

Le Discours sur l'Amour

Celles et ceux qui veulent atteindre la paix et le bonheur
doivent apprendre à pratiquer régulièrement la droiture et l'humilité,
et employer un langage aimant.

Ils savent comment vivre dans la simplicité et le bonheur.

Ils mènent leur vie avec amour, harmonie, calme et maîtrise de soi.

Ils ont peu de désirs et ne cherchent pas à être comme la majorité.

De telles personnes ne font absolument rien qui puisse être désapprouvé
par les sages.

Et voici ce qu'ils contemplent en permanence :

Que tous les êtres sur cette planète vivent en sécurité et dans le bonheur.

Que leur cœur soit rempli de bonté, de vertu et de liberté.

Que tous les êtres vivent en paix, qu'ils soient frêles ou forts, grands ou petits,
visibles ou invisibles, proches ou lointains, déjà nés ou encore à naître.

Qu'aucun être ne tue ni ne fasse de mal à autrui.

Que personne ne prenne à la légère la vie de quiconque.

Que nul, par colère ou malveillance,
ne souhaite de mal ou de souffrance à autrui.

De même qu'une mère qui aime et protège son unique enfant
au risque de sa vie, cultivons la bonté aimante et la compassion
et offrons-les à tous les êtres vivants dans le cosmos tout entier.

Laissons notre amour infini envelopper tout l'univers et tous les êtres,
de haut en bas et de gauche à droite.

Notre amour ne rencontrera aucun obstacle.

Notre cœur sera complètement libéré de toute haine et de toute animosité.

À tout moment, et dans toutes les positions,
debout ou assis, allongés ou en marchant, tant que nous sommes réveillés,
nous faisons le vœu de maintenir en nous la pleine conscience de l'amour.

Ceci est la plus noble façon de vivre.

Libres de toute vue fausse,
éliminant progressivement les désirs et l'attachement,
menant une vie saine et réalisant la compréhension parfaite,
tous ceux et celles qui pratiquent l'amour infini
transcenderont certainement la naissance et la mort.

Metta Sutta, Suttanipata

Chants du Cœur

Thich Nhất Hạnh et la Sangha du Village des Pruniers

Mise en page : MPC de Montréal



