

Das Große Buch

Der Buddhistischen Rezitationen



Inhaltsverzeichnis

MORGENPŪJĀ

Vandanā.....	1	Verbeugung.....	2
Namo.....	1	Ehrerweisung.....	2
Buddhābhitthuti.....	1	Wertschätzung des Buddha.....	2
Dhammābhitthuti.....	1	Wertschätzung des Dhamma.....	2
Saṅghābhitthuti.....	3	Wertschätzung der Saṅgha.....	4
Ratanattayappaṇāmagāthā.....	3	Verse zur Ehrung des Dreif. Juwels....	4
Samvegaparikkittanapāṭha.....	3	Dringlichkeit ringsum.....	4

ABENDPŪJĀ

Ratanattayavandanā.....	7	Verehrung der drei Juwelen.....	8
Pubbabhāganamakārapāṭha.....	7	Einleitende Huldigung des Buddha....	8
Buddhānussati.....	9	Besinnung auf Buddha.....	10
Buddhābhigītiṃ.....	9	Lobgesang auf Buddha.....	10
Dhammānussati.....	11	Besinnung auf Dhamma.....	12
Dhammābhigītiṃ.....	11	Lobgesang auf Dhamma.....	12
Saṅghānussati.....	13	Besinnung auf Saṅgha.....	14
Saṅghābhigītiṃ.....	13	Lobgesang auf Saṅgha.....	14

SCHUTZTEXTE

Parittaparikkamma.....	15	Einladung an die Devas.....	16
Pubbabhāganamakārapāṭha.....	15	Textpassage zur Ehrerweisung.....	16
Namokāraṭṭhaka.....	15	Das Ehrerweisungsoktett.....	16
Namakārasiddhigāthā.....	15	Erfolg durch Huldigung.....	16
Maṅgala Sutta.....	17	Lehrrede vom Segen.....	18
Ratana Sutta.....	19	Lehrrede von den Juwelen.....	20
Karaṇīya Mettā Sutta.....	25	Voll Liebe zu der ganzen Welt.....	26
Khandha Paritta.....	27	Schutz durch Wohlmeinen.....	28
Mora Paritta.....	27	Die Schutzverse des Pfauen.....	28
Vaṭṭaka Paritta.....	27	Die Schutzverse des Wachtelkükens. 28	
Bhaddekarattagāthā.....	29	Glückstag.....	30
Aṅgulimāla Paritta.....	29	Der Schutztext des Aṅgulimāla.....	30
Bojjhaṅga Paritta.....	29	Schutz durch die Erwachensglieder..	30
Jātā.....	31	Für die Genesung der Kranken.....	32
Dhajagga Paritta.....	31	Der Schutz der Fahnen Spitze.....	32
Khemākhemasaraṇagamanaparidīp..	33	Sichere Zuflucht.....	34
Bhārasuttagāthā.....	33	Schwere Bürde.....	34
Āṭānāṭiya Paritta.....	33	28 Buddhas der Vergangenheit.....	34
Paṭhamabuddhabhāsitaṅgāthā.....	39	Die erste Äußerung des Buddha.....	40
Buddhajayamaṅgala-aṭṭhagāthā.....	39	Die acht Verse vom Siegesseggen....	40
Jaya Paritta.....	41	Die Schutzverse vom Sieg.....	42
Mahamaṅgalacakkavāḷa.....	43	Der große Segenskreis.....	44
Sukho.....	45	Beglückend.....	46
Abhaya Paritta.....	45	Schutztext für Furchtlosigkeit.....	46
Devatā Uyyojanagāthā.....	45	Verse zum Entlassen der Devas.....	46
Namakāra gāthā: Sambuddhe.....	47	Verse der Huldigung: Den Buddhas. 48	
Buddhamāṅgalagāthā.....	47	Die glückverheißenden Er wachten..	48
Rājato.....	47	Schutz.....	48
Ovāda-Pāṭimokkha Gāthā.....	49	Verse der Belehrung und Zügelung..	50
Tatiyanibbānapaṭisaṃyutta.....	49	Nibbāna (3).....	50
Catutthanibbānapaṭisaṃyutta.....	49	Nibbāna (4).....	50

LEHRREDEN

Dhammacakkappavattana Sutta.....	51
Anattalakkhaṇa Sutta.....	57
Āditta Sutta.....	61
Dhajagga Sutta.....	63
Girimānanda Sutta.....	67
Āneñjasappāya Sutta.....	73
Sārāṇiyadhamma Sutta.....	79
Paṭiccasamuppādapāṭha.....	81
Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo.....	83
Gotamī Sutta.....	85
Dhammaniyāma Sutta.....	85
Mahākassapatttherabojjhaṅgaṃ.....	87
Cāturappamaññāpāṭha.....	89
Satipaṭṭhanapāṭha.....	91

Die Lehrrede vom In-Gang-Setzen des Dhammarades.....	52
Merkmal des Nicht-Selbst.....	58
Die Feuer-Lehrrede.....	62
Die Lehrrede von der Fahnen spitze. .	64
Die Lehrrede für Girimānanda.....	68
Der Weg zum Unerschütterlichen....	74
Sechs bemerkensw. Eigenschaften...80	
Bedingtes Zusammenentstehen.....	82
Der edle achtfache Pfad.....	84
Die Lehrrede an Gotami.....	86
Die drei Merkmale des Daseins.....	86
Mahā Kassapas Erwachensglieder...88	
Die vier unermesslichen Emotionen..90	
Grundlagen der Achtsamkeit.....	92

VERSE DER NONNEN

Aggasāvīkā Bhikkhunī.....	95
Sumaṅgalamātātherīgāthā (19 - 20)..97	
Cittātherīgāthā (27 - 28).....	97
Uttamātherīgāthā (42 - 44).....	97
Somātherīgāthā (60 - 62).....	97
Sīhātherīgāthā (77 - 81).....	97
Sakulātherīgāthā (97 - 101).....	99
Bhaddākuṇḍalakesātherīgāthā.....	99
Paṭācārātherīgāthā (112 - 116).....	99
Khemātherīgāthā (139 - 144).....	101
Guttātherīgāthā (163 - 168).....	101
Cālātherīgāthā (182 - 188).....	103
Ambapālītherīgāthā (252 - 270).....	103
Vajirāsuttam.....	107
Cūḷavedallasuttam.....	107

Die herausragendsten Bhikkhunis...96	
Sumaṅgalamātā.....	98
Cittā (die Geschmückte).....	98
Uttamā.....	98
Somā.....	98
Sīhā.....	98
Sakulā.....	100
Bhaddā Die Ehemalige Jainin.....	100
Paṭācārā.....	100
Khemā.....	102
Guttā.....	102
Cālā.....	104
Ambapālī.....	104
Die Lehrrede von Vajirā.....	108
Reihe von Fragen und Antworten...108	

BETRACHTUNGEN

Abiṇhapaccevekkhaṇa (Fünf tägliche Betrachtungen).....	119
Dasadhamma.....	121
Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇa.....	123
Atītapaccavekkhaṇa.....	123
Brahmavihāra-pharaṇā.....	125
Puratthimāya disāya.....	125
Pāramī.....	127
Caturārakkhā Bhāvanā.....	129

Kāyagatasati - Natur des Körpers...120	
Zehn Betrachtungen für Hauslose. .122	
Betrachtung der vier Requisiten....124	
Betrachtung nach Benutzung.....124	
Aussenden göttlicher Emotionen....126	
Aussenden von liebender Güte.....126	
Die Vollkommenheiten.....128	
Vier Schutzmeditationen.....130	

TODESFALL-REZITATIONEN

Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha.....	135
Dhammasaṅgaṇī.....	137
Vibhaṅga.....	137
Dhātukathā.....	137
Puggalapaññāti.....	139
Kathāvatthu.....	139
Yamaka.....	139
Mahāpaṭṭhāna.....	139
Paṃsukūla.....	139

Textpassage der Ding-Gruppierung.136	
Ding-Gruppierung.....	138
Analyse.....	138
Erörterung der Elemente.....	138
Beschreibung von Personentypen...140	
Diskussionspunkte.....	140
Paare.....	140
Das Große Entstehen.....	140
Leichtentuchkontemplation.....	140

SEGEN

Anumodanā.....	141	Der klassische Essenssegen.....	142
Bhojanadānānumodanā.....	141	Essensspende-Segen.....	142
Aggappasādasuttagāthā.....	141	Vom Höchsten inspiriert.....	142
Devat'ādissadakkhiṇā'numodanāg..	143	Den Devas lieb.....	144
Kāladānasuttagāthā.....	143	Die Gabe zum rechten Anlass.....	144
Tirokuḍḍakaṇḍa.....	143	Für Wesen jenseits der Mauer.....	144
Cullamaṅgalacakkavāḷa.....	143	Das kleine Universum des Segens...144	

WIDMUNG

Udissanādhiṭṭhānagāthā.....	145	Widmung und Ausrichtung.....	146
Kurze Widmung.....	145		
Tilokavijayarājapattidānagāthā.....	145	Verse der Verdienst-Übertragung 1.	146
Pattidānagāthā.....	145	Verse der Verdienst-Übertragung 2.	146
Pattidānagāthā.....	147	Verse der Verdienst-Übertragung 3.	148
Idaṃ dānakammaṃ.....	147	Verdienstübertragung.....	148
Vandāmi buddhaṃ.....	147	Um Vergebung bitten.....	148
Vandāmi ayye.....	147	Die Äbtissin um Vergebung bitten...148	

ZUFLUCHT & ETHIK

Sāmaṇerī Sikkhā.....	149	Sāmaṇerī Training.....	150
Die fünf Ethikregeln.....	151		
Die acht Ethikregeln.....	153		

EXTRAS

Vipattiṭṭhāyā.....	155	Bitte um Parittachanten.....	156
Namāmi buddhaṃ.....	155	Die 5 Juwelen um Vergebung bitten	156
Okāsa.....	155	Die Äbtissin um Vergebung bitten...156	
Bitte um Vergebung.....	157		

MORGENPŪJĀ

Vandanā

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā,
Buddhaṃ bhagavantam abhivādemī.

(Verbeugung)

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Dhammaṃ namassāmi.

(Verbeugung)

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅho,
Saṅghaṃ namāmi.

(Verbeugung)

Namo

[Namo tassa bhagavato] arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Buddhābhithuti

[Yo so tathāgato] araḥaṃ sammāsambuddho,

Vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū,

Anuttaro purisadammasārathi,

Sathā devamanussānaṃ buddho bhagavā.

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmakam,

sassamaṇabrāhmaṇiṃ pajam sadevamanussam,

sayam abhiññā sacchikatvā pavedesi.

Yo dhammaṃ desesi ādikalyāṇaṃ majjhekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ

sāttamaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ
pakāsesi.

Tamaḥaṃ bhagavantam abhipūjayāmi,

Tamaḥaṃ bhagavantam siraśā namāmi.

(Verbeugung)

Dhammābhithuti

[Yo so svākkhāto] bhagavatā dhammo,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi.

Tamaḥaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi,

Tamaḥaṃ dhammaṃ siraśā namāmi.

(Verbeugung)

Verbeugung

Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene,
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.

(Verbeugung)

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.

(Verbeugung)

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Vor der Saṅgha beuge ich mich nieder.

(Verbeugung)

Ehrerweisung

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Wertschätzung des Buddha

Er ist der So-Gegangene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen, bester Lehrer für
Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

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 erläuterte.

Der Dhamma lehrte, gut am Anfang, in der Mitte und am Ende,
der Sinn und Form vollendet, ganzheitlich-lauteren heiligen Wandel
verkündete.

Diesem Erhabenen widme ich die Pūjā,
diesem Erhabenen neige ich mein Haupt.

(Verbeugung)

Wertschätzung des Dhamma

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Diesem Dhamma widme ich die Pūjā,
diesem Dhamma neige ich mein Haupt.

(Verbeugung)

Saṅghābhittuti

[Yo so supaṭipanno] bhagavato sāvakaṅgho,
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā.
Esa bhagavato sāvakaṅgho,
Āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, añjalikaraṇīyo,
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.
Tamaḥ saṅghaṃ abhipūjayāmi,
Tamaḥ saṅghaṃ sirasā namāmi.
(Verbeugung)

Ratanattayappaṇāmagāthā

[Buddho susuddho] karuṇāmahaṇṇavo,
Yo'ccantasuddhabbara-ñāṇalocano,
Lokassa pāpūpakilesaghātako,
Vandāmi buddhaṃ ahamādarena taṃ.
Dhammo padīpo viya tassa satthuno,
Yo maggapākāmata-bhedabhinnako,
Lokuttaro yo ca tadatthadīpano,
Vandāmi dhammaṃ ahamādarena taṃ.
Saṅgho sukhetābhyatikhetta-saññito,
Yo diṭṭhasanto sugatānubodhako,
Lolappahīno ariyo sumedhaso,
Vandāmi saṅghaṃ ahamādarena taṃ.
Iccevamekant'abhipūjaneyyakam,
Vatthuttayaṃ vandayatābhisaṅkhatam,
Puññaṃ mayā yaṃ mama sabb'upaddavā,
Mā hontu ve tassa pabhāvasiddhiyā.

Samvegaparikkittanapāṭha

[Idha tathāgato] loke uppanno araham sammāsambuddho.
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī
sugatappavedito.
Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma:
Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkhaṃ,
sokaparideva-dukkhadomanass'upāyāsāpi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho,
yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,

Wertschätzung der Saṅgha

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.

Sie ist dem rechten Weg gefolgt.

Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen

würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,
würdig der Respekterweisung,

unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Dieser Saṅgha widme ich die Pūjā,

dieser Saṅgha neige ich mein Haupt. *(Verbeugung)*

Verse zur Ehrung des Dreifachen Jewels

Buddha, Geläuterter, ein Meer aus Mitgefühl,

Auge des Wissens, absolut von Trübung frei;

Üble Befleckung dieser Welt hat er zerstört.

Zutiefst respektvoll – diesen Buddha ehre ich.

Dhamma des Lehrers, einer hellen Lampe gleich;

Pfad – Frucht – Todloses, ist die Lehre unterteilt;

Dient der Erhellung aller Überweltlichkeit.

Zutiefst respektvoll – dieses Dhamma ehre ich.

Saṅgha, als Acker höchster Güte angesehen'n:

Friedenserblicker, in der Spur des Buddha geh'n

Gierüberwinder, edle Weisheitsmächtige.

Zutiefst respektvoll – diese Saṅgha ehre ich.

Gegenstand der Ehrung dreifach höchster Preisung wert.

Meine Erweisung von Respekt Verdienste mehrt.

Durch deren Kraft soll es gelingen hier fürwahr,

Keinerlei Unglücksfall mir jemals widerfahr.

Dringlichkeit ringsum

Ein So-Gegangener ist hier in der Welt erschienen, ein Vollendeter,
vollkommen Erwachter. Und Dhamma wurde verkündet, das
herausführt zum Frieden, vollkommenen Nibbāna, Erwachen,
vermittelt vom Gesegneten. Nachdem wir dieses Dhamma gehört
haben, wissen wir:

Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll. Kummer, Klagen,
Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll.

Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist
leidvoll. Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll.

saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā
seyyathīdaṃ:

Rūpūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho,
saññūpādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho,
viññāṇūpādānakkhandho.

Yesaṃ pariññāya, dharamāno so bhagavā,
evaṃ bahulaṃ sāvake vineti,
evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsani,
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 anattāti.

Te mayaṃ,
otiṇṇāṃha jātiyā jarāmaṇena,
sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,
dukkh'otiṇṇā dukkhaparetā,
appeva nāṃ'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyā
paññāyethāti.

(Nur die Ordinierten chanten:)

Cirapariniḅbutampi taṃ bhagavantam uddissa arahantam
sammāsambuddham,
saddhā agārasmā anagāriyam pabbajitā,
tasmiṃ bhagavati brahmacariyam carāma,
bhikkhunīnaṃ sikkhāsājīvasamāpannā,
taṃ no brahmacariyam,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu.

(Anschließend chanten die Laien:)

Cirapariniḅbutampi taṃ bhagavantam saraṇam gatā,
dhammañca bhikkhunīsaṅghañca,
tassa bhagavato sāsanaṃ,
yathāsati yathābalaṃ manasikaroma anupaṭipajjāma,
sā sā no paṭipatti,
imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu.

Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll,
nämlich:

die Form-Ergreifensgruppe,
die Gefühl-Ergreifensgruppe,
die Wahrnehmung-Ergreifensgruppe,
die Gestaltungen-Ergreifensgruppe,
die Bewusstsein-Ergreifensgruppe.

Auf deren Durchdringung
sich stützend leitete der Erhabene
seine Schüler häufig so an.

Und gemäß dieser Einteilung kommt auch unter den Schülern jenes
Erhabenen die Belehrung häufig vor:

Form ist unbeständig,
Gefühl ist unbeständig,
Wahrnehmung ist unbeständig,
Gestaltungen sind unbeständig,
Bewusstsein ist unbeständig.

Form ist Nicht-Selbst,
Gefühl ist Nicht-Selbst,
Wahrnehmung ist Nicht-Selbst,
Gestaltungen sind Nicht-Selbst,
Bewusstsein ist Nicht-Selbst.

Alle Gestaltungen sind unbeständig,
alle Dinge sind Nicht-Selbst.

Wir alle werden von Geburt, Altern und Tod heimgesucht,
von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

Wir sind von Leiden heimgesucht, von Leiden befallen.

Vielleicht kann ein Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse erfahren
werden.

(Nur die Ordinierten chanten:)

Auch wenn der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte vor langer
Zeit Nibbāna erlangt hat, sind wir aus Vertrauen zu ihm vom
Hausleben in die Hauslosigkeit gezogen.

Unter diesem Erhabenen führen wir den Heiligen Wandel,
ausgestattet mit den Schulungsregeln und der Lebensweise der
Bhikkhunīs. Möge dieser unser Heiliger Wandel
zum Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

(Anschließend chanten die Laien:)

Auch wenn der Erhabene vor langer Zeit Nibbāna erlangt hat, sind wir
um Zuflucht zu ihm gegangen, sowie zum Dhamma und der Bhikkhunī-
Saṅgha. Der Botschaft dieses Erhabenen widmen wir unsere
Aufmerksamkeit, soweit unsere Achtsamkeit und Kraft reicht, und
praktizieren dementsprechend. Möge diese unsere Praxis zum
Erlöschen dieser ganzen Leidensmasse führen.

ABENDPŪJĀ

Ratanattayavandanā

[Yo so bhagavā] araham sammāsambuddho
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho.
Tammayaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma.
Sādhu no bhante bhagavā sucirapariniḥbutopi,
Pacchimājanatā nukampamānasā, ime sakkāre
Duggatapaṇṇā-kārabhūte paṭiggaṇhātu,
Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya.

(Beginn der Kurzversion:)

[Araham] sammāsambuddho bhagavā,
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene,
Buddham bhagavantam abhivādemi.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(Verbeugung)

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
Dhammam namassāmi.
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.
(Verbeugung)

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Saṅgham namāmi.
Vor der Sangha beuge ich mich nieder.
(Verbeugung)

[Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga
namakāraṇ c'eva buddhānussatinayaṇ ca karomase.]

Pubbabhāganamakārapātha

[Namo tassa bhagavato] arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Verehrung der drei Juwelen

Er, der Erhabene, ist ein Vollendeter, ein vollkommen Erwachter.

Wohl verkündet hat der Erhabene die Lehre.

Gut nachgefolgt ist dem Erhabenen die Jüngergemeinde.

Ihn, den Erhabenen, samt Lehre und samt (Ordens-)Gemeinde verehren wir mit diesen geziemend bereiteten Gaben.

Es wäre gut für uns, Ehrwürden, wenn der Erhabene, obwohl schon lange verloschen, diese bescheidenen Gabengeschenke annehmen würde, aus Erbarmen für kommende Generationen, zu unserem langfristigen Vorteil und Glück.

Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene,

Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.

(Verbeugung)

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,

Dem Dhamma erweise ich Verehrung.

(Verbeugung)

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,

Vor der Saṅgha beuge ich mich nieder.

(Verbeugung)

Lasst uns nun die einleitende Huldigung Buddhas, des Erhabenen, sowie die Vergegenwärtigung des Buddha ausführen.

Einleitende Huldigung des Buddha

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Buddhānussati

[Taṃ kho pana bhagavantam] evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato:

Nun eilt diesem Erhabenen solch guter Ruf voraus:

Iti pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte,

Vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū

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

Anuttaro purisadammasārathi

unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,

Sathā devamanussānaṃ buddho bhagavāti.

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

(Kurzversion geht weiter auf Seite 11 oben)

Buddhābhigītiṃ

[Handa mayaṃ buddhābhigītiṃ karomase.]

[Buddhavārahanta]-varatādiguṇābhiyutto

Suddhābhiññākaruṇāhi samāgatatto

Bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro

Vandām'ahaṃ tamarāṇaṃ sirasā jinendaṃ.

Buddho yo sabbapāṇinaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ

Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ

Buddhassāhasmi dāsī¹ va buddho me sāmikissaro.

Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.

Buddhassāhaṃ niyyādemī sarīraṇ jīvitaṇ c'idaṃ

Vandantī'ham² carissāmi buddhasseva subodhitam.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, buddho me saraṇaṃ varam.

Etena saccavajjena vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.

Buddhaṃ me vandamānāya³ yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,

Sabbepi antarāyā me - mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Buddho paṭiggaṇhatu accayantaṃ

Kālantare saṃvarituṃ va buddhe.

¹ Männer: dāso

² Männer: vandanto'ham

³ Männer: vandamānena

Besinnung auf Buddha

Nun eilt diesem Erhabenen solch guter Ruf voraus:
So aber ist der Erhabene, Vollendete, vollkommen Erwachte,
perfekt in Wissen und Wandel, der Gesegnete, Kenner der Welten,
unübertrefflicher Lenker belehrbarer Menschen,
bester Lehrer für Devas und Menschen, ein Buddha, ein Erhabener.

Lobgesang auf Buddha

Lasst uns nun den Lobgesang des Buddha anstimmen.

Der Buddha als Vollendeter ist mit so hervorragenden Qualitäten verbunden: In ihm vereinen sich geläutertes höheres Wissen und Mitgefühl. Er erweckt gute Leute wie die Sonne den Lotus. Ich neige diesem friedvollen Siegesherrn das Haupt voll Respekt. Der Buddha, für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit, ist die erste Kontemplationsgrundlage. Ihm neige ich das Haupt voll Respekt. Ich bin dem Buddha ergeben, der Buddha ist mein Meister und Lenker. Der Buddha ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl. Dem Buddha übergebe ich diesen Körper und dieses Leben. Respektvoll werde ich auf das gute Erwachen eben des Buddha zuschreiten. Für mich gibt's keine andere Zuflucht, der Buddha ist für mich beste Zuflucht. Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen. Was ich hier, dem Buddha Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte, durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

Mit Körper, Sprache oder Geist, dem Buddha gegenüber,
was von mir an schlechter Tat verübt,
möge der Buddha (das Bekenntnis) meiner Verfehlung
entgegennehmen,
um künftiger Zurückhaltung willen dem Buddha gegenüber.

Dhammānussati

[Handa mayaṃ dhammānussatinayaṃ karomase.]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,
Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.
(Kurzversion geht weiter auf Seite 13 oben)

Dhammābhigītiṃ

[Handa mayaṃ dhammābhigītiṃ karomase.]

[Svākkhātātā] diguṇayogavasena seyyo
Yo maggapākapariyatti-vimokkhabhedo
Dhammo kulokapatanā tadadhāridhārī
Vandām'ahaṃ tamaharaṃ varadhammametaṃ.
Dhammo yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Dutiyanussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ
Dhammassāhasmi dāsī¹ va dhammo me sāmikissaro.
Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Dhammassāhaṃ niyyādemī sarīraṃ jīvitaṃ c'idaṃ
Vandantī'haṃ² carissāmi dhammasseva sudhammataṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ dhammo me saraṇaṃ varaṃ.
Etena saccavajjena vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.
Dhammaṃ me vandamānāya³ yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbepi antarāyā me - mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā
Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Dhammo paṭiggaṇhatu accayantaṃ
Kālantare saṃvarituṃ va dhamme.

¹ Männer: dāso

² Männer: vandanto'haṃ

³ Männer: vandamānena

Besinnung auf Dhamma

Lasst uns nun die Vergegenwärtigung des Dhamma ausführen.

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre,
hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt ein, sie selbst zu schauen,
sie führt hinüber, von Weisen persönlich zu erfahren.

Lobgesang auf Dhamma

Lasst uns nun den Lobgesang des Dhamma anstimmen.

Hervorragend durch Verbindung mit Qualitäten, wie z.B. Wohlverkündung, ist es gegliedert in Pfad, Frucht, Studium und Befreiung: Dhamma hält jene, die es in sich tragen, vom Sturz in schlechte Welten ab. Ich erweise diesem vorzüglichen Dhamma, dem Dunkelvertreiber, Respekt. Das Dhamma, für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit, ist die zweite Kontemplationsgrundlage. Ihm neige ich das Haupt voll Respekt. Ich bin dem Dhamma ergeben, das Dhamma ist mein Meister und Lenker. Das Dhamma ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl. Dem Dhamma übergebe ich diesen Körper und dieses Leben. Respektvoll werde ich auf die guten Qualitäten eben des Dhamma zuschreiten. Für mich gibt's keine andere Zuflucht, das Dhamma ist für mich beste Zuflucht. Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen. Was ich hier, dem Dhamma Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte, durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

Mit Körper, Sprache oder Geist, dem Dhamma gegenüber,
was von mir an schlechter Tat verübt,
möge das Dhamma (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen,
um künftiger Zurückhaltung willen dem Dhamma gegenüber.

Saṅghānussati

[Handa mayaṃ saṅghānussatinayaṃ karomase.]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅho,
Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
Sie ist auf gradem Weg gefolgt.

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
Sie ist dem rechten Weg gefolgt.

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā.
Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

Esa bhagavato sāvakaśaṅho,
Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,
Āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,
würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,
würdig der Respekterweisung,
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.
unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Saṅghābhigītiṃ

[Handa mayaṃ saṅghābhigītiṃ karomase.]

[Saddhammajō] supaṭipatti-guṇābhiyutto
Yoṭṭhabbidho ariyapuggala-saṅghasetṭho
Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāyacitto
Vandāmaṃ tamariyānagaṇaṃ susuddhaṃ.
Saṅho yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ
Saṅghassāhasmi dāsī¹ va saṅho me sāmikissaro.
Saṅho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Saṅghassāhaṃ niyyādemi sarīraṇ jīvitaṇ c'idaṃ
Vandantī'haṃ² carissāmi saṅghassopaṭipannataṃ.
N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, saṅho me saraṇaṃ vamaṃ.
Etena saccavajjena vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.
Saṅghaṃ me vandamānāya³ yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbepi antarāyā me - mā'hesuṃ tassa tejasā.

(Verbeugen und in der Verbeugung chanten:)

Kāyena vācāya va cetasā vā saṅhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Saṅho paṭiggaṇhatu accayantaṃ kālantare saṃvaritaṃ va saṅhe.

Männer: ¹ dāso, ² vandanto'haṃ, ³ vandamānena

Besinnung auf Saṅgha

Lasst uns nun die Vergegenwärtigung der Saṅgha ausführen.

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.

Sie ist auf gradem Weg gefolgt.

Sie ist dem rechten Weg gefolgt.

Sie ist ihm meisterlich gefolgt.

Das sind die vier Paare edler Menschen, acht edle Individuen.

Es ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,

würdig der Gaben, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Spende,

würdig der Respekterweisung,

unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

Lobgesang auf Saṅgha

Lasst uns nun den Lobgesang der Saṅgha anstimmen.

Vom wahren Dhamma geboren, mit den Qualitäten guter Praxis verbunden; Die achtfach gegliederte beste Saṅgha edler Individuen. Mit Körper und Geist in hervorragenden Dingen, wie z.B. Ethik, verankert. Ich erweise dieser wohlgeläuterten Gruppe von Edlen Respekt. Die Saṅgha, für alle Lebewesen die höchste Zuflucht und Sicherheit, ist die dritte Kontemplationsgrundlage. Ihr neige ich das Haupt voll Respekt. Ich bin der Saṅgha ergeben, die Saṅgha ist mein Meister und Lenker. Die Saṅgha ist Leidensvernichter und Verrichter mir zum Wohl. Der Saṅgha übergebe ich diesen Körper und dieses Leben. Respektvoll werde ich auf die gute Praxis der Saṅgha zuschreiten. Für mich gibt's keine andere Zuflucht, die Saṅgha ist für mich beste Zuflucht. Bei dieser Wahrheitsäußerung möge ich in der Lehre des Meisters wachsen. Was ich hier, der Saṅgha Respekt erweisend, an Verdienst bewirkte, durch dessen Kraft sollen all meine Hindernisse verschwinden.

Mit Körper, Sprache oder Geist, der Saṅgha gegenüber, was von mir an schlechter Tat verübt, möge die Saṅgha (das Bekenntnis) meiner Verfehlung entgegennehmen, um künftiger Zurückhaltung willen der Saṅgha gegenüber.

PARITTA

Parittaparikamma

(Nur von einer Person gechantet)

Samantā cakkavāḷesu atr'āgacchantu devatā.
Saddhammaṃ munirājassa suṇantu saggamokkhadaṃ.

(oder:

Pharivāna mettaṃ samettā bhadantā,
avikkhittacittā parittaṃ bhaṇantu.)

Sagge kāme ca rūpe,
Girisikharataṭṭe c'antalikkhe vimāne,
Dīpe raṭṭhe ca gāme,
Taruvanagahane gehavatthumhi khette,
Bhummā cāyantu devā,
Jalathalavisame yakkhagandhabbanāgā,
Tiṭṭhantā santike yaṃ
Munivaravacanaṃ sādhave me suṇantu.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.

Pubbabhāganamakārapāṭha

[Namo tassa bhagavato] arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namokāraṭṭhaka

[Namo arahato] sammāsambuddhassa mahesino.
Namo uttamadhammassa svākkhātasseeva tenidha.
Namo mahāsaṅghassāpi visuddhasīladiṭṭhino.
Namo omātyāraddhassa ratanattayassa sādhukaṃ.
Namo omakātītassa tassa vatthuttayassapi.
Namokārappabhāvena vigacchantu upaddavā.
Namokārānubhāvena suvatthi hotu sabbadā.
Namokārassa tejena vidhimhi homi, tejavā.

Namakārasiddhigāthā

[Yo cakkhumā mohamalāpakaṭṭho]
Sāmaṃ va buddho sugato vimutto
Mārassa pāsā vinimocayanto
Pāpesi khemaṃ janataṃ vineyyaṃ.

SCHUTZTEXTE

Einladung an die Devas

Rundum aus allen Weltsystemen, die Devas hierher kommen mögen.
Des Weisheitskönigs Gute Lehre hören, die Himmelswonne und
Erlösung spendet.

(Nach dem Ausstrahlen von Liebender Güte mögen die mit liebender
Güte versehenen Ehrwürdigen mit unzerstreutem Geist Schutz- und
Segensworte rezitieren.)

In Himmeln der Sinne und Himmeln der Formen,
Auf Bergspitzen oder in Luftschlössern wohnend,
Die Devas auf Inseln, in Ländern und Dörfern,
In Baumhainen, Dickichten, Häusern und Feldern,
Die Erddevas, Geister zu Wasser und Lande,
Herbei auch die Yakkhas, Gandhabbas und Nāgas!
Die Guten, die nahebei stehen, sie hören
Von mir wahre Worte des Weisen verkündet.
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!
Ihr Herrn, es ist Zeit, nun das Dhamma zu hören!

Textpassage zur einleitenden Ehrerweisung

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.
Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.

Das Ehrerweisungsoktett

Ehre dem großen Seher, vollendet, vollkommen Erwachten!
Ehre dem höchsten Dhamma, von ihm ist es hier wohl verkündet!
Ehre der großen Saṅgha, geläutert in Tugend und Ansicht!
Ehre den drei Juwelen, mit OM wunderbar angefangen.
Ehre den drei Objekten, wo Niederes völlig vergangen.
Durch die Kraft dieser Verehrung alles Missgeschick vergeh'.
Durch die Macht dieser Verehrung möge immer Heilung sein.
Durch den Glanz dieser Verehrung sei ich meines Glückes Schmied.

Erfolg durch Huldigung (der drei Juwelen)

Der Klarsichtige, der die Flecken der Verblendung entfernte,
der eigenständig Erwachte, Wegbereiter und Erlöste
befreite sich aus der Schlinge Māras und brachte der
anleitungsbedürftigen Menschheit die Sicherheit (des Nibbāna).

Buddhaṃ varantaṃ sirasā namāmi
Lokassa nāthañ ca vināyakañ ca.
Tantejasā te jayasiddhi hotu
Sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Dhammo dhajo yo viya tassa satthu
Dassesī lokassa visuddhimaggaṃ
Niyyaniko dhammadharassa dhārī
Sātāvaho santikaro suciṇṇo.

Dhammaṃ varantaṃ sirasā namāmi
Mohappadāḷaṃ upasantadāhaṃ.
Tantejasā te jayasiddhi hotu
Sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Saddhammasenā sugatānugo yo
Lokassa pāpūpakilesajetā
Santo sayamaṃ santiniyojako ca
Svākkhātadhammaṃ viditaṃ karoti.

Saṅghaṃ varantaṃ sirasā namāmi
Buddhānubuddhaṃ samasīladiṭṭhiṃ.
Tantejasā te jayasiddhi hotu
Sabb'antarāyā ca vināsamentu.

Maṅgala Sutta (Sutta Nipāta 258-269)

[Evaṃ me sutamaṃ.]

Ekamaṃ samayaṃ bhagavā, sāvattiyamaṃ viharati, jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā, abhikkantāya
rattiyā abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā, yena
bhagavā tenupasaṅkami. Upasaṅkamtivā bhagavantaṃ abhivādetvā
ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ
gāthāya ajjhabhāsi:

Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayumaṃ,
Ākaṅkhamānā sotthānaṃ. Brūhi maṅgalamuttamaṃ.

[*Asevanā ca bālānaṃ*], paṇḍitānañca sevanā,
Pūjā ca pūjanīyānaṃ, etamaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Paṭirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā,
Attasammāpaṇidhi ca, etamaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Bāhusaccañca sippañca, vinayo ca susikkhito,
Subhāsītā ca yā vācā, etamaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Mātāpitu upaṭṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho,
Anākulā ca kammantā, etamaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Mein Haupt beuge ich vor diesem hervorragenden Erwachten,
dem Beschützer und Führer der Welt.
Kraft seiner Macht mögen dir Sieg und Erfolg beschieden sein
und alle Schwierigkeiten zugrunde gehen.

Die Lehre des Lehrers, die gleichsam seine Flagge ist,
zeigte der Welt den Weg zur Reinheit; das Dhamma führt [aus dem
Saṃsāra] heraus und gibt denen Halt, die sich daran halten;
gut vorgegangen, bringt es Freude und bewirkt Frieden.

Mein Haupt beuge ich vor diesem hervorragenden Dhamma,
das die Verblendung durchbohrt und die Glut stillt.
Kraft seiner Macht mögen dir Sieg und Erfolg beschieden sein
und alle Schwierigkeiten zugrunde gehen.

Die Gemeinschaft, die dem Wegbereiter nachfolgt, bildet die Armee
des wahren Dhamma, die das Böse und die Verderbtheit der Welt
besiegt; von sich aus friedvoll und Ruhe stiftend macht sie das wohl
verkündete Dhamma bekannt.

Mein Haupt beuge ich vor dieser hervorragenden Saṅgha, die auf
Grund des Erwachten erwachte, ihm gleich an Tugend und Einsicht.
Kraft ihrer Macht mögen dir Sieg und Erfolg beschieden sein
und alle Schwierigkeiten zugrunde gehen.

Lehrrede vom Segen

So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī auf,
im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika. Da trat zu fortgeschrittener
Nacht eine gewisse Gottheit von wunderschöner Erscheinung, den
ganzen Jetahain erhellend, an den Erhabenen heran. Nachdem die
Gottheit dem Erhabenen gehuldigt hatte, stand sie zur Seite.

Zur Seite stehend richtete sie sich in Versform an den Erhabenen:

„Viele Götter, viele Menschen, über Segen nachgesonnen,
wünschen sie sich Segenssprüche; sag mir denn den höchsten Segen!“
[Die Antwort des Buddha:]

„Keinen Umgang je mit Toren, nur mit Weisen Umgang pflegen,
solche ehren, die's verdienen: Dieses ist der höchste Segen.

Eine Heimat, die sich eignet, und Verdienste schon geschaffen,
eig'nes Streben richtig legen: Dieses ist der höchste Segen.

Reich an Wissen und an Können, gute Umgangsformen pflegen,
und die Rede wohlgesprochen: Dieses ist der höchste Segen.

Vater, Mutter unterstützen, Ehefrau und Kinder hegen,
Arbeit ohne Durcheinander: Dieses ist der höchste Segen.

Dānañca dhammacariyā ca, ñātakānañca saṅgaho
Anavajjāni kammāni, etam maṅgalamuttamaṃ.

Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saññamo,
Appamādo ca dhammesu, etam maṅgalamuttamaṃ.

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhī ca kataññutā,
Kālena dhammassavanaṃ, etam maṅgalamuttamaṃ.

Khantī ca sovacassatā, samaṇānañca dassanaṃ,
Kālena dhammasākacchā, etam maṅgalamuttamaṃ.

Tapo ca brahmacariyañca, ariyasaccānadassanaṃ,
Nibbānasacchikiriyā ca, etam maṅgalamuttamaṃ.

Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassa na kampati,
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etam maṅgalamuttamaṃ.

Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājitā,
Sabbattha sotthiṃ gacchanti, tantesaṃ maṅgalamuttamanti.

Ratana Sutta (Sutta Nipāta 224-241)

[Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Sabb'eva bhūtā sumanā bhavantu,
Athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
Mettaṃ karotha mānusiya pajāya.
Divā ca ratto ca haranti ye baliṃ,
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

[Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā]
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ
Na no samaṃ atthi tathāgatena.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ
Yadajjhagā sakyamunī samāhito
Na tena dhammena sam'atthi kiñci.
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Geben und dem Dhamma folgen und auch die Verwandten hegen,
Handlung, frei von jedem Tadel: Dieses ist der höchste Segen.

Sich vom Bösen fortbewegen, Abstinenz bei Rauschgetränken,
umsichtig bei allen Dingen: Dieses ist der höchste Segen.

Und Respekt, Bescheidenheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit;
zur rechten Zeit das Dhamma hören: Dieses ist der höchste Segen.

Mit Geduld Kritik ertragen, Samaṇas zu seh'n bekommen,
Lehrgespräch bei Zeiten führen: Dieses ist der höchste Segen.

Brahmawandel und Askese, Edle Wahrheiten erblicken
und Nibbāna sich erschließen: Dieses ist der höchste Segen.

Wird, berührt von Weltlichkeiten, sich das Herz nicht zitternd regen;
frei von Staub und Kummer, sicher: Dieses ist der höchste Segen.

Jene, die solch Dinge schaffen, unbesiegt in jeder Hinsicht,
geh'n zum Glück auf allen Wegen: Für sie ist das der höchste Segen.“

Lehrrede von den Juwelen

Wesen, die hier sich nun eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
All diese Wesen, sie sei'n frohen Sinnes
Und mögen höflich dem hier Gesagten lauschen.

Deshalb, ihr Wesen, seid alle ganz achtsam:
Zeigt eure Güte dem menschlichen Geschlechte!
Tags und bei Nacht sie euch Opfer darbringen,
Deshalb sollt ihr sie beschützen voller Umsicht!

Was es an Schätzen gibt, hier und im Jenseits,
Welche Juwelen es geben mag in Himmeln,
Keines davon kann dem So-Gegang'nen gleichen.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Kostbar: Versiegung, Entreizung, Todloses,
Weiser der Sakyer erreicht es gesammelt.
Nicht gibt es etwas, das dieser Lehre gleichkommt.
Dies ist das Dhamma-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Yambuddhaseṭṭho parivaṇṇayī sucim
Samādhim-ānantarik'aññamāhu
Samādhinā tena samo na vijjati.
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā
Cattāri etāni yugāni honti
Te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā
Etesu dinnāni mahapphalāni.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye suppayuttā manasā daḷhena
Nikkāmino gotamasāsanamhi
Te pattipattā amataṃ vigayha
Laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.
(*Paritta geht weiter auf S. 23, Mitte*)

Yath'indakhīlo paṭhaviṃ sito siyā,
Catubbhi vātebhi asampakampiyo,
Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
Yo ariyasaccāni avecca passati.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
Gambhīrapaññaena sudesitāni.
Kiñcāpi te honti bhusappamattā,
Na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Sahāvassa dassanasampadāya,
Tayassu dhammā jahitā bhavanti:
Sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañca,
Sīlabbatam vā pi yadatthi kiñci.
Catūhapāyehi ca vipparamutto,
Cha cābhiṭhānāni abhabbo kātum.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Buddha, der Höchste, pries die reine Sammlung,
Kenntnis folgt ihr auf dem Fuße, so heißt es.
Nicht ist zu finden, was solcher Sammlung gleich ist.
Dies ist das Dhamma-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Diese acht Menschen sind wahrhaft gepriesen,
Die sich als vierfaches Paar nennen lassen:
Würdig der Spende, des Gesegneten Schüler,
Ihnen Gegebenes bringt reiche Früchte.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Geistig gefestigt sind sie gut verankert,
Wunschlose, steh'n in des Gotama Botschaft.
Ziel sie erreichten, in das Todlose tauchten,
Kühlung genießend, die wie umsonst gewonnen.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Fest wie der Pfeiler des Stadttors geerdet,
Von den vier Winden ganz und gar unerschüttert,
Diesem vergleichbar nenn' ich den rechten Menschen,
Der edle Wahrheiten sieht unbeirrbar.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Die diese Wahrheiten völlig verstehen,
Die gut erklärt sind vom tiefgründig Weisen;
Mag es auch sein, dass gering ihre Kräfte,
In achtens Dasein sie dennoch nicht eingeh'n.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Mit dem bewirkt, was an Schauung erlangt ist,
Werden drei Dinge komplett überwunden: Ansicht,
es gäbe Persönlichkeit, und Zweifel,
Pflicht und Gewohnheit Bedeutung beimessen.
Vierfachen Abgründen ist er entgangen,
Sechs große Übel zu begeh'n nicht mehr fähig.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ,
Kāyena vācāyuda cetasā vā.
Abhabbo so tassa paṭicchadāya.
Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Vanappagumbe yathā phussitagge,
Gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,
Tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayi,
Nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Varo varaññū varado varāharo,
Anuttaro dhammavaraṃ adesayi.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Khīṇaṃ purāṇaṃ navamaṃ n'atthi sambhavaṃ
Virattacittāyatike bhavasmiṃ
Te khīṇabījā avirulhichandā
Nibbanti dhīrā yathā'yampadīpo.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

Mag er auch manchmal noch Übles begehen,
Körperlich, sprachlich oder auch nur im Geiste,
Unfähig ist er, die Tat zu verhehlen.
Fährten-Erblickern gilt das als unmöglich.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Wie Blütenwipfel im Dickicht des Waldes
Zum Sommeranfang, im ersten Sommermonat,
Diesem vergleichbar wies er die beste Lehre.
Zum höchsten Wohle, Nibbāna, hinführend.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Bester, des Besten Erkenner, Geber, Bringer,
Unübertroffen wies er die beste Lehre.
Dies ist das Buddha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

Altes vernichtet, nichts Neues im Werden.
Herz abgewendet von künftigem Dasein.
Keime zerstört und der Antrieb ohne Wachstum.
Weise erlöschen genau wie diese Lampe.
Dies ist das Saṅgha-Juwel, das so kostbar.
Bei dieser Wahrheit möge Heilung entstehen!

[Die Reaktion der Devas:]
Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren,
Ehre dem Buddha! Möge Heilung entstehen!

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren,
Ehre dem Dhamma! Möge Heilung entstehen!

Wesen, die wir uns hier eingefunden haben,
Ob erdgebunden, ob im Luftraum wohnend,
Götter und Menschen den So-Gegang'nen ehren,
Ehre der Saṅgha! Möge Heilung entstehen!

Karaṇīya Mettā Sutta (Sutta Nipāta 143-152)

[Karaṇīyamattakusalena] yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,

Sakko ujū ca suhujū ca suvaco cassa mudu anatinānī,
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 pāṇabhūtatti tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakā aṇukathulā,
Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,
Byārosanā paṭighasaññā nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ āyusā ekaputtamanurakkhe,
Evampi sabbabhūtesu mānasambhāvaye aparimāṇaṃ.

Mettañca sabbalokasmiṃ mānasambhāvaye aparimāṇaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyañca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhañ'caraṃ nisinno vā sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretīti.

Voll Liebe zu der ganzen Welt

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 ortsgebunden,
restlos alle, lange oder große,
die mittelgroßen, kleinen, zarten, groben,
sichtbar oder unsichtbare,
ob sie nun nahe oder ferne wohnen,
ob geboren, ob noch suchend:
„Die Wesen mögen alle glücklich weilen!“
Den andern soll man nicht betrügen
und keinen, wofür immer auch, verachten.
Aus feindlicher Gesinnung, Ärger,
soll keiner einem andern Leiden wünschen.
Wie eine Mutter ihren Sohn,
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.
Stehend, gehend oder sitzend, auch liegend,
wie man eben frei von jeder Schlawheit.
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 ein – in neuen Mutterschoß.

Khandha Paritta (Aṅguttara Nikāya 4.67)

[Virūpakkhehi me mettaṃ], mettaṃ erāpathehi me,
Chabyāputtehi me mettaṃ, mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.
Apātakehi me mettaṃ, mettaṃ dipātakehi 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 paṇā sabbe bhūtā ca kevalā,
Sabbe bhadrāni passantu, mā kiñci pāpamāgamā.
Appamāṇo buddho,
Appamāṇo dhammo,
Appamāṇo saṅgho.
Pamāṇavantāni sirimsapāni:
Ahi vicchikā satapadī uṇṇānābhī sarabhū mūsikā.
Katā me rakkhā, katā me parittā.
Paṭikkamantu bhūtāni.
So'haṃ namo bhagavato,
Namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ.

Mora Paritta (Jātaka 159)

[Udet'ayañcakkhumā] ekarājā, harissavaṇṇo paṭhavippabhāso.
Taṃ taṃ namassāmi: harissavaṇṇaṃ paṭhavippabhāsaṃ.
Tay'ajja guttā viharemu divasaṃ.
Ye brāhmaṇā vedagu sabbadhamme,
Te me namo, te ca maṃ pālayantu.
Nam'atthu buddhānaṃ, nam'atthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṃ, namo vimuttiyā.
Imaṃ so parittaṃ katvā,
Moro carati esanā.
Apet'ayañcakkhumā ekarājā, harissavaṇṇo paṭhavippabhāso.
Taṃ taṃ namassāmi: harissavaṇṇaṃ paṭhavippabhāsaṃ.
Tay'ajja guttā viharemu rattimaṃ.
Ye brāhmaṇā vedagu sabbadhamme,
Te me namo, te ca maṃ pālayantu.
Nam'atthu buddhānaṃ, nam'atthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṃ, namo vimuttiyā.
Imaṃ so parittaṃ katvā,
Moro vāsamakappayīti.

Vaṭṭaka Paritta (Jātaka 35, Cariyapitaka 319-322)

[Atthi loke sīlaguṇo], saccam soceyy'anuddayā.
Tena saccena kāhāmi saccakiriyamanuttaram.

Āvajjitvā dhammabalam, saritvā pubbake jine,
Saccabalamavassāya, saccakiriyamakāsa'haṃ.

Schutz durch Wohlmeinen

Bin wohlgesinnt Virūpakkhas, den Erāpathas bin ich gut.
Bin Chabyā-Söhnen wohlgesinnt, bin schwarzen Gotamakas gut.
Fußlosen bin ich wohlgesinnt und jedem Zweibein bin ich gut.
Vierbeinern bin ich wohlgesinnt, Vielfüßern bin ich gleichfalls gut.
Kein Fußloser mir schaden soll, kein Zweibein wende an Gewalt.
Kein Vierbeiner mir schaden soll, kein Vielfuß je verletze mich.
Alle Wesen, alles Leben, restlos alle Kreaturen
Mögen Gutes nur erleben, in kein Unheil je geraten.
Unermesslich ist der Buddha,
Unermesslich ist das Dhamma,
Unermesslich ist die Saṅgha.
Begrenzt aber sind die Kriechtiere:
Schlange, Skorpion, Hundertfüßer, Spinne, Eidechse, Maus.
Der Schutz ist nun für mich errichtet, Paritta von mir durchgeführt.
Die Kreaturen mögen weichen!
Ich ehre den Erhabenen,
Ehre den sieben vollkommen Erwachten!

Die Schutzverse des Pfauen

„Nun steigt hinauf der helläugige Herrscher, der goldfarbene
Erdenrunderheller. Ihm, ihm weis' ich Ehre: dem goldfarbenen
Erdenrunderheller. Von dir behütet, woll'n wir den Tag verbringen.
Die Brahmanen, gelehrt in allen Dingen,
Sie verehr' ich, sie mögen mich beschützen!
Ehre den Erwachten, Ehre der Erwachung!
Ehre den Befreiten, Ehre der Befreiung!“
Hat der Pfau den Schutz errichtet,
macht er sich auf Nahrungssuche.
„Nun sinkt hinab der helläugige Herrscher, der goldfarbene
Erdenrunderheller. Ihm, ihm weis' ich Ehre: dem goldfarbenen
Erdenrunderheller. Von dir behütet, woll'n wir die Nacht verbringen.
Die Brahmanen, gelehrt in allen Dingen,
Sie verehr' ich, sie mögen mich beschützen!
Ehre den Erwachten, Ehre der Erwachung!
Ehre den Befreiten, Ehre der Befreiung!“
Hat der Pfau den Schutz errichtet,
lässt er sich im Lager nieder.

Die Schutzverse des Wachtelkükens

In der Welt, da wirken Tugend, Wahrheit, Reinheit und Erbarmen.
Mittels dieser Wahrheit wirke höchsten Wahrheitsvorgang ich.

Eingedenk der Kraft der Lehre, in Erinn'ung einst'ger Sieger,
Nahm zur Wahrheitskraft ich Zuflucht, Wahrheitsvorgang wirkte ich.

Santi pakkhā apattanā, santi pādā avañcanā.
Mātā pitā ca nikkhantā. Jātaveda paṭikkama!

Saha sacce kate mayhaṃ mahāpajjalito sikhī
Vajjesi soḷasa karīsāni, udakaṃ patvā yathā sikhī.
Saccena me samo n'atthi, esā me saccapāramīti.

Bhaddekarattagāthā (Majjhima Nikāya 131 ff.)

[Atītaṃ nānvāgameyya],
Nappaṭikaṅkhe anāgataṃ.
Yad'atītampahīnantam,
Appattañca anāgataṃ.

Paccuppannañca yo dhammaṃ
Tattha tattha vipassati,
Asaṃhiraṃ asaṅkappaṃ,
Taṃ viddhāmanubrūhaye.

Ajj'eva kiccamaṭappaṃ.
Ko jaññā maraṇaṃ suve?
Na hi no saṅgaran'tena
Mahāsenena maccunā.

Evaṃ vihārimātāpiṃ,
Ahorattam-atanditaṃ:
Taṃ ve bhadd'ekarattoti
Santo ācikkhate munīti.

Āṅgulimāla Paritta (Majjhima Nikāya 86)

[Yato'haṃ bhagini] ariyāya jātiyā jāto,
Nābhijānāmi sañcicca paṇaṃ jīvitā voropetā.
Tena saccena sotthi te hotu sotthi gabbhassa. (3x)

Bojjhaṅga Paritta (nach Saṃyutta Nikāya 46.14-16)

[Bojjhaṅgo satisaṅkhāto],
Dhammānaṃ vicayo tathā,
Viriyaṃpītipassaddhi
Bojjhaṅgā ca tathāpare
Samādh'upekkhabojjhaṅgā.
Satt'ete sabbadassinā
Muninā sammadakkhātā,
Bhāvitā bahulīkatā,
Saṃvattanti abhiññāya,
Nibbānāya ca bodhiyā.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Schwingen sind noch nicht gefiedert, Beine können noch nicht laufen.
Mutter, Vater mich verließen. Feuersbrunst, du sollst jetzt weichen!

Mit von mir gewirkter Wahrheit hat die große Feuersbrunst hier
Sechzehn Karīsas verschont, wie Feuer, das ans Wasser kommt.
Nichts kommt meiner Wahrheit gleich; Sie ist mein Wahrheits-Pāramī.

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 Durchschauten wachse man.

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

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

Der Schutztext des Ehrwürdigen Aṅgulimāla

Schwester, seit ich mit der edlen Geburt geboren wurde, besinne ich
mich nicht, vorsätzlich Lebendigem das Leben geraubt zu haben. Bei
dieser Wahrheit mögest du gesund sein, möge dein Kind gesund sein.

Schutz durch die Erwachensglieder

Erwachensglied der Achtsamkeit,
Ergründung aller Wirklichkeit;
Auch Energie, Verzückung, dann
Fügt sich als Nächstes Stille an;
Und Sammlung, Gleichmut. Sieben Glieder
Des Erwachens sind es, die der
Stille Allesseher kündigt;
Viel geübt und gut gegründet
Führen sie zu Geistesmacht.
Zu Nibbāna man erwacht.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Ekasmiṃ samaye nātho,
Moggallānañca kassapaṃ
Gilāne dukkhite disvā,
Bojjhaṅge satta desayi.
Te ca taṃ abhinanditvā,
Rogā muccim̐su taṅkhaṇe.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Ekadā dhammarājāpi
Gelaññenābhipīlito,
Cundattherena taññeva
Bhaṇāpetvāna sādaraṃ.
Sammoditvā ca ābādhā
Tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Pahīnā te ca ābādhā
Tiṇṇannampi mahesinaṃ,
Maggāhatakilesā va,
Pattānuppattidhammataṃ.
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā.

Jātā

[Indajātā devajātā] brahmajātā mahābrahmajātā isijātā mahāisijātā
Munijātā mahāmunijātā purisajātā mahāpurisajātā cakkavattijātā
Mahācakkavattijātā buddhajātā paccekkabuddhajātā arahantajātā
Sabbasiddhivijjā-dharāṇaṃjātā sabbalokā-cariyānaṃjātā
Sabbalokā-dhipatiñāṇaṃjātā:
Etena saccavajjena tuyhaṃ suvatthi hotu tuyhaṃ svāhāya.
Namo buddhassa namo dhammassa namo saṅghassa
Seyyathīdaṃ hurū hurū svāhāya. (3x)

Dhajagga Paritta (Saṃyutta Nikāya 11.3)

[Araññe rukkhamaṃ vā], suññāgāreva bhikkhavo,
Anussaretha sambuddhaṃ, bhayaṃ tumhāka no siyā.
No ce buddhaṃ sareyyātha, lokajetṭhaṃ narāsabhaṃ,
Atha dhammaṃ sareyyātha, niyyānikaṃ sudesitaṃ.
No ce dhammaṃ sareyyātha, niyyānikaṃ sudesitaṃ,
Atha saṅghaṃ sareyyātha, puññakkhettaṃ anuttaraṃ.
Evaṃ buddhaṃ sarantānaṃ, dhammaṃ saṅghaṃca bhikkhavo
Bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso na hessatīti.

Einmal, als der Schutzherr sah:
Moggallāna, Kassapa,
Plagen sich mit Krankheit sehr!
Sieben Glieder lehrte er.
Das freute sie. Zur selben Zeit
Von Krankheit waren sie befreit.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Einst befahl auch eine schwere
Krankheit selbst den Herrn der Lehre.
Cunda Thera er dann dies
Höflich rezitieren ließ.
Davon erfreut, aus diesem Grund,
Erhob er sich und ward gesund.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Die großen Seher, alle drei,
Von ihren Leiden wurden frei,
Wie Trübung, die der Pfad bezwang,
Gemäß der Stufe, die gelang.
Durch diese wahren Worte hier
Sei Wohlbefinden stets mit dir!

Für die Genesung der Kranken

Hervorgegangen aus Indra, Göttern, Brahma, Mahābrahma, Heiligen,
Großen Heiligen, Weisen, Großen Weisen, Männern, Großen Männern,
Weltherrschern, Großen Weltherrschern, Buddhas, Einzelerwachten,
Arahants, Erfolgreich-auf-Erden-Schreitenden, Auf-der-ganzen-Welt-
Wandernden, die-ganze-Welt-Durchschauenden, durch sie alle möge dir
durch diese Wahrheitsworte Wohlbefinden entstehen.
Ehre dem Buddha, Ehre dem Dhamma, Ehre der Saṅgha.
Von Leben zu Leben sei jederzeit Wohlbefinden mit dir.

Der Schutz der Fahnen Spitze

In der Wildnis, am Fuße eines Baumes oder in einer leeren Hütte, ihr
Bhikkhus, sollt ihr an den Vollkommenen Erleuchteten denken, damit
euch keine Angst befällt. Wenn ihr aber nicht an den Buddha denkt,
den Höchsten in der Welt, den besten der Männer, dann sollt ihr an die
Lehre denken, die befreiende, wohl gepredigte. Wenn ihr aber nicht an
die Lehre denkt, die befreiende, die wohl gepredigte, dann sollt ihr an
die Gemeinschaft denken, die das beste Verdienstfeld ist. Wenn ihr so
an den Buddha denkt, an die Lehre und an die Gemeinschaft, wird
keine Angst oder Zittern oder Gänsehaut euch befallen.“

Khemākhemasaraṇagamanaparidīpikāgāthā (Dhammapada 188-192)

[Bahum ve saraṇam yanti],
Pabbatāni vanāni ca,
Ārāmarukkhacetyāni:
Manussā bhayatajjitā.

N'etaṃ kho saraṇam khemaṃ,
N'etaṃ saraṇamuttamaṃ,
N'etaṃ saraṇamāgama,
Sabbadukkhā pamuccati.

Yo ca buddhañca dhammañca
Saṅhañca saraṇam gato,
Cattāri ariyasaccāni,
Sammappaññāya passati:

Dukkham dukkhasamuppādam,
Dukkhasa ca atikkamaṃ,
Ariyañc'aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ,
Dukkhūpasama-gāmiṇaṃ.

Etaṃ kho saraṇam khemaṃ,
Etaṃ saraṇamuttamaṃ,
Etaṃ saraṇamāgama,
Sabbadukkhā pamuccatīti.

Bhārasutta-gāthā (Saṃyutta Nikāya 22.22)

[Bhārā have pañcakkhandhā], bhārahāro ca puggalo.
Bhār'ādānaṃ dukkham loke, bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ.
Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ, aññaṃ bhāraṃ anādiyā,
Samūlaṃ taṇhaṃ abbuḥha, nicchāto parinibbutoti.

Ātānāṭiya Paritta (Dīgha Nikāya 32)

[Vipassissa namatthu], cakkhumantassa sirīmato.
Sikhissapi namatthu, sabbabhūtānukampino.
Vessabhussa namatthu, nahātakassa tapassino.
Namatthu kakusandhassa, mārasenappamaddino.
Konāgamanassa namatthu, brāhmaṇassa vusīmato.
Kassapassa namatthu, vippamuttassa sabbadhi.
Aṅgīrasassa namatthu, sakyaputtassa sirīmato,
Yo imaṃ dhammadesesi, sabbadukkhāpanūdanaṃ.
Ye cāpi nibbutā loke, yathābhūtaṃ vipassisuṃ
Te janā apisuṇā, mahantā vītasārādā.
Hitam devamanussānaṃ, yaṃ namassanti gotamaṃ
Vijjācaraṇasampannaṃ, mahantaṃ vītasāradaṃ.
(Vijjācaraṇasampannaṃ, buddhaṃ vandāma gotamanti)
(wird nur bei der Kurzversion gechantet)

Sichere Zuflucht

Viele, ach, suchen als Zuflucht
Heilige Berge und Haine,
Tempel, Bäume, Pagoden gar:
Furchtbefangene Menschenschar.

Das ist die sich're Zuflucht nicht
Und auch die höchste Zuflucht nicht.
Wer solche Zuflucht aufgesucht,
Wird nicht von allem Leid befreit.

Doch wer zum Buddha Zuflucht nimmt,
Zum Dhamma und zur Saṅgha auch,
Und wer mit richt'gem Weisheitsblick
Die vier edlen Wahrheiten sieht:

Das Leiden und wie Leid entsteht,
Zum Überwinden allen Leids
Den edlen Pfad, der achtfach ist –
In dem kommt alles Leid zur Ruh'.

Das ist die sich're Zuflucht wohl
Und auch die höchste Zuflucht ist's.
Wer solche Zuflucht aufgesucht,
Der wird von allem Leid befreit.

Schwere Bürde

Eine Bürde sind die Khandhas, und ihr Träger die Person.
Leiden schafft, sie anzunehmen, wer sie aufgibt, findet Glück.
Schwere Bürde aufgegeben, ohne Schaffen neuer Last,
Wenn entwurzelt das Verlangen, ist man hungerlos, gestillt.

28 Buddhas der Vergangenheit

Dem Vipassi sei Verehrung, der so prächtig, schauungsmächtig.
Dem Sikhī auch sei Verehrung, der sich aller Wesen annimmt.
Vessabhū, ihm sei Verehrung, reingewaschenem Asketen.
Ehrung sei dem Kakusandho, Māras Heerschar er zermalmte.
Konāgamano sei Ehrung, dem vollendeten Brahmanen.
Kassapo, ihm sei Verehrung, rundherum gänzlich Befreitem.
Aṅgīraso sei Verehrung, Sohn der Saker, der so prächtig,
Er verkündete die Lehre zum Vertreiben allen Leidens.
Die Erloschenen durchschauten wirklichkeitsgemäß die Welten.
Sie sind Menschen frei von Tücke, reich an Größe und Erfahrung.
Göttern, Menschen bringt es Segen, wenn sie Gotama verehren,
der perfekt in Wissen, Wandel, reich an Größe und Erfahrung.
(Ihn, perfekt in Wissen, Wandel, Buddha Gotama wir ehren.)

Namo me sabbabuddhānaṃ, uppannānaṃ mahesinaṃ:
Taṅhaṅkaro mahāvīro, medhaṅkaro mahāyaso,
Saraṅaṅkaro lokahito, dīpaṅkaro jutindharo,
Kondañño janapāmokkho, maṅgalo puris'āsabho,
Sumano sumano dhīro, revato rativaḍḍhano,
Sobhito guṇasampanno, anomadassī jan'uttamo,
Padumo lokapajjoto, nārado varasārathī,
Padumuttaro sattasāro, sumedho aggapuggalo,
Sujāto sabbalokaggo, piyadassī nar'āsabho,
Atthadassī kāruṅiko, dhammadassī tamonudo,
Siddhattho asamo loke, tisso ca vadataṃ varo,
Pusso ca varado buddho, vipassī ca anūpamo
Sikhī sabbahito satthā, vessabhū sukhadāyako,
Kakusandho satthavāho, konāgamano raṇaṅjaho,
Kassapo sirisampanno, gotamo sakyapuṅgavo.

Ete c'aññe ca sambuddhā, anekasatakoṭayo,
Sabbe buddhā asamasamā, sabbe buddhā mah'iddhikā.
Sabbe dasabalūpetā, vesārajeh'upāgatā,
Sabbe te paṭijānanti āsabhaṅṭhānaṃ'uttamaṃ.
Sīhanādaṃ nadante te parisāsu visāradā,
Brahmacakkaṃ pavattenti loke appaṭivattiyaṃ.
Upetā buddhadhammehi, aṭṭhārasahi nāyakā,
Dvattiṃsalakkhaṇūpetā, sītyānubyañjanādharā.

Byāmapabhāya suppabhā, sabbe te munikuñjarā,
Buddhā sabbañño ete, sabbe khīṇ'āsavā jinā.
Mahappabhā mahātejā, mahāpaññā mahabbalā,
Mahākāruṅikā dhīrā, sabbesānaṃ sukhāvahā.

Dīpā nāthā paṭiṭṭhā ca tāṇā leṇā ca pāṇinaṃ,
Gatī bandhū mah'assāsā, saraṇā ca hitesino.
Sadevakassa lokassa sabbe ete parāyanā,
Tesāhaṃ sirasā pāde vandāmi puris'uttame.
Vacasā manasā c'eva vandāmi'ete tathāgate,
Sayane āsane ṭhāne gamane cāpi sabbadā.
Sadā sukhena rakkhantu buddhā santikarā tuvaṃ,
Tehi tvaṃ rakkhito santo mutto sabbabhayena ca.
Sabbarogavinimutto, sabbasantāpavajjito,
Sabbaveramatikkanto, nibbuto ca tuvaṃ bhava.
Tesam saccena sīlena, khantimettābalena ca,
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukhena ca.

Meine Ehrung allen Buddhas, die als große Seher kamen:
Taṇhaṅkaro, der große Held, Medhaṅkaro, groß und berühmt,
Saraṇaṅkaro, Segen der Welt, Dīpaṅkaro, der Leuchten hält,
Kondaṅṅo, Menschenvorderster, Maṅgalo, bullengleicher Mann,
Sumano, fröhlicher Weiser, Revato, Freude fördert er,
Sobhito, Tugendperfekter, Anomadassī, der höchste Mensch,
Padumo, Leuchten in der Welt, Nārado, bester Steuermann,
Padumuttaro, Wesenkernholz, Sumedho, ganz ohne Gegenstück,
Sujāto, Gipfel aller Welt, Piyadassī, ein Bullenmann,
Atthadassī, voll Mitgefühl, Dhammadassī, der Dunkles bannt,
Siddhattho, Weltenunerreicht, Tisso, bester im Wortgebrauch,
Pusso, Buddha, der Wunsch erfüllt, Vipassī ohne Gleichnis ist,
Sikhī allen zum Segen lehrt, Vessabhū gibt Glückseligkeit,
Kakusandho, Lenker im Tross, Konāgamano, leidenschaftslos,
Kassapo, voller Pracht und Zier, Gotamo ist der Sakyerstier.

Diese und weit're Vollerwachte Buddhas viel millionenfach,
Bei aller Vielfalt sind sie gleich: Die Buddhas sind von großer Macht.
Zehn Buddhakräfte haben sie, erlangten höchstes Selbstvertrau'n
Und alle nehmen selbstbewusst den Platz des Herdenführers ein.
Ganz unerschrocken in Gesellschaft tönen sie den Löwenruf.
Das Rad der Lehre drehen sie, das niemand aufhält in der Welt.
Besitzen Buddha-Eigenschaften, achtzehn Führer zugesellt,
Ein jeder zweiunddreißig Zeichen, achtzig Nebenzeichen hält.

Ein jeder weite Aura strahlt, gestillter, alter Elefant.
Allwissend alle Buddhas sind und Sieger, trieblos, Arahant.
Mit großem Leuchten, großem Glanz, mit großer Weisheit, großer
Kraft, Verständnis, großem Mitgefühl, für alle Glückes Führerschaft.

Laternen, Helfer, Stützen für die Wesen, Schutz und Unterstand,
Ihr Schicksal, Urgrund, Linderung und Zuflucht, für sie Segen fand.
Die Menschen und die Götterwelt, sie ließen alles hinter sich.
Zu Füßen ihnen mit dem Haupt, die höchsten Menschen grüße ich.
Mit Rede und auch mit dem Geist, ich grüße die Tathāgatā
im Liegen, Sitzen und im Steh'n und auch beim Gehen, immerdar.
Die Buddhas, Friedensbringer soll'n dein Glück beschützen immerzu.
Von ihnen gut behütet und von aller Furcht befreit seist du.
Von aller Krankheit sei befreit, entgangen seist du aller Qual
Und alle Feindschaft überschreit', erloschen ein für alle mal.
Bei ihrer Wahrheit und Natur, mit Langmut, Liebe und mit Kraft:
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!

Puratthimasmim̐ disābhāge santi bhūtā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Dakkhinasmim̐ disābhāge santi devā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Pacchimasmim̐ disābhāge santi nāgā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Uttarasmim̐ disābhāge santi yakkhā mah'iddhikā
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Purimadisam̐ dhatarattho, dakkhina viruḥhaho,
Pacchimena virūpakkho, kuvero uttaram̐ disam̐:
Cattāro te mahārājā, lokapālā yasassino,
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.
Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā, devā nāgā mah'iddhikā,
Te pi tumhe anurakkhantu ārogyena sukkena ca.

[*N'atthi me saraṇam̐ aññaṃ*], buddho me saraṇam̐ varam̐,
Etena saccavajjena, hotu te jayamaṅgalaṃ.
N'atthi me saraṇam̐ aññaṃ, dhammo me saraṇam̐ varam̐,
Etena saccavajjena, hotu te jayamaṅgalaṃ.
N'atthi me saraṇam̐ aññaṃ, saṅgho me saraṇam̐ varam̐,
Etena saccavajjena, hotu te jayamaṅgalaṃ.

[*Yaṅkiñci ratanam̐ loke*], vijjati vividham̐ puthu,
Ratanam̐ buddhasamam̐ n'atthi, tasmā sothhī bhavantu te.
Yaṅkiñci ratanam̐ loke, vijjati vividham̐ puthu,
Ratanam̐ dhammasamam̐ n'atthi, tasmā sothhī bhavantu te.
Yaṅkiñci ratanam̐ loke, vijjati vividham̐ puthu,
Ratanam̐ saṅghasamam̐ n'atthi, tasmā sothhī bhavantu te.

[*Sakkatvā buddharatanam̐*], osatham̐ uttamam̐ varam̐
Hitam̐ devamanussānam̐. Buddhatejena sothhinā:
Nassant'upaddavā sabbe, dukkhā vūpasamentu te.

Sakkatvā dhammaratanam̐, osatham̐ uttamam̐ varam̐
Parilāhūpasamanam̐. Dhammatejena sothhinā:
Nassant'upaddavā sabbe, bhayā vūpasamentu te.

Sakkatvā saṅgharatanam̐, osatham̐ uttamam̐ varam̐
Āhuneyyam̐ pāhuneyyam̐. Saṅghatejena sothhinā:
Nassant'upaddavā sabbe, rogā vūpasamentu te.

[*Sabbītiyo vivajjantu*], sabbarogo vinassatu (Dhammapada 109)
Mā te bhavtv'antarāyo, sukhī dīghāyuko bhava
Abhivādanasīlissa, niccam̐ vuḍḍhāpacāyino
Cattāro dhammā vaḍḍhanti: āyu vaṇṇo sukham̐, balaṃ.

Die Gegend, die nach Osten zeigt, bewohnen Wesen voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Süden zeigt, bewohnen Devas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Westen zeigt, bewohnen Nāgas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Die Gegend, die nach Norden zeigt, bewohnen Yakkhas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Im Osten wohnt Dhatarattho, im Süden wohnt Virulhako,
Im Westen wohnt Virūpakkho, Kuvero hoch im Norden wohnt.
Vier Mahārājas nennt man sie, die Weltenschützer voller Pracht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!
Im Himmelsraum und Erdenreich, die Devas, Nāgas voller Macht.
Beschützen mögen sie euch mit Gesundheit, Wohlsein, gut bewacht!

Ist Buddha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.
Ist Dhamma beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.
Ist Saṅgha beste Zuflucht mir und and're Zuflucht hab' ich nicht;
der Siegessegen sei mit dir, wenn einer solche Wahrheit spricht.

Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt dem Buddha gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.
Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
nicht eines kommt dem Dhamma gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.
Was man auch in der weiten Welt Juwelen findet, manches Stück,
Nicht eines kommt der Saṅgha gleich, denn dies Juwel nur bringt dir Glück.

Juwel des Buddha ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
die Göttern, Menschen Heilung will. Durch deren Segensenergie
sei jedes Missgeschick dir fern und Leiden werde in dir still.

Juwel des Dhamma ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
die alle Fieberwallung kühlt. Durch deren Segensenergie
sei jedes Missgeschick dir fern und alle Angst, die in dir wühlt.

Juwel der Saṅgha ward verehrt, die höchste, beste Medizin,
der Gastfreundschaft und Gaben wert. Durch deren Segensenergie
sei jedes Missgeschick dir fern, erloschen jeder Krankheitsherd.

Alles Elend soll vergehen, alle Krankheit schwinden soll.
Dir soll nie Gefahr entstehen! Lange lebe, voller Wohl!
Wer aus Gewohnheit höflich ist und stets die Würdigen verehrt,
In dem wird Lebensenergie, Charisma, Glück und Kraft vermehrt.

Paṭhamabuddhabhāsitaḡāthā (Dhammapada 153-154)

[Anekajāti-saṃsāraṃ],
Sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gahakāraṃ gavesanto,
Dukkhā jāti punappunaṃ.

Gahakāraka diṭṭho'si,
Puna gehaṃ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
Gahakūṭaṃ visaṅkhatāṃ.
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ
Taṅhānaṃ khayamajjhagāti.

Buddhajayamaṅgala-aṭṭhagāthā

[Bāhuṃ sahasaṃ-abhinimmita-sāvudhantaṃ],
Grīmekhalaṃ uditaghora-sasenaṃāraṃ,
Dānādidhamma-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Mārātirekam-abhiyujjhita-sabbarattiṃ,
Ghoraṃ paṇālavakam-akkhamathaddha-yakkhaṃ,
Khantīsudanta-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Nālāgiriṃ gajavaraṃ atimattabhūtaṃ,
Dāvaggicakkam-asaṇīva sudāruṇantaṃ,
Mettambuseka-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Ukkhittakhaggam-atihatthasudāruṇantaṃ
Dhāvantiyojana-pathaṅgulimālavantaṃ,
Iddhībhisāṅkhatamanaṃ jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva gabbhinīyā,
Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ janakāyamajjhe,
Santena somavidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Saccaṃ vihāya matisaccakavādaketuṃ,
Vādābhiro-pitamaṃ atiaṇḍhabhūtaṃ,
Paññāpadīpa-jalito jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Die erste Äußerung des Buddha

Durchwandernd mancherlei Geschlecht,
Durcheilend, kam ich nie so recht
Dem Hauserbauer auf die Spur.
Geburt ist leidvoll immer nur.

Du, Hauserbauer, bist durchschaut,
Kein Haus wird mehr von dir gebaut.
Zerbrochen ist dein Dachgeviert,
Des Hauses Giebel abmontiert.
Herz, das Entstellung ganz durchdrang,
Erfährt der Dürste Untergang.

Die acht Verse vom Siegessegen des Buddha

Den schrecklichen Māra, mit tausend bewaffneten Armen,
Grīmekhala reitend, von Heerscharen ringsum begleitet,
Besiegte der Weise durch Großzügigkeit und so weiter.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Kaum hatte er Māra in nächtlichem Ringen bezwungen,
Danach gleich den Yakkha, verschlagen und frech,
Ālavaka, besiegte der Weise mit Kraft der Geduld, die gelungen.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Iḥ Nālāgiri, der schrecklich in Rage geraten,
Wie Waldbrand heranrollt, ein Donnerkeil tödlicher Hiebe,
Besiegte der Weise mit Weihwasser gleichender Liebe.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Aṅgulimāla, Brutaler mit blutigen Händen,
Erhoben die Klinge, drei Meilen den Weg entlang eilend,
Besiegte der Weise mit Wunder bewirkendem Geiste.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Ein hölzernes Kissen trug Ciñcā, um schwanger zu scheinen.
Verdorbene Rede erhob sie inmitten der Menge.
Es siegte der Weise mit friedlichen, freundlichen Mitteln.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Der Wahrheit entledigt, ein schlauer, gerissener Redner,
Voll Freude am Streiten: den Saccaka in seiner Blindheit
Besiegte der Weise, entfacht war die Leuchte der Weisheit.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Nandopananda-bhujagaṃ vibudhaṃ mahiddhiṃ,
Puttena therabhujagena damāpayanto,
Iddhūpadesa-vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Duggāhaditṭhi-bhujagena sudaṭṭhahatthaṃ,
Brahmaṃ visuddhijutimiddhi-bakābhidhānaṃ,
Ñāṇāgadena vidhinā jitavā munindo
Tantejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

Etāpi buddhajayamaṅgala-aṭṭhagāthā,
Yo vācano dinadine sarate matandī,
Hitvānaneka-vividhāni c'upaddavāni,
Mokkhaṃ sukhaṃ adhigameyya naro sapañño.

Jaya Paritta

[Mahākāruṇiko nātho]
Hitāya sabbapāṇinaṃ
Pūretvā pāramī sabbā
Patto sambodhiṃ uttamaṃ.
Etena saccavajjena
Hotu te jayamaṅgalaṃ.

Jayanto bodhiyā mūle
Sakyānaṃ nandivaḍḍhano
Evaṃ tvaṃ vijayo hohi;
Jayassu jayamaṅgale.

Aparājitapallaṅke
Sīse paṭhavipokkhare
Abhiseke sabbabuddhānaṃ
Aggappatto pamodati.

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ
Supabhātaṃ suhuṭṭhitaṃ
Sukhaṇo sumuhutto ca
Suyiṭṭhaṃ brahmacārisu.

Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ
Vācākammaṃ padakkhiṇaṃ
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ
Paṇidhī te padakkhiṇā.
Padakkhiṇāni katvāna
Labhant' atthe padakkhiṇe.

Und Nandopananda, die dumme, doch mächtige Schlange,
Vom Thera der Schlangen, dem Sohn des Erwachten bezwungen,
Besiegte der Weise, durch Demonstration seiner Kräfte.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Den Brahmagott Baka, umgarnt von der Schlange der Ansicht,
Geläutert sich dünkend, von eigener Macht nur geblendet,
Besiegte der Weise mit Worten aus Wissen geboren.
Des Machtglanzes wegen entstehen für dich Siegessegen.

Das sind die acht Verse vom Siegen und Segen des Buddha:
Wer immer sie aufsagt in täglicher weiser Besinnung,
Wer immer Erfolg hat bei vielfacher Unheils-Entrinnung:
Ein Mensch voller Weisheit wird Glück und Erlösung erlangen.

Die Schutzverse vom Sieg

Der Herr des großen Erbarmens
Hat zum Wohle aller Wesen
Vollendet alle Vollkommenheiten
Und das höchste Erwachen erreicht.
Das Sprechen dieser Wahrheit
Möge dir immer Sieg und Heil bescheren!

So wie er siegreich weilte an des Bodhibaums Wurzel
Und dem Sakyastamm mehrte all sein Glück,
So auch leuchte dir der Sieg;
Es sei ein Sieg voll Siegesglück.

Unbesiegt im Meditationssitz,
Das Haupt wie eine Lotosblüte über die Erde erhoben,
Genießt die Weihen aller Buddhas,
Wer diesen Gipfel hat erreicht.

Die Sterne, gut und glückverheißend,
Sind aufgegangen in hellem Glanz;
Glücklich ist die Zeit und der Augenblick
Gut angelegt das Opfer bei den Brahmagleich-Lebenden.

Rechtes Wirken in den Taten,
Rechtes Wirken in der Rede,
Rechtes Wirken auch im Geiste,
Und Entschlossenheit zum Rechten.
Wer diese Dinge recht getan,
Erlangt auch den rechten Lohn.

[Te atthaladdhā sukhitā] (Aṅguttara Nikāya 3.156)

Viruḥhā buddhasāsane
Arogā sukhitā hoṭṭha
Saha sabbehi ñātibhi.

[Suṇantu bhonto ye devā]

Asmiṃ ṭhāne adhigatā
Dīghāyukā sadā hontu sukhitā hontu sabbadā
Rakkhantu sabbasattānaṃ rakkhantu jinasāsanaṃ
Yā kāci patthanā tesam sabbe pūrentu manorathā
Yuttakāle pavassantu vassaṃ vassā valāhakā
Rogā c'uppadavā tesam nivārentu ca sabbadā
Kāyasukhaṃ cittasukhaṃ arahantu yathārahaṃ
Iti cullajayasiddhi-maṅgalaṃ samantaṃ.

Mahamaṅgalacakkavāḷa

[Siridhitimatitejo]-jayasiddhi-mahiddhimahāguṇā-
parimita-puññādhikārasa sabb'antarāyanivāraṇa-
samatthassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Dvattiṃsamahāpurisa-lakkhaṇānubhāvena
Asītyānubyañjanānubhāvena
Aṭṭhuttarasata-maṅgalānubhāvena
Chabbaṇṇa-raṃsiyānubhāvena ketumālānubhāvena
Dasapāramitānubhāvena
Dasaupapāramitānubhāvena
Dasaparamattha-pāramitānubhāvena
Sīlasamādhi-paññānubhāvena
Buddhānubhāvena dhammānubhāvena saṅghānubhāvena
Tejānubhāvena iddhānubhāvena balānubhāvena
Ñeyyadhammānubhāvena
Caturāsīti-sahasadhamma-kkhandhānubhāvena
Navalokuttara-dhammānubhāvena
Aṭṭhaṅgikamaggānubhāvena
Aṭṭhasamāpattiyānubhāvena
Chalabhiññānubhāvena catusacca-ñāṇānubhāvena
Dasabalaññānubhāvena sabbaññutā-ñāṇānubhāvena
Mettākaruṇā-muditā-upekkhānubhāvena
Sabbaparittānubhāvena ratanattaya-saraṇānubhāvena
Tuyhaṃ sabbarogasok'upaddavadukkha-domanass'upāyāsā vinassantu
Sabbaantarāyā pi vinassantu
Sabbasaṅkappā tuyhaṃ samijjhantu
Dīghāyutā tuyhaṃ hotu satavassajīvena samaṅgiko hotu sabbadā
Ākāsapabbata-vanabhūmiṅgā-mahāsamuddā
Ārakkhakā devatā sadā tumhe anurakkhantu.

Die Zielgewinner glücklich sind

in Buddhabotschaft voll gereift.

Seid frei von Krankheit, glücklich ihr,
und eure ganze Sippschaft auch!

Die werten Devas mögen hör'n,

wenn sie hier eingetroffen sind:

Stets mögen sie langlebig sein und glücklich weilen immerzu.

Sie sei'n für alle Wesen Schutz und Schutz der Siegerreligion.

Was immer deren Sehnen sei, all ihre Wünsche sei'n erfüllt.

Ergießen soll'n zur rechten Zeit die Regenwolken all ihr Nass.

Und alle Krankheit, Missgeschick, sei alle Zeit für sie gebannt.

Das Wohl im Körper, Herzenswohl gegönnt sei ihnen, wie es passt.

Damit ist der kürzere Sieges-Kraft-Segen vollständig.

Der große Segenskreis

Durch die Macht der zweiunddreißig Merkmale eines großen Mannes,
die den Erhabenen, Verwirklichten, vollkommen Erwachten [zieren],

der auf Grund seiner Verdienste mit Glück, Standfestigkeit,

Gedankenstärke, Glanz, Sieg, Erfolg, großer Macht und großen

Tugenden versehen und zum Abhalten aller Widrigkeiten fähig ist,

durch die Macht seiner achtzig untergeordneten Kennzeichen,

durch die Macht seiner hundertacht Segen,

durch die Macht seiner sechsfarbigem Strahlung,

durch die Macht seines Strahlenkranzes,

durch die Macht seiner zehn Vollkommenheiten, zehn

höherentwickelten und zehn im höchsten Sinne entwickelten

Vollkommenheiten,

durch die Macht der Tugend, Sammlung und Weisheit,

durch die Macht des Buddha, Dhamma und Saṅgha,

durch die Macht seines Glanzes, seiner Macht und Stärke,

durch die Macht der kennenzulernenden Lehre (Dhamma),

durch die Macht der 84 000 Lehr-Abschnitte,

durch die Macht der neun überweltlichen Wirklichkeiten,

durch die Macht der sechs höheren Geisteskräfte,

durch die Macht der Kenntnis der vier [edlen] Wahrheiten,

durch die Macht der Kenntnis der zehn Kräfte,

durch die Macht der Allwissenheitskenntnis,

durch die Macht von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut,

durch die Macht aller Schutz- und Segen[sworte]

und durch die Macht der Zuflucht zu den drei Juwelen

mögen all deine Krankheiten, Sorgen, Missgeschicke, Leiden,

Verstimmungen und Bestürzungen verschwinden, mögen all [deine]

Schwierigkeiten verschwinden, mögen all deine Absichten gelingen,

mögest du lange leben und immer hundert Jahre alt werden und

mögen dich die Schutzgottheiten des Luftraums, Gebirges und Waldes,

der Länder, Flüsse und weiten Meere immer beschützen!

Sukho

[Sukho buddhānaṃ uppādo],
Sukhā saṅghassa sāmaggī,
Khattiyo seṭṭho jane tasmim
Vijjācaraṇasampanno
Divā tapati ādicco
Sannaddho khattiyo tapati
Atha sabbamahorattaṃ
Ārogayā paramā lābhā,
Vissāsā paramā ñātī,

sukhā saddhammadesanā;
samaggānaṃ tapo sukho.
ye gottapaṭisārino;
so seṭṭho devamānusse.
rattim ābhāti candimā;
jhāyī tapati brāhmaṇo.
buddho tapati tejasā.
santuṭṭhī paramaṃ dhanam;
nibbānaṃ paramaṃ sukham.

Abhaya Paritta

[Yandunnimittaṃ] avamaṅgalañca
Yo cāmanāpo sakuṇassa saddo
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ:
Buddhānubhāvena vināsamentu.

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca
Yo cāmanāpo sakuṇassa saddo
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ:
Dhammānubhāvena vināsamentu.

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca
Yo cāmanāpo sakuṇassa saddo
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ:
Saṅghānubhāvena vināsamentu.

Devatā Uyyojanagāthā

[Dukkappattā ca niddukkhā],
Bhayappattā ca nibbhayā,
Sokappattā ca nissokā,
Hontu sabbe pi pāṇino.

Ettāvatā ca amhehi
Sambhataṃ puññasampadaṃ,
Sabbe devānumodantu
Sabbasampattisiddhiyā.

Dānaṃ dadantu saddhāya,
Sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
Bhāvanābhiratā hontu,
Gacchantu devatāgatā.

[Sabbe buddhā balappattā],
Paccekañca yaṃ balaṃ,
Arahantānañca tejena,
Rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.

Beglückend

Beglückend ist die Geburt von Buddhas.
Beglückend ist die Lehre des echten Dhamma.
Beglückend ist die Einheit der Saṅgha.
Beglückend ist die Ausstrahlung der Vereinten.
Der Krieger Allerhöchster ist
Da, wo man um Geschlecht sich sorgt.
Doch wer in Wandel, Wissen stark,
Der Höchster ist bei Gott und Mensch.
Bei Tag die Sonne hell erstrahlt,
Zur Nachtzeit aber scheint der Mond,
Im Waffenschmuck der Krieger strahlt,
Es strahlt der Priester selbstvertieft.
Doch allezeit, bei Tag wie Nacht,
In seinem Glanz der Buddha strahlt.
Gesundheit ist das höchste Gut,
Zufriedenheit der größte Schatz,
Vertrauen ist der beste Freund,
Nibbāna ist das höchste Glück.

Schutztext für Furchtlosigkeit

Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
Unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
Böse Dämonen, bedrückende Träume:
Buddha und seiner Macht sollen sie weichen!
Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
Unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
Böse Dämonen, bedrückende Träume:
Dhamma und seiner Macht sollen sie weichen!
Schaurige Omen, beklemmende Zeichen,
Unheimlich klingendes Klagen der Käuze,
Böse Dämonen, bedrückende Träume:
Saṅgha und ihrer Macht sollen sie weichen!

Verse zum Entlassen der Devas

Die Leidbedrückten werden frei, und furchtlos Furchtbesessene;
Die Sorgenvollen sorgenfrei: So sollen alle Wesen sein!
Soweit von uns erworbener, gesammelter Verdienst auch reicht:
Es möge alle Devas freu'n – Für jeden Durchbruch zum Erfolg.
Man gebe Gaben voll Vertrau'n, behüte Tugend immerzu,
Erfreue sich an Geisteszucht und geh in Richtung Himmelswelt.
Mit aller Buddhas Kraftgewinn und der Paccekabuddhas Kraft,
Und mit dem Glanz der Arahants: So binde ich den Schutz rundum.

[Bhavatu sabbamaṅgalaṃ], rakkhantu sabbadevatā.
Sabbabuddhānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā.
Sabbadhammānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā.
Sabbasaṅghānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Namakāra gāthā: Sambuddhe

[Sambuddhe aṭṭhavisañca] dvādasañca saḥassake
Pañcasatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ.
Tesaṃ dhammañca saṅghañca ādarena namāmi'haṃ.
Namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave
Anekā antarāyāpi vinassantu asesato.
Sambuddhe pañcapaññāsañca catuvīsati saḥassake
Dasasatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ.
Tesaṃ dhammañca saṅghañca ādarena namāmi'haṃ.
Namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave
Anekā antarāyāpi vinassantu asesato.
Sambuddhe navuttarasate aṭṭhacattālīsa saḥassake
Vīsatisatasahassāni namāmi sirasā ahaṃ.
Tesaṃ dhammañca saṅghañca ādarena namāmi'haṃ.
Namakārānubhāvena hantvā sabbe upaddave
Anekā antarāyāpi vinassantu asesato.

Buddhamaṅgalagāthā

[Sambuddho dipadaṃ seṭṭho] nisinno c'eva majjhime
Koṇḍañño pubbabhāge ca āganeyye ca kassapo
Sārīputto ca dakkhiṇe haratiye upālī ca
Pacchimepi ca ānando bāyabbe ca gavampati
Moggallāno ca uttare īsānēpi ca rāhulo;
Ime kho maṅgalā buddhā sabbe idha patiṭṭhitā
Vanditā te ca amhehi sakkārehi ca pūjitā
Etesaṃ anubhāvena sabbasotthī bhavantu no.
Iccevam-accantanam-assaneyyaṃ namassamāno ratanattayaṃ yaṃ
Puññabhisandaṃ vipulaṃ alatthaṃ tassānubhāvena hatantarāyo.

Rājato

[Rājato vā] corato vā manussato vā amanussato vā aggito vā
udakato vā pisācato vā khāṇukato vā kaṇṭakato vā nakkhattato vā
janapadarogato vā asaddhammato vā asandiṭṭhito vā asappurisato vā
caṇḍa-hatthi-assa-migagoṇakukkura-ahivicchikamanisappa-dīpiaccha-
taraccha-sukara-mahisayakkha-rakkhasādīhi nānābhayato vā
nānārogato vā nānāupaddavato vā ārakkhaṃ gaṇhantu.

Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Buddhas sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Dhammas sei dir immer Glück zuteil.

Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Saṅghas sei dir immer Glück zuteil.

Verse der Huldigung: Den Buddhas

Ich neige mein Haupt in Verehrung den 512,028 Buddhas.
Ich neige mein Haupt in Verehrung ihrem Dhamma & der Saṅgha.
Durch die Kraft dieser Huldigung mögen alle Unglücksfälle und unzählige Gefahren spurlos zerstört werden.

Ich neige mein Haupt in Verehrung den 1.024.055 Buddhas.
Ich neige mein Haupt in Verehrung ihrem Dhamma & der Saṅgha.
Durch die Kraft dieser Huldigung mögen alle Unglücksfälle und unzählige Gefahren spurlos zerstört werden.

Ich neige mein Haupt in Verehrung den 2,048,109 Buddhas.
Ich neige mein Haupt in Verehrung ihrem Dhamma & der Saṅgha.
Durch die Kraft dieser Huldigung mögen alle Unglücksfälle und unzählige Gefahren spurlos zerstört werden.

Die glückverheißenden Erwachten

Der Buddha ist in der Mitte platziert, als Bester unter den Zweibeinern, Koṇḍañño östlicherseits und Kassapa im Südosten, Sarīputta im Süden und Upali im Südwesten, Ānanda im Westen und Gavampati im Nordwesten, Moggallāna im Norden und Rāhula im Nordosten. Diese glückverheißenden Erwachten (Buddhas) sind alle hier aufgestellt. Sie werden von uns verehrt und mit Gaben bedacht. Durch deren Macht werde uns alles Glück zuteil!

Indem ich das dreifache Juwel verehrte, das wirklich außerordentlich verehrungswürdig ist, erlangte ich im riesigen Überfluss Verdienste, mit deren Macht ich Schwierigkeiten überwinde.

Schutz

Alle Wesen mögen Schutz vor den verschiedenen Ängsten, Krankheiten und Unfällen erhalten, die durch Könige, Diebe, Feuer, Wasser, Dämonen, Baumstümpfe, Dornen, Sternen, Pandemien, Sünden, unsichtbare Welten und schlechte Menschen, von wilden Elefanten, Pferden, Antilopenbullen, jungen Hunden, Schlangen, Leoparden, Bären, Papageien, Geistern und Albtraumgestalten verursacht werden.

Ovāda-Pāṭimokkha Gāthā (Dhammapada 183-185)

Khantī paramaṃ tapo tītikkhā, nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā,
Na hi pabbajito parūpaghātī, samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto.
Sabba-pāpassa akaraṇaṃ, kusalassūpasampadā
Sacitta-pariyodapanaṃ: Etaṃ buddhāna-sāsaṇaṃ.
Anūpavādo anūpaghāto, pāṭimokkhe ca saṃvaro
Mattaññutā ca bhattasmiṃ, antañca sayanāsaṇaṃ.
Adhicitte ca āyogo: Etaṃ buddhāna-sāsananti.

Tatiyanibbānapaṭisaṃyutta (Udana 8.3)

Atthi, bhikkhave,
ajātaṃ abhūtaṃ
akataṃ asaṅkhatāṃ.
No cetāṃ, bhikkhave,
abhavissa ajātaṃ abhūtaṃ
akataṃ asaṅkhatāṃ,
nayidha jātassa bhūtassa
katassa saṅkhatassa
nissaraṇaṃ paññāyetha.

Yasmā ca kho, bhikkhave,
atthi ajātaṃ abhūtaṃ
akataṃ asaṅkhatāṃ,
tasmā jātassa bhūtassa
katassa saṅkhatassa
nissaraṇaṃ paññāyatīti.

Catutthanibbānapaṭisaṃyutta (Udana 8.4)

Nissitassa calitaṃ,
anissitassa calitaṃ natthi.
Calite asati passaddhi,
passaddhiyā sati nati na hoti.
Natiyā asati āgatigati na hoti.
Āgatigatiyā asati
cutūpapāto na hoti.
Cutūpapāte asati nevidha
na hurāṃ na ubhayamantarena.
Esevanto dukkhassāti.

Verse der Belehrung und Zügelung

Nirwana ist das Ziel, Geduld die höchste Pflicht;
Wer andern Leid zufügt, ist Buddhas Jünger nicht.
Kein Unrecht tun und immer nach dem Guten trachten,
Sein Denken reinigen: Dies lehren die Erwachten.
In Wort und Tat nicht grob! Die Regeln streng beachten!
Beim Essen Mäßigkeit! Stets nach Alleinsein trachten!
Und höchste Geisteszucht: Dies lehren die Erwachten.

Nibbana (3)

Es besteht, Mönche,
das Ungeborene, Ungewordene,
Ungeschaffene, Unzusammengesetzte.
Wenn dieses Ungeborene, Ungeschaffene,
Unzusammengesetzte nicht bestünde,
- nicht wäre dann ein Entrinnen
aus dem Geborenen, Gewordenen,
Geschaffenen, Zusammengesetzten
zu erkennen.

Weil aber dieses Ungeborene,
Ungewordene, Ungeschaffene,
Unzusammengesetzte besteht, Mönche,
deshalb ist ein Entrinnen aus dem
Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen,
Zusammengesetzten zu erkennen.

Nibbana (4)

Für Abhängiges gibt es Regung.
Für Unabhängiges gibt es nicht Regung.
Ist keine Regung, so ist Ruhe.
Ist Ruhe, so ist keine Reizung.
Ist keine Reizung, so ist kein Kommen und Gehen.
Ist kein Kommen und Gehen,
so gibt es kein Schwinden und Wiedererscheinen.
Ist kein Schwinden und Wiedererscheinen,
so gibt es kein 'Diesseits', kein 'Jenseits'
und kein 'Dazwischen.'
Das ist wahrlich das Ende des Leidens.

SUTTA & PĀTHA

Dhammacakkappavattana Sutta (Saṃyutta Nikāya 56.11)

[Evaṃ me suttaṃ.]

Ekam samayaṃ bhagavā, bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi:

Dve' me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā. Katame dve? Yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo, hīno gammo pothujjaniko anariyo anatthasaṃhito, yo cāyaṃ attakilamathānuyogo, dukkho anariyo anatthasaṃhito. Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathīdaṃ:

Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

Ayaṃ kho sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccam: Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhā-domanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhasamudayo ariyasaccam: Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathīdaṃ: Kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodho ariyasaccam: Yo tassā yeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam: Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathīdaṃ:

Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

[Idaṃ dukkhaṃ] ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccam pariññeyyanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccam pariññātanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idaṃ dukkhasamudayo ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Die Lehrrede vom In-Gang-Setzen des Dhammarades

So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe: „Zwei Extreme, ihr Bhikkhus, sollten von einem Hauslosen nicht ausgeübt werden: das Schwelgen in Sinnesvergnügen bei den sinnlichen Dingen, das niedrig, gewöhnlich, weltlich, unedel und nicht zweckdienlich ist, und die Anbindung an Selbstquälerei, die schmerzhaft, unedel und nicht zweckdienlich ist. Jene beiden Extreme vermeidend, wurde die mittlere Herangehensweise vom So-Gegangenen vollständig erkannt, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Und was ist die mittlere Herangehensweise, die vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt?

Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich:

Richtige Sichtweise, richtige Absicht, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung. Genau dies ist die mittlere Herangehensweise, die vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde, die Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist leidvoll, Altern ist leidvoll, Tod ist leidvoll. Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind leidvoll. Mit Unliebem vereint sein ist leidvoll, von Liebem getrennt sein ist leidvoll. Nicht bekommen, was man sich wünscht, ist leidvoll. Zusammengefasst, die fünf Ergreifensgruppen sind leidvoll.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung: Es ist dieses Begehren, das erneutes Werden bringt, mit Ergötzen und Lust einhergeht, hier und dort Entzücken findet, nämlich: Begehren nach Sinneserleben, Begehren nach Dasein, Begehren nach Daseinsmöglichkeit. Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung:

Es ist das restlose leidenschaftsfreie Auflösen eben dieses Begehrens, das Aufgeben, der Verzicht, die Befreiung, das Zurückweisen.

Dies aber, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt: Es ist eben dieser edle achtfache Pfad, nämlich: Richtige Sichtweise, richtige Absicht, richtige Rede, richtiges Handeln, richtige Lebensweise, richtige Anstrengung, richtige Achtsamkeit, richtige Sammlung.

„Dies ist die edle Wahrheit vom Leiden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leiden – ist zu durchschauen.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leiden – ist durchschaut worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

Taṃ kho paṇ'idamaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ pahātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idamaṃ dukkhasamudayo ariyasaccaṃ pahīnanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idaṃ dukkhanirodho ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idamaṃ dukkhanirodho ariyasaccaṃ sacchikātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idamaṃ dukkhanirodho ariyasaccaṃ sacchikatanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idamaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvetabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

Taṃ kho paṇ'idamaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvitanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu, cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi.

[Yāvakiṅkaṃ me, bhikkhave,] imesu catūsu ariyasaccesu, evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahoṣi, neva tāvāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke samāraṃ sabrahmaṃ, sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya, anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ. Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu, evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ suvisuddhaṃ ahoṣi, athāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke samāraṃ sabrahmaṃ, sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya, anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ.

Ñāṇaṅca pana me dassanaṃ udapādi:

Akuppā me vimutti,

Ayamantimā jāti,

N'atthidāni punabbhavoti.

Idamavoca bhagavā.

Attamaṇā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ.

Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne, āyasmato

koṇḍaññaṃ virajaṃ vītamalaṃ dhammacakkhuṃ udapādi:

Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammanti.

„Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung – ist zu überwinden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit vom Leidensursprung – ist überwunden worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Dies ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung – ist zu verwirklichen.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Leidensaflösung – ist verwirklicht worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

„Dies ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt – ist zu entfalten.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung. „Das nun aber – dies ist die edle Wahrheit von der Herangehensweise, die zur Leidensaflösung führt – ist entfaltet worden.“ So, ihr Bhikkhus, entstanden mir in Bezug auf vorher nicht überlieferte Dinge Schauung, Erkenntnis, Weisheit, wahres Wissen und Erleuchtung.

Und solange, ihr Bhikkhus, für mich in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten, so mit drei Umdrehungen und zwölf Ausprägungen wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und Schau nicht wohlgeläutert war, solange gestand ich mir auch nicht zu, dass ich in der Welt samt Deva-, Māra- und Brahmawelt, mit der Schar der Samaṇas und Brahmanen, Menschen und Devas zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht war. Sobald aber, ihr Bhikkhus, für mich in Bezug auf diese vier edlen Wahrheiten so mit drei Umdrehungen und zwölf Ausprägungen wirklichkeitsgemäße Erkenntnis und Schau wohlgeläutert war, da gestand ich mir zu, dass ich in der Welt samt Deva-, Māra- und Brahmawelt, mit der Schar der Samaṇas und Brahmanen, Menschen und Devas zum unübertrefflichen vollkommenen Erwachen erwacht war.

Und mir entstand Erkenntnis und Schau:

„Unerschütterlich ist meine Befreiung.

Dies ist die letzte Geburt.

Jetzt gibt es kein Wiederwerden mehr.“

Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus der Fünfergruppe waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, stieg dem Ehrwürdigen Kondaṇṇa das staubfreie, fleckenlose Dhamma-Auge auf:

„Was immer dem Ursprung unterworfen ist, all das ist der Auflösung unterworfen.“

[Pavattite ca bhagavatā] dhammacakke, bhummā devā
saddamanussāvesum: Etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane
migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ, appaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā
kenaci vā lokasminti.

Bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Cātummahārājikā devā saddamanussāvesum.
Cātummahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Tāvatiṃsā devā saddamanussāvesum.
Tāvatiṃsānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Yāmā devā saddamanussāvesum.
Yāmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Tusitā devā saddamanussāvesum.
Tusitānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Nimmānaratī devā saddamanussāvesum.
Nimmānaratīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Paranimmita-vasavattī devā saddamanussāvesum.
Paranimmita-vasavattīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Brahmapārisajjā devā saddamanussāvesum.
Brahmapārisajjānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Brahmaparohitā devā saddamanussāvesum.
Brahmaparohitānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Mahābrahmā devā saddamanussāvesum.
Mahābrahmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Parittābhā devā saddamanussāvesum.
Parittābhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Appamāṇābhā devā saddamanussāvesum.
Appamāṇābhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Ābhassarā devā saddamanussāvesum.
Ābhassarānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Parittasubhā devā saddamanussāvesum.
Parittasubhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Appamāṇāsubhā devā saddamanussāvesum.
Appamāṇāsubhānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Subhakiṇhakā devā saddamanussāvesum.
Subhakiṇhakānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Vehapphalā devā saddamanussāvesum.
Vehapphalānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Avihā devā saddamanussāvesum.
Avihānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Atappā devā saddamanussāvesum.
Atappānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Sudassā devā saddamanussāvesum.
Sudassānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Sudassī devā saddamanussāvesum.
Sudassīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā,
Akaniṭṭhakā devā saddamanussāvesum:

Und als vom Erhabenen das Dhammarad in Gang gesetzt worden war, ließen die Erddevas den Ruf erschallen:

„Von jenem Erhabenen wurde bei Vārāṇasī, im Wildpark von Isipatana das unübertreffliche Dhammarad in Gang gesetzt, das von keinem Samaṇa oder Brahmanen oder Deva oder Māra oder Brahma oder sonst jemandem in der Welt aufgehalten werden kann.“

Den Ruf der Erddevas vernommen habend,

ließen die Götter der vier Großkönige den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter der vier Großkönige vernommen habend,

ließen die Götter der Dreiunddreißig den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter der Dreiunddreißig vernommen habend,

ließen die zu Yāma gehörenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der zu Yāma gehörenden Götter vernommen habend,

ließen die Tusita-Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Tusita-Götter vernommen habend,

ließen die Götter, die sich am eigenen Erschafften erfreuen, den Ruf erschallen. Den Ruf der Götter, die sich am eigenen Erschafften erfreuen,

vernommen habend, ließen die Götter, die sich am Erschafften anderer

erfreuen, den Ruf erschallen. Den Ruf der Götter, die sich am Erschafften

anderer erfreuen, vernommen habend, ließen die Götter im Gefolge des

Großen Brahma den Ruf erschallen. Den Ruf der Götter im Gefolge des

Großen Brahma vernommen habend,

ließen die hohen Götter im Gefolge des Großen Brahma den Ruf erschallen.

Den Ruf der hohen Götter im Gefolge des Großen Brahma vernommen

habend, ließen die Großen Brahmagötter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Großen Brahmagötter vernommen habend,

ließen die Götter von begrenzter Pracht den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von begrenzter Pracht vernommen habend,

ließen die Götter von unbegrenzter Pracht den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von unbegrenzter Pracht vernommen habend,

ließen die Strahlenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Strahlenden Götter vernommen habend,

ließen die Götter von begrenzter Schönheit den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von begrenzter Schönheit vernommen habend,

ließen die Götter von unbegrenzter Schönheit den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von unbegrenzter Schönheit vernommen habend,

ließen die Götter von anmutigem Dunkel den Ruf erschallen.

Den Ruf der Götter von anmutigem Dunkel vernommen habend,

ließen die fruchtbaren Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der fruchtbaren Götter vernommen habend,

ließen die mühelosen Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der mühelosen Götter vernommen habend,

ließen die Nicht-qualenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Nicht-qualenden Götter vernommen habend,

ließen die Klarsehenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Klarsehenden Götter vernommen habend,

ließen die Klar erkennenden Götter den Ruf erschallen.

Den Ruf der Klar erkennenden Götter vernommen habend,

ließen die höchsten Götter den Ruf erschallen:

Etam bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhamma-
cakkam pavattitaṃ, appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā
devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasminti.

Itiha tena khaṇena tena muhuttana, yāva brahmalokā saddo
abbhuggacchi. Ayañca dasasahassī lokadhātu, saṅkampi sampakampi
sampavedhi, appamāṇo ca ulāro obhāso loke pāturaḥosi, atikkammeva
devānaṃ devānubhāvaṃ. Atha kho bhagavā udānaṃ udānesi:

Aññāsi vata bho koṇḍañño, Aññāsi vata bho koṇḍaññoti.

Iti hidaṃ āyasmato koṇḍaññaṃ, aññasikoṇḍañño tveva nāmaṃ,
ahosīti.

Anattalakkhaṇa Sutta (Saṃyutta Nikāya 22.59)

[Evaṃ me sutam.]

Ekam samayaṃ bhagavā, bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye.

Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi:

Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpañca hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣsa
nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca rūpe:

Evaṃ me rūpaṃ hotu evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati rūpe:

Evaṃ me rūpaṃ hotu evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣīti.

Vedanā anattā. Vedanā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣsa nayidaṃ
vedanā ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca vedanāya:

Evaṃ me vedanā hotu evaṃ me vedanā mā ahoṣīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati vedanāya:

Evaṃ me vedanā hotu evaṃ me vedanā mā ahoṣīti.

Saññā anattā. Saññā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣsa nayidaṃ
saññā ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca saññāya:

Evaṃ me saññā hotu evaṃ me saññā mā ahoṣīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati saññāya:

Evaṃ me saññā hotu evaṃ me saññā mā ahoṣīti.

Saṅkhārā anattā. Saṅkhārā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣsaṃsu
nayidaṃ saṅkhārā ābādhāya saṃvatteyyuṃ, labbheṭṭha ca saṅkhāresu:

Evaṃ me saṅkhārā hontu evaṃ me saṅkhārā mā ahesunti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya
saṃvattanti, na ca labbhati saṅkhāresu:

Evaṃ me saṅkhārā hontu evaṃ me saṅkhārā mā ahesunti.

Viññāṇaṃ anattā. Viññāṇaṃ hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣsa
nayidaṃ viññāṇaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca viññāṇe:

Evaṃ me viññāṇaṃ hotu evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣīti.

Yasmā ca kho, bhikkhave, viññāṇaṃ anattā, tasmā viññāṇaṃ ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati viññāṇe:

Evaṃ me viññāṇaṃ hotu evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣīti.

„Von jenem Erhabenen wurde bei Vārāṇasī, im Wildpark von Isipatana das unübertreffliche Dhammarad in Gang gesetzt, das von keinem Samaṇa oder Brahmanen oder Deva oder Māra oder Brahma oder sonst jemandem in der Welt aufgehalten werden kann.“ In diesem Moment, diesem Augenblick, erhob sich der Ruf sogar aus der Brahmawelt. Und diese zehntausendfache Weltensphäre erzitterte, erbebte, wurde erschüttert. Und unermessliches, weitreichendes Licht erschien in der Welt, das sogar die göttliche Pracht der Götter übertraf. Da aber äußerte der Erhabene den feierlichen Ausspruch: „Mein Lieber, Kondañña hat tatsächlich erkannt! Mein Lieber, Kondañña hat tatsächlich erkannt!“ Somit wurde dem Ehrwürdigen Kondañña eben der Name „Erkenntnis-Kondañña“ zuteil.

Lehrrede vom Merkmal des Nicht-Selbst

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Vārāṇasī auf, im Wildpark von Isipatana. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus der Fünfergruppe:

„Form, ihr Bhikkhus, ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Form Selbst wäre, würde diese Form nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Form erlangen: »So möge meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Form Nicht-Selbst ist, deshalb führt Form in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Form nicht: »So möge meine Form sein, so soll meine Form nicht sein.«

Gefühl ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gefühl Selbst wäre, würde dieses Gefühl nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Gefühl erlangen: »So möge mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Gefühl Nicht-Selbst ist, deshalb führt Gefühl in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Gefühl nicht: »So möge mein Gefühl sein, so soll mein Gefühl nicht sein.«

Wahrnehmung ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Selbst wäre, würde diese Wahrnehmung nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Wahrnehmung erlangen: »So möge meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Wahrnehmung Nicht-Selbst ist, deshalb führt Wahrnehmung in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Wahrnehmung nicht: »So möge meine Wahrnehmung sein, so soll meine Wahrnehmung nicht sein.«

Gestaltungen sind Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Selbst wären, würden diese Gestaltungen nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Gestaltungen erlangen: »So mögen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Gestaltungen Nicht-Selbst sind, deshalb führen Gestaltungen in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Gestaltungen nicht: »So mögen meine Gestaltungen sein, so sollen meine Gestaltungen nicht sein.«

Bewusstsein ist Nicht-Selbst. Und wenn nämlich, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Selbst wäre, würde dieses Bewusstsein nicht in Bedrängnis führen, und man könnte in Bezug auf Bewusstsein erlangen: »So möge mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.« Weil aber, ihr Bhikkhus, Bewusstsein Nicht-Selbst ist, deshalb führt Bewusstsein in Bedrängnis und man erlangt in Bezug auf Bewusstsein nicht: »So möge mein Bewusstsein sein, so soll mein Bewusstsein nicht sein.«

[Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave,] rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vāti. Aniccaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti. No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, vedanā niccā vā aniccā vāti. Aniccā, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti. No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, sañña niccā vā aniccā vāti. Aniccā, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti. No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, saṅkhārā niccā vā aniccā vāti. Aniccā, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti. No hetam, bhante.

Taṃ kiṃ maññaṭha, bhikkhave, viññaṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vāti. Aniccaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ, bhante. Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: Etaṃ mama eso'hamasmi eso me attāti. No hetam, bhante.

[Tasmātiha, bhikkhave,] yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ, ajjhataṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumā vā, hīnaṃ vā paṇitaṃ vā, yaṃ dūre santike vā, sabbam rūpaṃ: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇitā vā, yā dūre santike vā, sabbā vedanā: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Yā kāci sañña atītānāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇitā vā, yā dūre santike vā, sabbā sañña: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Ye keci saṅkhārā atītānāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇitā vā, ye dūre santike vā, sabbe saṅkhārā: Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Yaṃ kiñci viññaṇaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ, ajjhataṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumā vā, hīnaṃ vā paṇitaṃ vā, yaṃ dūre santike vā, sabbam viññaṇaṃ, : Netam mama neso'hamasmi na meso attāti. Evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbam.

Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Form beständig oder unbeständig?“
„Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“
„Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Gefühl beständig oder unbeständig?“ „Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“ „Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Was meint ihr, Bhikkhus? Sind Gestaltungen beständig oder unbeständig?“ „Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“ „Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Was meint ihr, Bhikkhus? Ist Bewusstsein beständig oder unbeständig?“ „Unbeständig, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig ist, ist das leidhaft oder angenehm?“ „Leidhaft, ehrwürdiger Herr.“ „Was aber unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen ist, ist das geeignet, so betrachtet zu werden: Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?“ „Bestimmt nicht, ehrwürdiger Herr.“ „Daher, ihr Bhikkhus: Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliche Form gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden. Welches Gefühl auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliches Gefühl gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden. Welche Wahrnehmung auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliche Wahrnehmung gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden. Welche Gestaltungen auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliche Gestaltungen gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden. Welches Bewusstsein auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, niedrig oder erlesen, ob nah oder fern, für jegliches Bewusstsein gilt: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst. So sollte das wirklichkeitsgemäß mit richtiger Weisheit gesehen werden.

[Evaṃ passaṃ, bhikkhave,] sutavā ariyasāvako, rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti, khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇiyaṃ, nāparaṃ itthattāyāti pajānātīti.

[Idamavoca bhagavā.]

Attamaṇā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ. Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññaṃāne, pañcavaggiyānaṃ bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittaṇi vimuccisūti.

Āditta Sutta (Saṃyutta Nikāya 35.28)

[Evaṃ me suttaṃ.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā gayāyaṃ viharati gayāsīse saddhiṃ

bhikkhusahassa. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:

Sabbaṃ, bhikkhave, ādittaṃ. Kiṅca, bhikkhave, sabbaṃ ādittaṃ? Cakkhuṃ, bhikkhave, ādittaṃ. Rūpā ādittā. Cakkhuviññāṇaṃ ādittaṃ.

Cakkhusamphasso āditto. Yamp'idaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ.

Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

ādittanti vadāmi. Sotaṃ ādittaṃ. Saddā ādittā. Sotaviññāṇaṃ ādittaṃ.

Sotasamphasso āditto. Yamp'idaṃ sotasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ.

Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

ādittanti vadāmi. Ghānaṃ ādittaṃ. Gandhā ādittā. Ghānaviññāṇaṃ ādittaṃ.

Ghānasamphasso āditto. Yamp'idaṃ ghānasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ.

Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

ādittanti vadāmi. Jivhā ādittā. Rasā ādittā. Jivhāviññāṇaṃ ādittaṃ.

Jivhāsamphasso āditto. Yamp'idaṃ jivhāsamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ.

Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

ādittanti vadāmi. Kāyo āditto. Phoṭṭhabbā ādittā. Kāyaviññāṇaṃ ādittaṃ.

Kāyasamphasso āditto. Yamp'idaṃ kāyasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ.

Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

ādittanti vadāmi. Mano āditto. Dhammā ādittā. Mano viññāṇaṃ ādittaṃ.

Manosamphasso āditto. Yamp'idaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tampi ādittaṃ.

Kena ādittaṃ? Ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarāya maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

ādittanti vadāmi.

So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler in Bezug auf Form ernüchtert, in Bezug auf Gefühl ernüchtert, in Bezug auf Wahrnehmung ernüchtert, in Bezug auf Gestaltungen ernüchtert, in Bezug auf Bewusstsein ernüchtert. Ernüchtert werdend, wird er entreizt, durch Entreizung wird er befreit. Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!« »Geburt ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres,« so versteht er.“ Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus der Fünfergruppe waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, wurde den Bhikkhus der Fünfergruppe durch Nicht-Ergreifen das Herz von den Trieben befreit.

Die Feuer-Lehrrede

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Gayā auf, am Gayākopf, zusammen mit einer Tausendschaft von Bhikkhus. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen. Und was alles, ihr Bhikkhus, steht in Flammen? Das Auge, ihr Bhikkhus, steht in Flammen. Formen, Sehbewusstsein und Sehkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Sehkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Das Ohr steht in Flammen. Töne, Hörbewusstsein und Hörkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Hörkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Die Nase steht in Flammen. Gerüche, Riechbewusstsein und Riechkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Riechkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Die Zunge steht in Flammen. Geschmäcker, Schmeckbewusstsein und Schmeckkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Schmeckkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Der Körper steht in Flammen. Tastobjekte, Tastbewusstsein und Tastkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Tastkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. Der Geist steht in Flammen. Geistobjekte, Geistbewusstsein und Geistkontakt stehen in Flammen. Auch das, was bedingt durch Geistkontakt

[Evaṃ passaṃ, bhikkhave,] sutavā ariyasāvako cakkhusmimpi nibbindati. Rūpesupi nibbindati. Cakkhuviññāṇepi nibbindati. Cakkhusamphassepi nibbindati. Yamp'idam cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Sotasmimpi nibbindati. Saddesupi nibbindati. Sotaviññāṇepi nibbindati. Sotasamphassepi nibbindati. Yamp'idam sotasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Ghānasmimpi nibbindati. Gandhesupi nibbindati. Ghānaviññāṇepi nibbindati. Ghānasamphassepi nibbindati. Yamp'idam ghānasamphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Jivhāyapi nibbindati. Rasesupi nibbindati. Jivhāviññāṇepi nibbindati. Jivhāsamphassepi nibbindati. Yamp'idam jivhāsamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Kāyasmimpi nibbindati. Phoṭṭhabbesupi nibbindati. Kāyaviññāṇepi nibbindati. Kāyasamphassepi nibbindati. Yamp'idam kāyasamphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Manasmimpi nibbindati. Dhammesupi nibbindati. Manoviññāṇepi nibbindati. Manosamphassepi nibbindati. Yamp'idam manosamphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti, khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇiyaṃ, nāparaṃ itthattāyāti pajānātīti.

[Idamavoca bhagavā.]

Attamaṇā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ. Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññaṃāne, tassa bhikkhusahassassa anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsūti.

Dhajagga Sutta (Saṃyutta Nikāya 11.3)

[Evaṃ me sutāṃ.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattiyāṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca:

Bhūtapubbaṃ, bhikkhave, devāsurasaṅgāmo samupabyūlho ahoṣi. Atha kho, bhikkhave, sakko devānamindo deve tāvatimse āmantesi: Sace mārisā devānaṃ saṅgāmagatānaṃ uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, mameva tasmim samaye dhajaggaṃ ullokeyyātha. Mamaṃ hi vo dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā, chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahiyissati. No ce me dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.

an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, auch das steht in Flammen. Wodurch steht es in Flammen? Es steht in Flammen durch das Gierfeuer, Hassfeuer, Verblendungsfeuer, es steht in Flammen durch Geburt, Altern und Tod, durch Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, sage ich. So sehend, ihr Bhikkhus, wird ein wohlunterrichteter edler Schüler in Bezug auf das Auge ernüchtert. In Bezug auf Formen, Sehbewusstsein und Sehkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Sehkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf das Ohr wird er ernüchtert. In Bezug auf Töne, Hörbewusstsein und Hörkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Hörkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf die Nase wird er ernüchtert. In Bezug auf Gerüche, Riechbewusstsein und Riechkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Riechkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf die Zunge wird er ernüchtert. In Bezug auf Geschmäcker, Schmeckbewusstsein und Schmeckkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Schmeckkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf den Körper wird er ernüchtert. In Bezug auf Tastobjekte, Tastbewusstsein und Tastkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Tastkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. In Bezug auf den Geist wird er ernüchtert. In Bezug auf Geistobjekte, Geistbewusstsein und Geistkontakt wird er ernüchtert. Auch in Bezug auf das, was bedingt durch Geistkontakt an Fühlbarem aufsteigt, sei es angenehm, schmerzhaft oder neutral, wird er ernüchtert. Ernüchtert werdend, wird er entreizt, durch Entreizung wird er befreit. Im Befreiten ist das Wissen: »Befreit!« »Geburt ist vernichtet, der Heilige Wandel ist vollendet, es ist getan, was zu wirken war, über diesen Zustand hinaus gibt es nichts Weiteres,« so versteht er.“ Dies sagte der Erhabene. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. Und während diese Erklärung vorgetragen wurde, wurde der Tausendschaft von Bhikkhus durch Nicht-Ergreifen das Herz von den Trieben befreit.

Die Lehrrede von der Fahnen Spitze

So habe ich gehört.

Einmal hielt sich der Erhabene in Sāvathī, im Jetahain, dem Park des Anāthapiṇḍika auf. Da nun wandte sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus! „Ja, Herr!“ erwiderten die Bhikkhus aufhorchend zum Erhabenen. Der Erhabene sagte: „In früherer Zeit einmal, ihr Bhikkhus, stand ein Kampf zwischen den Göttern (Devas) und Dämonen (Asuras) bevor. Da nun redete Sakka, der Götterkönig, die Tāvatisa-Götter an: Falls euch Göttern, ihr Verehrten, wenn ihr in den Kampf gezogen seid, Angst oder Zittern oder Gänsehaut entsteht, dann möget ihr zu dieser Zeit zu meiner Fahnen Spitze hinaufschauen. Denn wenn ihr zu meiner Fahnen Spitze hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden.“

Pajāpatissa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.
No ce pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.

Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.
No ce varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha īsānassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.

Īsānassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso vā so pahīyissati.
[Taṃ kho pana, bhikkhave,] sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, īsānassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyethāpi no pahīyetha.

Taṃ kissa hetu?

Sakko hi, bhikkhave, devānamindo avītarāgo avītadoso avītamoho, bhīru chambhī utrāsī palāyīti.

Ahañca kho, bhikkhave, evaṃ vadāmi:

Sace tumhākaṃ, bhikkhave, araññagātānaṃ vā, rukkhamūlagātānaṃ vā, suññāgārāgātānaṃ vā, uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, mameva tasmim̐ samaye anussareyyātha:

Iti pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho,

Vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū,

Anuttaro purisadammasārathi satthā,

Devamanussānaṃ buddho bhagavāti.

Mamaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce maṃ anussareyyātha, atha dhammaṃ anussareyyātha:

Svākkhāto bhagavatā dhammo,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.

Dhammaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati.

No ce dhammaṃ anussareyyātha, atha saṅgha anussareyyātha:

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,

Esa bhagavato sāvakaśaṅgho,

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalīkaraṇīyo,

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.

Saṅghaṃ hi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā so pahīyissati. Taṃ kissa hetu?

Wenn ihr aber nicht zu meiner Fahnen Spitze hinaufschaut, dann möget ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschauen. Denn wenn ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden.

Wenn ihr aber nicht zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschaut, dann möget ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschauen. Denn wenn ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Wenn ihr aber nicht zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschaut, dann möget ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Isāna hinaufschauen. Denn wenn ihr zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Isāna hinaufschaut, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Aber, ihr Bhikkhus, wenn sie zu der Fahnen Spitze des Sakka, des Götterkönigs hinaufschauen, oder wenn sie zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Pajāpati hinaufschauen, oder wenn sie zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Varuṇa hinaufschauen, oder wenn sie zu der Fahnen Spitze des Götterkönigs Isāna hinaufschauen, dann mag aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden oder mag auch nicht schwinden.

Warum ist das so?

Sakka, der Götterkönig, ist nicht frei von Begierde, nicht frei von Hass, nicht frei von Verblendung, furchtsam, vor Angst gelähmt, erschrocken und feige lief er davon.

Ich aber, ihr Bhikkhus, sage euch also:

Falls euch, wenn ihr in der Wildnis weilt, am Fuße eines Baumes oder in einer leeren Hütte, Angst oder Zittern oder Gänsehaut entsteht, dann solltet ihr zu dieser Zeit an mich denken:

Der Erhabene ist ein Verwirklichter, ein vollständig Erleuchteter, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet, Kenner der Welten, unvergleichlicher Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener. Denn wenn ihr an mich denkt, ihr Bhikkhus, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden.

Wenn ihr aber nicht an mich denkt, dann möget ihr an die Lehre denken:

Das Dhamma ist vom Erhabenen wohl verkündet worden, es ist hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt zum Überprüfen ein, führt aufwärts, und ein Weiser kann es für sich selbst verwirklichen.

Denn wenn ihr so an die Lehre denkt, ihr Bhikkhus, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, dann möget ihr an die Gemeinschaft denken:

Die Saṅgha der Schüler des Erhabenen hat gut praktiziert, die Saṅgha der Schüler des Erhabenen hat geradlinig praktiziert, die Saṅgha der Schüler des Erhabenen hat richtig praktiziert, die Saṅgha der Schüler des Erhabenen hat pflichtbewusst praktiziert, nämlich die vier Paare vortrefflicher Menschen, die acht Arten von Personen; dies ist die Saṅgha der Schüler des Erhabenen, würdig der Geschenke, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig des Respekts; sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt. Denn wenn ihr an die Gemeinschaft denkt, werden aufkommende Angst oder Zittern oder Gänsehaut schwinden. Warum ist das so?

Tathāgato hi, bhikkhave, araham sammāsambuddho, vītarāgo,
vītadoso, vītamoho, abhīru acchambhī anutrāsī apalāyīti.
[Idamavoca bhagavā,] idam vatvāna sugato athāparam etadavoca
satthā:

Araññe rukkhamūle vā, suññāgāre va, bhikkhavo,
Anussaretha sambuddham, bhayaṃ tumhāka no siyā.
No ce buddham sareyyātha, lokajettham narāsabham,
Atha dhammaṃ sareyyātha, niyyānikaṃ sudesitaṃ.
No ce dhammaṃ sareyyātha, niyyānikaṃ sudesitaṃ,
Atha saṅghaṃ sareyyātha, puññakkhettaṃ anuttaram.
Evaṃ buddham sarantānaṃ, dhammaṃ saṅghaṃca bhikkhavo
Bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso na hessatīti.

Girimānanda Sutta (Aṅguttara Nikāya 10.60)

[Evaṃ me sutam].

Ekam samayaṃ bhagavā sāvattiyam viharati jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme. Tena kho pana samayena āyasmā
girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.

Atha kho āyasmā ānando yena bhagavā ten'upasaṅkami,
upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.
Ekamantaṃ nisinno kho āyasmā ānando bhagavantaṃ etadavoca:
Āyasmā, bhante, girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno.
Sādhu, bhante, bhagavā yenāyasmā girimānando ten'upasaṅkamatu,
anukampaṃ upādāyāti. Sace kho tvam, ānanda, girimānandassa
bhikkhuno dasa saññā bhāseyyāsi, tḥānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ
girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā so ābādhō tḥānaso
paṭippassambheyya. Katamā dasa?

Aniccasaññā, anattasaññā, asubhasaññā, ādīnavasaññā, pahānasaññā,
virāgasaññā, nirodhasaññā, sabbaloke anabhiratasaññā,
sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā, ānāpānassati.

[Katamā c'ānanda, aniccasaññā]?

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato
vā iti paṭisaṅcikkhati: Rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā,
saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ aniccanti. Iti imesu pañcasu upādāna-
kkhandhesu aniccānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, aniccasaññā.

[Katamā c'ānanda, anattasaññā]?

Idh'ānanda, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato
vā iti paṭisaṅcikkhati: Cakkhuṃ anattā, rūpā anattā, sotam anattā,
saddā anattā, ghāṇaṃ anattā, gandhā anattā, jivhā anattā, rasā anattā,
kāyā anattā, phoṭṭhabbā anattā, mano anattā, dhammā anattāti.

Iti imesu chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu anattānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, anattasaññā.

[Katamā c'ānanda, asubhasaññā]?

Idh'ānanda, bhikkhu imameva kāyaṃ uddham pādatalā adho
kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino
paccavekkhati:

Der Tathāgata, ihr Bhikkhus, ist ein Vollendeter, frei von Begierde, frei von Hass, frei von Verblendung, nicht furchtsam, nicht vor Angst gelähmt, nicht erschrocken, nicht feige, lief er nicht davon.“ Das ist es, was der Erhabene sagte. Und der Meister verkündete noch Folgendes: „In der Wildnis, am Fuße eines Baumes oder in einer leeren Hütte, ihr Bhikkhus, sollt ihr an den Vollkommenen Erleuchteten denken, damit euch keine Angst befällt. Wenn ihr aber nicht an den Buddha denkt, den Höchsten in der Welt, den Besten der Männer, dann sollt ihr an die Lehre denken, die befreiende, wohl gepredigte. Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, die befreiende, wohl gepredigte, dann sollt ihr an die Gemeinschaft denken, die das beste Verdienstfeld ist. Wenn ihr so an den Buddha denkt, an die Lehre und an die Gemeinschaft, wird keine Angst oder Zittern oder Gänsehaut euch befallen.“

Die Lehrrede für Girimānanda

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattihī auf, im Jetahain, dem Kloster des Anāthapiṇḍika. Bei der Gelegenheit war aber der Ehrwürdige Girimānanda krank, leidend, ernsthaft erkrankt. Da ging nun der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen; dort angelangt, nachdem er dem Erhabenen gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder. Seitlich sitzend sagte nun der Ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Ehrwürdiger Herr, der Ehrwürdige Girimānanda ist krank, leidend, ernsthaft erkrankt. Es wäre gut, wenn der Erhabene aus Mitgefühl zum Ehrwürdigen Girimānanda ginge.“ „Ānanda, wenn du zum Bhikkhu Girimānanda über zehn Wahrnehmungen sprichst, dann besteht die Möglichkeit, dass die Erkrankung des Bhikkhu Girimānanda, nachdem er die zehn Wahrnehmungen gehört hat, aus diesem Grund nachlässt. Welche zehn?

Wahrnehmung von Unbeständigkeit, von Nicht-Selbst, von Nicht-Schönheit, von Gefährdung, Wahrnehmung des Überwindens, der Entreizung, der Auflösung, Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens an der ganzen Welt, Wahrnehmung des Nicht-Wünschens bei allen Gestaltungen, Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Unbeständigkeit?

Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Form ist unbeständig, Gefühl ist unbeständig, Wahrnehmung ist unbeständig, Gestaltungen sind unbeständig, Bewusstsein ist unbeständig.« So verweilt er in diesen fünf Gruppen des Ergreifens Unbeständigkeit betrachtend.

Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Unbeständigkeit.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Nicht-Selbst?

Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Das Auge ist Nicht-Selbst, Formen sind Nicht-Selbst, das Ohr ist Nicht-Selbst, Klänge sind Nicht-Selbst, die Nase ist Nicht-Selbst, Gerüche sind Nicht-Selbst, die Zunge ist Nicht-Selbst, Geschmäcker sind Nicht-Selbst, der Körper ist Nicht-Selbst, Berührungsobjekte sind Nicht-Selbst, der Geist ist Nicht-Selbst, Geistesobjekte (Dinge) sind Nicht-Selbst.« So verweilt er in diesen sechs inneren und äußeren Gebieten Nicht-Selbst betrachtend.

Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Nicht-Selbst.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Nicht-Schönheit?

Ānanda, da reflektiert ein Bhikkhu eben diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts, vom Scheitelhaar abwärts, den von Haut umhüllten und mit Unrat vieler Art angefüllten, so:

Atthi imasmim kāye: Kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahāru
aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakanāṃ kilomakāṃ pihakāṃ
papphāsaṃ antaṃ antaṅgaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ
pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghānikā lasikā muttanti.
Iti imasmim kāye asubhānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, asubhasaññā.

[Katamā c'ānanda, ādīnavasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññaḡato vā rukkhamaḡagato vā suññaḡāragato
vā iti paṭisañcikkhati: Bahu dukkho kho ayaṃ kāyo bahu ādīnavo. Iti
imasmim kāye vividhā ābādhā uppajjanti, seyyathīdaṃ: Cakkhurogo
sotarogo ghāṇarogo jivhārogo kāyarogo sīsarogo kaṇṇarogo
mukharogo dantarogo oṭṭharogo kāso sāso pināso ḡāho jaro
kucchirogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā kuṭṭhaṃ gaṇḡo kilāso
soso apamāro daddu kaṇḡu kacchu nakhasā vitacchikā lohitaṃ pittaṃ
madhumeho aṃsā piḷakā bhagaṇḡalā pittasamuṭṭhānā ābādhā
semhasamuṭṭhānā ābādhā vātasamuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā
utupariṇāmajā ābādhā visamaḡarihārajā ābādhā opakkaṃmikā ābādhā
kammaḡipākajā ābādhā sītaṃ uṇhaṃ jighacchā pipāsā uccāro
passāvoti. Iti imasmim kāye ādīnavānupassī viharati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, ādīnavasaññā.

[Katamā c'ānanda, paḡānasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu uppannaṃ kāmaḡitakkaṃ nādhivāseti, pajahati,
vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gaṃeti. Uppannaṃ
vyāpādaḡitakkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti,
anabhāvaṃ gaṃeti. Uppannaṃ vihiṃsāḡitakkaṃ nādhivāseti, pajahati,
vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gaṃeti. Uppannuppanne pāpake
akusale dhamme nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti,
anabhāvaṃ gaṃeti.

Ayaṃ vuccat'ānanda paḡānasaññā.

[Katamā c'ānanda, virāḡasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññaḡato vā rukkhamaḡagato vā suññaḡāragato
vā iti paṭisañcikkhati: Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yaḡidaṃ:
Sabbasaṅkhārasamaḡo sabbūpaḡhippaṭṭinissaggo taṇhākkhayaḡo virāḡo
nibbānanti. Ayaṃ vuccat'ānanda, virāḡasaññā.

[Katamā c' ānanda, nirodhasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu araññaḡato vā rukkhamaḡagato vā suññaḡāragato
vā iti paṭisañcikkhati: Etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yaḡidaṃ:
Sabbasaṅkhārasamaḡo sabbūpaḡhippaṭṭinissaggo taṇhākkhayaḡo
nirodho nibbānanti. Ayaṃ vuccat'ānanda, nirodhasaññā.

[Katamā c'ānanda, sabbaloke anabhiraḡasaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu ye loka upāyupādānā cetaso adhiṭṭhānā-
bhinivesānusayā, te pajahanto, viharati anupādiyanto.

Ayaṃ vuccat'ānanda, sabbaloke anabhiraḡasaññā.

[Katamā c'ānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā?]

Idh'ānanda, bhikkhu sabbasaṅkhāresu aṭṭiyati harāyati jigucchati.
Ayaṃ vuccat'ānanda, sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā.

»In diesem Körper gibt es: Haare, Borsten, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Fell, Milz, Lunge, Magen, Darm, Kotze, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Schmiere, Harn.«

So verweilt er in diesem Körper Nicht-Schönheit betrachtend.

Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Nicht-Schönheit.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung von Gefährdung?

Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Dieser Körper nun ist vielerlei Leid und Gefährdung ausgesetzt. So entstehen in diesem Körper vielerlei Krankheiten, nämlich: Krankheit des Sehens, des Hörens, des Riechens, des Schmeckens und Tastens, Krankheit des Kopfes, der Ohren, des Mundes, der Zähne, der Lippen, Husten, Asthma, Erkältung, Entzündung, Fieber, Bauchschmerzen, Ohnmacht, Durchfall, Stechen, Cholera, Lepra, Eiterbeulen, Ekzeme, Schwindsucht, Epilepsie, Gürtelrose, Jucken, Nesselsucht, Windpocken, Krätze, Blutungen, Gallenstau, Diabetes, Überbeine, Hämorrhoiden, Fisteln, Erkrankungen durch Galle, Erkrankungen durch Schleim, Erkrankungen durch Wind, Erkrankungen durch deren Kombinationen, Erkrankungen durch Klimawechsel hervorgebracht, Erkrankungen durch inkonsequente Behandlung hervorgebracht, Erkrankungen durch Beeinträchtigung, Erkrankungen durch das Fruchten von Kamma hervorgebracht, Kälte, Hitze, Hunger, Durst, (Probleme mit) Kot und Urin.« So verweilt er, indem er in diesem Körper Gefährdung betrachtet.

Ānanda, das nennt man Wahrnehmung von Gefährdung.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung des Überwindens?

Ānanda, da duldet ein Bhikkhu einen entstandenen Gedanken der Sinnesbegierde nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn. Er duldet einen entstandenen Gedanken des Übelwollens nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn. Er duldet einen entstandenen Gedanken der Rücksichtslosigkeit nicht; er überwindet ihn, entfernt ihn, beseitigt ihn und vernichtet ihn. Er duldet entstandene üble unheilsame Zustände nicht; er überwindet sie, entfernt sie, beseitigt sie und vernichtet sie.

Ānanda, das nennt man Wahrnehmung des Überwindens.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung der Entreizung?

Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, Entreizung, Nibbāna.« Ānanda, das nennt man Wahrnehmung der Entreizung.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung der Auflösung?

Ānanda, nachdem ein Bhikkhu in den Wald oder zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, führt er sich da so vor Augen: »Dies ist das Friedvolle, dies ist das Erlesene, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, Auflösung, Nibbāna.«

Ānanda, das nennt man Wahrnehmung der Auflösung.

Und was, Ānanda, ist Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens an der ganzen Welt?

Ānanda, ein Bhikkhu weilt, indem er überwindet und nicht ergreift, was es in der Welt aufgrund von Ergreifen des Gemüts an Standpunkten, Neigungen und Tendenzen gibt. Ānanda, das nennt man Wahrnehmung des Nicht-Ergötzens an der ganzen Welt.

Und was ist Wahrnehmung des Nicht-Wünschens bei allen Gestaltungen?

Da ist ein Bhikkhu bei allen Gestaltungen abgestoßen, schämt sich, verabscheut sie.

Das nennt man Wahrnehmung des Nicht-Wünschens bei allen Gestaltungen.

[Katamā c'ānanda, ānāpānassati?]

Idh'ānanda, bhikkhu araṅṅagato vā rukkhamaḷagato vā suṅṅāgāragato vā nisīdati. Pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati satova passasati.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti.

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti.

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Sukhapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati.

Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati.

Cittapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati.

Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati.

Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati.

Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati.

Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati.

Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati.

Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati.

Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati.

Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati.

Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati.

Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati.

Ayaṃ vuccat'ānanda, ānāpānassati.

[Sace kho tvaṃ,] ānanda, girimānandassa bhikkhuno imā dasa saṅṅā

bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho paṇetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa

bhikkhuno imā dasa saṅṅā sutvā so ābādho ṭhānaso

paṭippassambheyāti. Atha kho āyasmā ānando bhagavato santike imā

dasa saṅṅā uggahetvā yenāyasmā girimānando ten'upasaṅkami,

upasaṅkamtivā āyasmato girimānandassa imā dasa saṅṅā abhāsi.

Atha kho āyasmato girimānandassa dasa saṅṅā sutvā so ābādho

ṭhānaso paṭippassambhi. Vuṭṭhāhi cāyasmā girimānando tamhā

ābādhā. Tathā paḥiṇo ca paṇāyasmato girimānandassa so ābādho

ahosīti.

Und was, Ānanda, ist Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen?

Ānanda, da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald, zum Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er sich mit gekreuzten Beinen niedergesetzt und den Körper aufgerichtet hat, atmet er mit fest verankerter Achtsamkeit völlig achtsam ein und aus.

Lang einatmend versteht er: »Ich atme lang ein.«

Oder lang ausatmend versteht er: »Ich atme lang aus.«

Oder kurz einatmend versteht er: »Ich atme kurz ein.«

Oder kurz ausatmend versteht er: »Ich atme kurz aus.«

»Den ganzen Körper erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Den ganzen Körper erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Die Körper-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Verzückung erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Verzückung erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Glückseligkeit erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Glückseligkeit erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Die Herz-Gestaltung erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Die Herz-Gestaltung beruhigend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Das Herz erlebend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Das Herz erlebend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Das Herz erfreuend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Das Herz erfreuend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Das Herz sammelnd werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Das Herz sammelnd werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Das Herz befreiend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Das Herz befreiend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Unbeständigkeit betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Unbeständigkeit betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Entreizung betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Entreizung betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Auflösung betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Auflösung betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

»Loslassen betrachtend werde ich einatmen,« so übt er sich.

»Loslassen betrachtend werde ich ausatmen,« so übt er sich.

Ānanda, das nennt man Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen.

Ānanda, wenn du zum Bhikkhu Girimānanda über diese zehn Wahrnehmungen sprichst, dann besteht die Möglichkeit, dass die Erkrankung des Bhikkhu Girimānanda, nachdem er diese zehn Wahrnehmungen gehört hat, aus diesem Grund nachlässt.“

Nachdem der Ehrwürdige Ānanda diese zehn Wahrnehmungen in Gegenwart des Erhabenen gelernt hatte, ging er zum Ehrwürdigen Girimānanda. Dort sprach er zum Ehrwürdigen Girimānanda über diese zehn Wahrnehmungen. Nachdem aber der Ehrwürdige Girimānanda die zehn Wahrnehmungen gehört hatte, ließ die Erkrankung aus diesem Grund nach. Und der Ehrwürdige Girimānanda erholte sich von jener Erkrankung. Die Erkrankung des Ehrwürdigen Girimānanda war somit überwunden.

Āneñjasappāya Sutta (Majjhima Nikāya 106)

[Evaṃ me sutam.]

Ekam samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:

Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum.

Bhagavā etadavoca: Aniccā, bhikkhave, kāmā tucchā musā mosadhammā, māyākatame taṃ, bhikkhave, bālalāpanaṃ.

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā ubhayametaṃ māradheyyaṃ, mārassesa visayo, mārassesa nivāpo,

mārassesa gocaro. Etthete pāpakā akusalā mānasā abhijjhāpi

byāpādāpi sārambhāpi saṃvattanti, teva ariyasāvakassa

idhamanusikkhato antarāyāya sambhavanti.

Tatra, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā ubhayametaṃ māradheyyaṃ, mārassesa visayo, mārassesa nivāpo,

mārassesa gocaro. Etthete pāpakā akusalā mānasā abhijjhāpi

byāpādāpi sārambhāpi saṃvattanti, teva ariyasāvakassa

idhamanusikkhato antarāyāya sambhavanti.

Yaṃnūnaṃ vipulena mahaggatena cetasā vihareyyaṃ, abhibhuyya

lokaṃ adhiṭṭhāya manasā. Vipulena hi me mahaggatena cetasā

viharato abhibhuyya lokaṃ adhiṭṭhāya manasā ye pāpakā akusalā

mānasā abhijjhāpi byāpādāpi sārambhāpi te na bhavissanti, tesam pahānā aparittaṅca me cittaṃ bhavissati appamāṇaṃ subhāvitanti.

Tassa evaṃpaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati.

Sampasāde sati etarahi vā āneñjaṃ samāpajjati paññāya vā

adhimuccati kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā, ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsaṃvattanikaṃ viññānaṃ assa āneñjūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, paṭhamā āneñjasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

yaṃ kiñci rūpaṃ, sabbam rūpaṃ cattāri ca mahābhūtāni,

catunnaṅca mahābhūtānaṃ upādāyarūpanti.

Tassa evaṃpaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati.

Sampasāde sati etarahi vā āneñjaṃ samāpajjati paññāya vā

adhimuccati

kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā, ṭhānametaṃ vijjati yaṃ

taṃsaṃvattanikaṃ viññānaṃ assa āneñjūpagaṃ.

Ayaṃ, bhikkhave, dutiyā āneñjasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;

Der Weg zum Unerschütterlichen

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene im Land der Kurus, bei einer Stadt der Kurūs namens Kammāsadhama auf. Dort richtete sich der Erhabene folgendermaßen an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ „Ehrwürdiger Herr“, erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses: „Ihr Bhikkhus, Sinnesvergnügen sind vergänglich, hohl, falsch, trügerisch, sie sind nur Schein, ihr Bhikkhus, die Unterhaltung von Narren. Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, beide sind gleichermaßen Māras Gebiet, Māras Reich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Ihretwegen entstehen diese üblen, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung, und sie stellen ein Hemmnis für einen edlen Schüler in der Übung dar. Da, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler folgendes: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, beide sind gleichermaßen Māras Gebiet, Māras Reich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Ihretwegen entstehen diese üblen, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung, und sie stellen ein Hemmnis für einen edlen Schüler in der Übung dar. Angenommen, ich verweilte mit einem erweiterten und erhöhten Herzen, nachdem ich die Welt transzendierte und einen festen Entschluss mit dem Geist gefasst habe. Wenn ich so verfare, wird es keine üblen, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung mehr in mir geben, und mit deren Überwindung wird mein Geist unbegrenzt, unermesslich und wohl entfaltet sein.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Unerschütterliche oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der erste Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet.

Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben; was es auch immer an materieller Form gibt, jegliche materielle Form besteht aus den vier großen Elementen und materielle Form stammt von den vier großen Elementen ab.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder auf der Stelle das Unerschütterliche oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der zweite Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet.

Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, beide sind vergänglich. Was vergänglich ist, ist es nicht wert, sich daran zu ergötzen, nicht wert, es willkommen zu heißen, nicht wert, daran festzuhalten.‘

yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā ubhayametam aniccaṃ. Yadaniccaṃ tam nālam abhinanditum, nālam abhivaditum, nālam ajjhositunti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā āneñjam samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsamvattanikaṃ viññāṇaṃ assa āneñjūpagam.

Ayaṃ, bhikkhave, tatiyā āneñjasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;

yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā;

yā ca āneñjasaññā, sabbā saññā.

Yatthetā aparisesā nirujjhanti etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ ākiñcaññāyatananti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā ākiñcaññāyatanam samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsamvattanikaṃ viññāṇaṃ assa ākiñcaññāyatanūpagam.

Ayaṃ, bhikkhave, paṭhamā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako araññagato vā

rukhamūlagato vā suññāgāragato vā iti paṭisañcikkhati:

Suññamidaṃ attena vā attaniyena vāti. Tassa evampaṭipannassa

tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā

ākiñcaññāyatanam samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ

param marañā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsamvattanikaṃ viññāṇaṃ

assa ākiñcaññāyatanūpagam.

Ayaṃ, bhikkhave, dutiyā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Nāhaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmim, na ca mama kvacani kismiñci

kiñcanaṃ natthīti. Tassa evampaṭipannassa tabbahulavihārino āyatane

cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā ākiñcaññāyatanam

samāpajjati paññāya vā adhimuccati kāyassa bhedaṃ param marañā

ṭhānametaṃ vijjati yaṃ taṃsamvattanikaṃ viññāṇaṃ assa

ākiñcaññāyatanūpagam.

Ayaṃ, bhikkhave, tatiyā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā akkhāyati.

[Puna caparaṃ, bhikkhave,] ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;

ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;

yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā;

yā ca āneñjasaññā, yā ca ākiñcaññāyatanasaññā, sabbā saññā.

Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Unerschütterliche oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der dritte Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, und Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, sie alle sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen ohne Überbleibsel aufhören, das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich das Nichtsheitsgebiet.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Nichtsheitsgebiet oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Nichtsheitsgebiet weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der erste Weg, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler, der sich in den Wald oder an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Hütte zurückgezogen hat, so: ‚Dies ist leer von einem Selbst oder was einem Selbst gehört.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Nichtsheitsgebiet oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Nichtsheitsgebiet weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der zweite Weg, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Ich bin nichts, was irgendjemandem irgendwo gehören könnte, auch gibt es nichts in irgendjemandem irgendwo, was mir gehören könnte.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Nichtsheitsgebiet oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Nichtsheitsgebiet weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der dritte Weg, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, verkündet. Wiederum, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen und Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets, sie alle sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen ohne Überbleibsel aufhören, das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.‘

Yatthetā aparisesā nirujjhanti etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ
nevasaññānāsaññāyatananti. Tassa evaṃpaṭipannassa
tabbahulavihārino āyatane cittaṃ pasīdati. Sampasāde sati etarahi vā
nevasaññānāsaññāyatanam samāpajjati paññāya vā adhimuccati
kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā ṭhānametaṃ vijjati yaṃ
taṃsamvattanikaṃ viññāṇaṃ assa nevasaññānāsaññāyatanūpagaṃ.
Ayaṃ, bhikkhave, nevasaññānāsaññāyatanasappāyā paṭipadā
akkhāyatīti.

[Evaṃ vutte,] āyasmā ānando bhagavantaṃ etadavoca:

Idha, bhante, bhikkhu evaṃ paṭipanno hoti:

No cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati;

yadatthi yaṃ, bhūtaṃ, taṃ pajahāmīti.

Evaṃ upekkhaṃ paṭilabhati.

Parinibbāyeyya nu kho so, bhante, bhikkhu na vā parinibbāyeyyāti?

Apetthekacco, ānanda, bhikkhu parinibbāyeyya,

apetthekacco bhikkhu na parinibbāyeyyāti.

Ko nu kho, bhante, hetu ko paccayo yenapetthekacco bhikkhu

parinibbāyeyya, apetthekacco bhikkhu na parinibbāyeyyāti?

Idh'ānanda, bhikkhu evaṃ paṭipanno hoti:

No cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati;

yadatthi, yaṃ bhūtaṃ, taṃ pajahāmīti.

Evaṃ upekkhaṃ paṭilabhati.

So taṃ upekkhaṃ abhinandati, abhivadati, ajjhosāya tiṭṭhati.

Tassa taṃ upekkhaṃ abhinandato abhivadato ajjhosāya tiṭṭhato
tannissitaṃ hoti viññāṇaṃ tadupādānaṃ.

Saupādāno, ānanda, bhikkhu na parinibbāyatīti.

Kahaṃ pana so, bhante, bhikkhu upādiyamāno upādiyatīti?

Nevasaññānāsaññāyatanam, ānandāti.

Upādānasetṭhaṃ kira so, bhante, bhikkhu upādiyamāno upādiyatīti?

Upādānasetṭhañhi so, ānanda, bhikkhu upādiyamāno upādiyati.

Upādānasetṭhañhetam, ānanda, yadidaṃ, nevasaññānāsaññāyatanam.

Idh'ānanda, bhikkhu evaṃ paṭipanno hoti:

No cassa, no ca me siyā; na bhavissati, na me bhavissati;

yadatthi, yaṃ bhūtaṃ, taṃ pajahāmīti.

Evaṃ upekkhaṃ paṭilabhati.

So taṃ upekkhaṃ nābhinandati, nābhivadati, na ajjhosāya tiṭṭhati.

Tassa taṃ upekkhaṃ anabhinandato anabhivadato anajjhosāya tiṭṭhato
na tannissitaṃ hoti viññāṇaṃ na tadupādānaṃ.

Anupādāno, ānanda, bhikkhu parinibbāyatīti.

[Acchariyaṃ, bhante,] abbhutaṃ, bhante!

Nissāya nissāya kira no, bhante, bhagavatā oghassa nittharaṇā
akkhātā.

Katamo pana, bhante, ariyo vimokkhoti?

Idh'ānanda, bhikkhu ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

Ye ca diṭṭhadhammikā kāmā, ye ca samparāyikā kāmā;

Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung oder ansonsten entschließt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der Weg, der auf das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ausgerichtet ist, verkündet.“

Nach diesen Worten sagte der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen: „Ehrwürdiger Herr, da übt ein Bhikkhu so: ‚Es ist vielleicht nicht, es ist vielleicht nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden; Was existiert, was entstanden ist, das überwinde ich.‘ So gewinnt er Gleichmut. Ehrwürdiger Herr, erlangt solch ein Bhikkhu Nibbāna?“ „Ein Bhikkhu hier, Ānanda, könnte Nibbāna erlangen, ein anderer Bhikkhu hier würde Nibbāna vielleicht nicht erlangen.“ „Was ist die Ursache und Bedingung dafür, ehrwürdiger Herr, weshalb ein Bhikkhu hier Nibbāna erlangen könnte, während ein anderer Bhikkhu Nibbāna vielleicht nicht erlangen würde?“ „Ānanda, da übt ein Bhikkhu so: ‚Es ist vielleicht nicht, es ist vielleicht nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden. Was existiert, was entstanden ist, das überwinde ich.‘ So gewinnt er Gleichmut. Er ergötzt sich an jenem Gleichmut, heißt ihn willkommen und hält sich daran fest. Während er das tut, gerät sein Bewusstsein in Abhängigkeit davon und haftet daran an. Ein Bhikkhu, Ānanda, der von Anhaftung betroffen ist, erlangt Nibbāna nicht.“ „Aber, ehrwürdiger Herr, wenn jener Bhikkhu anhaftet, woran haftet er?“ „Am Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, Ānanda.“ „Wenn jener Bhikkhu anhaftet, ehrwürdiger Herr, so scheint es, dass er am besten Objekt der Anhaftung haftet.“ „Wenn jener Bhikkhu anhaftet, Ānanda, so haftet er am besten Objekt der Anhaftung, nämlich dem Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Ānanda, da übt ein Bhikkhu so: ‚Es ist vielleicht nicht, es ist vielleicht nicht mein; es wird nicht werden und es wird nicht mein werden. Was existiert, was entstanden ist, das überwinde ich.‘ So gewinnt er Gleichmut. Er ergötzt sich nicht an jenem Gleichmut, heißt ihn nicht willkommen und hält sich nicht daran fest. Weil er das nicht tut, gerät sein Bewusstsein nicht in Abhängigkeit davon und haftet nicht daran an. Ein Bhikkhu, Ānanda, der von Anhaftung frei ist, erlangt Nibbāna.“

„Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich! Der Erhabene hat uns in der Tat erklärt, wie man den Strom überquert, in Abhängigkeit von der jeweiligen Grundlage. Aber, ehrwürdiger Herr, was ist die edle Erlösung?“ „Ānanda, da erwägt ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, materielle Formen hier und jetzt und materielle Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, dies ist Persönlichkeit, soweit sich Persönlichkeit erstreckt. Dies ist das Todlose, nämlich die Erlösung des Geistes durch Nicht-Anhaften.‘

yā ca diṭṭhadhammikā kāmasaññā, yā ca samparāyikā kāmasaññā;
ye ca diṭṭhadhammikā rūpā, ye ca samparāyikā rūpā;
yā ca diṭṭhadhammikā rūpasaññā, yā ca samparāyikā rūpasaññā;
yā ca āneñjasaññā, yā ca ākiñcaññāyatanasaññā
yā ca nevasaññānāsaññāyatanasaññā
esa sakkāyo yāvatā sakkāyo.

Etam amataṃ yadidaṃ anupādā cittassa vimokkho.

Iti, kho, ānanda, desitā mayā āneñjasappāyā paṭipadā,

desitā ākiñcaññāyatanasappāyā paṭipadā,

desitā nevasaññānāsaññāyatanasappāyā paṭipadā,

desitā nissāya nissāya oghassa nittharaṇā, desito ariyo vimokkho.

Yaṃ kho, ānanda, satthārā karaṇīyaṃ sāvakaṇaṃ

hitesinā anukampakena anukampaṃ upādāya, kataṃ vo taṃ mayā.

Etāni, ānanda, rukkhamaṇi, etāni suññāgārāni.

Jhāyathānanda, mā pamādattha, mā pacchā vippaṭṭisārino ahuvattha.

Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanīti.

[Idamavoca bhagavā.]

Attamano āyasmā ānando bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

Sārāṇiyadhamma Sutta (Aṅguttara Nikāya 6.12)

[Evaṃ me sutam.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvattiyā viharati, jetavane

anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:

Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum.

Bhagavā etadavoca:

Chayime, bhikkhave, dhammā sārāṇiyā piyakaraṇā garukaraṇā,
saṅghāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattanti.

Katame cha?

Idha, bhikkhave, bhikkhuno mettaṃ kāyakammaṃ paccupaṭṭhitaṃ

hoti, sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo sārāṇīyo

piyakaraṇo garukaraṇo, saṅghāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya
saṃvattati.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhuno mettaṃ vacīkammaṃ

paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. Ayampi

dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅghāya avivādāya
sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhuno mettaṃ manokammaṃ

paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. Ayampi

dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅghāya avivādāya
sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhu ye te lābhā dhammikā

dhammaladdhā, antamaso pattapariyā-pannamattampi, tathārūpehi

lābhehi appaṭivibhattabhogī hoti, sīlavantehi sabrahmacārīhi

sādhāraṇabhogī. Ayampi dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo,

saṅghāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.

Somit, Ānanda, habe ich den Weg gelehrt, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, ich habe den Weg gelehrt, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, ich habe den Weg gelehrt, der auf das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ausgerichtet ist, ich habe erklärt, wie man den Strom überquert, in Abhängigkeit von der jeweiligen Grundlage, ich habe edle Erlösung gelehrt. Was ein Lehrer, der auf das Wohlergehen seiner Schüler aus ist und Mitgefühl für sie hat, aus Mitgefühl für seine Schüler tun sollte, das habe ich für euch getan, Ānanda. Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten. Meditiere, Ānanda, sei nicht nachlässig, oder du wirst es später bereuen. Dies ist unsere Anweisung an dich.“ Dies ist es, was der Erhabene sagte. Der ehrwürdige Ānanda war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Sechs bemerkenswerte Eigenschaften

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī auf, im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika.

Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus:

„Ihr Bhikkhus.“ „Ehrwürdiger Herr,“ erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte dieses:

„Ihr Bhikkhus, es gibt diese sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen. Welche sechs?

Da hält ein Bhikkhu körperliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus hält ein Bhikkhu sprachliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus hält ein Bhikkhu geistige Handlungen der Liebenden Güte gegenüber seinen Gefährten im Heiligen Leben ein, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus benutzt ein Bhikkhu jeglichen rechtmäßigen Zugewinn, der im Einklang mit dem Dhamma erlangt wurde, sogar einschließlich des Inhalts seiner Schale, indem er, ohne irgendetwas davon zurückzuhalten, mit seinen sittsamen Gefährten im Heiligen Leben teilt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhu yāni tāni sīlāni akhaṇḍāni
 achiddāni asabalāni akammāsāni, bhujissāni viññuppasatṭhāni
 aparāmaṭṭhāni samādhisaṃvattanikāni, tathārūpesu sīlesu
 sīlasāmaññagato viharati,
 sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca. Ayampi dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo
 garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.
 Puna c'aparaṃ, bhikkhave, bhikkhu yāyaṃ diṭṭhi ariyā niyyānikā,
 niyyāti takkarassa sammādukkhakkhayāya, tathārūpāya diṭṭhiyā
 diṭṭhisāmaññagato viharati, sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca. Ayampi
 dhammo sārāṇīyo piyakaraṇo garukaraṇo, saṅgahāya avivādāya
 sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattati.
 [Ime kho, bhikkhave,] cha dhammā sārāṇīyā piyakaraṇā garukaraṇā,
 saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekībhāvāya saṃvattantīti.
 Idamavoca bhagavā.
 Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Paṭiccasamuppādapāṭha (Majjhima Nikāya 38 u.a.)

[Avijjāpaccayā saṅkhārā,]
 Saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,
 Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,
 Nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ,
 Saḷāyatanapaccayā phasso,
 Phassapaccayā vedanā,
 Vedanāpaccayā taṇhā,
 Taṇhāpaccayā upādānaṃ,
 Upādānapaccayā bhavo,
 Bhavapaccayā jāti,
 Jātipaccayā jarāmaṇaṃ sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsā
 sambhavanti.
 Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa, samudayo hoti.
 Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho,
 Saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho,
 Viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho,
 Nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,
 Saḷāyatananirodhā phassanirodho,
 Phassanirodhā vedanānirodho,
 Vedanānirodhā taṇhānirodho,
 Taṇhānirodhā upādānanirodho,
 Upādānanirodhā bhavanirodho,
 Bhavanirodhā jātinirodho,
 Jātinirodhā jarāmaṇaṃ sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsā
 nirujjhanti.
 Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa, nirodho hoti.

Darüber hinaus weilt ein Bhikkhu tugendhaft im Besitz solcher Tugenden, die ungebrochen, unverletzt, unbefleckt, nicht korrumpiert sind, die befreiend sind, von Kundigen gepriesen werden, nicht falsch aufgefasst sind, zur Sammlung führen, gleich seinen Gefährten im Heiligen Leben, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Darüber hinaus weilt ein Bhikkhu im Besitz solcher Ansicht, die edel und führend ist, die denjenigen, der dementsprechend praktiziert, zur völligen Vernichtung des Leidens führt, gleich seinen Gefährten im Heiligen Leben, sowohl öffentlich als auch unbemerkt. Dies ist eine bemerkenswerte Eigenschaft, die Liebe und Respekt erzeugt, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beiträgt.

Dies nun, ihr Bhikkhus, sind die sechs bemerkenswerten Eigenschaften, die Liebe und Respekt erzeugen, zur Hilfsbereitschaft, zum Nicht-Streiten, zur Eintracht und Einigkeit beitragen.“ Dies sagte der Erhabene.

Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Bedingtes Zusammenentstehen

Bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen,

bedingt durch Gestaltungen ist Bewusstsein,

bedingt durch Bewusstsein ist Name&Form,

bedingt durch Name&Form ist das sechsfache Gebiet,

bedingt durch das sechsfache Gebiet ist Kontakt,

bedingt durch Kontakt ist Gefühl,

bedingt durch Gefühl ist Begehren,

bedingt durch Begehren ist Ergreifen,

bedingt durch Ergreifen ist Werden,

bedingt durch Werden ist Geburt,

bedingt durch Geburt entstehen Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

So ist der Ursprung dieser ganzen Leidensmasse.

Mit der restlosen leidenschaftsfreien Auflösung eben dieser Unwissenheit ist die Auflösung von Gestaltungen,

mit der Auflösung von Gestaltungen ist die Auflösung von Bewusstsein,

mit der Auflösung von Bewusstsein ist die Auflösung von Name&Form,

mit der Auflösung von Name&Form ist die Auflösung des sechsfachen Gebiets,

mit der Auflösung des sechsfachen Gebiets ist die Auflösung von Kontakt,

mit der Auflösung von Kontakt ist die Auflösung von Gefühl,

mit der Auflösung von Gefühl ist die Auflösung von Begehren,

mit der Auflösung von Begehren ist die Auflösung von Ergreifen,

mit der Auflösung von Ergreifen ist die Auflösung von Werden,

mit der Auflösung von Werden ist die Auflösung von Geburt,

mit der Auflösung von Geburt lösen sich Altern, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf.

So ist die Auflösung dieser ganzen Leidensmasse.

Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo (Saṃyutta Nikāya 45.8)

[Ayaṃ kho sā] majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo.

1. Sammādiṭṭhi: Dukkhe ñāṇaṃ dukkhasamudaye ñāṇaṃ dukkhanirodhe ñāṇaṃ dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.
2. Sammāsaṅkappo: Nekkhammasaṅkappo avyāpādasāṅkappo avihimsāsaṅkappo.
3. Sammāvācā: Musāvādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī.
4. Sammākammanto: Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī.
5. Sammāājīvo: Micchāājīvaṃ pahāya, sammāājīvena jīvikam kappeti.
6. Sammāvāyāmo: Saṃvarappadhānaṃ: Anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.
Pahānappadhānaṃ: Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.
Bhāvanāppadhānaṃ: Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.
Anurakkhaṇappadhānaṃ: Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ, ṭhitiyā asamosāya bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā, chandaṃ janeti vāyamati viriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.
7. Sammāsati: Kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
Vedanāsu vedanānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
Citte cittānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
Dhammesu dhammānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
8. Sammāsamādhi: Vivicc'eva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi, savitakkaṃ savicāraṃ vivekajam-pītisukhaṃ paṭhamajjhānaṃ upasampajja viharati.
Vitakkavicārānaṃ vūpasamā, ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ, samādhijam-pītisukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati.
Pītiyā ca virāgā, upekkhako ca viharati sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yantaṃ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukhavihārīti, tatiyajjhānaṃ upasampajja viharati.
Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā, pubbe va somanassa-domanassānaṃ atthaṅgamā, adukkhamasukhaṃ upekkhāsati-pārisuddhiṃ, catutthajjhānaṃ upasampajja viharati.

Der edle achtfache Pfad

Dies nun ist der mittlere Weg, der vom So-Gegangenen vollständig erkannt wurde. Der Pfad, der Schauung bewirkt, Wissen bewirkt und zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Es ist eben dieser edle achtfache Pfad. Richtige Ansicht: Wissen von Dukkha, vom Ursprung von Dukkha, vom Aufhören von Dukkha, und vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt. Richtige Absicht: Absicht der Entsagung, des Nicht-Übelwollens und der Nicht-Grausamkeit. Richtige Rede: Enthaltung von unwahrer Rede, von böswilliger Rede, von groben Worten und von sinnlosem Geschwätz. Richtiges Handeln: Enthaltung vom Töten lebender Wesen, vom Nehmen von dem, was nicht gegeben wurde, und von Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen. Richtiger Lebensunterhalt: Nachdem ein edler Schüler falsche Lebensweise aufgeben hat, verdient er seinen Lebensunterhalt auf Richtige Lebensweise. Richtige Anstrengung: Da erweckt ein Bhikkhu Eifer um das Nichtentstehen noch nicht entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, um das Überwinden bereits entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände, um die Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener heilsamer Geisteszustände, und um das Beibehalten, das Nicht-Verschwinden, die Stärkung, das Anwachsen, die Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener heilsamer Geisteszustände, und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Richtige Achtsamkeit: Da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, Gefühle als Gefühle betrachtet, Geist als Geist betrachtet und Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Richtige Konzentration: Da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt er in die zweite Vertiefung ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Mit dem Verblassen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, tritt er in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: 'Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und verweilt darin. Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt er in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.

Gotamī Sutta (Aṅguttara Nikāya 8.53)

[Evaṃ me sutam.]

Ekam samayaṃ bhagavā vesāliyaṃ viharati mahāvane
kūṭāgārasālāyaṃ.

Atha kho mahāpajāpatī gotamī yena bhagavā ten'upasaṅkami,
upasaṅkamitvā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.
Ekamantaṃ ṭhitā kho mahāpajāpatī gotamī bhagavantam etadavoca:
Sādhu me, bhante, bhagavā saṅkhittena dhammaṃ desetu,
yamahaṃ bhagavato dhammaṃ sutvā ekā vūpakaṭṭhā appamattā
ātāpinī pahitattā vihareyyanti.

Ye kho tvam, gotami, dhamme jāneyyāsi:
Ime dhammā sarāgāya saṃvattanti, no virāgāya,
Saṃyogāya saṃvattanti, no viṣaṃyogāya,
Ācayāya saṃvattanti, no apacayāya,
Mahicchatāya saṃvattanti, no appicchatāya,
Asantuṭṭhiyā saṃvattanti, no santuṭṭhiyā,
Saṅgaṇikāya saṃvattanti, no pavivekāya,
Kosajjāya saṃvattanti, no viriyārambhāya,
Dubbharatāya saṃvattanti, no subharatāyāti,
Ekaṃsena, gotami, dhāreyyāsi:

N'eso dhammo, n'eso vinayo, n'etaṃ satthusāsananti.

Ye ca kho tvam, gotami, dhamme jāneyyāsi:
Ime dhammā virāgāya saṃvattanti, no sarāgāya,
Viṣaṃyogāya saṃvattanti, no saṃyogāya,
Apacayāya saṃvattanti, no ācayāya,
Appicchatāya saṃvattanti, no mahicchatāya,
Santuṭṭhiyā saṃvattanti, no asantuṭṭhiyā,
Pavivekāya saṃvattanti, no saṅgaṇikāya,
Viriyārambhāya saṃvattanti, no kosajjāya,
Subharatāya saṃvattanti, no dubbharatāyāti,
Ekaṃsena, gotami, dhāreyyāsi:

Eso dhammo, eso vinayo, etaṃ satthusāsananti.

Idamavoca bhagavā.

Attamanā mahāpajāpatī gotamī bhagavato bhāsitam, abhinandīti.

Dhammaniyāma Sutta (Aṅguttara Nikāya 3.137.)

[Evaṃ me sutam.]

Ekam samayaṃ bhagavā sāvattiyam viharati, jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:
Bhikkhavoti. Bhadanteti te bhikkhū bhagavato paccassosum.
Bhagavā etadavoca: Uppādā vā, bhikkhave, tathāgatānaṃ anuppādā vā
tathāgatānaṃ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā:
Sabbe saṅkhārā aniccā. Taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti.
Abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti
vivarati vibhajati uttānīkaroti: Sabbe saṅkhārā aniccāti.

Die Lehrrede an Gotami

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene im Großen Walde bei Vesālī, in der Halle des Giebelhauses. Da nun näherte sich Mahā-Pajāpati Gotami dem Erhabenen, huldigte ihm und sprach zur Seite stehend zum Erhabenen also: "Gut wäre es, o Herr, wenn mir der Erhabene in kurzen Worten die Lehre darlegte, auf dass ich, nachdem ich vom Erhabenen die Lehre vernommen habe, einsam, abgeschieden, unermüdlich, eifrig und entschlossen weilen möge."

„Bei denjenigen Erscheinungen, Gotami, von denen du weißt, dass sie zur Gier führen und nicht zur Abwendung von der Gier, dass sie zur Bindung führen und nicht zur Loslösung, dass sie zur Aufschichtung führen und nicht zur Abschichtung, dass sie zur Unbescheidenheit führen und nicht zur Bescheidenheit, zur Ungenügsamkeit und nicht zur Genügsamkeit, zur Geselligkeit und nicht zur Abgeschiedenheit, zur Trägheit und nicht zur Willenskraft, dass sie zu Unterstützungsschwierigkeiten führen und nicht zu leichter Unterstützbarkeit, da magst du als sicher annehmen, dass dies nicht die Lehre ist, nicht die Zucht, nicht die Weisung des Meisters. Bei denjenigen Erscheinungen aber, Gotami, von denen du weißt, dass sie zur Abwendung von der Gier führen und nicht zur Gier, dass sie zur Loslösung führen und nicht zur Bindung, zur Abschichtung und nicht zur Aufschichtung, zur Bescheidenheit und nicht zur Unbescheidenheit, zur Genügsamkeit und nicht zur Ungenügsamkeit, zur Abgeschiedenheit und nicht zur Geselligkeit, zur Willenskraft und nicht zur Trägheit, dass sie zu leichter Unterstützbarkeit führen und nicht zu Unterstützungsschwierigkeiten, da magst du als sicher annehmen, dass dies die Lehre ist, dies die Zucht, dies die Weisung des Meisters." Dies sagte der Erhabene. Mahā-Pajāpati Gotami war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Die drei Merkmale des Daseins

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī auf, im Jetahain, im Kloster des Anāthapiṇḍika. Dort aber richtete sich der Erhabene an die Bhikkhus: „Ihr Bhikkhus.“ „Ehrwürdiger Herr,“ erwiderten die Bhikkhus dem Erhabenen. Der Erhabene sagte dieses: „Ob, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen: eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins, dass alle Gebilde vergänglich sind (anicca), dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind (dukkha), dass alle Dinge ohne ein Selbst sind (anattā).

Uppādā vā, bhikkhave, tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ
ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā: Sabbe saṅkhārā
dukkhā. Taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā
abhisametvā ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti vivarati vibhajati
uttānīkaroti: Sabbe saṅkhārā dukkhāti. Uppādā vā, bhikkhave,
tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ ṭhitāva sā dhātu
dhammaṭṭhitatā dhammaniyāmatā: Sabbe dhammā anattā. Taṃ
tathāgato abhisambujjhati abhisameti. Abhisambujjhitvā abhisametvā
ācikkhati deseti paññāpeti paṭṭhapeti vivarati vibhajati uttānīkaroti:
Sabbe dhammā anattāti.

Idamavoca bhagavā.

Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ, abhinandunti.

Mahākassapattherabojjhaṅgaṃ (Saṃyutta Nikāya 46.14)

[Evaṃ me suttaṃ.]

Ekaṃ samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe.
Tena kho pana samayena āyasmā mahākassapo pipphalīguhāyaṃ
viharati, ābādhiko dukkhito bāḷhagilāno.

Atha kho bhagavā sāyanhasamayaṃ patisallānā vuṭṭhito, yenāyasmā
mahākassapo ten'upasaṅkami, upasaṅkamitvā paññatte āsane nisīdi.

Nisajja kho bhagavā āyasmantaṃ mahākassapaṃ etadavoca:

Kacci te, kassapa, khamanīyaṃ? Kacci yāpanīyaṃ?

Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti no abhikkamanti?

Paṭikkamosānaṃ paññāyati no abhikkamoti?

Na me, bhante, khamanīyaṃ na yāpanīyaṃ,

bāḷhā me dukkhā vedanā abhikkamanti no paṭikkamanti,

abhikkamosānaṃ paññāyati no paṭikkamoti.

Sattime, kassapa, bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā,

bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti.

Katame satta?

1. Satisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

2. Dhammavicayasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

3. Viriyasambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

4. Pītisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

5. Passaddhisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

6. Samādhisambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

7. Upekkhāsambojjhaṅgo kho, kassapa, mayā sammadakkhāto,

bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, macht es bekannt, verkündet es, enthüllt es, legt es auseinander und macht es offenbar, dass alle Gebilde vergänglich sind, dass alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind, dass alle Dinge ohne ein Selbst sind.“

Das ist es, was der Erhabene sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

Die Glieder des Erwachens für den Ehrwürdigen Mahā Kassapa

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene in Rājagaha im Bambushain am Futterplatz der Eichhörnchen. Da, zu jener Zeit, weilte der Ehrwürdige Mahākassapa in der Pfefferhöhle, von Krankheit befallen, leidend, sehr krank. Da stand der Erhabene zur Abendzeit von zurückgezogener Meditation auf und ging zum Ehrwürdigen Mahākassapa, (und) als er sich ihm genähert hatte, setzte er sich auf den vorbereiteten Platz. Nachdem er sich gesetzt hatte, sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Mahākassapa dies: „Geht es dir besser, Kassapa? Geht es wieder? Nehmen die schmerzvollen Gefühle ab und nehmen sie nicht zu? Nimmt man die Abnahme wahr und nicht die Zunahme?“ „Es geht mir, o Herr, nicht besser, es geht noch nicht, die schmerzvollen Gefühle nehmen bei mir sehr zu, sie nehmen nicht ab, man nimmt die Zunahme wahr und nicht die Abnahme.“ „Es gibt, Kassapa, sieben Glieder des Erwachens, die von mir vollständig verkündet wurden. Wenn sie gepflegt und geübt werden, führen sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.

Welche sind die sieben?

1. Achtsamkeit, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
2. Ergründung der Wirklichkeit, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
3. Willenskraft, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
4. Freude, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
5. Ruhe, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
6. Sammlung, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.
7. Gleichmut, Kassapa, der Faktor des vollständigen Erwachens, wurde von mir vollständig verkündet. Gepflegt und geübt, führt er zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.

Ime kho, kassapa, satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā,
bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattantīti.
Taggha, bhagavā, bojjhaṅgā!
Taggha, sugata, bojjhaṅgātī!
[Idamavoca bhagavā.]

Attamano āyasmā mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi.
Vuṭṭhāhi cāyasmā mahākassapo tamhā ābādha.
Tathā pahīno cāyasmato mahākassapassa so ābādho ahoṣīti.

Cāturappamaññāpāṭha (Aṅguttara Nikāya 3.66 u.a.)

[Mettā sahatena cetasā] ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ mettā sahatena cetasā,
vipulena mahaggatena appamañena
averena abyāpajhena pharitvā viharati.

Karuṇā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ karuṇā sahatena cetasā,
vipulena mahaggatena appamañena
averena abyāpajhena pharitvā viharati.

Muditā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ muditā sahatena cetasā,
vipulena mahaggatena appamañena
averena abyāpajhena pharitvā viharati.

Upekkhā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati,
tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ,
iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya,
sabbāvantāṃ lokaṃ upekkhā sahatena cetasā,
vipulena mahaggatena appamañena
averena abyāpajhena pharitvā viharatīti.

Dies, Kassapa, sind die sieben Glieder des Erwachens, die von mir vollständig verkündet wurden. Wenn sie gepflegt und geübt werden, führen sie zu Erkenntnis, vollständigem Erwachen und zu Nibbāna.“
„Gewiss, o Erhabener, (dies sind) die Glieder des Erwachens!
Gewiss, o Vollendeter, (dies sind) die Glieder des Erwachens!“
Dies sagte der Erhabene, und der Ehrwürdige Mahākassapa war glücklich und erfreute sich an der Rede des Erhabenen.
Und der Ehrwürdige Mahākassapa erholte sich von dieser Krankheit.
Und so endete die Krankheit des Ehrwürdigen Mahākassapa.

Die vier unermesslichen Emotionen

Man weilt mit einem Herzen voll Freundlichkeit und Güte,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Freundlichkeit und Güte, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Mitgefühl und Milde,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Mitgefühl und Milde, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Sympathie und Freude,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Sympathie und Freude, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Man weilt mit einem Herzen voll Ebenmaß und Gleichmut,
Durchdringend eine Richtung, die zweite und die dritte,
So auch die vierte Richtung, nach oben und nach unten,
Rundum zu allen Wesen, genau wie zu sich selbst.
Die ganze Welt durchdringend weilt man mit einem Herzen
Voll Ebenmaß und Gleichmut, so weit und groß geworden,
Entledigt aller Grenzen, befreit von jeder Feindschaft
und Rücksichtslosigkeit.

Satipaṭṭhanapāṭha (nach Majjhima Nikāya 10)

Atthi kho tene bhagavatā jānatā passatā
arahatā sammā sambuddhena.

Ekāyano ayam maggo sammadakkhāto,
sattānaṃ visuddhiyā,
sokaparidevānaṃ samatikkamāya,
dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya,
nāyassa adhigamāya,
nibbānassa sacchikiriyāya,
yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Katame cattāro?
Idha bhikkhu kāye kāyānupassī viharati,
Ātāpī sampajāno satimā,
vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
Vedanāsu vedanānupassī viharati,
ātāpī sampajāno satimā,
vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
Citte cittānupassī viharati,
ātāpī sampajāno satimā,
vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.
Dhammesu dhammānupassī viharati,
ātāpī sampajāno satimā,
vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Kathaṅca bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?
Idha bhikkhu ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabbahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati;
samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.
Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.
Yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Evaṃ kho bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Kathaṅca bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?
Idha bhikkhu ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati;
samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.
Atthi vedanāti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.

Grundlagen der Achtsamkeit

Das nun verkündete der Erhabene, der weiß und sieht,
der Vollendete, vollkommen Erwachte.

Dies ist der Pfad, der ausschließlich
zur Läuterung der Wesen führt
zur Überwindung von Kummer und Klagen,
zum Verschwinden von Schmerz und Trauer,
zum Erlangen des wahren Weges,
zur Verwirklichung von Nibbāna
nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Was sind die vier?

Da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet,
eifrig, wissenschaftlich und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.
Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet,
eifrig, wissenschaftlich und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.
Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet,
eifrig, wissenschaftlich und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.
Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet,
eifrig, wissenschaftlich und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet?

Da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper innerlich als einen Körper betrachtet,
den Körper äußerlich als einen Körper betrachtet,
den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich als einen Körper betrachtet,
die Ursprungsfaktoren im Körper betrachtet,
die Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet,
die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Körper betrachtet.
Oder die Achtsamkeit, daß da ein Körper vorhanden ist, ist einfach in dem
Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und
Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der
Welt an.

So verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet.

Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet?

Da verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle innerlich als Gefühle betrachtet,
Gefühle äußerlich als Gefühle betrachtet,
Gefühle sowohl innerlich als auch äußerlich als Gefühle betrachtet,
die Ursprungsfaktoren in Gefühlen betrachtet,
die Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet,
die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Gefühlen betrachtet.
Oder die Achtsamkeit, daß da Gefühle vorhanden sind, ist einfach in dem
Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und

Yavadeva ñānamattāya patissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Evaṃ kho bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Kathañca bhikkhu citte cittānupassī viharati?
Idha bhikkhu ajjhataṃ vā citte cittānupassī viharati,
bahiddhā vā citte cittānupassī viharati,
ajjhatabbahiddhā vā citte cittānupassī viharati;
samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.
Atthi cittanti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti.
Yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Evaṃ kho bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Kathañca bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?
Idha bhikkhu ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabbahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati;
samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.
Atthi dhammāti vā panassa sati paccupaṭṭhita hoti.
Yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya
anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
Evaṃ kho bhikkhave dhammesu dhammānupassī viharati.

Ayaṃ kho tena bhagavatā jānatā
Arahata samma sambuddhena.

Ekāyano maggo sammadakkhāto
Sattaṇaṃ visuddhiya
Soka-paridevānaṃ samatikkamāya
Dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya
Ñāyassa adhigamāya
Nibbānassa sacchikiriya
Yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti.

Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der Welt an.

So verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet.

Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet?

Da verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist innerlich als Geist betrachtet,

Geist äußerlich als Geist betrachtet,

Geist sowohl innerlich als auch äußerlich als Geist betrachtet,

die Ursprungsfaktoren im Geist betrachtet,

die Auflösungsfaktoren im Geist betrachtet,

die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren im Geist betrachtet.

Oder die Achtsamkeit, daß da Geist vorhanden ist, ist einfach in dem

Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und

Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der

Welt an.

So verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet.

Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet?

Da verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte innerlich als

Geistesobjekte betrachtet,

Geistesobjekte äußerlich als Geistesobjekte betrachtet,

Geistesobjekte sowohl innerlich als auch äußerlich als Geistesobjekte

betrachtet,

die Ursprungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet,

die Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet,

die Ursprungs- und Auflösungsfaktoren in Geistesobjekten betrachtet.

Oder die Achtsamkeit, daß da Geistesobjekte vorhanden sind, ist einfach in

dem Ausmaß in ihm verankert, das für bloße Vergegenwärtigung und

Achtsamkeit nötig ist. Und er verweilt unabhängig, haftet an nichts in der

Welt an.

So verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet.

Das nun verkündete der Erhabene, der weiß und sieht,

der Vollendete, vollkommen Erwachte.

Dies ist der Pfad, der ausschließlich

zur Läuterung der Wesen führt

zur Überwindung von Kummer und Klagen,

zum Verschwinden von Schmerz und Trauer,

zum Erlangen des wahren Weges,

zur Verwirklichung von Nibbāna

nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

THERĪGĀTHĀ

Aggasāvīkā Bhikkhunī

(Rattaññūnaṃ bhikkhunīnaṃ) Gotamī jinamātuchā
Ṭhapitā aggaṭṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no¹

Mahā paññānam-aggatṭhā Khemātherī ti pākaṭā
Sāvīkā Buddhaseṭṭhassa sadā sotthiṃ karotu no

Therī Uppalavaṇṇā ca iddhimantīnam-uttamā
Sāvīkā Buddhaseṭṭhassa sadā sotthiṃ karotu no

Vinayaddhārīnam-aggā Paṭacārā-ti vissutā
Ṭhapitā aggaṭṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

Dhammakathikānaṃ pavarā Dhammadinnā-ti nāmīkā
Ṭhapitā aggaṭṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

Jhāyīkānaṃ bhikkhunīnaṃ Nandā Therī ti nāma sā
Aggaṭṭhānāthitā āhu sadā sotthiṃ karotu no

Āraddhaviriyānaṃ aggā Soṇā Therī ti nāmīkā
Ṭhapitā tattha ṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

Dibbacakkūkam-aggā Sakulā iti vissutā
Visuddhanayanā sā pi sadā sotthiṃ karotu no

Kuṇḍalakesī Bhikkhunī khippābhiññānam-uttamā
Ṭhapitā yeva ṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

Therī Bhaddā Kapilānī pubbjātīnam-anussarī
Tāsaṃ yeva bhikkhunīnaṃ sadā sotthiṃ karotu no

Therī tu Bhaddā Kaccānā mahābhiññānam-uttamā
Jinena sukhadukkhaṃ sā sadā sotthiṃ karotu no

Lūkhacīvaradhārīnaṃ aggā Kisā pi Gotamī
Ṭhapitā aggaṭṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

Sigālamātā Bhikkhunī saddhādhimuttānam-uttamā
Karotu no¹ mahāsantiṃ ārogyañ-ca sukhaṃ sadā

Aññā bhikkhuniyo sabbā nānāguṇadharā bahū
Pārentu no sabbabhayā sokarogādisambhavā
Sotāpannādayo sekkhā saddhāpaññāsīlādīkā
Bhāgaso kilesadahanā sadā sotthiṃ karotu no

1 Wenn für andere gechantet wird, benutze „karotu vo“ (möget ihr) statt „karotu no (mögen wir) am Ende von jedem Vers.

VERSE DER NONNEN

Die herausragendsten Bhikkhunis

Unter allen langjährigen Bhikkhunis wurde Gotamī, der Stiefmutter des Siegers, der oberste Rang zugewiesen. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter den Besten mit großer Weisheit ist die berühmte Khemātherī die herausragendste Schülerin des exzellenten Erwachten. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Uppalavaṇṇā Therī ist unter denen mit magischen Kräften die hervorragendste Schülerin des exzellenten Erwachten. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter den besten Vinaya-Kennern war die berühmte Paṭācārā die Hervorragendste. Dieser oberste Rang wurde ihr zugewiesen. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter denen, die Dhamma erklären konnten, war die Edle namens Dhammadinnā die Exzellenteste. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter den Bhikkhunis, die tiefe Versenkungen erreichten, war die Therī namens Nandā die Exzellenteste. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter den mit Willenskraft Erfüllten wurde der Edlen Namens Soṇā Therī der oberste Rang zugewiesen. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter denen mit dem Himmlischen Auge ist die berühmte Sakulā die Vorzüglichste, die ihr Auge geläutert hat. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Kuṇḍalakesī Bhikkhunī war unter denen, die schnell tiefes Wissen erlangte, die Beste. Dieser oberste Rang wurde ihr zugewiesen. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Therī Bhaddā Kapilānī war von allen Bhikkhunis mit Erinnerung an frühere Geburten die Herausragendste. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Therī Bhaddā Kaccānā war von denen mit überweltlicher Erkenntnis die Hervorragendste - durch Überwindung von Glück und Leid. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Unter denen, die schäbige Roben trugen, ist Kisā Gotamī die Hervorragendste. Dieser höchste Rang wurde ihr zugewiesen. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Sigālamātā Bhikkhunī ist die Höchste unter denen, die durch Vertrauen befreit waren. Mögen wir (wie sie) immer vollkommenen Frieden, gute Gesundheit und Glück haben!

Alle vollendeten Bhikkhunis – ausgestattet mit vielen unterschiedlichen Tugenden – schützen uns vor allen Ängsten, die aus Trauer und Krankheiten usw., entstehen. Lernende ab Stromeintritt haben Vertrauen, Weisheit und Ethik. Verbrannt ist ein Teil ihrer Verunreinigungen. Mögen wir (wie sie) im Segen handeln!

Sumaṅgalamātātherīgāthā (19 - 20)

[Sumuttike sumuttikā], sādhumuttikāmhi musalassa;
Ahiriko me chattakaṃ vāpi, ukkhalikā me deḍḍubhaṃ vāti.

Rāgañca ahaṃ dosañca, cicciṭi cicciṭīti vihanāmi;
Sā rukkhamaṃlamupagamma, aho sukhamti sukhatō jhāyāmi.

Cittātherīgāthā (27 - 28)

[Kiñcāpi khomhi kisikā], gilānā bālhadubbalā;
Daṇḍamolubbha gacchāmi, pabbataṃ abhirūhiya.

Saṅghāṭiṃ nikkhipitvāna, pattakañca nikuḍḍiya;
Sele khambhesimattānaṃ, tamokhandhaṃ padāliyāti.

Uttamātherīgāthā (42 - 44)

[Catukkhattum pañcakkhattum], vihārā upanikkhamiṃ;
Aladdhā cetaso santiṃ, citte avasavattinī.

Sā bhikkhuniṃ upagacchiṃ, yā me saddhāyikā ahu;
Sā me dhammadesesi, khandhāyatanadhātuyo.

Tassā dhammaṃ suṇitvāna, yathā maṃ anusāsi sā;
Sattāhaṃ ekapallaṅkena, nisīdiṃ pītisukhasamappitā;
Aṭṭhamiyā pāde pasāresiṃ, tamokhandhaṃ padāliyāti.

Somātherīgāthā (60 - 62)

[Yaṃ taṃ isihi pattabbaṃ], ṭhānaṃ durabhisambhavaṃ;
Na taṃ dvaṅgulapaññāya, sakkā pappotumitthiyā.

Itthibhāvo no kiṃ kayirā, cittamhi susamāhite;
Ñāṇamhi vattamānamhi, sammā dhammaṃ vipassato.

Sabbattha vihatā nandī, tamokhandho padālito;
Evaṃ jānāhi pāpima, nihato tvamasi antakāti.

Sihātherīgāthā (77 - 81)

[Ayoniso manasikārā], kāmarāgena aṭṭitā;
Ahoṃ uddhatā pubbe, citte avasavattinī.

Pariyuṭṭhitā klesehi, subhasaññānuvattinī;
Samaṃ cittassa na labhiṃ, rāgacittavasānugā.

Kisā paṇḍu vivaṇṇā ca, satta vassāni cārihaṃ;
Nāhaṃ divā vā rattim vā, sukhaṃ vindiṃ sudukkhitā.

Sumaṅgalamātā

Du Freie, ledig abgelöst, vom Frone bist du froh befreit!
Ein Bube ließ mich buhlen gehen, um Geld für ihn, die arme Magd.

Nun hab' ich Geifer, habe Gier, vergessen gänzlich überall:
Im Schatten sitz' ich, baumbeschirmt, und sinne «Selig was ich bin!»

Cittā (die Geschmückte)

Und wenn ich auch ganz hager bin und schwach,
auf einen Stock gestützt steige ich den Berg empor.
Die Robe habe ich hingelegt, die Schale umgestülpt,
ertragen habe ich ihn, den bitteren Schmerz,
bin durchgegangen durch die Nebelnacht.

Uttamā

Ein viertes und ein fünftes Mal lief von Zuhause weit ich weg,
Der erstrebte Frieden unerreicht, im Herzen stets Getriebene!
Zu dieser Nonne gelangt' ich hin, die mir vertrauenswürdig schien;
Der Gruppen, Sinnenreiche, Elemente Wahrheit zeigte auf sie mir.

Als diese Lehre ich verstand, so wie sie sie mich hat gelehrt,
da setzt' ich mich im Kreuzsitz hin, saß selig vertieft für sieben Tag',
am achten streckt' die Füß' ich aus; Durchbohrt war der Verblendung
Finsternis.

Somā

Der Versucher:

Was heilig hier der Mann vermag, ein Werk zu wirken, schwierig, schwer,
Das bringt ein Weib, zweifingerbreit an Weisheit, niemals fertig, nie!

Somā:

Und bin ich von Geburt ein Weib: was gilt es mir, die mutbegabt
Im Herzen innig Einsicht hegt und ganz und gar die Wahrheit weiß?
Und alle Neigung ist vertilgt, und Nacht und Nebel durchgeteilt;
Ich raun' es dir, Verruchter, zu: Zermalmt ist deine Todesmacht.

Sihā

Unweise erwägend, von Sinneslust geplagt,
War rastlos ich, im Herzen ungezähmt.

Voll der Befleckung, sie als glückbringend wähnend folgte ich nach.
Einmütiges Herz war nicht zu erlangen, da das Herz in Begehren
gefangen.

Hager, fahl, blass, durchwandert ich sieben Jahr. Nicht tags, nicht nachts,
fand ich das Glück, das so schwer zu erlangen war.

Tato rajjuṃ gahetvāna, pāvisiṃ vanamantaram;
Varam me idha ubbandham, yañca hīnam punācare.

Dalhapāsam karitvāna, rukkhasākhāya bandhiya;
Pakkhipiṃ pāsam gīvāyaṃ, atha cittaṃ vimucci meti.

Sakulātherīgāthā (97 - 101)

[Agārasmiṃ vasantihaṃ], dhammaṃ sutvāna bhikkhuno;
Addasaṃ virajaṃ dhammaṃ, nibbānaṃ padamaccutaṃ.

Sāhaṃ puttaṃ dhītarañca, dhanadhaññañca chaḍḍiya;
Kese chedāpayitvāna, pabbajiṃ anagāriyaṃ.

Sikkhamānā ahaṃ santi, bhāventī maggamañjasam;
Pahāsiṃ rāgadosañca, tadekaṭṭhe ca āsave.

Bhikkhunī upasampajja, pubbajātimanussariṃ;
Dibbacakkhu visodhitaṃ, vimalaṃ sādhubhāvitaṃ.

Saṅkhāre parato disvā, hetujāte palokite;
Pahāsiṃ āsave sabbe, sītibhūtāmi nibbutāti.

Bhaddākuṇḍalakesātherīgāthā (107 - 111)

[Lūnakesī paṅkadharī], ekasāṭi pure carim;
Avajje vajjamatinī, vajje cāvajjadassinī.

Divāvihārā nikkhamma, gijjhakūṭamhi pabbate;
Addasaṃ virajaṃ buddhaṃ, bhikkhusaṅghapurakkhataṃ.

Nihacca jāṇuṃ vanditvā, sammukhā añjaliṃ akaṃ;
Ehi bhaddeti maṃ avaca, sā me āsūpasampadā.

Ciṅṇā aṅgā ca magadhā, vajjī kāsī ca kosalā;
Anaṇā paṇṇāsavassāni, raṭṭhapinḍaṃ abhuñjahaṃ.

Puññaṃ vata pasavi bahuṃ, sappañño vatāyaṃ upāsako;
Yo bhaddāya cīvaraṃ adāsi, vipparamuttāya sabbaganthehīti.

Paṭācārātherīgāthā (112 - 116)

[Naṅgalehi kasaṃ khettaṃ], bijāni pavapaṃ chamā;
Puttadārāni posentā, dhanam vindanti māṇavā.

Kimahaṃ sīlasampannā, satthusāsanakārikā;
Nibbānaṃ nādhigacchāmi, akusītā anuddhatā.

Das feste Seil genommen, hinein in tiefen Wald,
Wollt lieber gar hier hängen, als leben wie's mir elend galt.

Geknüpft war fest die Schlinge, gebunden an ein' Ast
Den Nacken schon im Ringe; war plötzlich frei das Herz der Last.

Sakulā

Im Hause weilt' ich, hausgewohnt, als einst ein Mönch bei mir erschien
Und Wahrheit wies: und ich ersah das wahnlos ewig reine Reich.

Die Tochter ließ ich, ließ den Sohn, gefüllte Scheunen, helles Gold,
Und kahlgeschoren zog ich fort als Bettelnonne, heimatlos.

Um Ruhe warb ich, warb um Rast: und Pfad und Fährte fand ich bald,
Ließ Hass und Liebe hinter mir und Wunsch und Wähnen allzumal.

Zur Nonne war ich nun erkürt, erkannte Sein und Wiedersein,
Geklärt im Auge himmlisch ab, so licht und heiter, lauter, echt.

Die Unterschiede schau' ich durch: bedingt bestehn sie, stürzen ein;
Der Wahn ist endlich ausgewähnt, erloschen bin ich, bin entlebt.

Bhaddā Die Ehemalige Jainin

Mit kahlem Kopf, von Staub bedeckt, gewandet einst im bloßen Tuch,
sah ich im Fehlerlosen Fehler, im Fehler aber Fehlerloses.

Ging aus der Mittagsstille fort, zum Gipfel auf den Geierkurm,
gar unbefleckt, so sah ich ihn, den Buddha samt der Bhikkhuschar.

Zum Gruße sank ich auf mein Knie, hob die Hände vor ihm in Añjali.
„Komm Bhaddā“ rief er mich, damit war nun ne Nonne ich.

Hab Angabin und Magadha, Vaji, Kasi und Kosala,
durchwandert schuldlos fünfzig Jahr', des Volkes Speise nährte mich.

Erworben hat er viel Verdienst, der wirklich weise Laienmann,
der Baddhā eine Robe gab, mir, die ich befreit von allen Fesseln bin.

Patācārā

Mit Pflügen pflügen sie Äcker um, säen in die Erde Samen ein,
Frauen und Kinder ernähren sie, erwerben Geld und werden reich.

Und ich so tugendreich, folge des Meisters Lehre nur,
erreiche das Nibbāna nicht, das niemals Träge, Unruhvolle.

Pāde pakkhālayitvāna, udakesu karomahaṃ;
Pādodakañca disvāna, thalato ninnamāgataṃ.

Tato cittaṃ samādhesiṃ, assaṃ bhadraṃvajānīyaṃ;
Tato dīpaṃ gahetvāna, vihāraṃ pāvisiṃ ahaṃ;
Seyyaṃ olokayitvāna, mañcakamhi upāvisiṃ.

Tato sūciṃ gahetvāna, vaṭṭiṃ okassayāmaṃ;
Padīpasseva nibbānaṃ, vimokkha ahu cetasoti.

Khemātherīgāthā (139 - 144)

[Daharā tvam rūpavatī], ahampi daharo yuvā;
Pañcaṅgikena turiyena, ehi kheme ramāmase.

Iminā pūtikāyena, āturena pabhaṅgunā;
Aṭṭiyāmi harāyāmi, kāmataṅhā samūhatā.

Sattisūlūpamā kāmā, khandhāsaṃ adhikuṭṭanā;
Yaṃ'tvam kāmaratiṃ'brūsi, aratī'dāni sā mama.

Sabbattha vihatā nandī, tamokhandho padālito;
Evaṃ jānāhi pāpima, nihato tvamasi antaka.

Nakkhattāni namassantā, aggīṃ paricaraṃ vane;
Yathābhuccamañāntā, bālā suddhimamaññatha.

Ahañca kho namassantī, sambuddhaṃ purisuttamaṃ;
Pamuttā sabbadukkhehi, satthusāsanakārikāti.

Guttātherīgāthā (163 - 168)

[Gutte yadatthaṃ pabbajjā], hitvā puttam vasuṃ piyaṃ;
Tameva anubrūhehi, mā cittassa vasaṃ gami.

Cittena vañcitā sattā, mārassa visaye ratā;
Anekajātiśamsāraṃ, sandhāvanti aviddasū.

Kāmacchandañca byāpādaṃ, sakkāyadiṭṭhimeva ca;
Sīlabbataparāmāsaṃ, vicikicchañca pañcamam.

Samyojanāni etāni, pajahitvāna bhikkhunī;
Orambhāgamanīyāni, nayidaṃ punarehisi.

Rāgaṃ mānaṃ avijjañca, uddhaccañca vivajjiya;
Samyojanāni chetvāna, dukkhassantaṃ karissasi.

Als am Bach ich mir die Füße wusch, am Wasser wurde es mir klar,
Als ich den Fluss der Welle gewahrt', die flüchtig weiter wellt hinab.

Das Herz rief ich zur Sammlung auf, gleich wie man zähmt den Elefant.
Zum Kloster bin ich heimgekehrt und nahm die Lampe für die Nacht,
sah mir mein Zimmer achtsam an, und setzte mich dann auf das Bett.

Die Lampennadel fasst' ich nun und ließ den Docht nach unten ziehn:
und wie das Licht sanft erlosch, da wurde FREI ich im Gemüt.

Khemā

Der Versucher:

So jung bist du, bist, ach, so schön, und ich bin jung, und ich bin sanft:
So komm', o Khemā, lass' Musik im Fünferspiel ergetzen uns!

Khemā:

Der eitersam gefüllte Leib, der siech verseucht ist, faul zerfällt,
Entsetzt mich nur, empört mich nur: Verleugnet hab' ich Liebeshuld.

Wie Lanzen spitze seh' ich Lust die Sinne reizen, reißen auf:
Und was du heißest Liebeslust, nur Unlust dünkt mich heute das.

Und alle Neigung ist vertilgt, und Nacht und Nebel durchgeteilt;
Ich raun' es dir, Verruchter, zu: Zermalmt ist deine Todesmacht.

Im Sternendienste sternentzückt, im Walde betend Feuer an,
Entraten rechter Wissenschaft, auf Sühne sannen Toren so.

Ich aber, ich verehere Ihn, den auferwachten höchsten Herrn,
Bin losgelöst von allem Weh', im reinen Orden echt bewährt.

Guttā

Warum ach Guttā zogst du fort, ließst Kind und Wohlstand hinter dir?
Nur das sollst' immerzu entfalten und nicht des Herzens Macht verfallen.

Getäuscht vom Herzen sind die Wesen, so schwelgen sie in Maras Reich,
wandern weiter voll Verblendung, im Vielgeburtenwandelkreis.

Sinnesbegehren und Böswilligkeit und Glaube an Persönlichkeit,
der Hang an Tugend und Gewohnheit und fünftes auch der Zweifel noch.

Hast diese Fesseln du bezwungen, die in die nied' ren Welten führen,
Oh Bhikkhunī, so wirst du schließlich kein einziges Mal mehr
wiederkehrn.

Ist aufgegeben die Verblendung, auch Dünkel, Durst und Rastlosigkeit,
sind alle Fesseln durchgeschnitten, so wirst du enden alles Leid.

Khepetvā jātiṣaṃsāraṃ, pariññāya punabbhavaṃ;
Diṭṭheva dhamme nicchātā, upasantā carissatīti.

Cālātherīgāthā (182 - 188)

[Satiṃ upaṭṭhapetvāna], bhikkhunī bhāvitindriyā;
Paṭivijjhi padaṃ santaṃ, saṅkhārūpasamaṃ sukhaṃ.

Kaṃ nu uddissa muṇḍāsi, samaṇī viya dissasi;
Na ca rocesi pāsaṇḍe, kimidaṃ carasi momuhā.

Ito bahiddhā pāsaṇḍā, diṭṭhiyo upanissitā;
Na te dhammaṃ vijānanti, na te dhammassa kovidā.

Atthi sakyakule jāto, buddho appaṭipuggalo;
So me dhammadesesi, diṭṭhīnaṃ samatikkamaṃ.

Dukkhaṃ dukkhasamuppādaṃ, dukkhassa ca atikkamaṃ;
Ariyaṃ caṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ, dukkhūpasamaḡāmināṃ.

Tassāhaṃ vacanaṃ sutvā, vihariṃ sāsane ratā;
Tisso vijjā anuppattā, kataṃ buddhassa sāsanaṃ.

Sabbattha vihatā nandī, tamokhandho padālito;
Evaṃ jānāhi pāpima, nihato tvamasi antaka.

Ambapālītherīgāthā (252 - 270)

[Kālakā bhamaravaṇṇasādisā], vellitaggā mama muddhajā ahuṃ;
Te jarāya sāṇavākasādisā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Vāsitova surabhī karaṇḍako, pupphapūra mama uttamaṅgajo.
Taṃ jarāyatha salomagandhikaṃ, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kānanaṃva sahitaṃ suropitaṃ, kocchasūcivicitaggasobhitaṃ;
Taṃ jarāya viralaṃ tahiṃ tahiṃ, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kaṇhakhandhakasuvaṇṇamaṇḍitaṃ, sobhate suveṇihilaṅkataṃ;
Taṃ jarāya khalitaṃ siraṃ kataṃ, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Cittakārasukatāva lekhikā, sobhare su bhamukā pure mama;
Tā jarāya valibhippalambitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Ist zerstört die Kette der Geburten, ist durchschaut das Wiedersein,
Im hier und jetzt frei von Verlangen, so wirst du friedvoll weiterzieh'n.

Cālā

Als Nonne nüchtern, klar bewusst, in hoher Tugend rein gereift,
Erspäht' ich Spuren ruhevoll, wo selig endet Unterschied.

Der Versucher:

Warum doch gehst du kahl und fahl, asketengleich verkleidet um:
Wenn andre glauben, glaubst du nicht? Ach, sei doch nicht so düster,
dumpf!

Cālā:

In andern Orden glaubt man gern: Man glaubt und meint und meint
und glaubt. Und weiß nicht was man wissen muss, und kennt nicht was
man kennen soll.

Ersprossen ist ein Sakyersproß, ein Sieger, herrlich überall!
Der hat gewiesen Wahrheit mir, gar köstlich, kein Vermuten mehr:

Das Leiden, was da Leiden wirkt, was Leiden überwinden läßt,
Den heil'gen achtgeteilten Pfad, der uns entführt aus Leiden weg.

Sein Wort, ich nahm es willig auf, die frohe Botschaft merkt' ich wohl;
Drei Wissen fand ich, unvertrübt, erfüllt ist was der Herr befiehlt.

Und alle Neigung ist vertilgt, und Nacht und Nebel durchgeteilt;
Ich raun' es dir, Verruchter, zu: Zermalmt ist deine Todesmacht.

Ambapālī

Wie bienenschwarzer Samt und leicht gelockt war einst mein Haar,
Im Alter kommt es eher Hanf und Borkenfasern nah´.

Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Wie Sandel duftend war mein Haar, voll Blumen, bunt und grell.

Im Alter riecht es mehr und mehr nach einem Hundefell.

Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Mit Kamm und Nadeln hochgesteckt, einst wie ein Hain so dicht,

Ist es im Alter mittlerweile hier und da sehr licht.

Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Wie schön war doch, mit feinen Spangen, goldgeschmückt mein Zopf.

Im Alter schimmert durch die Strähnen, blass, der kahle Kopf.

Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Wie zart gemalte Sichel'n, einst so lieblich anzuschau´n,

Im Alter hängen sie in Runzeln, meine Augenbrau´n.

Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Bhassarā surucirā yathā maṇī, nettahesumabhinīlamāyatā;
Te jarāyabhihatā na sobhare, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhatuṅgasadisī ca nāsikā, sobhate su abhiyobbanam pati;
Sā jarāya upakūlitā viya, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kaṅkaṇam va sukataṃ suniṭṭhitam, sobhare su mama kaṅṅapāḷiyo;
Tā jarāya valibhippalambitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Pattalīmakulavaṅṅasādisā, sobhare su dantā pure mama;
Te jarāya khaṇḍitā cāsitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kānanamhi vanasaṅḍacārini, kokilāva madhuraṃ nikūjiham;
Taṃ jarāya khalitam taḥim taḥim, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhakamburiva supparamajjitā, sobhate su gīvā pure mama;
Sā jarāya bhaggā vināmitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Vaṭṭapalighasadisopamā ubho, sobhare su bāhā pure mama;
Tā jarāya yatha pāṭalibbalitā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhamuddikasuvaṅṅamaṇḍitā, sobhare su hatthā pure mama;
Te jarāya yathā mūlamūlikā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Pīnavatṭasahituggatā ubho, sobhare su thanakā pure mama;
Thevikīva lambanti nodakā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Kañcanassaphalakaṃva sammatṭham, sobhate su kāyo pure mama;
So valīhi sukhumāhi otato, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Nāgabhogasadisopamā ubho, sobhare su ūrū pure mama;
Te jarāya yathā veḷunāḷiyo, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Sanhanūpurasuvaṅṅamaṇḍitā, sobhare su jaṅghā pure mama;
Tā jarāya tiladaṅḍakāriva, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Tūlapuṅṅasadisopamā ubho, sobhare su pādā pure mama;
Te jarāya phuṭitā valimatā, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Ediso ahu ayam samussayo, jajjaro bahudukkhānamālayo;
Sopalepapatito jarāgharo, saccavādivacanaṃ anaññathā.

Wie schwarze Perlen funkelten die Augen einst brillant.
Vom Alter überwältigt, sind sie gar nicht mehr markant.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Wie zierlich sich zur Jugendzeit die Nase sanft erhob.
Im Alter gleicht sie dürrer Peperoni, lang und grob.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Wie edler Goldschmuck, wohlgefertigt, einst so zart und weich,
Im Alter hängen schlaff die Ohren, welchem Kohlblatt gleich.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die schönen Zähne strahlten einst bananenblütenweiß.
Im Alter sind sie gelb, gar ausgebrochen mit Verschleiß.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Wie süß war meine Stimme einst, wenn ich im Walde sang.
Im Alter bleibt ein Krächzen nur, es schwand der schöne Klang.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Mein einst so schlanker Hals glich blankpoliertem Tritonshorn.
Das Alter hat ihn böse ´entstellt und beugte ihn nach vorn.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die Arme waren wie ein Schlagbaum, rund und voller Kraft.
Im Alter hängen sie wie Ranken, kümmerlich erschlaft.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die früher sanften Hände waren hübsch und ringbesteckt.
Vom Alter sind sie arg verkrümmt und knotenüberdeckt.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die schönen, vollen Brüste standen hoch vom Körper ab.
Nun hängen sie wie leere Beutel, ausgelaugt und schlapp.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Mein Körper schien wie eine Tafel aus poliertem Gold.
Bedeckt mit Falten scheint er nun wie in ein Netz gerollt.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die schönen Schenkel ragten wie ein Schlangenleib empor.
Im Alter ähneln beide nun verknorrtem Bambusrohr.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die strammen Waden putze ich mit Schmuck so schön heraus.
Im Alter schauen die nun dürr wie Sesamstöcke aus.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Die Füße waren wie gefüllt mit Watte, flaumig, zart.
Vom Alter ist die Haut nun schrumpelig, rissig, spröde ´und hart.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

So war einmal der Körper, abgelebt ist seine Zeit.
Der Putz fiel ab vom alten Haus, ein Herd von Schmerz und Leid.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

Vajirāsuttam (Saṃyutta Nikāya 5.10)

Sāvattthinidānaṃ.

[Atha kho vajirā bhikkhunī] pubbaṅhasamayam nivāsetvā
pattacīvaramādāya sāvattthiṃ piṇḍāya pāvisi. Sāvattthiyam piṇḍāya
caritvā pacchābhataṃ piṇḍapātaṭṭikkantā yena andhavanam
tenupasaṅkami divāvihārāya. Andhavanam ajjhogāhetvā aññatarasmiṃ
rukkhamūle divāvihāraṃ nisīdi. Atha kho māro pāpimā vajirāya
bhikkhuniyā bhayaṃ chambhitattaṃ lomahaṃsaṃ uppādetukāmo
samādhimhā cāvetukāmo yena vajirā bhikkhunī tenupasaṅkami;
upasaṅkamitvā vajiraṃ bhikkhuniṃ gāthāya ajjhabhāsi:

Kenāyaṃ pakato satto, kuvaṃ satta kārako;

Kuvaṃ satto samuppanno, kuvaṃ satto nirujjhatīti.

Atha kho vajirāya bhikkhuniyā etadahosi: Ko nu khvāyaṃ manusso vā
amanusso vā gāthaṃ bhāsati? Atha kho vajirāya bhikkhuniyā
etadahosi: Māro kho ayaṃ pāpimā mama bhayaṃ chambhitattaṃ
lomahaṃsaṃ uppādetukāmo samādhimhā cāvetukāmo gāthaṃ
bhāsati. Atha kho vajirā bhikkhunī māro ayaṃ pāpimā iti viditvā,
māraṃ pāpimantaṃ gāthāhi paccabhāsi:

Kiṃ nu sattoti pacesi, māra diṭṭhigataṃ nu te.

Suddhasaṅkhārapuñjoyaṃ, nayidha sattupalabbhati.

Yathā hi aṅgasambhārā, hoti saddo ratho iti;

Evaṃ khandhesu santesu, hoti sattoti sammuti.

Dukkameva hi sambhoti, dukkhaṃ tiṭṭhati veti ca;

Nāññatra dukkhā sambhoti, nāññaṃ dukkhā nirujjhatīti.

Atha kho māro pāpimā jānāti maṃ vajirā bhikkhunīti dukkhī dummano
tatthevantaradhāyīti.

Cūlavedallasuttam (Majjhimā Nikāya 44)

[Evaṃ me sutam]

Ekam samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe.

Atha kho visākho upāsako yena dhammadinnā bhikkhunī
tenupasaṅkami, upasaṅkamitvā dhammadinnaṃ bhikkhuniṃ
abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Ekamantaṃ nisinno kho visākho upāsako dhammadinnaṃ bhikkhuniṃ
etadavoca:

Sakkāyo sakkāyoti, ayye, vuccati.

Katamo nu kho, ayye, sakkāyo vutto bhagavatāti?

Pañca kho ime, āvuso visākha, upādānakkhandhā sakkāyo vutto
bhagavatā, seyyathidaṃ: Rūpūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho, saññūpādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho, viññāṇūpādānakkhandho.

Ime kho, āvuso visākha, pañcupādānakkhandhā sakkāyo vutto
bhagavatāti.

Sādhayyeti kho visākho upāsako dhammadinnāya bhikkhuniyā
bhāsitaṃ abhinanditvā anumoditvā dhammadinnaṃ bhikkhuniṃ
uttariṃ pañhaṃ apucchi:

Die Lehrrede von Vajirā

In Sāvattī (ist der Vorgang).

Da nun kleidete sich die Bhikkhunī Vajirā zur Vormittagszeit an, nahm Almosenschale und Obergewand und ging, Almosen zu sammeln, nach Sāvattī.

Nachdem sie in Sāvattī ihren Almosengang beendet hatte, begab sie sich nach der Mahlzeit, vom Almosengang zurückgekehrt, dorthin, wo sich der Andhawald befand, den Tag (dort) zu verbringen. Nachdem sie tief in den Andhawald hinein gegangen, setzte sie sich am Fuße eines Baumes nieder, den Tag (dort) zu verbringen. Da nun begab sich Māra, der Böse, in dem Wunsche, bei der Bhikkhunī Vajirā Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und sie von der geistigen Sammlung abzubringen, dorthin, wo sich die Bhikkhunī Vajirā befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, redete er die Bhikkhunī Vajirā mit der Strophe an:

„Von wem ist denn dieses Lebewesen gemacht? Wo ist der Verfertiger des Lebewesens? Wie ist das Lebewesen entstanden, wie wird das Lebewesen aufgehoben?“ Da nun kam der Bhikkhunī Vajirā dieser Gedanke: „Was für ein Mensch oder Nichtmensch spricht denn da die Strophe?“

Da nun kam der Bhikkhunī Vajirā dieser Gedanke: „Māra, der Böse, ist es, der in dem Wunsche, bei mir Angst, Zittern, Hautschauern hervorzurufen und mich von der geistigen Sammlung abzubringen, die Strophe spricht.“

Da nun wusste die Bhikkhunī Vajirā, dass es Māra, der Böse, sei, und erwiderte Māra, dem Bösen, mit den Strophen:

„Warum hängst du so am Wort "Lebewesen"? Das ist nur deine Irrlehre, Māra. Wo da nur eine Anhäufung von bloßen Gestaltungen ist, da nimmt man kein Lebewesen wahr. Denn wie bei Ansammlung der Bestandteile das Wort "Wagen" entsteht, so entsteht, wenn die Lebensbestandteile vorhanden sind, der Ausdruck "Lebewesen". Aber nur das Leiden entsteht da, Leiden ist vorhanden und vergeht.

Nichts außer dem Leiden entsteht, nichts anderes als das Leiden wird aufgehoben.“

Da merkte Māra, der Böse: es kennt mich die Bhikkhunī Vajirā, und verschwand auf der Stelle leidvoll und betrübt.

Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchen-Park auf. Da ging der Laienanhänger Visākha zur Bhikkhunī Dhammadinnā, und nachdem er ihr gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und fragte sie:

„Ehrwürdige, man spricht von 'Persönlichkeit, Persönlichkeit'. Was wird vom Erhabenen Persönlichkeit genannt?“

„Freund Visākha, die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt; das heißt, die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird, und die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an der angehaftet wird.

Diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt.“

Sakkāyasamudayo sakkāyasamudayoti, ayye, vuccati.
Katamo nu kho, ayye, sakkāyasamudayo vutto bhagavatāti?

Yāyaṃ, āvuso visākha, taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā
tatra tatrābhinandinī, seyyathīdaṃ:
Kāmatanḥā bhavatanḥā vibhavatanḥā;
ayaṃ kho, āvuso visākha, sakkāyasamudayo vutto bhagavatāti.

Sakkāyanirodho sakkāyanirodhoti, ayye, vuccati. Katamo nu kho, ayye,
sakkāyanirodho vutto bhagavatāti?

Yo kho, āvuso visākha, tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho
cāgo paṭinissaggo mutti anālayo;
ayaṃ kho, āvuso visākha, sakkāyanirodho vutto bhagavatāti.

Sakkāyanirodhagāminī paṭipadā sakkāyanirodhagāminī paṭipadāti,
ayye, vuccati. Katamā nu kho, ayye, sakkāyanirodhagāminī paṭipadā
vuttā bhagavatāti?

Ayameva kho, āvuso visākha, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo
sakkāyanirodhagāminī paṭipadā vuttā bhagavatā, seyyathīdaṃ:
Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto
sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhīti.

Taññeva nu kho, ayye, upādānaṃ te pañcupādānakkhandhā udāhu
aññatra pañcahupādānakkhandhehi upādānanti?

Na kho, āvuso visākha, taññeva upādānaṃ te pañcupādānakkhandhā,
nāpi aññatra pañcahupādānakkhandhehi upādānaṃ.
Yo kho, āvuso visākha, pañcasu upādānakkhandhesu chandarāgo taṃ
tattha upādānanti.

Kathaṃ panāyye, sakkāyadiṭṭhi hotīti?

Idhāvuso visākha, assutavā puthujjano, ariyānaṃ adassāvī
ariyadhammassa akovido ariyadhamme avinīto, sappurisānaṃ adassāvī
sappurisdhammassa akovido sappurisdhamme avinīto,
rūpaṃ attato samanupassati, rūpavantaṃ vā attānaṃ,
attani vā rūpaṃ, rūpasmim vā attānaṃ.

Vedanaṃ attato samanupassati, vedanavantaṃ vā attānaṃ,
attani vā vedanaṃ, vedanāyaṃ vā attānaṃ.

Saññaṃ attato samanupassati, sañnavantaṃ vā
attānaṃ, attani vā saññaṃ, saññasmiṃ vā attānaṃ.

Saṅkhāre attato samanupassati, saṅkhāravanto vā attānaṃ,
attani vā saṅkhāre, saṅkhāresu vā attānaṃ.

Viññānaṃ attato samanupassati, viññānavantaṃ vā attānaṃ,
attani vā viññānaṃ, viññānasmim vā attānaṃ.

Evaṃ kho, āvuso visākha, sakkāyadiṭṭhi hotīti.

Na vedanaṃ attato samanupassati, na vedanavantaṃ vā attānaṃ,
na attani vā vedanaṃ, na vedanāyaṃ vā attānaṃ.

Na saññaṃ attato samanupassati, na sañnavantaṃ vā attānaṃ, na
attani vā saññaṃ, na saññasmiṃ vā attānaṃ.

Mit den Worten „Gut, Ehrwürdige“ äußerte der Laienanhänger Visākha Entzücken und Freude über Bhikkhunī Dhammadinnās Worte. Dann stellte er ihr eine weitere Frage.

„Ehrwürdige, man spricht von 'Ursprung der Persönlichkeit, Ursprung der Persönlichkeit'. Was wird vom Erhabenen Ursprung der Persönlichkeit genannt?“ „Freund Visākha, es ist das Begehren, das zum Wiederwerden führt, das von Ergötzen und Begierde begleitet ist, das sich an diesem und jenem ergötzt; das heißt, das Begehren nach Sinnesintensität, das Begehren nach Dasein und das Begehren nach Daseinsmöglichkeit. Dies wird vom Erhabenen Ursprung der Persönlichkeit genannt.“

„Ehrwürdige, man spricht von 'Aufhören der Persönlichkeit, Aufhören der Persönlichkeit'. Was wird vom Erhabenen Aufhören der Persönlichkeit genannt?“ „Freund Visākha, es ist das Verblassen und Aufhören ohne Überreste, das Aufgeben, Verzichten, Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens. Dies wird vom Erhabenen Aufhören der Persönlichkeit genannt.“

„Ehrwürdige, man spricht von 'dem Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt, dem Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt'. Was wird vom Erhabenen der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt, genannt?“ „Freund Visākha, eben dieser Edle Achtfache Pfad wird vom Erhabenen als der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt, genannt; das heißt; Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration.“

„Ehrwürdige, ist jenes Anhaften das selbe wie diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, oder ist das Anhaften getrennt von den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird?“ „Freund Visākha, jenes Anhaften ist weder das selbe wie diese fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, noch ist das Anhaften getrennt von den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird. Es ist die Gier und die Begierde in den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, welches genanntes Anhaften ist.“

„Ehrwürdige, auf welche Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht?“

„Freund Visākha, ein nicht unterrichteter Weltling, der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, betrachtet Form als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl als Selbst, oder Selbst als Gefühl besitzend, oder Gefühl als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung als Selbst, oder Selbst als Wahrnehmung besitzend, oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten, oder Selbst als in der Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Gestaltungen als Selbst, oder Selbst als Gestaltungen besitzend, oder die Gestaltungen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in den Gestaltungen enthalten. Er betrachtet Bewusstsein als Selbst, oder Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht.“

„Ehrwürdige, auf welche Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht nicht?“

„Freund Visākha, ein wohlunterrichteter edler Schüler, der die Edlen

Na saṅkhāre attato samanupassati, na saṅkhāravanto vā attānaṃ,
na attani vā saṅkhāre, na saṅkhāresu vā attānaṃ.
Na viññāṇaṃ attato samanupassati, na viññāṇavantaṃ vā attānaṃ,
na attani vā viññāṇaṃ, na viññāṇasmim vā attānaṃ.
Evaṃ kho, āvuso visākhā, sakkāyaditṭhi na hotīti.

Katamo panāyye, ariyo aṭṭhaṅgiko maggoti?

Ayameva kho, āvuso visākhā, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathīdaṃ:
Sammāditṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto
sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhīti.

Ariyo panāyye, aṭṭhaṅgiko maggo saṅkhato udāhu asaṅkhatoti?

Ariyo kho, āvuso visākhā, aṭṭhaṅgiko maggo saṅkhatoti.

Ariyena nu kho, ayye, aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā saṅgahitā
udāhu tīhi khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko maggo saṅgahitoti?

Na kho, āvuso visākhā, ariyena aṭṭhaṅgikena maggena tayo khandhā
saṅgahitā; tīhi ca kho, āvuso visākhā, khandhehi ariyo aṭṭhaṅgiko
maggo saṅgahito. Yā cāvuso visākhā, sammāvācā yo ca
sammākammanto yo ca sammāājīvo ime dhammā sīlakkhandhe
saṅgahitā. Yo ca sammāvāyāmo yā ca sammāsati yo ca sammāsamādhī
ime dhammā samādhikkhandhe saṅgahitā. Yā ca sammāditṭhi yo ca
sammāsaṅkappo, ime dhammā paññākkhandhe saṅgahitāti.

Katamo panāyye, samādhī, katame dhammā samādhinimittā, katame
dhammā samādhiparikkhārā, katamā samādhibhāvanāti?

Yā kho, āvuso visākhā, cittassa ekaggatā ayaṃ samādhī, cattāro
satipaṭṭhānā samādhinimittā, cattāro sammappadhānā
samādhiparikkhārā. Yā tesamyeva dhammānaṃ āsevanā bhāvanā
bahulīkammaṃ, ayaṃ ettha samādhibhāvanāti.

Kati panāyye, saṅkhārāti?

Tayo me, āvuso visākhā, saṅkhārā:
Kāyasaṅkhāro, vacīsaṅkhāro, cittasaṅkhāroti.

Katamo panāyye, kāyasaṅkhāro, katamo vacīsaṅkhāro, katamo
cittasaṅkhāroti?

Assāsapassāsā kho, āvuso visākhā, kāyasaṅkhāro, vitakkavicārā
vacīsaṅkhāro, saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāroti.

Kasmā panāyye, assāsapassāsā kāyasaṅkhāro, kasmā vitakkavicārā
vacīsaṅkhāro, kasmā saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāroti?

Assāsapassāsā kho, āvuso visākhā, kāyikā ete dhammā
kāyappaṭibaddhā, tasmā assāsapassāsā kāyasaṅkhāro. Pubbe kho,
āvuso visākhā, vitakketvā vicāretvā pacchā vācaṃ bhindati, tasmā
vitakkavicārā vacīsaṅkhāro. Saññā ca vedanā ca cetasiṅkā ete dhammā
cittappaṭibaddhā, tasmā saññā ca vedanā ca cittasaṅkhāroti.

Kathaṃ panāyye, saññāvedayitanīrodhasamāpatti hotīti?

beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen beachtet und in ihrem Dhamma bewandert und geschult ist, betrachtet Form nicht als Selbst, oder Selbst als Form besitzend, oder Form als im Selbst enthalten, oder Selbst als in Form enthalten. Er betrachtet Gefühl nicht als Selbst, oder Selbst als Gefühl besitzend, oder Gefühl als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Gefühl enthalten. Er betrachtet Wahrnehmung nicht als Selbst, oder Selbst als Wahrnehmung besitzend, oder Wahrnehmung als im Selbst enthalten, oder Selbst als in der Wahrnehmung enthalten. Er betrachtet Gestaltungen nicht als Selbst, oder Selbst als Gestaltungen besitzend, oder die Gestaltungen als im Selbst enthalten, oder Selbst als in den Gestaltungen enthalten. Er betrachtet Bewusstsein nicht als Selbst, oder Selbst als Bewusstsein besitzend, oder Bewusstsein als im Selbst enthalten, oder Selbst als im Bewusstsein enthalten. Auf diese Weise entsteht die Persönlichkeitsansicht nicht."

„Ehrwürdige, was ist der Edle Achtfache Pfad?“ „Freund Visākha, es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad; das heißt: Richtige Ansicht, Richtige Absicht, Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise, Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration."

„Ehrwürdige, ist der Edle Achtfache Pfad gestaltet oder ungestaltet?“

„Freund Visākha, der Edle Achtfache Pfad ist gestaltet."

„Ehrwürdige, sind die drei Übungsfelder im Edlen Achtfachen Pfad enthalten, oder ist der Edle Achtfache Pfad in den drei Übungsfeldern enthalten?“ „Freund Visākha, die drei Übungsfelder sind nicht im Edlen Achtfachen Pfad enthalten, sondern der Edle Achtfache Pfad ist in den drei Übungsfeldern enthalten. Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise - diese Zustände sind im Übungsfeld der Sittlichkeit enthalten. Richtige Anstrengung, Richtige Achtsamkeit und Richtige Konzentration - diese Zustände sind im Übungsfeld der Geistesschulung enthalten. Richtige Ansicht, Richtige Absicht - diese Zustände sind im Übungsfeld der Weisheit enthalten."

„Ehrwürdige, was ist Konzentration? Was ist die Basis der Konzentration? Was ist das Rüstzeug der Konzentration? Was ist die Entfaltung der Konzentration?“ „Die Einspitzigkeit des Geistes, Freund Visākha, ist Konzentration; die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind die Basis der Konzentration; die vier Richtigen Anstrengungen sind das Rüstzeug der Konzentration; die Wiederholung, Entwicklung und Übung eben dieser Fähigkeiten ist dabei die Entwicklung der Konzentration."

„Ehrwürdige, wie viele Gestaltungen gibt es?“ „Es gibt folgende drei Gestaltungen, Freund Visākha: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache und die Gestaltung des Geistes."

„Was aber, Ehrwürdige, ist die Gestaltung des Körpers? Was ist die Gestaltung der Sprache? Was ist die Gestaltung des Geistes?“

„Das Einatmen und das Ausatmen, Freund Visākha, ist die Gestaltung des Körpers; Gedankenfassung und diskursives Denken sind die Gestaltung der Sprache; Wahrnehmung und Gefühl sind die Gestaltung des Geistes."

„Warum aber, Ehrwürdige, ist das Einatmen und das Ausatmen die Gestaltung des Körpers? Warum sind Gedankenfassung und diskursives Denken die Gestaltung der Sprache? Warum sind Wahrnehmung und Gefühl die Gestaltung des Geistes?“ „Freund Visākha, das Einatmen und das Ausatmen ist körperlich, diese Zustände sind eng mit dem Körper verbunden; deshalb ist das Einatmen und das Ausatmen die Gestaltung des

Na kho, āvuso visākha, saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjantassa bhikkhuno evaṃ hoti:

Ahaṃ saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjissanti vā,
ahaṃ saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjāmīti vā,
ahaṃ saññāvedayitanirodhaṃ samāpannoti vā. Atha khvāssa pubbeva tathā cittaṃ bhāvitam hoti yaṃ taṃ tathattāya upanetīti.

Saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjantassa panāyye, bhikkhuno katame dhammā paṭhamam nirujjhanti:

Yadi vā kāyasaṅkhāro, yadi vā vacīsaṅkhāro, yadi vā cittasaṅkhāroti?

Saññāvedayitanirodhaṃ samāpajjantassa kho, āvuso visākha, bhikkhuno paṭhamam nirujjhati vacīsaṅkhāro, tato kāyasaṅkhāro, tato cittasaṅkhāroti.

Kathaṃ panāyye, saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhānaṃ hotīti?

Na kho, āvuso visākha, saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahantassa bhikkhuno evaṃ hoti:

Ahaṃ saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahissa'nti vā,
ahaṃ saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahāmī'ti vā,
ahaṃ saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhito'ti vā.

Atha khvāssa pubbeva tathā cittaṃ bhāvitam hoti yaṃ taṃ tathattāya upanetīti.

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahantassa panāyye, bhikkhuno katame dhammā paṭhamam uppajjanti:

Yadi vā kāyasaṅkhāro, yadi vā vacīsaṅkhāro, yadi vā cittasaṅkhāroti?

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhahantassa kho, āvuso visākha, bhikkhuno paṭhamam uppajjati cittasaṅkhāro, tato kāyasaṅkhāro, tato vacīsaṅkhāroti.

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitam panāyye, bhikkhuṃ kati phassā phusantīti?

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitam kho, āvuso visākha, bhikkhuṃ tayo phassā phusanti:

Suññato phasso, animitto phasso, appaṇihito phassoti.

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitassa panāyye, bhikkhuno kiṃnnaṃ cittaṃ hoti kiṃpoṇaṃ kiṃpabbhāranti?

Saññāvedayitanirodhasamāpattiyā vuṭṭhitassa kho, āvuso visākha, bhikkhuno vivekaninnaṃ cittaṃ hoti, vivekaṇaṃ vivekapabbhāranti.

[Kati panāyye, vedanāti?]

Tisso kho imā, āvuso visākha, vedanā:

Sukhā vedanā, dukkhā vedanā, adukkhamasukhā vedanāti.

Katamā panāyye, sukhā vedanā, katamā dukkhā vedanā, katamā adukkhamasukhā vedanāti?

Körpers. Zuerst fasst man Gedanken und denkt diskursiv und anschließend beginnt man zu sprechen; deshalb sind Gedankenfassung und diskursives Denken die Gestaltung der Sprache. Wahrnehmung und Gefühl sind geistig; diese Zustände sind eng mit dem Geist verbunden; deshalb sind Wahrnehmung und Gefühl die Gestaltung des Geistes."

„Ehrwürdige, wie kommt das Erlangen des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl zustande?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, kommt ihm nicht der Gedanke: 'Ich werde das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangen', oder 'Ich erlange gerade das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl', oder 'Ich habe das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt'; sondern sein Geist ist bereits dahingehend entwickelt, dass er ihn zu diesem Zustand führt."

„Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, welche Zustände hören zuerst in ihm auf: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache oder die Gestaltung des Geistes?"

„Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl erlangt, hört zuerst die Gestaltung der Sprache auf, dann die Gestaltung des Körpers, dann die Gestaltung des Geistes."

„Ehrwürdige, wie kommt das Heraustreten aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl zustande?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl austritt, so kommt ihm nicht der Gedanke: 'Ich werde aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraustreten', oder 'Ich trete gerade aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl heraus', oder 'Ich bin aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten'; sondern sein Geist ist bereits dahingehend entwickelt, dass er ihn zu diesem Zustand führt."

„Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl austritt, welche Gestaltungen steigen zuerst in ihm auf: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache oder die Gestaltung des Geistes?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl austritt, steigt zuerst die Gestaltung des Geistes auf, dann die Gestaltung des Körpers, dann die Gestaltung der Sprache."

„Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, wie viele Arten von Kontakt berühren ihn?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, berühren ihn drei Arten von Kontakt: Leerheit Kontakt, merkmalloser Kontakt, wunschloser Kontakt."

„Ehrwürdige, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, worauf richtet sich sein Geist, wohin neigt sich sein Geist, wonach strebt sein Geist?" „Freund Visākha, wenn ein Bhikkhu aus dem Erreichungszustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl herausgetreten ist, richtet sich sein Geist auf die Abgeschiedenheit, neigt sich zur Abgeschiedenheit, strebt nach Abgeschiedenheit."

„Ehrwürdige, wie viele Arten von Gefühlen gibt es?" „Freund Visākha, es gibt drei Arten von Gefühlen: angenehmes Gefühl, schmerzhaftes Gefühl und weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl."

Yaṃ kho, āvuso visākha, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā
sukhaṃ sātamaṃ vedayitaṃ: Ayaṃ sukhaṃ vedanā.

Yaṃ kho, āvuso visākha, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā
dukkhaṃ asātamaṃ vedayitaṃ: Ayaṃ dukkhaṃ vedanā.

Yaṃ kho, āvuso visākha, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā
neva sātamaṃ nāsātamaṃ vedayitaṃ: Ayaṃ adukkhamasukhaṃ vedanāti.

Sukhaṃ panāyye, vedanā kiṃsukhaṃ kiṃdukkhaṃ, dukkhaṃ vedanā
kiṃsukhaṃ kiṃdukkhaṃ, adukkhamasukhaṃ vedanā kiṃsukhaṃ
kiṃdukkhāti?

Sukhaṃ kho, āvuso visākha, vedanā t̥hitisukhaṃ vipariṇāmadukkhaṃ;
dukkhaṃ vedanā t̥hitidukkhaṃ vipariṇāmasukhaṃ;
adukkhamasukhaṃ vedanā ñāṇasukhaṃ aññānadukkhāti.

Sukhāya panāyye, vedanāya kiṃ anusayo anuseti, dukkhāya vedanāya
kiṃ anusayo anuseti, adukkhamasukhāya vedanāya kiṃ anusayo
anusetīti?

Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya rāgānusayo anuseti, dukkhāya
vedanāya paṭighānusayo anuseti, adukkhamasukhāya vedanāya
avijjānusayo anusetīti.

Sabbāya nu kho, ayye, sukhāya vedanāya rāgānusayo anuseti,
sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti,
sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anusetīti?

Na kho, āvuso visākha, sabbāya sukhāya vedanāya rāgānusayo anuseti,
na sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti,
na sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anusetīti.

Sukhāya panāyye, vedanāya kiṃ pahātabbaṃ, dukkhāya vedanāya
kiṃ pahātabbaṃ, adukkhamasukhāya vedanāya kiṃ pahātabbanti?

Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya rāgānusayo pahātabbo,
dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabbo,
adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabboti.

Sabbāya nu kho, ayye, sukhāya vedanāya rāgānusayo pahātabbo,
sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabbo,
sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabboti?

Na kho, āvuso visākha, sabbāya sukhāya vedanāya rāgānusayo
pahātabbo, na sabbāya dukkhāya vedanāya paṭighānusayo pahātabbo,
na sabbāya adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo pahātabbo.

Idhāvuso visākha, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi
dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamamaṃ
jhānaṃ upasampajja viharati. Rāgaṃ tena pajahati, na tattha
rāgānusayo anuseti.

Idhāvuso visākha, bhikkhu iti paṭisañcikkhati:

Kudāssu nāmāhaṃ tadāyatanamaṃ upasampajja viharissāmi yadariyā
etarahi āyatanamaṃ upasampajja viharantīti?

„Was aber, Ehrwürdige, ist angenehmes Gefühl? Was ist schmerzhaftes Gefühl? Was ist weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl?" „Freund Visākha, was immer körperlich oder geistig als angenehm und erfreulich empfunden wird, ist angenehmes Gefühl. Was immer körperlich oder geistig als schmerzhaft und unerfreulich empfunden wird, ist schmerzhaftes Gefühl. Was immer körperlich oder geistig weder als erfreulich noch als unerfreulich empfunden wird, ist weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl."

„Ehrwürdige, was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf angenehmes Gefühl? Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf schmerzhaftes Gefühl? Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl?"

„Freund Visākha, angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn es anhält, und schmerzhaft, wenn es sich verändert. Schmerzhaftes Gefühl ist schmerzhaft, wenn es anhält, und angenehm, wenn es sich verändert. Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn man (davon) weiß, und schmerzhaft, wenn man nicht (davon) weiß."

„Ehrwürdige, welche Neigung liegt dem angenehmen Gefühl zugrunde? Welche Neigung liegt dem schmerzhaften Gefühl zugrunde? Welche Neigung liegt dem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl zugrunde?"

„Freund Visākha, die Neigung zur Begierde liegt dem angenehmen Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Abneigung liegt dem schmerzhaften Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Unwissenheit liegt dem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl zugrunde."

„Ehrwürdige, liegt die Neigung zur Begierde jeglichem angenehmen Gefühl zugrunde? Liegt die Neigung zur Abneigung jeglichem schmerzhaften Gefühl zugrunde? Liegt die Neigung zur Unwissenheit jeglichem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl zugrunde?" „Freund Visākha, die Neigung zur Begierde liegt nicht jeglichem angenehmen Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Abneigung liegt nicht jeglichem schmerzhaften Gefühl zugrunde. Die Neigung zur Unwissenheit liegt nicht jeglichem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl zugrunde."

„Ehrwürdige, was sollte in Hinsicht auf angenehmes Gefühl überwunden werden? Was sollte in Hinsicht auf schmerzhaftes Gefühl überwunden werden? Was sollte in Hinsicht auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl überwunden werden?" „Freund Visākha, die Neigung zur Begierde sollte in Hinsicht auf angenehmes Gefühl überwunden werden. Die Neigung zur Abneigung sollte in Hinsicht auf schmerzhaftes Gefühl überwunden werden. Die Neigung zur Unwissenheit sollte in Hinsicht auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl überwunden werden."

„Ehrwürdige, ist die Neigung zur Begierde in Hinsicht auf jegliches angenehme Gefühl zu überwinden? Ist die Neigung zur Abneigung in Hinsicht auf jegliches schmerzhaftes Gefühl zu überwinden? Ist die Neigung zur Unwissenheit in Hinsicht auf jegliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehme Gefühl zu überwinden?" „Freund Visākha, die Neigung zur Begierde ist nicht in Hinsicht auf jegliches angenehme Gefühl zu überwinden. Die Neigung zur Abneigung ist nicht in Hinsicht auf jegliches schmerzhaftes Gefühl zu überwinden. Die Neigung zur Unwissenheit ist nicht in Hinsicht auf jegliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehme Gefühl zu überwinden. Freund Visākha, völlig abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, tritt da ein Bhikkhu in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Ausrichtung des

Iti anuttaresu vimokkhesu piham upatthāpayato uppajjati pihāppaccayā domanassam. Paṭigham tena pajahati, na tattha paṭighānusayo anuseti.

Idhāvuso visākha, bhikkhu sukhasa ca pahānā, dukkhasa ca pahānā, pubbeva somanassa-domanassānam atthaṅgamā, adukkhamasukham upekkhāsatipārisuddhiṃ catuttham jhānam upasampajja viharati. Avijjam tena pajahati, na tattha avijjānusayo anusetīti.

[Sukhāya panāyye, vedanāya kiṃ paṭibhāgoti?]

Sukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya dukkhā vedanā paṭibhāgoti.

Dukkhāya pannāyye, vedanāya kiṃ paṭibhāgoti?

Dukkhāya kho, āvuso visākha, vedanāya sukhā vedanā paṭibhāgoti.

Adukkhamasukhāya panāyye, vedanāya kiṃ paṭibhāgoti?

Adukkhamasukhāya kho, āvuso visākha, vedanāya avijjā paṭibhāgoti.

Avijjāya panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Avijjāya kho, āvuso visākha, vijjā paṭibhāgoti.

Vijjāya panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Vijjāya kho, āvuso visākha, vimutti paṭibhāgoti.

Vimuttiyā panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Vimuttiyā kho, āvuso visākha, nibbānam paṭibhāgoti.

Nibbānassa panāyye, kiṃ paṭibhāgoti?

Accayāsi, āvuso visākha, pañham, nāsakki pañhānam pariyaṅgam gahetum. Nibbānogadhañhi, āvuso visākha, brahmacariyam, nibbānaparāyanam nibbānapariyosānam.

Ākaṅkhamāno ca tvam, āvuso visākha, bhagavantam upasaṅkamtivā etamattham puccheyyāsi, yathā ca te bhagavā byākaroti tathā nam dhāreyyāsīti.

[Atha kho visākho] upāsako dhammadinnāya bhikkhuniyā bhāsitaṃ abhinanditvā anumoditvā uṭṭhāyāsanaṃ dhammadinnaṃ bhikkhuniṃ abhivādetvā padakkhiṇam katvā yena bhagavā tenupasaṅkami.

Upasaṅkamtivā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Ekamantaṃ nisinno kho visākho upāsako yāvatako ahosi dhammadinnāya bhikkhuniyā saddhiṃ kathāsallāpo taṃ sabbam bhagavato ārocesi. Evaṃ vutte, bhagavā visākham upāsakam etadavoca:

Paṇḍitā, visākha, dhammadinnā bhikkhunī, mahāpaññā, visākha, dhammadinnā bhikkhunī. Maṃ cepi tvam, visākha, etamattham puccheyyāsi, ahampi taṃ evamevaṃ byākareyyam, yathā taṃ dhammadinnāya bhikkhuniyā byākatam. Eso cevetassa attho. Evañca taṃ dhārehīti.

Idamavoca bhagavā. Attamano visākho upāsako bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Damit verlässt er die Begierde, und dem liegt keine Neigung zur Begierde zugrunde. Da erwägt ein Bhikkhu folgendermaßen: 'Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?' In jemandem, der auf diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung entwickelt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht auf. Damit verlässt er die Abneigung, und dem liegt keine Neigung zur Abneigung zugrunde. Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt ein Bhikkhu in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Damit verlässt er die Unwissenheit, und dem liegt keine Neigung zur Unwissenheit zugrunde."

„Ehrwürdige, was ist das Gegenstück zum angenehmen Gefühl?"

„Freund Visākha, schmerzhaftes Gefühl ist das Gegenstück zum angenehmen Gefühl."

„Was ist das Gegenstück zum schmerzhaften Gefühl?" „Angenehmes Gefühl ist das Gegenstück zum schmerzhaften Gefühl."

„Was ist das Gegenstück zum weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl?" „Unwissenheit ist das Gegenstück zum weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl."

„Was ist das Gegenstück zur Unwissenheit?"

„Wahres Wissen ist das Gegenstück zur Unwissenheit."

„Was ist das Gegenstück zum wahren Wissen?"

„Befreiung ist das Gegenstück zum wahren Wissen."

„Was ist das Gegenstück zur Befreiung?"

„Nibbāna ist das Gegenstück zur Befreiung."

„Ehrwürdige, was ist das Gegenstück zu Nibbāna?"

„Freund Visākha, du hast diese Fragen zu weit getrieben: du hast die Begrenztheit von Fragen nicht begriffen. Denn das heilige Leben, Freund Visākha, geht in Nibbāna auf, gipfelt in Nibbāna, endet in Nibbāna. Wenn du es wünschst, Freund Visākha, gehe zum Erhabenen und befrage ihn in dieser Angelegenheit. So wie der Erhabene es dir erklärt, so solltest du es dir merken."

Da war der Laienanhänger Visākha entzückt und erfreut über Bhikkhunī Dhammadinnās Worte und erhob sich, und nachdem er ihr gehuldigt hatte, wandte er ihr die rechte Seite zu und ging zum Erhabenen. Nachdem er ihm gehuldigt hatte, setzte er sich seitlich nieder und erzählte dem Erhabenen seine gesamte Unterhaltung mit der Bhikkhunī Dhammadinnā. Nach diesen Worten, sagte der Erhabene zu ihm:

„Die Bhikkhunī Dhammadinnā ist weise, Visākha, die Bhikkhunī Dhammadinnā besitzt große Weisheit. Wenn du mich in dieser Angelegenheit befragt hättest, hätte ich dir genauso geantwortet, wie die Bhikkhunī Dhammadinnā dir geantwortet hat. Genauso verhält es sich, und so solltest du es dir merken."

Das ist es, was der Erhabene sagte. Der Laienanhänger Visākha war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen.

BETRACHTUNGEN

Abiṇhapaccevekkhaṇa (Fünf tägliche Betrachtungen)

Version für Frauen:

[Jarādhammomhi] jaraṃ anatīto.

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

Byādhidhammomhi byādhiṃ anatīto.

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

Maraṇadhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.

Kammassakāmihi kammadāyādā kammayonī kammabandhu
kammaṭṭisaraṇā.

*Ich bin Eignerin meiner Taten, Erbin meiner Taten, entsprungen
meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich
mich verlassen.*

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

*Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbin
werde ich sein.*

Evaṃ amhehi abiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

So sollten wir denn häufig reflektier'n.

Version für Männer

[Jarādhammomhi] jaraṃ anatīto.

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

Byādhidhammomhi byādhiṃ anatīto.

*Ich bin dem Kranksein unterworfen, ich bin dem Kranksein nicht
entgangen.*

Maraṇadhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu
kammaṭṭisaraṇo.

*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 Erbe werde
ich sein.*

Evaṃ amhehi abiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

So sollten wir denn häufig reflektier'n.

Kāyagatasati - Natur des Körpers (Majjhimā Nikāya 10)

[Ayaṃ kho me kāyo],

Dieser mein Körper ist wirklich,

uddhaṃ pādatalā,

von Fußsohlen aufwärts,

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*;

maṃsaṃ, *Fleisch*, nahārū, *Sehnen*, aṭṭhī, *Knochen*, aṭṭhimiñjaṃ, *Mark*;

vakkaṃ, *Niere*, hadayaṃ, *Herz*, yakanāṃ, *Leber*, kilomakāṃ, *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*.

Evamayāṃ me kāyo,

Genau so ist dieser mein Körper,

uddhaṃ pādatalā,

von Fußsohlen aufwärts,

adho kesamatthakā,

vom Scheitelhaar abwärts,

tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.

von Haut umhüllt und angefüllt mit Unrat vieler Art.

Dasadhamma

Version für Frauen:

1. [Vevaṇṇiyamhi] ajjhupagatāti.
 2. Parapaṭibaddhā me jīvikāti.
 3. Añño me ākappo karaṇīyoti.
 4. Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatīti?
 5. Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantīti?
 6. Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvoti.
 7. Kammassakāmihi kammadāyādā kammayonī kammabandhu kammaṭṭisaraṇā. Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādā bhavissāmīti.
 8. Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantīti?
 9. Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiraṃamīti?
 10. Atthi nu kho me uttarimanussadhammā, alamariya-ñāṇadassana-viseso adhigato. Sā'haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭhā, na maṅku bhavissāmīti?
- Pabbajitāya abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Version für Männer:

1. [Vevaṇṇiyamhi] ajjhupagatoti.
 2. Parapaṭibaddhā me jīvikāti.
 3. Añño me ākappo karaṇīyoti.
 4. Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatīti?
 5. Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantīti?
 6. Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvoti.
 7. Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇo. Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmīti.
 8. Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantīti?
 9. Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiraṃamīti?
 10. Atthi nu kho me uttarimanussadhammā, alamariya-ñāṇadassana-viseso adhigato. So'haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho, na maṅku bhavissāmīti?
- Pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Zehn Betrachtungen für Hauslose

1. Bin ohne Rang in der Gesellschaft, nicht auf Karriere aus.
 2. Mit andern fest verknüpft ist mein Lebenserhalt.
 3. In Auftritt und Verhalten muss ich Änderung bewirken.
 4. Muss ich mir ob meiner Tugend selber Vorwurf erteil'n?
 5. Könnten kundige Gefährten, die von meinem Tun erfahren, mir ob meiner Tugend etwa Vorwurf erteil'n?
 6. Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.
 7. Ich bin Eignerin meiner Taten, Erbin meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen. Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbin werde ich sein.
 8. Was bringe ich zustande während Tage und Nächte verweh'n?
 9. Finde ich Gefallen an Abgeschiedenheit?
 10. Hab' ich übermenschlichen Zustand erlangt, Wissen und Schau, die zur Edlen gereicht, so dass ich in letzter Stunde, von Gefährtinnen befragt, nicht verlegen bin?
- So sollte eine Hauslose häufig reflektier'n.

1. Bin ohne Rang in der Gesellschaft, nicht auf Karriere aus.
 2. Mit andern fest verknüpft ist mein Lebenserhalt.
 3. In Auftritt und Verhalten muss ich Änderung bewirken.
 4. Muss ich mir ob meiner Tugend selber Vorwurf erteil'n?
 5. Könnten kundige Gefährten, die von meinem Tun erfahren, mir ob meiner Tugend etwa Vorwurf erteil'n?
 6. Alles, was mir lieb und angenehm, muss sich ändern und vergeh'n.
 7. Ich bin der Eigner meiner Taten, Erbe meiner Taten, entsprungen meinen Taten, verbunden meinen Taten, auf meine Taten muss ich mich verlassen. Welche Tat ich auch verübe, im Guten wie im Bösen, deren Erbe werde ich sein.
 8. Was bringe ich zustande während Tage und Nächte verweh'n?
 9. Finde ich Gefallen an Abgeschiedenheit?
 10. Hab' ich übermenschlichen Zustand erlangt, Wissen und Schau, die zum Edlen gereicht, so dass ich in letzter Stunde, von Gefährten Befragt, nicht verlegen bin?
- So sollte ein Hausloser häufig reflektier'n.

Taṅkhaṇṇikapaccavekkhaṇa (Majjhima Nikāya 2)

Kleidung

[Paṭisaṅkhā yoniso] cīvaram paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,
daṃsamakasavātātapa-siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva hirikopīna-paṭicchādan'attham.

Essen

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,
neva davāya na madāya na mandanāya na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsūparatiyā
brahmacariyānuggahāya. Iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi
navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi.
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cāti.

Unterkunft

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,
daṃsamakasavātātapa-siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva utuparissayavinodanam paṭisallān'ārām'attham.

Medizin

Paṭisaṅkhā yoniso gilānapaccaya-bhesajjaparikkhāram paṭisevāmi,
yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,
abyāpajjhaparamatāyāti.

Atītapaccavekkhaṇa (nach Majjhima Nikāya 2)

[Ajja mayā apaccavekkhitvā] yaṃ cīvaram paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, daṃsamakasavātātapa-
siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-
paṭicchādan'attham.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto, so neva davāya
na madāya na mandanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa
ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsūparatiyā brahmacariyānuggahāya. Iti
purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi.
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cāti.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanam paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, daṃsamakasavātātapa-
siriṃsapasamphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva
utuparissayavinodanam paṭisallān'ārām'attham.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilānapaccaya-bhesajjaparikkhāro
paribhutto, so yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ
paṭighātāya, abyāpajjhaparamatāyāti.

Betrachtung bei Benutzung der vier Requisiten

Kleidung

Gründlich betrachtend benutze ich meine Robe,
nur zum Abwehren von Kälte, zum Abwehren von Hitze,
zum Abwehren von Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und
Kriechtierkontakt,
nur um die Schamteile zu bedecken.

Essen

Gründlich betrachtend verzehre ich 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 wohl zu verweilen.“

Unterkunft

Gründlich betrachtend benutze ich meine Unterkunft,
nur zum Abwehren von Kälte, zum Abwehren von Hitze,
zum Abwehren von Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und
Kriechtierkontakt,
Nur zum Schutz vor den Unbilden der Jahreszeiten und zum Zweck
zurückgezogenen Aufenthalts.

Medizin

Gründlich betrachtend benutze ich krankheitsbedingte medizinische
Requisiten, nur zum Abwehren aufgestiegener Erkrankungsgefühle,
für bestmögliche Beschwerdefreiheit.

Betrachtung nach Benutzung

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, meine Robe
benutzt habe, dann nur zum Abwehren von Kälte ... (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, Almosenspeise
verzehrt habe, dann nicht zum Vergnügen... (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben, meine Unterkunft
benutzt habe, dann nur zum Abwehren von Kälte ... (w.o.)

Wenn ich heute, ohne gründlich betrachtet zu haben,
krankheitsbedingte medizinische Requisiten benutzt habe, dann nur
zum Abwehren aufgestiegener Erkrankungsgefühle ... (w.o.)

Brahmavihāra-pharaṇā (Nach Majjhima Nikāya 41 u.a.)

Frauen chanten:

[Ahaṃ sukhitā homi],

Niddukkhā homi,

Averā homi,

Abyāpajjhā homi,

Anīghā homi,

Sukhī attānaṃ pariharāmi.

Männer chanten:

[Ahaṃ sukhito homi],

Niddukkho homi,

Avero homi,

Abyāpajjho homi,

Anīgho homi,

Sukhī attānaṃ pariharāmi.

Alle:

Sabbe sattā sukhitā hontu,

Averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu.

Sabbe sattā laddhasampattito mā vigacchantu.

Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā kammayonī kammabandhū
kammaṭṭisaraṇā. Yaṃ kammaṃ karissanti, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissanti.

[Puratthimāya disāya] puratthimāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Dakkhiṇāya disāya dakkhiṇāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Pacchimāya disāya pacchimāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Uttarāya disāya uttarāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Heṭṭhimāya disāya heṭṭhimāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Uparimāya disāya uparimāya anudisāya

Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu,

Anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Sabbe sattā sabbe yakkhā sabbe petā sabbe manussā sabbe amanussā
sabbe devā sabbe mettā me sabbe amettā me sabbe majjhattā me
averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ
pariharantu. Sabbe dasadisā suṭṭhitā averā hontu, abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

Aussenden der vier göttlichen Emotionen

Möge ich
frei von Leiden,
frei von Beschwerden,
und möge ich
in Wohlergehen weilen,
frei von Feindschaft,
frei von Bedrückung,
mein Wohlergeh'n bewahren.

Mögen alle Wesen
Frei von Feindschaft,
und mögen sie
in Wohlergehen weilen,
frei von Beschwerden, frei von Bedrückung,
ihr Wohlergeh'n bewahren.

Mögen alle Wesen
Mögen alle Wesen
von allem Leid befreit sein.
von Erreichtem nie getrennt sein.

Alle Wesen
sind Eigner ihrer Taten, Erben ihrer Taten, entsprungen ihren Taten,
verbunden ihren Taten, auf ihre Taten müssen sie sich verlassen.
Welche Tat sie auch verüben, im Guten wie im Bösen, deren Erbe
werden sie sein.

Aussenden von liebender Güte in die zehn Richtungen

In der östlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein bewahren.
In der südlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein bewahren.
In der westlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein bewahren.
In der nördlichen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein bewahren.
In der unteren Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein bewahren.
In der oberen Richtung und dazwischen
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit,
frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein bewahren.
Alle Wesen, alle Yakkhas, alle Geister, alle Menschen, alle Nicht-
Menschen, alle Devas, alle mir Wohlgesonnenen, alle mir Nicht-
Wohlgesonnenen, alle mir gegenüber Unparteiischen, mögen sie frei
von Feindschaft sein, frei von Böswilligkeit, frei von Bedrängnis, und
mögen sie ihr Glücklichein bewahren. Mögen alle in den zehn
Richtungen gut Etablierten frei von Feindschaft sein, frei von
Böswilligkeit, frei von Bedrängnis, und mögen sie ihr Glücklichein
bewahren.

Pāramī

[Itipi so bhagavā] dānapāramīsampanno dāna-upapāramīsampanno dānaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā sīlapāramīsampanno sīla-upapāramīsampanno sīlaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā nekkhammapāramīsampanno nekkhamma-upapāramīsampanno nekkhammaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā paññāpāramīsampanno paññā-upapāramīsampanno paññāparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā viriyapāramīsampanno viriya-upapāramīsampanno viriyaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā khantipāramīsampanno khanti-upapāramīsampanno khantiparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā saccapāramīsampanno sacca-upapāramīsampanno saccaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā adhiṭṭhānapāramīsampanno adhiṭṭhāna-upapāramīsampanno adhiṭṭhānaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā mettāpāramīsampanno mettā-upapāramīsampanno mettāparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā upekkhāpāramīsampanno upekkhā-upapāramīsampanno upekkhāparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā dasapāramīsampanno dasa-upapāramīsampanno dasaparamattha-pāramīsampanno mahājayapākāro varamenātho vata so dhammakalyāṇādi vipassanāgato, so bhagavā itipi.

Itipi so bhagavā buddho anantādiguṇo vata so bhagavā itipi.

Die (zehn) Vollkommenheiten (des Buddha)

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit des Gebens, höher entwickelten Vollkommenheit des Gebens und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit des Gebens, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Sittlichkeit, höher entwickelten Vollkommenheit der Sittlichkeit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Sittlichkeit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Entsagung, höher entwickelten Vollkommenheit der Entsagung und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Entsagung, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Weisheit, höher entwickelten Vollkommenheit der Weisheit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Weisheit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Energie, höher entwickelten Vollkommenheit der Energie und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Energie, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Geduld, höher entwickelten Vollkommenheit der Geduld und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Geduld, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit, höher entwickelten Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der Entschlossenheit, höher entwickelten Vollkommenheit der Entschlossenheit und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der Entschlossenheit, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit der liebenden Güte, höher entwickelten Vollkommenheit der liebenden Güte und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit der liebenden Güte, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit der Vollkommenheit des Gleichmuts, höher entwickelten Vollkommenheit des Gleichmuts und im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheit des Gleichmuts, er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Der Erhabene ist ausgestattet mit den zehn Vollkommenheiten, zehn höher entwickelten Vollkommenheiten und zehn im höchsten Sinne entwickelten Vollkommenheiten, Er ist der große Siegeswall, die Segenszuflucht, der Ausgangspunkt der guten Lehre, der zu Klarsicht Gekommene; so in der Tat ist der Erhabene.

Caturārakkhā Bhāvanā

[Buddhānussati, mettā] ca asubhaṃ, maraṇassati
itimā caturārakkhā bhikkhunī bhāveyya sīlavā.
Anantā vitthāraguṇaṃ guṇatonussaraṃ munim,
bhāveyya buddhimā bhikkhunī buddhānussatimāditā.

Buddhānussati

[Savāsane kilese so] eko sabbe nighātiya,
Āhu susuddhasantāno pūjānaṃ ca sadā raho.
Sabbakālagate dhamme sabbe sammā sayamaṃ muni
Sabbākālena bujjhitvā, eko sabbaññutaṃ gato.
Vipassanādi vijjāhi sīlādi caraṇehi ca,
susamiddhehi sampanno, gaganābhehi nāyako.
Samāgato subhaṃ ṭhānaṃ amoghavacano ca so,
Tividhassapi lokassa ñātā niravasesato.
Anekehi guṇoghehi sabbasattuttamo ahu,
anekehi upāyehi naradame damesi ca.
Eko sabbassa lokassa sabbamatthānusāsako,
bhāgyaissariyādīnaṃ guṇānaṃ paramo nidhī.
Paññāssa sabbadhammesu karuṇā sabbajantusu,
attatthānaṃ paratthānaṃ sādhikā guṇajetthikā.
Dayāya pāramī citvā paññāyattānaṃ-uddharī,
uddharī sabbadhamme ca, dayāyaññe ca uddharī.
Dissamāno pi tāvassa rūpakāyo acintayo,
asādhāraṇañāḍḍhe dhammakāye kathā vakāti?

Mettā Bhāvanā

[Attūpamāya sabbesaṃ] sattānaṃ sukhakāmatam,
passitvā kamato mettaṃ sabbasattesu bhāvaye.
Sukhī bhāveyyaṃ niddukkho, ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya
hitā ca me sukhī hontu, majjhata cātha verino.
Imamhi gāmakkhettamhi, sattā hontu sukhī sadā,
tato paraṅca rajjesu, cakkavāḷesu jantuno.
Samantā cakkavāḷesu sattānantesu pāṇino,
sukhino puggalā bhūtā attabhāvagatā siyumaṃ,
tathā itthī pumā c'eva ariyā anariyā pi ca,
devā narā apāyaṭṭhā, tathā dasadisāsu cāti.

Asubhasaññā

[Aviññāṇasubhanibhaṃ] saviññāṇasubhaṃ imaṃ,
kāyaṃ asubhato passaṃ, asubhaṃ bhāvaye yati.
Vaṇṇasaṅṭhānagandhehi āsayokāsato tathā,
paṭikkūlāni kāye me kuṇapāni dvisolasa.
Patitamhā pi kuṇapā, jegucchaṃ kāyanissitaṃ,
ādhāro hi 'suci tassa, kāye tu kuṇape ṭhitaṃ.

Vier Schutzmeditationen

Besinnung auf Buddha, auf Freundlichkeit, auf Unattraktivität sowie auf den Tod sind die vier schützenden Meditationen, die eine tugendhafte Nonne entwickeln sollte. Besinnung auf die Tugend des Weisen und seine endlosen umfassenden guten Eigenschaften; Die weise Nonne sollte zuerst die Besinnung auf Buddha entwickeln.

Besinnung auf Buddha

Alleine zerstörte er alle Verderbnisse und (schlechten) Veranlagungen, und da er vollkommen und vollständig rein ist, ist er es wert, jederzeit verehrt zu werden. Der Weise selbst ist in jeder Hinsicht zu allen Dingen für alle Zeit vollständig erwacht und allein ist er zur Allwissenheit gekommen.

Ausgestattet mit großer psychischer Kraft, gutem Benehmen, Tugend und so weiter, wahren Verständnis, Einsicht und so weiter; der Anführer war wie der strahlende Himmel. Er, der nie törichte Worte gesprochen hat, ist in diesem herrlichen Zustand (Nibbāna) angekommen. Er kannte das dreifache Weltsystem (vollständig), ohne etwas auszulassen. Erfüllt mit unzähligen guten Eigenschaften ist er das Höchste unter allen Wesen. Mit unzähligen geschickten Mitteln zähmte er die Menschen, die gezähmt werden konnten. Er allein war für die ganze Welt der Lehrer von allem Guten. Er ist der höchste Schatz mit Eigenschaften wie Glück, Meisterschaft und so weiter. Weise in Bezug auf alle Dinge, die mitfühlend für alle sind, übertraf er (andere) in den besten Qualitäten und (wusste), was für ihn und das Wohl anderer das Beste war. Aus Mitgefühl erhob er sich zur Vollkommenheit der Weisheit, er erhob sich über alle Dinge, durch Mitgefühl erhob er auch andere. Sogar sein sichtbarer Formkörper war unvorstellbar. Was kann man über seinen spirituellen Körper sagen, der einzigartig war und mächtiges Wissen besaß?

Meditation zur Entwicklung von Liebender Güte

Genau wie man selbst, wünschen sich alle Lebewesen Glück. Dieses Erkenntnis führt zur Absicht, allen Wesen gegenüber allmählich Freundlichkeit zu entwickeln. Möge ich ständig glücklich sein, frei von Leiden, und wie ich mögen auch meine Wohltäter, neutrale Personen und auch Feinde glücklich sein. In diesem Dorf und seinen umliegenden Feldern mögen alle Wesen immer glücklich sein, und die in anderen Ländern und die Menschen im ganzen Universum. Im gesamten Universum mögen die unzähligen Wesen, Kreaturen, Personen und Gewordene, die Individualität erlangt haben, glücklich sein, ebenso wie (alle) Frauen, Männer, Edle und auch Unedle, Götter, Menschen und gefallene Kreaturen. und ebenso (alle Wesen) in die zehn Richtungen.

Wahrnehmung des Unattraktiven

Im Bewusstsein, dass er unattraktiv ist, sollte eine Nonne diesen Körper als unattraktiv betrachten, sollte sie die Besinnung auf das Unattraktive entwickeln. In Bezug auf Farbe, Form, Geruch, Ort und Aussehen sind die zweiunddreißig (Teile) in meinem Körper wie abstoßende Leichen. Die (Teile), die von diesem Körper abhängen, sind verachtenswert, ebenso wie das, was von einer Leiche fällt, denn ihr Gefäß ist unrein, sie befinden sich in dieser Leiche eines Körpers.

Mīlhe kimi va kāyoyam asucimhi samuṭṭhito,
anto asucisampuṇṇo puṇṇavaccakuṭi viya.
Asucisandate niccam yathā medakathālikā,
nānākimikulāvāso, pakkhacandanikā viya.
Gaṇḍabhūto, rogabhūto, vaṇabhūto, samussayo,
atekiccho ti jeguccho pabhinnakuṇapūpamoti.

Maraṇānussati

[Pavādadīpatulyāya], sāyusantatiyā khayam,
parūpamāya sampassam, bhāvaye maraṇassatiṃ.
Mahāsampattisampattā yathā sattā matā idha,
tathā aham marissāmi maraṇam mama hessati.
Uppattiyā sahevedaṃ maraṇam āgataṃ sadā,
maraṇatthāya okāsam vadhako viya esati.
Īsakam anivattam taṃ satataṃ gamanussukam,
jīvitam udayā attham suriyo viya dhāvati.
Vijjububbulaussāva, jalarājī parikkhayam,
ghātako varipūtassa sabbatthā pi avāriyo.
Suyasatthāmapuññiddhī buddhivuddhī jinadvayam,
ghātesī maraṇam khippam, kā tu mādisake kathā?
Paccayānañca vekalyā bāhirajjhattupaddavā,
marāmoraṃ nimesā pi maramāno anukkhaṇanti.

Aṭṭhasaṃvegavatthūni

[Bhāvetvā caturārakkhā] āvajjeyya anantaram
mahāsaṃvegavatthūni, aṭṭha aṭṭhitavīriyo.
Jāti jarā byādhi cutī apāyā,
Atīta-appattakavaṭṭadukkham,
idāni āhāragaveṭṭhidukkham
saṃvegavatthūni imāni aṭṭha.
Pāto ca sāyamapi c'eva imaṃ vidhiñño,
āsevate satatamatta hitābhilāsi,
pappoti so ti vipulam hata pāripantho,
seṭṭham sukham muni visiṭṭhamataṃ sukhena cāti.

Wie ein Wurm in Exkrementen entstand dieser Körper in dem, was unrein ist (d. h. im Mutterleib), im Inneren ist er voller Unreinheiten, genau wie eine volle Toilette. Immer laufen die Verunreinigungen wie Fett (Überläufe) aus einer Pfanne über, verschiedene Arten von Würmern leben darin, genau wie in einer Senkgrube. Dieser Körperhaufen ist wie ein Furunkel, wie eine Krankheit oder wie eine Wunde, er ist unheilbar, verachtenswert, genau wie eine verrottende Leiche.

Besinnung auf den Tod

Wenn man eine Lampe im Wind mit der Zerstörung des Lebenskontinuums vergleicht und sich selbst als ähnlich wie Andere sieht, sollte man die Achtsamkeit für den Tod entwickeln. So wie Menschen gestorben sind, die hier großes Glück erlangt haben, wird der Tod (mit Sicherheit) zu mir kommen. In der Tat geht der Tod immer mit dem einher, was entstanden ist. Es ist wie bei einem Mörder, der nach einer Gelegenheit sucht, um zu töten. Dieses Leben ist langsam, ohne Umkehr, kontinuierlich, eifrig, geht seinen Weg, es steigt und fällt, genau wie die Sonne ihren Lauf nimmt (und untergeht). (Wie) ein Blitz, eine Blase, Tau, eine Linie auf dem Wasser, das Leben (geht schnell zur) Zerstörung, wie ein Henker in Bezug auf seinen Rivalen (Tod) nie eingeschränkt werden kann. Sogar die beiden Arten von Siegern, die berühmt, stark, verdienstvoll, mächtig und von großer Intelligenz sind, wurden schnell vom Tod geschlachtet. Was soll man also über einen wie mich sagen? Wenn die Bedingungen versagen, gibt es interne und externe Widrigkeiten, die in jedem Moment sterben. Ich werde in weniger (Zeit) als einem Wimpernschlag sterben.

Die acht Grundlagen für Dringlichkeit

Nachdem man diese vier Schutzmechanismen entwickelt hat, sollte man als nächstes über die acht großen Grundlagen für Dringlichkeit mit ununterbrochener Energie nachdenken. Geburt, Alter, Krankheit, Tod, die unteren Bereiche, die Vergangenheit und die Zukunft leiden in der Runde, das Leiden, in der Gegenwart nach Nahrung suchen zu müssen:

Dies sind die acht Grundlagen für die Dringlichkeit. Wenn jemand, der den Weg kennt und seinen eigenen Nutzen wünscht, morgens und abends (diese Meditationen) kontinuierlich praktiziert, dieser Weise erlangt, nachdem er (sogar) ausgedehnte Hindernisse zerstört hat, leicht großes Glück und die Unterscheidung des Unsterblichen.

Vipassanābhumipātha

[Pañcakkhandhā]:

Rūpakkhando,
Vedanākkhando,
Saññākkhando,
Sankhārakkhando,
Viññāṇakkhando,

[Dvadasāyatanāni]:

Cakkhvāyatanam, rūpāyatanam,
Sotāyatanam, saddāyatanam,
Ghānāyatanam, gandhāyatanam,
Jivhāyatanam, rasāyatanam,
Kāyāyatanam, photthabhāyatanam,
Manāyatanam, dhammāyatanam,

[Atthārasa dhātuyo]:

Cakkhudhātu, rūpadhātu, cakkhuviññāṇadhātu,
Sotadhātu, saddhadhātu, sotaviññāṇadhātu,
Ghānadhātu, gandhadhātu, ghanaviññāṇadhātu,
Jivhadhātu, rasadhātu, jivhaviññāṇadhātu,
Kāyadhātu, photthabbādhātu, kāyaviññāṇadhātu,
Manodhātu, dhammadhātu, manoviññāṇadhātu,

[Bāvīsatiindriyāni]:

Cakkhindriyam, sotindriyam,
Ghanindriyam, jivhindriyam,
Kāyindriyam, manindriyam,
Itthindriyam, purisindriyam,
Jīvitindriyam,
Sukhindriyam, dukkhindriyam,
Somanassindriyam, domanassindriyam,
Upekkhindriyam, saddhindriyam,
Viriyindriyam, satindriyam,
Samādhindriyam, paññindriyam,
Anāññātāññassamītidriyam,
Aññindriyam, aññātāvindriyam,

[Cattāri ariyasaccāni]:

Dukkham ariyasaccam,
Dukkhasamudayo ariyasaccam,
Dukkhanirodho ariyasaccam,
Dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam.

Passagen auf den Stufen der Einsicht

Die fünf Daseinsgruppen:

Die Gruppe der Körperlichkeit,

Die Gruppe des Gefühls,

Die Gruppe der Wahrnehmung,

Die Gruppe der mentalen Formationen,

Die Gruppe des Bewusstseins,

Die zwölf Sinnesbereiche:

Die Sinnessphäre des Auges und der sichtbaren Form,

Die Sinnessphäre des Ohres und des Klangs,

Die Sinnessphäre der Nase und des Geruchs,

Die Sinnessphäre der Zunge und des Geschmacks,

Die Sinnessphäre des Körpers und der Berührungen,

Die Sinnessphäre des Geistes und der Geistesobjekte,

Die achtzehn Elemente:

Element des Auges, der sichtbaren Formen und des

Augenbewusstseins,

Element des Ohres, des Klangs und des Ohrbewusstseins,

Element der Nase, des Geruchs und des Nasenbewusstseins,

Element der Zunge, des Geschmacks und des Zungenbewusstseins,

Element des Körpers, der Berührungen und des Körperbewusstseins,

Element des Geistes, der Geistesobjekte und des Geistesbewusstseins,

Die zweiundzwanzig Kräfte:

Die Kraft des Auges, die Kraft des Ohrs,

Die Kraft der Nase, die Kraft der Zunge,

Die Kraft des Körpers, die Kraft des Geistes,

Die Kraft der Weiblichkeit, die Kraft der Männlichkeit,

Die Kraft der Vitalität,

Die Kraft des körperlichen Vergnügens,

Die Kraft des körperlichen Schmerzes,

Die Kraft der Freude, die Kraft der Trauer,

Die Kraft des Gleichmuts, die Kraft des Vertrauens,

Die Kraft der Energie, die Kraft der Achtsamkeit,

Die Kraft der Konzentration, die Kraft der Weisheit,

Die Kraft von "Ich werde das Unbekannte kennenlernen",

Die Kraft von perfektem Wissen, die Kraft von perfekt Wissenden,

Die vier Edlen Wahrheiten:

Die Wahrheit vom Leiden,

Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens,

Die Wahrheit über die Beendigung des Leidens,

Die Wahrheit des Pfades, der zur Beendigung des Leidens führt.

TODESFALL-REZITATIONEN

Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha (Dhammasaṅgaṇī 1f.)

[Kusalā dhammā], akusalā dhammā, abyākatā dhammā.

Sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā, dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā, adukkhamasukhāya vedanāya sampayuttā dhammā.

Vipākā dhammā, vipākadhammadhammā,
n'evavipākanavipāka-dhammadhammā.

Upādinn'upādāniyā dhammā, anupādinn'upādāniyā dhammā,
anupādinnānupādāniyā dhammā.

Saṅkiliṭṭhasaṅkilesikā dhammā, asaṅkiliṭṭhasaṅkilesikā dhammā,
asaṅkiliṭṭhāsaṅkilesikā dhammā.

Savitakkasavicārā dhammā, avitakkavicāramattā dhammā,
avitakkāvicārā dhammā.

Pītisahagatā dhammā, sukhasahagatā dhammā, upekkhāsahagatā
dhammā.

Dassanena pahātabbā dhammā, bhāvanāya pahātabbā dhammā,
n'evadassanena-nabhāvanāya pahātabbā dhammā.

Dassanena pahātabbahetukā dhammā, bhāvanāya pahātabbahetukā
dhammā, n'evadassanena-nabhāvanāya pahātabbahetukā dhammā.

Ācayagāmino dhammā, apacayagāmino dhammā, n'evācayagāmino
nāpacayagāmino dhammā.

Sekkhā dhammā, asekkhā dhammā, n'evasekkhā-nāsekkhā dhammā.

Parittā dhammā, mahaggatā dhammā, appamāṇā dhammā.

Parittārammaṇā dhammā, mahaggatārammaṇā dhammā,
appamāṇārammaṇā dhammā.

Hīnā dhammā, majjhimā dhammā, paṇītā dhammā.

Micchattaniyatā dhammā, sammattaniyatā dhammā, aniyatā dhammā.

Maggārammaṇā dhammā, maggahetukā dhammā, maggādhipatino
dhammā.

Uppannā dhammā, anuppannā dhammā, uppādino dhammā.

Atītā dhammā, anāgatā dhammā, paccuppannā dhammā.

Atītārammaṇā dhammā, anāgatārammaṇā dhammā,
paccuppannārammaṇā dhammā.

Ajjhattā dhammā, bahiddhā dhammā, ajjhatabhiddhā dhammā.

Ajjhattārammaṇā dhammā, bahiddhārammaṇā dhammā,
ajjhatabhiddhārammaṇā dhammā.

Saniddassana-sappaṭighā dhammā, anidassana-sappaṭighā dhammā,
anidassanāppaṭighā dhammā.

Textpassage aus der Matrix der Ding-Gruppierung

Heilsame Dinge, unheilsame Dinge, unentschiedene Dinge.
Mit Wohlgefühl verbundene Dinge, mit Schmerzgefühl verbundene
Dinge, mit Weder-Schmerz-noch-Wohlgefühl verbundene Dinge.
(kammisch) resultierende Dinge, resultat-unterworfenene Dinge, weder-
resultierende-noch-resultat-unterworfenene Dinge.
Ergriffene ergreifbare Dinge, nicht ergriffene ergreifbare Dinge, nicht
ergriffene nicht-ergreifbare Dinge.
Befleckte befleckende Dinge, unbefleckte befleckende Dinge,
unbefleckte nicht-befleckende Dinge.
Dinge mit Gedankenfassen und Nachsinnen, Dinge ohne
Gedankenfassen, mit etwas Nachsinnen, Dinge ohne Gedankenfassen
und Nachsinnen.
Von Verzückung begleitete Dinge, von Glückseligkeit begleitete Dinge,
von Gleichmut begleitete Dinge.
Durch Sehen zu überwindende Dinge, durch Entfalten zu
überwindende Dinge, weder durch Sehen, noch durch Entfalten zu
überwindende Dinge.
Dinge, deren Ursache durch Sehen zu überwinden ist, durch Entfalten
zu überwinden ist, weder durch Sehen noch durch Entfalten zu
überwinden ist.
Zum Anhäufen führende Dinge, zum Abhäufen führende Dinge, weder
zum Anhäufen noch zum Abhäufen führende Dinge.
Dinge des Schülers, des Ausgeschulten, des Weder-Schülers-noch-
Ausgeschulten.
Begrenzte Dinge, großgewordene Dinge, unermessliche Dinge.
Dinge auf begrenzter Grundlage, Dinge auf großgewordener
Grundlage, Dinge auf unermesslicher Grundlage.
Minderwertige Dinge, mittlere Dinge, erlesene Dinge.
Falschheitsbestimmte Dinge, richtigkeitsbestimmte Dinge,
unbestimmte Dinge.
Pfadgestützte Dinge, pfadverursachende Dinge, pfaddominierte Dinge.
Entstandene Dinge, unentstandene Dinge, zum Entstehen bestimmte
Dinge.
Vergangene Dinge, zukünftige Dinge, gegenwärtige Dinge.
Auf Vergangenes gestützte Dinge, auf Zukünftiges gestützte Dinge, auf
Gegenwärtiges gestützte Dinge.
Innere Dinge, äußere Dinge, innere-und-äußere Dinge.
Auf Inneres gestützte Dinge, auf Äußeres gestützte Dinge, auf Inneres-
und Äußeres gestützte Dinge.
Anzeigende Dinge mit Sinneseindruck, nicht-anzeigende Dinge mit
Sinneseindruck, nicht-anzeigende Dinge ohne Sinneseindruck.

Abhidhamma Satta Pāṭhā

Dhammasaṅgaṇī

[Kusalā dhammā], akusalā dhammā, abyākatā dhammā.

Katame dhammā kusalā?

Yasmiṃ samaye kāmāvacaraṃ kusalaṃ cittaṃ uppannaṃ hoti,
somanassasahagataṃ ñāṇasampayuttaṃ,
rūpārammaṇaṃ vā saddārammaṇaṃ vā
gandhārammaṇaṃ vā rasārammaṇaṃ vā
phoṭṭhabbārammaṇaṃ vā dhammārammaṇaṃ vā,
yaṃ yaṃ vā panārabbha, tasmīṃ samaye phasso hoti,
avikkhepo hoti;

ye vā pana tasmīṃ samaye aññepi atthi paṭiccasamuppannā arūpino
dhammā: Ime dhammā kusalā.

Vibhaṅga

[Pañcakkhandhā:]

rūpakkhandho,
vedanākkhandho,
saññākkhandho,
saṅkhārakkhandho,
viññāṇakkhandho.

Tattha katamo rūpakkhandho?

Yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ
ajjhattaṃ vā bahiddhā vā
oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā
hīnaṃ vā paṇitaṃ vā
yandūre vā santike vā,
tad'ekajjhaṃ abhisaññūhitvā abhisañkhipitvā:
Ayaṃ vuccati rūpakkhandho.

Dhātukathā

[Saṅgaho asaṅgaho]

saṅgahitena asaṅgahitaṃ
asaṅgahitena saṅgahitaṃ
saṅgahitena saṅgahitaṃ
asaṅgahitena asaṅgahitaṃ
sampayogo vippayogo
sampayuttena vippayuttaṃ
vippayuttena sampayuttaṃ asaṅgahitaṃ.

Textpassagen aus den sieben Büchern des Abhidhamma

Ding-Gruppierung

Heilsame Dinge, unheilsame Dinge, unentschiedene Dinge.

Welche Dinge sind heilsam?

Wenn ein heilsamer Geisteszustand aufsteigt, der zur Sinnessphäre gehört, der von Frohsinn begleitet und mit Wissen verbunden ist, gestützt auf Form oder Klang, gestützt auf Geruch oder Geschmack, gestützt auf Berührungsobjekt oder Geistesobjekt, oder was auch immer zutreffend ist, dann findet Kontakt statt.

Dann herrscht Nicht-Verwirrung;

oder was es dann sonst noch an anderen bedingt entstandenen formlosen Dingen gibt:

Diese Dinge sind heilsam.

Analyse

Die fünf Gruppen:

die Form-Gruppe,

die Gefühl-Gruppe,

die Wahrnehmung-Gruppe,

die Gestaltungen-Gruppe,

die Bewusstsein-Gruppe.

Was ist da die Form-Gruppe?

Welche Form auch immer, vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich,

grob oder subtil,

niedrig oder erlesen,

ob nah oder fern,

all das zusammengenommen, angehäuft und zusammengepackt:

Das wird Form-Gruppe genannt.

Erörterung der Elemente

Kombination und Nicht-Kombination:

Mit Kombiniertem nicht kombiniert,

mit Nicht-Kombiniertem kombiniert,

mit Kombiniertem kombiniert,

mit Nicht-Kombiniertem nicht kombiniert.

Verbindung und Trennung:

Von Verbundenem getrennt

mit Getrenntem verbunden, nicht kombiniert.

Puggalapaññati

[Cha paññattiyo:]

Khandhapaññatti, āyatanapaññatti, dhātupaññatti,
saccapaññatti, indriyapaññatti, puggalapaññattī.

Kittāvatā puggalānaṃ puggalapaññatti?

Samayavimutto, asamayavimutto, kuppadhammo, akuppadhammo,
parihānadhammo, aparihānadhammo, cetanābhabbo,
anurakkhaṇābhabbo, puthujjano, gotrabhū, bhayūparato,
abhayūparato, bhabbāgamano, abhabbāgamano, niyato, aniyato,
paṭipannako, phaleṭhito, arahā, arahattāya paṭipanno.

Kathāvatthu

[Puggalo] upalabbhati saccikaṭṭha-paramatthenāti? Āmantā.

Yo saccikaṭṭho paramattho, tato so puggalo upalabbhati
saccikaṭṭha-paramatthenāti? Na h'evaṃ vattabbe.

Ājānāhi niggahaṃ. Hañci puggalo upalabbhati saccikaṭṭha-
paramatthena, tena vata re vattabbe: Yo saccikaṭṭho paramattho,
tato so puggalo upalabbhati saccikaṭṭha-paramatthenāti. Micchā.

Yamaka

[Ye keci kusalā dhammā], sabbe te kusalamūlā,
ye vā pana kusalamūlā, sabbe te dhammā kusalā.

Ye keci kusalā dhammā, sabbe te kusalamūlena ekamūlā,
ye vā pana kusalamūlena ekamūlā, sabbe te dhammā kusalā.

Mahāpaṭṭhāna

[Hetupaccayo], ārammaṇapaccayo,
Adhipatipaccayo, anantarapaccayo,
Samanantarapaccayo, sahaṅgāpaccayo,
Aññamaññapaccayo, nissayapaccayo,
Upanissayapaccayo, purejātapaccayo,
Pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo,
Kammapaccayo, vipākapaccayo,
Āhārapaccayo, indriyapaccayo,
Jhānapaccayo, maggapaccayo,
Sampayuttapaccayo, vippayuttapaccayo,
Atthipaccayo, n'atthipaccayo,
Vigatapaccayo, avigatapaccayo.

Pamsukūla (Dhammapada 41 & Dīgha Nikāya 16)

[Sabbe sattā maranti ca] marimsu ca marissare.

Tathe'ev'āhaṃ marissāmi. N'atthi me ettha saṃsayo.

Aciraṃ vat'ayaṃ kāyo, paṭhavim adhisessati;

Chuddho apetaviññāṇo, niratthaṃ va kaliṅgaram.

Aniccā vata saṅkhārā, uppādavayadhammino;

Uppajjitvā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.

Beschreibung von Personentypen

Sechs Beschreibungen: Beschreibung der Gruppen, Beschreibung der Gebiete, Beschreibung der Elemente, Beschreibung der Wahrheiten, Beschreibung der Fähigkeiten, Beschreibung von Personentypen. Inwieweit gibt es da die Beschreibung der Personentypen? Der zeitbegrenzt Befreite, der nicht-zeitbegrenzt Befreite, der Erschütterbare, der Nicht-Erschütterbare, der Rückfälligwerdende, der Nicht-Rückfälligwerdende, der Absichtsfähige, der Bewahrensfähige, der Weltling, der Erlösungsanstrebende, der Angstbefangene, der Nicht-Angstbefangene, der Ankunfts-fähige, der Nicht-Ankunfts-fähige, der Zielbewusste, der Nicht-Zielbewusste, der Pfaderreicher, der in der Frucht Etablierte, der Arahant, der zur Arahantschaft Praktizierende.

Diskussionspunkte

Lässt sich eine Person finden, in Wahrheit und im absoluten Sinne? Zustimmung! Das Wahre und Absolute, lässt sich darauf begründet eine Person finden, in Wahrheit und im absoluten Sinne? Nein, so ist es nicht aufzufassen. Nimm meine Zurechtweisung zur Kenntnis. Wenn sich eine Person finden lässt, in Wahrheit und im absoluten Sinne, dann ist es, verdammt nochmal, auch so aufzufassen: „Das Wahre und Absolute, darauf begründet lässt sich eine Person finden, in Wahrheit und im absoluten Sinne.“ Und das ist falsch.

Paare

Was es auch an heilsamen Dingen gibt, sie alle haben eine heilsame Wurzel. Oder auch: Dinge mit heilsamer Wurzel sind alle heilsam. Was es auch an heilsamen Dingen gibt, sie alle sind wegen ihrer heilsamen Wurzel von einer einzigen Wurzel. Oder auch: Dinge, die wegen ihrer heilsamen Wurzel von einer einzigen Wurzel sind, sind alle heilsam.

Das Große Entstehen

Ursache-Bedingung, Stütze-Bedingung, vorherrschende Bedingung, angrenzende Bedingung, unmittelbare Bedingung, gemeinsam entstehende Bedingung, wechselseitige Bedingung, abhängige Bedingung, unmittelbar abhängige Bedingung, vorher entstehende Bedingung, nachher entstehende Bedingung, übliche Bedingung, Handlung-Bedingung, Resultat-Bedingung, Nährstoff-Bedingung, Fähigkeit-Bedingung, Vertiefung-Bedingung, Pfad-Bedingung, Verbundenheit-Bedingung, Getrenntsein-Bedingung, Existenz-Bedingung, Nichtexistenz-Bedingung, Verschwundensein-Bedingung, Nichtverschwundensein-Bedingung.

Leichentuchkontemplation

Die Wesen sind dem Tod geweiht, in Zukunft, wie in früh'ster Zeit; So steht auch mir der Tod bevor. Bezweifeln wird dies nur ein Tor. Gib Acht, der Körper wird nicht alt. Zur Erde nieder sinkt er bald. Vom Geist verlassen liegt er da, wie faules Holz so unbrauchbar. Ach flüchtig sind Bedingungen, entsteh'n und schwinden von Natur. Kaum aufgestiegen, enden sie. Und Glück ist ihre Stillung nur.

ANUMODANĀ

Anumodanā (Khuddakapāthā 7;8)

Einleitung (solo):

Yathā vārivahā pūrā paripūrenti sāgaram
Evameva ito dinnam petānam upakappati.
Icchitam patthitam tumhamhippameva samijjhatu
Sabbe pūrentu saṅkappā, cando paṇṇaraso yathā
Maṇi jotiraso yathā.

oder gemeinsame Einleitung:

[Sabbarogavinimutto] sabbasantāpavajjito
Sabbaveramatikkanto nibbuto ca tuvaṃ bhava.

dann:

[Sabbītiyo vivajjantu] sabbarogo vinassatu
Mā te bhavativ'antarāyo sukhī dīghāyuko bhava.
Abhivādanasīlissa niccam vuddhāpacāyino
Cattāro dhammā vaḍḍhanti āyu vaṇṇo sukham, balaṃ.

Bhojanadānānumodanā (Aṅguttara Nikāya 5.37)

[Āyudo balado dhīro] vaṇṇado paṭibhāṇado
Sukhassa dātā medhāvī sukham so adhigacchati.
Āyuṃ datvā balaṃ vaṇṇam sukhañca paṭibhāṇado
Dīghāyu yasavā hoti yatthayatthūpapajjatīti.

Aggappasādasuttagāthā (Aṅguttara Nikāya 4.34)

[Aggato ve pasannānam]
Aggaṃ dhammaṃ vijānataṃ
Agge buddhe pasannānam
Dakkhiṇeyye anuttare
Agge dhamme pasannānam
Virāgūpasame sukhe
Agge saṅghe pasannānam
Puññakkhette anuttare
Aggasmim dānam dadataṃ
Aggaṃ puññaṃ pavaḍḍhati
Aggaṃ āyu ca vaṇṇo ca
Yaso kitti sukham balaṃ.
Aggassa dātā medhāvī
Aggadhammasamāhito
Devabhūto manusso vā
Aggappatto pamodatīti.

Der klassische Essenssegen

Einleitung (solo):

So wie volle Wasserläufe füllen ganz den Ozean,
So auch kommt von hier Gegeb'nes hilfreich bei den Geistern an.
Euer Wollen, euer Flehen soll Erfolge sehen - schnell!
Jeder Plan erfüll' sich ganz, wie Mondes Glanz zur Vollmondnacht,
Prachtvoll wie ein Wunschjuwel.

oder gemeinsame Einleitung:

Von aller Krankheit sei befreit, entgangen seist du aller Qual
Und alle Feindschaft überschreit', Erlöschen ein für alle Mal.

dann:

Alles Elend soll vergehen, alle Krankheit schwinden soll.
Dir soll nie Gefahr entstehen! Lange lebe, voller Wohl!
Wer aus Gewohnheit höflich ist und stets die Würdigen verehrt,
In dem wird Lebensenergie, Charisma, Glück und Kraft vermehrt.

Essensspende-Segen

Der Weise, der hier Lebenskraft und Scharfsinn, Anmut, Stärke gibt
Und weise Wohlbefinden schenkt, geht selbst zum eig'nen Glücke hin.
Wer Lebenskraft gegeben hat, und Stärke, Anmut, Scharfsinn, Wohl,
Hat langes Leben, guten Ruf, wo immer er auch aufersprießt.

Vom Höchsten inspiriert

Die vom Höchsten inspiriert sind
Und die höchste Lehre kennen -
Inspiriert vom höchsten Buddha,
Unvergleichlich gabenwürdig;
Inspiriert vom höchsten Dhamma,
Friedensglück in der Entreizung;
Inspiriert von höchster Sangha,
Als Verdienstfeld ohnegleichen -
Jenen, die dem Höchsten spenden,
Wird der höchste Segen sprießen:
Höchste Lebensspanne, Schönheit,
Ruhm und Ehre, Kraft und Wohlsein.
Weiser, der da gibt dem Höchsten,
Sammelt sich im höchsten Dhamma -
Ob als Deva, ob als Mensch auch -
Höchstes Ziel erreicht, voll Freude.

Devat'ādissadakkhiṇā'numodanāgāthā (Mahāvagga VI.28)

[Yasmim padese kappeti] vāsaṃ paṇḍitajātiyo
Sīlavant'ettha bhojetvā saññate brahmacārino
Yā tattha devatā āsuṃ tāsāṃ dakkhiṇamādise.
Tā pūjitā pūjayanti mānitā mānayanti naṃ.
Tato naṃ anukampanti mātā puttāṃ va orasaṃ.
Devatā'nukampito poso sadā bhadrāni passati.

Kāladānasuttagāthā (Aṅguttara Nikāya 5.36)

[Kāle dadanti sapaññā] vadaññū vītamaccharā.
Kālena dinnāṃ ariyesu ujubhūtesu tādisu
Vippasannamanā tassa vipulā hoti dakkhiṇā.
Ye tattha anumodanti veyyāvaccāṃ karonti vā
Na tena dakkhiṇā onā tepi puññassa bhāgino.
Tasmā dade appaṭivānaccitto yattha dinnāṃ mahapphalāṃ.
Puññāni paralokasmiṃ patiṭṭhā honti pāṇinanti.

Tirokuḍḍakaṇḍa (Khuddakapāthā 7;10-13)

[Adāsi me akāsi me] ñātimitthā sakhā ca me:
Petānaṃ dakkhiṇāṃ dajjā pubbe katamanussaraṃ.
Na hi ruṇṇāṃ vā soka vā yā vaññā paridevanā
Na taṃ petānamatthāya evaṃ tiṭṭhanti ñātayo.
Ayañca kho dakkhiṇā dinnā saṅghamhi supatiṭṭhitā
Dīgharattaṃ hitāyassa ṭhānaso upakappati.
So ñātiddhammo ca ayaṃ nidassito petānapūjā ca katā uḷārā
Balañca bhikkhūnaṃ-anuppadinnaṃ:
Tumhehi puññaṃ pasuttaṃ anappakanti.

Cullamaṅgalacakkavāḷa

[Sabbabuddhānubhāvena] sabbadhammānubhāvena sabbasaṅghānubhāvena
buddharatanaṃ dhammaratanaṃ saṅgharatanaṃ
tiṇṇaṃ ratanānaṃ ānubhāvena
caturāsīti-sahassadhamma-kkhandhānubhāvena
piṭakattayānubhāvena jinasāvakanubhāvena:
Sabbe te rogā sabbe te bhayā sabbe te antarāyā sabbe te upaddavā
sabbe te dunnimittā sabbe te avamaṅgalā vinassantu.
Āyuvaḍḍhako dhanavaḍḍhako sirivaḍḍhako yasavaḍḍhako
balavaḍḍhako vaṇṇavaḍḍhako sukhavaḍḍhako hotu sabbadā.
Dukkharogabhayā verā sokā sattu c'upaddavā
Anekā antarāyāpi vinassantu ca tejasā.
Jayasiddhi dhanāṃ lābhaṃ sotthi bhāgyaṃ sukhaṃ balaṃ
Siri āyu ca vaṇṇo ca bhogaṃ vuḍḍhī ca yasavā
Satavassā ca āyū ca jīvasiddhī bhavantu te.
Bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā.
Sabbabuddhānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.
Bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā.
Sabbadhammānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.
Bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā.
Sabbasaṅghānubhāvena sadā sotthī bhavantu te.

Den Devas lieb

In welcher Gegend auch ein Weiser seinen Wohnsitz nehmen mag,
Hat er tugendhafte, selbstbeherrschte Mönche hier bewirtet –
Was es da an Devas gibt, er soll die Spende ihnen künden.
Und die Verehrten ehren ihn, die Hochgeschätzten schätzen ihn
Und haben Sympathie für ihn wie eine Mutter für ihr Kind.
Der Deva-Liebling sieht nur ständig glückliche Ereignisse.

Die Gabe zum rechten Anlass

Zum rechten Anlass geben Weise, zugänglich und frei von Geiz.
Zu solcher Zeit, wer Edlen gibt, die g'rad und So-Geworden sind,
Mit inspiriertem Herzen, dessen Spende reift in Üppigkeit.
Die hier der Freude Ausdruck geben oder helfend geh'n zur Hand,
Auch deren Spende ist nicht klein; Sie haben am Verdienste Teil.
Drum gebe man von Zögern frei, wo Gabe große Frucht erbringt.
Verdienste sind ja für die Wesen Stützen in der nächsten Welt.

Für Wesen jenseits der Mauer

„Er gab mir, war um mich bemüht, war mein Verwandter, Partner, Freund.“
Der Taten der Verstorbenen gedenkend bringe Opfer dar.
Kein Weinen hilft, auch Kummer nicht. Kein Lamentieren and'rer Art
Verstorbenen von Nutzen ist, wenn sich Verwandtschaft so benimmt.
Das hier Gegebene jedoch ist gut im Orden investiert.
Es sei für langes Wohlergeh'n: Gewiss kommt es bei ihnen an!
Und die Verwandten-Pflicht ist hiermit dargelegt, das Toten-Gedenken
glänzend erledigt, und auch den Mönchen wurde Kraft gespendet, Verdienst,
von euch erworben, ist keine Kleinigkeit!

Das kleine Universum des Segens

Durch die Macht von allen Buddhas, allen Dhammas, allen Saṅghas,
das Juwel von Buddha, Dhamma, Saṅgha: durch die Macht der drei Juwelen,
durch die Macht der 84.000 Dhamma-Gruppen, durch die Macht auch der
Drei Körbe, durch die Macht der Siegerschüler:
Alle Krankheit, alle Ängste, jedes Hindernis und Unglück,
schlechte Zeichen, böse Omen sollen von dir weichen.
Dinge, die da Lebenskraft und Reichtum, Pracht und Ehre fördern,
Kraft und Schönheit, Wohlsein, immer sollen sie vorhanden sein.
Leiden, Krankheit, Angst und Hassen, Kummer, Feindschaft, Missgeschicke,
all die vielen Widrigkeiten, sei'n durch diesen Glanz beseitigt!
Sieg, Erfolg, Gewinn und Reichtum, Heil und Segen, Glück und Stärke,
Pracht und Lebenskraft und Schönheit, Wachstum, Ehre und Genüsse,
Hundert Jahre langes Leben voll Erfolg, dies sei für dich.
Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Buddhas, sei dir immer Glück zuteil.
Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Dhammas, sei dir immer Glück zuteil.
Aller Segen soll entstehen, alle Devas soll'n dich schützen,
Durch die Macht von allen Saṅghas, sei dir immer Glück zuteil.

WIDMUNG

Udissanādhīṭṭhānagāthā

[Iminā puññakammena], upajjhāyā guṇ'uttarā,
Ācariyūpakārā ca, mātāpitā ca ñātakā.
Suriyo candimā rājā, guṇavantā narāpi ca,
Brahmamārā ca indā ca, lokapālā ca devatā.
Yamo mittā manussā ca, majjhattā verikāpi ca,
Sabbe sattā sukhī hontu, puññāni pakatāni me.
Sukhañca tividhaṃ dentu, khippaṃ pāpetha vo'mataṃ.

Iminā puññakammena, iminā uddisena ca,
Khippāhaṃ sulabhe c'eva, taṇhūpādāna-chedanāṃ.
Ye santāne hīnā dhammā, yāva nibbānato mamaṃ,
Nassantu sabbadā yeva, yattha jāto bhava bhava.
Ujucittaṃ satipaññā, sallekko viriyamhinā,
Mārā labhantu n'okāsaṃ, kātuñca viriyesu me.
Buddhādhipavaro nātho, dhammo nātho var'uttamo,
Nātho paccekabuddho ca, saṅgho nātho'ttaro mamaṃ.
Tesottam'ānubhāvena, mārokāsaṃ labhantu mā.

Kurze Widmung

[Sabbe sattā] sadā hontu averā sukhajīvino.
Alle Wesen mögen immer frei von Feindschaft glücklich weilen!
Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ sabbe bhāgī bhavantu te.
Die Verdienste meines Tuns will ich mit allen Wesen teilen.

Tilokavijayarājapattidānagāthā (Apadāna 4)

[Yañkiñci kusalaṃ kammaṃ], kattabbaṃ kiriyaṃ mama,
Kāyena vācā manasā, tidase sugataṃ kataṃ.
Ye sattā saññino atthi, ye ca sattā asaññino,
Kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ, sabbe bhāgī bhavantu te.
Ye taṃ kataṃ suviditaṃ, dinnāṃ puññaphalaṃ mayā.
Ye ca tattha na jānanti, devā gantvā nivedayaṃ.
Sabbe lokamhi ye sattā, jīvant'āhārahetukā,
Manuññaṃ bhojanaṃ sabbe, labhantu mama cetasā.

Pattidānagāthā

[Yā devatā santi vihāravāsinī], thūpe ghare bodhighare taḥiṃ taḥiṃ,
Tā dhammadānena bhavantu pūjitā, sotthiṃ karonte'dha vihāramaṇḍale.
Therī ca majjhī navakī ca bhikkhuniyo, sārāmikā dānapatī upāsikā,
Gāmā ca desā nigamā ca issarā: sappāṇabhūtā sukhitā bhavantu te.
Jalābujā, ye pi ca aṇḍasambhavā, saṃsedajātā athavopapātikā,
Niyyanikaṃ dhammavaraṃ paṭicca te,
Sabbe pi dukkhassa karontu saṅkhayaṃ.
Thātu ciraṃ sataṃ dhammo, dhammadharā ca puggalā,
Saṅgho hotu samaggo va, atthāya ca hitāya ca.
Amhe rakkhatu saddhammo, sabbepi dhammacārino.
Vuddhiṃ sampāpuṇeyyāma dhamme ariyappavedite.

Verse der Widmung und Ausrichtung

Durch das Gute im Gefolge meiner Taten
mögen meine guten Lehrer und Berater,
die Verwandten, ganz besonders Mutter, Vater,
Sternenlenker, gute Lenker aller Staaten,
Götter, Jenseitsfürsten, Plagegeister, Elfen,
Weltenschützer, gute Geister, die uns helfen,
Freunde, Feinde, Menschen auch, die keins von beiden,
mögen alle Wesen glücklich sein, nicht leiden!
Meiner guten Taten Segen will ich teilen:
Mögen alle dreifach wunschlos-glücklich weilen.
Die Verdienste meiner Übung, das Verschenken
will ich hin zu schnellem Wohlgelingen lenken,
zu durchtrennen das Begehren und Ergreifen.
Solange ich noch unterwegs bin bis zum Reifen,
von Nibbāna, unterwegs noch manches Leben,
soll es alle schlechten Dinge 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 Böses soll mich auf dem Wege stören.
Ich will mich auf Buddha und auf Dhamma stützen.
Der Paccekabuddha wird mich dabei schützen.
Saṅgha, Zuflucht, bester Schutz auf allen Wegen.
Keine Macht der Dunkelheit durch diesen Segen!

Verse der Verdienst-Übertragung 1

Was immer heilsam ich getan, an guten Werken hab' vollbracht,
mit Körper, Sprache, mit dem Geist, zur guten Fährte dreizehnfach;
Was es an Lebewesen gibt, die klarbewusst sind oder nicht,
Verdienst und Früchte meines Tuns mit ihnen allen teile ich.
Wer davon Kenntnis hat erlangt, bekommt von mir die Früchte mit.
Für jene ohne Kenntnis ich um Botengang die Devas bitt'.
Die Wesen, die in dieser Welt aufgrund von Nahrung existier'n:
Ich wünsche, dass sie alle das, was wirklich nahrhaft ist, probier'n.

Verse der Verdienst-Übertragung 2

Devas bewohnen unser Kloster hier und da,
drüben beim Hügel, in der Dhammahalle gar.
Dhamma als Gabe, damit werden sie geehrt.
Mögen sie segnen, was zum Klosterkreis gehört.
Frisch Ordinierte, Nonnen, die man Theris nennt,
Helferinnen und Spenderinnen, wer zur Lehre sich bekennt,
Dörfer und Städte, die Regierung obendrein,
Wesen, die atmen, mögen alle glücklich sein.
Ob schoßgeboren, ob geschlüpft aus einem Ei,
spontan entstanden und aus feuchtem Plasmabrei:
Dhamma als Führung, damit sei für sie bedingt,
dass jedes Wesen all sein Leiden bald bezwingt.
Das echte Dhamma lebe lang und jeder Mensch, der es bewahrt.
In Eintracht soll der Orden blüh'n, so dass sich Segen offenbart.
Die gute Lehre schütze uns und jeden, der sich hält daran.
Und wachsen mögen wir in dem, was uns die Edlen kundgetan.

Pattidānagāthā

[Puññass'idāni katassa], yān'aññāni katāni me,
tesañca bhāgino hontu sattānantāppamāṇakā.
Ye piyā guṇavantā ca, mayhaṃ mātāpitādayo.
Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā, aññe majjhattaverino:
Sattā tiṭṭhanti lokasmiṃ, tebhummā catuyonikā,
Pañc'ekacatuvoḍḍhā, saṃsarantā bhavābhavā.
Ñātaṃ ye pattidānaṃ me, anumodantu te sayaṃ.
Ye c'imhaṃ nappajānanti, devā tesāṃ nivedayaṃ.
Mayā dinnānapuññānaṃ, anumodanahetunā,
Sabbe sattā sadā hontu averā sukhajīvino.
Khemappadañca pappontu, tesāsā sikkhantaṃ subhā.

Verdienstübertragung

[Idaṃ dānakammaṃ] nibbānapaccayo hotu, no niccaṃ;
idaṃ sīlakammaṃ nibbānapaccayo hotu, no niccaṃ;
idaṃ bhāvanākammaṃ nibbānapaccayo hotu, no niccaṃ.
Yaṃ kiñci kusalaṃ kattabbaṃ kammaṃ sabbehi katehi kataṃ puññaṃ no
anumodantu, suṇantu bhonto ye devā asmiṃ tṭhāne adhigatā dīghāyukā
sadā hontu sabbasattānaṃ sukhī attānaṃ parihaarantu
mātāpitā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe ñātikā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe añātikā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe piyā sabbe yakkhā sabbe petā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe nakkhattā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe devā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbe ācariyupajjhāyā sukhitā hontu dukkhā pamañcantu;
sabbasampattīnaṃ samikkhantu vo.

Das dreifache Juwel & alle Himmelswesen um Vergebung bitten

[Vandāmi buddhaṃ] sabbhaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi dhammaṃ sabbhaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi saṅghaṃ sabbhaṃ me dosaṃ khamatha me bhante.
Vandāmi gurūpajjhāyācariye sabbhaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi kammaṭṭhānaṃ sabbhaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi ārāme baddhasīmāyaṃ sabbhaṃ me dosaṃ khamatha me bhante;
vandāmi cetiyaṃ sabbhaṃ sabbatṭhānesu patitṭhitāṃ sarīradhātu
mahābhodhiṃ buddharūpaṃ sakkataṃ sadā; nāgaloke devaloke brahmaloke
jambudīpe laṅkāḍīpe sarīradhātuyo kesadhātuyo arahantadhātuyo cetiyaṃ
gandhakuṭiṃ caturāsītisahasā dhammakhandhe sabbesaṃ pādacetiyaṃ
ahaṃ vandāmi sabbaso.

Dreimal verbeugen

Die Äbtissin um Vergebung bitten

[Vandāmi ayye] sabbhaṃ aparādhaṃ khamatha me ayye.
Mayā kataṃ puññaṃ sāmīniyā anumoditabbaṃ.
Sāmīniyā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ.
Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.

Dreimal verbeugen

Verse der Verdienst-Übertragung 3

An Verdiensten, hier erworben, allem, was von mir getan,
biet' ich unermesslich vielen Wesen teilzuhaben an.
Den mir werten Tugendhaften, Eltern, die von mir geliebt,
was es, unsichtbar und sichtbar, Mittlere und Feinde gibt.
In drei Sphären, auf vier Arten, treten Wesen in die Welt.
Immer weiter geht die Reise, Daseinsformen ungezählt.
Übertragung der Verdienste freue den, der davon weiß.
Jenen, die davon nicht wissen, geben es die Devas preis.
Das Geschenk meiner Verdienste Grund zur Freude sei, und dass
alle Wesen frei von Feindschaft glücklich weilen, ohne Hass.
Mögen sie den Weg zum Frieden finden und erfolgreich geh'n.

Verdienstübertragung (im Stile Nordthailands)

Dieses Werk des Gebens möge für uns auf immer eine Bedingung zum Nibbāna sein. Dieses Werk der Tugend möge für uns auf immer eine Bedingung zum Nibbāna sein. Dieses Werk der Geistesentfaltung möge für uns auf immer eine Bedingung zum Nibbāna sein. Welche heilsame Handlung auch immer zu tun ist, man erfreue sich durch all dies Getane am gewirkten Verdienst. Hört, ihr Herren, die Himmelswesen, die sich an diesem Ort aufhalten, mögen allezeit ein langes Leben genießen; [zum Wohle] aller Wesen mögen sie glücklich ihr Leben verbringen. Mögen meine Eltern glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle meine Verwandten glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle Nicht-Verwandten glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle Kobolde, alle Dämonen und alle Geister glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle Sterne(nwesen) glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle Himmelswesen glücklich sein und vom Leid befreit. Mögen alle Lehrer und Ordensvorsteher glücklich sein und vom Leid befreit. Möge all ihr Glück gedeihen.

Das dreifache Juwel & alle Himmelswesen um Vergebung bitten

Ich will dem Buddha Respekt erweisen. Ich will dem Dhamma Respekt erweisen. Ich will der Sangha Respekt erweisen. Ich will den (spirituellen) Meistern, Ordensvorstehern und Lehrern Respekt erweisen. Ich will dem Meditationsobjekt Respekt erweisen. Ich will im Kloster dem abgegrenzten Ordiniertenbezirk Respekt erweisen.

All meine Fehler mögt Ihr mir vergeben, Ehrwürdige.

Respekt erweisen will ich allen, allerorts errichteten Stupas, (Buddhas) Gebeinsreliquien, Bodhi-Bäumen und Buddhastatuen, auf ewig und immer. In der Dämonenwelt, Götterwelt und Brahmawelt, in Indien und Sri Lanka will ich den Gebeinsreliquien, Haarreliquien und Reliquien von Vollendeten, (jedem) Stupa, duftenden Raum (mit der Buddhastatue), den 84000 Lehrabschnitten und jedem Heiligtum mit einem (heiligen) Fußabdruck (des Buddha) allezeit Respekt erweisen.

Die Äbtissin um Vergebung bitten

Lasst mich euch Respekt erweisen, Ehrwürdige.

All meine Schuld mögt Ihr mir vergeben, Ehrwürdige.

An meinem erworbenen Verdienst soll sich die Meisterin erfreuen.

Die Meisterin soll mir ihren erworbenen Verdienst zukommen lassen.

Gut! Gut! Es freut mich.

ZUFLUCHT & ETHIK

Sāmaṇerī Sikkhā (Vin.I.83f & Vin.I.85)

Die Sāmaṇerīs verbeugen sich drei mal und rezitieren:

Namo tassa ... 3x

Buddhaṃ dhammaṃ saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Anuññāsi kho bhagavā,

Sāmaṇerīnaṃ dasa sikkhāpadāni,

Tesu ca sāmaṇerīhi sikkhituṃ:

Pāṇātipātā veramaṇī,

Adinnādānā veramaṇī,

Abrahmacariyā veramaṇī,

Musāvādā veramaṇī,

Surāmerayamajja-pamādaṭṭhānā veramaṇī,

Vikālabhojanā veramaṇī,

Naccagītavādita-visūkadassanā veramaṇī,

Mālāgandhavilepana-dhāraṇamaṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī,

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī,

Jātarūparajata-paṭiggahaṇā veramaṇī.

Anuññāsi kho bhagavā,

Dasahi aṅgehi samannāgataṃ sāmaṇerīṃ nāsetuṃ.

Katamehi dasahi?

Pāṇātipātiniṃ hoti,

Adinnādāyiniṃ hoti,

Abrahmacariniṃ hoti,

Musāvādinī hoti,

Majjapāyiniṃ hoti,

Buddhassa avaṇṇaṃ bhāsati,

Dhammassa avaṇṇaṃ bhāsati,

Saṅghassa avaṇṇaṃ bhāsati,

Micchādittṭhikā hoti,

Bhikkhudūsakā hoti.

Anuññāsi kho bhagavā,

Imehi dasahi aṅgehi samannāgataṃ sāmaṇerīṃ nāsetunti.

Anuññāsi kho bhagavā,

Pañcahi aṅgehi samannāgatāya sāmaṇerīyā daṇḍakammaṃ kātuṃ.

Katamehi pañcahi?

Bhikkhunīnaṃ alābhāya parisakkati,

Bhikkhunīnaṃ anattṭhāya parisakkati,

Bhikkhunīnaṃ anāvāsāya parisakkati,

Bhikkhuniyo akkosati paribhāsati,

Bhikkhuniyo bhikkhunīhi bhedeti,

Anuññāsi kho bhagavā, imehi pañcahi aṅgehi samannāgatāya

sāmaṇerīyā daṇḍakammaṃ kātunti.

3x verbeugen

Sāmaṇerī Training

Der Erhabene hat für Novizinnen
zehn Übungsregeln verfügt,
in denen sich die Novizinnen zu üben haben:
Enthaltung vom Töten von Lebewesen,
Enthaltung vom Nehmen von Nicht-Gegebenem,
Enthaltung von Unkeuschheit,
Enthaltung von falscher Rede,
Enthaltung von Alkohol und berauschenden Substanzen,
Enthaltung vom Essen zur falschen Zeit,
Enthaltung von Unterhaltung,
Enthaltung vom Schmücken des Körpers,
Enthaltung von übermäßigem und luxuriösem Schlafen,
Enthaltung vom Annehmen von Geld.

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit zehn Faktoren ausgestattet sind, zu verbannen.
Welche zehn?

Sie tötet Lebewesen,
sie nimmt Nicht-Gegebenes,
sie lebt unkeusch,
sie führt falsche Rede,
sie trinkt Alkohol,
sie schmäht den Buddha,
sie schmäht das Dhamma,
sie schmäht die Saṅgha,
sie vertritt falsche Ansicht,
sie belästigt Bhikkhus.

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit diesen zehn Faktoren ausgestattet sind, zu
verbannen.

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit fünf Faktoren ausgestattet sind, zu bestrafen.
Welche fünf?

Sie unternimmt Dinge, durch die den Bhikkhunīs Verlust entsteht,
sie unternimmt Dinge, durch die den Bhikkhunīs Nachteile entstehen,
sie unternimmt Dinge, durch die Bhikkhunīs ihren Wohnsitz verlieren,
sie beleidigt und verleumdet Bhikkhunīs,
sie entzweit Bhikkhunīs von Bhikkhunīs,

Der Erhabene hat verfügt,
Novizinnen, die mit diesen fünf Faktoren ausgestattet sind, zu
bestrafen.

Die fünf Ethikregeln

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

Mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.¹

Dutiyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

Tatīyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, pañca sīlāni yācāma.

(Ehrwürdige, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die fünf Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)

Die Laien wiederholen dreimal: Namo tassa

Die Zufluchtnahme wird erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī vorgeschprochen, dann von den Laien wiederholt:

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.

(Ich gehe zu Buddha/Dhamma/Saṅgha um Zuflucht.

Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Tisaraṇagamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

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

Laien: Āma ayye. (Ja, Ehrwürdige.)

Weiter auf Seite 152

¹ Eine Person: Mayaṃ -> Ahaṃ; yācāma --> yācāmi.

*Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī
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.)*

Bhikkhunī: Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi.

Die Laien wiederholen das drei Mal.

(Ich will mich in diesen fünf Ethikregeln üben.)

Dann chantet die Bhikkhunī:

Imāni pañca sikkhāpadāni

Sīlena sugatiṃ yanti,

Sīlena bhogasampadā,

Sīlena nibbutiṃ yanti,

Tasmā sīlaṃ visodhaye.

*(Diese fünf 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.)*

Die Laien antworten mit: Sādhu! (Gut! Prima!)

... und verbeugen sich zum Abschluss.

Die acht Ethikregeln

Nach drei Verbeugungen rezitieren die Laien, mit den Händen in Añjali (zusammengelegt), unisono folgende Bitte:

Mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma¹.
Dutiyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.
Tatīyampi mayaṃ ayye, tisaraṇena saha, aṭṭha sīlāni yācāma.
(Ehrwürdige, wir bitten um die dreifache Zuflucht und die acht Ethikregeln. Zum zweiten Mal ... Zum dritten Mal ...)

Bhikkhunī: Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (3x)
Die Laien wiederholen dreimal: Namo tassa ...

Die Zufluchtnahme wird erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī vorgesprochen, dann von den Laien wiederholt:

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

Bhikkhunī: Tisaraṇagamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.
(Das dreifache Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.)

Laien: Āma ayye. (Ja, Ehrwürdige.)

Weiter auf Seite 154

*Die Ethikregeln werden erst Zeile für Zeile von der Bhikkhunī
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.

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā, mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-
maṇḍana- vibhūsanāṭṭhānā 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, Ablenkung,
Vorführungen, Schmuck, Parfüm & Kosmetik - hohe und luxuriöse
Betten.)*

Bhikkhunī: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.

Die Laien wiederholen das drei Mal.

(Ich will mich in diesen acht Ethikregeln üben.)

Dann chantet die Bhikkhunī:

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.)*

Die Laien antworten mit: Sādhu! (Gut! Prima!)

... und verbeugen sich zum Abschluss.

EXTRAS

[Vipattiṭṭibāhāya] sabbasampattisiddhiyā,
sabbadukkhavināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.
Vipattiṭṭibāhāya sabbasampattisiddhiyā,
sabbabhayavināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.
Vipattiṭṭibāhāya sabbasampattisiddhiyā,
Sabbarogavināsāya, parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

[Namāmi buddhaṃ] guṇasāgarantaṃ,
namāmi dhammaṃ munirājadesitaṃ,
namāmi saṅghaṃ munirājasāvakaṃ,
namāmi kammaṭṭhānaṃ nibbānādhigamuppāyaṃ,
namāmi kammaṭṭhānadāyakaṅkariyaṃ nibbānamaggudesakaṃ,
accayo no bhante ajjhaggamā yathābāle yathāmūlhe yathāakusale
ye mayaṃ buddhadhamma-saṅghakammaṭṭhānaṃ
kammaṭṭhānadāyakaṅkariyasaṅkhātesu pañcaratanesu,
atīte vā paccuppanne vā āvī vā yadi vā raho vā, kāyena vā vācāya vā
manasā vā, pamādaṃ vā agāraṃ vā akāsimhā disvā
yathā dhammaṃ paṭikaroma tesāṃ no bhante
buddhādiratanapañcakkāṃ anukampaṃ upādāya,
accayaṃ accayato paṭiggaṇhantu khamantu sabbāṃ dosaṃ āyatitaṃ
saṃvarissāma, na punevaṃ karissāmi.
Mayaṃ bhante sabbabuddhakammaṭṭānaṃ yācāma,
detha no bhante pītisamādhijhāna-abhiññānaṃ diṭṭhikaṅkhā
vipassanāñānaṃ ariyamagga-phalanibbānaṃ yācāma, detha no bhante.

Die Äbtissin um Vergebung bitten

Als Einzelperson:

Okāsa vandāmi ayye sabbāṃ aparādhaṃ khamatha me ayye;
Mayā kataṃ puññaṃ sāmīniyā anumoditabbāṃ;
sāmīniyā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbāṃ.
Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.

Als Gruppe:

Okāsa vandāma ayye sabbāṃ aparādhaṃ khamatha no ayye;
Amhehi kataṃ puññaṃ sāmīniyā anumoditabbāṃ;
sāmīniyā kataṃ puññaṃ amhākaṃ dātabbāṃ.
Sādhu! Sādhu! Anumodāma.

Äbtissin: Cattāro dhammā vaḍḍhanti āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.

Man antwortet: Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Bitte um Parittachanten

Unglücksfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alles Leiden zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Unglücksfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alles Bangen zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Unglücksfälle abzuwenden, alles Gute zu erlangen,
alle Krankheit zu vertreiben, bitte chantet Schutz und Segen.

Die 5 Juwelen um Vergebung bitten

Ehre dem Buddha, dem Ozean der Tugenden, Ehre dem Dhamma, das vom König der Weisen gelehrt wurde, Ehre der Saṅgha, den Schülern des Königs der Weisen, Ehre dem Meditationsobjekt, dem Mittel zur Erlangung von Nibbāna, Ehre dem wegweisenden Wandel des Meditationslehrers.

Die Verfehlung der Unachtsamkeit oder Respektlosigkeit, Herr, die wir Hinaufgehende, welche wie die Narren, wie Verwirrte, wie Unheilsame dem Buddha, dem Dhamma, der Saṅgha, dem Meditationsobjekt oder dem wegweisend wandelnden Meditationslehrer, welche das fünffache Juwel genannt werden, in der Vergangenheit oder in der Gegenwart, öffentlich oder heimlich, mit Körper, Sprache oder Gedanken, begangen haben, machen wir durch das Aufzeigen dieser Wahrheit gleichsam wieder gut. Herr, die Buddhas und das fünffache Juwel mögen uns aus Mitgefühl die Verfehlung verzeihen, vergibt alle Fehler; künftig werden wir uns beherrschen, wieder auf diese Weise zu handeln.

Bitte, Herr, gebt uns das vollständige Meditationsobjekt, wir bitten, Herr, gebt uns das höhere Wissen von Verzückung, Ruhe und Vertiefung, gebt uns Zweifel an Ansichten, das Klarsichtswissen und die Erlösung durch die Frucht des Edlen Weges.

Die Äbtissin um Vergebung bitten

Lasst mich euch Respekt erweisen, Ehrwürdige.

All meine Schuld mögt Ihr mir vergeben, Ehrwürdige.

An meinem erworbenen Verdienst soll sich die Meisterin erfreuen.

Die Meisterin soll mir ihren erworbenen Verdienst zukommen lassen.

Gut! Gut! Es freut mich.

Die Äbtissin: Vier Dinge mögen zunehmen:

Lebensdauer, Ausstrahlung, Glück und Kraft.

Bitte um Vergebung

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

Die Bhikkhunīs oder Laien verbeugen sich dreimal, knien mit Händen in Añjali, der Leiter nimmt ein Tablett mit Gaben in die Hand und alle chanten dann unisono:

Namo tassa ... (3x)

Ācarinī¹ pamādena, dvārattayena kataṃ,
sabbam aparādham khamatu no² ayye. (3x)

(Ehrwürdige, sie vergebe uns alles Fehlverhalten der Lehrerin gegenüber, das wir aus Nachlässigkeit durch die dreifache Handlungspforte begangen haben.)

Anschließend wird das Tablett übergeben und die Hände in Añjali gehalten.

Die Lehrerin oder Therī:

Aham khamāmi, tumhehi³ pi me khamitabbam.

(Ich vergebe euch. Ihr solltet mir auch vergeben.)

Die Bhikkhunīs oder Laien: Khamāma⁴ ayye.

(Wir vergeben dir, Ehrwürdige.)

Die Bhikkhunīs oder Laien neigen den Kopf, während die Lehrerin oder Therī einen Segen spricht, z.B.:

N'atthi me saraṇam aññaṃ ...

*Die Bhikkhunīs oder Laien antworten darauf mit: Sādhu!
und verbeugen sich dreimal.*

¹ Einer Bhikkhunī mit mehr als 10 bzw. 20 Vassa gegenüber:

Ayye → Therī bzw. Mahātherī

² Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: no → me

³ Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: tumhehi pi → tayā pi

⁴ Wenn nur eine Person um Vergebung bittet: khamāma → khamāmi

