

Morgen-Puja

Die 4 Erinnerungen

Diese menschliche Geburt ist kostbar,
eine Gelegenheit zu erwachen,
aber dieser Körper ist vergänglich;
bereit oder nicht, eines Tages werde ich sterben.

Daher muss ich dieses Leben erkennen,
als den kleinsten Spritzer eines Regentropfens.
Schönheit, die vergeht,
schon während sie entsteht.

Das Karma, das ich schaffe,
formt den Verlauf meines Lebens,
aber ganz gleich wie ich mich verhalte
das Leben ist immer mit Schwierigkeiten verbunden.
Niemand kann alles kontrollieren.
Nur der Dharma
kann mich und andere
für immer vom Leiden befreien.

Deshalb erinnere ich mich
an meinen Herzenswunsch nach Freiheit
und beschließe,
jeden Tag und jede Nacht zu nutzen,
ihn zu verwirklichen.

ZUFLUCHTEN & VORSÄTZE

Die 4 Brahma Viharas oder Unermesslichen

Mögen alle Wesen Glück erleben
und die Ursachen von Glück.

Mögen alle Wesen frei sein von Leid
und den Ursachen des Leidens.

Mögen sie nie von der wahren Freude getrennt sein,
die frei ist von Leid.

Mögen sie in großem Gleichmut verweilen,
frei von Gier, Hass und Verblendung.

Zufluchten und Vorsätze

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhāssa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhāssa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhāssa

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Sādhu sādhu sādhu

Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.
Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.
Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit
läutere ich meinen Körper.
Mit ehrlicher und wahrhafter Sprache
läutere ich meine Rede.
Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.