***Contemplations du soir***

***Evening Contemplations***

*Contemplations pour renforcer notre sens de l'engagement dans la vie spirituelle:*

*Contemplations to heighten our sense of commitment to the spiritual life:*

*Ce corps est sujet à la maladie*

*Ce corps est de nature à tomber malade.*

*Ce corps n’est pas allé au-delà de la maladie.*

*This body is subject to disease*

*This body is of a nature to fall ill.*

*This body has not gone beyond sickness*

*Ce corps est sujet au vieillissement.*

*Ce corps n’a pas dépasssé le stade du vieillissement.*

*Ce corps est en train de vieillir.*

*This body is subject to ageing.*

*This body has not gone beyond ageing.*

*This body is now in a process of ageing.*

*Ce corps est sujet à la mort.*

*Ce corps n’est pas allé au-delà de la mort.*

*Ce corps mourra.*

*This body is subject to death.*

*This body has not gone beyond death.*

*This body will die.*

Il y a

There is

Le Non-Né, le Non-Mortel, le Non-Créé, le non composé… l’Inconditionné:

an unborn, undying, uncreated, uncompounded … The unconditioned.

Refuge, Havre et Demeure : Parfait Contentement et Paix.

True refuge, harbour and home Perfect peace and contentment

ceux qui sont conscients sont en présence de Nibbana

Those who are mindful are in the presence of Nibbana

**Sadhu! Sadhu! Sadhu!**

**(C’est bien!)**

*DÉVELOPPER L’amour bienveillant : METTA*

***DEVELOPING GOODWILL : Metta***

*Les bénédictions traditionnelles peuvent être réduites à quatre:*

*The traditional blessings can be whittled down to four:*

*Puisses-tu être en sécurité (des dangers qui viennent de l’extérieur ou de toi-même)*

*May you be safe (from dangers outside and within ourselves)*

*Puisses-tu être en bonne santé (exempt de toute maladie).*

*May you be well (free from all sickness and disease).*

*Puisses- tu être heureux (libre de toute détresse mentale).*

*May you be happy (free of all mental distress).*

*Puisses-tu vivre satisfait et en harmonie avec le monde.*

*May you live contented and in harmony with the world.*

*La séquence commence par:*

*The sequence is:*

*nos bienfaiteurs*

*(avec la gratitude, la bienveillance surgit naturellement)*

*Our benefactors*

*ceux qui sont proches et chers*

*those who are near and dear*

*amis et collègues*

*friends and co-workers*

*une personne neuter*

*a neutral person*

*(quelqu'un que nous voyons, mais que nous ne connaissons pas)*

*envers soi-même*

*towards ourselves*

*une personne difficile*

*a difficult person*

*ceux qui nous entourent et ceux du quartier*

*our neighbours and neighborhood*

*tous les citoyens de notre pays*

*all the people in our country*

*tous les peuples d'Europe*

*all the peoples of Europe*

*tous les gens sur terre*

*all people on earth*

*tous les êtres dans toutes les directions*

*all beings in all directions*

*DÉVELOPPER MUDITA (La JOIE)*

*Developing Mudita Joy*

*Rappellez-vous les moments de joie et de bonheur que vous avez vécus aujourd'hui*

*Bring to mind moments of joy and happiness you have experienced today*

*Répétez doucement dans le cœur (cakra)*

*Repeat gently into the heart (cakra)*

*Que je sois joyeux.*

*Que je sois toujours plus joyeux.*

*Puis-je expérimenter le bonheur de la Libération.*

*May I be joyful.*

*May I be ever more joyful.*

*May I experience the bliss of Liberation.*

*Pensez à quelqu'un que vous connaissez et qui a des raisons d'être joyeux*

*Que la joie vous accompagne.*

*Que votre joie grandisse.*

*Puissiez-vous expérimenter le bonheur de l'éveil.*

*Bring to mind someone you know who has cause to be joyful*

*May you be joyful.*

*May your joyfulness increase*

*May you experience the bliss of Awakening.*

*Rappellez-vous tous ceux en ce moment*

*Qui sont heureux et satisfaits de leur vie*

*Qui apprécient la chaleur de toute amitié*

*Qui apprécient les plaisirs de l'art, de la nature, du sport, des loisirs, etc.*

*Qui trouvent leur travail utile*

*Qui récoltent le fruit de leurs pratiques spirituelles*

*Qui se réjouissent de la réussite des autres*

*Bring to mind all those at this moment those people*

*Who are happy and content with their lives*

*Who are enjoying the warmth of all levels of friendship*

*Who are enjoying the delights of art, nature, sport, hobbies and so on*

*Who find their work meaningful*

*Who reap the fruitfulness of their spiritual practice*

*Who rejoice in the success of others*

*Répétez doucement et offrez du cœur (cakra)*

*Qu'ils soient joyeux.*

*Puissiez-vous être toujours plus joyeux.*

*Puissiez-vous connaître le bonheur de Nibbana*

*Repeat gently and offer from the heart (cakra)*

*May they be joyful.*

*May you be ever more joyful.*

*May you experience the bliss of Nibbana*

*Tendre la main à tous les êtres:*

*Que tous les êtres soient joyeux.*

*Puissiez-vous être toujours plus joyeux.*

*Puissiez-vous connaître le bonheur de Nibbana*

*Reaching out to all beings:*

*May all beings be joyful.*

*May you be ever more joyful.*

*May you experience the bliss of Nibbana*

*Que tous les êtres soient heureux!*

*Sabbe satta sukhita hontu*

*May all beings be happy! x3*

*Sadhu x3*