

## La méditation « metta-bhavana ».\*

*Metta-bhavana* est le nom Pali de cette méditation enseignée par le Bouddha. *Bhavana* signifie développement et *metta* veut dire amour, amitié ou bienveillance illimitée et universelle. Cette méditation nous aide donc à cultiver les graines de bienveillance déjà présentes en nous et à les faire grandir pour développer dans notre cœur une attitude toujours grandissante d'ouverture et de bienveillance. Nous développons donc la capacité à vivre de plus en plus en harmonie avec les autres et avec nous-mêmes. Pour en tirer le meilleur parti, il est recommandé de méditer tous les jours. Alternez cette méditation avec celle de l'attention sur le souffle, et n'essayez pas d'en faire trop ; une courte période d'attention bien centrée de 20 ou 25 minutes est suffisante, soit environ 5 minutes par stade.

Donnez un rythme à votre pratique en la faisant à une heure régulière, dans un endroit particulier, avec vos propres petits rites (par exemple une image qui vous inspire, un bouquet de fleurs, une bougie ou un bâton d'encens allumé). Débranchez votre téléphone et installez-vous dans une position assise, à la fois droite et confortable. Laissez votre esprit s'apaiser, ce qui peut prendre plus ou moins de temps d'un jour à l'autre. Concentrez progressivement votre attention sur le corps et ses sensations, pensées et émotions.

1. Dans le premier stade, tournez votre esprit vers vous-même, et cherchez à développer une attitude de bienveillance envers vous-même, à développer pour vous-même une réelle aspiration au bonheur. Cela vous demandera de l'expérience et de la réflexion pour trouver la meilleure façon de le faire ; cela fait partie de la pratique.
2. Dans le deuxième stade, choisissez un de vos bons amis. Imaginez votre ami à côté de vous ; essayez d'évoquer et de ressentir sa présence aussi fortement que possible. Puis, développez envers lui une attitude de bienveillance et un désir pour son bien-être. Vous pouvez, par exemple, essayer d'imaginer ce qui lui apporterait le plus de bonheur et qui lui procurerait une satisfaction profonde dans sa vie, et lui souhaiter d'obtenir cela.
3. Dans le troisième stade, choisissez une personne neutre – quelqu'un que vous connaissez suffisamment pour pouvoir évoquer sa présence, mais pour qui vous n'éprouvez pas de sentiment particulier – (ex : commerçant du coin, voisin, collègue...) Evoquez sa présence et puis essayez de vous ouvrir envers elle avec bienveillance. Il s'agira peut-être simplement de commencer par développer de l'intérêt envers cette personne, de devenir plus pleinement conscient de ce qu'elle est, et progressivement de trouver le moyen de faire battre votre cœur au rythme du sien.
4. Dans le quatrième stade, choisissez une personne difficile ; pas votre pire ennemi, du moins au début de votre pratique de cette méditation, mais quelqu'un que vous n'aimez pas, ou avec qui vous avez des difficultés en ce moment. Cherchez à évoquer ce qui est positif en elle, malgré les difficultés dans vos relations avec elle. Imaginez ce que ses amis apprécient en elle; cherchez à reconnaître vos propres erreurs vis-à-vis d'elle; donnez-vous l'espace nécessaire pour regarder les choses plus calmement et pour porter un regard plus juste sur ce qui se passe entre vous.
5. Dans le cinquième stade, commencez par évoquer à nouveau les quatre personnes des quatre premiers stades. Cherchez à développer la même bienveillance envers tous, sans oublier que vous êtes l'une des quatre. Puis étendez ce désir de bonheur et de bien-être vers l'extérieur pour y inclure de plus en plus de personnes. Commencez, par exemple, avec toutes les personnes aux alentours, dans la ville où vous vivez, dans le pays, le continent, puis étendez-le au monde entier, à tous les êtres vivants.

Après la méditation, prenez le temps de quitter la pratique en douceur. Prenez le temps de porter votre attention à nouveau sur votre corps, écoutez les bruits à l'intérieur puis à l'extérieur de la pièce, rouvrez les yeux sur le monde autour de vous. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus tranquille et plus en harmonie avec le monde qui vous entoure.

\* Ce résumé est à l'intention des personnes qui ont suivi nos cours, où un enseignement plus complet de la méditation est offert.