

# Brahma Vihāra

## Les Quatre « Demeures Divines »

Ahaṃ sukhīto homi niddukkho homi

Pour que je puisse trouver le bonheur, sans souffrance mentale ni physique,

Avero homi abyāpajjho homi

Sans haine et sans repulsion

Anīgho homi

sans faire le mal, sans malheur.

Sukhī attānaṃ pariharāmi

Pour garder la tranquillité.

*(Metta – Amour Bienveillant)*

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Pour que tous les êtres vivants puissent trouver le bonheur,

Sabbe sattā averā hontu.

Pour que tous les êtres puissent éviter le mal,

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu.

Pour que tous les êtres puissent éviter de faire le mal,

Sabbe sattā anīghā hontu.

Pour que tous les êtres puissent éviter le malheur,

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.

Pour que tous les êtres puissent garder la tranquillité,

*(Karunā - Compassion)*

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.

Pour que tous les êtres puissent éliminer la souffrance,

*(Muditā – Joie altruiste)*

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.

Pour que tous les êtres puissent garder ce qu'ils ont et s'en contenter.

*(Upekkhā - Equanimité)*

Sabbe sattā kammaṣṣakā kamma-dāyādā

kamma-yonī kamma-bandhū

kamma-paṭisaraṇā.

Pour que tous les êtres soient responsables de leur kamma,  
héritiers de leur kamma, nés de leur kamma, tributaires de leur kamma,  
vivants à cause de leur kamma.

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

tassa dāyādā bhavissanti.

Que nos actions soient bonnes ou mauvaises, nous en recevons les effets.