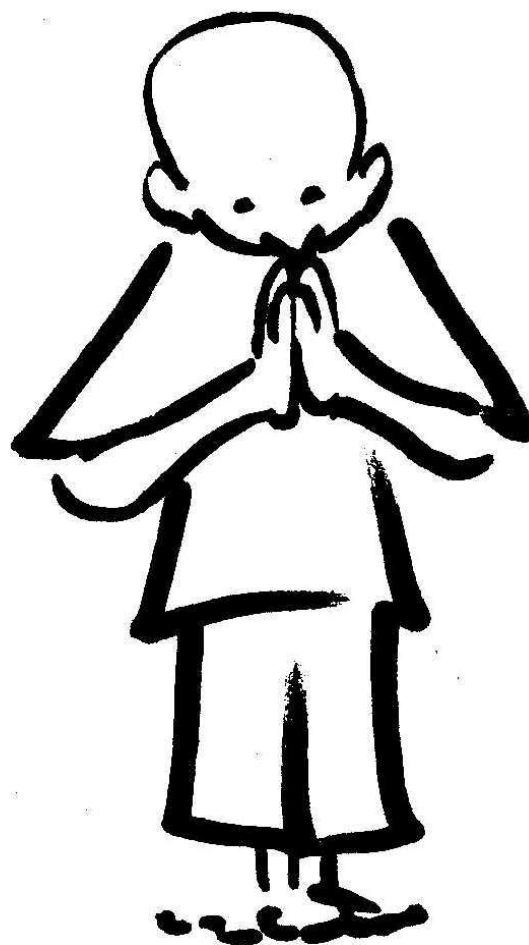


**Buddhistische Rezitationen
zur täglichen Andacht**

Pali-Deutsch

*Übertragen von Kevali Bhikkhu (soweit nicht anders
vermerkt) in Anlehnung an das Amaravati Pali-
Englisch-Chanting-Buch und das Pali-Thai-Wat-Pah-
Pong-Chanting-Buchs (welches Ajahn Buddhadasas
Übersetzung verwendet)*



Morgen-Andacht

* Das Eingeklammerte wird nur vom Leiter der Rezitation rezitiert

(Arahāṃ) sammāsambuddho bhagavā

Vor dem Erhabenen, dem Heiligen,
dem vollkommen Erleuchteten,

Buddhaṃ bhagavantam ābhivādemi

vor dem Buddha _ verneig' ich mich.

(Verbeugung)

(Svākkhāto) bhagavatā dhammo

Die Wahrheitslehre,
die der Erhabene hat wohlgelehrt,

Dhammam namassāmi

das Dhamma _ möcht' ich verehr'n.

(Verbeugung)

(Supaṭipanno) bhagavato sāvakasaṅgho

Wohl gehen den Weg des Erhabenen
Jünger,

Saṅgham namāmi

vor der Gemeinschaft, der Sangha, verbeug'
ich mich. (Verbeugung)

•(Handa mayam buddhassa bhagavato pubbahāga-
namakāram karomase)

(Nun lasst uns die Einleitung zur Verehrung des
Buddhas anstimmen)

(Namo tassa) bhagavato arahato

sammāsambuddhassa [3x]

Ehre dem Erhabenen, dem Heiligen,
dem vollkommen Erleuchteten. [3x]

•(Handa mayam buddhābhithutiṃ karomase)

(Nun lasst uns die Verehrung des Buddhas
anstimmen)

(Yo so) tathāgato araham sammāsambuddho

Der Tathagata, der Vollendete,
heilig und rein,

vollkommen erwacht aus sich allein,

Vijjācaraṇa-sampanno

in Wissen und Wandel vollendet,
Sugato

der in Segen wandert,

Lokavidū

der Kenner der Welten,

Anuttaro purisadamma-sārathi

sathā deva-manussānam

der unübertroffene Meister, Lehrer und
Lenker

sowohl der Wesen im Himmel als auch der
zu zähmenden Menschen,

Buddho bhagavā

der Erhabene, Buddha,

der Wissende, der erwacht ist und strahlt.

Yo imam lokam sadevakam samārakam

sabrahmakam

sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajam

sadeva-manussam sayam

abhiññā sacchikatvā pavesesi

Er erklärt, wie er sie mit höchster Weisheit
durchschaut

diese Welt _ mit den Himmelswesen und
Maras¹,

den Asketen und Priestern und Göttern und
Menschen.

Yo dhammam desesi ādi-kalyāṇam

majjhe-kalyāṇam pariyosānakalyāṇam

Er verkündet die Lehre der Wahrheit,

die gut ist am Anfang, gut in der Mitte und
gut am Ende.

Sātham sabyañjaṇam kevala-paripuṇṇam

parisuddham brahma-cariyam pakāsesi

Er zeigt im Wesen und im Detail
das vollkommen vollendete, reine,
enthaltsame Leben.

Tamaḥam bhagavantam abhipūjayāmi

tamaḥam bhagavantam sirasā namāmi

Diesem erhabenen Meister meine

Verehrung ich zeige,

Vor diesem Buddha meinen Kopf tief ich
verneige. (Verbeugung)

¹ Mara: die Gottheit, die das Böse darstellt.

•(Handa mayaṃ dhammābhithutiṃ karomase)

(Nun lasst uns die Verehrung des Dhammas anstimmen)

(Yo so) svākkhāto bhagavatā dhammo

Wohlverkündet ward vom Erhabenen die Lehre,

Sandiṭṭhiko

sichtbar im Hier und Jetzt,

Akāliko

zeitlos,

Ehipassiko

einladend, selber zu schau'n,

Opanayiko

zum Ziel hinführend,

Paccattaṃ veditabbo viññūhi

allein durch die eigen Weisheit zu erfahr'n.

Tamahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi

tamahaṃ dhammaṃ siraśā namāmi

Der Lehre der Wahrheit meine Verehrung ich zeige,
vor dem Dhamma meinen Kopf ich verneige.

(Verbeugung)

•(Handa mayaṃ saṅghābhithutiṃ karomase)

(Nun lasst uns die Verehrung der Sangha anstimmen)

(Yo so) supaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

Wohl gehen den Weg des Erhabenen Jünger;

Ujupaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

im Folgen des Wegs sind sie direkt;

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

sie gehen den Weg voll von Einsicht;

Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

gebühlicher Art ist ihr Wandel.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha

purisapuggalā

Diese Jüngerschaft umfasst die Vier Paare²,
die Acht Wesen, die erleuchtet sind.

Esa bhagavato sāvaka saṅgho

Dies sind des Erhabenen Jünger,

Āhuṇeyyo

so sind der Geschenke sie wert,

Pāhuṇeyyo

der Gastfreundschaft würdig,

Dakkhiṇeyyo

würdig der Spenden,

Añjali-karaṇīyo

ehrfurchtsvoll sein sie gegrüßt,

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

unübertroffen sind sie als Feld des Verdiensts für die Welt.

Tamahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi tamahaṃ

saṅghaṃ siraśā namāmi

Dieser Gemeinschaft Verehrung ich zeige,
vor der Sangha den Kopf ich verneige.

(Verbeugung)

•(Handa mayaṃ ratanattaya-pañāma-gāthāyo ceva saṃvega-parikittanapāṭhañca bhaṇāmase)

(Nun lasst uns die „Grußverse der Drei Juwelen“ und die „Verse zur Dringlichkeitserweckung“ anstimmen)

(Buddho susuddho) karuṇāmahaṇṇavo

Der Buddha, vollkommen rein, ein Ozean des Mitleids,

Yocanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

der Weisheit klarstes und reinstes Auge,

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako

Zerstörer des Bösen, Befleckten der Welt.

Vandāmi buddhaṃ ahamādarena taṃ

Voller Hochachtung_ möcht' ich den Buddha verehr'n.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

Das Dhamma, des Meisters Lehre, hell wie ein Licht,

Yo maggapākāmata-bheda-bhinnako

besteht aus dem Pfad und der Frucht des Todlosen.

Lokuttaro yo ca tadattha-dīpano

Über der Welt_ erhellt es den Weg zum Ziel.

Vandāmi dhammaṃ ahamādarena taṃ

Voller Hochachtung_
möcht' ich das Dhamma verehr'n.

² die Edlen Wesen (ariyapuggala), die Pfad und Frucht der vier Erleuchtungsstufen verwirklicht haben.

Saṅgho sukhettābhyati-khetta-saññito
*Die Sangha, der beste Boden um Gutes zu
 säen,*

Yo diṭṭhasanto sugatānubodhako
*ist wie der Wohlwandelnde erwacht und
 sieht den Frieden.*

Lolappahīno ariyo sumedhaso
Edel und weise, zerstreut alle Zweifel.

Vandāmi saṅghaṃ ahamādarena taṃ
*Voller Hochachtung_ möcht' ich die
 Sangha verehr'n.*

Icevaṃ-ekantabhipūja-neyyakam
Vatthuttayam vandayatābhisaṅkhatam
Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā
Mā hontu ve tassa pabhāvasiddhiyā
*Durch diese mit uns 'rer Verehrung
 des einzig Ehrwürdigen in dreifacher Art
 geschaffene Kraft guten Verdienstes
 sei jede Schwierigkeit uns abgewährt.*

Idha tathāgato loke uppanno
arahaṃ sammāsambuddho
*Erschienen ist ein Tathagata in der Welt,
 heilig und rein,
 vollkommen erwacht aus sich allein,*

Dhammo ca desito niyyāniko
upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī
sugatappavedito
*der hat das Dhamma gelehrt,
 das aus dem Leid_ zum Frieden hinführt,
 zum Verlöschen hinleitet,
 zur höchsten Erkenntnis,
 den guten Weg hat er gezeigt.*

Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma
*Vernommen haben wir dieses Dhamma und
 wissen nun:*

Jātipi dukkhā
Geburt ist Leid;

Jarāpi dukkhā
Altern ist Leid;

Maraṇampi dukkhaṃ
Sterben ist Leid;

Soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi
dukkhā

*Traurigkeit, Klage, Schmerz, Trübsal,
 Verzweiflung ist Leid;*

Appiyehi sampayogo dukkho
*Mit dem was man nicht mag zusammen sein
 ist Leid;*

Piyehi vippayogo dukkho
*Von dem was man gern hat getrennt sein ist
 Leid;*

Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ
Was man wünscht nicht erhalten ist Leid;
Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā
*Kurz gefasst, die fünf Anhaftungsgruppen
 sind Leid,*

Seyyathidaṃ
Und diese sind:

Rūpūpādānakkhandho
die Anhaftungsgruppe der Form,

Vedanūpādānakkhandho
die Anhaftungsgruppe der Gefühle,

Saññūpādānakkhandho
die Anhaftungsgruppe der Wahrnehmung,

Saṅkhārūpādānakkhandho
*die Anhaftungsgruppe der
 Willensgestaltung,*

Viññāṇūpādānakkhandho
die Anhaftungsgruppe der Sinneserfahrung.

Yesam pariññāya dharamāno so bhagavā
evaṃ bahulaṃ sāvake vineti
evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu
anusāsani bahulā pavattati

*Um des durchdringenden Verstehens Willen
 hat der Erhabene Zeit seines Lebens
 seinen Jüngern die Anhaftungsgruppen
 häufig erklärt,
 und sie des weiteren wie folgt belehrt:*

Rūpaṃ aniccaṃ
Form_ ist unbeständig;

Vedanā aniccā
Gefühl_ ist unbeständig;

Saññā aniccā

Wahrnehmung_ ist unbeständig;
Saṅkhārā aniccā
Willensgestaltung_ ist unbeständig;
Viññāṇaṃ aniccaṃ
Sinneserfahrung_ ist unbeständig;
Rūpaṃ anattā
Form ist Selbst-los;
Vedanā anattā
Gefühl ist Selbst-los;
Saññā anattā
Wahrnehmung ist Selbst-los;
Saṅkhārā anattā
Willensgestaltung ist Selbst-los;
Viññāṇaṃ anattā
Sinneserfahrung ist Selbst-los;
Sabbe saṅkhārā aniccā
Alle gestalteten Gebilde_ sind unbeständig,
Sabbe dhammā anattā 'ti
Sämtliche Dinge_ sind ohne Selbst.
Te mayaṃ otiṇṇāṃha-jātiyā jarāmaṇeṇa
Wir alle sind bestimmt von Alter, Krankheit
und Tod,
Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi
upāyāsehi
von Traurigkeit, Klage, Schmerz, Trübsal
und von Verzweiflung
Dukkhotiṇṇā dukkhaparetā
Von Leid überwältigt, von Leid
überkommen,
Appewanāṃmimassa kevalassa
dukkhakkhandhassa antakiriya paññāyethā 'ti
wie gut, wenn sich in dieser ganzen
Anhäufung von Leiden
ein Ende erkennen lässt.

++ rezitieren nur die Ordinierten
+++ rezitieren nur die nicht-Ordinierten
++ Ciraparinibbutampi taṃ bhagavantaṃ
uddissa arahantaṃ sammāsambuddhaṃ
Gewidmet dem Erhabenen, heilig und rein,
vollkommen erwacht aus sich allein,
und vor langer Zeit endgültig erloschen,
Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā
zogen wir voller Zuversicht
aus dem Hausleben fort in die Hauslosigkeit,
Tasmaṃ bhagavati brahma-cariyaṃ carāma
um so, wie er selbst,
das reine, enthaltsame Leben zu führen,
Bhikkhūnaṃ sikkhāsājīva-samāpannā
und in den Übungsweg des Mönchslebens
einzutreten.
Taṃ no brahma-cariyaṃ
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa
antakiriyaṃ samvattatu.
So mög' dieses Führen des reinen,
enthaltsamen Lebens
uns schließlich zum Ende all dieses Haufens
von Leiden hinführ'n.
+++ Ciraparinibbutampi taṃ bhagavantaṃ
saraṇaṃ gatā
Zum Erhabenen, der heilig und rein,
vollkommen erwacht ist aus sich allein,
haben wir Zuflucht genommen;
Dhammaṅca saṅghaṅca
und auch zu Dhamma und Sangha,
Tassa bhagavato sāsanaṃ yathāsati
yathābalaṃ manasikaroma anupaṭipajjāma
und wollen so des Erhabenen Weisung
unserer Achtsamkeit und unserer Kraft
gemäß im Geiste erwägen und entsprechend
ausführ'n;
Sā sā no paṭipatti
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa
antakiriyaṃ samvattatu
Möge so unser Umsetzen der Lehre
dieser ganzen Anhäufung von Leiden ein
Ende gewähr'n.

Abend-Andacht

(Araham_) sammāsambuddho bhagavā

*Vor dem Erhabenen, dem Heiligen,
dem vollkommen Erleuchteten,*

Buddham bhagavantam ābhivādemī

*vor dem Buddha verneig' ich mich.
(Verbeugung)*

(Svākkhāto_) bhagavatā dhammo

*Die Wahrheitslehre,
die der Erhabene hat wohlgelehrt,*

Dhammam namassāmi

*das Dhamma_ möcht' ich verehr'n.
(Verbeugung)*

(Supaṭipanno_) bhagavato sāvakasaṅgho

*Wohl gehen den Weg des Erhabenen
Jünger,*

Saṅgham namāmi

*vor der Gemeinschaft, der Sangha, verbeug'
ich mich. (Verbeugung)*

•(Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhāga-
namakāram karomase)

*(Nun lasst uns die Einleitung zur Verehrung des
Buddhas anstimmen)*

(Namo tassa) bhagavato arahato

sammāsambuddhassa [3x]

*Ehre dem Erhabenen, dem Heiligen,
dem vollkommen Erleuchteten. [3x]*

(Handa mayam buddhānussatinayam karomase)

*(Nun lasst uns die "Vergegenwärtigung des
Buddhas" anstimmen)*

[Tam kho] pana bhagavantam evam kalyāṇo
kittisaddo abhuggato

*So verbreitet sich vom Erhabenen der gute
Ruf:*

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho

*Wahrlich, der Erhabene, heilig und rein,
vollkommen erwacht aus sich allein,*

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū

ist in Wissen und Wandel vollendet,

*ein segensreicher Wand'rer und Kenner der
Welt,*

Anuttaro purisadamma-sārathi satthā deva-
manussānam buddho bhagavā 'ti

*ist unübertroffener Meister, Lehrer und
Lenker*

*sowohl der Wesen im Himmel als auch der
zu zähmenden Menschen.*

*Er ist der Erhabene, der Buddha,
der Wissende, der erwacht ist und strahlt.*

(Handa mayam buddhābhigītiṃ karomase)

(Nun lasst uns den Buddha lobpreisen)

[Buddhavārahanta] varatādiguṇābhiyutto

*Im Buddha verbinden sich die höchsten
Eigenschaften der Reinheit,*

Suddhābhiñāṇa-karuṇāhi samāgatatto

aus klarem, mitfühlendem Wissen ist er gebaut.

Bodhesi yo sujanatam kamalam va sūro

*So wie der Lotus erblüht, erweckt er die
guten Menschen.*

Vandāmaham tamarāṇam sirasā jinendam

In Ehre vor diesem Heiligen senk' ich den Kopf.

Buddho yo sabbapāṇinam

saraṇam khemamuttamam

*Der Buddha_ ist allem Lebenden sicherste
Zuflucht.*

Paṭhamānussatiṭṭhānam

vandāmi tam sirenaham

*Mein Haupt gesenkt_ als erstes ich seiner
in Ehren gedenk'.*

Buddhassāhasmi dāso*

va buddho me sāmikissaro

*Unter der Macht des Erwachten,
sein Diener und Knecht möcht' ich sein.*

Buddho dukkhassa ghātā

ca vidhātā ca hitassa me

*Der Buddha_ ist Leidenszerstörer,
und Schöpfer von Segen für mich.*

Buddhassāham niyyādemī sarīrañjīvitaṅcīdam

*Dem Buddha widme ich meinen Körper,
mein Leben.*

Vandantohaṃṭ carissāmi

buddhasseva subodhitam

*Demütig möcht' ich dem Buddha
nachfolgen,
der vorzüglich erleuchtet, erwacht.*

Natthi me saraṇam aññaṃ

buddho me saraṇam varaṃ

*Nichts anderes bietet mir Zuflucht,
der Buddha_ ist mir bester Schutz.*

Etena saccavajjena

vaḍḍheyyam satthu-sāsane

*Durch diesen ehrlichen Ausspruch
mög' in des Meisters Lehre ich blüh'n.*

Buddham me vandamānenaṭṭ

yam puññaṃ pasutaṃ idha

*Durch das Bemühen, in Güte zu handeln
und dieses den Buddha Verehr'n,*

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

*Kraft all dieser heilsamen Werke
Gefahr und Hindernis sei mir gebannt.*

(Verbeugung:)

Kāyena vācāya va cetasā vā

*Verübt durch Körper und Sprache und
durch den Geist*

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

*sei all mein Handeln, das tadelnswert vor
dem Buddha*

Buddho paṭiggaṇhatu accayantam

vom Buddha_ in seiner Schuld akzeptiert.

Kālantare saṃvaritum va buddhe

*So möge in Zukunft im Sinne des Buddha
gezügelt, zurückhaltend ich sein.*

•(Handa mayaṃ dhammānussatinayaṃ karomase)

*(Nun lasst uns die "Vergegenwärtigung des
Dhammas" anstimmen)*

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

*Wohlverkündet ward vom Erhabenen das
Dhamma,*

Sandiṭṭhiko

sichtbar im Hier und Jetzt,

Akāliko

zeitlos,

Ehipassiko

einladend, selber zu schau'n,

Opanayiko

zum Ziel hinführend,

Paccattam veditabbo viññūhī'ti

allein durch die eigen Weisheit zu erfahr'n.

(Handa mayaṃ dhammābhigītiṃ karomase)

(Nun lasst uns das Dhamma lobpreisen)

[Svākkhātata]diguṇa-yoga-vasena seyyo

*Verbunden mit Güte und wohlausgelegt
wurde das Dhamma bestens verkündet.*

Yo maggapāka-pariyatti-vimokkha-bhedo

*Geteilt in den Pfad, seine Früchte, Theorie
und Erlösung*

Dhammo kuloka-patanā tada-dhāri-dhāri

*behütet das Dhamma den, der es annimmt
vom Bösen der Welt.*

Vandāmahaṃ tamaharam varadhammametam

*Dieses vorzügliche Dhamma verehr' ich,
das Vertreiben von Finsternis.*

Dhammo yo sabbapāṇiṇam

saraṇam khemamuttamam

*Das Dhamma_ ist allem Lebenden
sicherste Zuflucht,*

Dutiyaṇussatiṭṭhānam vandāmi taṃ sirenaṃ

*Mein Haupt gesenkt_ als zweites ich seiner
in Ehren gedenk'.*

Dhammassāhasmi dāso* va

dhammo me sāmikissaro

*Unter der Macht dieser Lehre,
sein Diener und Knecht möcht' ich sein.*

Dhammo dukkhassa ghātā

ca vidhātā ca hitassa me

*Das Dhamma_ ist Leidenszerstörer,
und Schöpfer von Segen für mich,*

Dhammassāhaṃ niyyādemī

sarīrañjīvitañcidaṃ

*dem Dhamma widme ich meinen Körper,
mein Leben,*

Vandantohaṃ† carissāmi

dhammasseva sudhammataṃ

*demütig möcht' ich dem Dhamma
nachfolgen,
der guten Natur dieser Verkündigung.*

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ

dhammo me saraṇaṃ varaṃ

*Nichts anderes bietet mir Zuflucht,
das Dhamma_ ist mir bester Schutz.*

Etena saccavajjena

vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

*Durch diesen ehrlichen Ausspruch
mög' in des Meisters Lehre ich blüh'n.*

Dhammaṃ me vandamānenaḥ

yam puññaṃ pasutaṃ idha

*Durch das Bemühen, in Güte zu handeln
und dieses das Dhamma Verehr'n,*

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

*Kraft all dieser heilsamen Werke
Gefahr und Hindernis sei mir gebannt.*

(Verbeugung:)

Kāyena vācāya va cetasā vā

*Verübt durch Körper und Sprache und
durch den Geist*

Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

*sei all mein Handeln, das tadelnswert vor
dem Dhamma*

Dhammo paṭiggaṇhatu accayantam

im Dhamma_ in seiner Schuld akzeptiert.

Kālantare saṃvaritum va dhamme

*So möge in Zukunft im Sinne des Dhamma
gezügelt, zurückhaltend ich sein.*

• *(Handa mayaṃ saṅghānussatinayaṃ karomase)*

*(Nun lasst uns die "Vergegenwärtigung der
Sangha" anstimmen)*

[Supaṭipanno] bhagavato sāvaka saṅgho

*Wohl gehen den Weg des Erhabenen
Jünger;*

Ujupaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

im Folgen des Wegs sind sie direkt;

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

sie gehen den Weg voll von Einsicht;

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgho

gebührender Art ist ihr Wandel.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha

purisapuggalā

*Diese Jüngerschaft umfasst die Vier Paare,
die Acht Wesen, die erleuchtet sind.*

Esa bhagavato sāvaka saṅgho

Dies sind des Erhabenen Jünger.

Āhuṇeyyo

So sind der Geschenke sie wert,

Pāhuṇeyyo

der Gastfreundschaft würdig,

Dakkhiṇeyyo

würdig der Spenden,

Añjali-karaṇīyo

ehrfurchtsvoll sein sie gegrüßt,

Anuttaraṃ puññaṃ lokassā 'ti

*unübertroffen sind sie als Feld des
Verdiensts für die Welt.*

• *(Handa mayaṃ saṅghābhigītiṃ karomase)*

(Nun lasst uns die Sangha lobpreisen)

[Saddhammajō] supaṭipattiṅṇādiyutto

*Aus dem Dhamma_ erwächst die
Gemeinschaft der Jünger;*

in guter Weise geht sie den Weg.

Yoṭṭhabbidho ariyapuggala-saṅghasetṭho

*Es sind dies die Acht vorzüglichen Edelen
Wesen.*

Sīlādiddhamma-pavarāsaya-kāya-citto

*Ihr Körper und Geist lebt im Dhamma,
vollendet in Sila³.*

**Vandāmaḥaṃ tamariyāna gaṇaṃ
susuddhaṃ**

*Die Gruppe der Edlen in Reinheit und Güte
verehrer' ich.*

**Saṅgho yo sabbapāṇiṇaṃ saraṇaṃ
khemamuttamaṃ**

*Die Sangha_ ist allem Lebenden sicherste
Zuflucht,*

Tatiyānussatiṭṭhānaṃ

vandāmi taṃ sirenaḥaṃ

*mein Haupt gesenkt_ als drittes ich ihrer in
Ehren gedenk'.*

Saṅghassāhasmi dāso* va

saṅgho me sāmikissaro

*Unter der Macht dieser Sangha,
ihr Diener und Knecht möcht' ich sein.*

Saṅgho dukkhassa ghātā

ca vidhātā ca hitassa me

*Die Sangha_ ist Leidenszerstörer,
und Schöpfer von Segen für mich,*

Saṅghassāhaṃ niyyādemī sarīrañjīvitāñcidamaṃ

*Der Sangha widme ich meinen Körper,
mein Leben*

Vandantoḥaṃ† carissāmi

saṅghasso-paṭipannaṃ

*Demütig möcht' ich der Sangha nachfolgen,
die gut wandert auf diesem Weg.*

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ

saṅgho me saraṇaṃ varam

*Nichts anderes bietet mir Zuflucht,
die Sangha_ ist mir bester Schutz.*

Etena saccavajjena

vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

*Durch diesen ehrlichen Ausspruch
mög' in des Meisters Lehre ich blüh'n.*

Saṅghaṃ me vandamānena‡

yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

*Durch das Bemühen, in Güte zu handeln
und dieses die Sangha Verehr'n,*

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā
*Kraft all dieser heilsamen Werke
Gefahr und Hindernis sei mir gebannt.*

(Verbeugung:)

Kāyena vācāya va cetasā vā

*Verübt durch Körper und Sprache und
durch den Geist*

Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

*sei all mein Handeln, das tadelnswert vor
der Sangha*

Saṅgho paṭiggaṇhatu accayantaṃ

*Von der Sangha_ in seiner Schuld
akzeptiert.*

Kālantare saṃvaritum va saṅghe

*So möge in Zukunft im Sinne der Sangha
gezügelt, zurückhaltend ich sein.*

unterschiedliche Formen für Frauen:

* dāsī,

† vandantīhaṃ,

‡ vandamānāya

³ Sila: Tugend, ethisches Verhalten

Dhamma-cakkappavattana Sutta

•(Handa mayaṃ Dhamma-cakkappavattana Sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe)

(Nun lasst uns aus der Lehrrede des Andrehens des Dhamma-Rads rezitieren)

Dve'me bhikkhave antā

Seht, ihr Bhikkhus⁴, diese zwei Ziele
pabbajitena na sevitabbā.

sollten nicht verfolgt werden,
von einem, der von zu Hause fortzog:

Yo cāyaṃ kāmesu kāma-sukh'allikānuyogo,
sich in Mitten der Sinensvergnügen
vom Glück der Leidenschaften fesseln zu
lassen,

hīno

dem niedrigen,

gammo

gemeinen, weltlichen Handeln

pothujjaniko

der gewöhnlichen Wesen,

anariyo

nicht der edlen Erleuchteten,

anatta-sañhito,

was dem Wesentlichen nichts nützt;

yo cāyaṃ atta-kilamathānuyogo,

oder sich zu fesseln an Askese und
Selbsterschöpfung,

dukkho

was qualvoll ist,

anariyo

nicht der edlen, Erleuchteten Weg

anatta-sañhito.

und dem Wesentlichen nichts nützt;

Ete'te bhikkhave ubho ante anupagamma,
majjhimā paṭipadā

Ihr Bhikkhus, es gibt den Mittleren Weg,
der nicht auf diese beiden Ziele
hinausläuft,

Tathāgatena abhisambuddhā,

den der Tathagata in höchster Weisheit
erkannt hat;

cakkhu-karaṇī

der die Augen öffnet,

ñāṇa-karaṇī

Erkenntnis bringt,

upasamāya

zum Frieden führt,

abhiññāya

zu höchstem Wissen,

sambodhāya

vollkommenen Erwachen,

nibbānāya saṃvattati.

und zum Nibbana hinführt.

Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā

Und was, ihr Bhikkhus, ist dieser Mittlere Weg?

Ayam-eva ariyo aṭṭh'aṅgiko maggo,

Es ist dies der Edle Achtfache Pfad.

seyyathidaṃ,

Dieser umfaßt:

sammāditṭhi

rechte Ansicht,

sammā-saṅkappo

rechte Gesinnung,

sammā-vācā

rechte Rede,

sammā-kammanto

rechtes Handeln,

sammā-ājīvo

rechter Lebenserwerb,

sammā-vāyāmo

rechtes Bemühen,

sammā-sati

rechte Achtsamkeit,

sammā-samādhi.

rechte Sammlung des Geists.

Ayaṃ kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā

Dies nun ist, ihr Bhikkhus, der Mittlere Weg

Tathāgatena abhisambuddhā,

den der Tathagata in höchster Weisheit
erkannt hat;

cakkhu-karaṇī

⁴ Bhikkhus: Mönche

der die Augen öffnet,
ñāṇa-karaṇī
Erkenntnis bringt,
upasamāya
zum Frieden führt,
abhiññāya
zu höchstem Wissen,
sambodhāya
vollkommenen Erwachen,
nibbānāya saṃvattati.
und zum Nibbana hinführt.
Idaṃ kho pana bhikkhave
dukkhaṃ ariya-saccaṃ:
Dies, wahrlich, Bhikkhus, ist die Edle
Wahrheit vom Leid:
Jātipi dukkhā
Geburt ist Leid;
Jarāpi dukkhā
Altern ist Leid;
Maraṇampi dukkhaṃ
Sterben ist Leid;
Soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi
dukkhā
Traurigkeit, Klage, Schmerz, Trübsal,
Verzweiflung ist Leid;
Appiyehi sampayogo dukkho
Mit dem was man nicht mag zusammen sein
ist Leid;
Piyehi vippayogo dukkho
Von dem was man gern hat getrennt sein ist
Leid;
Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ
Was man wünscht nicht erhalten ist Leid;
Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā
Kurz gefasst, die fünf Anhaftungsgruppen
sind Leid.
Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhasamudayo
ariya-saccaṃ:
Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die Edle
Wahrheit von der Ursache des Leids:
Yā'yaṃ taṇhā
Es ist "tanha", das Wollen,

ponobbhavikā
das zur Wiedergeburt führt,
nandi-rāga-sahagatā
mit Lust und Freude verbunden,
tatratatrābhinandinī
das alle möglichen Dinge genießt.
seyyathidaṃ,
"Tanha" bedeutet:
kāma-taṇhā
Durst nach Vergnügen der Sinne,
bhava-taṇhā
sein- und werdenwollen,
vibhava-taṇhā.
nicht-sein- und nicht-werdenwollen.
Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodho
ariya-saccaṃ:
Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die Edle
Wahrheit vom Erlöschen des Leids:
Yo tassā yeva taṇhāya asesavirāga-nirodho
das Erlöschen eben dieses Wollens
durch völlige Leidenschaftslosigkeit,
cāgo
das Loslassen,
paṭinissaggo
Entäußern,
mutti
die Freiheit,
anālayo.
diesen Wollen keinen Platz einzuräumen.
Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-
gāminīpaṭipadā ariya-saccaṃ:
Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die Edle
Wahrheit vom Weg, der zum Erlöschen des
Leidens hin führt:
ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,
es ist dies der Edle Achtfache Pfad.
seyyathidaṃ,
Dieser umfaßt:
sammāditṭhi
rechte Ansicht,
sammā-saṅkappo
rechte Gesinnung,

sammā-vācā

rechte Rede,

sammā-kammanto

rechtes Handeln,

sammā-ājīvo

rechter Lebenserwerb,

sammā-vāyāmo

rechtes Bemühen,

sammā-sati

rechte Achtsamkeit,

sammā-samādhi.

rechte Sammlung des Geists.

Idaṃ dukkhaṃ ariya-saccan-ti me bhikkhave,

pubbe ananussutesu dhammesu,

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā

udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Seht, Bhikkhus, dies ist die Edle Wahrheit vom Leid –

so gingen mir die Augen auf, entstand Erkenntnis, Weisheit und Wissen, wurde es Licht, bezüglich diesem noch niemals zuvor vernommenen Dhamma.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ pariññeyyan-ti

Nun gilt, zu durchdringen diese Edle Wahrheit vom Leid.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ pariññātan-ti

Diese Edle Wahrheit vom Leid hab' in der Tat ich durchdrungen.

Idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccan-ti me bhikkhave,

pubbe ananussutesu dhammesu,

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā

udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Seht, Bhikkhus, dies ist die Edle Wahrheit von der Ursache des Leids – so gingen mir die Augen auf, entstand Erkenntnis, Weisheit und Wissen, wurde es Licht,

bezüglich diesem noch niemals zuvor vernommenen Dhamma.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahātabban-ti

Nun gilt es, in dieser Edlen Wahrheit von der Ursache des Leids loszulassen.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahīnan-ti

Diese Ursache des Leids hab' in der Tat ich losgelassen.

Idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccan-ti me bhikkhave,

pubbe ananussutesu dhammesu,

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā

udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Seht, Bhikkhus, dies ist die Edle Wahrheit vom Erlöschen des Leids – so gingen mir die Augen auf, entstand Erkenntnis, Weisheit und Wissen, wurde es Licht, bezüglich diesem noch niemals zuvor vernommenen Dhamma.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ sacchikātabban-ti

Nun gilt, zu verwirklichen diese Edle Wahrheit vom Erlöschen des Leids.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ sacchikatan-ti

Diese Edle Wahrheit vom Erlöschen des Leids hab' in der Tat ich verwirklicht.

Idaṃ dukkha-nirodha-gāmini-pañipadā ariyasaccan-ti me bhikkhave,

pubbe ananussutesu dhammesu,

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā

udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Seht, Bhikkhus, dies ist die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Erlöschen des Leidens hinführt – so gingen mir die Augen auf, entstand Erkenntnis, Weisheit und Wissen, wurde es Licht,

*bezüglich diesem noch niemals zuvor
vernommenen Dhamma.*

**Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodha-
gāminīpaṭipadā ariya-saccaṃ
bhāvetabban-ti**

*Nun gilt, zu entwickeln diese Edle Wahrheit
vom Weg,
der zum Erlöschen des Leidens hinführt.*

**Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodha-gāminī-
paṇipadā ariya-saccaṃ
bhāvitan-ti**

*Diese Edle Wahrheit vom Weg,
der zum Erlöschen des Leidens hinführt,
hab' in der Tat ich verwirklicht.*

Yāva-kīvañ-ca me bhikkhave

**imesu catūsu ariya-saccesu,
evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas'ākāraṃ
yathā-bhūtaṃ nāṇa-dassanaṃ
na suvisuddhaṃ ahosi,**

*Solange, ihr Bhikkhus,
mir bei diesen Vier Edlen Wahrheiten
in ihrer dreifachen Drehung,
in ihren zwölf Teilen⁵,
noch nicht die wirklichkeitsgemäße
Erkenntnis und Einsicht
in vollkommener Reinheit zuteil ward,*

**n'eva tāvāhaṃ bhikkhave
sadevake loke samārake sabrahmake,
sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya
sadevamanussāya,
anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ
abhi-sambuddho paccaññāsiṃ.**

*verkündete ich nicht, ich sei in dieser Welt,
mit ihren Himmelswesen und Maras,
Asketen, Priestern und Göttern und
Menschen,
zur unübertrefflichen, vollkommenen
Erleuchtung erwacht.*

Yato ca kho me bhikkhave

**imesu catūsu ariya-saccesu,
evan-ti-parivaṭṭaṃ dvā-das'ākāraṃ
yathā-bhūtaṃ nāṇa-dassanaṃ suvisuddhaṃ
ahosi,**

*Sobald, jedoch, ihr Bhikkhus,
mir bei diesen Vier Edlen Wahrheiten
in ihrer dreifachen Drehung,
in ihren zwölf Teilen,
tatsächlich die wirklichkeitsgemäße
Erkenntnis und Einsicht
in vollkommener Reinheit zuteil ward,*

**athāhaṃ bhikkhave
sadevake loke samārake sabrahmake,
sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-
manussāya, anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ
abhisambuddho paccaññāsiṃ.**

*so verkündete ich, dass ich in dieser Welt
mit ihren Himmelswesen und Maras,
Asketen, Priestern und Göttern und
Menschen
zur unübertrefflichen, vollkommenen
Erleuchtung erwacht bin.*

Nāṇañ-ca pana me dassanaṃ udapādi:

*Es entstand in mir die Erkenntnis und
Einsicht:*

akuppā me vimutti,

*Unerschütterlich ist meine Befreiung,
ayam-antimā jāti,*

dies war meine letzte Geburt,

n'atthi dāni punabbhavo-ti.

nicht mehr gibt es ein neues Sein.

⁵ Jede der Vier Edlen Wahrheiten hat drei Aspekte:
das Feststellen („seht,... dies ist die Edle Wahrheit vom...“), die
Aufgabe („nun gilt...“) und die Verwirklichung („...diese Edle
Wahrheit... hab' in der Tat ich verwirklicht“).

Pathama-buddha-bhasita-gatha

(nach der Übersetzung von Oldenberg)

•(Handa mayam Paṭhama-buddha-bhāsita-gāthāyo
bhaṇāmase)

(Nun lasst uns die ersten Worte des Buddhas
anstimmen)

Aneka-jāti-saṃsāraṃ,
Sandhāvissaṃ anibbisam
Gaha-kāraṃ gavesanto,
Dukkhā jāti punappunam

Den Wiedergeburtsweg endlos
Habe vergeblich ich durchirrt
Des Hauses Baumeister stets suchend
Leidvoll ist der Geburten Los.

Gaha-kāraka diṭṭho'si,
Puna geham na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā,
Gaha-kūṭam visaṅkhatam
Visaṅkhāra-gatam cittam,
Taṇhānam khayam-ajjhagā.

Hausbauer! Entdeckt bist du!
Nicht wirst du wieder bau'n das Haus.
Zerstört nun deine Balken liegen,
Zerbrochen alle Zinnen sind.
Das Herz, entfloh'n dem Weltentreiben
Hat alles Wollens End' erreicht.

Ovada-patimokkha Gatha

•(Handa mayam Ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo
bhaṇāmase)

(Nun lasst uns die Patimokkha-Belehrung
anstimmen)

Sabba-pāpassa akaraṇam,

Jegliche böse Tat zu unterlassen,

Kusalassūpasampadā,

zu vervollkommen, was heilsam ist,

Sacitta-pariyodapanam:

zu reinigen den eig'nen Geist,

Etam Buddhāna sāsanaṃ.

dies ist die Botschaft der Erleuchteten.

Khantī paramam tapo tītikkhā

Der beste Weg, die Geistesgifte zu

verbrennen, ist, sich der Übung der Geduld
zu unterzieh'n.

Nibbānam paramam vadanti Buddhā,

Alle Erleuchteten, ein jeder Buddha,

verkündet als das Höchste das Nibbana.

Na hi pabbajito parūpaghātī

Anderer Lebensrecht zu überschreiten,

wer von der Welt sich abkehrt, niemals tut.

Samaṇo hoti param viheṭṭhayanto. †

Wer andere in Schwierigkeiten bringt,
ist nicht ein friedlicher Asket.

Anūpavādo anūpaghāto

Nicht anzuklagen, nicht zu verletzen,

Pāṭimokkhe ca saṃvaro

sich in den Ordensregeln zu beherrschen,

Mattañ-ñutā ca bhattasmiṃ

beim Essen sich zu mäßigen,

Pantañ-ca sayan'āsanam.

zu wohnen fern in Einsamkeit,

Adhicitte ca āyogo:

der hohen Geistesschulung widmen sich;

Etam Buddhāna sāsana-ti.

dies ist die Botschaft, die ein jeder Buddha
lehrt.

Der Edle Achtfache Pfad

•(Handa mayaṃ ariyaṭṭhaṅgika magga-pāṭham
bhaṇāmaṣe)

(Nun lasst uns aus den Edlen Achtfachen Pfad
rezitieren)

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

Es ist dies der Edle Achtfache Pfad.

Seyyathīdam,

Dieser umfasst:

sammādiṭṭhi

rechte Ansicht,

sammā-saṅkappo

rechte Gesinnung,

sammā-vācā

rechte Rede,

sammā-kammanto

rechtes Handeln,

sammā-ājīvo

rechter Lebenserwerb,

sammā-vāyāmo

rechtes Bemühen,

sammā-sati

rechte Achtsamkeit,

sammā-samādhi.

rechte Sammlung des Geists.

Katamā ca bhikkhave sammā-diṭṭhi?

Was, ihr Bhikkhus, ist wohl rechte Ansicht?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ

*Seht, ihr Bhikkhus, es ist die Erkenntnis vom
Leid,*

dukkha-samudaye ñāṇaṃ

die Erkenntnis von der Ursache des Leids,

dukkha-nirodhe ñāṇaṃ

die Erkenntnis vom Erlöschen des Leids,

dukkha-nirodha-gāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.

die Erkenntnis vom Weg,

der zum Erlöschen des Leidens hinführt.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-diṭṭhi.

*Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechte
Ansicht.*

Katamo ca bhikkhave sammā-saṅkappo?

*Und was, ihr Bhikkhus, ist wohl rechte
Gesinnung?*

nekkhamma-saṅkappo

entsagende Haltung;

abyāpāda-saṅkappo

eine Haltung ohne böse Absicht;

avihiṃsā-saṅkappo.

gewaltlose Gesinnung.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-saṅkappo.

*Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechte
Gesinnung.*

Katamā ca bhikkhave sammā-vācā?

Und was, ihr Bhikkhus, ist wohl rechte Rede?

musāvādā veramaṇī,

*Sich dem Sprechen der Unwahrheit zu
enthalten;*

piṣuṇāyavācāya veramaṇī,

sich übler Nachrede zu enthalten;

pharusāya vācāya veramaṇī,

sich grober Rede zu enthalten;

samphappalāpā veramaṇī.

sich des Schwätzens zu enthalten.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vācā.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechte Rede.

Katamo ca bhikkhave sammā-kammanto?

Und was, ihr Bhikkhus, ist rechtes Handeln?

Pāṇātipātā veramaṇī,

*sich des Tötens von Lebewesen zu
enthalten;*

adinnādānāveramaṇī,

*sich des Nehmens von Nichtgegebenen zu
enthalten;*

abrahma-cariyā veramaṇī.

*sich des unsittlichen Liebeslebens zu
enthalten.*

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-kammanto.

*Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechtes
Handeln.*

Katamo ca bhikkhave sammā-ājīvo?

Und was, ihr Bhikkhus, ist wohl rechter Lebenserwerb?

Idha bhikkhave ariya-sāvako

Seht, ihr Bhikkhus, ein Edler Jünger des Erhabenen

micchā-ājīvaṃ pahāya,

gibt unrechten Lebenserwerb auf,

Sammā-ājīvena jīvikam kappeti.

und lebt sein Leben in rechtem Lebenswandel.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-ājīvo.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechten Lebenserwerb.

Katamo ca bhikkhave sammā-vāyāmo?

Und was, ihr Bhikkhus, ist wohl rechtes Bemühen?

Idha bhikkhave bhikkhu

Seht, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu

anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ

dhammānaṃ anuppādāya,

chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati

cittaṃ paggaṇhāti padahati,

*erzeugt in sich den Willen,
bemüht sich, strengt sich an, übt seinen Geist,
um noch nicht aufgekommene, üble,
unheilsame Dinge nicht aufkommen zu lassen,*

uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ

dhammānaṃ pahānāya,

chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati

cittaṃ paggaṇhāti padahati,

*erzeugt in sich den Willen,
bemüht sich, strengt sich an, übt seinen Geist,
um aufgekommene, üble, unheilsame Dinge loszulassen,*

anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ

uppādāya,

chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati

cittaṃ paggaṇhāti padahati,

erzeugt in sich den Willen,

*bemüht sich, strengt sich an, übt seinen Geist,
um noch nicht aufgekommene, heilsame
Dinge aufkommen zu lassen,*

uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā

asamosāya bhiiyo-bhāvāya vepullāya

bhāvanāya pāripūriyā,

chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati

cittaṃ paggaṇhāti padahati.

*erzeugt in sich den Willen,
bemüht sich, strengt sich an, übt seinen Geist,
die aufgekommenen, heilsamen Dinge zur
Festigung und nicht zur Zerstreung zu
bringen,*

*zur Mehrung, zur Reifung, Entwicklung
und vollkommener Vollendung.*

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vāyāmo.

Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechtes Bemühen.

Katamā ca bhikkhave sammā-sati?

Und was, ihr Bhikkhus, ist rechte Achtsamkeit?

Idha bhikkhave bhikkhu

Seht, ihr Bhikkhus,

kāye kāyānupassī viharati,

*da verweilt ein Mönch beim Körper
körperbetrachtend,*

ātāpī sampajāno satimā

vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.

*voll Eifer, Klarbewusstsein und Achtsamkeit,
dem Verlangen, dem Trübsinn der Welt
entrückt.*

Vedanāsu vedanānupassī viharati,

*Er verweilt bei den Gefühlen das Gefühl
betrachtend,*

ātāpī sampajāno satimā

vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ.

*voll Eifer, Klarbewußtsein und Achtsamkeit,
dem Verlangen, dem Trübsinn der Welt
entrückt.*

Citte cittānupassī viharati,

*Er verweilt beim Geist den Geist
betrachtend,*

ātāpī sampajāno satimā

vineyya loke abhijjhā-domanassam.

*voll Eifer, Klarbewußtsein und Achtsamkeit,
dem Verlangen, dem Trübsinn der Welt
entrückt.*

Dhammesu dhammānupassī viharati,

*Er verweilt bei den Dhammas das Dhamma
betrachtend,*

ātāpī sampajāno satimā

vineyya loke abhijjhā-domanassam.

*voll Eifer, Klarbewußtsein und Achtsamkeit,
dem Verlangen, dem Trübsinn der Welt
entrückt.*

Ayam vuccati bhikkhave sammā-sati.

*Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechte
Achtsamkeit.*

Katamo ca bhikkhave sammā-samādhī?

*Und was, ihr Bhikkhus, ist rechte Sammlung
des Geists?*

Idha bhikkhave bhikkhu

Seht, ihr Bhikkhus,

vivic'ceva kāmehi

von Sinneslust fern,

vivicca akusalehi dhammehi,

fernab von unheilsamen Zuständen

sa-vitakkam sa-vicāram

vivekajam-pīti-sukham

paṭhamam jhānam upasampajja viharati.

*tritt ein Bhikkhu in die mit Überlegung und
Erwägung verbundene,
aus Abgeschiedenheit geborene,
von rührender Freude und Glück
erfüllte
erste Versenkung ein und verweilt darin.*

Vitakka-vicārānam vūpasamā,

*Nach dem Zuruhekommen von Überlegung
und Erwägung*

Ajjhattam sampasādanam cetaso

ekodi-bhāvam avitakkam avicāram,

samādhijam-pīti-sukham dutiyam jhānam

upasampajja viharati.

*tritt er in die durch innere Beruhigung und
Heiterkeit des Geistes,*

von Überlegung und Erwägung freie,

aus Sammlung geborene,

von rührender Freude und Glück erfüllte

zweite Versenkung ein und verweilt darin.

Pītiyā ca virāgā,

*Ernüchtert von dem Gefühl rührender
Freude,*

upekkhako ca viharati sato ca sampajāno,

verweilt er in Gleichmut,

klaren Bewusstseins und voller Achtsamkeit,

sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti,

*erfährt er in seinem Körper ein
Glücksgefühl*

yan-tam ariyā ācikkhanti,

upekkhako satimā sukha-vihārīti,

von dem die Edlen Erleuchteten sagen,

*er verweilt in Gleichmut, Achtsamkeit und
Glück;*

tatiyam jhānam upasampajja viharati.

*so tritt er in die dritte Versenkung ein und
verweilt darin.*

Sukhassa ca pahānā

*Nach dem Aufgeben sowohl des
Glücksgefühls,*

dukkhassa ca pahānā,

als auch des Gefühls von Leid,

pubbe va somanassa-domanassānam

atthaṅgamā,

nach Überwindung aller vorherigen

Gefühle von Freude und Trübsinn,

adukkham-asukham upekkhā-sati-

pārisuddhim,

catuttham jhānam upasampajja viharati.

tritt er in die vierte Versenkung ein,

die frei von Leid und Glück ist,

in Achtsamkeit und Gleichmut vollkommen

rein, und verweilt darin.

Ayam vuccati bhikkhave sammā-samādhīti.

*Dies, ihr Bhikkhus, nennt man rechte
Sammlung des Geists.*

Khemakhema-sarana-gamana-paridipika-gatha

(Nach Oldenberg und Neumann)

•(Handa mayaṃ Khemākhema-saraṇa-gamana-paridīpikā-gāthāyo bhaṇāmaṣe)

(Nun lasst uns die Verse zur sicheren Zuflucht anstimmen)

Bahuṃ ve saraṇaṃ yanti,
Pabbatāni vanāni ca;
ārāma-rukka-cetyāni,
Manussā bhaya-tajjitā.

*An vielen Orten Zuflucht sucht,
Auf Bergeshöhen und im Wald,
Bei heil'gen Bäumen, Opferschrein,
Die Menschenwelt, von Furcht gequält.*

N'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ,
N'etaṃ saraṇaṃ-uttamaṃ;
N'etaṃ saraṇaṃ-āgamma,
Sabba-dukkhā pamuccati.

*Doch dies gewährt nicht Sicherheit,
Dies ist die höchste Zuflucht nicht,
An solcher Zufluchtsstätte wird
All unser Leiden nicht gestillt.*

Yo ca Buddhāṅ-ca Dhammāṅ-ca,
Saṅghāṅ-ca saraṇaṃ gato;
Cattāri ariya-saccāni,
Sammappaññāya passati.

*Doch wer beim Buddha, seinem Wort
Und seinen Jüngern Zuflucht fand
Erkennt mit voller Weisheitskraft
Die Heiligen Vier Wahrheiten:*

Dukkhaṃ dukkha-samuppādaṃ,
Dukkhaṣṣa ca atikkamaṃ;
Ariyaṅ-c'aṭṭh'aṅgikaṃ maggaṃ,
Dukkhūpasama-gāmiṇaṃ.

*Das Leid, des Leidens Ursache,
Des Leidens Überwältigung,
Den Heil'gen Achtgeteilten Weg
Der zu des Leidens Ende führt.*

Etamaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ,
Etamaṃ saraṇaṃ-uttamaṃ;
Etamaṃ saraṇaṃ-āgamma,
Sabba-dukkhā pamuccati-ti.

*Dies, wahrlich, bietet Sicherheit,
Dies stellt die höchste Zuflucht dar
Wer diese Zuflucht sich erkor
Wird allen Leidens selig, frei.*

Bhara-sutta-gatha

(Nach der Übersetzung von Oldenberg)

•(Handa mayaṃ bhara-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe)

(Nun lasst uns die Verse über die Last anstimmen)

Bhārā have pañcakkhandhā,
Bhāra-hāro ca puggalo;

*Welch schwere Last Körper und Geist⁶
Wer schultert diese Last? Der Mensch.*

Bhār'ādānaṃ dukkhaṃ loke,
Bhāra-nikkhepanaṃ sukhaṃ;

*Das Aufladen der Last ist Leid,
Die Last ablegen, Seligkeit.*

Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ,
Aññaṃ bhāraṃ anādiya;
Samūlaṃ taṇhaṃ abbulha,
Nicchāto parinibbuto-ti.

*Die Last, die schwere, ablegend,
Nicht auf sich nehmend neue Last
Ausreißend der Begierde Wurzel,
Nichts wünschend mehr, ist man erlöst.*

⁶ bzw die fünf Khandhas (Daseinsgruppen):

Verse zur Häufigen Betrachtung

• (*Handa mayaṃ abhiṅha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe*)

(Nun lasst uns die “Verse zur häufigen Betrachtung” anstimmen)

[Jarā-dhammomhi] jaraṃ anatīto

*Bestimmt_ vom Gesetze des Alterns
Bin ich_ vom Altern nicht frei.*

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto

*Bestimmt_ vom Gesetze der Krankheit
Bin ich_ von Krankheit nicht frei.*

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto

*Bestimmt_ vom Gesetze des Todes
Bin ich_ vom Tode nicht frei.*

**Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo
vinābhāvo**

*Alles, ob ich’s auch lieb und gern hab’
verändert sich, trennt sich von mir.*

**Kammasakomhi kammaḍāyādo kammayoni
kammabandhu kammaṭṭisarano.**

**Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā
pāpakaṃ vā**

Tassa dāyādo bhavissāmi.

*Eigner und Erbe all meiner Taten,
entsprossen daraus bin ich selbst.
Verknüpft mit der Wirkung der Taten
zur Zuflucht wird was ich getan.
Entsprechend der Absicht der Handlung,
ob gut oder schlecht sie gemeint,
der Tat, die ich selber verübte
werd’ selber auch Erbe ich sein.*

Evaṃ amhehi abhiṅhaṃ paccavekkhitabbaṃ
Dies sollten wir häufig bedenken.

Betrachtung der Sankharas⁷

(Nach Ajahn Buddhadasa und Oldenberg)

Sabbe saṅkhārā aniccā

*Alles Geschaffene, Gebildete ist
unbeständig –
gleichsam der Körper und der Geist.
Was geboren wird muss auch verlöschen,
alles was ist muss auch vergeh’n.*

Sabbe saṅkhārā dukkhā

*Alles Geschaffene, Gebildete ist dukkha⁸ –
gleichsam der Körper und der Geist.
Alles ist voller Leid, schwer zu ertragen,
denn der Geburt folgt Alter, Krankheit, Tod.*

Sabbe dhammā anattā

*Alles, was ist, ist ohne Selbst –
sowohl das Geschaffene als auch das
Ungeschaffene –
besitzt kein Ich, besitzt kein Selbst.
Die Annahme von Ich, Besitz und Eigenheit
sollten wir nicht unterstellen.*

Adhuvam jīvitam

Leben_ ist unbeständig,

dhuvam maraṇam.

beständig ist der Tod.

Avassaṃ mayā maritabbaṃ

Unweigerlich werde ich sterben,

marapaṇariyosānaṃ me jīvitam.

mein Leben ist vom Tod begrenzt.

Jīvitam m’eva aniyataṃ,

Mein Leben ist unsicher,

marapaṇaṃ niyataṃ,

sicher_ ist mir der Tod.

Vata

Ach,

ayaṃ kāyo

dieser Leib

aciraṃ

hat nicht lang zu leben.

apeta-viññāṇo

⁷ Sankharas: die bedingte, gebildete, geschaffene Wirklichkeit – in diesem Fall im engeren Sinne Körper und Geist.

⁸ Dukkha: Unzulänglichkeit, Leid

Wenn das Bewusstsein aus ihm gewichen
chuddho
 wird er weggeworfen,
adhisessati
 wird daliegen
paṭhaviṃ
 auf der Erde
kaliṅgaram iva
 wie ein modriges Stück Holz,
nirattham
 völlig nutzlos.
Aniccā vata saṅkhārā
 Alles Geschaffene, ach wechselnd,
Uppāda-vaya-dhammino;
 dem Entsteher'n, dem Vergehen'n gehört.
Uppajjitvā nirujjhanti,
 Was geboren wird muss hinschwinden –
Tesaṃ vūpasamo sukho.
 selig des Werdens End und Ruh.

Die 32 Körperteile

• (Handa mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmaṣe)

(Nun lasst uns die 32 Körperteile aufsagen)

[Ayaṃ kho] me kāyo
uddham pādatalā adho kesamatthakā
tacapariyanto
pūro nānappakārassa asucino
 Wahrlich, mein Körper hier,
 vom Scheitel hinab bis zur Sohle,
 umgrenzt von Haut,
 ist angefüllt mit vielerlei Unreinem.

Atthi imasmiṃ kāye

Dieser Körper besteht aus:

Kesā	Kopfhaar,
Lomā	Körperhaar,
Nakhā	Nägeln,
Dantā	Zähnen,
Taco	Haut,

Mamsam	Fleisch,
Nahārū	Sehnen,
Aṭṭhī	Knochen,
Aṭṭhimiñjam	Knochenmark,
Vakkaṃ	Nieren,
Hadayaṃ	Herz,
Yakanaṃ	Leber,
Kilomakaṃ	Zwerchfell,
Pihakaṃ	Milz,
Papphāsaṃ	Lunge,
Antaṃ	Magen,
Antagunaṃ	Gedärmen,
Udariyaṃ	unverdauter Speise,
Karisaṃ	Kot,
Pittaṃ	Galle,
Semhaṃ	Schleim,
Pubbo	Eiter,
Lohitaṃ	Blut,
Sedo	Schweiss,
Medo	Fett,
Assu	Tränen,
Vasā	Serum,
Kheḷo	Speichel,
Siṅghāṇikā	Rotz,
Lasikā	Gelenköl,
Muttaṃ	Urin,
Matthaluṅanti	Gehirn.

Eva mayam me kāyo
uddham pādatalā adho kesamatthakā
Taca-pariyanto
pūro nānappakārassa asucino.

Wahrlich, mein Körper hier,
 vom Scheitel hinab bis zur Sohle,
 umgrenzt von Haut,
 ist angefüllt mit vielerlei Unreinem.

Bhadd'eka-ratta-gatha

•(Handa mayaṃ Bhadd'eka-ratta-gāthāyo
bhaṇāmaṣe)

(Nun lasst uns die Verse zur „Segensreichen
Nacht“ anstimmen)

**Atītaṃ nānvāgameyya,
Nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;
Yad atītaṃ-pahīna-taṃ,
Appattañ'ca anāgataṃ.**

*Kein Sehnen nach vergang'ner Zeit,
Kein Hoffen auf die Zukunft hin,
Denn was gescheh'n liegt hinter uns,
Das Künft'ge ist noch unerreicht.*

**Paccuppannañ'ca yo dhammaṃ,
Tattha tattha vipassati;
Asaṃhiraṃ asaṅkappaṃ,
Taṃ viddhāṃ-anubrūhaye;**

*Die gegenwärt'ge Wirklichkeit
Jedoch durchdringe man gewiß –
Unüberwältigt, sicher sich,
Erkennend, unerschütterlich.*

**Ajj'eva kiccaṃ-ātappaṃ,
Ko jaññā maraṇaṃ suve;
Na hi no saṅgaran-tena,
Mahā-senena maccunā;**

*Noch heut' muss man sein Werk angeh'n,
Wer weiß, ob morgen kommt der Tod?
Kein Schachern mit der Sterblichkeit
Hält ihn mit seinem Heer zurück.*

**Evamaṃ vihārim-ātāpiṃ,
Aho-rattam-atanditaṃ;
Taṃ ve bhadd'eka-ratto-ti,
Santo ācikkhate muni-ti.**

*Doch jener, der voll Eifer strebt,
Nicht nachlässt, weder Tags noch Nachts
Vom „Stillen Weisen“⁹ wird gelobt:
„Segensreich in nur einer Nacht.“*

Dhammapahamsana-patha

•(Handa mayaṃ Dhammapahaṃsana -pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe)

Evamaṃ svākkhāto, bhikkhave, mayā dhammo
*Seht, ihr Bhikkhus, das Dhamma wurde von
mir wohlverkündet;*

uttāno

das Umgedrehte aufgerichtet,

vivaṭo

das Verdeckte geöffnet,

pakāsito

eine Offenbarung,

chinnapilotiko.

bereinigt von Flickwerk.

**Evamaṃ svākkhāte kho, bhikkhave, mayā
dhamme**

*Wenn nun, ihr Bhikkhus, das Dhamma
so von mir wohlverkündet ist,*

alameva

dann ist es nur recht und gut,

**saddhāpabbajitena kulaputtana vīriyaṃ
ārabbhituṃ.**

*dass Söhne aus gutem Hause,
die in Zuversicht aus der Welt fortzieh'n
Tatkraft und Energie mit dem Gelöbnis in
sich erwecken:*

Kāmaṃ taco ca nahāru ca aṭṭhi ca avasissatu,

*“Mögen blos meine Haut, meine Sehnen
und Knochen mir bleiben,*

sarīre upasussatu maṃsalohitaṃ

*und mir das Fleisch und Blut im Körper
austrocknen,*

**yaṃ taṃ purisathāmena purisavīriyena
purisaparakkamena pattabbaṃ,**

*sollt' ich nicht schaffen, was durch Menschen
Mut,*

*Tatkraft und Entschlossenheit erreichbar
ist.*

**na taṃ apāpuṇivā vīriyassa saṅṭhānaṃ
bhavissatī'ti.**

⁹ Der Stille Weise (santo muni): der Buddha.

*Unerreichten Ziels werd' ich nicht lockern
meine Kraft. "*

Dukkhaṃ, bhikkhave, kusīto viharati

*Seht, ihr Bhikkhus, der faule Mensch lebt
voller Leid,*

**vokiṇṇo pāpakehi akusalehi dhammehi,
mahantaṇca sadatthaṃ parihāpeti.**

versäumt er sein großes und edles Ziel.

**āradhaviṛiyo ca kho, bhikkhave, sukhaṃ
viharati**

*Doch seht, wer Fleiß und Kraft aufbringt,
lebt wohl.*

**pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi,
mahantaṇca sadatthaṃ paripūreti.**

*vervollkommnet er sein großes und edles
Ziel.*

Na, bhikkhave, hīnena aggassa patti hoti.

*Bhikkhus, es ist nicht durch das Niedrige,
dass man zum Höchsten gelangt,*

**aggena ca kho, bhikkhave, aggassa patti hoti.
vielmehr durch das Höchste
wird schließlich das Höchste erreicht.**

**Maṇḍapeyyamidam, bhikkhave,
brahmacariyaṃ.**

*Bhikkhus, ein zu genießender Feinrank
ist dieser Heilige Wandel.*

Satthā sammukhībhūto

Der Meister steht leibhaftig vor Augen.

tasmātiha, bhikkhave, vīriyaṃ ārabhatha

Deshalb, ihr Bhikkhus, weckt eure Kraft,

appattassa pattiyaṃ,

das Unerreichte zu erreichen,

anadhigatassa adhigamāya,

das nicht umgesetzte Dhamma umzusetzen,

asacchikatassa sacchikiriyaṃ.

*das nicht vollkommen Durchdrungene zu
durchdringen.*

Evaṃ no ayaṃ amhākaṃ pabbajjā

*Auf diese Weise wird unser Auszug
aus der Welt*

avaṃkatā avaññā bhavissati

nicht eitel und nutzlos sein,

saphalā saudrayā.

sondern Frucht und Ergebnis bringen,

yesaṃ mayaṃ paribhuñjāma

cīvara-piṇḍapātasenāsana-

gilānappaccayabhesajja-parikkhāraṃ

und die guten Taten, von denen wir genießen,

was wir an Kleidung, Almosenspeise,

Wohnstätten und Arznei benötigen,

tesaṃ te kārā amhesu

werden denen, die sie an uns verüben

mahapphalā bhavissanti mahānisaṃsā

reiche Frucht und reichen Lohn bescher'n.

Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ

So, also, ihr Bhikkhus, mögt ihr euch üben:

attatthaṃ vā hi, bhikkhave, sampassamānena

das eigene Wohl in betracht ziehend, ihr

Bhikkhus,

alameva appamādena sampādetuṃ;

durch Freiheit von Leichtsinn

*nach Vollkommenheit zu streben, ist recht und
gut;*

paratthaṃ vā hi, bhikkhave, sampassamānena

das Wohl der anderen in betracht ziehend

alameva appamādena sampādetuṃ;

durch Freiheit von Leichtsinn

*nach Vollkommenheit zu streben, ist recht und
gut;*

ubhayatthaṃ vā hi, bhikkhave, sampassamānena

das Wohl von beiden, ihr Bhikkhus, in

betracht ziehend,

alameva appamādena sampādetuṃ.

durch Freiheit von Leichtsinn

*nach Vollkommenheit zu streben, ist recht und
gut.*

Mettapharanam

•(Handa mayam mettapharaṇaṃ karomase)

[Ahaṃ sukhito homi],
 niddukkho homi,
 avero homi,
 abyāpajjho homi,
 anīgho homi,
 sukhī attānaṃ pariharāmi.
 Sabbe sattā sukhitā hontu,
 sabbe sattā averā hontu,
 sabbe sattā abyāpajjhā hontu,
 sabbe sattā anīghā hontu,
 sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.
 Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu,
 sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.
 Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā
 kammayonī kammabandhū kammaapaṭisaraṇā,
 yaṃ kammaṃ karissanti
 kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ
 vā tassa dāyādā bhavissanti.

Karaniya-Mettasutta

[Karaṇīya m-attha-kusalena],
 Yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca;
 Sakko ujū ca suhujū ca,
 Suvaco c'assa mudu anatimānī,
 Santussako ca subharo ca,
 Appakicco ca sallahuka-vutti;
 Sant'indriyo ca nipako ca,
 Appagabbho kulesu ananugiddho.
 Na ca khuddaṃ samācare kiñci,
 Yena viññū pare upavadeyyuṃ;
 Sukhino vā khemino hontu,
 Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā:

Glückwunsch-Verse

•(Nun lasst uns die Glückwunschverse anstimmen)

[Vollkommen glücklich mög' ich sein]
 Und frei von allem Leid.
 Ich möge frei von Feindschaft sein
 Von bösen Wünschen frei.
 Von Angst und Sorge sei ich frei
 Mög' stets mein Glück bewahr'n
 Ein jedes Wesen möge glücklich sein
 Von aller Feindschaft frei
 Ein jedes Wesen fühl' sich unbedroht,
 Von Angst und Sorge frei.
 Ein jedes Wesen mög' sein Glück bewahr'n
 Erlöst und frei von Leid.
 Das was ein Wesen hat erreicht
 Bleib ungenommen ihm.
 Ein jedes Wesen_ eignet und erbt seine Taten,
 Entsprungen daraus ist es selbst.
 Verknüpft mit der Wirkung der Taten
 Zur Zuflucht wird, was es getan.
 Entsprechend der Absicht der Handlung,
 Ob gut oder schlecht sei gemeint,
 Der Tat, die ein Wesen verübte
 Wird selber auch Erbes es sein.

Verse der Liebenden Güte

(Nun lasst uns die Verse der Liebenden Güte anstimmen)

[Dies ist, worum man sich bemühe]
 Wenn man den Geist der Heilsamkeit und Güte,
 Den Friedenspfad vollenden will:
 Stark, aufrecht und gewissenhaft zu sein,
 Mit sanfter Rede, bescheiden, frei von Stolz,
 Zufrieden sein, genügsam, nicht geschäftig,
 Bedürfnislos, gesammelt, weisheitsvoll.
 Auch nicht im Kleinsten Ungutes zu tun,
 Was später brächte einem weiser Menschen
 Tadel.
 Glückseligkeit, Geborgenheit zu wünschen:
 "Ach, mögen alle Wesen glücklich sein."

Ye keci pāṇa-bhūṭ'atthi,
 Tasā vā thāvarā vā anavasesā;
 Dīghā vā ye mahantā vā,
 Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā.
 Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā,
 Ye ca dūre vasanti avidūre;
 Bhūṭā vā sambhavesi vā,
 Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā.

*Was auch immer es an Leben geben mag –
 Egal ob stark oder schwach, gewaltig, mächtig,
 Auch das, was mittelmäßig ist, nichts
 ausgenommen,
 Winzig und klein, sichtbar, verborgen, nah und
 fern,
 Ob schon geboren oder gar erst neu entstehend:
 “Ach, mögen alle Wesen glücklich sein.”*

Na paro paraṃ nikubbetha,
 Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci;
 Byārosanā paṭigha-saññā,
 Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.
 Mātā yathā niyaṃ puttāṃ,
 āyusā eka-puttāṃ-anurakkhe;
 Evam pi sabba-bhūtesu,
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ.

*Es möge niemand einen andern täuschen,
 Verachten nicht, egal aus welchem Grund,
 Niemals in Wut oder in Zorn und Ärger
 In Feindschaft andern wünschen Leid.
 Gleichsam dem Schutz der Mutter für ihr Kind
 Mit ihrem eigenen Leben,
 Erwecke man für alle Wesen gleich
 Den unbegrenzten Geist der Liebe.*

Mettañ-ca sabba-lokasmim,
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ;
 Uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca,
 Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.
 Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā,
 Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho;
 Etaṃ satim adhiṭṭheyya,
 Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu.
 Diṭṭhiñ-ca anupagamma,
 Sīlavā dassanena sampanno;
 Kāmesu vineyya gedhaṃ,
 Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punar-etī-ti.

*Im Geist der Liebe grenzenlos
 Umfasse man die ganze Welt,
 Nach oben, unten, allen Seiten ungebunden
 Von Feindschaft frei und ungehemmt.
 Egal ob gehend, stehend, sitzend, liegend,
 Entfalte ständig man sein Herz
 So wie man sagt: “Im göttlichen verweilend”
 Nicht schlaff und träge, voller Achtsamkeit.
 Wer reinen Herzens falscher Ansicht nicht
 verfällt,
 Den Trieb der Sinne, klar erkennend
 überwindet,
 Wird endlich nicht mehr weiterwandern müssen,
 Vom Wiederneugeborenwerden gänzlich frei,
 erlöst.*

Uddissanadhithana-gatha

•(Handa mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo
bhaṇāmase)

[Iminā puññakammena]
upajjhāyā guṇuttarā
Ācariyūpakārā ca
mātāpitā ca nātakā
Suriyo candimā rājā
guṇavantā narāpi ca
Brahma mārā ca indā ca
lokapālā ca devatā
Yamo mittā manussā ca
majjhantā verikāpi ca
Sabbe sattā sukhī hontu
puññāni pakatāni me
Sukhañca tividaṃ dentu
khippaṃ pāpetha vomataṃ

Iminā puññakammena
iminā uddissena ca
Khippāhaṃ sulabhe ceva
taṇhūpādāna-chedanaṃ
Ye santāne hinā dhammā
yāva nibbānato mamaṃ
Nassantu sabbadā yeva
yattha jāto bhava bhava
Ujucittaṃ satipaññā
sallekho viriyamhinā
Mārā labhantu nokāsaṃ
kātuñca viriyesu me
Buddhādhipavaro nātho
dhammo nātho varuttamo
Nātho paccekabuddho ca
saṅgho nāthottaro mamaṃ
Tesottamānubhāvena
mārokāsaṃ labhantu mā

Verse zur Widmung

(Nun lasst uns die Verse zur Widmung anstimmen)

*Die guten Früchte meines Handelns möcht' ich
widmen:*

*Meinem Meister¹⁰, _ von höchstem Wert;
Den Lehrern, die mich unterstützen;
Mutter und Vater, allen, _ die mir verwandt;
Der Sonne und dem Mond, allen Regenten;
Den tugendhaften Menschen dieser Welt.
Den höchsten Göttern, Mara, den
Weltbeschützern,
Den Himmelswesen und dem Herrn des Tods;
Allen Mitmenschen, den freundschaftlichen,
Allen, _ die feindlich oder neutral.
Es mögen alle Wesen Glück empfinden,
Gesegnet sein _ durch meine gute Tat.
Dreifaches Glück¹¹ sie soll'n erfahren,
Todlosigkeit _ erreichen bald.*

*Durch die Güte, die erwächst aus meinen Taten,
Und durch der Widmung Kraft
Mögen tanha und upadana
– Durst und Ergreifen – schnell vergeh'n,
Und all üble Geisteshaltung,
Bis das Nibbana _ ich hab' erreicht.
In jeder Geburt und jedem Werden
Ehrlich, aufrichtig mög' ich sein.
Voll Achtsamkeit und voll von Weisheit
Mit Selbstbeherrschung, voller Kraft.
Mag Maras böser Macht kein Weg entstehen,
Zu schwächen mein entschloss'nes Tun.
Der Buddha _ ist mir höchste Zuflucht,
Das Dhamma _ ist mir der beste Schutz,
Der Paccekabuddha¹² ist mir Stütze,
Die Sangha _ die grösste Sicherheit.
Durch die Entfaltung all dieser Kräfte
Mara, _ dem Bösen, sei die Macht verwehrt.*

¹⁰ Explizit der *Upajjhaya*, das Oberhaupt bei einer Mönchs-
Ordination

¹¹ in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

¹² *Paccekabuddha*: ein still für sich lebender Buddha, der keine
Sangha gründet.

Gelöbnisse

• *Gelöbnis sich in den Fünf Silas zu üben:*

Mayaṃ* bhante tisaraṇena saha pañca silāni
yācāma*

Dutiyampi mayaṃ bhante ...

Tatīyampi mayaṃ bhante ...

*Das Folgende ist jeweils nach dem Mönch
nachzusprechen:*

Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa [3x]

• *Zufluchtnahme:*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ...

Tatīyampi Buddhaṃ...

Mönch: Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

Antwort: Āma bhante

*Die folgenden Regeln sind zeilenweise
nachzusprechen:*

1. Pāṇātipātā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2. Adinnādānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4. Musāvādā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Mönch: Imāni pañca sikkhāpadāni
Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā
Sīlena nibbutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye.

Gelöbnis sich in den Acht Silas zu üben:

Mayaṃ* bhante tisaraṇena saha aṭṭha silāni yācāma*
Dutiyampi mayaṃ* bhante ... Tatīyampi ...

*Zufluchtnahme wie bei den fünf Silas. Dann die
folgenden Regeln zeilenweise nachsprechen:*

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2. Adinnādānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3. Abrahmacariyā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4. Musāvādā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

6. Vikālabhojanā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā-mālā-gandha-
vilepana-dhāraṇamaṇḍana-vibhūsanatṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Mönch: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi

Antwort: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi [3x]

Mönch: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni
Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā
Sīlena nibbutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye.

• *Einladung zu einem Dhamma-Vortrag:*

Brahmā ca lokādhipatī sahampatī

Kataṭṭhalī adhivaraṃ ayācatha

Santīdha sattāpparajakkha-jātikā

Desetu dhammaṃ anukampimaṃ pajam

Abschluß nach dem Dhamma-Vortrag

Einer: (Handa mayaṃ dhammakathāya*
sādhukāraṃ dadāmaṃ.)

Alle: sādhu, sādhu, sādhu, anumodāmi.

* als Einzelner, oder Stellvertreter der Gruppe:

mayaṃ wird zu ahaṃ, yācāma wird zu yācāmi.

Anhang: Rezitationen für Bhikkhus

Siluddesapātham

So sprach der Erhabene, der Wissende, Sehende,
der vollkommen Reine,

der gänzlich erwacht ist aus eigener Kraft:

„Lebt in vollkommener Sittlichkeit, Bhikkhus,
vollkommen in der Mönche Gesetz.

Lebt selbstbeherrscht, in der Pātimokkha gezügelt,
in eurem Wandel und Umgang perfekt.

Selbst im Geringsten der Fehler Gefahr erkennend,
sollt ihr euch schulen, den Regeln, eurem Gelöbnis
gemäß.“

Wahrlich, dies ist, wie ihr euch schulen mögt.

„In vollkommener Sittlichkeit wollen wir leben,
vollkommen in der Mönche Gesetz.

Selbstbeherrscht in der Pātimokkha gezügelt
wollen wir leben, in Wandel und Umgang perfekt.

Selbst im Geringsten der Fehler Gefahr erkennend,
woll'n wir uns schulen, den Regeln, unser'm Gelöbnis
gemäß.“

Wahrlich, dies ist, wie wir uns schulen mögen.

Tāyana-Gāthā:

Schneid' ab den Strom, du heil'ger Mann,
Weise zurück die Sinneslust.
Ist Sinneslust nicht aufgegeben
Erreicht der Weise Einheit nicht.

Wenn man tut, was zu tun ist,
Sollt' man einsetzen volle Kraft.
Denn ist des Wand'ers Leben schlaff
Bedeckt er sich nur mehr mit Staub.

Schlechtes nicht tun wohl besser ist,
Denn schlechte Tat sich später rächt.
Doch Gutes tun, ist immer gut,
Glückliches Werk man nie bereut.

Wie Kusa-Gras, falsch angefasst,
Die Hand zerschneidet sicherlich,
So auch, wenn man es falsch angeht,
das Mönchs-dasein zur Hölle führt.

Jegliches Tun, schlampig getan,
Jedes Gelübde, das nicht rein,
Das heil'ge Leben, zweifelhaft,
Wird niemals bringen große Frucht.

Bhāsitam idaṃ tena Bhagavatā jānatā passatā
arahatā sammā-sambuddhena,
*Sampanna-sīlā bhikkhave viharatha
sampanna-pāṭimokkhā,
Pāṭimokkha-saṃvara-saṃvutā viharatha
ācāra-gocara-sampannā,
Aṇu-mattesu vajjesu bhaya-dassāvī
samādāya sikkhatha sikkhāpadesū-ti.*
Tasmā-tiḥ'amhehi sikkhitabbaṃ,
Sampanna-sīlā viharissāma
sampannapāṭimokkhā,
Pāṭimokkha-saṃvara-saṃvutā viharissāma
ācāra-gocara-sampannā,
Aṇu-mattesu vajjesu bhaya-dassāvī
samādāya sikkhissāma sikkhāpadesū-ti,
Evaṃ hi no sikkhitabbaṃ.

[cf. D.I.63; D.III.266f]

Chinda sotam parakkamma
Kāme panūda brāhmaṇa
Nappahāya muni kāme
N'ekattam-upapajjati

Kayirā ce kayirāth'enaṃ
Dalham-enaṃ parakkame
Sithilo hi paribbājo
Bhiyyo ākirate rajaṃ

Akataṃ dukkaṭaṃ seyyo
Pacchā tappati dukkaṭaṃ
Katañ-ca sukataṃ seyyo
Yaṃ katvā nānutappati

Kuso yathā duggahito
Hattham-evānukantati
Sāmaññaṃ dupparāmaṭṭhaṃ
Nirayāyūpakadḍhati

Yaṃ-kiñci sithilaṃ kammaṃ
Saṅkiliṭṭhañ-ca yaṃ vataṃ
Saṅkassaraṃ brahma-cariyaṃ
Na taṃ hoti mahapphalan-ti.

[S.I.49f]

Verbeugung zum Abschluss:

(Arahaṃ) sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

(Verbeugung)

(Svākkhāto) bhagavatā dhammo

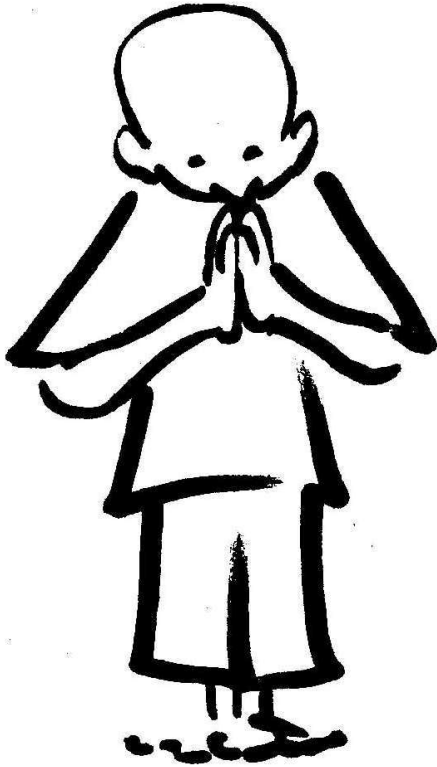
Dhammaṃ namassāmi

(Verbeugung)

(Supaṭipanno) bhagavato sāvakasaṅgho

Saṅghaṃ namāmi

(Verbeugung)



Inhaltsverzeichnis

Morgen-Andacht.....	2
Abend-Andacht.....	6
Dhamma-cakkappavattana Sutta.....	10
Pathama-buddha-bhasita-gatha.....	14
Ovada-patimokkha Gatha.....	14
Der Edle Achtfache Pfad.....	15
Khemakhema-sarana-gamana-paridipika-gatha.....	18
Bhara-sutta-gatha.....	18
Verse zur Häufigen Betrachtung.....	19
Betrachtung der Sankharas.....	19
Die 32 Körperteile.....	20
Bhadd'eka-ratta-gatha.....	21
Dhammapahamsana-patha.....	21
Mettapharanam.....	23
Karaniya-Mettasutta.....	23
Glückwunsch-Verse.....	23
Verse der Liebenden Güte.....	23
Uddissanadhitthana-gatha.....	25
Verse zur Widmung.....	25
Gelöbnisse.....	26
Sīluddesapātham	27
Tāyana-Gāthā:.....	27