

Un jour, le Bouddha se trouvait au jardin de Jeta à Savatthi avec cinq cents disciples. Il leurs dit :

« Voici comment devrait se comporter celui qui a développé des qualités de bonté et qui connaît la voie de la paix : qu'il soit appliqué, honnête et droit, direct et doux dans ses paroles.

Humble et sans prétention, satisfait, qu'il se contente de peu.

Qu'il demeure frugal, ni effronté ni flatteur envers ceux qui le nourrissent.

Qu'il soit paisible, maître de ses sens, discret et sans exigences.

Qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient désapprouver.

Qu'il médite ainsi : *« Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix, je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix également. Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient, les faibles comme les forts, les grands et les puissants, les moyens et les petits, visibles et invisibles, proches et lointains, nés et à naître, que tous les êtres soient heureux et en paix.*

*Que nul ne trompe autrui ni ne méprise aucune existence.*

*Que nul, par colère ou aversion, ne souhaite de mal à autrui. »*

Comme une mère qui au péril de sa vie protège son enfant ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants. Rayonner la bienveillance envers le monde entier, ouvrir son cœur dans toutes les directions, en haut, en bas et tout autour sans limites, libre de toute haine et de toute aversion. Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché tant que l'on est éveillé, on doit toujours être fidèle à ce souhait.

C'est ce qu'on appelle « demeurer dans un état divin, ici et maintenant ».

Sans se laisser piéger par des croyances erronées, celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses et s'est libéré des désirs des sens, ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.