

CHANT OF METTA

Aham avero homi	Möge ich frei sein von Feindseligkeit und Gefahr.
abyabajjho homi	Möge ich frei sein von geistigem/seelischem Leiden.
anigho homi	Möge ich frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharami	Möge ich mich meiner selbst liebevoll annehmen.
Mama madabidu	Mögen meine Eltern,
acariya ca jadimida ca	Lehrer, Verwandten und Freunde,
sabrahma - carino ca	Mitreisende auf dem Weg der Lehre Buddhas,
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.
Imasame arame sabbe yogino	Mögen alle Meditierenden hier
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.
Imasame arame sabbe bhikkhu	Mögen alle Mönche hier,
samanera ca	Novizen,
ubasaka - ubasikayo ca	Laienschülerinnen und -schüler
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.
Amhakam catupaccaya - dayaga	Mögen die Spender der vier Stützen ¹
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.

¹ Kleidung, Nahrung, Medizin und Unterkunft

CHANT OF METTA

Amhakam arakkha devada	Mögen unsere Schutzgottheiten
Ismasame vihare	in diesem Kloster
Ismasame avase	an diesem Wohnsitz
Ismasame arame	an diesem Ort
aragha devada	mögen die Schutzgottheiten
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.
Sabbe sada	Mögen alle Wesen
sabbe pana	alle atmenden Dinge
sabbe bhuda	alle Geschöpfe
sabbe puggala	alle Individuen
sabbe attabhava - pariyapanna	alle Wesen mit Geist und Körper
sabba itiyō	mögen alle Frauen
sabbe purisa	alle Männer
sabbe ariya	alle Heiligen
sabbe anariya	alle Weltlichen
sabbe deva	alle Gottheiten
sabbe manussa	alle Menschen
sabbe vinibadiga	all jene in den vier leidvollen Ebenen ²
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.
Dukkha muccantu	Möge alle Wesen frei sein von Leiden.
Yattha-laddha-sampadido mavigacchandu	Möge alles, was sie erreicht haben, nicht verloren sein.

2 Hölle, Tiere, Hungrige Geister, Dämonen

CHANT OF METTA

Kammasaya	Alle Wesen haben ihr eigenes Karma.
Puradhimaya disaya	im Osten
pacchimaya disaya	im Westen
udaraya disaya	im Norden
dekkhinaya disaya	im Süden
puradhimaya anudisaya	im Südosten
pacchimaya anudisaya	im Nordwesten
uttaraya anudisaya	im Nordosten
dekkhinaya anudisaya	im Südwesten
hetthimaya disaya	unten
uparimaya disaya	und oben
Sabbe sada	Mögen alle Wesen
sabbe pana	alle atmenden Dinge
sabbe bhuda	alle Geschöpfe
sabbe puggala	alle Individuen
sabbe attabhava - pariyapanna	alle Wesen mit Geist und Körper
sabba itiyo	mögen alle Frauen
sabbe purisa	alle Männer
sabbe ariya	alle Heiligen
sabbe anariya	alle Weltlichen
sabbe deva	alle Gottheiten
sabbe manussa	alle Menschen
sabbe vinibadiga	all jene in den vier leidvollen Ebenen
avera hondu	frei sein von Feindseligkeit und Gefahr,
abyabajjha hondu	frei sein von geistigem/seelischem Leiden,
anigha hondu	frei sein von körperlichem Leiden.
sukhi - adanam pariharandu	Mögen sie sich ihrer selbst liebevoll annehmen.
Dukkha muccandu	Möge alle Wesen frei sein von Leiden.
Yattha-laddha-sampadido mavigacchandu	Möge alles, was sie erreicht haben, nicht verloren sein.

CHANT OF METTA

Kammassaga	Alle Wesen haben ihr eigenes Karma.
Uddham yava bhavagga ca	Von der höchsten Ebene der Existenz
adho yava aviccido	bis hinunter zur niedrigsten Ebene
samanta cakkavalesu	im gesamten Universum
ye satta pathavicara	was immer für Wesen auf der Erde wandeln
abyabajjha nivera ca	mögen sie frei sein von geistigem Leiden und Feindseligkeit
nidukkha ca nubaddava	frei von körperlichem Schmerz und Gefahr.
Uddham yava bhavagga ca	Von der höchsten Ebene der Existenz
adho yava aviccido	bis hinunter zur niedrigsten Ebene
samanta cakkavalesu	im gesamten Universum
ye satta udakecara	was immer für Wesen sich im Wasser tummeln
abyabajjha nivera ca	mögen sie frei sein von geistigem Leiden und Feindseligkeit
nidukkha ca nubaddava	frei von körperlichem Schmerz und Gefahr.
Uddham yava bhavagga ca	Von der höchsten Ebene der Existenz
adho yava aviccido	bis hinunter zur niedrigsten Ebene
samanta cakkavalesu	im gesamten Universum
ye satta akasecara	was immer für Wesen sich durch die Luft bewegen
abyabajjha nivera ca	mögen sie frei sein von geistigem Leiden und Feindseligkeit
nidukkha ca nubaddava	frei von körperlichem Schmerz und Gefahr.

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Stephan Hilchenbach

www.chanten-mantrasingen.de