

# Evening Mettā Chant

Bhante Bodhidhamma · Retreat Talks · 1 min read

---

*Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi, dukkhā mucāmi, yathāladdhasampadāto, mā vigaccāmi. Amhākaṃ cātupaccayadeyyakā, averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā mucantu, yathāladdhasampadāto, mā vigaccantu. Amhākaṃ mātāpitūnaṃ ācāriyānaṃ ñāti-mittasaṅghānaṃ averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā mucantu, yathāladdhasampadāto, mā vigaccantu.*

*Imasmiṃ vihāre sabbe bhikkhū sabbā bhikkhuniyo sabbe upāsakā sabbā upāsikāyo averā hontu abyāpajjā hontu anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā mucantu, yathāladdhasampadāto, mā vigaccantu. Imasmiṃ gāme janapade, Europe, loke sabbe janatā. Averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā mucantu, yathāladdhasampadāto, mā vigaccantu.*

*Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya, puratthimāyānūdisāya, pacchimāyānūdisāya, uttarāyānūdisāya, dakkhiṇāyānūdisāya, heṭṭhimāya disāya, uparimāya disāya: sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā. Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā. Sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipatikā, averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā mucantu, yathāladdhasampadāto, mā vigaccantu. Kāmasukā.*

---

*Transcriptions produced locally using Swiss low-carbon electricity. Corrections and rewriting by cloud-hosted AI.*