Comment pratiquer la méditation metta-bhavana de Goenka ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse *actualisée* **le 13/11/2025.**

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 *Vippassanā*.
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 Vippassanā. […] Pendant la pratique de Vippassanā, 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, *ohmybuddha.fr*, le 07/10/2020.
Extrait :

> *Metta bhavana comporte cinq étapes et s'efforce de faire croître l'émotion de la bienveillance, transformant le yogi au fil du temps pour prendre soin et promouvoir l'harmonie pour tous. Pour un débutant, chaque étape doit être pratiquée pendant environ cinq minutes.*

Le site *Yoga Luz* propose une méditation guidée de *mettā-bhāvanā* :
Metta méditation par YogaLuz, *yoga-luz.fr*, le 11/07/2019.
Extrait :

> *Cette méditation nous invite à cultiver les graines de*

> *bienveillance déjà présentes en nous et à les faire grandir pour développer dans notre cœur ; ouverture et bienveillance. Nous développons ainsi notre capacité à vivre de plus en plus en harmonie avec nous-même, avec les autres et à relativiser sur la nature des êtres humains, à trouver le meilleur en chacun d'entre eux.*

Le point central du *Vippassanā*

Généralement, la pratique de *mettā-bhāvanā* est l'aboutissement de la médiation *Vippassanā* enseignée par Goenka.

L'art de vivre : méditation Vipassanā enseignée par S.N. Goenka de William Hart, *éd. Points*, 2012.
Extrait :

> *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 Vippassanā : mettā-bhāvanā, le développement de la bienveillance envers les autres.***

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

Livret pour les servants du Dhamma du Centre Vipassana en France.

> *De même,* ***les gens qui ne pratiquent pas Vippassanā 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."*

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**.

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).

Pour aller plus loin…

Nous vous proposons d’écouter la lecture d’un extrait de **Trois enseignements sur la méditation Vippassanā** de Shri Narayan Goenka. 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 *Vippassanā*, à l’université de Rangoon.

S.N. Goenka – Enseignement sur la méditation Vipassana 1/3 [Bouddhisme] par Le Vieux Sage, *youtube.com*, mars 2022.
Présentation :
Voici la première des trois conférences données par S.N. Goenka les 6, 7 et 8 septembre 1991, après 25 années d’enseignement de la méditation Vipassana, à l’université de Rangoon. « Goenkaji » y présente les enseignements du Bouddha comme une progression logique à poursuivre sans interruption depuis le premier pas jusqu’au but final, la libération des conditionnements mentaux, causes de la souffrance. Ce chemin commence avec sila, la discipline éthique apaisant l’esprit. Ensuite vient samadhi, la concentration ou maîtrise de l’esprit, que l’on développe en travaillant à concentrer son attention sur la respiration. Grâce à cette concentration, on peut passer à panna, la discipline de la sagesse. Cette

méthode de méditation provoque un véritable processus de transformation : les tensions disparaissent et l'esprit atteint progressivement un état d'équilibre et de paix réels. » (William Hart)

Sur la même thématique…

- *Quelles ressources documentaires pour découvrir l'histoire et les valeurs du bouddhisme ?*

Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information