
NAMASKARA

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

TI-SARANA

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

VEREHRUNG

Verehrung Ihm, dem Erhabenen,
dem Heiligen,
dem vollkommen Erwachten.

DIE DREIFACHE ZUFLUCHT

Zum Buddha nehme ich meine Zuflucht
Zur Lehre nehme ich meine Zuflucht
Zur Gemeinschaft nehme ich meine Zuflucht

Zum 2. Male – zum Buddha nehme ich meine Zuflucht
Zum 2. Male – zur Lehre nehme ich meine Zuflucht
Zum 2. Male – zur Gemeinde nehme ich meine Zuflucht

Zum 3. Male – zum Buddha nehme ich meine Zuflucht
Zum 3. Male – zur Lehre nehme ich meine Zuflucht
Zum 3. Male – zur Gemeinde nehme ich meine Zuflucht

Die Gemeinde spricht den Text auf deutsch.

PANCA SILA

Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Surā-meraya-majja-pamādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

Die Gemeinde wiederholt den Text auf Pali.

DIE FÜNF ETHISCHEN GRUNDSÄTZE

Lebendiges umzubringen, will ich mich enthalten.

Nichtgegebenes zu nehmen, will ich mich enthalten.

Die Sinne falsch zu gebrauchen, will ich mich enthalten.

Unrechter Rede, will ich mich enthalten.

Berauscher, den Geist trübender Mittel, will ich mich enthalten

Die Gemeinde spricht den Text auf deutsch.

BUDDHA VANDANĀ

Iti' pi so bhagavā arahaṃ sammā
sambuddho vijjā carana sampanno
sugato, lokavidū anuttaro
purisa dhamma sārathi satthā
devamanussānaṃ buddho
bhagavāti.

Buddham jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

DHAMMA VADANĀ

Svākkhāto bhagavatā dhammo
sanditṭhiko akāliko ehipassiko
opāyiko paccattaṃ veditabbo
viññūhīti.

Dhammaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

VEREHRUNG DEM BUDDHA

Verehrung dem Erhabenen,
dem Heiligen, vollkommen Erwachten,
vollendet in Wissen und Wandel ist er den Weg gegangen,
er ist der Kenner der Welt,
der unvergleichliche Lehrer aufnahmebereiter Menschen,
Meister göttlicher Wesen und Menschen,
der Erwachte, der Erhabene

VEREHRUNG DER LEHRE

wohlverkündet vom Erhabenen ist die Lehre,
für jeden klar sichtbar, unmittelbar wirksam,
zum Ziele führend, nachprüfbar für jeden, der sich übt,
verständlich und annehmbar.

Die Gemeinde spricht den Text auf deutsch.

SANGHA VADANĀ

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
ñayapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
sāmīci paṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
yadidaṃ cattāri purisayugāni
attha purisa puggalā esa bhagavato
sāvakaṅgho āhuneyyo pāhuneyyo
dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.

Saṅghaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

PADĪPA PŪJĀ

Ghana sarāppa dittena – dīpena tamadaṃsinā
Tiloka dīpaṃ sambuddhaṃ – pūjayāmi tamo nudaṃ.

SUGANDHA PŪJĀ

Gandha sambhāra yuttana – dhūpenāhaṃ sugandhinā
Pūjaye pujanīyaṃ taṃ – pūjā bhājana muttanaṃ.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

VEREHRUNG DEM SANGHA

Gut folgt die Gemeinschaft dem Erhabenen.
Auf dem mittleren Weg wandert die Gemeinschaft des Erhabenen.
Auf dem rechten Weg wandert die Gemeinschaft des Erhabenen.
Der Lehre gemäß wandert die Gemeinschaft des Erhabenen:
Die vier Paare der Edlen, die acht Arten der Edlen.
Dies ist die Gemeinschaft des Erhabenen.
Würdig ist sie der Gaben, würdig der Gastfreundschaft,
würdig der Geschenke, würdig des freundlichen Grußes,
der beste Boden auf der Welt für gute Werke.

LICHT DARBRINGUNG

Das Licht der Lehre will ich entzünden und weiterreichen,
um das Dunkel des Unwissens zu erhellen.

RAUCH DARBRINGUNG

Mit duftendem Räucherwerk, dem Symbol für Reinheit
will ich den Erhabenen verehren.

Die Gemeinde spricht den Text auf deutsch.

PUPPHA PŪJĀ

Vaṇṇa gandha gunopetaṃ – etam kusuma-santatiṃ
Pūjāyami munindassa – sirī pāda saroruhe

Pūjemi buddhaṃ kusumena nena
puñña-metena labhāmi mokkhaṃ
pupphaṃ milāyāti yatā idamme
kāyo tathā yāti vināsa bhāvaṃ

Pūjemi dhammaṃ kusumena nena
puñña-metena labhāmi mokkhaṃ
pupphaṃ milāyāti yatā idamme
kāyo tathā yāti vināsa bhāvaṃ

Pūjemi sanghaṃ kusumena nena
puñña-metena labhāmi mokkhaṃ
pupphaṃ milāyāti yatā idamme
kāyo tathā yāti vināsa bhāvaṃ

PANIYA PUJA

Addhivāsetu no bhante – pānīyaṃ pari kappitam
anukampaṃ upādāya – patigaṇhātu muttamaṃ.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

BLUMEN DARBRINGUNG

Mit diesen farbenfrohen, duftenden, schönen Blumen,
bringe ich, dem Größten der Weisen, Verehrung dar.

Mit diesen Blumen verehere ich den Erwachten;
und durch diese verdienstvolle Handlung möge es Befreiung geben.
So wie die Blüte welkt,
so ist auch dieser Körper dem Verfall unterworfen.

Mit diesen Blumen verehere ich die Lehre;
und durch diese verdienstvolle Handlung möge es Befreiung geben.
So wie die Blüte welkt,
so ist auch dieser Körper dem Verfall unterworfen.

Mit diesen Blumen verehere ich die Gemeinschaft;
und durch diese verdienstvolle Handlung möge es Befreiung geben.
So wie die Blüte welkt,
so ist auch dieser Körper dem Verfall unterworfen.

WASSER DARBRINGUNG

Dies dargebrachte, Leben spendende, Wasser,
nimm es voll Mitgefühl an, oh Erhabener.

Die Gemeinde spricht den Text auf deutsch.

MANGALA SUTTA

Evam me sutam:

ekam samayam bhagava savatthiyam viharati jetavane
anathapindikassa arame. Atha kho anntara devata abhikkanta
rattiya abhikkanta vanna kevalakappa jetavanam obhassetva yena
bhagava tenupasamkama. Upasankamitva bhagavantam abhivadetva
ekamantam atthasi. Ekamantam hita kho sa devata bhagavantam
gathaya ajjhabhasi.

1. Bahu deva manussa ca – mangalani acintayum
Akanhama sotthanam – bruhi mangala muttamam
2. Asevana ca balanam – panditana ca sevana
Puja ca pujaniyanam – etam mangala muttamam
3. Patirupadesavaso ca – pubbe ca katapunnata
Atta-sammapani di ca – etam mangala muttamam
4. Bahu saccanna sippa ca – vinayo ca susikkhito
Subhasita ca ya vaca – etam mangala muttamam
5. Mata pitu upa hana ca – puttadassa sangaho
Anakula ca kammanta – etam mangala muttamam

MANGALA SUTTA – DAS GLÜCK

So habe ich gehört:

Einst weilte der Erhabene zu Savatthi, im Jeta-Hain, im Kloster des
Anathapindika. Da nun begab sich in vorgeschrittener Nacht ein
göttliches Wesen, mit seiner außerordentlichen Schönheit den ganzen
Jeta-Hain erhellend, zum Erhabenen, verehrte ihn und blieb seitwärts
stehen. Seitwärts stehend sprach das göttliche Wesen den Erhabenen
mit diesem Verse an:

1. Die Gottheit: „Um das, was Glück bringt, sehnen sich viele Götter und
Menschen und denken darüber nach. Nenne Du das höchste Glück.“
2. Der Erhabene: Nicht Narren zu folgen, sondern Weisen zu dienen,
gute Menschen wertzuschätzen – das bringt Glück.
3. An einem günstigen Ort wohnen, Verdienste aus früherem
heilsamen Handeln und rechtes Bemühen – das bringt Glück.
4. Ehrlich und offen, tüchtig und diszipliniert sein
und auf die eigenen Worten achtgeben- das bringt Glück.
5. Die Eltern unterstützen, liebevoll zur eigenen Familie sein
und der rechte Lebenserwerb – das bringt Glück.

-
6. Dānaṃ ca dhamma cariyā ca – nātakānañ ca saṅgaho
Anavajjāni kammāni – etaṃ maṅgala muttamaṃ
 7. Ārati virati pāpā – majjapānā ca saññaṃ
Appamādo ca dhammesu – etaṃ maṅgala muttamaṃ
 8. Gāravo ca nivāto ca – santuṭṭhica kataññutā,
Kālena dhammasavaṇaṃ etaṃ maṅgalamuttamaṃ
 9. Khantī ca sovacassatā – samaṇānañca dassanaṃ
Kālena dhammasākacchā – etaṃ maṅgala muttamaṃ
 10. Tapo ca brahmacariyañ ca – ariyasaccāna dassanaṃ
Nibbānasacchikiriyā ca – etaṃ maṅgala muttamaṃ
 11. Phuṭṭhassa lokadhammehi – cittaṃ yassa na kampati
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ – etaṃ maṅgala muttamaṃ
 12. Etādisāni katvāna – sabbattha maparājita
Sabbattha sotthiṃ gacchanti taṃ – tesāṃ maṅgalamuttamanti.

-
6. Großzügig sein, nach der Lehre leben und ein gutes Verhältnis zu den Verwandten – das bringt Glück.
 7. Vermeiden von unheilsamen Taten, sich nicht berauschen und Heilsames tun – das bringt Glück.
 8. Zufrieden, dankbar und sich Zeit zu nehmen zum Hören weiser Lehren – das bringt Glück.
 9. Geduldig sein und milde, die Gesellschaft guter Menschen suchen und sich Zeit zu nehmen für heilsame Gespräche – das bringt Glück.
 10. Ein einfaches Leben, heilsames Handeln, die Einsicht in die Wahrheit und danach leben – das bringt Glück.
 11. Ein Herz, das nicht erzittert, wird es von acht weltlichen Geschehen* berührt, das frei von Sorge, rein und friedvoll ist: das ist das höchste Heil.
 12. Wer das verwirklicht, der ist unüberwindlich, dem geht es gut und der gelangt zum höchsten Glück.

*) Gewinn und Verlust, Verehrung und Verachtung,
Glück und Unglück, Lob und Tadel.
Weltliche Bedingungen, Loka. Dhamma,
siehe Buddh. Wörterbuch Seite 116

RATANASUTTAṃ

1. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
Bhummāni vā yāni va antalikkhe
Sabbeva bhūtā sumāna bhavantu
Athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.
2. Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe
Mettaṃ kārotha mānusiya pajāya
Divā ca ratto ca haranti ye balim
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.
3. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ
Na no samaṃ atthi tathāgatena
idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.
4. Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ
yadajjhagā sakyamunī samāhito
Na tena dhammena samatthi kañcī
idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.
5. Yaṃ buddha seṭṭho parivaṇṇayī sucim
samādhī mānantarikaññamāhu
Samādhinā tena samo na vijjati
idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

RATANA SUTTA – DIE JUWELEN

1. Alle hier versammelten Wesen der Erde
und der himmlischen Welten –
mögen sie wohlwollend sein
und dieser Lehrrede aufmerksam lauschen.
2. So hört mich, ihr Wesen:
Seid liebevoll zu den Menschen,
die euch täglich unterstützen
und beschützt sie unermüdlich.
3. Was es auch an Wertvollem hier oder
in anderen Welten geben mag, nichts gleicht dem Vollendeten.
Dieses kostbare Juwel leuchtet im Erwachten.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
4. Kostbar ist das Freisein vom Begehren,
um so das Todlose verwirklichen. Dies erreichte der innerlich
gesammelte Sakya-Weise. Nichts gleicht seiner Lehre.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Lehre.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
5. Die vom Buddha gerühmte geistige Ruhe
bezeichnet man als Sammlung mit sofortiger Frucht.
Nichts gleicht diese Sammlung.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Lehre.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.

6. Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā
cattāri etāni yugāni honti,
Te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā
etesu dinnāni mahapphalāni,
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu.
7. Ye suppayuttā manasā dalhena
nikkāmino gotama sāsanaṃhi
Te pattipattā amataṃ vigayha
laddhā mudhā nibbutiṃ bhujjamaṇā
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu.
8. Yathindakhīlo paṭhavim sito siyā
catubbhi vātebhi asampakampiyo
Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi
yo ariya saccāni avecca passati,
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu.
9. Ye ariya saccāni vibhāvayanti
gambhīrapañṇena sudesitāni
Kiñcāpi te honti bhusappamattā
na te bhavaṃ aṭṭhamaṃ ādiyanti
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

6. Die vier Paare der Edlen,
die acht Arten der Edlen und Weisen:
dies ist die Gemeinschaft des Erhabenen.
Würdig ist sie der Gaben, die reine Frucht bringen.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
7. Die frei vom Begehren mit starkem Geist
fest in der Lehre stehen, sind in das Todlose eingetaucht.
Sie haben das Ziel verwirklicht.
Vollkommen genießen sie den höchsten Frieden.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
8. Wie in der Erde fest das Stadttor steht,
unerschütterlich vom Wind der vier Richtungen.
So bezeichne ich einen edlen Menschen,
der die vier edlen Wahrheiten tief verwirklicht hat.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
9. Die diese verkündete Wahrheit aus sich selbst
mit tiefer Weisheit klar begreifen,
erlangen keine achte Existenz mehr,
auch wenn sie langsam fortschreiten.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.

-
10. Sahavssa dassana sampadāya
tayassu dhammā jahitā bhavanti
Sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañca
sīlabbatam vāpi yadakthi kiñci
Catūhapāyehi ca vippamutto
cha cābhi ṭhānāni abhabbo kātum
Idampi saṅghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu.
11. Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ
kāyena vācā udacetasa vā
Abhabbo so tassa paṭicchādāya
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā
Idampi saṅghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu.
12. Vanappagumbe yathā phussitagge
gimhānamāse paṭhamasmim gimhe
Tathūpamaṃ dhammavaram adesayi
nibbāna gāmiṃ paramaṃ hitāya
Idampi buddhe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu.
13. Varo varaññū varado varāharo
anuttaro dhammavaram adesayī
Idampi buddhe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

-
10. Wer tiefe Einsicht erlangt hat,
gibt den Persönlichkeitsglauben, skeptischen Zweifel
und das Hängen an Regeln und Riten auf.
Unfähig zu den sechs großen Übeln wird er nicht mehr
in den niederen Welten wiedergeboren.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
11. Obwohl der noch nicht vollkommen ist,
hat er das Ziel gesehen. Es ist ihm unmöglich
bei gelegentlichen Verfehlungen in Taten,
in Worten oder in Gedanken weg zu schauen.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
12. Wie im Frühling die Bäume in Blüte stehen,
so hat der Buddha die zum Nibbana
führende höchste, Lehre verkündet.
Dieses kostbare Juwel leuchtet im Erwachten.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.
13. Verkündet hat die vortreffliche Lehre der Unvergleichliche,
der das Höchste kennt, das Höchste gibt, das Höchste bringt.
Dieses kostbare Juwel leuchtet im Erwachten.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.

14. Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ
virattacittā āyatike bhavasmiṃ
Te khinabijā avirūhicchanda
nibbanti dhīrā yathā yampadīpo
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu.

15. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antajikkhe
Tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

16. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antajikkhe
Tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

17. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antajikkhe
Tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.
Etena saccavajjena, sotthi te hotu sabbadā.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

14. Altes ist gelöst und nichts Neues ist im Werden.
Das Herz ist frei von Begehren nach künftigem Dasein.
Gleich einer Lampe verlöschen diese Weisen.
Dieses kostbare Juwel leuchtet in der Gemeinschaft.
Möge diese Wahrheit Frieden bringen.

15. Ihr versammelten Wesen der Erde
und der himmlischen Welten: wir verneigen uns vor dem,
von Göttern und Menschen verehrten Buddha.
Mögen alle glücklich sein!

16. Ihr versammelten Wesen der Erde
und der himmlischen Welten: wir verneigen uns vor der,
von Göttern und Menschen verehrten Lehre.
Mögen alle glücklich sein!

17. Ihr versammelten Wesen der Erde
und der himmlischen Welten: wir verneigen uns vor der,
von Göttern und Menschen verehrten Gemeinschaft.
Mögen alle glücklich sein!
Möget ihr durch diese Wahrheit stets glücklich sein!

METTASUTTAM

1. Karaṇīya matthakusalena
Yaṃ taṃ santam padam abhisamecca
Sakko ujū ca sūjū ca
Suvaco cassa mudu anamānī.
2. Santussako ca subhara cā
Appakicco ca sallavukavutti,
Santindriyo ca nipako ca
Appagabbho kulse ananugiddho.
3. Na ca khuddam samācare
kiñci Yena viññū pare upevadeyyum
Sukhino vā khmino hontu
Sabbe settā bhavantu sukhittā.
4. Ye keci paṇabhūtatti
Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā
Majjhamā rassakāṇukathulā.
5. Diṭṭhā vā yeve addiṭṭhā
Ye ce dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavsī vā
Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

METTA, ALLUMFASSENDE LIEBE UND WOHLWOLLEN

1. Wer nach Weisheit strebt,
das Gute wünscht und den Frieden sucht,
der sei kraftvoll und aufrecht,
sanft und bescheiden, zufrieden und bedürfnislos.
2. Er lasse sich von weltlichen Dingen nicht überwältigen,
belaste sich nicht mit der Bürde des Reichtums,
3. er sei Herr seiner Sinne,
klug und ohne Stolz und hänge sich nicht an die Sippe.
Er tue nichts Niedriges, was die Weisen tadeln könnten.
4. Mögen alle Wesen glücklich, froh und sicher sein,
alles was lebt, ob schwach ob stark, lang, groß,
kurz oder klein,
5. sichtbar oder unsichtbar,
nahebei oder entfernt, geboren oder im Entstehen begriffen,
mögen alle Wesen glücklich sein!

6. Na paro param̃ nikubbetha
Nātimaññetha katthacinam̃ kañci
Byārosanā paṭighasaññā
Nāñña maññassa dukkha miccheyya.
7. Mātā yathā niyam̃ puttam̃-āyusā Ekaputtamanurakkhe
Evempi sabbabhūtsū
Monasam̃ bhāvaye aparimānam̃.
8. Mettam̃ ca sabba lokasmim̃
Mānasam̃ bhāvaye aparimānam̃
Uddham̃ adho ca tiriyañca
Asambādham̃ averam̃ asapattam̃.
9. Tiṭṭham̃ caram̃ nisinno vā
Sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
Etam̃ satim̃ adhiṭṭheyya brahmamtam̃ vihāram̃ idha māhu.
10. Diṭṭhim̃ca anupagamma sīlavā
Dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedham̃
Na hi jātu gabbhaseyyam̃ punaretīti.

Etena saccavajjena sotthi te hotu sabbadā.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

6. Niemand täusche einen anderen
noch verachte er irgendein Wesen,
so gering es auch sein mag. Möge niemand
im Haß oder Zorn einem anderen Übles wünschen!
7. Wie eine Mutter mit Gefahr ihres eigenen Lebens
ihr einziges Kind überwacht und schützt,
so umfange man liebend mit einem grenzenlosen Geist
8. alles Lebendige, so umfasse man liebend
mit wohlwollender, unbegrenzter Güte die ganze Welt.
9. Ob man geht oder steht, sitzt oder liegt,
sobald man erwacht ist, übe man achtsam diesen Gedanken
und verwirkliche so, auf die höchste Weise zu leben.
10. Wer das Unwissen aufgegeben hat
und die tiefe, von sinnlichem Begehren freie,
auf Tugend gegründete Innenschau gewonnen hat,
der ist vollkommen,
für den wird es keine Wiedergeburt mehr geben.

Durch diese Wahrheit möget ihr stets glücklich sein!

Die Gemeinde spricht den Text auf deutsch.

ĀSIṆSANĀ

Sabṭṭiyo vivajantu
Sabbarogo vinassatu
Mā te bhavatvantarāyo
Sukhī dīghāyuko bhava.

Der Bhante spricht den Text auf Pali.

SEGEN

Möge alles Unheil von euch abgewendet werden,
mögen alle Krankheiten geheilt werden,
möge euch keine Gefahr treffen,
möget ihr lange und in Frieden leben.

ANMERKUNGEN ZUR AUSSPRACHE:

a i u werden kurz ausgesprochen

ā ī ū werden lang ausgesprochen

c wird wie tsch ausgesprochen

j wird wie ein tönendes dsch ausgesprochen

ñ wird wie nj in **ein jeder** ausgesprochen

ŋ m werden wie ng in **lang, Ring** und **jung** betont