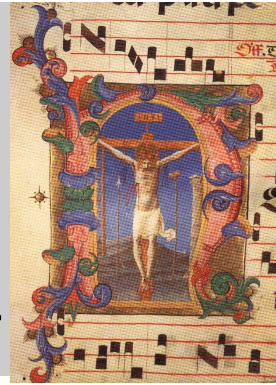


Metta Sutta



Voilà comment devrait se conduire l'ami de la BIENVEILLANCE et de la PAIX :

Qu'il soit habile et droit, franc et doux en paroles, humble et discret, content et facilement satisfait.

Non accablé par les tâches et simple dans sa manière de vivre.

Paisible et calme, sage et avisé, modeste et peu exigeant.

Qu'il s'abstienne de la moindre chose que le sage pourrait réproucher.

SOUHAITANT :

- ♥ que tous les êtres vivants soient à l'aise, satisfaits et en sécurité. Quels qu'ils soient; faibles ou forts, sans exception, le grand ou le puissant, le moyen ou le petit, le visible ou l'invisible, les proches ou les lointains, nés ou non encore nés, puissent-ils tous être à l'aise.
- ♥ Que personne ne trompe personne, ni ne méprise qui que ce soit, quel qu'il soit.
- ♥ Que nul ne souhaite du mal à quiconque.
- ♥ Comme une mère chérit son enfant, son seul enfant, ainsi, avec un cœur inépuisable, que chacun chérisse tous les êtres vivants, étendant son amour des cieux aux profondeurs de la terre, partout et sans limites.
- ♥ Libre de toute haine et mauvaise volonté, debout ou en marche, assis ou couché, qu'on cultive cette attitude.

C'EST LE SUBLIME REFUGE.

Celui qui a abandonné tout préjugé, le cœur pur, la vision claire et les sens apaisés, celui-là s'est libéré du monde.