

9. METTA POUR LES MOUSTIQUES



– Oh ! Je déteste vraiment les moustiques ! Je les déteste ! s’écrie Boon avec rage. Boon et Loong Tate sont en train de balayer les feuilles mortes sur les allées. C’est une tâche que tous les résidents du monastère doivent faire, chaque après-midi, entre quatre et cinq heures. Malheureusement, à cette heure-là, les moustiques de la jungle ont très faim et piquent tous les passants ! Loong Tate s’arrête de balayer. Il regarde l’air furieux de Boon et il lui vient une idée :

- Boon, je crois que c’est le moment de t’apprendre à pratiquer *metta*.
- Que voulez-vous dire, Loong Tate ? demande Boon tout en se débattant contre la nuée de moustiques qui l’assaille.
- Je vois que tu es plein de colère contre les moustiques or *metta* signifie « avoir de la bienveillance envers les êtres, ne pas avoir de sentiments négatifs ni leur souhaiter du mal ».
- Mais je ne leur souhaite aucun mal ! Je veux juste qu’ils me laissent tranquille ! proteste Boon.
- Tu peux toujours le vouloir mais ne serait-il pas plus sage de faire avec ce qui est ?

– « Faire avec ce qui est », répète Boon. Il n'est pas sûr de bien comprendre.

Loong Tate insiste :

– Oui ! Arrêter de résister à l'inévitable. Accepter les choses comme elles sont ... parce qu'elles ne vont pas changer pour te faire plaisir, tu sais !

– Mais comment faire quand ces moustiques me piquent ? Ça fait mal !

– Essaie *metta*, répond Loong Tate patiemment. Tu peux dire à haute voix : « Que tous les êtres soient heureux et en paix ! » Cela inclut toi-même, tes parents, tes amis, même des gens que tu ne connais pas ou que tu n'aimes pas ... et aussi les animaux et les insectes comme les papillons et les moustiques. Tu crois que tu peux y arriver ?

Boon a écouté très attentivement les explications du vieil homme. Il se souvient aussi que Tan Ajahn lui a recommandé de pratiquer *metta*. Alors il se dit que, si le moment est venu, autant commencer maintenant.

– Je suppose que je peux essayer.

– Eh bien, dis-le, alors ! l'encourage Loong Tate.

– « Que tous les êtres soient heureux et en paix », dit Boon sans trop de conviction.

– Très bien ! Encore ! Encore ! Et n'oublie pas les moustiques !

– D'accord. Mais je veux le faire tout seul.

– Très bien, mon garçon, je te laisse, répond Loong Tate en s'éloignant.



Boon reprend son balayage. Quand il pousse les feuilles à droite de l'allée, il dit : « Que tous les êtres soient heureux et en paix ! » Et quand il pousse les feuilles à gauche, il dit : « *Metta* pour vous, les moustiques. Soyez heureux et en paix ! »

Concentré sur sa tâche et sur ces répétitions, Boon réalise soudain, d'une part, qu'il a déjà fini de balayer l'allée et, d'autre part ... qu'il n'est plus gêné par les moustiques depuis un moment !

Il n'en revient pas. C'est magique !

Alors même qu'il s'apprête à crier victoire à Loong Tate, un énorme moustique se pose sur son bras.



Boon le regarde de près. Il voit sa tête, son corps, ses ailes, son dard ... et il pense à ce que Tan Ajahn lui a dit : que tous les êtres sont comme nous, qu'ils doivent se nourrir d'une manière ou d'une autre.

Alors, au lieu de le repousser nerveusement, Boon – qui ne souhaite tout de même pas se faire piquer ! – souffle simplement sur le moustique en lui disant : « *Metta* pour toi, moustique ! Je ne te veux pas de mal. »

Le gros moustique s'envole alors mais tranquillement, et Boon a un sentiment étrange :

« C'est bizarre. On dirait qu'il me dit 'Adieu' ou peut-être 'Merci'. »