

Das Große Buch

Der Buddhistischen Rezitationen



Zusatzblätter für die alte Version

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-pariyodapanam: Etaṃ buddhāna-sāsanam.
Anūpavādo anūpaghāto, pāṭimokkhe ca saṃvaro
Mattaññutā ca bhattasmiṃ, antañca sayanāsanam.
Adhicitte ca āyogo: Etaṃ buddhāna-sāsananti.

Tatiyanibbānapaṭisamyutta (Udana 8.3)

Atthi, bhikkhave,
ajātaṃ abhūtaṃ
akataṃ asaṅkhatam.
No cetam, bhikkhave,
abhavissa ajātaṃ abhūtaṃ
akataṃ asaṅkhatam,
nayidha jātassa bhūtassa
katassa saṅkhatassa
nissaraṇam paññāyetha.

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

Catutthanibbānapaṭisamyutta (Udana 8.4)

Nissitassa calitam,
anissitassa calitam natthi.
Calite asati passaddhi,
passaddhiyā sati nati na hoti.
Natiyā asati āgatigati na hoti.
Āgatigatiyā asati
cutūpapāto na hoti.
Cutūpapāte asati nevidha
na huram 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.

Satipaṭṭhanapāṭha (Majjhima Nikāya 10)

Atthi kho tene bhagavatā jānatā passatā
arahatā sammā sambuddhena.

Ekāyano ayaṃ 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 ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabbahiddhā 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 ajjhataṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
ajjhatabbahiddhā 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, wissensklar und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.
Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet,
eifrig, wissensklar und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.
Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet,
eifrig, wissensklar und achtsam,
nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.
Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet,
eifrig, wissensklar 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
Sattanaṃ visuddhiya
Soka-paridevānaṃ samatikkamāya
Dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya
Ñāyassa adhiḅgamāya
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.

Aggasāvīkā Bhikkhunī

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

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

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

Vinayaddhārīnaṃ-aggā Paṭācārā-ti vissutā
Ṭhapitā aggaṭṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

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

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

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

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

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

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

Therī tu Bhaddā Kaccānā mahābhiññānaṃ-uttamā
Jinena sukhadukkaṃ sā sadā sotthiṃ karotu no

Lūkhacīvaradhārīnaṃ aggā Kisā pi Gotamī
Ṭhapitā aggaṭṭhānamhi sadā sotthiṃ karotu no

Sigālamātā Bhikkhunī saddhādhimuttānaṃ-uttamā
Karotu no¹ mahāsantiṃ ārogyañ-ca sukkaṃ sadā

Aññā bhikkhuniyo sabbā nānāguṇadharā bahū
Pārentu no sabbabhayā sokarogādisambhavā
Sotāpannādayo sekkhā saddhāpaññāsīlādikā
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.

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!

Ambapāli

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, einst so lieblich anzuschau´n,
Im Alter hängen sie in Runzeln, meine Augenbrau´n.
Nichts Anderes wird je erzählen, wer die Wahrheit spricht.

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 böses´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 erschlafft.
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 verkorrtem 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.

