

KARANIYA METTĀ SUTTA (SN1.8)

L'hymne à la bienveillance et à l'amour universel

Traduction de Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>



*Karaniyam atthakusalena
Yan tam santam padam abhisamecca
Sakko uju ca suju ca
Suvaco c'assa mudu anatimani
Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nipako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho
Na ca khuddam samacare kinci
Yena viññu pare upavadeyyum
Sukhino va khemino hontu
Sabbe satta bhavantu sukhitatta
Ye keci panabhut'atthi
Tasa va thavara va anavasesa
Digha va ye mahanta va
Majjhima rassakanukathula
Dittha va yeva adittha
Ye ca dure vasanti avidure
Bhuta va sambhavesi va
Sabbe satta bhavantu sukhitatta
Na paro param nikubbetha
Natimaññetha katthacinam kanci
Byarosana patighasañña
Naññamaññassa dukkham iccheyya
Mata yatha niyam puttam
Ayusa ekaputtam anurakkhe
Evampi sabbabhutesu
Manasam bhavaye aparimanam
Mettañ ca sabba-lokasmim
Manasam bhavaye aparimanam
Uddham adho ca tiriyanca*

Voici comment devrait se comporter
celui qui a développé des qualités de bonté
et qui connaît la voie de la paix :

Qu'il soit appliqué, honnête et droit, direct et doux
dans ses paroles, humble et sans prétention,
satisfait et aisément contenté.

Qu'il ne se laisse pas submerger par les obligations
et demeure frugal.

Qu'il soit paisible, maître de ses sens,
naturellement discret, sans exigences.

Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard,
pourraient désapprouver.

Qu'il médite ainsi :

« Prenant moi-même refuge dans le bonheur et
dans la paix, je souhaite que tous les êtres soient
heureux et en paix.

Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient –
les faibles comme les forts, tous sans exception,
les grands et les puissants, les moyens et les petits,
visibles et invisibles, proches et lointains, nés et à
naître – que tous les êtres soient heureux et en paix !

Que nul ne trompe autrui,
ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit.
Que nul, par colère ou aversion,
Ne souhaite de mal à autrui. »

Comme une mère, au péril de sa vie,
Protège son enfant, son unique enfant,
Ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les
êtres vivants, rayonner la bienveillance envers le
monde entier, ouvrir son cœur dans toutes les
directions – en haut, en bas et tout autour, sans
limites – libre de toute haine et de toute aversion.

*Uddham adho ca tiriyanca
Asambadham averam asapattam Titthañ
caram nisinno va
Sayano va yavat'assa vigatamiddho
Etam satim adhittheyya
Brahmam etam viharam idhamahu*

*Ditthiñca anupagamma silava
Dassanena sampanno
Kamesu vineyya gedham
Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti*

Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché,
Tant que l'on est éveillé, on doit toujours être
fidèle à ce souhait.

C'est ce que l'on appelle « Demeurer dans un état
divin, ici et maintenant ».

Sans se laisser piéger par des croyances erronées,
celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime
des choses et qui s'est libéré de tous les désirs
sensoriels, ne reprendra plus jamais naissance
dans ce monde.