

CHANT DE METTA

CHANT D'AMOUR BIENVEILLANT

Aham avero homi, abyâpajjo homi, anîgho homi, sukhî attânam pariharâmi.

Puissé-je être libre du danger, de l'inimitié, puisse-je être libre de la souffrance physique, puisse-je être libre de la souffrance mentale, puisse-je assumer ma vie avec bonheur.

Mama mâtâpîtu acariyâ ca nâtimittâ ca sabrahmacârino ca avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu.

Puissent ma mère et mon père, mes professeurs, les membres de ma famille, mes amis et mes compagnons du Dhamma, être libres du danger, de l'inimitié, de la souffrance physique, de la souffrance mentale, puissent-ils vivre avec bonheur.

Imasmim ârâme sabbe yogino avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu.

Puissent les méditants de ce monastère être libres du danger, de l'inimitié, de la souffrance physique, de la souffrance mentale, puissent-ils vivre avec bonheur.

Imasmim ârâme sabbe bhikkhu samanerâ ca upâsaka upâsikâyo, ca avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu.

Puissent tous les bhikkhus et samaneras, tous les laïcs, hommes et femmes de ce monastère être libres du danger, de l'inimitié, de la souffrance physique, de la souffrance mentale, puissent-ils vivre avec bonheur.

Amhâkam catupaccaya dâyakâ avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu.

Puissent les donateurs des quatre nécessités être libres du danger, de l'inimitié, de la souffrance physique, de la souffrance mentale, puissent-ils vivre avec bonheur.

Amhâkam ârakkhadevata imasmim vihare imasmim avâse imasmim ârâme ârakkhadevata avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu.

Puissent les déités gardiennes de ce temple, de cette demeure, de ce lieu, être libres du danger, de l'inimitié, de la souffrance physique, de la souffrance mentale, puissent-ils vivre avec bonheur.

Sabbe sattâ sabbe pânâ, sabbe bhûtâ sabbe puggalâ sabbe attabhavâpariyapannâ sabbâ itthiyo sabbe purisâ sabbe ariyâ sabbe anariyâ sabbe devâ sabbe manussâ sabbe vinipâtikâ avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu, dukkhâ muccantu, yathâ laddha sampattito mâvigacchantu kammassakâ.

Puissent tous les êtres, toutes les créatures vivantes, tous les individus, toutes les personnes, tous les hommes, toutes les femmes, puissent tous les êtres nobles, tous ceux qui ne sont pas nobles, toutes les divinités, tous les humains, tous ceux qui se trouvent dans les plans de misère, puissent-ils tous être libres de l'inimitié et du danger, libres de la souffrance physique, libres de la souffrance mentale, puissent-ils tous vivre avec bonheur ; puissent-ils tous être libres de la douleur, puissent-ils ne pas perdre ce qu'ils ont acquis, puissent leur kamma être leur véritable possession.

<i>Puratthimâya disâya</i>	Dans la direction de l'Est
<i>Pacchimâya disâya</i>	Dans la direction de l'Ouest
<i>Uttarâya disâya</i>	Dans la direction du Nord
<i>Dakkhinâya disâya</i>	Dans la direction du Sud
<i>Puratthimâya anudisâya</i>	Dans la direction du Sud-Est
<i>Pacchimâya anudisâya</i>	Dans la direction du Nord-Ouest
<i>Uttarâya anudisâya</i>	Dans la direction du Nord-Est
<i>Dakkhinâya anudisâya</i>	Dans la direction du Sud-Ouest
<i>Hetthimâya disâya</i>	Dans la direction du bas
<i>Uparîmâya disâya</i>	Dans la direction du haut

Sabbe sattâ sabbe pânâ, sabbe bhûtâ sabbe puggalâ sabbe attabhavâpariyapannâ sabbâ itthiyo sabbe purisâ sabbe ariyâ sabbe anariyâ sabbe devâ sabbe manussâ sabbe vinipâtikâ avera hontu, abyâpajja hontu, anîghâ hontu, sukhî attânam pariharantu, dukkhâ muccantu, yathâ laddha sampattito mâvigacchantu kammassakâ.

Puissent tous les êtres, toutes les créatures vivantes, tous les individus, toutes les personnes, tous les hommes, toutes les femmes, puissent tous les êtres nobles, tous ceux qui ne sont pas nobles, toutes les divinités, tous les humains, tous ceux qui se trouvent dans les plans de misère, puissent-ils tous être libres de l'inimitié et du danger, libres de la souffrance physique, libres de la souffrance mentale, puissent-ils tous vivre avec bonheur ; puissent-ils tous être libres de la douleur, puissent-ils ne pas perdre ce qu'ils ont acquis, puissent leur kamma être leur véritable possession.

<i>Uddham yâva bhavaggâ ca</i>	Aussi loin que les plus hautes existences
<i>Adho yâva avîcito</i>	Et Aussi loin que les plus basses existences
<i>Samantâ cakkavâlesu</i>	Dans l'univers tout entier
<i>Ye sattâ pathavîcarâ</i>	Que tous les êtres sur terre
<i>Abyâpajjâ niverâ ca</i>	Soient libres du malheur et de l'inimitié,
<i>Niddukkhâ ca nupaddavâ</i>	de la souffrance physique et du danger.

<i>Uddham yâva bhavaggâ ca</i>	Aussi loin que les plus hautes existences
<i>Adho yâva avîcito</i>	Et Aussi loin que les plus basses existences
<i>Samantâ cakkavâlesu</i>	Dans l'univers tout entier
<i>Ye sattâ udake carâ</i>	Que tous les êtres dans l'eau
<i>Abyâpajjâ niverâ ca</i>	Soient libres du malheur et de l'inimitié
<i>Niddukkhâ ca nupaddavâ</i>	de ta souffrance physique et du danger.

<i>Uddham yâva bhavaggâ ca</i>	Aussi loin que les plus hautes existences
<i>Adho yâva avîcito</i>	Et Aussi loin que les plus basses existences
<i>Samantâ cakkavâlesu</i>	Dans l'univers tout entier
<i>Ye sattâ âkasecarâ</i>	Que tous les êtres dans les airs
<i>Abyâpajjâ niverâ ca</i>	Soient libres du malheur et de l'inimitié
<i>Niddukkhâ ca nupaddavâ</i>	de la souffrance physique et du danger.

RÉJOUISSANCE ET PARTAGE DES MÉRITES

***Ettāvata ca amhehi
Sambhatam puññasampadam
Sabbe devānumodantu
Sabbasampattisiddiyā***

Dans la mesure où nous avons pu
acquérir et accumuler des mérites
Puissent toutes les déités se réjouir
De la réalisation de tous les succès

***Ettāvata ca amhehi
Sambhatam puññasampadam
Sabbe sattānumodantu
Sabbasampattisiddiyā***

Dans la mesure où nous avons pu
acquérir et accumuler des mérites
Puissent toutes les êtres se réjouir
De la réalisation de tous les succès

***Ettāvata ca amhehi
Sambhatam puññasampadam
Sabbe bhūtānumodantu
Sabbasampattisiddiyā***

Dans la mesure où nous avons pu
acquérir et accumuler des mérites
Puissent toutes les créatures se réjouir
De la réalisation de tous les succès

SADHU ! SADHU ! SADHU !
(Bien dit ! Bien dit ! Bien dit !)