

Metta-Sutta

Soûtra de la bonté bienveillante

Si le bouddhisme ancien ne connaît guère de prières ou d'invocations, il invite à formuler des souhaits pour tous les êtres vivants : des proches aux plus lointains, des êtres humains à ceux doués d'une forme plus modeste de conscience. Des souhaits et même des vœux. Non pas des 'vœux pieux' : ces souhaits expriment une aspiration profonde.

Ce texte appartient aux Écritures en langue pâli. En honneur dans le courant de la 'Doctrine des Anciens' (Theravâda), il est également recommandé par d'autres écoles. Récité au bénéfice de tous les vivants, il favorise aussi le progrès de qui le prononce. Il éveille un esprit de respect, de non-violence et d'amicale bienveillance envers tous les vivants, y compris ceux pour qui nous éprouvons moins de sympathie et même ceux qui nous semblent hostiles.

*Voici ce qui doit être accompli par celui qui est sage,
qui recherche le bien et a obtenu la paix :*

*« Que tous les êtres soient heureux !
Qu'ils soient en joie et en sûreté !
Toute chose qui est vivante, faible ou forte, élevée, moyenne ou basse,
petite ou grande, visible ou invisible, près ou loin, née ou à naître,
que tous ces êtres soient heureux ! »*

*Que nul ne déçoive un autre
ni ne méprise aucun être, si peu que ce soit.
Que nul, par colère ou par haine, ne souhaite du mal à un autre.*

*Ainsi qu'une mère au péril de sa vie, surveille et protège son unique enfant,
ainsi, avec un esprit sans entrave,
doit-on chérir toute chose vivante, aimer le monde en son entier,
au-dessus, au-dessous, et tout autour, sans limitation
avec une bonté bienveillante et infinie.*

*Étant debout ou marchant, étant assis ou couché,
tant que l'on est éveillé, on doit cultiver la pensée
que cela est la manière de vivre la meilleure du monde.*

*Abandonnant les discussions oiseuses,
ayant la vision intérieure profonde,
débarrassé des appétits des sens,
celui qui s'est perfectionné ne connaîtra plus les renaissances.*