

# Rezitationstexte für Kinder

## Schreinbegrüßung

Ich verbeuge mich vor dem Buddha  
Dem weisen Lehrer  
Der allen den Weg zeigt  
Zu Glück und Frieden

\*\*\*

## Begrüßung der Drei Juwelen

Ich zünde ein Räucherstäbchen für den Buddha an  
Denn sein Herz ist so gut und freundlich,  
Seine Güte und Weisheit fließen in die ganze Welt.

Ich zünde ein Räucherstäbchen für den Dharma an,  
Die Lehre des Buddha,  
Denn sie hilft mir glücklich und zufrieden zu sein.

Ich zünde ein Räucherstäbchen für den Sangha an  
Die Gemeinschaft aller, die der Lehre des Buddha folgen,  
Denn sie gibt mir Schutz und führt mich.

Möge mein Herz von Liebe erfüllt sein.  
Möge meine Freundlichkeit zu allen fließen.  
Mögen alle Wesen glücklich sein.

\*\*\*

## **Puja für Kinder**

### **1. Begrüßung:**

Wir begrüßen den Buddha, den Vollkommen Erleuchteten,  
Den, der den Weg zeigt.

Wir begrüßen den Dharma, die Lehre des Buddha,  
Die aus der Dunkelheit ans Licht führt.

Wir begrüßen den Sangha, die Gemeinschaft der Schüler des Buddha,  
Die uns hilft und uns führt.

### **2. Verehrung:**

Wir ehren den Buddha und möchten ihm folgen.  
Der Buddha war ein Mensch, so wie wir Menschen sind.  
Was der Buddha überwunden hat, das können auch wir überwinden.  
Was der Buddha erreicht hat, das können auch wir erreichen.

Wir ehren den Dharma und möchten ihm folgen.  
Die Lehre des Buddha wollen wir üben.  
Mit allem, was wir tun,  
Mit allem, was wir sagen,  
Mit allem, was wir denken  
Möchten wir selbst immer mehr wie ein Buddha werden.

Wir ehren den Sangha und möchten ihm folgen,  
der Gemeinschaft der Schüler des Buddha.  
Wenn jeder von uns in seinem Herzen  
Frieden und Liebe wachsen lässt,  
Dann wird unsere Gemeinschaft  
Ein Ort voller Freude.

### **3. Opfertgaben zum Buddha:**

Den Buddha verehrend geben wir Blumen,  
Blumen, die heute frisch und süß blühen,  
Blumen, die morgen verwelken und fallen.  
Auch unsere Körper sind wie Blumen.

Den Buddha verehrend geben wir Kerzen,  
Ihm, der das Licht ist, geben wir Licht.  
An seinem großen Licht entzünden wir ein Kleines in uns,  
Das Licht der Erleuchtung, das in unseren Herzen strahlt.

Den Buddha verehrend geben wir Weihrauch,  
Rauch, dessen Duft den Raum durchzieht.  
Ein gutes Leben duftet süßer als Weihrauch,  
Und in allen Richtungen erfüllt es die Welt.

\*\*\*

## **Aus dem Metta-Sutta**

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden:  
Was es auch an Lebewesen gibt,  
Ob stark, ob schwach,  
Ob groß, ob klein,  
Ob sichtbar oder unsichtbar,  
Fern oder nah,  
Ob sie geboren sind oder einer Geburt zustreben:  
Mögen sie alle glücklich und sicher sein!

Niemand betrüge oder verachte einen anderen,  
Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man  
Keinem irgendein Unheil.  
Wie eine Mutter mit ihrem Leben  
Ihr einzig Kind beschützt und hütet,  
So möge man für alle Wesen  
sein Herz in Liebe grenzenlos öffnen.

Ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung,  
Nach oben, nach unten, nach allen Seiten  
Durchdringe man die ganze Welt mit Metta.  
Im Gehen oder Stehen, Sitzen oder Liegen  
Halte man unermüdlich dieses Streben wach.

Dies nennt man ‚Weilen im Heiligen‘.

\*\*\*