera à la fois un thème de méditation et une formule de protection (*parita*).

C'est alors que le Bouddha récita le *Karaniya Mettā Sutta*, l'hymne de l'amour universel. Les moines l'apprirent par cœur en présence du Bouddha puis ils retournèrent au même endroit.

Tandis que les moines approchaient de leurs cabanes dans la forêt en récitant le Mettā Sutta, en réfléchissant et en méditant sur le sens de ces paroles, le cœur des déités s'emplit de tant de sentiments chaleureux de bienveillance qu'elles se matérialisèrent sous forme humaine et accueillirent les moines avec une grande piété. Elles portèrent leur bol, les conduisirent à leur hutte et firent en sorte que de l'eau et de la nourriture leur soient offertes. Ensuite, reprenant leur forme normale, elles les invitèrent à s'installer au pied des arbres et à méditer sans hésitation ni peur.

En outre, pendant les trois mois que les moines passèrent là, non seulement les déités veillèrent sur eux de toutes les manières possibles, mais elles s'assurèrent aussi que le lieu soit absolument silencieux. Aidés par ce silence parfait, à la fin de la retraite des pluies, tous les moines avaient atteint le sommet de la perfection spirituelle. Chacun des cinq cents moines était devenu un Arahant.

Tel est en effet le pouvoir intrinsèque du Mettā Sutta. Toute personne qui, avec une profonde confiance, récitera le Sutta en invoquant la protection des déités et en méditant sur mettā, non seulement se protégera elle-même en tout point mais protégera aussi tous ceux qui l'entourent et fera des progrès spirituels notables. Aucun mal ne peut jamais atteindre une personne qui suit la voie de mettā.

### **Provenance:**

©1989 Buddhist Publication Society.

*The Wheel* Publication No. 365/366 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1989).

This Access to Insight edition is ©1995–2012.

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/buddharakkhita/wheel365.html>

Source: [http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/buddharakkhita/metta\\_part1.html](http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/buddharakkhita/metta_part1.html)