

## 16.5 POURQUOI DEVONS-NOUS ENVOYER DU METTĀ A NOS ENNEMIS ?

Dans la phrase " **Puissent tous les êtres être heureux**", nous avons adressé nos pensées de bienveillance à tous les êtres sans exception, en particulier à nos ennemis aussi.

Il se peut que vous vous demandiez comment il est possible de souhaiter : "Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix..."  
D'un point de vue pratique, si vos ennemis étaient bien portants, heureux et en paix, ils ne seraient pas vos ennemis.

S'ils étaient libres de problème, de douleur, de souffrance, d'affliction, de névrose, de peur, de tension et d'anxiété, ils ne seraient pas vos ennemis.

Votre solution concrète est de les aider à surmonter leurs problèmes afin que **vous puissiez vivre en paix et heureux**.

Plus ils sont névrosés, plus ils souffrent de psychoses, de peurs, de tensions, d'anxiétés..., plus ils peuvent créer des problèmes, des douleurs et des souffrances au monde.

Quand vous haïssez quelqu'un, vous pensez :

"Qu'il soit laid, qu'il souffre, qu'il soit pauvre, inconnu, sans ami, malheureux..."

Mais ce qui arrive en réalité, c'est que **votre propre corps** sécrète de telles toxines que vous ressentez des douleurs, une tension artérielle élevée, du stress. Votre visage change, vous perdez l'appétit, le sommeil et devenez désagréable envers les autres.

En un mot vous expérimentez les choses que vous souhaitez à votre ennemi.

*Ainsi c'est dans votre intérêt, pour votre propre salut, que vous souhaitez le bonheur à votre ennemi.*