

Buddhistische Verse

der Donnerstagabend Achtsamkeitsmeditation

Innere Absicht zu Beginn des Abends

Möge das, was ich jetzt übe, reflektiere und kultiviere, mir selbst und auch allen Wesen von Nutzen sein sowie zu unserem Wohl-Sein und der Befreiung von Leid beitragen.

Verse der Wertschätzung der 3 Juwelen

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambudhassa [3x]

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, dem Heiligen,
dem vollkommenen Erwachten [dem Buddha]

Buddhaṃ Dhammaṃ Sanghaṃ Namassami [1x]

Dem Buddha, dem Dharma und der edlen Sangha schenke ich meine dankbare
Wertschätzung und Hochachtung.

Verdienste teilen am Ende des Abends

Kurze Pali-Version

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
Rakkhantu sabba-devatā
Sabba buddhānu-bhāvena
Sabba dhammānu-bhāvena
Sabba saṅghānu-bhāvena
Sadā sotthī bhavantu te
Sadā sotthī bhavantu me

Deutsche Übersetzung

Mögen aller Segen und der Schutz
aller himmlischen Wesen sowie die
Kraft der drei Juwelen - die Kraft aller
Buddhas, Dharmas und Sanghas -
mir und allen Lebewesen immer
Schutz und Sicherheit sein.

Lange Pali-Version

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
Rakkhantu sabba-devatā
Sabba buddhānu-bhāvena
Sadā sotthī bhavantu te
Sadā sotthī bhavantu me

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
Rakkhantu sabba-devatā
Sabba dhammānu-bhāvena
Sadā sotthī bhavantu te
Sadā sotthī bhavantu me

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
Rakkhantu sabba-devatā
Sabba saṅghānu-bhāvena
Sadā sotthī bhavantu te
Sadā sotthī bhavantu me