

Nur zum Selbststudium.

Weitergabe sowie Vervielfältigung des Textes und der Bilder sind verboten.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Erklärungen zur Aussprache des Pāli	5
Pavesa	8
Tisarāṇa	8
Sīla	8
Einleitung	9
Die dreifache Zuflucht	9
Die Tugendregeln	9
Vandanā	12
Verehrung	13
Mahāmaṅgala Sutta	16
Die Rede vom großen Heil	17
Ratana Sutta	20
Die Juwelenrede	21
Mettā Sutta	26
Das Lied der Güte	27
Khandha Paritta	30
Die Khandha-Schutzverse	31
Pūjā	32
Opferungen	33
Pattidāna	34
Verdienstübertragung	35
Patthanā-Gāthā	36
Wunschverse	37
Anmerkungen	39

© 2014 bei:

Satinanda e.V.

Seminar für buddhistische Studien und Meditation

www.satinanda.de

Lieber InteressentIn!

Bei der täglichen Andacht (in der Pāli-Sprache: pūjā) werden von den Mönchen in Sri Lanka und den anderen buddhistischen Ländern Texte rezitiert, mit denen wir Sie hiermit vertraut machen möchten, damit Sie mit größerem Verständnis an einer buddhistischen Pūjā (Andacht) teilnehmen können.

Es gibt ungefähr dreißig der dazu gebräuchlichen Texte (Parittas, d.h. Schutz- und Segensformeln), die die Mönche zu den verschiedenen Anlässen rezitieren. Darunter sind drei Sutten (Lehrreden) besonders beliebt und bekannt und werden bei fast allen Gelegenheiten vorgetragen:

- 1. Mahāmaṅgala - Sutta*
- 2. Ratana - Sutta*
- 3. Mettā - Sutta*

Das erste Sutta zeigt, wie der Buddha eine Auseinandersetzung der Devas (Himmelswesen) über die Frage, was wohl der höchste und erstrebenswerteste Segen sei, gelöst hatte. Dieser Text wird insbesondere zu den erfreulicheren Anlässen vorgetragen.

Das zweite Sutta, das Ratana-Sutta, sprach der Buddha in Vesālī zu den Menschen, als diese dort von Krankheit, Hunger und bösen Geistern heimgesucht wurden. Die Rezitation dieses Sutta dient bis heute dem persönlichen Schutz der Menschen

Mit dem Mettā-Sutta belehrte der Buddha die Mönche, die einsam im Dschungel meditierten, um sich von Ängsten und Schrecken zu befreien und um die Geister zu besänftigen, von denen sie sich bedroht fühlten. Mit seiner Grundaussage, der liebenden Güte oder Allgüte, hebt dieses Sutta die Eigenschaften hervor, die ein guter Mönch besitzen sollte und welche die Grundlage einer fruchtbaren Meditation bilden.

Den drei erwähnten Suttas gehen die unerlässlichen Begrüßungsformeln, die Verehrungsformel, die Zufluchtnahme und die Tugendregeln voran.

Nach der Sutta-Rezitation wird man die üblichen Formeln für die Verdienstübertragung finden, welche bei keiner Andacht fehlen dürfen.

Zur Aussprache des Pāli

Jede Sprache hat ihre eigene Klangfarbe und ihren eigenen Rhythmus, welche uns ansprechen, auch wenn wir diese Sprache nicht verstehen. Klangfarbe und Rhythmus der Pāli-Sprache sind von einer Wärme und Fülle, die den Inhalten der Buddhalehre weit mehr entsprechen, als die jeder Übersetzungssprache. Wenn wir Pāli-Verse verständlich rezitieren und auf uns wirken lassen wollen, müssen wir die Ausspracheregeln kennen, die naturgemäß auf dem Alphabet beruhen.

Darum hier eine

Übersicht über das Pāli-Alphabet

Vokale	a	ā	i	ī	u	ū	e	o
als Nasalvokale sind anzusehen	aṃ		iṃ		uṃ			
Konsonanten	Verschlusslaute						Nasale	
	stimmlos			stimmhaft				
	un- aspiriert	aspiriert	un- aspiriert	aspiriert				
	Kehllaute	k	kh	g	gh	ṅ		
Gaumenlaute	c	ch	j	jh	ñ			
Zerebrallaute	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ			
Zahnlaut	t	th	d	dh	n			
Lippenlaute	p	ph	b	bh	m			
Halbvokale	y	v						
Liquide	r	l	ḷ					
Zischlaut	s							
Hauchlaut	h							

Erklärungen zur Aussprache

Die Vokale: Es gibt kurze und lange.

Kurze sind a, i, u und lange ā, ī, ū sowie e, o.

E und o sind jedoch kurz, wenn sie vor Doppelkonsonanten stehen, wie in den deutschen Namen Otto und Etta.

Die Vokallängen müssen genau eingehalten werden, weil sonst Missverständnisse entstehen.

Nasalvokale sind aṃ, iṃ und uṃ. Sie werden wie nasaliertes ang, ing und ung ausgesprochen.

Beispiel: Das Pāli-Wort *taṃ* = dies. Es wird wie das französische Wort 'temps' ausgesprochen.

Die Konsonanten: Es gibt Verschlusslaute und Nasale, stimmlose und stimmhafte, aspirierte und unaspirierte. Um welche es sich jeweils handelt wird ersichtlich, wenn wir uns die Lauttabelle in senkrechter Ordnung ansehen.

Abweichend vom Deutschen werden ausgesprochen:

ñ wie ng. Es erscheint nur vor k, kh, g oder gh.

Beispiele: *caṅkama* = der Wandelgang; sprich: t**schang-kama**

saṅkhāra = der Daseinsfaktor; sprich: ss**ang-khāra**

aṅga = das Glied; sprich: **ang-ga**

saṅgha = die Gemeinschaft; sprich: ss**ang-gha**

c wie tsch in 'Tscheche',

j wie dsch in 'Dschungel',

ñ wie spanisch 'España',

t, ḍ, ṇ, ḷ sind Zerebrallaute. Bei ihnen wird die Zunge an den oberen Gaumen gepresst, höher als im Deutschen,

t, d, n, l sind dagegen Dentallaute. Bei ihnen wird die Zunge an die obere Zahnreihe gepresst.

y wie deutsches j,

v wie w,

s ist stimmlos wie deutsches ß oder ss.

Aspirierte Konsonanten sind:

kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph und bh.

Das h muss deutlich mitgesprochen werden, ansonsten entstehen Missverständnisse. Aspirierte Konsonanten gelten als Einzel-, nicht als Doppelkonsonanten.

Beispiele: kh wie in **Bank-haus**,

gh wie in **Berg-hof**,

ch wie in **klatsch-haft**,

jh wie in *jhāna* = die Versenkung; sprich **dsch-hāna**,

ṭh und th wie in **Alt-haus**, jedoch zerebrales ṭh und dentales th unterscheiden!

ḍh und dh wie in **schad-haft**, ebenfalls Zerebral- und Dentallaut unterscheiden!

Doppelkonsonanten werden wie im Italienischen doppelt ausgesprochen.

Beispiele: *cakka* = das Rad; sprich: tsch**ak-ka**,

akkhara = der Buchstabe; sprich: **ak-khara**,

acchinna = weggenommen; sprich: **at-tschhinna**,

Buddha; sprich: **Bud-dha** (dentales d!)

Zu beachtende Grundregeln:

1. kurze und lange Vokale unterscheiden
2. aspirierte und unaspirierte Konsonanten unterscheiden
3. vom Deutschen abweichende Laute beachten
4. Doppelkonsonanten doppelt aussprechen

Wenn wir diese Grundregeln beachten, dürfte uns eine verständliche Aussprache des Pāli bald gelingen.

Pavesa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

1. Tisarāṇa

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

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

2. Sīla

a: Pañcasīla

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Einleitung

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen
Erwachten

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen
Erwachten

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen
Erwachten

1. Die dreifache Zuflucht

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.
Ich nehme Zuflucht zur Lehre.
Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft.

Zum zweiten Mal: ich nehme Zuflucht zum Buddha.
Zum zweiten Mal: ich nehme Zuflucht zur Lehre.
Zum zweiten Mal: ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft.

Zum dritten Mal: ich nehme Zuflucht zum Buddha.
Zum dritten Mal: ich nehme Zuflucht zur Lehre.
Zum dritten Mal: ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft.

2. Die Tugendregeln

a: Die fünf Tugendregeln

Keine lebenden Wesen zu töten, das nehme ich auf mich.
Nichtgegebenes nicht zu nehmen, das nehme ich auf mich.
Keine unrechtmäßigen Sexualbeziehungen¹ zu pflegen,
das nehme ich auf mich.
Nicht zu lügen, das nehme ich auf mich.
Keine berauschenden Mittel zu genießen, das nehme ich auf mich.

b: Aṭṭhasīla

In Regel Nr. 3 heißt es statt 'kāmesu micchācārā'
'abrahmacariyā'.

3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccāsayana mahāsayana veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

c: Dasasīla

7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Mālā-gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
9. Uccāsayana mahāsayana veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
10. Jāta-rūpa rajata paṭiggahaṇā, veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

b: Die acht Tugendregeln für den Uposatha-Feiertag:

Die Regeln 1, 2, 4 und 5 sind gleichlautend mit denen der fünf Tugendregeln. Regel Nr. 3 lautet wie unten ersichtlich. Es folgen die Regeln Nr. 3, 6, 7 und 8 im Wortlaut:

3. Keinen Sexualverkehr auszuüben, das nehme ich auf mich.

6. Nach Mittag nichts mehr zu essen, das nehme ich auf mich.

7. Keine Tanz-, Musik-, Gesangs-, und Theateraufführungen zu besuchen, keine Blumen, Duftstoffe, Kosmetika, Juwelen und andere Verschönerungsmittel zu benutzen, das nehme ich auf mich.

8. Nicht auf hohen und üppigen Betten zu schlafen, das nehme ich auf mich.

c: Die zehn Tugendregeln für Novizen (*Sāmaṇeras*)

In ihnen sind die acht Tugendregeln vollständig enthalten, jedoch wird Nr. 7 in 7 und 8 aufgeteilt. Nr. 8 wird zu 9 und Nr. 10 kommt hinzu. Es folgen die Regeln 7 bis 10 im Wortlaut:

7. Keine Tanz-, Musik-, Gesangs- und Theateraufführungen zu besuchen, das nehme ich auf mich.

8. Keine Blumen, Duftstoffe, Kosmetika, Juwelen und andere Verschönerungsmittel zu benutzen, das nehme ich auf mich.

9. Nicht auf hohen und üppigen Betten zu schlafen, das nehme ich auf mich.

10. Kein Gold und Silber (oder Geld) anzunehmen, das nehme ich auf mich.

3. Vandana

a) Buddhavandana:

Iti pi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho,
vijjā-caraṇa-sampanno
Sugato loka-vidū,
anuttaro purisa-damma-sārathī,
Satthā deva-manussānaṃ
Buddho Bhagavā ti.

Buddhaṃ jīvitam yāva Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Ye ca Buddhā atītā ca, ye ca Buddhā anāgatā,
paccuppanā ca ye Buddhā, ahaṃ vandāmi sabbadā!

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Buddho me saraṇaṃ varam!
Etena sacca-vajjena
hotu me jaya-maṅgalaṃ!

Uttamaṅgena vande 'haṃ
pāda-paṃsu varuttamaṃ,
Buddhe yo khalito doso
Buddho khamatu taṃ mamaṃ!

b) Dhammavandana

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
sanditṭhiko, akāliko,
ehipassiko, opanayiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.

Dhammaṃ jīvitam yāva Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
ye ca Dhammā atītā ca, ye ca Dhammā anāgatā,
paccuppanā ca ye Dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā!

3. Verehrung

a) Verehrung des Buddha:

Wirklich, er ist der Erhabene, Heilige, vollkommen Erwachte,
der in Wissen und Wandel Bewährte,
der Wegbereiter, der Kenner der Welt,
der unübertreffliche Lenker
führungssuchender Menschen,
der Meister der Götter und Menschen,
der Erwachte, der Erhabene.

Zum Buddha nehm' ich meine Zuflucht
bis Nibbāna ich erreicht.

Die Buddhas der Vergangenheit,
der Zukunft und der Gegenwart²
will immer ich verehren.

Für mich gibt's keine and're Zuflucht,
der Buddha ist für mich die höchste.
Es möge dieser Wahrheitsspruch
mir Glück und Heil bescheren.

Mit meinem Haupt verneig' ich mich
bis zum Abdruck seiner Füße.
Was ich am Buddha fehl getan,
das sehe er mir nach.

b) Verehrung der Lehre

Wohlverkündet hat der Erhabene die Lehre,
die einleuchtende, zeitlose,
die einlädt: 'Komm und sieh!'³, die zum Ziele³ führt
und den Weisen jedem für sich verständlich ist.

Zur Lehre nehm' ich meine Zuflucht
bis Nibbāna ich erreicht.

Die Lehren der Vergangenheit,
der Zukunft und der Gegenwart⁴,
will immer ich verehren.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ!
Etena sacca-vajjena
hotu me jaya-maṅgalaṃ!

Uttamaṅgena vande 'haṃ
Dhammaṃ ca tividhaṃ varaṃ,
Dhamme yo khalito doso
Dhammo khamatu taṃ mamaṃ!

c) Saṅghavandana

Su-paṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅho,
uju-paṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅho,
ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅho,
sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅho,

yad-idaṃ cattāri purisa-yugāni
atṭha purisa-puggalā,
esa Bhagavato sāvakaśaṅho,
āhuṇeyyo, pāhuṇeyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
anuttaraṃ puññaakkhettaṃ lokassā'ti.

Saṅghaṃ jīvitam yāva Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Ye ca Saṅghā atītā ca, ye ca Saṅghā anāgatā,
paccuppannā ca ye Saṅghā, ahaṃ vandāmi sabbadā!

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ!
Etena sacca-vajjena
hotu me jaya-maṅgalaṃ!

Uttamaṅgena vande 'haṃ
Saṅghaṃ ca tividhuttamaṃ,
Saṅghe yo khalito doso
Saṅgho khamatu taṃ mamaṃ!

Für mich gibt's keine and're Zuflucht,
die Lehre ist für mich die höchste.
Es möge dieser Wahrheitsspruch
mir Glück und Heil bescheren.

Mit meinem Haupt verneig' ich mich
vor der dreifach hohen Lehre.
Was ich gegen die Lehre fehl getan,
das sehe man mir nach.

c) Verehrung der Gemeinschaft:

Auf guten Wegen, geraden Wegen,
tadelfreien, rechten Wegen
führt ihren Wandel
die Gemeinschaft des Erhab'nen.

Es sind der großen Menschen Zweiergruppen vier,
acht große Menschenwesen⁵,
das ist des Erhabenen Jüngerschaft⁶;
der Opfer⁷ wert, der Gastlichkeit,
der Ehrerbietung und der Gaben
ein unermessliches Feld für Verdienste in der Welt.

Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft
bis Nibbāna ich erreicht.
Die Saṅghas der Vergangenheit,
der Zukunft und der Gegenwart⁸,
will immer ich verehren.

Für mich gibt's keine and're Zuflucht,
die Gemeinschaft ist für mich die höchste.
Es möge dieser Wahrheitsspruch
mir Glück und Heil bescheren.

Mit meinem Haupt verneig' ich mich
vor der dreifach trefflichen Gemeinschaft.
Was ich an der Gemeinschaft fehl getan,
das sehe sie mir nach.

4. Mahāmaṅgalasuttaṃ

Evamaṃ me sutamaṃ.

Ekamaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattiyaṃ viharati
Jetavaṇe Anāthapiṇḍikassa ārāme.

Atha kho aññatarā devatā

abhikkantāya rattiyaṃ abhikkanta-vaṇṇā

kevala-kappaṃ Jetavaṇaṃ obhāsetvā,

yena Bhagavā ten'upasaṅkami, upasaṅkamitvā

Bhagavantaṃ abhivādetvā ekamaṃ-antaṃ aṭṭhāsi.

Ekamaṃ-antaṃ ṭhitā kho sā devatā

Bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi:

“Bahū devā manussā ca
maṅgalāni acintayumaṃ
ākaṅkhamānā sotthānaṃ:
Brūhi maṅgalaṃ-uttamaṃ.”

Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānaṃ-ca sevanā, pūjā
ca pūjanīyānaṃ: Etaṃ
maṅgalaṃ-uttamaṃ!

Patirūpa-desavāso ca,
pubbe ca kata-puññatā,
atta-sammā-paṇidhi ca:
Etaṃ maṅgalaṃ-uttamaṃ!

Bāhu-saccaṅ-ca sippaṅ-ca,
vinayo ca susikkhito,
subhāsītā ca yā vācā: Etaṃ
maṅgalaṃ-uttamaṃ!

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

4. Die Rede vom großen Heil

So habe ich gehört:

Einst weilte der Erhabene zu Sāvatti
im Jetahain, im Park des Anāthapiṇḍika.

Da kam zu vorgerückter Nacht eine Gottheit⁹, strahlend schön,
heran, den ganzen Jetahain erhellend.

Sie schritt auf den Erhab'nen zu,
ihn ehrfurchtsvoll begrüßend,
und stellte sich zur Seite hin.

Zur Seite stehend sprach die Gottheit
mit diesem Vers den Erhabenen an:

Viele Götter und Menschen
haben nachgedacht über das Heil,
sich nach dem Glück sehnend.
So nenne denn das höchste Heil!

Kein Umgang je mit Toren¹⁰,
mit Weisen pflege Umgang nur!
Verehrung denen, die verehrungswürdig!
Das ist fürwahr das höchste Heil.

An günstigem Orte wohnen,
Verdienst, das früher man erwirkt
Erhabenes selbst erstreben:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Reichtum an Wahrheit und an Können,
wohlgeübt in der Tugend¹¹ sein,
wohlgesprochene Rede:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Mutter, Vater unterstützen,
sorgen auch für Weib und Kind,
eine Tätigkeit in Frieden:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Dānañ-ca Dhamma-cariyā ca,
ñātakānañ-ca saṅgaho,
anavajjāni kammāni:
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ!

Ārati virati pāpā,
majjapānā ca saññamo,
appamādo ca dhammesu:
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ!

Gāravo ca nivāto ca,
santuṭṭhī ca kataññutā,
kālena Dhamma-savaṇaṃ:
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ!

Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañ-ca dassanaṃ,
kālena Dhamma-sākacchā:
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ!

Tapo ca brahma-cariyañ-ca,
ariya-saccāna' dassanaṃ,
nibbāna-sacchikiriyā ca:
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ!

Putṭhassa loka-dhammehi,
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ:
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ!

Etā-disāni katvāna,
sabbattha-m-aparājitā,
sabbattha sotthiṃ gacchanti:
Taṃ tesam maṅgalam-uttamaṃ!”

Gaben schenken, der Lehre folgen,
sorgen auch für die Verwandten,
untadelige Werke tun:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Absteh'n von Bösem, sich seiner enthalten,
berauschendes Getränk vermeiden,
Unermüdlichkeit im Rechten:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Ehrfurcht und Bescheidenheit,
Zufriedenheit und Dankbarkeit,
zur rechten Zeit die Lehre hören:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Geduld und Milde üben,
Besuche bei den Weisen auch,
zur rechten Zeit ein Lehrgespräch:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Eifrig streben, in Reinheit wandeln,
die edlen Wahrheiten durchschau'n,
Nibbāna zu erreichen:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Ein Geist, der nicht erzittert,
treffen einen die Dinge der Welt¹²,
von Lust und Sorge frei, voll Frieden:
Das ist fürwahr das höchste Heil.

Die solches sich erwirkt,
sind unbesiegt auf jede Weise,
sie wandeln überall im Glück.
Dies ist für sie das höchste Heil.

5. Ratanasuttaṃ

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
sabbe va 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 –
idam~pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ –
yad~ajjhagā Sakyamuṇī samāhito –
na tena Dhammena sam’atthi kiñci –
idam~pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

Yaṃ Buddha-setṭho parivaṇṇayī suciṃ –
samādhim~ānantarikañ~ñam-āhu –
samādhinā tena samo na vijjati –
idam~pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā –
cattāri etāni yugāni honti –
te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā,
etesu dinnāni mahapphalāni –
idam~pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

5. Die Juwelenrede

Die Wesen, die sich hier versammelt,
der Erde und des Himmelsraumes¹³:
frohgestimmt mögen sie alle sein
und aufmerksam der Rede lauschen!

So höret denn ihr Wesen alle:
der Menschheit wendet Güte zu!
Die Tag und Nacht euch Opfer bringen¹⁴,
beschützt sie ohn' Unterlass!

Welch Gut man auch findet, hier und im Jenseits,
welch köstlich Juwel in den Himmeln auch sei:
keines ist dem Vollendeten gleich!
Im Erwachten leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Versiegung, Entsüchtung, das Todlose¹⁵ kostbar,
vom Sakya-Weisen¹⁶ in Sammlung erreicht:
Nichts gibt es, was dem Todlosen gleicht.
In der Lehre leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Was der Buddha, der Höchste, als lauter gerühmt,
nennt man Sammlung mit sofortiger Frucht¹⁷.
Nicht findet man Sammlung dieser gleich!
In der Lehre leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Die acht, von den Guten gepriesenen Menschen,
vier Zweiergruppen machen sie aus,
des Heilbringers ehrbare Jüngerschar.
Was ihnen gegeben, bringt reichen Segen.
In der Jüngerschaft leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Ye suppayuttā manasā dalhena,
nikkāmino Gotama-sāsanamhi –
te pattipattā amatam vigayha –
laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā –
idam~pi Saṅghe ratanam pañitam:
etena saccena suvatthi hotu!

Yath'inda-khīlo paṭhaviṃ sito siyā
catubbhi vātehi asampakampiyo,
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
yo ariya-saccāni avecca passati –
idam~pi Saṅghe ratanam pañitam:
etena saccena suvatthi hotu!

Ye ariya-saccāni vibhāvayanti,
gambhīra-paññena sudesitāni,
kiñcāpi te honti bhus'-appamattā
na te bhavam atthamaṃ ādiyanti –
idam~pi Saṅghe ratanam pañitam:
etena saccena suvatthi hotu!

Sahā v'assa dassana-sampadāya
tayas su dhammā jahitā bhavanti:
sakkāya-diṭṭhi vicikicchitañ-ca
sīlabbatam vā pi yad~atthi kiñci.
Catūh' apāyehi ca vippamutto,
cha cābhiṭhānāni abhabba kātum –
idam~pi Saṅghe ratanam pañitam:
etena saccena suvatthi hotu!

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakam
kāyena vācā uda cetasā vā,
abhabbo so tassa paṭicchādāya:
abhabbatā diṭṭha-padassa vuttā –
idam~pi Saṅghe ratanam pañitam:
etena saccena suvatthi hotu!

Die gefestigt und stark im Geiste
in Gotamas Lehre begierdefrei steh'n,
sind am Ziel, ins Todlose eingetaucht,
die Erlösung genießend, wie ein Geschenk¹⁸.
In der Jüngerschaft leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Wie ein Torpfeiler, fest in die Erde gerammt,
nicht zu erschüttern ist von den vier Winden,
so, sage ich, ist ein guter Mensch,
der die edlen vier Wahrheiten¹⁹ unbeirrt schaut.
In der Lehre leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Die die edlen Wahrheiten klar verstehen,
mit tiefer Weisheit wohlverkündet,
so langsam auch ihr Fortschritt sei,
in ein achtetes Dasein gelangen sie nicht²⁰.
In der Jüngerschaft leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Begabt mit tiefer Einsicht gibt er drei Dinge auf:
Ichglauben, Zweifel und alles Hängen
an Regeln und an Riten²¹ auch.
Von den vier Abgründen²² ist er erlöst,
nicht kann er die sechs großen Übel²³ mehr tun.
In der Jüngerschaft leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Welch falsche Tat er auch begeht,
mit dem Körper, in Worten und im Geist:
nicht ist er mehr fähig, sie zu verbergen,
des Klarsichtigen Unvermögen wird dies genannt²⁴.
In der Jüngerschaft leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Vanappagumbe yathā phussitagge
gimhāna-māse paṭhamasmiṃ gimhe,
tathūpamaṃ Dhamma-varaṃ adesayī,
Nibbāna-gāmiṃ paramaṃ-hitāya –
idam~pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

Varo varaññū
varado varāharo,
anuttaro Dhamma-varaṃ adesayī –
idam~pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ n’atthi sambhavaṃ,
viratta-cittā āyatike bhavasmim,
te khīṇa-bījā avirulhicchandā,
nibbanti dhīrā yathā ’yaṃ~padīpo –
idam~pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ:
etena saccena suvatthi hotu!

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu!

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu!

Yanīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe:
tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ,
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu!

Wie Blütenwipfel im Waldesdickicht
zur Sommerzeit, im ersten Sommer,
solch treffliche Lehre hat er verkündet,
zum Nibbāna führend, zum höchsten Heil.
Im Erwachten leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Der Höchste, der das Höchste kennt,
das Höchste gibt, das Höchste bringt.
Er ohnegleichen hat verkündet, die Lehre, die vortreffliche.
Im Erwachten leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Verzehrt ist das Alte, nichts Neues mehr wird,
nicht süchtet der Geist mehr nach künftigem Sein.
Verdorrt ist der Keim, kein Wünschen mehr wächst,
so verlöschen die Weisen wie diese Lampe²⁵.
In der Jüngerschaft leuchtet dies kostbare Kleinod.
Diese Wahrheit bringe Heil!

Ihr Wesen, die ihr hier versammelt,
der Erde und des Himmelsraumes:
Den Götter und Menschen als Vollendeten preisen,
den Erwachten verehren wir, es bringe Heil!

Ihr Wesen, die ihr hier versammelt,
der Erde und des Himmelsraumes:
Die Götter und Menschen als vollendet preisen,
die Lehre verehren wir, es bringe Heil!

Ihr Wesen, die ihr hier versammelt,
der Erde und des Himmelsraumes:
Die Götter und Menschen als vollendet preisen,
die Jüngerschaft ehren wir, es bringe Heil!

6. Mettāsuttaṃ

Karaṇīyam-atthakusalena,
~ yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:
sakko ujū ca sūjū ca,
~ suvaco cassa mudu anantimānī,

santussako ca subharo ca
~ appakicco ca sallahukavutti
santindriyo ca nipako ca
~ appagabbho kulesu ananugiddho,

na ca khuddaṃ samācare kiñci,
~ yena viññū pare upavadeyyuṃ.
“Sukhino vā khemino hontu
~ sabbe sattā bhavantu sukhitattā!

Ye keci pāṇabhūtatthi
~ tasā vā thāvarā vā anavasesā,
dīghā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakāṇukathulā,

diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
~ ye ca dūre vasanti avidūre,
bhūtā vā sambhavesī vā:
~ sabbe sattā bhavantu sukhitattā!”

Na paro paraṃ nikubbetha,
~ nātimaññetha katthaci naṃ kañci,
byārosanā paṭighasaññā
~ nāññamaññassa dukkham-iccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ
~ āyusā ekaputtam-anurakkhe,
evam-pi sabbabhūtesu
~ mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,

6. Das Lied der Güte

Wer nach dem höchsten Heile strebt,
erleben will den höchsten Frieden,
sei tüchtig, ehrlich, geradheraus,
umgänglich, sanft und ohne Stolz.

Er sei genügsam und bescheiden,
wenig geschäftig, leicht zufrieden,
besonnen, mit beherrschten Sinnen,
nicht dreist, nicht gierig unter Menschen.

Auch nicht das Kleinste soll er tun,
weshalb ihn and're, Weise rügen könnten.
Beseligt und voller Frieden
mögen glücklich sein alle Wesen!

Was es an lebenden Wesen auch gibt,
die starken, schwachen, allesamt,
die langen, großen, mittelgroßen,
zarte, grobe von Gestalt.

Ob sichtbar oder unsichtbar,
ferne oder nahe weilend,
im Dasein stehend, zum Dasein drängend:
Sie alle mögen glücklich sein!

Niemand hintergehe den and'ren,
niemand kränke man mit Verachtung!
Weder aus Ärger noch aus Feindschaft
soll man einander Böses wünschen!

Wie ihren eig'nen Sohn die Mutter,
ihr einzig' Kind mit dem Leben schützt,
entfalte man zu allen Wesen
ohne Schranken seinen Geist!

Mettañ-ca sabbalokasmim
~ mānaṣaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,
uddhaṃ adho ca tiriyaṃ ca,
~ asambādhaṃ averaṃ asapattam.

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā,
~ sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
etaṃ satim aditṭheyya,
~ Brahmaṃ-etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu.

Diṭṭhiñ-ca anupagamma,
~ sīlavā dassaṇena sampanno,
kāmesu vineyya gedhaṃ,
~ na hi jātu gabbhaseyyaṃ puna-r-etī ti.



Voll Güte zu der ganzen Welt
entfalte man ohne Schranken den Geist,
nach oben, nach unten, nach allen Seiten,
von Enge, Groll und Feindschaft frei!

Im Stehen, Gehen, Sitzen Liegen,
wenn alle Schlaffheit ist gewichen,
stehe fest man in dieser Achtsamkeit!
Das nennt man brahmagleiches Weilen.

In keine Ansicht mehr verfallend,
hat der Tugendstarke rechten Blick,
von aller Sinnengier sich lösend
kehrt er zu keiner Geburt mehr zurück.



7. Khandha paritta

Virūpakkhehi me mettaṃ,
mettaṃ Erāpathehi me,
Chabyāputtehi me mettaṃ,
mettaṃ Kaṇhāgotamakehi ca.

Apādakehi me mettaṃ,
mettaṃ dvipādakehi me,
catuppadehi me mettaṃ,
mettaṃ bahuppadehi me.

Mā maṃ apādako hiṃsi,
mā maṃ hiṃsi dipādako,
mā maṃ catuppado hiṃsi,
mā maṃ hiṃsi bahuppado.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā,
sabbe bhūtā ca kevalā,
sabbe bhadrāni passantu,
mā kañci pāpam~āgamā.

Appamāno Buddho!
Appamāno Dhammo!
Appamāno Saṅgho!

Pamāṇavantāni sarīsapāni,
ahi-vicchikā, satapadī,
uṇṇānābhī, sarabhū, mūsikā.

Katā me rakkhā, kataṃ me parittā,
paṭikkamantu bhūtāni!
So 'haṃ namo Bhagavato,
namo sattannaṃ Sammāsambuddhānan~ti.

7. Die Khandha-Schutzverse³⁰

Den Virūpakkhas send' ich Güte,
Güte den Erāpathas,
den Chabyāputtas send' ich Güte,
Güte den Kaṇhāgotamakās.

Den fußlosen Wesen send' Güte,
Güte den zweifüß'gen Wesen,
den vierfüß'gen Wesen send' ich Güte,
Güte den vielfüß'gen Wesen.

Kein fußlos' Wesen soll mich verletzen,
verletzen kein zweifüßig' Wesen,
kein vierfüßig' Wesen soll mich verletzen,
verletzen kein vielfüßig' Wesen.

Alle Wesen, die da leben,
die da atmen oder werden,
nur Gutes mögen sie erfahren,
kein Übel soll sich ihnen nah'n.

Grenzenlos ist der Erwachte,
grenzenlos ist seine Lehre,
grenzenlos seine Gemeinschaft!
Begrenzt jedoch sind Kriechtief, Schlange,
Skorpion und Hundertfuß,
Spinne, Eidechse, Maus.

Ich bin nun gesichert, bin nun geschützt!
Weichet ihr Wesen zurück!
Ehre dem Erhabenen,
Ehre den sieben vollkommen Erwachten!

8. Pupphapūjā

Pūjemi Buddhaṃ kusumena 'nena,
puññaena~m~etena labhāmi mokkaṃ.
Pupphaṃ milāyāti yathā idaṃ me,
kāyo tathā yāti vināsa-bhāvaṃ.

Dīpapūjā

Ghana-sārappadittena – dīpena tama-dhaṃsinā,
tiloka-dīpaṃ Sambuddhaṃ – pūjayāmi tamo-nudaṃ.

Sugandhapūjā

Sugandhi-kāya-vandanaṃ, – ananta-guṇa-gandhinā,
sugandhināhaṃ gandhena – pūjayāmi Tathāgataṃ.
Gandhasambhāra yuttana dhūpenāhaṃ sugandhinā
pūjaye pūjaneyyantaṃ pūjābhājanamuttamaṃ.



8. Blumenopfer

Ich verehere den Buddha mit diesen Blumen.
Erlösung bringe mir dieses Verdienst²⁶.
Wie die Blumen verwelken, verwelkt auch mein Körper
und fällt der Vernichtung anheim.

Lichtopfer

Ein Licht beständig brennend,
bezwingt die Dunkelheit.
Mit ihm verehere' ich den Erwachten,
als Licht in den drei Welten
das alle Finsternis vertreibt.

Räucheropfer

Ich verehere den Erwachten,
mit Wohlgerüchen feinster Art.
Sein Körper, seine Rede, sie sind Düften gleich.
Vorzüge, unermesslich,
eignen ihm wie Wohlgerüche.



9. Pattidāna

a) 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!

b) Ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puññasampadaṃ,
sabbe devā ’numodantu
sabba-sampatti-siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puññasampadaṃ,
sabbe bhūtā ’numodantu
sabba-sampatti-siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puññasampadaṃ,
sabbe sattā ’numodantu
sabba-sampatti-siddhiyā!

9. Verdienstübertragung

- a) Großmächtige Götter und Schlangenwesen²⁷
des Himmelsraumes und der Erde:
Froh mögen sie annehmen unser Verdienst²⁸
und lange die Buddhabotschaft schützen!

Großmächtige Götter und Schlangenwesen
des Himmelsraumes und der Erde:
Froh mögen sie annehmen unser Verdienst
und lange die Lehrverkündung schützen!

Großmächtige Götter und Schlangenwesen
des Himmelsraumes und der Erde:
Froh mögen sie annehmen unser Verdienst
und lange mich und die anderen schützen!

- b) Soweit wir uns erworben,
Wohlgedeih durch Verdienst,
mögen alle Götter
sich freu'n an unserem Glück!

Soweit wir uns erworben,
Wohlgedeih durch Verdienst,
mögen die Geistwesen alle
sich freu'n an unserem Glück!

Soweit wir uns erworben,
Wohlgedeih durch Verdienst,
mögen alle Wesen
sich freu'n an unserem Glück!

c)

Patthanā-Gāthā

Iminā puññakammena
mā me balasamāgamo,
satam samāgamo hotu
yāva nibbānapattiyā!

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā
Buddham pūjemi.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā
Dhammam pūjemi.

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā
Saṅgham pūjemi.

Addhā imāya paṭipattiyā
jāti-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi!

Kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ:
accayaṃ khama me bhante
bhuripañña Tathāgata!

Kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ:
accayaṃ khama me Dhamme
sanditṭhike akālike!

Kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ:
accayaṃ khama me Saṅghe
supatipanne anuttare!

sabbe sattā bhavantu sukhittā

c) **Wunschverse**

Dieses verdienstreiche Wirken
halte die Toren fern von mir!
Mir zugesellen mögen sich Weise,
bis ich Nibbāna erreicht!

Durch dieses lehrgemäße Streben
verehre ich den Erwachten.

Durch dieses lehrgemäße Streben
verehre ich die Lehre.

Durch dieses lehrgemäße Streben
verehre ich die Jüngerschaft.

Gewiss werd' ich durch dieses Streben
befreit von Geburt, Alter und Tod.

Was ich mit dem Körper, in Rede und Geist
nachlässig achtlos an Falschem getan:
Als Fehler nimm es hin, o Bhante²⁹,
Vollendeter, an Wissen reich!

Was ich mit dem Körper, in Rede und Geist
nachlässig achtlos an Falschem getan:
Als Fehler nehme man es hin,
beim Dhamma⁴, zeitlos und klar!

Was ich mit dem Körper, in Rede und Geist
nachlässig achtlos an Falschem getan:
Als Fehler nehme man es hin,
beim Saṅgha⁶, dem vortrefflichen!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Anmerkungen:

1) Wtl.: 'falscher Wandel in Sinnenlüssen'; darunter versteht man Ehebruch und jeden Geschlechtsverkehr auf unfreiwilliger Basis, wie Vergewaltigung, Verführung Minderjähriger, Nötigung Untergebener und sozial Abhängiger oder Geschlechtsverkehr ohne das Einverständnis derjenigen, die für die weibliche Person die Verantwortung tragen. Zu verschonen sind den Texten zufolge Mädchen, die noch unter der Obhut von Vater, Mutter, Bruder, Schwester, Verwandten oder unter dem Schutz des Gesetzes stehen, ebenso verheiratete Frauen, weibliche Sträflinge und blumengeschmückte Bräute.

2) Gemeint sind die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Nach buddhistischer Auffassung hat es vor dem historischen Buddha schon andere Buddhas gegeben, und es wird auch nach ihm noch andere geben.

Buddha heißt 'der Erwachte', d.h. er ist erwacht aus dem Schlaf von Wahn und Täuschung. Er hat aus eigener Kraft und Erkenntnis den Weg zur Befreiung vom Leiden des Daseins entdeckt und verkündet, damit auch andere auf diesem Weg das Ziel der Daseins- und Leiderlöschung, *Nibbāna*, erreichen können.

3) *Nibbāna* heißt 'das Ausgewehtsein'. Darunter versteht man die Aufhebung des Leidens durch das völlige Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung zu Lebzeiten. Darauf folgt der letzte Tod, und es gibt keine Wiedergeburt mehr. Dies ist das Erlösungsziel der Buddhalehre.

4) Gemeint sind die Lehren der Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie haben immer dasselbe Thema: die Ursache des Leidens und dessen Aufhebung. Sie sind zeitlos gültig; die Buddhas sind nicht ihre 'Erfinder', sondern ihre Entdecker. Entdeckt und verkündet, geraten diese Lehren nach einigen Jahrhunderten oder Jahrtausenden in Vergessenheit, bis ein neuer Buddha sie wieder entdeckt und wieder verkündet.

5) Zu dieser Stelle eine längere Erklärung:

Gemeint sind Menschen, die schon den Durchbruch zu einer der vier Stufen des Erwachens verwirklicht und das Ergebnis dieser Durchbrüche erfahren haben. In beiden Fällen wird *Nibbāna* unmittelbar erlebt, 'wie das Auge den Mond sieht'.

Der geistige Durchbruch zu irgend einer der vier Stufen des Erwachens wird 'Pfad' (*magga*) genannt, und die Erkenntnis, zu der man durchgebrochen ist, 'Frucht' (*phala*). Der Pfad ist wie der Ausbruch aus dem Kerker des Nichtwissens in die befreiende Erkenntnis, und die Frucht, wie der Besitz dieser Erkenntnis. Es gibt:

1. Pfad und Frucht des Stromeintrittes (*sotāpatti-magga/phala*)
2. der Einmalwiederkehr (*sakadāgāmi-magga/phala*)
3. der Nichtwiederkehr (*anāgāmi-magga/phala*)
4. der Arahatschaft oder 'Heiligkeit' (*arahatta-magga und -phala*)

Dies sind insgesamt vier Zweiergruppen überweltlicher Erfahrungen.

Die 'Vier Zweiergruppen Großer Menschen' sind diejenigen, die auf irgend einer der vier Stufen des Erwachens angelangt sind und Pfad und Frucht erfahren haben. Trennt man Pfad und Frucht voneinander, so ergeben sich acht Arten überweltlicher Erfahrung, und die 'Acht Großen Menschenwesen' (*aṭṭha purisa-puggalā*) sind diejenigen, die zu irgend einer dieser Erfahrungen gelangt sind. Man kann keine dieser vier Stufen überspringen, sie wollen nacheinander verwirklicht werden.

Während der 'Pfad' auf jeder Stufe des Erwachens etwas Einmaliges ist, kann man die Fruchterreichung (*phala-samāpatti*) durch einen bestimmten Meditationsvorgang wiederholen. 'So erfreuen sich die Edlen der Frucht ihrer Erreichung', heißt es in den Texten.

Der Stromeingetretene (*Sotāpanna*) ist in den Strom innerer Transformation eingetreten, der mit Sicherheit zur endgültigen Befreiung führt. Er hat den Glauben an ein beständiges Ich oder Selbst, Zweifel und den Glauben an die Wirksamkeit von Regeln

und Riten abgelegt. Er wird im Höchstfall noch sieben Mal wiedergeboren.

Der Einmalwiederkehrende (*Sakadāgāmī*) hat darüber hinaus Sinnengier und Abneigung bis auf einen geringen Rest überwunden. In den meisten Fällen wird er in einer höheren Welt wiedergeboren und kehrt von dort noch ein Mal zur Menschenwelt zurück, um *Nibbāna* zu verwirklichen.

Der Nichtwiederkehrende (*Anāgāmī*) hat auch den letzten Rest von Sinnengier und Abneigung überwunden und somit alles, was ihn an die Welt der fünf Sinne fesselte. Sofern er nicht noch in diesem Leben zur endgültigen Befreiung gelangt, wird er in einer Welt feinkörperlicher Wesen, den sog. 'reinen Gefilden' (*suddhāvāsa*) wiedergeboren und verwirklicht dort *Nibbāna*.

Zur Menschenwelt kehrt er nicht mehr zurück. In ihm verbliebene Fesseln sind Begehren nach Dasein in den Welten feinkörperlicher und körperloser Wesen (*rūparāga* und *arūparāga*), und Reste von Dünkel (*māna*), Aufgeregtheit (*uddhacca*) und Unwissenheit (*avijjā*).

Der Arahat oder 'Heilige' (nicht im Sinne einer Heiligsprechung!) hat auch diese letzten Fesseln (Unreinheiten) abgeworfen. Er lebt seine natürliche Lebensspanne in unerschütterlicher Ruhe zu Ende und stirbt dann den letzten Tod. Für ihn gibt es keine Wiedergeburt mehr. Er ist für immer erlöst.

6) Gemeint ist die Mönchsgemeinschaft (*saṅgha*). Der Buddha, seine Lehre und sein Mönchsorden werden 'Die Drei Kleinode' (*tiratana*) genannt. Als drittes der drei Kleinode gilt insbesondere die sog. 'Gemeinschaft der Edlen' (*ariyaṅgha*), das sind Stromeingetretene, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer und *Arahats* (s. o.).

7) 'Opfer' ist zu verstehen als große Gabe, nicht als Tier- oder Menschenopfer.

8) Gemeint sind die Mönchsgemeinschaften der Buddhas vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Zeit.

9) Nach indischer Auffassung gibt es in der Daseinswelt nicht nur Menschen und Tiere, sondern noch zahlreiche andere Klassen von Wesen, wie Gottheiten (*deva*, *devata*), hungrige und durstige Geister (*petā*), eifersüchtige Dämonen (*asūra*) und Höllenwesen (*nirāyika*), die ihre eigenen Wesenswelten bevölkern. Im Kreislauf der Wiedergeburten (*saṃsāra*) kann jeder aufgrund guten (*kusala*) oder schlechten (*akusala*) Wirkens (*karma*) unter diesen nichtmenschlichen Wesen wiedergeboren werden. Aber alle Wesen sind sterblich, und keines kann dem anderen die Folgen seines Wirkens abnehmen. Wie gute oder schlechte Menschen, können auch Götter und andere nichtmenschliche Wesen dem Menschen manche Gunst oder Ungunst erweisen, doch die Erlösung von den Leiden der Daseinsrunde, *Nibbāna*, können sie ihm nicht schenken. *Nibbāna* muss jeder selbst erstreben und da jeder die Folgen seines Wirkens, auch im nächsten Dasein (als was auch immer) oder später, zu tragen hat, ist jeder für sein Wirken *selbst* voll verantwortlich. Das gilt auch für die Götter.

Trotzdem aber gedenkt man der Gottheiten, um zwischen ihnen und den Menschen 'ein gutes Klima' zu schaffen. Gottheiten können, wenn sie wollen, die Menschenwelt besuchen, wie es hier geschehen ist.

10) Der Einfluss von Toren gilt als großes Übel, weil sie den Menschen auf ihr Niveau herabziehen. Man soll nur mit solchen Menschen Umgang pflegen, die einen im 'rechten Streben' bestärken und nicht behindern.

11) 'Tugend' (*sīla*) bedeutet in der Buddhalehre das Abstehen von falscher Rede, falscher Tat und falschem Lebensunterhalt und das Sichbemühen um rechte Rede, rechtes Tun und rechten Lebensunterhalt. Rechte Rede bedeutet, nicht zu lügen, niemanden zu verleunden, sich nicht in roher Rede zu ergehen und nicht zu schwatzen. Rechte Tat heißt, keine lebenden Wesen zu töten, nicht zu stehlen und keine unheilsamen sexuellen Beziehungen zu pflegen (s. Anm. 1), und rechter Lebensunterhalt bedeutet, keinen Beruf ausüben, durch den andere Wesen getötet, bestohlen, missbraucht, belogen, betrogen oder anderweitig geschädigt werden.

Die ethischen Mindestforderungen sind: keine lebenden Wesen zu töten, nicht zu stehlen, keine unrechtmäßigen sexuellen Beziehungen zu pflegen, nicht zu lügen und nichts Berauschendes zu sich zu nehmen. Das gilt für solche, die im Weltleben stehen. Für Mönche und Nonnen gelten strengere Regeln.

12) Gemeint sind die 'Acht Weltlichen Dinge' (*lokadhamma*): Gewinn und Verlust, Verehrung und Verachtung, Glück und Unglück, Lob und Tadel.

13) Hier handelt es sich um Menschen und Gottwesenheiten, von denen manche die Erde bewohnen, die meisten aber in ihren eigenen Himmelswelten leben. Die Buddhalehre kennt insgesamt 26 verschiedene Ebenen göttlicher Wesenheiten, d.h. 'Himmelswelten'. Die Götter sind übermenschliche Wesen, die im Daseinskreislauf einfach nur 'mit von der Partie' sind. Aufgrund eines sehr guten Karmas werden sie in ihren glückseligen Welten geboren, aber sobald dieses Karma verbraucht ist, scheiden sie von dort wieder ab. Die Vorstellung eines Hochgottes, der die Welt geschaffen hat und das Schicksal der Wesen lenkt, lehnt die Buddhalehre ab (s. auch Anm. 11).

14) Gemeint sind Blumen, Kerzen, Räucherstäbchen und symbolische Gaben, keine Tier- und Menschenopfer.

15) Das Todlose (*amata*) ist ein Synonym für *Nibbāna*.

16) Der Buddha stammt aus dem Geschlecht der Sakyas und wird daher auch der 'Sakya- Weise' (*sakyamuṇi*) genannt.

17) Gemeint sind die vier Pfad- und Fruchterlebnisse (*magga* und *phala*). Alle sind mit einer sehr starken Sammlung (*samādhi*) verbunden, und weil Pfad und Frucht unmittelbar aufeinander folgen heißt es 'Sammlung mit sofortiger Frucht' (*anantarika samādhi*).

18) Dies bezieht sich auf die Frucht der Arahatschaft (*arahattaphala*, s. Anm. 5)

19) Die vier edlen Wahrheiten (*cattāri ariyasaccāni*) sind der Kern der Buddhalehre. Sie besagen:

1. Dasein und Leiden sind untrennbar. Immer wieder gibt es Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Sorge, Kummer, Schmerz, Trübsal, Verzweiflung, Trennung von Geliebten, Vereintsein mit Ungeliebtem und Nichterlangen dessen, was man wünscht. Alles, was zu unserer geistigleiblichen Gesamtheit gehört, ist dem Leiden unterworfen.

2. Begehren ist die Ursache des Leidens. Wo Begehren ist, herrscht Mangel, und Mangel quält. Um zu erlangen, was man begehrt, tut man Übles: es gibt Zank, Streit, Lüge, Betrug, Verbrechen, Mord und Krieg. In derartige Übel verstrickt, erlebt der Täter eine leidvolle Wiedergeburt. Begehren treibt uns von einer Wiedergeburt zur anderen.

3. Wo Begehren erlischt, erlischt auch das Leiden. Kein Mangel quält mehr, man tut nichts Übles mehr, Konflikte hören auf, und nichts treibt uns mehr zu neuer Wiedergeburt. Das ist *Nibbāna*.

4. Der edle achtfältige Pfad ist der Weg zur Aufhebung des Leidens durch rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.
Er besteht in drei Arten der Schulung:

A. Schulung der Tugend (*sīla*): Man übt sich in rechter Rede, rechtem Tun und rechtem Lebensunterhalt, befolgt die (5 oder mehr) Tugendregeln und entwickelt so die Kraft zur Sammlung und Weisheit.

B. Schulung in der Sammlung (*samādhi*). Man entfaltet rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. Man strengt sich an, üble Geistesregungen zu überwinden und heilsame zu fördern, übt sich in der Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte (*satipaṭṭhāna*), und bei fortschreitender Übung

mag es einem gelingen, in die vier Stufen der Versenkung (*jhāna*) einzutreten.

C. Schulung der Weisheit (*paññā*): Hierbei liegt der Schwerpunkt auf rechter Erkenntnis und rechter Gesinnung. Tugend und Sammlung bringen insbesondere die rechte Erkenntnis zu jener Vollen- dung, die den Durchbruch zu den Pfaden des Stromeintrittes, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr und der Arahatschaft ermöglicht (s. Anm. 5).

Der achtfache Pfad ist kein Stufenweg in dem Sinne, dass man rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung usw. nacheinander entfaltet, sondern ein Weg von drei Schulungsarten, die ineinander über- greifen. Dabei wirken die acht Pfadglieder als geistige Kräfte zusammen, bis sie ihre höchste Intensität erreichen und den Durchbruch zu den Pfaderlebnissen des Stromeintrittes, der Ein- malwiederkehr usw. bewirken. Die drei Arten der Schulung be- reiten diese Durchbrüche vor und werden der 'weltliche Pfad' genannt, während man die vier Pfaderlebnisse als den 'überwelt- lichen Pfad' bezeichnet. Beispielhaft für die drei Schulungsarten ist der Satz: 'Im Tugendhaften sammelt sich der Geist, und der gesammelte Geist sieht die Dinge, wie sie wirklich sind.'

20) Der ganze Vers bezieht sich auf den Stromeingetretenen, der kein achttes Mal wiedergeboren wird.

21) Bezieht sich ebenfalls auf den Stromeingetretenen.

22) Die vier Abgründe (*apāya*), in die der Stromeingetretene wäh- rend seiner letzten höchstens sieben Existenzen nicht mehr ab- sinkt, sind Tierreich (*tiracchanayoni*), Gespensterwelt (*petaloka*), Dämonenreich (*asurakāya*) und Hölle (*nirāya*).

23) Die sechs großen Übel (*abhithāna*; wtl. 'das Darüberstehen- de'), zu denen der Stromeingetretene nicht mehr fähig ist, sind Muttermord, Vätermord, Mord an einem Arahats, Spaltung des Mönchsordens, Verletzung eines Buddhas und einem anderen Lehrer als dem Buddha zu folgen.

24) Gelegentlich mag der Stromeingetretene, der ja noch nicht das Höchste erreicht hat, Falsches tun, sagen oder denken, aber er ist unfähig, dies zu verheimlichen.

25) Dieser Vers bezieht sich auf den **Arahat** (s. Anm. 5). Mit seinem letzten Tod erlischt er für immer, und dieses endgültige Verlöschen, das Heilsziel der Buddhalehre, wird '*parinibbāna*' genannt.

26) Wohl ist das Blumenopfer eine verdienstliche Handlung, aber durch Blumenopfer (und andere) allein erlangt niemand Erlösung. Es erweckt in uns jedoch Vertrauen, Freude und Hingabe, die uns auf dem Weg zur Befreiung beflügeln können.

27) Hier handelt es sich um riesige, schlangenähnliche Gottheiten (*nāga*), die in unterirdischen Palästen wohnen und magische Kräfte besitzen. Teils folgen sie dem Buddha, teils nicht, teils sind sie den übrigen Göttern und den Menschen freundlich gesonnen, teils nicht.

28) Gemeint ist das Verdienst des Gabespendens. Wenn man irgendwem, z.B. den Mönchen, Gaben gespendet hat, so ist es Brauch in buddhistischen Ländern, das Verdienst dieser Gabe auf andere zu übertragen. Durch eine einfache Zeremonie, in deren Verlauf ein Mönch bestimmte Verse rezitiert, vollzieht man die Übertragung. Meistens sind es Verstorbene, auf die man das Verdienst einer Gabe überträgt. Man nimmt an, dass Verstorbene, die unter den hungrigen und durstigen Geistern (*peta*) wiedergeboren worden sind, sofort von dort abscheiden und in der Menschenwelt wiedererscheinen, wenn sie in der Lage sind, das auf sie übertragene Verdienst mit freudiger Anerkennung entgegen zu nehmen. Es ist die Kraft der anerkennenden Geisteshaltung, die dies bewirkt, nicht die Übertragungshandlung als solche.

29) '*Bhante*' ist eine besondere Anrede für den Buddha und seine Mönche.

30) Die *Khandha*-Schutzverse dienen dem Schutz von Leib und Leben vor den Angriffen von Giftschlangen und anderem gefährlichen Getier, indem man ihnen liebevolle Gedanken zuwendet. Unter dem Begriff „*Khandha*“ sind fünf Gruppen von Dingen gemeint, aus denen jedes Wesen besteht, nämlich das Materielle, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensimpulse und Bewusstsein. Diese Dinge sind es, die geschützt werden sollen. Namen wie *Virūpakkha*, *Erāpatha*, *Chabyāputta* und *Kaṇhāgotama* bezeichnen mythische Schlangenarten, an deren Existenz man im alten Indien geglaubt hat. Kraft bezieht diese Übung aus dem Wissen um die Unermesslichkeit von Buddha, Lehre und Gefolgschaft.



