

## **Betrachtung am Abend**

### LIEBE UND MITGEFÜHL

Am Ende dieses Tages bin ich mir bewusst,  
wie kostbar solch ein Tag ist und wie schnell er schwindet.  
Ich denke an alle meine Begegnungen  
mit anderen lebenden Wesen.  
Mögen sie wohlauf und glücklich sein.

Ich erkenne meine Fehler an diesem Tag  
und nehme mir vor daraus zu lernen  
und sie nicht zu wiederholen.  
Wenn ich jemanden durch meine Gedanken, Worte oder Handlungen  
verletzt haben sollte,  
bitte ich um Nachsicht und Verzeihung.  
Ich bitte allen mir zu helfen, frei von Gier und Hass zu werden.  
Ich weiß, dass auch andere Wesen aus Unwissenheit verletzen  
und übe mich im Verstehen und Verzeihen.

Ich bin mir bewusst, dass mein Leben nur möglich ist,  
weil es andere Wesen gibt.  
Ich will allen, denen ich begegne, Beachtung schenken  
und mich freundlich und liebevoll um sie kümmern,  
so gut ich es vermag.  
Ich sende allen Wesen, mit denen ich im Kontakt war,  
meine aufrichtigen guten Wünsche.  
Wir sind nicht getrennt, sondern Blumen auf gleicher Erde, im  
gleichen Garten.  
Mögen wir uns gegenseitig mit Respekt und Liebe begegnen.

Ich will das Licht meines grenzenlosen Wohlwollens

allen Wesen senden, wo immer sie sind,  
auf der Erde und im ganzen Universum.  
Mögen alle Wesen glücklich sein,  
mögen alle Wesen in Frieden leben,  
mögen alle Wesen von jedem Leid befreit sein.

*Haus Siddharta 2014*

## **Betrachtung am Morgen**

### **EINHEIT**

Ein neuer Tag erwacht.  
Ich sehe diesen Tag als ein Geschenk.  
Ich möchte diesen Tag  
durch meine Achtsamkeit  
zu einem Tag des Friedens machen.  
Achtsam soll jeder meiner Schritte sein,  
bewusst mein Handeln,  
ob ich gehe, stehe, sitze oder liege.  
Auf meine Sinne will ich achten,  
will weder Gier noch Hass erlauben,  
mich zu ergreifen und zu halten.

Ich werde diesen Tag erfahren,  
im Einklang mit dem Erscheinen und Vergehen.  
Ich weiß, ich bin mit allem eins,  
bin nicht getrennt,  
bin eine Welle nur  
im Fluss des Seins.

Ein neuer Tag beginnt  
Und allen, die meine Wege kreuzen  
will ich Beachtung schenken  
und liebevoll mich um sie kümmern.  
So werde ich mit wachem Geist  
den Tag erleben,  
mit frischen Kräften und unbeirrt  
den Weg zur Freiheit finden  
und das andere Ufer

heute noch erreichen.

*Waldhaus 2008*