



*Ehre dem Erhabenen,
Vollendeten,
vollkommen Erwachten!*

(3mal)

*Ich nehme Zuflucht zum Buddha!
Ich nehme Zuflucht zum Dhamma!
Ich nehme Zuflucht zum Sangha!*

(3mal)

*Ich werde mich darin üben, keine
Lebewesen zu verletzen.*

*Ich werde mich darin üben, nichts zu nehmen,
was nicht gegeben wurde.*

*Ich werde mich darin üben, verletzendes
sinnliches Verhalten aufzugeben.*

*Ich werde mich darin üben,
die Wahrheit zu sprechen.*

*Ich werde auf Drogen, Alkohol und Substanzen
verzichten, die meine Achtsamkeit
beeinträchtigen könnten.*

*Zuflucht
zum Buddha*