

Abhiṅha paccavekkhaṇapāṭha

Cinq sujets de réflexion quotidienne

*Handa mayam abhiṅha-paccavekkhaṇa-pāṭham bhaṇāma se:
Récitons maintenant le passage sur les cinq sujets de réflexion.*

(Ensemble):

Jarā-dhammomhi jaram anatīto.

Il est dans notre nature de vieillir, on ne peut pas l'éviter.

Byādhi-dhammomhi byādhim anatīto.

On porte la maladie en soi, on ne peut pas l'éviter.

Maraṇa-dhammomhi maraṇam anatīto.

Il est dans notre nature de mourir, on ne peut pas l'éviter.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

Nous devons quitter tous nos biens, nous séparer de ceux que nous aimons, même de la vie.

Kammassakomhi kamma-dāyādo

kamma-yoni kamma-bandhu

kamma-paṭisaraṇo.

Nous créons notre kamma, nous sommes héritiers de notre kamma,
nous naissons de notre kamma, nous sommes entraînés par notre kamma,
nous sommes guidés par notre kamma.

*Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo
bhavissāmi.*

Nous récoltons toujours le fruit de nos actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

Evaṃ amhehi abhiṅhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Nous devons contempler ces réflexions tous les jours.