

Herausgeber:
Theravāda-Netz
der DBU

Buddhistische Rezitationen



Agganyani

Dieses Büchlein stellt ausgewählte Rezitationen aus der Theravāda-Tradition des Buddhismus in der Originalsprache Pāli und in deutscher Übersetzung vor. Es sind vorwiegend wohlbekannte Formeln, Verse, Suttan (Lehrreden des Buddha) und klassische Textstellen, die in allen Theravāda-Ländern und -Klöstern verwendet und auf verschiedene Weise rezitiert oder gechantet werden.

Da die deutsche Sprache sich weniger zum Chanten eignet und korrekt übersetzte Verse kaum poetisch und rhythmisch sein werden, wurde hier ein Mittelmaß versucht, das sich auch in Deutsch gut lesen oder sprechen lässt, aber doch vor allem den ursprünglichen Inhalt getreu und verständlich wiedergibt. Denn die tiefgründigen Texte gilt es vor allem zu verstehen, zu kontemplieren und zu verinnerlichen.

Die Rezitation kann sehr heilsam wirken, den Geist beruhigen, sammeln, inspirieren und erfreuen. Danach fällt Meditation leichter. Dieses kleine Werk ist als Arbeitsbuch gedacht, will die Praxis der Rezitation und der Kontemplation begleiten und Ihr Freund bei der täglichen Praxis werden.

Buddhistische Rezitationen

**Wichtige Rezitationstexte und Verse
aus dem Theravāda**

**zum Chanten, Kontemplieren, Inspirieren und
Verinnerlichen**

zusammengestellt und übersetzt
von Aggañāṇī

1. Auflage 2007

© 2007 Copyright Agganyani

Theravāda-Arbeitsgemeinschaft der
Deutschen Buddhistischen Union (DBU)
c/o DBU
Amalienstr. 71
80799 München
E-Mail: theravada@dharmade

ISBN ?

Layout: Agganyani
Covergestaltung: Traudel Reiß
Coverfoto: Bhikkhu Nyanabodhi, Metta Vihara
Druck: ?

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Tiratāṇa-Puja – kurze Verehrung	7
Verehrung und Zufluchtnahme	8
Die Fünf Sīlas	8
Die Acht Uposatha-Sīlas	10
Buddhanussati	12
Dhammanussati	12
Saṅghanussati	14
Lobpreisung (Kittisadda)	16
Pūjā mit Opfern	18
Bitte um Vergebung	22
Die Vier Edlen Wahrheiten (Auszug aus dem Dhammacakka-Sutta)	24
Hauserbauer	28
Paṭiccasamuppāda	30
Udāna, Erleuchtungs-Kapitel, 1.-3. Sutta	34
Paṭṭhāna	36
Die drei Merkmale	38
Die sieben Erleuchtungsglieder	40
Mettā-Sutta	42
Mettā-bhāvanā	46
Ratāṇa-Sutta	50
Maṅgala-Sutta	56
Mahāsatiṭṭhāna-Sutta (Auszüge)	60
Die fünf täglichen Betrachtungen	62
Die Zehn Vollkommenheiten (Pāramīs)	64
Teilen der Verdienste	66
Segen	68
Wünsche (Patthanā)	70
Bitte um die Fünf bzw. Acht Sīlas	74
Über das Theravāda-Netz	76

Vorwort

Dieses Büchlein stellt ausgewählte Rezitationen aus der *Theravāda*-Tradition des Buddhismus in der Originalsprache *Pāḷi* und in deutscher Übersetzung vor. Es sind vorwiegend wohlbekannte Formeln, Verse, Suttan (Lehrreden des Buddha) und Texte, die in allen *Theravāda*-Ländern verwendet werden, wenn auch die Aussprache des *Pāḷi* recht verschieden sein kann. In einigen Ländern bzw. Klöstern werden die Texte eher gesprochen, ohne besondere Intonation, in anderen werden sie mit verschiedenen „Melodien“ gesungen und in ganz speziellem Rhythmus „gechantet“. Dann spricht man weniger von Rezitationen als von „Chantings“.

Diese Zusammenstellung will Hilfe geben zum Verständnis der Texte, die in den traditionellen Klöstern des *Theravāda* zu hören sind, in den asiatischen Ursprungsländern sowohl als auch im Westen und deutschsprachigen Raum.

Die deutsche Sprache eignet sich weniger zum Chanten, aber insbesondere mangelt es an poetisch-rhythmischen Übersetzungen, die sich gut rezitieren oder chanten lassen und doch den ursprünglichen Inhalt getreu wiedergeben. Mein Anliegen war es eher, Inhalte korrekt und verständlich zu übersetzen, als sie poetisch schön, wohlklingend und rezitierbar zu gestalten. Nach Möglichkeit habe ich natürlich beides versucht, was sicher selten gelungen ist. Aber wenn die Rezitationsinhalte verständlich sind, werden sie die Leser oder Rezitierenden inspirieren, sie können sie kontemplieren und verinnerlichen – was meiner Ansicht nach das Wichtigste ist.

In meinem Übersetzungs-Dilemma habe ich mir so geholfen, dass ich Übersetzungs-Alternativen in runden Klammern angegeben habe, während mehr inhaltliche Varianten oder zusätzliche Erklärungen in eckige Klammern gesetzt sind. Gelegentlich habe ich für ausführlichere Erläuterungen oder Hinweise Fußnoten verwendet.

Dieses kleine Werk möge nicht als Buch zum Durchlesen von A bis Z und Abhaken verstanden werden. Es ist vielmehr als Arbeitsbuch gedacht und will die Praxis der Rezitation und der Kontemplation begleiten.

Dem ernsthaft Praktizierenden möchte ich ans Herz legen einige der Formeln, Verse oder Texte wiederholt zu verwenden, sie in die tägliche Praxis zu integrieren. Oder aber sie können z. B. dann angewendet werden, wenn wir besonders unruhig, gestresst oder depressiv sind. Ich habe selbst sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Die Rezitation kann sehr heilsam wirken, den Geist beruhigen, sammeln, inspirieren und erfreuen, so dass danach die „echte“ Meditation leichter fällt. Probieren Sie es!

Dazu möchte ich empfehlen, nach Möglichkeit einige *Pāḷi*-Formeln oder Textstellen auswendig zu lernen. Dann hat man diese Worte stets parat und macht sich unabhängig vom Buch oder Computer, von Tageslicht oder Elektrizität, von Brille und letztlich sogar unabhängig vom eigenen Augenlicht. Wir haben dann einen Schatz im eigenen Geist verankert, den uns nichts und niemand rauben kann, wir haben „einen Stupa im Herzen gebaut“, wie es einer meiner Lehrer aus Myanmar (Burma) ausgedrückt hat.

Mögen diese uralten Formeln und Verse, in denen ganz sicher der ursprüngliche Geist des Buddha mitschwingt – wenn sie nicht gar sein originales Wort wiedergeben – Sie inspirieren, erheben und heilsam in Ihnen wirken!

Bedanken möchte ich mich bei all meinen buddhistischen Lehrern und Freunden, speziell in Myanmar, die mir die Bedeutung und Inhalte vermittelten und mich zur Praxis mit den Rezitationstexten anregten. Insbesondere sind dies die Ehrwürdigen Sayadaw Dr. Nandamāla Abhivaṃsa, Sayadaw Dr. Ñāṇissara und Aung San-Sayadaw U Saddhamma Kittisāra, mein Pāḷi-Lehrer U Tin Lwin und meine Studien-Freundin Daw Htwe Htwe Zaw. Inspiriert und geholfen haben mir aber auch bereits vorhandene deutsche Übersetzungen wie des Ordens Ārya Maitreya Maṇḍala, des Ehrwürdigen Ñāṇaponika und Anagārika Kassapas.

Aggañāṇī, im Oktober 2006

Tiratana-Pūjā

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

Svākkhato bhagavatā dhammo
Dhammaṃ namassāmi.

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho
Saṅghaṃ namāmi.



Kurze Verehrung der drei Juwelen

Vor dem erhabenen Buddha, dem Befreiten, vollkommen
Selbsterleuchteten, Erhabenen, verneige ich mich.

Vor dem Dhamma, der gut dargelegte Lehre des Erhabenen,
verbeuge ich mich tief.

Vor dem Saṅgha, der Ordensgemeinschaft der gut-praktizierenden
Schüler des Erhabenen, verbeuge ich mich.

Vandanā

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Tisaraṇa

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Pañca sīla

1. Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surāmeraya majja pamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Verehrung

Verehrung dem Erhabenen, Befreiten, vollkommen Selbsterleuchteten!

Verehrung dem Erhabenen, Befreiten, vollkommen Selbsterleuchteten!

Verehrung dem Erhabenen, Befreiten, vollkommen Selbsterleuchteten!

Zufluchtnahme

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

Zum zweiten mal: Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Zum zweiten mal: Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Zum zweiten mal: Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

Zum dritten mal: Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Zum dritten mal: Ich nehme Zuflucht zum Dhamma.

Zum dritten mal: Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

Die fünf ethischen Übungsregeln

1. Lebewesen will ich nicht töten [oder verletzen].
2. Nicht-Gegebenes will ich nicht nehmen.
3. Unheilsame sexuelle Handlungen will ich nicht ausüben.
4. Lügen oder Unheilsame Rede will ich nicht gebrauchen.
5. Alkohol, Drogen und Rauschmittel, die die Ursache für Unachtsamkeit sind, will ich nicht zu mir nehmen.

Diese Übungsregeln nehme ich auf mich.

Aṭṭhaṅga (uposatha) sīla

1. Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Abrahmacāriyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surāmeraya majja pamādaṭṭhāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nacca gīta vādita visūka dassanā,
mālā gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccāsāyana-mahāsayana
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Die acht ethischen Übungsregeln (der Mond-Feiertage¹)

1. Lebewesen will ich nicht töten [oder verletzen].
2. Nicht-Gegebenes will ich nicht nehmen.
3. Alle sexuelle Aktivitäten will ich aufgeben.
4. Lügen und unheilsame Rede will ich nicht gebrauchen..
5. Alkohol, Drogen und Rauschmittel, die die Ursache für Unachtsamkeit sind, will ich nicht zu mir nehmen.
6. Nach dem Mittag will ich kein Essen zu mir nehmen.
7. Mit Tanzen, Singen, Musizieren will ich mich nicht vergnügen und mit Blumen, Schmuck, Parfüm und Kosmetik will ich mich nicht verschönen.
8. Hohe oder luxuriöse Betten und Sitze will ich nicht benutzen.

Diese Übungsregeln nehme ich auf mich.

¹ Die Uposatha-Tage sind: Vollmond, Neumond und die beiden Halbmond-Tage.

Buddhanussati

Iti'pi so Bhagavā

Arahaṃ

Sammā-sambuddho

Vijjācaraṇa-sampanno

Sugato

Loka-vidū

Anuttaro purisadamma-sārathi

Satthā deva-manussanaṃ

Buddho

Bhagavā.

Dhammanussati

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,

sandiṭṭhiko,

akāliko,

ehi-passiko,

opanayiko,

paccattaṃ veditabbo viññuhī.

Betrachtung über den Buddha

Er, der Erhabene, ist wirklich

der Befreite (Heilige)

der vollkommen Selbst-Erleuchtete (Erwachte)

der im Wissen und Verhalten Vollkommene

der gut Sprechende [Wegbereiter]

der Weltenkenner

der unübertroffene Lenker ungezähmter Wesen

der Lehrer der Götter (Himmelswesen) und Menschen

der Erleuchtete (Erwachte)

der Erhabene.

Betrachtung über den Dhamma

Der Dhamma ist gut vom Erhabenen gelehrt,

er ist leicht selbst ersichtlich,

sofort wirksam [und zeitlos],

lädt ein zum ‚Komm und sieh‘,

führt näher und weiter zum Ziel,

kann von Weisen selbst erkannt werden.

Saṅghanussati

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
ujupaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Yad idaṃ cattari purisa yugāni,
aṭṭha-purisa puggalā,
esa bhagavato sāvaka-saṅgho,

āhuneyyo,
pāhuṇeyyo,
dakkhiṇeyyo,
añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā.

Betrachtung über den Sangha

Die Schüler im Orden des Erhabenen praktizieren gut,

sie praktizieren aufrecht,

sie praktizieren auf dem rechten Weg,

sie praktizieren im Leben korrekt.

Diese sind die vier Personenpaare,

die acht einzelnen Personen¹.

So ist die Ordens-Gemeinschaft des Erhabenen:

 sie ist der Gaben würdig,

 sie ist der Gastfreundschaft würdig,

 sie ist der Geschenke würdig,

 sie ist des ehrfurchtsvollen Grußes würdig,

 sie ist ein in der Welt unvergleichliches Feld für Verdienste.

¹ Die vier Paare von (edlen) Personen sind der Stromeingetretene (*sotāpanna*), der Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmī*), Niemalswiederkehrer (*anāgāmī*) und der *Arahat*. Wenn davon jeweils Pfad (*maggā*) und Frucht (*phala*) unterschieden werden, ergeben sich acht einzelne Personen.

Kittisadda

Ye ca Buddhā atītā ca
ye ca Buddhā anāgatā
paccuppanā ca ye Buddhā
ahaṃ vandāmi sabbadā.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Buddho me saraṇaṃ varaṃ
etena sacca vajjena
hotu me jaya maṅgalaṃ.

Buddhaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca Dhammā atītā ca
ye ca Dhammā anāgatā
paccuppanā ca ye Dhammā
ahaṃ vandāmi sabbadā.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ
etena sacca vajjena
hotu me jaya maṅgalaṃ.

Dhammaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca Saṅghā atītā ca
ye ca Saṅgh anāgatā
paccuppanā ca ye Saṅghā
ahaṃ vandāmi sabbadā.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ
etena sacca vajjena
hotu me jaya maṅgalaṃ.

Saṅghaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Lobpreisung (Worte des Ruhms)

Die Buddhas der Vergangenheit,
die Buddhas der Zukunft und
die Buddhas der Gegenwart
verehere ich immerzu.

Ich habe keine andere Zuflucht,
der Buddha ist meine beste Zuflucht.
Möge die Kraft dieser Wahrheit
der Segen für meinen Sieg sein.

Bis zum Lebensende nehme ich Zuflucht beim Buddha.

Die Dhammas der Vergangenheit,
die Dhammas der Zukunft und
die Dhammas der Gegenwart
verehere ich immerzu.

Ich habe keine andere Zuflucht,
der Dhamma ist meine beste Zuflucht.
Möge die Kraft dieser Wahrheit
der Segen für meinen Sieg sein.

Bis zum Lebensende nehme ich Zuflucht beim Dhamma.

Die Saṅghas der Vergangenheit,
die Saṅghas der Zukunft und
die Saṅghas der Gegenwart
verehere ich immerzu.

Ich habe keine andere Zuflucht,
der Saṅgha ist meine beste Zuflucht.
Möge die Kraft dieser Wahrheit
der Segen für meinen Sieg sein.

Bis zum Lebensende nehme ich Zuflucht beim Saṅgha.

Pūjā

Dīpa-pūjā

Ghana sārappadittena
dīpena tama dhamsinā.
Tiloka dīpaṃ Sambuddhaṃ
pūjayāmi tamo nudaṃ.

Sugandha-pūjā

Suhandhikāya vadaṇaṃ
ananta guṇa gandhinā
sugandhinā'haṃ gandhena
pūjayāmi Tathāgataṃ.

Puppha-pūjā

Pūjemi Buddhaṃ kusumena nena
puññaena m'etena me hotu mokkhaṃ.
Pupphaṃ milāyati yathā idaṃ me
kāyo tathā yāti vināsabhāvaṃ.

Pāniya-pūjā

Adhivāsetu no Bhante
pāniyaṃ parikappitaṃ
anukampaṃ upādāya
paṭigaṇhātum'uttamaṃ.

Opfergaben

Gabe von Licht

Mit hell leuchtenden Lichtern,
die die Dunkelheit vertreiben,
verehre ich den Erleuchteten,
das Licht der drei Welten, das alle Finsternis verdrängt.

Gabe von Räucherwerk

Mit den Düften dieses wohlriechenden Räucherwerks
verehre ich den Buddha [Tathāgata],
den wirklich Verehrungswürdigen,
den besten Schrein für Opfergaben.

Gabe von Blumen

Ich verehere den Buddha mit diesen Blumen.
Möge mir diese verdienstvolle Handlung Befreiung bringen.
So wie diese Blumen verwelken,
ist auch mein Körper dem Verfall unterworfen.

Gabe von Wasser

Oh Ehrwürdiger, bitte akzeptiere
dieses dargebotene Wasser.
Bitte nimm es an, Höchster,
mit deinem großen Mitgefühl.

Āhāra-pūjā

Adhivāsetu no Bhante
bhojanaṃ parikappitaṃ / upanāmitaṃ
anukampaṃ upādāya
paṭigaṇhātum'uttamaṃ.

Gilāna-pūjā

Adhivāsetu no Bhante
gilāna paccayaṃ imaṃ
anukampaṃ upādāya
paṭigaṇhātum'uttamaṃ.

Cetiya Vandana

Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ
sabba ṭhanesu paṭiṭṭhitaṃ
sārīrika dhātu mahābodhiṃ
Buddha-rūpaṃ sakalaṃ sadā.

Gabe von Nahrung

Oh Ehrwürdiger, bitte akzeptiere
diese dargebotene Speise.
Bitte nimm sie an, Höchster,
mit deinem großen Mitgefühl.

Gabe von Medizin

Oh Ehrwürdiger, bitte akzeptiere
diese dargebotene Medizin.
Bitte nimm sie, Höchster,
mit deinem großen Mitgefühl.

Verehrung von Stupas

Ich verehere jeden Grabhügel (Stupa),
an welchem Ort er auch immer stehen möge,
die Reliquien, den großen Bodhi-Baum
und alle Buddha-Bildnisse.

Accaya Vivaraṇa

Kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ:
Accayaṃ khama me Bhante
bhūripañña Tathāgata.

Kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ:
Accayaṃ khama me Dhamme
sandiṭṭhika akālika

Kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ:
Accayaṃ khama me Saṅgha
supaṭipanna anuttara.

Bitte um Vergebung

Was ich mit Körper, Rede und Geist
achtlos an Fehlern gemacht habe:
Möge mir vergeben werden, oh Ehrwürdiger,
Tathāgata von großer Weisheit.

Was ich mit Körper, Rede und Geist
achtlos an Fehlern gemacht habe:
Möge mir vergeben werden, oh Dhamma,
erkennbar und zeitlos.

Was ich mit Körper, Rede und Geist
achtlos an Fehlern gemacht habe:
Möge mir vergeben werden, oh Saṅgha,
gut-praktizierend und unvergleichlich.

Cattāri ariya saccāni – Dhammacakkapavattana-Sutta (Extrakt)

1. Dukkhaṃ ariya saccam

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariya-saccam:

Jāti pi dukkhā,
jarā pi dukkhā,
vyādhi pi dukkho,
maranaṃ pi dukkhaṃ,
appiyehi sampayogo dukkho,
piyehi vippayogo dukkho,
yam p'icchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ,
saṃkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā.

2. Dukkha samudayaṃ ariya saccam

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayaṃ ariya-saccam:

Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā,
nandirāgasahagatā,
tatratatrābhinandinī,
seyyath'idaṃ:
kāmatāṇhā,
bhavataṇhā,
vibhavataṇhā.

Die vier edlen Wahrheiten – (Auszüge aus der Lehrrede von Benares)

1. Die edle Wahrheit vom Leiden

Dies, Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden:

Geburt ist Leiden,
Altern ist Leiden,
Krankheit ist Leiden,
Tod ist Leiden,
Zusammensein mit Unliebem ist Leiden,
Getrennt-Sein von Liebem ist Leiden,
nicht zu erlangen, was man sich wünscht, ist Leiden;
kurz, die fünf Anhaftensgruppen sind Leiden.

2. Die edle Wahrheit von der Ursache des Leidens

Dies, Mönche, ist die edle Wahrheit von der Ursache des Leidens:

Es ist dieses Begehren, das zu Wiedergeburt führt,
das mit Genuss und Lust verbunden ist,
das sich mal hier und mal da vergnügt,
nämlich:
Begehren nach Sinnlichkeit,
Begehren nach Existenz (Werden),
Begehren nach Vernichtung.

3. **Dukkha nirodhaṃ ariya saccaṃ**

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodhaṃ ariya-saccaṃ:

Yo tassa yeva taṇhāya asesavirāganirodho
cāgo,
paṭinissaggo,
mutti,
anālayo.

4. **Dukkha nirodhaṃ gāminī paṭipadā ariya saccaṃ.**

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā
ariya-saccaṃ:

Ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,
seyyath'idaṃ:

sammā diṭṭhi,
sammā saṅkappo,
sammā vācā,
sammā kammanto,
sammā ājīvo,
sammā vāyāmo,
sammā sati,
sammā samādhi.

3. Die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens

Dies, Mönche, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens:

Es ist das vollständige, restlose Ende dieses Begehrens,
das Aufgeben,
die Entsagung,
die Befreiung,
die Loslösung.

4. Die edle Wahrheit vom Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Dies, Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg,
der zur Aufhebung des Leidens führt:

Es ist der edle achtfache Pfad,
nämlich dieser:

- (1.) Rechtes Verstehen (rechte Ansicht)
- (2.) Rechtes Denken
- (3.) Rechtes Reden
- (4.) Rechtes Handeln
- (5.) Rechter Lebenserwerb
- (6.) Rechte Anstrengung
- (7.) Rechte Achtsamkeit
- (8.) Rechte Konzentration.

Gahakāraka

Anekajāti saṃsāraṃ,
sandhāvissaṃ anibbisaṃ.
Gahakārakaṃ gavesanto,
dukkhā jāti punappaṇaṃ.

Gahakāraka diṭṭhosi,
puna geḥaṃ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūtaṃ visaṅkhatāṃ.
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ,
taṇhānaṃ khaya majjhagā.

Hauserbauer

Durch unzählige Geburten bin ich im Saṃsāra gewandert,
habe Nibbāna nicht erlangen können,
den Erbauer dieses Hauses (Körpers) nicht finden können.
Immer wieder geboren zu werden ist wirklich Leiden.

Oh Haus-Erbauer, du bist erkannt!
Du wirst mir kein Haus mehr bauen.
All deine Dachsparren sind gebrochen,
dein Dachfirst ist zerstört.
Mein Geist hat das Unbedingte [Nibbāna] erreicht,
das Ende des Begehrens ist erlangt.

Paṭiccasamuppāda – anuloma

Avijjā paccayā saṅkhārā
saṅkhāra paccayā viññāṇaṃ
viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ
nāmarūpa paccayā saḷāyatanaṃ
saḷāyatana paccayā phasso
phassa paccayā vedanā
vedanā paccayā taṇhā
taṇhā paccayā upādānaṃ
upādāna paccayā (kamma-) bhavo
(upapatti-) bhava paccayā jāti
jāti paccayā jarāmaṇa,
soka, parideva,
dukkha domanass'upāyāsā sambhavanti.

Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudaya hoti.

Bedingtes Entstehen – vorwärts

Nicht-Wissen bedingt karmische Kräfte

karmische Kräfte bedingen (Wiedergeburt-)Bewusstsein

(Wiedergeburt-)Bewusstsein bedingt Geist und Körper [geistige und körperliche Prozesse]

Geist und Körper [geistige und körperliche Prozesse] bedingen die sechs Sinnesbereiche
die sechs Sinnesbereiche bedingen Kontakt

Kontakt bedingt Gefühl

Gefühl bedingt Begehren

Begehren bedingt Anhaftung

Anhaftung bedingt (karmisches) Werden

der (karmisch-bedingte) Werdeprozess bedingt (Wieder-) Geburt

(Wieder-) Geburt bedingt Altern und Tod;
Sorgen, Klagen,
Schmerz, Kummer und Verzweiflung werden verursacht.

So entsteht die ganze Masse des Leidens.

Paṭiccasamuppāda – paṭiloma

Avijjāyattveva asesa virāga nirodhā saṅkhārā nirodho

saṅkhāra nirodhā viññāṇa nirodho

viññāṇa nirodha namarupa nirodho

namarupa nirodhā saḷāyatana nirodho

saḷāyatana nirodhā phassa nirodho

phassa nirodhā vedanā nirodho

vedanā nirodhā taṇhā nirodho

taṇhā nirodhā upādāna nirodho

upādāna nirodhā (kamma-) bhava nirodho

(upapatti-) bhava nirodhā jāti nirodho

jāti nirodhā jarāmaraṇa,

soka, parideva,

dukkha domanass'upāyāsā nirujjhanti.

Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Bedingtes Erlöschen – Bedingtes Entstehen rückwärts

Restloses Erlöschen von Nicht-Wissen durch Erlöschen der
Leidenschaften bewirkt das Erlöschen der karmischen Kräfte
Erlöschen der karmischen Kräfte bewirkt Erlöschen des (Wiedergeburt-)
Bewusstseins

Erlöschen des Bewusstseins bewirkt Erlöschen von Geist und Körper
[der geistigen und körperlichen Prozesse]

Erlöschen von Geist und Körper [der geistigen und körperlichen
Prozesse]

bewirkt Erlöschen der sechs Sinnesbereiche

Erlöschen der sechs Sinnesbereiche bewirkt Erlöschen des Kontakts

Erlöschen des Kontakts bewirkt Erlöschen des Gefühls

Erlöschen des Gefühls bewirkt Erlöschen des Begehrens

Erlöschen des Begehrens bewirkt Erlöschen der Anhaftung

Erlöschen der Anhaftung bewirkt Erlöschen des (karmischen) Werdens

Erlöschen des (karmisch-bedingten) Werdeprozesses bewirkt Erlöschen der
(Wieder-) Geburt

Erlöschen der (Wieder-) Geburt bewirkt Erlöschen von Altern und Tod;
Sorgen, Klagen,
Schmerz, Kummer und Verzweiflung werden aufgehoben.

So erlischt die ganze Masse des Leidens.

Udāna, Bodhi-vagga, 1.-3. Sutta

Yadā have pātubhavanti dhammā
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā
yato pajānāti sahetu dhammaṃ.

Yadā have pātubhavanti dhammā
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā
yato khayamaṃ paccayānaṃ avedī.

Yadā have pātubhavanti dhammā
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa
vidhūpayamaṃ tiṭṭhati mārasenaṃ
sūriyova obhāsaya'm antalikkhamaṃ.

Feierliche Aussprüche, Erleuchtungs-Kapitel, 1.-3. Sutta

Wenn in einem eifrig Meditierenden (meditierenden Brahmanen)
die Dhammas in Erscheinung treten,
verschwinden alle seine Zweifel,
weil er die Phänomene mit ihren Ursachen versteht.

Wenn in einem eifrig Meditierenden (meditierenden Brahmanen)
die Dhammas in Erscheinung treten,
verschwinden alle seine Zweifel,
weil er die Aufhebung der Ursachen erkannt hat
[und damit die Beendigung der Phänomene, das Ende des Leidens].

Wenn in einem eifrig Meditierenden (meditierenden Brahmanen)
die Dhammas in Erscheinung treten,
zerstört er Māras Armeen,
[vernichtet er alle Geistesgifte und befreit sich von seinen Befleckungen]
und steht am Himmel wie die strahlende Sonne
[und steht da wie die Sonne, die den Himmel erhellt (durchstrahlt)] .

Paṭṭhāna **(Paccayuddesa)**

- (1.) Hetu paccayo
- (2.) Ārammaṇa paccayo
- (3.) Adhipatti paccayo
- (4.) Anantara paccayo
- (5.) Samanantara paccayo
- (6.) Sahajāta paccayo
- (7.) Añña-mañña paccayo
- (8.) Nissaya paccayo
- (9.) Upanissaya paccayo
- (10.) Purejāta paccayo
- (11.) Pacchājāta paccayo
- (12.) Āsevana paccayo
- (13.) Kamma paccayo
- (14.) Vipāka paccayo
- (15.) Āhāra paccayo
- (16.) Indriya paccayo
- (17.) Jhāna paccayo
- (18.) Magga paccayo
- (19.) Sampayutta paccayo
- (20.) Vippayutta paccayo
- (21.) Atthi paccayo
- (22.) Natthi paccayo
- (23.) Vigata paccayo
- (24.) Avigata paccayo'ti.

Beziehung von Ursache und Wirkung **(Aufzählung der 24 Bedingungen/Ursachen)**

- (1.) Wurzel-Bedingung
- (2.) Objekt-Bedingung
- (3.) Vorherrschafts-Bedingung
- (4.) Angrenzungs-Bedingung
- (5.) Unmittelbarkeits-Bedingung
- (6.) Zusammenentstehungs-Bedingung
- (7.) Gegenseitigkeits-Bedingung
- (8.) Grundlage-Bedingung
- (9.) Anlass-Bedingung
- (10.) Vorher-Entstehungs-Bedingung
- (11.) Nachher-Entstehungs-Bedingung
- (12.) Wiederholungs-Bedingung
- (13.) Karma-Bedingung
- (14.) Karmawirkungs-Bedingung
- (15.) Nährstoff-Bedingung
- (16.) Fähigkeits-Bedingung
- (17.) Vertiefungs-Bedingung
- (18.) Pfad-Bedingung
- (19.) Verbundensein-Bedingung
- (20.) Unverbundensein-Bedingung
- (21.) Anwesenheits-Bedingung
- (22.) Abwesenheits-Bedingung
- (23.) Geschwundensein-Bedingung
- (24.) Nichtgeschwundensein-Bedingung.

Tilakkhaṇā

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

Sabbe dhammā anattā'ti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā.

Die drei Merkmale

Alle bedingten Phänomene (Dinge) sind unbeständig.

Wenn man das mit Weisheit sieht

dann wird man des Leidens überdrüssig.

Dies ist der Weg zur Reinheit.

Alle bedingten Phänomene (Dinge) sind Leiden (unbefriedigend).

Wenn man das mit Weisheit sieht

dann wird man des Leidens überdrüssig.

Dies ist der Weg zur Reinheit.

Alle Dinge sind Nicht-Selbst. (Alles [Erkennbare] ist Nicht-Selbst.)

Wenn man das mit Weisheit sieht

dann wird man des Leidens überdrüssig.

Dies ist der Weg zur Reinheit.

Sambojjhaṅga

1. Sati-sambojjhaṅga
2. Dhammavicaya-sambojjhaṅga
3. Vīriya-sambojjhaṅga
4. Pīti-sambojjhaṅga
5. Passaddhi-sambojjhaṅga
6. Samādhi-sambojjhaṅga
7. Upekkhā-sambojjhaṅga

Die sieben Erleuchtungsglieder (Erleuchtungsfaktoren)

1. Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit
2. Das Erleuchtungsglied Wahrheitserforschung
3. Das Erleuchtungsglied Willenskraft
4. Das Erleuchtungsglied Freude
5. Das Erleuchtungsglied Beruhigung
6. Das Erleuchtungsglied Sammlung
7. Das Erleuchtungsglied Gleichmut

Mettā-Sutta (Suttanipāta, Uraga-vagga, 8. Sutta)

- (1.) Karaṇīyamatthakusalena
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
sakko ujū ca sūjū ca
sūvaco cassa mudu anātimānī.
- (2.) Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahukavuttī
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho.
- (3.) Na ca khuddaṃ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyuṃ
sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhittā.
- (4.) Ye keci pāṇabhūtatti
tasā vā thāvarā vā anavasesā
dīghā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakāṇukathulā.
- (5.) Diṭṭhā vā ye vā adiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Lehrrede von der liebenden Güte¹ (Sn 1.8)

- (1.) Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig,
und wer die Friedens-Stätte zu verstehen wünscht:
Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz.
Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.

- (2.) Genügsam sei er und sei leicht befriedigt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, und klar sei der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig, geht er unter Menschen.

- (3.) Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,
wofür ihn andere, Verständige, tadeln möchten.
Sie mögen glücklich und voll Frieden sein,
die Wesen alle! Glück erfüll' ihr Herz!

- (4.) Was es an Lebewesen hier auch gibt,
die schwachen und die starken, restlos alle;
mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,
die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob.

- (5.) Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,
die ferne weilen und die nahe sind,
entstandene und die zum Dasein drängen, –
die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

¹ Übersetzung von Nyanaponika. Erschienen in „Sutta-Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen“ im Verlag Beyerlein&Steinschulte.

- (6.) Na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthaci na kañci
byārosanā paṭighasaññā
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.
- (7.) Mātā yathā niyaṃ puttam
āyusā ekaputtamanurakkhe
evampi sabbabhūtesu
mānasam bhāvaye aparimāṇam.
- (8.) Mettañca sabbalokasmiṃ
mānasam bhāvaye aparimāṇam
uddham adho ca tiriyañca
asambādham averam asapattam.
- (9.) Tiṭṭham caraṃ nisinno vā
sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
etaṃ satim adhiṭṭheyya
brahmametaṃ vihāram idhamāhu.
- (10.) Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā
dassanena sampanno
kāmesu vineyya gedham
na hi jātu gabbhaseyyam punareṭṭi.

- (6.) Keiner soll den anderen hintergehen;
weshalb auch immer, keinen möge man verachten!
Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung
soll Übles man einander niemals wünschen!
- (7.) Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,
ihr einzig Kind mit ihrem Leben schützt,
so möge man zu allen Lebewesen
entfalten ohne Schranken seinen Geist!
- (8.) Voll Güte zu der ganzen Welt
entfalte ohne Schranken man den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
von Herzens-Enge, Hass und Feindschaft frei!
- (9.) Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
wie immer man von Schlawheit frei,
auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.
- (10.) In falscher Ansicht nicht befangen,
ein Tugendhafter, dem Erkenntnis eignet,
die Gier nach Lüsten hat er überwunden
und geht nicht ein mehr in den Mutterschoß.

Mettā-bhāvanā

Sabbe sattā puratthimāya disāya
averā hontu
abyāpajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī-attānaṃ pariharantu.

Sabbe sattā dakkhināya disāya
averā hontu ...

Sabbe sattā pacchimāya disāya
averā hontu ...

Sabbe sattā uttarāya disāya
averā hontu ...

Sabbe sattā puratthimāya anudisāya
averā hontu ...

Sabbe sattā dakkhināya anudisāya
averā hontu ...

Sabbe sattā pacchimāya anudisāya
averā hontu ...

Sabbe sattā uttarāya anudisāya
averā hontu ...

Sabbe sattā heṭṭhimāya disāya
averā hontu ...

Sabbe sattā uparimāya disāya
averā hontu ...

Liebende Güte – Übung (10 Richtungen)

Mögen alle Wesen im Osten (in östlicher Richtung)
frei von Feindschaft sein,
frei von Böswilligkeit [geistigem Leiden],
frei von Verletztheit [körperlichem Leiden],
mögen sie fähig sein, ihr eigenes Glück zu behüten.

Mögen alle Wesen im Süden (in südlicher Richtung)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen im Westen (in westlicher Richtung)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen im Norden (in nördlicher Richtung)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen im östlichen Viertel (im Südosten)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen im südlichen Viertel (im Südwesten)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen im westlichen Viertel (im Nordwesten)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen im nördlichen Viertel (im Nordosten)
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen in Richtung nach unten
frei von Feindschaft sein, ...

Mögen alle Wesen in Richtung nach oben
frei von Feindschaft sein, ...

Mettā

Sabbe sattā
sabbe pānā
sabbe bhūtā
sabbe puggalā
sabbe attabhāvā-pariyāpannā
sabbā itthiyo
sabbe purisā
sabbe ariyā
sabbe anariyā
sabbe devā
sabbe manussā
sabbe vinipātikā

averā hontu,
abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu,
sukhī-attanaṃ pariharantu.

Brahmavihāra

Sabbe sattā sukhita hontu,
dukkhā muñcantu,
yathā-laddha-saṃpattito
māvigicchantu.
Kammassakā.

Liebende Güte

Mögen alle Wesen,
alle atmenden Wesen,
alle nicht-menschlichen Wesen [durch ihr Kamma geschaffene Wesen],
alle Menschen (Individuen),
alle Wesen mit Körpern,
alle weiblichen Wesen,
alle männlichen Wesen,
alle Edlen [Befreiten],
alle Nicht-Edlen [Nicht-Befreiten, Weltlinge],
alle Gottheiten (Himmelswesen) [und höher-stehenden Wesen],
alle Menschen [und gleichgestellten Wesen],
alle Höllenwesen [und niedriger stehenden Wesen],

mögen alle frei von Feindschaft sein,
frei von Böswilligkeit [allen Arten von geistigem Leiden],
frei von Verletztheit [körperlichem Leiden],
mögen sie alle fähig sein ihr eigenes Glück zu behüten
[ein glückliches Leben führen].

Göttliche Verweilungen

Mögen alle Wesen glücklich sein,
mögen sie frei von Leiden sein,
möge ihnen das Gute, was sie erlangt haben,
nicht wieder verloren gehen.
Alle Wesen sind die Eigentümer ihres Kamma (Karmas).

Ratana-Sutta (Suttanipāta, Chūḷa-vagga, 1. Sutta)

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni va antalikkhe:
sabb'eva bhūtā sumanā bhavantu,
atho'pi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ!

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe:
mettaṃ karotha mānusiya pajāya!
Divā ca ratto ca haranti ye baliṃ,
tasmā hi ne rakkhatha appamattā!

Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ:
na no samaṃ atthi Tathāgatena.
Idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ
yadajjhagā Sakyamuṇī samāhito:
na tena dhammena sam'atthi kiñci!
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Yaṃ Buddhaseṭṭho parivaṇṇayī suciṃ,
samādhim-ānantarikaññaṃ-āhu.
Samādhinā tena samo na vijjati!
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā,
cattāri etāni yugāni honti:
te dakkhineyyā Sugatassa sāvakā.
Etesu dinnāni mahapphalāni.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Die Juwelen¹ (Sn 2.1)

Die Wesen, welche hier sich eingefunden,
Ob auf der Erde, ob im Himmelsraume wohnend,
All diese Wesen mögen frohen Sinnes sein
Und aufmerksam dem Wort der Lehre lauschen.

Drum höret es, ihr Wesen alle:
Erweist euch gütig dem Geschlecht der Menschen,
Die tags und nachts euch fromme Spende bringen
Ihr mögt sie daher schützen unverbrüchlich!

Was es an Schätzen gibt, hier und im Jenseits,
Welch köstliches Juwel sich auch in Himmeln findet,
Es kann sich keines dem Vollendeten vergleichen!
Dies köstliche Juwel, es leuchtet im Erwachten!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Versiegung und Entsüchtung, Tod-Befreiung kostbar,
Erreicht vom Sakya-Weisen, innerlich gesammelt,
Nicht gibt es etwas solcher Lehre Gleiches!
Dies köstliche Juwel, es leuchtet in der Lehre!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Die als ‚die Lautere‘ gerühmt vom Höchsten Buddha,
Die man als Sammlung mit sofortiger Frucht bezeichnet,
Nicht findet man, was solcher Sammlung gleich ist!
Dies köstliche Juwel, es leuchtet in der Lehre!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Acht hohe Menschen, die gepriesen von den Edlen,
Die auch als vierfach Menschenpaar bekannt,
Sie, Jünger des Vollkommenen, sind der Gaben würdig.
Die Spende, ihnen dargereicht, bringt reiche Frucht.
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

¹ Übersetzung von Nyanaponika. Erschienen in „Sutta-Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen“ im Verlag Beyerlein&Steinschulte.

Ye suppayuttā manasā dalhena,
nikkāmino Gotama sāsanaṃhi:
te pattipattā amataṃ vigayha,
laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Yath'indakhīlo pathaviṃ sito siyā,
catubhi vātehi asampakampiyo:
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi
yo ariyasaccāni avecca passati.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
gambhīrapaññena sudesitāni:
kiñcāpi te honti bhusaṃ pamattā,
na te bhavaṃ aṭṭhamaṃ ādiyanti.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Sahā vāssa dassana sampadāya
tayassu dhammā jahitā bhavanti:
sakkāyadiṭṭhī vicikicchitañca,
silabbataṃ vāpi yadatthi kiñci.
Catūh'apāyehi ca vipparamutto,
chaccābhiṭṭhānāni abhabbo kātum.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Kiñcāpi so kamma karoti pāpakaṃ
kāyena vācā uda cetasā vā:
abhabbo so tassa paṭicchādāya,
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Die starken Geistes ganz sich weihten,
Von Lüsten frei, der Satzung Gotamas,
Das Ziel erreichten, in das Todbefreite tauchten,
Genießend die Erlösung, wie umsonst gewonnen,
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Wie in der Erde fest der Stadttor-Pfeiler steht,
Von Winden jeder Richtung unerschüttert,
Als diesem gleich künd' ich den edlen Menschen,
Der vierfach Edle Wahrheit unbeirrbar schaut.
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Die diese Wahrheit, die so gut verkündet,
Mit tiefer Weisheit klar begreifen,
Mag auch sehr langsam sein ihr Fortschritt,
In achtens Dasein gehen sie nicht mehr ein.
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Gemeinsam mit erlangter Einsicht
Drei Dinge kommen dann zum Schwinden:
Der Glaube an Persönlichkeit und Zweifel
Und jeder Hang zu Regeln und auch Riten.
Den vierfach niedern Welten ist er dann entgangen,
Sechs große Übel zu begehen nicht mehr fähig.
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Und mag er auch noch manchmal sich verfehlen
In Taten, Worten oder auch im Geiste,
Nicht fähig ist er, solches zu verhelen.
Dies ist Unmöglichkeit, so heißt es,
Für einen, der die Hohe Stätte schaut.
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Vanappagumbe yathā phussitagge
gimhāna māse paṭhamasmiṃ gimhe:
tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayī,
nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
Idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Varo varaññū
varado varāharo
anuttaro dhammavaraṃ adesayī.
Idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Khīṇaṃ purāṇaṃ, navaṃ nāṭṭhi sambhavaṃ,
virattacittāyatike bhavasmiṃ.
Te khīṇabījā aviruḷhi chandā,
nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu!

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni va antalikkhe:
Tathāgataṃ deva manussa pūjitaṃ,
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu!

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni va antalikkhe:
Tathāgataṃ deva manussa pūjitaṃ,
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu!

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni va antalikkhe:
Tathāgataṃ deva manussa pūjitaṃ,
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu!

Wie Blütenwipfel in des Waldes Dickicht,
Zur Sommerzeit, im ersten Sommermonat,
Dem gleich wies er zum wahren Heile
Die beste Lehre, zum Nibbána führend.
Dies köstliche Juwel, es leuchtet im Erwachten!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Als Bester, der das Beste kennt,
Der Bestes gibt, das Beste bringt,
Er, ohne Gleichen, wies die beste Lehre!
Dies köstliche Juwel, es leuchtet im Erwachten!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Zerstört ist Altes und nichts Neues ist im Werden!
Das Herz ist frei von Sucht nach künftigem Dasein;
Die Keime sind zerstört und Wille wächst nicht mehr!
So löschen aus die Weisen dieser Lampe gleich!
Dies köstliche Juwel, es leuchtet uns im Orden!
Durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

Ihr Wesen, die ihr euch hier eingefunden,
Ob auf der Erde, ob im Himmelsraume lebend:
Den als vollendet ehren Götter und die Menschen,
Dem Buddha wollen huldigen wir! Es sei zum Glück!

Ihr Wesen, die ihr hier euch eingefunden,
Ob auf der Erde, ob im Himmelsraume lebend:
Die als vollendet ehren Götter und die Menschen,
Der Lehre wollen huldigen wir! Es sei zum Glück!

Ihr Wesen, die ihr hier euch eingefunden,
Ob auf der Erde, ob im Himmelsraume lebend:
Den als vollendet ehren Götter und die Menschen,
Dem Orden wollen huldigen wir! Es sei zum Glück!

Mahāmaṅgala-Sutta (Suttanipāta, Chūḷa-vagga, 4. Sutta)

Evam me sutam. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvaththiyaṃ viharati
Jetavaṇe Anāthapiṇḍikassa ārāme.

Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyaṃ abhikkantavaṇṇā kevala-
kappam Jetavaṇam obhāsetvā yena Bhagavā tenupasaṅkami.
Upasaṅkamtivā Bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.
Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā Bhagavantam gāthāya ajjhābhāsi:

Bahū devā manussā ca
maṅgalāni acintayum,
ākaṅkhamānā sothhānaṃ:
Brūhi maṅgalamuttamaṃ!

Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānañca sevanā,
pūjā ca pūjanīyānaṃ:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Paṭirūpa-desa-vāso ca,
pubbe ca kata-puññatā,
atta-sammāpaṇidhi ca:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Bāhu-saccañca sippañca,
vinayo ca susikkhito,
subhāsītā ca yā vācā:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Mātā-pitu upaṭṭhānaṃ,
putta-dārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Die Rede vom großen Heil (Segen)¹ (Sn 2.4)

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvatti, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.

Da nun begab sich in vorgeschrittener Nacht eine Gottheit, mit ihrer außerordentlichen Schönheit den ganzen Jeta-Hain erhellend, zum Erhabenen, verehrte ihn ehrerbietig und blieb seitwärts stehen. Seitwärts stehend redete die Gottheit den Erhabenen mit diesem Verse an:

Um das, was Heil bringt,
Haben Götter und der Menschen viele
In Glückserwartung nachgesonnen.
O künde du nun höchstes Heil!

Kein Umgang je mit Toren,
Gemeinschaft mit Verständigen nur,
Verehrung derer, die verehrens-wert, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil

An günstigem Orte seinen Wohnsitz haben,
In früherem Leben gute Tat vollbracht,
Und selbst nun hohem Streben folgen, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Reich sein an Wissen und an Können,
Die Sittenregel gut geübt,
Nur wohlgesprochene Worte reden, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Den Eltern jede Hilfe geben,
Fürsorglichkeit für Weib und Kind,
Beschäftigung, die ruhig und geordnet, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

¹ übersetzt von Nyanaponika. Erschienen in „Sutta-Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen“ im Verlag Beyerlein&Steinschulte.

Dānañca dhammacariyā ca,
ñātakānañca saṅgaho,
anavajjāni kammāni:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Āratī viratī pāpā,
majja-pānā ca saññamo,
appamādo ca dhammesu:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Gāravo ca nivāto ca
santuṭṭhi ca kataññutā,
kālena dhamma-savaṇaṃ:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañca dassanaṃ,
kālena dhamma-sākacchā:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ!

Tapo ca brahmacariyañca,
ariya-saccāna'dassanaṃ,
Nibbāna-sacchikiriyā ca:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Phuṭṭhassa loka-dhammehi
cittaṃ yassa na kampaṭi,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ:
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Etādisāni katvāna
sabbattha-m-aparājītā,
sabbatha sotthiṃ gacchanti:
Taṃ tesaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Freigebigkeit und rechtlich leben,
Fürsorglichkeit für die Verwandten,
Beschäftigung von tadelfreier Art, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Von Schlechtem absteht, sich enthalten;
Berauschendes Getränk vermeiden,
In allem Guten unermüdlich sein, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Ein Herz voll Ehrfurcht und voll Demut,
Zufriedenes und dankbares Gemüt,
Zur rechten Zeit der Lehre lauschen, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Zugänglich und geduldig sein,
Besuchen von Asketen auch,
Zur rechten Zeit ein Lehrgespräch, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Asketenübung und der keusche Wandel,
Die Einsicht in die Edle Wahrheit,
Nibbāna selber dann erfahren, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Ein Herz, das nicht erzittert,
Wird es von weltlichem Geschehen getroffen,
Das frei von Kummer, fleckenlos und friedvoll, –
Das, wahrlich, ist das höchste Heil!

Die solches sich erwirkt,
Sind überall und immer unbesiegt;
Sie gehen überall zum Glück, –
Dies ist für sie das höchste Heil!

Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta (Uddesa)

(Dīghanikāya, Mahāvagga, 9. Sutta, bzw. Majjhimanikāya, Mūlapaṇṇāsa, Mūlapariyāya Vagga, 10. Sutta)

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya
ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriya, yadidaṃ cattāro
satipaṭṭhānā.

Katame cattāro?

Idha bhikkhave bhikkhu
kāye kāyānupassī viharati
ātāpi sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhā domanassaṃ.

Idha bhikkhave bhikkhu
vedanāsu vedanānupassī viharati
ātāpi sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhā domanassaṃ.

Idha bhikkhave bhikkhu
citte cittānupassī viharati
ātāpi sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhā domanassaṃ.

Idha bhikkhave bhikkhu
dhammesu dhammānupassī viharati
ātāpi sampajāno satimā vineyya loke
abhijjhā domanassaṃ.

Die große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Auszug aus D22 bzw. M10)

Der einzige Weg ist dies, oh Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Welche vier?

Ihr Mönche, in dieser Übung (Lehre) weilt der Mönch bei der Kontemplation des Körpers im (als) Körper, eifrig, wissensklar und achtsam, und überwindet damit Verlangen und Aversion (Trübsal) bezüglich der Welt.

Ihr Mönche, in dieser Übung (Lehre) weilt der Mönch bei der Kontemplation der Gefühle im (als) Gefühl, eifrig, wissensklar und achtsam, und überwindet damit Verlangen und Aversion (Trübsal) bezüglich der Welt.

Ihr Mönche, in dieser Übung (Lehre) weilt der Mönch bei der Kontemplation des Bewusstseins im Bewusstsein, eifrig, wissensklar und achtsam, und überwindet damit Verlangen und Aversion (Trübsal) bezüglich der Welt.

Ihr Mönche, in dieser Übung (Lehre) weilt der Mönch bei der Kontemplation der Geistesobjekte im (als) Geistobjekt, eifrig, wissensklar und achtsam, und überwindet damit Verlangen und Aversion (Trübsal) bezüglich der Welt.

Pañca dhammā paccavekkhitabbā

1. Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto
2. Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto
3. Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto
4. Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo
5. Kammassakomhi

kammadāyādo

kammayoni

kammabandhu

kammaṭṭisaraṇo.

Yaṃ kammaṃ karissāmi

kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

tassa dāyādo bhavissāmi.

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Die fünf täglichen Betrachtungen

(Fünf Dhammas, die reflektiert werden sollten)

1. Altern ist meine Natur, ich bin nicht frei vom Altern.
2. Krankheit ist meine Natur, ich bin nicht frei von Krankheit.
3. Tod ist meine Natur, ich bin nicht frei von Tod.
4. Alles was mein ist, mir lieb und angenehm,
wird sich ändern und vergehen.
5. Ich bin der Eigentümer meines Kamma,

ich ernte die Frucht meines Kamma,

ich bin geboren aus meinem Kamma [mein Kamma ist die Ursache
meiner Wiedergeburt],

ich bin verbunden mit meinem Kamma,

mein Kamma ist meine Zuflucht.

Was auch immer ich für ein Kamma machen werde,

ob gut oder schlecht –

ich werde der Erbe davon sein.

So sollten wir häufig reflektieren.

Pāramīs (Pāramitās)

1. **Dāna Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ vadaññū vītamaccharo parahita kāri !
2. **Sīla Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ visuddhasīlo dhammiko hirottappasampanno !
3. **Nekkhamma Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ parattha pasuto abyākulamānaso sadatthampati
attapariccāgīca sapatthakāmo !
4. **Paññā Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ paññavā ca tāya ca me paññāya parihita kusalo !
5. **Vīriya Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ sampanna viriyo daḷhaparakkamo sātaccadhuro !
6. **Khanti Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ khantiparamo parūpavādakkhamo !
7. **Sacca Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ sabbadā avisaṃvādi saccaparamo saccasaṅdho !
8. **Adhiṭṭhāna Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ acalādhīṭṭhāno akampana dhammo !
9. **Mettā Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ sadayo parahitūpasamhāri mettā citto !
10. **Upekkhā Pāramī**
Bhaveyyāhaṃ nivātavuttī santa mānaso iṭṭhāniṭṭha satta saṅkhāra
samappavattako !

Careyyāhaṃ parahitaṃ pāramīkotippattiyā,
parahita cariyāyaca pāramī kotipatto bhaveyyaṃ !

Die 10 Vollkommenheiten

1. **Die Vollkommenheit des Gebens**
Möge ich großzügig sein und selbstlos Gutes für andere tun!
2. **Die Vollkommenheit der Sittlichkeit**
Möge ich ethisch rein sein, tugendhaft, voller Scham und Gewissenscheu!
3. **Die Vollkommenheit der Entsagung**
als höchstes Gut beschäftigt, dem Selbst entsagend, die andere Welt erstrebend!
4. **Die Vollkommenheit der Weisheit**
Möge ich weise sein und fähig, mein Wissen mit anderen zu teilen!
5. **Die Vollkommenheit der Kraft**
Möge ich stark sein, voller Energie und Ausdauer!
6. **Die Vollkommenheit der Geduld**
Möge ich geduldig sein und nachsichtig die Vorwürfe anderer ertragen können!
7. **Die Vollkommenheit der Wahrheit**
Möge ich nie lügen und immer verlässlich bei der höchsten Wahrheit bleiben!
8. **Die Vollkommenheit der Entschlossenheit**
Möge ich standhaft sein in meinen Entschlüssen und unerschütterlich!
9. **Die Vollkommenheit der liebenden Güte**
Möge ich gütig sein, mitfühlend und freundlich!
10. **Die Vollkommenheit des Gleichmuts**
Möge ich bescheiden sein, still, ruhig, unbewegt und gelassen!

Möge ich dienen, um vollkommen zu sein;
möge ich vollkommen sein, um zu dienen!

Puññānumodanā

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā
devā nāgā mahiddhikā
puññaṃ taṃ anumoditvā
ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ.

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā
devā nāgā mahiddhikā
puññaṃ taṃ anumoditvā
ciraṃ rakkhantu desanaṃ.

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā
devā nāgā mahiddhikā
puññaṃ taṃ anumoditvā
ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ.

Ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puñña-sampadaṃ
sabbe sattānumodantu
sabba sampatti siddhiyā.

Teilen der Verdienste

Mögen alle Wesen des Himmels (Universums) und der Erde,
machtvolle Gottheiten (Himmelswesen) und Dämonen (Erdgottheiten),
an diesem Verdienst teilhaben
und lange die Botschaft [des Buddha] beschützen.

Mögen alle Wesen des Himmels (Universums) und der Erde,
machtvolle Gottheiten (Himmelswesen) und Dämonen (Erdgottheiten),
an diesem Verdienst teilhaben
und lange die Lehre (Anweisung) [des Buddha] beschützen.

Mögen alle Wesen des Himmels (Universums) und der Erde,
machtvolle Gottheiten (Himmelswesen) und Dämonen (Erdgottheiten),
an diesem Verdienst teilhaben
und lange mich und andere beschützen.

Mögen alle Wesen an den Verdiensten teilhaben,
die wir auf diese Weise gesammelt haben,
so dass sie zunehmendes Glück
erfahren mögen.

Maṅgala

Bhavatu sabba maṅgalaṃ
rakkhantu sabba devatā
sabba Buddhānu bhāvena
sadā sotthi bhavantu me¹.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ
rakkhantu sabba devatā
sabba Dhammānu bhāvena
sadā sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ
rakkhantu sabba devatā
sabba Saṅghānu bhāvena
sadā sotthi bhavantu me.

Sabbe Buddhā balappattā
paccekānañca yaṃ balaṃ
Arahantānañca tejena
rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.

¹ ‚me‘ kann überall durch ‚te‘ ersetzt werden, wenn der Segen für eine andere Person gilt.

Segen

Möge aller Segen zufließen.
Mögen alle Gottheiten beschützen.
Möge die Kraft aller Buddhas
mir¹ immer Schutz und Sicherheit sein.

Möge aller Segen zufließen.
Mögen alle Gottheiten beschützen.
Möge die Kraft aller Dhammas
mir immer Schutz und Sicherheit sein.

Möge aller Segen zufließen.
Mögen alle Gottheiten beschützen.
Möge die Kraft aller Sanghas
mir immer Schutz und Sicherheit sein.

Die Kraft aller Buddhas
und Paccekabuddhas,
und die Energie der Arahats
umhüllt (verbindet) mich immer als Schutz.

¹ ‚mir‘ wird überall durch ‚dir‘ ersetzt, wenn der Segen für andere Personen gilt.

Patthanā

Iminā puñña kamma
mā me bāla samāgamo
sadaṃ samāgamo hotu
yāva Nibbāna-pattiyā.

Idaṃ me puññaṃ
āsavakkhayā vahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ
Nibbānassa paccaya hotu.

Idaṃ me puññaṃ
bodhiññassa paccaya hotu.

Idaṃ me puññaṃ
sabba sattānaṃ hotu.

Wünsche (Widmungen)

Möge ich durch dieses verdienstvolle Tun
niemals den Toren treffen.

Möge ich stets dem Weisen begegnen
bis ich Nibbāna erlangt habe.

Mögen durch meine Verdienste
die (meine) Geistesgifte zerstört werden.

Möge durch meine Verdienste
Nibbāna verwirklicht werden.
[Mögen meine Verdienste dazu beitragen,
dass ich Nibbāna erlange.]

Möge durch meine Verdienste
Erleuchtungs-Wissen erlangt werden.
[Mögen meine Verdienste bewirken,
dass ich Erleuchtungswissen erlange.]

Mögen meine Verdienste
allen Wesen zuteil werden.

Imāya Paṭipatti

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā
Buddhaṃ pūjemi.

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā
Dhammaṃ pūjemi.

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā
Saṅghaṃ pūjemi.

Addha imāya (dhammānudhamma) paṭipattiyā
(jāti-) jarā (vyādhī) maraṇamhā parimuccissāmi.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Mit dieser Praxis

Durch diese mit der Lehre [des Buddha] übereinstimmende Praxis verehere ich den Buddha.

Durch diese mit der Lehre [des Buddha] übereinstimmende Praxis verehere ich den Dhamma.

Durch diese mit der Lehre [des Buddha] übereinstimmende Praxis verehere ich den Sangha.

Durch diese (mit der Lehre übereinstimmende) Praxis werde ich mit Sicherheit befreit von (Geburt,) Alter, (Krankheit) und Tod.

Wunderbar! Wunderbar! Wunderbar!
(Gut getan! Gut gesagt!) – *Ausruf der (Mit-)Freude*

Um die Pañca sīla oder Aṭṭhaṅga sīla bitten

Ahaṃ bhante¹, tisaṇaṇena saha
pañca-sīlaṃ [aṭṭhaṅga samannāgatam uposatha sīlaṃ] dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha,
me bhante.

Dutiyam'pi, ahaṃ bhante, tisaṇaṇena saha
pañca-sīlaṃ [aṭṭhaṅga samannāgatam uposatha sīlaṃ] dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha,
me bhante.

Tatīyam'pi, ahaṃ bhante, tisaṇaṇena saha
pañca-sīlaṃ [aṭṭhaṅga samannāgatam uposatha sīlaṃ] dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha,
me bhante.

Bhikkhu: Ya-mahaṃ vadāmi taṃ vadetha

Āma bhante.

(Tisaṇa ...)

Bhikkhu: Tisaṇa-gamaṇaṃ [maha] paripuṇṇaṃ.

Āma bhante.

(Sīla ...)

*Bhikkhu: Tisaṇaṇena saha pañca sīlaṃ [aṭṭhaṅga samannāgatam
uposathasīlaṃ] dhammaṃ sādhuṃ katvā appamādena sampādettha.*

Āma bhante. / Sādhu, sādhu, sādhu!

¹ Falls eine Nonne die Zuflucht und Silas gibt, wird Bhante durch ‚Ayye‘ ersetzt.

Um die Fünf oder Acht Regeln bitten

Ehrwürdiger¹, ich bitte höflich um die dreifache Zuflucht zusammen mit den fünf Übungsregeln.

Bitte haben Sie Mitgefühl mit mir und geben Sie mir die Übungsregeln, mein Ehrwürdiger Herr.

Zum zweiten mal bitte ich Sie, Ehrwürdiger, um die dreifache Zuflucht zusammen mit den fünf Übungsregeln.

Bitte haben Sie Mitgefühl mit mir und geben Sie mir die Übungsregeln, mein Ehrwürdiger Herr.

Zum dritten mal bitte ich Sie, Ehrwürdiger, um die dreifache Zuflucht zusammen mit den fünf Übungsregeln.

Bitte haben Sie Mitgefühl mit mir und geben Sie mir die Übungsregeln, mein Ehrwürdiger Herr.

Mönch: So wiederhole was ich sage.

Ja, Ehrwürdiger.

(Zufluchtnahme ...)

Mönch: Dies beendet den Akt der (dreifachen) Zufluchtnahme.

Ja, Ehrwürdiger.

(Übungsregeln ...)

Mönch: Beachte die dreifache Zuflucht zusammen mit den fünf Übungsregeln mit Eifer und ständiger Achtsamkeit.

Ja, Ehrwürdiger. / Gut, gut, gut!

¹ Falls eine Nonne die Zuflucht und Regeln gibt, ist ‚Ehrwürdige‘ zu verwenden.

ÜBER DAS THERAVĀDA-NETZ

Das Theravāda-Netzwerk bzw. die Theravāda-Arbeitsgemeinschaft („Theravāda-AG“) innerhalb der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) hat sich im April 2001 formiert und sich folgende Ziele gesetzt:

- Förderung des Theravāda-Buddhismus im deutschsprachigen Raum durch eigene und Vernetzung bestehender Aktivitäten und Projekte
- Austausch, regelmäßige Arbeitstreffen und gemeinsame Projekte wie Website, Veranstaltungskalender und Öffentlichkeitsauftritt
- Herausgabe von Büchern, Broschüren und Audio-Medien ohne kommerzielle Interessen auf Spenden-Basis (dāna) – bitte anfragen oder auf unserer Webseite informieren und bestellen
- Erarbeitung von Vorschlägen theravāda-buddhistischer Zeremonien z. B. für Bestattungen
- Förderung und Integration des Ordinierten-Saṅgha im Westen
- Theravāda-Newsletter per E-Mail zu aktuellen Veranstaltung-Highlights, neuen Produkten, Angeboten, AG-Treffen und wichtigen Nachrichten aus der Theravāda-Welt (Eintrag in den Verteiler direkt über unsere Website oder formlose E-Mail schicken)

Theravāda-AG

c/o DBU, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel: (+49) 089-28 01 04

E-Mail: theravada@dharma.de

www.theravadanetz.de

Um dieses und weitere Buchprojekte des Theravāda-Netzes zu unterstützen und insbesondere den Druck zu ermöglichen, sind wir auf Spenden und großzügige Unterstützung angewiesen.

Bankverbindung des Theravāda-Netzes:

Konto-Nr. 80 432 697 00

BLZ: 430 609 67

GLS Gemeinschaftsbank Stuttgart

Kontoinhaber: Bettina Hilpert, Treuhandkonto Theravada-AG