

Comment pratiquer la méditation metta-bhavana de Goenka ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse *actualisée* le 13/04/2024.



Montage Eurêkoi (Bpi) d'après une photo de den Dulk. Flickr. CC BY 2.0 et de Freepik

Mettā est un mot pali qui signifie « amour bienveillant ». *Mettā-bhāvanā* désigne le développement systématique de *mettā* par une technique de méditation. D'abord enseignée par Bouddha, elle est reprise par Satya Narayan Goenka professeur de méditation dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin, de BirMANIE qui en fait le point culminant de la méditation *Vipassanā*.

Comment pratiquer *mettā-bhāvanā* selon Goenka ?

En quoi consiste la méthode de Goenka ?

La pratique de *mettā-bhāvanā* telle que l'enseigne Goenka est résumée dans les [Nouvelles Vipassana](#) (vol. 36, no. 2, 11/2009) :

« Mettā n'est pas une prière, ce n'est pas non plus l'espoir d'une aide extérieure. Au contraire, c'est un processus dynamique qui crée une atmosphère de soutien où d'autres peuvent agir afin de s'aider eux-mêmes. Mettā peut être orientée vers tous les êtres ou vers une personne en particulier. Nous devons éliminer l'égoïsme et ouvrir nos

esprits pour pratiquer la mettā. [...] Pour pratiquer mettā, l'esprit doit être calme, équilibré et libre de négativité. C'est l'état d'esprit développé par la pratique de Vipassanā. [...] Pendant la pratique de Vipassanā, aucune verbalisation, visualisation ou imagination n'est autorisée. Mais pendant la pratique de mettā-bhāvanā, tout ceci est permis. Nous pouvons utiliser notre imagination, en particulier envers ceux qui nous sont proches et chers. Nous pouvons visualiser leur visage et offrir la mettā : « Puisses-tu être heureux. Puisses-tu être heureux ». En faisant l'expérience de l'apparition et de la disparition des vibrations, nous pouvons nous dire : « ces vibrations sont des vibrations de mettā, d'amour, de compassion ». Lorsque l'on est seul, on peut même dire à voix haute : « Puissent tous les êtres être heureux, puissent tous les êtres être heureux ». Quand nous sommes en groupe, nous pouvons réciter mentalement pour nous-mêmes : « Puissent tous les êtres être heureux. Puissent tous les êtres être en paix. Puissent tous les êtres se libérer de la souffrance. » »

Le site [Ohmybuddha](#) énumère les 5 étapes de mettā-bhāvanā : [Qu'est ce que Metta Bhavana ?](#) par Ktaulera, le 7/10/2020.

Le site [Yoga Luz](#) propose une méditation guidée de mettā-bhāvanā : [Metta méditation](#) par YogaLuz, le 11/07/2019.

Le point central du Vipassanā

Généralement, la pratique de mettā-bhāvanā est l'aboutissement de la méditation Vipassanā enseignée par Goenka.

*« Ayant émergé de la souffrance et fait l'expérience de la paix de la libération, on saisit que ceci est le bien suprême. On souhaite donc que les autres puissent aussi faire l'expérience de ce bien et trouver le moyen de se libérer de leur souffrance. **C'est la conclusion logique de la méditation Vipassanā : mettā-bhāvanā, le développement de la***

bienveillance envers les autres. »

[L'art de vivre : méditation Vipassanā enseignée par S.N. Goenka](#) de William Hart, éd. Points, 2012.

Toutefois, il est possible de pratiquer *mettā-bhāvanā* sans passer par la méditation *Vipassanā*.

« De même, les gens qui ne pratiquent pas Vipassanā peuvent pratiquer mettā-bhāvanā. Dans des pays comme la Birmanie, le Sri Lanka et la Thaïlande, mettā-bhāvanā est très fréquent dans toutes les maisons. Cependant, la pratique se limite en général à la récitation mentale : “Puissent tous les êtres être heureux, être en paix.” »

[Livret pour les servants du Dhamma](#) du Centre Vipassana en France.

D'autres méthodes de méditation

Le [Manuel de méditation : selon le bouddhisme Theravāda](#) de Brahm Ajahn (Almora, 2012) propose une méthode de *mettā-bhāvanā*. L'idée est d'**éveiller l'amour bienveillant envers les autres et soi-même de la même manière qu'on allumerait un feu.**

« Mettā est la même chose qu'un feu chaud et rayonnant qui brûlerait dans votre cœur. On ne peut espérer allumer ce feu à partir de quelque chose qui le suscite difficilement, de même que l'on n'allume pas un feu de camp en frottant une allumette sous une grosse bûche. Ne commencez pas cette méditation en dirigeant mettā sur un ennemi ou sur vous-même. Commencez plutôt en diffusant l'amour bienveillant sur quelque chose qui le déclenche facilement. »

Vous pouvez consulter cette méthode dans son intégralité sur le site web [Le Dhamma de la Forêt : Méditation guidée sur mettā \(bienveillance\)](#) de Ajahn Brahmavamso (extrait de

[*Instructions de Méditation*](#), traduction française de Phra Asekho, éd. Wat Pah Nanachat, 2007).

Un document audio est également disponible : [*Pratique de Mettā pour soi basée sur les enseignements d'Ajahn Tiradhammo \(35 min.\)*](#).

Pour aller plus loin...

Le [site web](#) de Dhamma Mahi, centre français de méditation Vipassana, propose des cours de résidentiel de 10 jours pour apprendre les bases de la méthode enseignée par Goenka.

Nous vous proposons d'écouter la lecture d'un extrait de [*Trois enseignements sur la méditation Vipassanā*](#) de Shri Narayan Goenka, éd. Points, 2009. Il s'agit de la première des trois conférences données par Goenka les 6, 7 et 8/09/1991, après 25 années d'enseignement de la méditation *Vipassanā*, à l'université de Rangoon.

Youtube : [*S.N. Goenka – Enseignement sur la méditation Vipassana 1/3 \[Bouddhisme\]*](#), Le Vieux Sage, 8 mars 2022.

Sur la même thématique...

[*Quelles ressources documentaires pour découvrir l'histoire et les valeurs du bouddhisme ?*](#)

[Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information](#)