

PARAMIS: De Tien Volmaaktheden

1. ***DANA***: Vrijgevigheid
Moge ik vrijgevig en behulpzaam zijn.
 2. ***SILA***: Moreel gedrag
Moge ik goed gedisciplineerd en verfijnd in gedrag zijn.
Moge ik rein en zuiver zijn in al mijn handelwijzen.
Mogen mijn gedachten, woorden en daden rein zijn.
 3. ***NEKKHAMMA***: Verzaking
Moge ik niet egoïstisch en bezitterig, maar onbaatzuchtig en onthecht zijn.
Moge ik in staat zijn mijn genietingen op te geven voor het welzijn van anderen.
 4. ***PANNA***: Wijsheid
Moge ik wijs zijn en in staat zijn de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn.
Moge ik het licht van de waarheid zien en anderen van de duisternis naar het licht voeren.
Moge ik in staat zijn het voordeel van mijn kennis aan anderen te geven.
 5. ***VIRIYA***: Energie
Moge ik energiek, krachtig en volhardend zijn.
Moge ik ijverig streven totdat ik mijn doel bereikt heb.
Moge ik in staat zijn anderen te dienen naar mijn beste kunnen.
 6. ***KHANTI***: Geduld
Moge ik steeds geduldig zijn.
Moge ik in staat zijn het onrecht van anderen te verdragen en er in te berusten.
Moge ik steeds tolerant zijn en het goede en mooie in alles zien.
 7. ***SACCA***: Waarheidlievendheid
Moge ik steeds waarheidlievend en eerlijk zijn.
Moge ik niet de waarheid verbergen om beleefd te zijn.
Moge ik nooit van het pad van de waarheid afdwalen.
 8. ***ADITTHANA***: Voornemen
Moge ik standvastig en vastberaden zijn en een ijzeren wil hebben.
Moge ik zo zacht als een bloem en zo onwrikbaar als een rots zijn.
Moge ik er steeds hoge principes op nahouden.
 9. ***METTA***: Liefdevolle vriendelijkheid
Moge ik steeds vriendelijk, welwillend en mededogend zijn.
Moge ik in staat zijn allen als mijn broeders en zusters te beschouwen en één te zijn met allen.
 10. ***UPEKKHA***: Gelijkmoedigheid
Moge ik steeds kalm, sereen, onverstoort en vol vrede zijn.
Moge ik een evenwichtige geest verkrijgen.
Moge ik volmaakte gelijkmoedigheid bezitten.
- Moge ik dienen om volmaakt te zijn. Moge ik volmaakt zijn om te dienen.