

## Metta et compassion dans le plus grand mandala

### Transcription en français de la discussion en espagnol entre Amalamati et Silamani

**Amalamati** : Chaleureuse bienvenue à la retraite en ville 2015. Bienvenue de la part de communauté pour hommes, Gandhakuti, ici à Valence. Je m'appelle Amalamati et avec moi j'ai un ami très cher, Silamani. Nous allons parler ce matin de metta et de compassion et voir comment cela entre dans le thème de la retraite qui est vivre dans le plus grand mandala de la beauté ou de l'inutilité, comme l'a appelé Bhante. D'abord je veux demander à Silamani, c'est quoi la relation entre le grand mandala de beauté et metta ?

**Silamani** : Quand Bhante parle du grand mandala, il parle de comment le bodhisattva crée ce mandala, qui est une expression de la perfection de la sagesse. Alors, dans le mandala, il n'y a pas de fin utilitaire ; il n'y a rien d'utile à retirer du mandala. Alors Bhante dit que, si nous souhaitons développer ce mandala, une des pratiques dans laquelle nous devrions nous engager est celle du metta bhavana. La raison pour cela est que la pratique du metta bhavana nous aide à développer une capacité d'appréciation, une réponse appréciative au monde. C'est cet aspect de la sagesse qui est lié à l'appréciation qui fait partie de l'expérience d'Éveil du Bouddha, cette appréciation esthétique, parce que l'Éveil que le Bouddha a atteint n'est pas quelque chose de froid ou de distant. C'est donc une vision qui est pleine d'appréciation, de chaleur et d'amour. Il s'agit d'un lien avec la beauté et d'une appréciation de la beauté. Et il s'agit de voir la pureté qui existe dans ce qui est beau. Voilà ce que Bhante dit quand il parle de la relation entre ces deux choses.

Quand nous commençons à pratiquer le metta bhavana, nous commençons à voir les choses comme belles. Alors, la pratique de voir des choses comme belle, nous mène à une expérience de joie et de bonheur. Et le fait de se réjouir de ce qui est beau produit la spontanéité, la liberté, la créativité et l'énergie. Et selon Bhante, la pratique de metta bhavana nous mène à la sagesse. En voilà la raison.

**Amalamati** : Alors, peut-être serait-il intéressant de t'entendre parler de ton expérience personnelle de cette pratique, à partir de quand tu as commencé il y a 7 ans.

**Silamani** : Je ne me souviens plus pourquoi j'ai commencé à méditer à ce moment-là, mais je me souviens que je voulais me débarrasser du stress. Et la pratique qui m'a le plus aidé à diminuer le stress a été l'attention sur le souffle. À ce moment-là, je ne voyais pas vraiment l'utilité du metta bhavana. J'ai continué à le pratiquer parce que j'avais la foi et la confiance dans ceux qui m'enseignaient, mais je ne voyais pas en quoi ça allait me servir. La metta a commencé à avoir une signification pour moi quand j'ai arrêté d'y penser en termes d'utilité. Pour moi, je vois la pratique de la metta comme une pratique de l'éthique au niveau des émotions. Je vois la pratique de la metta en terme de comment je gère mes émotions en lien avec la pratique de l'éthique. Si les émotions ou les états d'esprit que je produis, ou que je nourris, m'amèneront à faire du mal. Ou bien y a-t-il dans ces émotions un sens de la générosité, ou de tranquillité ? Et quelles sont les pensées qui apparaissent quand je me mets en contact avec mes émotions ? C'est une question de pratiquer la compassion, une réponse de compassion à tout ce qui se produit en moi qui est négatif, et surtout avec les émotions négatives que se produisent. Car il y a une tendance à me sentir coupable ou mal quand des émotions négatives apparaissent, ou quand des émotions positives que j'aimerais faire apparaître ne sont pas là. Alors, la compassion m'aide à accepter que les choses sont comme cela, et à rester avec ce qui se passe actuellement. C'est quand je ne lui vois pas, ou que je ne lui cherche pas, d'utilité tangible que cette pratique prend son élan. Ainsi, apprécier ce qui est négatif devient comme semer une graine qui, plus tard, pourrait grandir pour devenir quelque chose de positif. Pour moi, metta est une pratique où il s'agit de me lier aux autres. Quand je pense à l'ami, la personne neutre ou la personne difficile, ce que je fais est de dissoudre la barrière fictive que je mets entre moi et ces autres personnes. Et donc quand cette barrière entre moi et les autres se dissout, quand

l'égo se dissout, je peux voir, comme dans un miroir, les autres personnes comme des reflets des choses positives, négatives et neutres à l'intérieur de moi-même. Alors, c'est comme la sagesse, comme un miroir d'Akshobhya. Paradoxalement, quand je travaille avec les autres dans la pratique, je travaille avec moi-même. Pour moi, pratiquer la metta est une façon de pratiquer la sagesse d'une manière qui n'implique aucune motivation ultérieure, ni but utilitaire dans nos schémas rationnels. C'est une façon pratique d'aller vers la sagesse de la conditionnalité, de pratitya samutpada. C'est essentiellement ce que je voulais dire. Et il y a le poème de TS Eliot que Bhante mentionne dans le livre *La sagesse au-delà des mots* :

Une musique entendue si profondément  
Qu'on ne l'entend plus du tout,  
Mais qu'on est la musique  
Tant que la musique dure.

(Ils rigolent parce qu'Amalamati essaie de traduire le poème en anglais à partir de l'Espagnol, qui est déjà une traduction de l'anglais ! -ndt)

**Amalamati** : C'était très bien, merci beaucoup. Il y a juste une chose qui m'intrigue, et je me demande si tu pouvais en dire un peu plus ; tu dis que metta est une pratique de l'éthique au niveau émotionnel. Peux-tu en dire un peu plus ?

**Silamani** : La pratique de metta est une occasion de prendre les principes éthiques, ou les préceptes, et de les appliquer à notre monde émotionnel. En faisant cela, nous cultivons l'amour envers notre propre expérience émotionnelle. Par exemple, quand nous faisons l'expérience de la tristesse, nous pourrions prendre plaisir à contempler cette tristesse. La tristesse nous permet de voir des choses avec une perspective qui nous est fermée quand nous ne sommes pas tristes. Alors quand on vit pleinement la tristesse, sans essayer ou vouloir s'y échapper, on est juste avec la tristesse, en train d'apprécier cette expérience en particulier. C'est l'enseignement du Bouddha « dans le ressenti, rien que le ressenti, dans l'entendu, rien que l'entendu, dans la vue, rien que la vue ». C'est un point essentiel.

**Silamani** : (en anglais) C'est un plaisir d'être avec vous.

**Amalamati** : Profitez bien de la retraite.

**Les deux** : Au revoir.