

12. ENVOI DE METTĀ.

A la fin de chaque séance de Méditation, on se dégourdit les jambes. Une fois qu'on n'a plus de sensations désagréables, on envoie le METTĀ aux êtres qui nous sont chers, par exemple, à

- nos ancêtres,
- nos parents,
- nos enseignants,
- etc...

Pour cela on prononce (**par pensée**) les phrases suivantes :

"Puissé-je être libéré de toute

- colère,
- haine,
- animosité.

Puissé-je être

- * calme,
- * harmonieux,
- * bienveillant,
- * pleine de bonté et de compassion.

Que tous les êtres puissent partager

- * mon calme,
- * mon harmonie,
- * ma sagesse,
- * mon DHARMA.

Puissent tous les êtres, de près ou de loin, visibles ou invisibles,
ETRE HEUREUX.

« Puissent tous les êtres être heureux. »

Les phrases ci-dessus ne sont que des exemples, vous pouvez formuler par vous-même d'autres phrases.