

# METTĀ CHANTS

(rezitiert von Ven. Ariya Ñāṇī)

1. Verehrung, Zufluchtsnahme, die Attribute des Buddha, des Dhamma und der Saṅgha (pāḷi)
2. Mettā Chant 1 (pāḷi)
3. Mettā in Handlungen, Worten und Gedanken (burmesisch)
4. Mettā Chant 2 (pāḷi)
5. Chanmyay Mettā Chant (burmesisch)
6. Mettā Sutta (pāḷi)
7. Mettā Sutta (englisch)
8. Mettā Chant 3 (pāḷi)
9. Widmen und Teilen der Verdienste (englisch)
10. Widmen und Teilen der Verdienste (burmesisch)
11. Aṭṭhānāṭṭiya Paritta Gāthā (pāḷi)

## **Warum chanten wir?**

Als der Buddha noch lebte, wurden seine Worte von Mönchen und Nonnen regelmässig rezitiert oder gechantet. Auf diese Art und Weise behielten sie seine Reden im Gedächtnis. Später, vor allem nach dem Parinibbāna des Buddha, boten diese Rezitationen nicht nur eine Gelegenheit, die Lehren zu überprüfen, sondern auch die Möglichkeit, um Hingabe an den Buddha und Vertrauen in die Lehre auszudrücken. Diese Chantings boten auch Inspiration für die persönliche Praxis und für die Verwirklichung des höchsten Zieles.

Im Laufe der Jahrhunderte wurden von denjenigen, die das Dhamma lehrten und übermittelten, zusätzliche Verse geschrieben. Diese sollten helfen, die Essenz des Dhamma zu verstehen. Diese Verse werden auch regelmässig von Buddhisten und Buddhistinnen sowie ernsthaft Praktizierenden rezitiert.

Wenn diese Chantings mit der rechten inneren Haltung rezitiert werden, sind sie hilfreich und unterstützend für die Praxis. Sie erinnern einem an das Dhamma und man vergisst es weniger leicht. Wenn aufgrund von inneren oder äusseren Schwierigkeiten die Meditationspraxis unmöglich scheint, kann das Chanting nicht nur innere Ruhe und Frieden bewirken, sondern auch Energie und Inspiration erzeugen. Das Vertrauen wächst, und folglich fühlt man sich leicht in Körper und Geist.

Der Hauptteil der Chants auf dieser CD besteht aus Mettā Chants. Eingeleitet werden sie von den Versen der Verehrung, der Zufluchtsnahme und den Attributen des Buddha, des Dhamma und der Saṅgha. Den verschiedenen Mettā Chants folgen Verse des Widmens und Teilens der Verdienste sowie ein Segen.

Mettā bedeutet liebevolle Güte, Freundlichkeit oder Wohlwollen. Die Praxis der Mettā Meditation strebt das Entfalten dieser Eigenschaften in seinem eigenen Herz und Geist an. Durch das wiederholte Entfalten dieser heilsamen Eigenschaften wird man mehr Mitgefühl und liebevolle Güte besitzen, und folglich werden unheilsame Eigenschaften wie Wut, Übelwollen oder Hass geschwächt.

## **Widmung und Wunsch**

Diese CD ist dem Wohlbefinden und dem Glück meiner Eltern, meinem Lehrer Chanmyay Sayadaw, meinen anderen spirituellen Lehrern und Lehrerinnen, meinen Freunden und Freundinnen auf dem spirituellen Weg und allen Lebewesen gewidmet.

Möge sich der Klang dieser Chants über die ganze Welt ausbreiten, so dass sie in jeder Ecke der drei Welten gehört werden. Mögen die Herzen aller Wesen mit starkem und aufrichtigem Mettā erfüllt sein, und möge auf diese Weise jedes Lebewesen zu Harmonie, Güte und Frieden unter den Wesen beitragen.

## Verehrung

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.**

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten!

## Zufluchtsnahme

(Khuddaka Nikāya, Khuddakapāṭha)

**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.**

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Ich nehme Zuflucht zur Saṅgha.

Zum zweiten Mal: Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Zum zweiten Mal: Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Zum zweiten Mal: Ich nehme Zuflucht zur Saṅgha.

Zum dritten Mal: Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Zum dritten Mal: Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Zum dritten Mal: Ich nehme Zuflucht zur Saṅgha.

## Die Attribute des Buddha, des Dhamma und der Saṅgha

(Majjhima Nikāya, MN 7)

**Itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū  
anuttaro purisa-damma-sārathi satthā-deva-manussānaṃ buddho bhagavā'ti**

Darum wird dies vom Erhabenen gesagt: Er ist des Respekts würdig, vollständig erleuchtet, vollkommen im Wissen und im Verhalten, vollendet, der Kenner der Welten, der unvergleichliche Meister bezähmbarer Menschen, der Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, der Erwachte, der Erhabene.

**Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ  
veditabbo viññūhī'ti**

Das Dhamma des Erhabenen ist wohl verkündet, hier und jetzt sichtbar, unmittelbar Resultate erzeugend, würdig der Einladung "komm' und sieh", weiterführend und persönlich zu verwirklichen von den Weisen.

**Suppaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho ujuppaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho  
ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho  
yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisa-puggalā esa bhagavato sāvakaśaṅho āhuneyyo  
pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti**

Die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den guten Weg, die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den geraden Weg, die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den Weg zum Nibbāna, die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den vorgeschriebenen Weg; nämlich die vier Paare von Personen und die acht Arten von Personen, dies ist die Saṅgha der Schüler des Erhabenen; sie ist würdig der Geschenke, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig des Respekts; sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

### **Mettā Chant 1 (pāli)**

(überliefert)

<b>Sabbe sattā</b>	Alle Lebewesen
<b>sabbe pāṇā</b>	alle atmenden Wesen
<b>sabbe bhūtā</b>	alle Kreaturen
<b>sabbe puggalā</b>	alle Individuen
<b>sabbe attabhāva pariyāpannā</b>	alle Persönlichkeiten
<b>sabbā itthiyo</b>	alle weiblichen Wesen
<b>sabbe purisā</b>	alle männlichen Wesen
<b>sabbe ariyā</b>	alle edlen Wesen
<b>sabbe anariyā</b>	alle nicht-edlen Wesen
<b>sabbe devā</b>	alle <i>devas</i> (himmlische Wesen)
<b>sabbe manussā</b>	alle Menschen
<b>sabbe vinipātikā</b>	alle Wesen in den niederen Welten
<b>averā hontu</b>	mögen sie frei sein von Gefahren
<b>abyāpajjā hontu</b>	mögen sie frei sein von geistigem Leiden
<b>anīghā hontu</b>	mögen sie frei sein von körperlichem Leiden
<b>sukhī attānaṃ pariharantu</b>	mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst kümmern
<b>dukkhā muccantu</b>	mögen sie frei sein von allem Leidhaften
<b>yathā laddha sampattito māvigacchantu</b>	mögen sie Erworbenes nicht wieder verlieren
<b>kamassakā</b>	<i>kamma</i> ist ihr wahrer Besitz
<b>puratthimāya disāya</b>	in östlicher Richtung
<b>pacchimāya disāya</b>	in westlicher Richtung
<b>uttarāya disāya</b>	in nördlicher Richtung
<b>dakkhiṇāya disāya</b>	in südlicher Richtung
<b>puratthimāya anudisāya</b>	in südöstlicher Richtung
<b>pacchimāya anudisāya</b>	in nordwestlicher Richtung
<b>uttarāya anudisāya</b>	in nordöstlicher Richtung
<b>dakkhiṇāya anudisāya</b>	in südwestlicher Richtung
<b>hetṭhimāya disāya</b>	in der unteren Richtung
<b>uparimāya disāya</b>	in der oberen Richtung
<b>sabbe sattā</b>	alle Lebewesen
<b>sabbe pāṇā</b>	alle atmenden Wesen
<b>sabbe bhūtā</b>	alle Kreaturen
<b>sabbe puggalā</b>	alle Individuen

<b>sabbe attabhāva pariyāpannā</b>	alle Persönlichkeiten
<b>sabbā itthiyo</b>	alle weiblichen Wesen
<b>sabbe purisā</b>	alle männlichen Wesen
<b>sabbe ariyā</b>	alle edlen Wesen
<b>sabbe anariyā</b>	alle nicht-edlen Wesen
<b>sabbe devā</b>	alle <i>devas</i>
<b>sabbe manussā</b>	alle Menschen
<b>sabbe vinipātikā</b>	alle Wesen in den niederen Welten

<b>averā hontu</b>	mögen sie frei sein von Gefahren
<b>abyāpajjā hontu</b>	mögen sie frei sein von geistigem Leiden
<b>anīghā hontu</b>	mögen sie frei sein von körperlichem Leiden
<b>sukhī attānaṃ pariharantu</b>	mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst kümmern
<b>dukkhā muccantu</b>	mögen sie frei sein von allem Leidhaften
<b>yathā laddha sampattito māvigacchantu</b>	mögen sie Erworbenes nicht wieder verlieren
<b>kammassakā</b>	<i>kamma</i> ist ihr wahrer Besitz

**Mettā in Handlungen, Worten und Gedanken** (deutsche Übersetzung)  
(von Chanmyay Sayadaw)

Wann immer deine Handlungen von Mettā begleitet sind,  
wird dir Respekt und Güte entgegengebracht werden,  
und dankbar wird man sich an dich erinnern.  
Du wirst in Harmonie und Eintracht leben,  
im Frieden mit dir selbst und der Welt.

Wann immer deine Worte von Mettā begleitet sind,  
Rede, die sanft, hilfreich und angenehm ist,  
wird dir Respekt und Güte entgegengebracht werden,  
und dankbar wird man sich an dich erinnern.  
Du wirst in Harmonie und Eintracht leben,  
im Frieden mit dir selbst und der Welt.

Wann immer deine Gedanken von Mettā begleitet sind,  
wird dir Respekt und Güte entgegengebracht werden,  
und dankbar wird man sich an dich erinnern.  
Du wirst in Harmonie und Eintracht leben,  
im Frieden mit dir selbst und der Welt.

**Mettā Chant 2 (pāli)**  
(überliefert)

<b>Sabbe sattā averā hontu</b>	Mögen alle Lebewesen frei sein von Gefahren.
<b>Sabbe sattā abyāpajjā hontu</b>	Mögen alle Lebewesen frei sein von geistigem Leiden.
<b>Sabbe sattā anīghā hontu</b>	Mögen alle Lebewesen frei sein von körperlichem Leiden.
<b>Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu</b>	Mögen alle Lebewesen sich frohen Herzens um sich selbst kümmern.

<b>Sabbe pāṇā.....</b>	Mögen alle atmenden Wesen.....
<b>Sabbe bhūtā.....</b>	Mögen alle Kreaturen.....
<b>Sabbe puggalā.....</b>	Mögen alle Individuen.....
<b>Sabbe attabhāva pariyāpannā.....</b>	Mögen alle Persönlichkeiten.....
<b>Sabbā itthiyo.....</b>	Mögen alle weiblichen Wesen.....
<b>Sabbe purisā.....</b>	Mögen alle männlichen Wesen.....
<b>Sabbe ariyā.....</b>	Mögen alle edlen Wesen.....
<b>Sabbe anariyā.....</b>	Mögen alle nicht-edlen Wesen.....
<b>Sabbe devā.....</b>	Mögen alle <i>devas</i> .....
<b>Sabbe manussā.....</b>	Mögen alle Menschen.....
<b>Sabbe vinipātikā.....</b>	Mögen alle Wesen in den niederen Welten.....

**Chanmyay Mettā Chant** (deutsche Übersetzung)  
(von Chanmyay Sayadaw)

Mögen alle Lebewesen gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen sie frei von körperlichem und geistigem Leiden sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Mögen alle Lebewesen frei von Gefahren und Unheil sein.  
Mögen sie frei von Sorgen und Kummer sein.  
Mögen sie heiter, fröhlich und zufrieden sein.

Mögen alle Lebewesen frei von Wut und Stolz sein.  
Mögen sie frei sein vom Verlangen, andere Wesen anzugreifen.  
Mögen sie frei sein vom Verlangen, andere Wesen zu foltern und zu töten.  
Mögen sie frei sein von nachtragenden Gedanken, mögen sie frei von Neid sein.  
Mögen sie ein reines Herz voller Mettā haben, mögen sie gütig und freundlich sein.

Mögen sich alle Lebewesen vom Lügen und Betrügen enthalten.  
Mögen sie sich von Unehrlichkeit und Hintergehen enthalten.  
Mögen sie sich von Verleumdung und grober Rede enthalten.  
Mögen sie sich vom Schimpfen und Streiten enthalten.  
Mögen sie sich von bedeutungsloser und nutzloser Rede enthalten.  
Möge ihre Rede wahr, nutzbringend, bedeutungsvoll und angenehm fürs Ohr sein, mögen die Worte mit einem Herz voller Mettā gesprochen werden.

Mögen alle Lebewesen frei sein vom Verlangen, sich der Besitztümer anderer zu bemächtigen.  
Mögen sie frei sein vom Verlangen, den Gewinn der anderen zu zerstören.  
Mögen sie frei sein vom Verlangen, an falschen Ansichten festzuhalten.  
Mögen sie frei sein von falschen Ansichten, mögen sie ihre Gier zügeln und ihre Wut zurückhalten.  
Mögen sie friedliebend sein.

Mögen alle Lebewesen mit materiellen Gütern gesegnet sein, mögen sie freigebig sein.  
Mögen sie die persönlichen Verhaltensregeln oder die *uposatha* Verhaltensregeln einhalten können.  
Mögen sie Samatha und Vipassanā Meditation praktizieren können.  
Mögen sie glücklich und zufrieden sein.  
Mögen alle ihre Wünsche erfüllt werden.

## Mettā Sutta (pāli)

(Khuddaka Nikāya, Sutta Nipāta)

*Verse, die der Paritta vorausgehen*

**Samantā cakkavālesu  
atrāgacchantu devatā  
saddhammaṃ munirājassa  
suṇantu saggamokkhadaṃ**

Mögen die Gottheiten aus allen Universen an diesen Ort kommen. Mögen sie das exzellente Dhamma des Königs der Weisen hören, welches (zu Wiedergeburt) in den himmlischen Bereichen und Befreiung (von *samsāra*) führt.

**Dhammassavanakālo ayaṃ bhaddantā**  
(3 Mal)

Ehrwürdige, es ist jetzt Zeit, die Lehre zu hören!

**Namo tassa bhagavato arahato  
sammāsambuddhassa**  
(3 Mal)

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten.

**Ye santā santacittā tisarāṇa saraṇā  
ettha lokantare vā  
bhumābhummā cā devā  
guṇa gaṇa gahaṇa byāvaṭā sabbakālaṃ  
ete āyantu devā vara kankamaye  
merurāje vasanto  
santo santosa hetuṃ  
munivaravacanaṃ sotumaggaṃ samaggā**

Diejenigen Gottheiten, die auf der Erde und im Himmel leben, die in diesem oder anderen Universen leben, die gutherzig sind und einen friedvollen Geist haben, die die drei Juwelen (Buddha, Dhamma, Saṅgha) als Zuflucht haben und die sich jederzeit bemühen, eine Vielzahl von Eigenschaften zu entfalten, der König der Gottheiten, der auf der Spitze des ganz aus Gold bestehenden Berges Meru lebt und eine friedliebende Person ist; lasst alle diese Gottheiten kommen, um den Worten des exzellenten Weisen zu lauschen, welche unübertrefflich und eine Quelle des Glücks sind.

**Sabbesu cakkavālesu  
yakkhā devā ca brahmano  
yaṃ amhehi kataṃ puññaṃ  
sabbasampattisādhakaṃ**

Lasst alle *yakkhas*, Gottheiten und *brahmas* in allen Universen sich an dem von uns erwirkten Verdienst erfreuen, der zu Wohlstand führt.

**Sabbe taṃ anumoditvā  
samaggā sāsane ratā  
pamādarahitā hontu  
ārakkhāsu visesato**

Lasst sie vor allem vereint und dem *Sāsana* (der Lehre des Buddha) ergeben sein, und nicht nachlässig beim Beschützen der Welt.

**Sāsanassa ca lokassa  
vuḍḍhi bhavatu sabbadā  
sāsanampi ca lokaṅca  
devā rakkhantu sabbadā**

Mögen sich das *Sāsana* und die Welt jederzeit in Wachstum befinden. Mögen die Gottheiten das *Sāsana* und die Welt beschützen.

**Sadhiṃ hontu sukhī sabbe  
parivārehi attano  
anīghā sumanā hontu  
saha sabbehi nātibhi**

Mögen sich alle Lebewesen zusammen mit ihren Verwandten wohl fühlen, von Leiden befreit und glücklich.

**Rājato vā corato vā  
manussato vā amanussato vā**

Lasst sie die Wesen beschützen: Von korrupten Königen, Dieben, Menschen, nicht menschlichen Wesen,

aggito vā udakato vā  
pisācato vā khāṇukato vā  
kaṇṭakato vā nakkhattato vā  
janapadarogato vā asaddhammato vā  
asandiṭṭhito vā asappurisato vā  
caṇḍa hatthi assa miga goṇa kukkura  
ahi vicchika maṇisappa dīpi  
accha taraccha sūkara mahiṃsa  
yakkha rakkhasādīhi  
nānābhayato vā nānārogato vā  
nānāupaddavato vā  
ārakkhaṃ gaṇhantu

*Mettā Sutta*

Yassānubhāvato yakkhā  
neva dassenti bhīsanam  
yamhi cevānuyuñjanto  
rattindiva-matandito

Sukhaṃ supati sutto ca  
pāpaṃ kiñci na passati  
evamādiguṇūpetam  
parittaṃ taṃ bhaṇāma he

Karaṇīyamattakusalena  
yanta santaṃ padaṃ abhisamecca  
sakko ujū ca suhujū ca  
suvaco cassa mudu anatimānī

Santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavutti  
santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesvananugiddho

Na ca khudda-mācare kiñci  
yena viññū pare upavadeyyuṃ  
sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhittā

Ye keci pāṇabhūtatti  
tasā vā thāvarā vanavasesā  
dīghā vā ye va mahantā  
majjhimā rassakā aṇukathulā

Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā  
ye va dūre vasanti avidūre  
bhūtā va sambhavesī va  
sabbe sattā bhavantu sukhittā

Na paro paraṃ nikubbetha  
nātimaññetha katthaci na kañci  
byārosanā paṭighasaññā

Feuer, Wasser,  
Geistern, Baumstümpfen,  
Dornen, schlechten Sternen,  
Epidemien, falschen Lehren,  
falschen Ansichten, pbelgesinnten Menschen,  
wilden Elefanten, Pferden, Hirschen, Ochsen, Hunden,  
Schlangen, Skorpionen, Wasserschlängen, Tigern,  
Bären, Hyänen, Wildschweinen, Büffeln,  
*yakkhas, rakkhasas,*  
und von verschiedenen Gefahren, Krankheiten  
und Kalamitäten.

Kraft dieser Suttas erzeugen die *yakkhas* keine  
furchterregenden Visionen. Wer sich aufgrund dieses  
Suttas Tag und Nacht anstrengt (durch Rezitation und  
Praxis), hat einen guten Schlaf, ohne von Alpträumen  
heimgesucht zu werden.

Oh, gute Leute! Lasst uns diese beschützende Sutta  
rezitieren, welche diese und andere Eigenschaften  
aufweist.

Wer Frieden erlangen möchte und des Heiles kundig  
ist, sollte sich in den drei Arten der Schulung üben.  
Er sei befähigt, gerade und aufrecht. Zugänglich sei er,  
sanft und ohne Stolz.

Er sei zufrieden, bescheiden, nicht geschäftig und ohne  
grosse Bedürfnisse. Seine Sinne seien gezügelt und der  
Geist sei klar. Er sollte weder dreist sein noch eine  
starke Bindung an Familien haben.

Er sollte nicht das geringste Übel tun, wofür ihn die  
Weisen tadeln mögen. Mögen alle Wesen glücklich  
sein und in Sicherheit leben. Mögen ihre Herzen von  
Freude erfüllt sein.

Was es an Wesen hier auch gibt, seien sie schwach oder  
stark, lang oder gross oder mittel oder kurz, klein oder  
dick, sichtbar oder unsichtbar, ferne oder nahe weilend,  
geborene und diejenigen, die zum Dasein drängen –  
mögen sie alle, ausnahmslos, glücklich sein.

Keiner soll den anderen hintergehen; weshalb auch  
immer, keinen möge man verachten. Weder aus Ärger  
noch aus feindlicher Gesinnung soll man einander

**nāññamaññassa dukkhamiccheyya**

Übles wünschen.

**Mātā yathā niyaṃ puttāṃ  
āyusā ekaputta anurakkhe  
evampi sabbabhūtesu  
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ**

Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einziges Kind schützt, so möge man für alle Wesen den Geist entfalten, schrankenlos.

**Mettañca sabbalokasmi  
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ  
uddhaṃ adho ca tiriyañca  
asambādhaṃ averam asapattaṃ**

Mögen diese Gedanken der grenzenlosen Güte die ganze Welt umspannen – oben, unten und nach allen Seiten, von Enge, Hass und Feindschaft frei.

**Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va  
sayāno yāvatāssa vitamidhho  
etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya  
brahmametaṃ vihāra-midha māhu**

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, wann immer man von Schläffheit frei ist, sollte man diese Achtsamkeit (in liebevoller Güte) entfalten. Das nennt man erhabenes Verweilen.

**Diṭṭhiñca anupaggamma  
sīlavā dassanena sampanno  
kāmesu vineyya gedhaṃ  
na hi jātuggabbhaseyya punareti**

Wer nicht an Ansichten festhält, tugendhaft ist, Erkenntnis besitzt und sich von Anhaftung an Sinnesobjekten befreit, wird bestimmt nicht mehr in den Mutterschoß eingehen.

[Mettā-suttaṃ niṭṭhitam]

[Ende der Mettā Sutta]

*Schlussverse*

**Itipi so bhagavā  
arahaṃ  
sammā-sambuddho  
vijjā-caraṇa-sampanno  
sugato  
lokavidū  
anuttaro purisa-damma-sārathi  
satthā-deva-manussānaṃ  
buddho  
bhagavā'ti**

Darum wird dies vom Erhabenen gesagt:  
Er ist des Respekts würdig,  
vollständig erleuchtet,  
vollkommen im Wissen und im Verhalten,  
vollendet,  
der Kenner der Welten,  
der unvergleichliche Meister bezähmbarer Menschen,  
der Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen,  
der Erwachte,  
der Erhabene.

**Svākkhāto bhagavatā dhammo  
sandiṭṭhiko  
akāliko  
ehipassiko  
opaneyyiko  
paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti**

Das Dhamma des Erhabenen ist wohl verkündet,  
hier und jetzt sichtbar,  
unmittelbar Resultate erzeugend,  
würdig der Einladung "komm' und sieh",  
weiterführend  
und persönlich zu verwirklichen von den Weisen.

**Suppaṭipanno bhagavato  
sāvakaśaṅgho  
ujjappaṭipanno bhagavato  
sāvakaśaṅgho  
ñāyappaṭipanno bhagavato  
sāvakaśaṅgho  
sāmīcippaṭipanno bhagavato**

Die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den guten Weg,  
die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den geraden Weg,  
die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den Weg zum Nibbāna,  
die Saṅgha der Schüler des Erhabenen praktiziert den

sāvakaṅgho  
yadidaṃ cattāri purisayugāni  
atṭha purisa-puggalā  
esa bhagavato sāvakaṅgho  
āhuneyyo  
pāhuneyyo  
dakkhiṇeyyo  
añjalikaraṇiyo  
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti

vorgeschriebenen Weg;  
nämlich die vier Paare von Personen und die acht  
Arten von Personen, dies ist die Saṅgha der Schüler  
des Erhabenen;  
sie ist würdig der Geschenke,  
würdig der Gastfreundschaft,  
würdig der Gaben,  
würdig des Respekts;  
sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Evamaṃ buddhaṃsarantānaṃ  
dhammaṃ saṅghaṅca bhikkhavo  
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā  
lomahaṃso na hessati

Wenn ihr so an den Buddha, das Dhamma und die  
Saṅgha denkt, Mönche, wird weder Angst, Zittern noch  
Schrecken auftauchen.

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca  
yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ  
buddhānubhāvena vināsamentu

Welche Unglücksomen, Flüche, grässliche  
Vogelschreie, ungünstige Planeten oder Alpträume es  
auch immer gibt, mögen sie bei der Kraft des Buddha  
wirkungslos werden.

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca  
yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ  
dhammānubhāvena vināsamentu

Welche Unglücksomen, Flüche, grässliche  
Vogelschreie, ungünstige Planeten oder Alpträume es  
auch immer gibt, mögen sie bei der Kraft des Dhamma  
wirkungslos werden.

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca  
yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ  
saṅghānubhāvena vināsamentu

Welche Unglücksomen, Flüche, grässliche  
Vogelschreie, ungünstige Planeten oder Alpträume es  
auch immer gibt, mögen sie bei der Kraft des Saṅgha  
wirkungslos werden.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ  
rakkhantu sabba devatā  
sabba buddhānubhāvena  
sadā sukhī bhavantu te

Aller Segen sei (dir) beschieden.  
Alle *devas* schützen (dich).  
Bei der Kraft aller Buddhas  
mögest du glücklich sein.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ  
rakkhantu sabba devatā  
sabba dhammānubhāvena  
sadā sukhī bhavantu te

Aller Segen sei (dir) beschieden.  
Alle *devas* schützen (dich).  
Bei der Kraft aller Dhammas  
mögest du glücklich sein.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ  
rakkhantu sabba devatā  
sabba saṅghānubhāvena  
sadā sukhī bhavantu te

Aller Segen sei (dir) beschieden.  
Alle *devas* schützen (dich).  
Bei der Kraft aller Saṅghas  
mögest du glücklich sein.

## Mettā Sutta (englisch)

(wie es von Ajahn Chahs Saṅgha im Westen rezitiert wird)

**This is what should be done  
by one who is skilled in goodness  
and who knows the path of peace  
let them be able and upright  
straightforward and gentle in speech  
humble and not conceited  
contented and easily satisfied  
unburdened with duties  
and frugal in their ways  
peaceful and calm and wise and skilful  
not proud, demanding in nature  
let them not do the slightest thing  
that the wise would later reprove  
wishing in gladness and in safety  
may all beings be at ease.**

**Whatever living beings there may be  
whether they are weak or strong omitting none  
the great or the mighty  
medium, short or small  
the seen and the unseen  
those living near and far away  
those born and to be born  
may all beings be at ease.**

**Let none deceive another  
or despise any being in any state  
let none through anger or ill will  
wish harm upon another  
even as a mother protects with her life  
her child, her only child  
so with a boundless heart  
should one cherish all living beings  
radiating kindness over the entire world  
spreading upwards to the skies and downwards to the depths  
across and unbounded  
free from hatred and ill will  
whether standing or walking, seated or lying down, free from drowsiness  
one should sustain this recollection;  
this is said to be the sublime abiding.  
By not holding to fixed views  
the purehearted-one having clarity of vision  
being free from all sense desires  
is not born again into this world.**

*Deutsche Übersetzung:*

Dies sollte getan werden  
von einem, der im Guten geübt ist,  
und der den Weg des Friedens kennt.

Mögen sie fähig und aufrecht sein,  
geradlinig und sanft in der Rede,  
bescheiden und nicht stolz,  
genügsam und einfach zu versorgen,  
befreit von der Bürde der Pflichten  
und mit einfacher Lebensführung,  
friedvoll und ruhig, weise und begabt,  
weder stolz noch fordernd.  
Mögen sie nicht das Geringste tun,  
wofür sie die Weise später tadeln mögen,  
in Freude und Sicherheit wünschend:  
Mögen alle Lebewesen zufrieden sein.  
Was immer es auch an Wesen gibt,  
ob sie schwach oder stark seien, ohne Ausnahme,  
die grossen oder die kraftvollen,  
mittleren, kurzen oder kleinen,  
die sichtbaren und die unsichtbaren,  
die nahe oder fern leben ,  
die geborenen und die noch geboren werden:  
Mögen alle Lebewesen zufrieden sein.

Möge niemand einen anderen hintergehen  
oder irgend ein Wesen, wo auch immer, kränken,  
möge niemand aufgrund von Wut oder Übelwollen  
einem anderen Schlechtes wünschen.  
Wie eine Mutter mit ihrem Leben  
ihr Kind, ihr einziges Kind, beschützt,  
so sollte man mit einem grenzenlosen Herzen  
alle Lebewesen wertschätzen,  
indem man liebevolle Güte über die ganze Welt ausstrahlt,  
aufwärts zu den Himmeln und abwärts in die Tiefen,  
in allen Richtungen und grenzenlos,  
frei von Hass und Übelwollen.  
Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, frei von Schläfrigkeit  
sollte man diese Betrachtung aufrecht erhalten,  
das wird höchstes Verweilen genannt.  
Indem man nicht an starren Ansichten festhält  
ist derjenige mit reinem Herzen und klarem Geist  
von allen Sinnesbegierden frei  
und wird nicht nicht in dieser Welt geboren.

### **Mettā Chant 3 (pāḷi)**

(überliefert)

**Imāya dhammānu  
dhamma paṭipattiyā  
buddhaṃ pūjemi  
imāya dhammānu  
dhamma paṭipattiyā  
dhammaṃ pūjemi**

Mit dieser Praxis  
in Übereinstimmung mit dem wahren Dhamma  
ehre ich den Buddha.  
Mit dieser Praxis  
in Übereinstimmung mit dem wahren Dhamma  
ehre ich das Dhamma.

**imāya dhammānu  
dhamma paṭipattiyā  
saṅghaṃ pūjemi**

Mit dieser Praxis  
in Übereinstimmung mit dem wahren Dhamma  
ehre ich die Saṅgha.

**Ahaṃ avero homi  
abyāpajjo homi  
anīgho homi  
sukhī attānaṃ pariharāmi**

Möge ich frei sein von Feindschaft und Gefahren;  
möge ich frei sein von geistigem Leiden;  
möge ich frei sein von körperlichem Leiden;  
möge ich mich frohen Herzens um mich selbst  
kümmern.

**Mama mātā pitu  
acariyāca, ñatimittaca  
sabrahma carinocā  
averā hontu  
abyāpajjā hontu  
anīghā hontu  
sukhī attānaṃ pariharantu**

Mögen meine Mutter und mein Vater,  
meine Lehrer, Verwandten, Freunde  
und die *brahma*-Freunde in der Praxis  
mögen sie frei sein von Gefahren;  
mögen sie frei sein von geistigem Leiden;  
mögen sie frei sein von körperlichem Leiden;  
mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst  
kümmern.

**Imasmiṃ ārāme, sabbe yogino  
averā hontu  
abyāpajja hontu  
anīghā hontu  
sukhī attānaṃ pariharantu**

Mögen alle Meditierenden auf diesem Klostergelände  
frei sein von Gefahren,  
frei sein von geistigem Leiden,  
frei sein von körperlichem Leiden,  
mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst  
kümmern.

**Amhākaṃ ārakkha devatā  
imasmiṃ vihāre  
imasmiṃ avāse  
imasmiṃ arāme  
ārakkha devatā  
averā hontu  
abyapajja hontu  
anīghā hontu  
sukhi attānaṃ pariharantu**

Mögen die beschützenden Gottheiten,  
in diesem Tempel,  
in dieser Unterkunft,  
auf diesem Klostergelände,  
mögen die beschützenden Gottheiten  
frei sein von Gefahren,  
frei sein von geistigem Leiden,  
frei sein von körperlichem Leiden,  
mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst  
kümmern.

**Sabbe sattā  
sabbe pāṇā  
sabbe bhūtā  
sabbe puggalā  
sabbe attabhāva pariyāpannā  
sabbā itthiyo  
sabbe purisā  
sabbe ariyā  
sabbe anariyā  
sabbe devā  
sabbe manussā  
sabbe vinipātikā  
averā hontu  
abyāpajjā hontu  
anīghā hontu**

Alle Lebewesen,  
alle atmenden Wesen,  
alle Kreaturen,  
alle Individuen,  
alle Persönlichkeiten,  
alle weiblichen Wesen,  
alle männlichen Wesen,  
alle edlen Wesen,  
alle nicht-edlen Wesen,  
alle *devas* (himmlische Wesen),  
alle Menschen,  
alle Wesen in den niederen Welten,  
mögen sie frei sein von Gefahren;  
mögen sie frei sein von geistigem Leiden;  
mögen sie frei sein von körperlichem Leiden;

<b>sukhī attānaṃ pariharantu</b>	mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst kümmern;
<b>dukkhā muccantu</b>	mögen sie frei sein von allem Leidhaften;
<b>yathā laddha sampattito māvigacchantu</b>	mögen sie Erworbenes nicht wieder verlieren;
<b>kammassakā</b>	<i>kamma</i> ist ihr wahrer Besitz.
<b>Idam no puñña bhāgaṃ</b>	Mögen alle Wesen an diesen Verdiensten teilhaben.
<b>sabba sattanaṃ</b>	
<b>Sadhu, sadhu, sadhu</b>	Gut gesprochen, gut gesprochen, gut gesprochen.

### **Widmen und Teilen der Verdienste (englisch)**

(wie es von Ajahn Chahs Saṅgha im Westen rezitiert wird)

**[Now let us chant the verses of sharing and aspiration.]**

**Through the goodness that arises from my practice,  
may my spiritual teachers and guides of great virtue,  
my mother, my father and my relatives,  
the sun and the moon, and all virtuous leaders of the world –  
may the highest gods and evil forces,  
celestial beings, guardian spirits of the Earth and the Lord of Death,  
may those who are friendly, indifferent or hostile,  
may all beings receive the blessings of my life.  
May they soon attain the threefold bliss and realize the Deathless.  
Through the goodness that arises from my practice,  
and through this act of sharing,  
may all desires and attachments quickly cease  
and all harmful states of mind.  
Until I realize Nibbāna,  
in every kind of birth, may I have an upright mind  
with mindfulness and wisdom, austerity and vigour.  
May the forces of delusion not take hold nor weaken my resolve.  
The Buddha is my excellent refuge,  
unsurpassed is the protection of the Dhamma,  
the Solitary Buddha is my noble Lord,  
the Saṅgha is my supreme support.  
Through the supreme power of all these,  
may darkness and delusion be dispelled.**

*Deutsche Übersetzung:*

Durch die guten Qualitäten, die aus meiner Praxis entstehen  
Mögen meine spirituellen Lehrer/innen und Vorbilder von grossen Tugenden  
Meine Mutter, mein Vater und meine Verwandten  
Die Sonne und der Mond und alle tugendhaften Führer der Welt –  
Mögen die höchsten Götter und vernichtenden Kräfte  
Himmlische Wesen, Beschützer der Erde und der Wächter des Todes  
Lebewesen, die freundlich, gleichgültig oder feindlich sind,  
Mögen alle Lebewesen den Segen meines Lebens erhalten.  
Mögen sie bald die dreifache Glückseligkeit erfahren und das Todlose erkennen.  
Durch die guten Qualitäten, die aus meiner Praxis entstehen,  
Und durch diesen Akt des Teilens  
Mögen alle Arten von Verlangen und Anhaftung sich schnell auflösen

Und alle unheilsamen Zustände des Geistes und des Herzens.  
Bis zur Erkenntnis des Nibbāna  
Möge ich in jeder Form der Wiedergeburt aufrichtig und ehrlich sein  
Ausgestattet mit Achtsamkeit und Weisheit, mit Genügsamkeit und Tatkraft.  
Mögen die Kräfte der Unwissenheit nicht überhand nehmen und meine Entschlossenheit nicht schwächen.  
Der Buddha ist meine ausgezeichnete Zuflucht  
Unübertroffen ist die beschützende Kraft des Dhamma  
Der Buddha ist mein edler Meister  
Die Saṅgha ist mein bester Verlass.  
Durch die höchsten Kräfte aller dieser  
Mögen Dunkelheit und Unwissenheit vollständig beseitigt werden.

### **Widmen und Teilen der Verdienste (deutsche Übersetzung)**

(von Chanmyay Sayadaw)

Aufgrund der verdienstvollen Taten, die wir heute ausgeführt haben, mögen wir Weise und Tugendhafte antreffen und mit ihnen umgehen/verkehren. Mögen wir das wahre Dhamma hören, wie es von den Weisen und Tugendhaften gelehrt wird. Mögen wir die (Meditations)Praxis ausüben, genauso wie es die Weisen und Tugendhaften tun. Mögen wir uns bemühen, so dass wir auf dem schnellsten Weg von allen Arten des Leidens befreit und Nibbāna verwirklichen werden.

Wir teilen die Verdienste aller unserer tugendhaften Taten mit allen Lebewesen, beginnend mit unseren Eltern, Grosseltern, Lehrer und Lehrerinnen und so weiter. Sich an diesen Verdiensten erfreuend mögen alle Lebewesen glücklich und zufrieden sein.

Wir teilen unsere Verdienste – wir teilen unsere Verdienste – wir teilen unsere Verdienste.

Nehmt an diesen Verdiensten teil.

Sadhu, sadhu, sadhu.

### **Aṭṇāṭiya Paritta Gāthā**

(überliefert, letzter Vers: Dhammapada 109)

**Sabbarogā vinīmutto  
sabbasantāpavajjito  
sabbaveramatikkanto  
nibbuto ca tuvaṃ bhava**

Frei von allen Krankheiten,  
aller Qual entledigt,  
alle Feindschaft überwunden,  
mögest du Befreiung erlangen!

**Sabbītiyo vivajjantu  
sokorogo vinassatu  
mā te bhavantarāyā  
sukhī dīghāyuko bhava**

Möge alle Besorgnis vermieden werden,  
mögen alle Krankheiten zerstört werden.  
Möge es keine Gefahren für dich geben,  
mögest du glücklich sein und ein langes Leben haben.

**Abhivādanasīlissa  
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino  
cattāro dhammā vaḍḍhanti  
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ**

Wem Respekt eigen ist  
und zeitlebens die Älteren ehrt,  
in dem werden vier Eigenschaften wachsen:  
langes Leben, Schönheit, Glück und Kraft.