

Saṅghadāna

Eine Spende an die Saṅgha bringt dem Spender höchsten Segen, ja mehr noch als eine Spende an den Buddha selbst (s. Dakkhināvibhaṅgasutta, M142).

Ausschlaggebend ist hierbei die innere Einstellung, der Wunsch, den Edlen aller Zeiten und Richtungen, vertreten durch den Orden (Bhikkhus, Bhikkhunīs, Sāmaṇeras und Sāmaṇerīs), zu helfen, unabhängig davon, welcher Vertreter die Spende entgegennimmt. Auch ein einzelner Bhikkhu kann das "i.V." tun. Wer mag, kann dieser heilsamen Einstellung mit folgenden Worten Ausdruck geben. (Einer spricht für eine Gruppe, es kann auch phrasenweise von der Gruppe wiederholt werden.)

Imāni mayamaṃ bhante bhattāni⁸ saparivarāni bhikkhusaṅghassa onojayāma. Sādhu no bhante bhikkhusaṅgho imāni bhattāni⁸ saparivarāni paṭiggaṇhatu, amhākaṃ⁹ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

(Gerne kann anschließend auch auf Deutsch angekündigt werden: "Ehrwürdiger Herr, wir spenden dieses Essen mit begleitenden Gaben dem Bhikkhu-Orden. Es wäre gut, Ehrwürdiger Herr, wenn der Bhikkhu-Orden dieses Essen mit begleitenden Gaben annehmen würde, zu unserem langewährenden Wohlergehen und Glück.")

Die Bhikkhus nehmen an mit:
Sādhu!

Formale Bitte um Parittachanten

1. Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā, sabba-dukkha-vināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.
2. Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā, sabba-bhaya-vināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.
3. Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā, sabba-roga-vināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

8 Dāna, Verstorbenen gewidmet: bhattāni --> matakabhattāni (Roben-)Stoff: --> cīvarāni

9 Angehörigen gewidmete Spende: --> amhākañceva mātāpitu-ādinamaṃ nātakānañca

Einleitung

Dieses Heft enthält Texte, die wir im Buddhistischen Waldkloster MUTTODAYA regelmäßig rezitieren.

Zeichenerklärung für die deutschen Chants:

Ein Unterstrich bedeutet, dass die betreffende Silbe tief gechantet wird.

Ein hoher Ton wird durch einen Akzēt dargestellt.

Eine lange Silbe wird durch ges p e r r e Schrift dargestellt.

Die letzte Silbe vor einem Satzzeichen (Punkt, Komma, Gedankenstrich oder drei Punkte) oder dem Zeilenende wird in der Regel ebenfalls länger gechantet.

Silbenlängen bei den Pāli Chants:

Lange Silben enthalten einen langen Vokal (ā, ī, ū, e, o)
oder enden mit ṃ

oder enden mit einem Konsonanten *und* haben eine Folgesilbe, die mit einem Konsonanten beginnt (z.B. mag-ga, bud-dha).

Achtung: kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh gelten als *ein* Konsonant. Also: am-hā-kaṃ, aber sa-dham-maṃ, nicht sad-ham-maṃ.

Kurze Silben enden mit einem kurzen Vokal (a, i, u).

Das liest sich jetzt ziemlich kompliziert, aber wer das Chanting einmal gehört hat, wird sich schnell hineinfinden. Außerdem gibt es bei uns Übungs-CDs zum Angewöhnen.

Detaillierte Beschreibungen von Pāli Chantingtechniken und Stilrichtungen werden in einer künftigen Publikation zu finden sein (ab etwa Sommer 2009).

Morgen-Pūjā

Vandanā (Verbeugung)

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwächte, Erhabene.

Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemī.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll. (Verbeugung)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.

Dhammaṃ namassāmi.
Dem Dhamma ... erweise ich Verehrung. (Verbeugung)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft ... der Schüler des Erhabenen,
Saṅghaṃ namāmi.
Vor der Saṅgha ... büege ich mich nieder. (Verbeugung)

Namo 3 (Ehrerweisung)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (3x)
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwächten. (3x)

Bitte um Vergebung

Zu bestimmten Anlässen (Antritt der Regenklausur, vor längeren Reisen oder aus aktuellem Anlass) bitten Bhikkhus und ihre Lehrer oder Saṅghatheras sich gegenseitig um Vergebung für alles Fehlverhalten. Laien können das genauso tun, wenn sie wollen.

Die Bhikkhus oder Laien verbeugen sich dreimal und chanten dann:

Namo tassa ... (3x)

Ācariye⁴ pamādena, dvārattayena kataṃ, sabbam aparādhaṃ
khamatu no⁵ bhante. (3x)
(Ehrwürdiger Herr, vergib uns alles Fehlverhalten dem Lehrer gegenüber, das wir aus Nachlässigkeit begangen haben.)

Der Lehrer oder Thera:

Ahaṃ khamāmi, tumhehi⁶ pi me khamitabbaṃ.
(Ich vergebe euch. Ihr solltet mir auch vergeben.)

Die Bhikkhus oder Laien:

Khamāma⁷ bhante.
(Wir vergeben dir, Ehrwürdiger Herr.)

Anschließend kann ein Tablett mit Gaben überreicht werden (in manchen Klöstern wird dies bereits nach der Bitte "Ācariye..." getan), die Bhikkhus oder Laien neigen den Kopf, während der Thera einen Segen spricht. Die Bhikkhus oder Laien antworten darauf mit:

Sādhu!

4 Einem Bhikkhu mit weniger als 10 vassa gegenüber: Āyasmante;
einem langjährigen Bhikkhu gegenüber: There, Mahāthere

5 Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: no --> me;

6 Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: tumhehi pi --> tayā pi

7 Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: Khamāma --> Khamāmi

Die Ethikregeln werden erst, Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Nacca-gīta vādita visūka-dassanā, mālā-gandha vilepana dhāraṇa

maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(Ich will mich darin üben zu verzichten auf:

- das Töten von Lebewesen

- Nehmen von Nicht-Gegebenem

- sexuelle Aktivität jeder Art

- falsche Rede

- berauschende Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit führen.

- Essen zur falschen Zeit

- Tanzen, Singen, Musik und Unterhaltungsveranstaltungen, Parfüm, Schmuck und Kosmetik

- hohe und luxuriöse Betten.)

Bhikkhu:

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.

Die Laien wiederholen das drei Mal.

Dann chantet der Bhikkhu:

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni

sīlena sugatiṃ yanti,

sīlena bhogasampadā,

sīlena nibbutiṃ yanti,

tasmā sīlaṃ visodhaye.

(Diese acht Übungsregeln bringen einen durch Ethik auf gute Fährte, bringen einen durch Ethik zum Wohlstand, bringen einen durch Ethik zur Befreiung. Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)

(Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)

Die Laien antworten mit:

Sādhu!

(Gut! Prima!)

Buddhābhithuti (Wertschätzung des Buddha)

Yo so Tathāgato arahaṃ sammā-sambuddho,

Er ist der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwählte,

vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,

perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,

anuttaro purisa-damma-sārathi,

unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,

satthā deva-manussānaṃ buddho Bhagavā,

bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmakam,

sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajam sadeva-manussaṃ,

sayaṃ abhiññā sacchikatvā pavedesi,

der diese Welt, die Devawelt, die Mārawelt, die Brahmawelt,

die Schar der Mönche, Schar der Priester, Schar der Menschen, Devaschar,

aus höh' rem Stand erst selbst erkannt, verwirklicht, dann erläütterte,

yo dhammaṃ desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyāṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ,

der Dhamma lehrte, gut am Anfang, in der Mitte und am Ende,

sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ pakāsesi.

der Sinn und Form vollendet, ganzheitlich-lauteren heiligen Wandel verkündete.

Tam-ahaṃ Bhagavantaṃ abhipūjayāmi,

tam-ahaṃ Bhagavantaṃ sirasā namāmi.

Diesem Erhabenen widme ich die Pūjā,

diesem Erhabenen nēgē ich mein Haupt.

Dhammābhitthuti (Wertschätzung des Dhamma)

Yo so svākkhāto Bhagavatā dhammo,
 Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
 sandiṭṭhiko akāliko ehi-passiko,
 hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein sie selbst zu schäuen,
 opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi.
 sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.
 Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi,
 tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi.
 Diesem Dhamma widme ich die P ū jā,
 diesem Dhamma nēgē ich mein Haupt.

Saṅghābhitthuti (Wertschätzung der Saṅgha)

Yo so supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft ... der Schüel̄er des Erhabenen.
 uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Sie ist auf grad̄em Weg gefolgt.
 ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Sie ist dem recht̄en Weg gefolgt.
 sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Sie ist ihm meist̄erlich gefolgt.
 yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
 Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.
 esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Es ist die Gemeinschaft ... der Schüel̄er des Erhabenen.
 āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
 würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,
 würdig der Respekterweisung,
 anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.
 unübertreffliches Verd̄ienstfeld für die Welt.

Die acht Ethikregeln

Nach drei Verbeugungen (siehe Vandanā) rezitieren die Laien, mit den Händen in añjali, unisono folgende Bitte:

Mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha silāni yācāma.³

Dutiyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha silāni yācāma.

Tatīyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, aṭṭha silāni yācāma.

(Das bedeutet: Ehrwürdiger Herr, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die acht Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhu:

Namo tassa ... (3x)

Die Laien wiederholen dreimal Namō tassa...

Bhikkhu:

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.

(Das bedeutet: Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Die Laien wiederholen Zeile für Zeile.

Bhikkhu:

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien:

Āma bhante.

(Ja, Ehrwürdiger Herr.)

³ Eine Person, auch als Sprecher einer Gruppe: Mayaṃ --> Ahaṃ; yācāma --> yācāmi.

Bhikkhu:

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien:

Āma bhante.

(Ja, Ehrwürdiger Herr.)

Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile vom Bhikkhu vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(Ich will mich darin üben zu verzichten auf:

- das Töten von Lebewesen

- Nehmen von Nicht-Gegebenem

- sexuelles Fehlverhalten

- falsche Rede

- berauschende Getränke und Drogen, die zu Nachlässigkeit führen.)

Dann chantet der Bhikkhu:

Imāni pañca sikkhāpadāni

sīlena sugatiṃ yanti,

sīlena bhogasampadā,

sīlena nibbutiṃ yanti,

tasmā sīlaṃ visodhaye.

(Diese fünf Übungsregeln bringen einen durch Ethik auf gute Fahrte, bringen einen durch Ethik zum Wohlstand, bringen einen durch Ethik zur Befreiung. Deshalb möge die Ethik geläutert werden.)

Die Laien antworten mit:

Sādhu!

(Gut! Prima!)

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi,
tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi.

Dieser Saṅgha widme ich die Pū jā,
dieser Saṅgha nēigē ich mein Haupt.

Ratana 3 & Saṃvega (Dreifaches Juwel & Dringlichkeit)

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo,
yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,
lokassa pāpūpakilesa-ghātaḥ,
vandāmi Buddhaṃ aham-ādarena taṃ.

Dhammo paḍiḍḍho viya tassa satthuno,
yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako,
lokuttaro yo ca tadattha-dīpano,
vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ.

Saṅgho sukhettābhyatikhetta-saññito,
yo diṭṭhasanto sugatānubodhako,
lolappahīno ariyo sumedhaso,
vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ.

Icevama-ekant'abhipūjaneyyakaṃ,
vatthuttayaṃ vandayata-bhisankhataṃ,
puññaṃ mayā yaṃ mama sabb'upaddavā,
mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.

Idha Tathāgato loke uppanno arahama sammā-sambuddho.
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko
sambodhagāmī sugatappavedito.

Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma:
Jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā maraṇaṃ-pi dukkhaṃ,
soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā pi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkhaṃ, piyehi vippayogo dukkhaṃ,
yam-p'icchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ,
saṅkhittena pañc'upādānakhandhā dukkhā

seyyathīdam:
rūpūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho,
saññūpādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho,
viññāṇūpādānakkhandho.

Yesaṃ pariññāya,
dharamāno so Bhagavā,
evaṃ bahulaṃ sāvake vineti,
evaṃ bhāgā ca paṇ'assa Bhagavato sāvakesu anusāsānī,
bahulā pavattati:

rūpaṃ aniccaṃ,
vedanā aniccā,
saññā aniccā,
saṅkhārā aniccā,
viññāṇaṃ aniccaṃ,

rūpaṃ anattā,
vedanā anattā,
saññā anattā,
saṅkhārā anattā,
viññāṇaṃ anattā:
sabbe saṅkhārā aniccā,
sabbe dhammā anattā ti.

Te mayaṃ, otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,
dukkh'otiṇṇā dukkha-paretā,
appeva nāṃ'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya
paññāyethā ti.

Vinaya für Laien

Die fünf Ethikregeln

Nach drei Verbeugungen (siehe Vandanā) rezitieren die Laien, mit den Händen in añjali, unisono folgende Bitte:

Mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, pañca silāni yācāma.²

Dutiyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, pañca silāni yācāma.

Tatiyampi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha, pañca silāni yācāma.

(Das bedeutet: Ehrwürdiger Herr, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die fünf Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhu: Namō tassa ... (3x)

Die Laien wiederholen dreimal Namō tassa

Bhikkhu:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(Das bedeutet: Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Die Laien wiederholen Zeile für Zeile.

² Eine Person, auch als Sprecher einer Gruppe: Mayaṃ --> Ahaṃ;
yācāma --> yācāmi.

Stehend, gehend oder sitzend,
auch liegend, wie man eben frei von jeder Schlaffheit.
Man halte aufrecht diesen Sinn;
das nennt man Weilen wie ein Gott auf Erden.

Keiner Ansicht angehangen,
tugendstark, mit Schauung ausgestattet,
die Gier nach Sinnlichkeit entfernt,
tritt man nie wieder ĕin – in neuen Mutterschoß.

Widmung, lang

Durch das Gute im Gefolge meiner Taten
mögen meine guten Lehrer und Beräter,
die Verwandten, ganz besonders Mutter, Vater,
Sternenlenker, gute Lĕnkĕr aller Staaten,
Götter, ĩenseitsfürsten, Plagegeister, Ēlfen,
Weltenschützer, gute Geister, die uns hĕlfen,
Freunde, Feinde, Menschen auch, die keins von beiden,
mögen alle Wesen glĕcklich sein, nicht leiden!
Meiner guten Taten Segen will ich teilen:
Mögen alle dreifach wunschlos-glĕcklich wĕllen.
Die Verdienste meiner Ēbung, das Verschenken
will ich hin zu schnellem Wĕhlgĕlingen lenken,
zu durchtrennen das Begehren und Ergreifen.
Solang ich noch unterwegs bin bis zum Rĕffen,
von Nibbāna, unterwegs noch manches Leben,
soll es alle schlechten Dĕngĕ nicht mehr geben.
Aufrecht sei mein Herz und achtsam, voll Verständnis,
energetisch, reif in Abkehr und Erkenntnis.
Allem Dunkel will ich Zutritt nicht gewähren,
und nichts Bĕses soll mich auf dem Wege stĕren.
Ich will mich auf Buddha und auf Dhamma stĕtzen.
Der Paccekabuddha wird mich dabei schĕtzen.
Saᅅgha, Zuflucht, bester Schutz auf allen Wegen.
Keine Macht der Dunkelhĕit durch diesen Segen!

(Nur die Ordinierten chanten:)

Cira-parinibbutam-pi taᅅ Bhagavantam uddissa arahantam
sammā-sambuddham,
saddhā agāasmā anagāriyam pabbajitā,
tasmim Bhagavati brahma-cariyam carāma,
bhikkhūnam sikkhā-sājīva-samāpannā,
taᅅ no brahma-cariyam,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaᅅya samvattatu.

(Anschließend chanten die Laien:)

Cira-parinibbutam-pi taᅅ Bhagavantam saraᅅam gatā,
dhammaᅅca bhikkhusaᅅghaᅅca,
tassa Bhagavato sāsaᅅam,
yathā-sati yathā-balaᅅ manasikaroma anupaᅅipajjāma,
sā sā no paᅅipatti,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaᅅya samvattatu.

Paccavekkhaṇa 4 (Betrachtung der Requisiten morgens)

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva hiri-kopīna-paṭicchādan'atthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,
n'eva davāya na madāya na mandanāya na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsūparatīyā
brahmacariyānuggahāya.

Iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṇca vedanaṃ na
uppādessāmi.

Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

Gründlich betrachtend verzehre ich heut¹ meine Mahlzeit,
nicht zum Vergnügen und nicht zur Berausung der Sinne,
nicht zum Verfetten und nicht zu Verschönerungszwecken,
nur zum Erhalten des Körpers, um ihn zu ernähren,
Schadensabwendung, den heiligen Wandel zu fördern.

„Altes Hungergefühl werd' ich vertreiben.

Neues Völlegefühl werd' ich vermeiden.

Meinen Lebenserhalt werd' ich bestreiten,

um von Tadelung frei wöhl zu verweilen.“

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanāṃ paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva utu-parissaya-vinodanaṃ paṭisallān'ārām'atthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisevāmi,
yāvadeva uppanānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,
abyāpajjha-paramatāyā'ti.

1 Unmittelbar vor der Mahlzeit: ... verzehre ich **jetzt** meine Mahlzeit.

Mettā Sutta

So soll wirken, wer des Zieles kundig
und wer die Friedensfährte schon erkannt hat:

Stark sei man, gradaus und aufrecht.

Man sei zugänglich und sanft, nicht überheblich,

zufrieden, ohne großen Anspruch,

mit wenig Pflichten, von bescheidnem Wesen,

die Sinne still, klar das Verstehen.

Unter Leuten sei man rücksichtsvoll, nicht gierig.

Nicht im Geringsten soll man sich vergehen,

wofür die Weisen einen tadeln könnten.

„Sie mögen alle glücklich sein, voll Frieden,

die Wesen mögen alle glücklich weilen!“

Was es an Lebewesen gibt,

die sich fortbewegen oder ortsggebunden,

restlos alle, lange oder große,

die mittelgroßen, kleinen, zarten, groben,

sichtbar oder unsichtbare,

ob sie nun nahe oder fern wohnen,

ob geboren, ob noch suchend:

„Die Wesen mögen alle glücklich weilen!“

Den andern soll man nicht betrügen

und keinen, wofür immer auch, vērachten.

Aus feindlicher Gesinnung, Ärger,

soll keiner einem andern Leiden wünschen.

Wie eine Mutter ihren Söhn,

ihr einzig Kind beschützt mit ihrem Leben,

so auch soll zu allen Wesen

man seinen Geist unendlich weit entfalten.

Voll Liebe zu der ganzen Welt

soll man den Geist unendlich weit entfalten.

Nach oben, unten, allen Seiten,

von Herzensenge, Hass und Feindschaft frei sein.

Saṅghaṃ me vandamānena* yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugung und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ;
Saṅgho paṭiggaṇhatu accayan-taṃ,
kālaṃ antare saṃvarituṃ va Saṅghe.

Paccevekkhaṇa 5 (Fünf tägliche Betrachtungen)

Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto.

Ich bin dem Altern unterworfen, ich bin dem Altern nicht entgängen.

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto.

Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht entgängen.

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tod nicht entgängen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergehen.

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabhandhu
kammaṭṭhāraṇo

Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen
Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten ... muss ich mich
verlassen.

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo
bhavissāmi.

Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren E r b e
werde ich sein.

Evam amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

So sollten wir denn häëufig reflektier'n.

Kāyagatāsati (Natur des Körpers)

Ayaṃ kho me kāyo,

Dieser mein Körper ist wirklich,

uddhaṃ pādatalā,

von Fußsohlen äufwärts,

adho kesamatthakā,

vom Scheitelhaar abwärts,

tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.

von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Atthi imasmiṃ kāye:

In diesem Körper gibt es:

Kesā, Haare, lomā, Borsten, nakhā, Nägel, dantā, Zähne, taco, Haut;

mamsaṃ, Fleisch, nahārū, Sehnen, aṭṭhī, Knochen, aṭṭhimiṇjaṃ, Mark;

vakkaṃ, Niere, hadayaṃ, Herz, yakanāṃ, Leber, kilomakaṃ, Fell;

pihakaṃ, Milz, papphāsaṃ, Lunge, antaṃ, Magen, antagaṇaṃ, Darm;

udariyaṃ, Speisebrei, karīsaṃ, Kot;

pittaṃ, Galle, semhaṃ, Schleim, pubbo, Eiter, lohitaṃ, Blut;

sedo, Schweiß, medo, Fett, assu, Tränen, vasā, Talg;

kheḷo, Speichel, siṅghāṇikā, Rotz, lasikā, Schmiere, muttaṃ, Harn,

matthaluṅgaṃ, und Hirn.

Evam-ayaṃ me kāyo,

Genau so ist dieser mein Körper,

uddhaṃ pādatalā,

von Fußsohlen äufwärts,

adho kesamatthakā,

vom Scheitelhaar abwärts,

tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.

von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Brahmavihāra 4 (Aussenden der 4 göttlichen Emotionen)

Möge ich – in Wohlergehen w e i l e n,
f r e i von L e i d e n,
f r e i von F e i n d s c h a f t,
f r e i von B e s c h w e r d e n,
f r e i von B e d r ü c k u n g,
 und m ö g e ich – mein Wohlergeh'n b e w a h r e n.

Mögen alle W e s e n – in Wohlergehen w e i l e n,
f r e i von F e i n d s c h a f t,
f r e i von B e s c h w e r d e n,
f r e i von B e d r ü c k u n g,
 und m ö g e n sie – ihr Wohlergeh'n b e w a h r e n.

Mögen alle W e s e n – von allem Leid befreit sein.

Mögen alle W e s e n – von Erreichtem nie getrennt sein.

A l l e W e s e n – sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen
 ihren Taten, verbunden ihren Taten, auf ihre Taten ... müßs'en sich
verlassen.

Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen, deren
È r b e n werden sie sein.

Saṅghānussati (Besinnung auf Saṅgha)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft ... der Schüel'er des Erhabenen.

uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Sie ist auf grad'em Weg gefolgt.

ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Sie ist dem recht'en Weg gefolgt.

sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
 Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
 Es ist die Gemeinschaft ... der Schüel'er des Erhabenen.

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
 würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,
 würdig der Respekterweisung,

anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.
 unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Saṅghābhigīti (Lobgesang auf Saṅgha)

Saddhammajō supaṭipatti-guṇābhīyutto,
 yo'tṭhabbidho ariya-puggala-saṅgha-seṭṭho,
 Sil'ādi-dhamma-pavarāsaya-kāya-citto,
 vandāma'ahaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ.
 Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ;
 tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.
 Saṅghassāhasmi dāso* va Saṅgho me sāmik'issaro;
 Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
 Saṅghassāhaṃ niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṅc'idaṃ;
 Vandanto'haṃ* carissāmi Saṅghasso-paṭipannataṃ.
 N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ Saṅgho me saraṇaṃ vamaṃ;
 etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.

Dhammānussati (Besinnung auf Dhamma)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
sanditṭhiko akāliko ehi-passiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, läßt ein sie selbst zu schäüen,
opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Dhammābhigīti (Lobgesang auf Dhamma)

Svākkhātāt-ādi-guṇayoga-vasena-seyyo,
yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,
Dhammo kuloka-patanā tad-adhāri-dhāri,
vandām'ahaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ.
Dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ;
dutiyaṇussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.
Dhammassāhasmi dāso* va Dhammo me sāmik'issaro;
Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Dhammassāhaṃ niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-c'idamaṃ;
Vandanto'haṃ* carissāmi Dhammass'eva sudhammataṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ Dhammo me saraṇaṃ varaṃ:
etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.
Dhammaṃ me vandamānena* yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha;
sabbe pi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugung und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ;
Dhammo paṭiggaṇhatu accayan-taṃ,
kāl'antare saṃvarituṃ va Dhamme.

Glückstag

Vergang' nem laufe man nicht nach,
nicht Künftigem entgegenschau'.
Das, was vergangen, ist vorbei
und Künftiges noch nicht erreicht.

Wer jedoch Gegenwärtiges
genau da klarsichtig durchschaut,
nicht eingenommen, unbewegt,
an dem Durchschäüen wachse man.

Gräd heut' muss voller Einsatz sein.
Wer weiß, ob morgen kommt der Tod?
Für uns gibt's ja kein Aufbegeh'r'n
gegen des Tödes Übermacht.

Den der so voller Eifer glüht,
bei Tag und Nacht sich fleißig müht:
"Der einen wahren Glückstag hat",
so nennt der frühdvoll Stille ihn.

Widmung, kurz

Sabbe sattā sadā hontu averā sukhajivino.
Alle Wesen mögen immer frei von Feindschaft glücklich weilen!

Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ sabbe bhāgī bhavantu te.
Die Verdienste meines Tuns will ich mit allēn Wesen tēilen.

Abend-Pūjā

Vandanā (Verbeugung)

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwächte, Erhabene.

Buddhaṃ Bhagavantam abhivādemī.
Den Buddha, den Erhabenen, grüßß ich respektooll. (Verbeugung)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.

Dhammaṃ namassāmi.
Dem Dhamma ... erwēiß ich Verehrung. (Verbeugung)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft ... der Schüēlēr des Erhabenen,
Saṅghaṃ namāmi.
Vor der Saṅgha ... bēügē ich mich n i eder. (Verbeugung)

Namo 3 (Ehrerweisung)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (3x)
Ehrē dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwächten. (3x)

(Frauen chanten in den folgenden Buddha-, Dhamma- und Saṅgha-abhigīti nach den Regeln der Pāligrammatik die mit Stern gekennzeichneten Wörter anders, und zwar:

dāso --> dāsī

vandanto'haṃ --> vandantī'haṃ

vandamānena --> vandamānāya)

Buddhānussati (Besinnung auf den Buddha)

Taṃ kho pana Bhagavantam evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato:
Nun eilt diesem Erhabenen solch gutēr Ruf voraus:

Itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho,
So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwächte,

vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Wēlten,

anuttaro purisa-damma-sārathi,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,

sathā deva-manussānaṃ buddho Bhagavā ti.
bester Lehrer für Devas und Mēnschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Buddhābhigīti (Lobgesang auf den Buddha)

Buddha-vā'rahanta-vara-tādi-guṇābhiyutto,
suddhābhiñāṇa-karuṇāhi samāgatatto,
bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro,
vandām'ahaṃ tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ.

Buddho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ;
paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.

Buddhassāhasmi dāso* va Buddho me sāmik'issaro;

Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.

Buddhassāhaṃ niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-c'idam;

Vandanto'haṃ* carissāmi Buddhass'eva subodhitaṃ.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ Buddho me saraṇaṃ varam;

etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.

Buddhaṃ me vandamānena* yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha;

sabbe pi antarāyā me mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugung und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ;

Buddho paṭiggaṇhatu accayan-taṃ,

kāl'antare saṃvarituṃ va Buddhē.