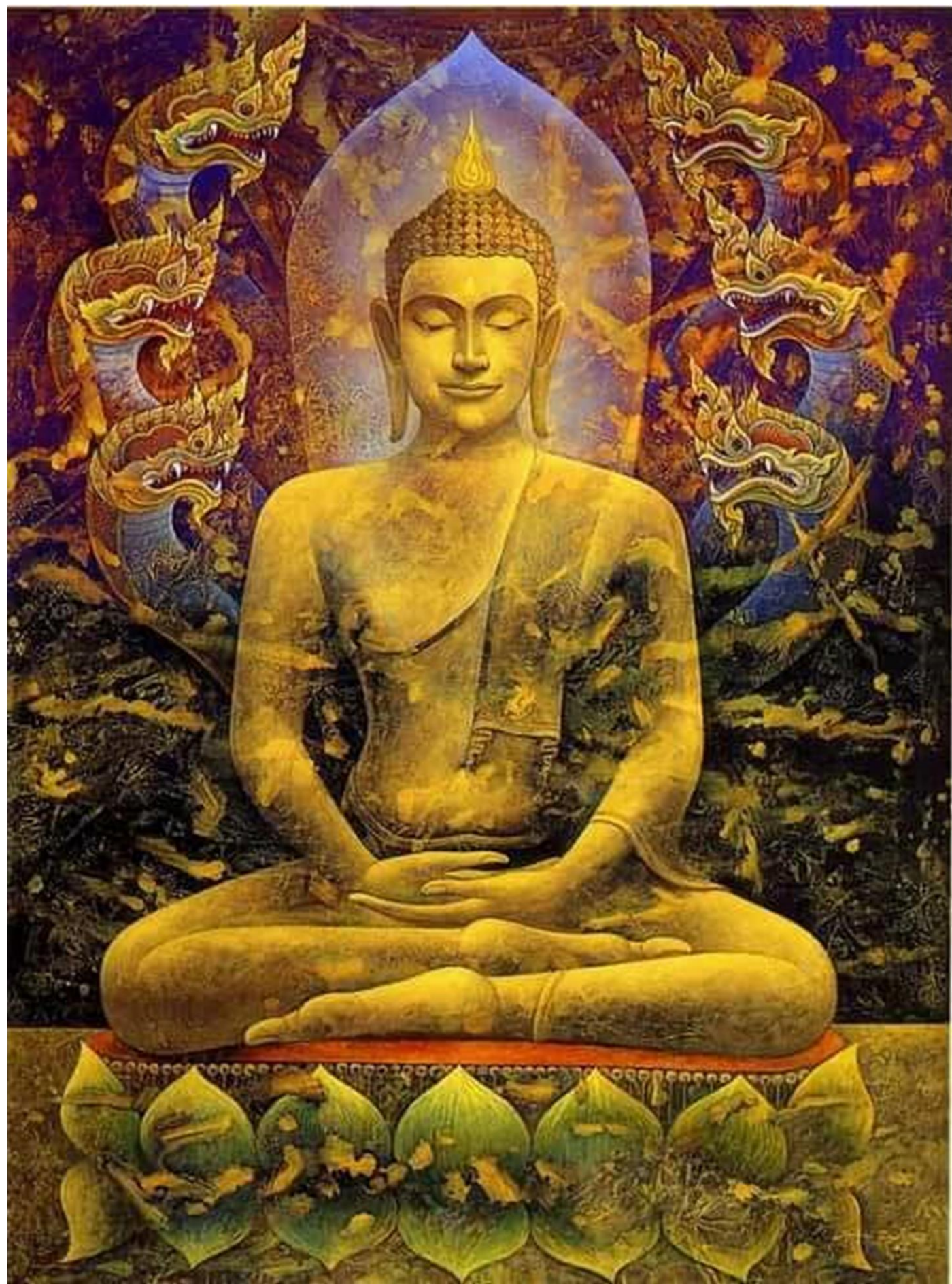




EHRRERBIETUNG AN DAS DREIFACHE JUWEL - (RATANATTAYA VANDANA).....	3
DAS ERBITTEN DER DREI ZUFLUCHTSSTÄTTEN	4
ITIPISO BESINNUNG AUF BUDDHA, DHAMMA UND SANGHA - บทอิติปิโส.....	5
บทสรรเสริญ พระพุทธรูป (พุทธานุสติ) – Besinnung auf Buddha.....	5
เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า 9 ประการ – 9 Attribute des Buddha.....	5
บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ (ธัมมานุสติ) – Besinnung auf die Lehre (Dhamma).....	6
เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระธรรม 6 ประการ – 6 Attribute der Lehre (Dhamma)	6
บทสรรเสริญ พระสังฆคุณ (สังฆานุสติ) – Besinnung auf die Sangha (Gefolgschaft des Erwachten).....	6
เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ 9 ประการ – 9 Attribute der Sangha	6
DIE FÜNF GRUNDREGELN DER LAIEN - ศีล 5	8
DIE VIER ERHABENEN BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE – BRAHMAVIHĀRA - พรหมวิหาร 4.....	9
DIE ERHABENEN EINSTELLUNGEN - คำแผ่เมตตา.....	10
METTĀ - Allumfassende Liebe und Güte (für sich selbst)	10
METTĀ - Allumfassende Liebe und Güte (für andere)	10
KARUṆĀ – Mitgefühl im Sinne des Wunsches andere von ihren Leiden befreit zu sehen	10
MUDITĀ – Mitfreuen und Teilhaben am Glück anderer	10
UPEKKHĀ – Gleichmut und Gelassenheit des Geistes	10
MAHAGARUNIKO JAYA GĀTHĀ - DER SIEGESSHUTZ - มหาการุณิกโก	11
MAHA-MANGALA SUTTA: EMPFEHLUNGEN ZUM ALLGEMEINEN SCHUTZ	13
KARANIYA METTA SUTTA: LEHRREDE ÜBER LIEBEVOLLE FREUNDLICHKEIT	15
SIMṢAPĀVANA SUTTA – DER SIMSAPĀ WALD - SN 56.31 (S V 437).....	17
DIE ABHAENGIGEN BEDINGUNGEN	19
ANAPANASATI DIE 4 X 4 = 16 METHODEN DES BEWUSSTEN ATMENS	21
Achtsamkeit des Atems	21
Achtsamkeit des Körpers	21
Achtsamkeit der Empfindungen (angenehme, unangenehme, neutrale)	21
Achtsamkeit der Kontrolle und Befreiung des Geistes	21
Achtsamkeit, um Licht auf die wahre Natur aller Dinge zu werfen	22
Kata "Mongkut Pra Putta Jao"	23

นมัสการพระรัตนตรัย (Namasakanpraratanatrai) Dreifache Begrüßungsformel

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekten vollkommen Erwachten

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekten vollkommen Erwachten

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekten vollkommen Erwachten

'อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ'

'Arahang sammā-sambuddho bhagavā Buddhang bhagavantang abhivādemī'

Würdiger perfekt vollkommen Erwachter, glücklich Erwachter, sich selbst Befreiter, vor Dir verneige ich mich (verneigen)

'สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ'

'Svākkhāto bhagavatā dhammo Dhammang namassāmi'

Gut gelehrt und ausgeführt vom Erhabenen ist die Lehre der Natur des Seins, ich verneige mich vor der Lehre (verneigen)

'สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ'

'Supatipanno bhagavato sāvakasaṅgho Saṅgham namāmi'

Die wahrhaftig korrekt trainierende Gefolgschaft des Erhabenen vor dieser Gefolgschaft verneige ich mich (verneigen)

'นะโม ตัสสะ ภคคะวัต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภคคะวัต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ'
'นะโม ตัสสะ ภคคะวัต อระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
Buddhang saranang gacchami
Zum Erwachten nehme ich Zuflucht

ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
Dhammang saranang gacchami
Zur Lehre nehme ich Zuflucht

สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
Sanghang saranang gacchami
Zur Gefolgschaft des Erwachten nehme ich Zuflucht

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
Dutiyampi Buddhang saranang gacchami
Zum Zweiten, zum Erwachten nehme ich Zuflucht

ทุติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
Dutiyampi Dhammang saranang gacchami
Zum Zweiten, zur Lehre nehme ich Zuflucht

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
Dutiyampi Sanghang saranang gacchami
Zum Zweiten, zur Gefolgschaft des Erwachten nehme ich Zuflucht

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
Tatiyampi Buddhang saranang gacchami
Zum Dritten, zum Erwachten nehme ich Zuflucht

ตะติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
Tatiyampi Dhammang saranang gacchami
Zum Dritten, zur Lehre nehme ich Zuflucht

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
Tatiyampi Sanghang saranang gacchami
Zum Dritten, zur Gefolgschaft des Erwachten nehme ich Zuflucht

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ (บทอิติปิโส – Itipiso)

บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ (พุทธานุสติ) – Besinnung auf Buddha

เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า 9 ประการ – 9 Attribute des Buddha

นมัสการพระรัตนตรัย (Namasakanpraratanatrai) Dreifache Begrüßungsformel

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

อิติปิ โส ภะคะวา - (เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น)

Itipiso bhagavā - Sicherlich ist er ein bhagavā

(Bhagavā: Der Glückliche, der Herr, der Ehrwürdige, der Erhabene, der Vortreffliche, allgemein übersetzt als der Gesegnete oder der Erhabene. Der Begriff leitet sich vom Wort bhaga (Glück, Heil) ab und wird systematisch in den Suttas verwendet, wenn seine Schüler bei der dritten Person vom Buddha sprechen}. Man könnte das auch ganz einfach Wortgetreu mit der Glückliche übersetzen.

1.อะระหัง - (เป็นผู้ไกลจากกิเลส)

arahang - ein Würdiger, ein Mensch, dessen Geist frei von allen Beeinträchtigungen ist (Gier, Wut, Verblendung)

arahant: lit: ein würdiger'. Abgeleitet aus dem Verb Arahati' (würdig sein, zu verdienen, wertig sein). Es scheint, dass der Begriff bereits vor dem Buddha in Indien verwendet wurde und als Ehrentitel, insbesondere für samaṇas, verwendet wurde. Samaṇa: Wanderer, Asket, Bhikkhu, Einsiedler, Eremit, der Weltlichkeit Entsatger.

2.สัมมาสัมพุทธโ - (เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง)

sammā-sambuddho - der vollkommen Selbsterwachte,

sammāsambuddha: [sammā+sam+Buddha] richtig und vollständig selbsterweckt

3.วิชชาจะระณะสัมปันโน - (เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา - ความรู้แจ้ง และจระณะ - ความประพฤติดี)

Vijjā-carana-sampanno - tadello in Wissen und Verhalten, vollendet in seiner Handlungsweise welche zu vijjā (Wissenschaft, korrekte Erkenntnis, höheres Wissen) führt.

4. สุกะโต - (เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี)

Sugato - Sugata: [su+gata] geht es gut, glücklich. Wird oft als Beiname für den Buddha verwendet.

5. โลกะวิทู - (เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง)

Lokavidū - der Kenner der Weltlichkeit

loka: Welt, Universum, Existenz ebene vidū: wissend, weise, geschickt in, clever

6. อะนุตตะโร ปุริสสะธัมมัสสารถิ - (เป็นผู้สามารถฝึกนุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า)

Anuttaro purisa-damma-sārathi – der unübertroffene Trainer derjenigen, die trainiert werden wollen,

7. สัตถาเทวมนุสสานัง - (เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย)

satthā deva-manussānam - Lehrer der (Devas) göttlichen und (Manussa) menschlichen Wesen,

8. พุทโธ - (เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม)

Buddho - erwacht, der Erwachte,

9. ภาวะวาทิ - (เป็นผู้มีความเจริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้)

Bhagavāti – der Erhabene

(Bhagavā: Der Glückliche, der Herr, der Ehrwürdige, der Erhabene, der Vortreffliche, allgemein übersetzt als der Gesegnete oder der Erhabene. Abgeleitet vom Wort bhaga (Glück, Heil).

กราบ (verneigen)

บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ (ธัมมานุสสติ) – Besinnung auf die Lehre (Dhamma)

เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระธรรม 6 ประการ – 6 Attribute der Lehre (Dhamma)

1. สวากขาโต ภาวะวาทิ ธัมโม - (พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว)

Svākkhāto bhagavatā dhammo - Dhamma (die Lehre) wird vom Erhabenen gut erklärt,

Svākkhāto: Gut gelehrt und aufgezeigt

Bhagavatā: vom Erhabenen ist

Dhammo: die Lehre der Natur, des Seins

2. สันติชิลโล - (เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง)

Sanditthiko - hier und jetzt sichtbar, unmittelbar Ersichtlich

3. อกาลิโก - (เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล)

akāliko - zeitlos, unbeeinflusst von Zeit und Saison,

4. เอหิภัสสิโก - (เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด)

Ehipassiko - alle einladend, zu kommen und die Ergebnisse der Lehre zu erleben

5. โอปะนยิโก - (เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว)

Opanayiko - nach innen führend, Frieden im Geist, auf Nippana zu (Nirvana)

6. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ - (เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ ฯ)

paccattam veditabbo vinnuhiti - kann individuell von Intelligenten und Weisen erreicht werden.

paccattam: individuell , bei sich selbst

veditabba: sollte ermittelt, festgestellt werden

Vinnu: intelligenter, weiser Mann

กราบ (verneigen)

บทสรรเสริญ พระสังฆคุณ (สังฆานุสสติ) – Besinnung auf die Sangha (Gefolgschaft des Erwachten)

เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ 9 ประการ – 9 Attribute der Sangha

1. สุปะฏิปันโน ภาวะวาทิ สาวะกะสังโฆ - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว)

Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho,

Die Gefolgschaft des Erwachten praktiziert gut

2. อุปปฏิปันโน ภาวะวาทิ สาวะกะสังโฆ - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว)

Uju-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

Die Gefolgschaft des Erwachten praktiziert gerade aus, schnörkellos

3. ญายะปะฏิปันโน ภาวะวาทิ สาวะกะสังโฆ - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว)

Nāya-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

anagami (Nicht-Wiederkehrender) - (5) der Weg zum Nicht-Wiederkehrenden ; (6) die Realisation des Nicht-Wiederkehrendens
arahant (Erhaben-Sein) - (7) Der Weg zum Erhaben-Sein (Arahant) ; (8) die Realisation des Erhaben-Seins (Arahant)

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
Panatipata veramani sikkhapadangsamadiyami
Ich verpflichte mich kein Leben zu nehmen
2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
Adinnadana veramani sikkhapadangsamadiyami
Ich verpflichte mich, nicht das zu nehmen, was nicht gegeben ist
3. กาเมสุมิจฉาคารา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
Kamesu micchacara veramani sikkhapadang samadiyami
Ich verpflichte mich, von sexuellem Fehlverhalten abzusehen
4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
Musavada veramani sikkhapadang samadiyami
Ich verpflichte mich, von unwahrer Rede abzusehen
5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadang samadiyami
Ich verpflichte mich keine Rauschmittel zu nehmen welche zu Unachtsamkeit führen



Die vier Erhabenen Zustände des Bewusstseins (*Brahmavihāra*) sind Bestandteil der buddhistischen Ethik und bezeichnen die vier zu kultivierenden Geisteshaltungen anderen Wesen gegenüber.

Die Pali Bezeichnung *Brahmavihāra* bedeutet „Brahmas Ort des Verweilens“ und wird deshalb auch als „Die vier himmlischen Verweilzustände“ bezeichnet. (Brahma = indische Gottheit / Vihara = „Ort des Verweilens“)

Es handelt sich hierbei um folgende vier Qualitäten welche einen Menschen, wenn sie zu ihrer vollen Entfaltung und Größe gebracht werden, auf die höchste Ebene des Seins heben. Diese Eigenschaften sind:

1. Metta, was soviel bedeutet wie allumfassende Liebe und Güte, den tiefen beständigen Wunsch andere glücklich zu sehen, im Gegensatz zu Hass oder dem Wunsch, andere leiden zu sehen. Metta baut Großzügigkeit in seinem Charakter auf, gibt ihm Festigkeit, befreit ihn von Irritationen und erzeugt so nur Freundlichkeit und keine Feindschaft, auch nicht den Wunsch, durch Hass, Wut oder auch nur zum Spaß jemandem Leid zuzufügen oder Leid zuzufügen.
2. Karuna, das bedeutet Mitgefühl oder den Wunsch, diejenigen zu befreien, die unter ihren Leiden leiden, im Gegensatz zu dem Wunsch, schädlich zu sein. Karuna baut auch Großzügigkeit in seinem Charakter auf und macht Lust, denen zu helfen, die leiden. Karuna ist eine der größten Wohltaten des Buddha sowie des Monarchen und von solchen Wohltätern wie unseren Vätern und Müttern.
3. Mudita, d.h. sympathische Freude oder Jubel mit denen, die Glück haben, statt sich neidisch zu fühlen. Mudita baut den Charakter so auf, dass er nur Tugenden und gegenseitiges Glück und Wohlstand fördert.
4. Upekkha, das bedeutet Gleichmut oder Gelassenheit des Geistes, wann immer es notwendig ist, zum Beispiel, wenn man das Unglück einer Person bezeugt, bleibt der Geist ruhig. Man freut sich nicht, weil diese Person der Feind ist, noch trauert man, weil diese Person die Geliebte ist.

METTĀ - Allumfassende Liebe und Güte (für sich selbst)

อะหัง สุขีโต โหมิ	<i>Ahang sukhito homi</i>	Möge ich glücklich sein
อะหัง นิททุกโข โหมิ	<i>Ahang Niddukkho homi</i>	Möge ich frei von Stress und Schmerz sein
อะหัง อะเวโร โหมิ	<i>Ahang Avero homi</i>	Möge ich frei sein von Hass
อะหัง อภัยปัชโณ โหมิ	<i>Ahang Abyāpajjho homi</i>	Möge ich frei sein von Unterdrückung
อะหัง อนินิโฆ โหมิ	<i>Ahang Anīgho homi</i>	Möge ich frei sein von Kummer und Mühe
อะหัง สุขี อัตตानัง ปะริหะรามิ	<i>Ahang Sukhī attānang pariharāmi</i>	Möge ich mich mit Leichtigkeit um mich selbst kümmern

METTĀ - Allumfassende Liebe und Güte (für andere)

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ	<i>Sabbe sattā sukhitā hontu</i>	Mögen alle Lebewesen glücklich sein
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ	<i>Sabbe sattā averā hontu</i>	Mögen alle Lebewesen frei von Feindseligkeit sein
สัพเพ สัตตา อภัยปัชฌา โหนตุ	<i>Sabbe sattā abyāpajjhā hontu</i>	Mögen alle Lebewesen frei von Unterdrückung sein
สัพเพ สัตตา อนินิฆา โหนตุ	<i>Sabbe sattā anīghā hontu</i>	Mögen alle Lebewesen frei von Kummer und Mühe sein
สัพเพ สัตตา สุขี อัตตानัง ปะริหะรันตุ	<i>Sabbe sattā sukhī attānang pariharantu</i>	Mögen sich alle Lebewesen mit Leichtigkeit um sich selbst kümmern

KARUṆĀ – Mitgefühl im Sinne des Wunsches andere von ihren Leiden befreit zu sehen

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ	<i>Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu</i>	Mögen alle Lebewesen von allem Stress und Schmerz befreit werden
-----------------------------------	--	--

MUDITĀ – Mitfreuen und Teilhaben am Glück anderer

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มาวิมุจจันตุ	<i>Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu</i>	Möge allen Lebewesen nicht das Glück genommen werden, das sie erlangt haben
--	---	---

UPEKKHĀ – Gleichmut und Gelassenheit des Geistes

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฐิสระณา	<i>Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇā</i>	Alle Lebewesen sind die Besitzer und Erben ihrer Handlungen; geboren aus ihren Handlungen. Sie leben verbunden durch und abhängig von ihren Handlungen
ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา กะวิสสันติ	<i>Yang kammang karissanti kalyāṇang vā pāpakang vā tassa dāyādā bhavissanti</i>	Was auch immer sie tun, zum Guten oder zum Bösen, dem werden sie zum Erben werden

มหาการุณิกโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปุเรตวาปารามิ
 สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ
Mahā-kāruṇiko nātho Hitāya sabba-pāṇinang Pūretvā pāramī
sabbā Patto sambodhim-uttamang Etena sacca-vajjena Hotu te jaya-maṅgalang

(Der Buddha), unser Beschützer, mit großem Mitgefühl für das Wohlergehen aller Wesen, erfüllt in Vollkommenheit, hat das höchste Selbsterwachen erreicht. Durch das Sprechen dieser Wahrheit, möget ihr einen Siegessegen haben.

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวาทมะโน เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
Jayanto bodhiyā mūle Sakyānang nandi-vaḍḍhano Evang tvam vijayo hohi Jayassu jaya-maṅgale

Siegreich am Fuße des Bodhi-Baumes, war er, der die Freude der Sakyans erhöhte. Mögest du die gleiche Art von Sieg haben, Mögest du den Segen des Sieges gewinnen

อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร อะภิสเสก สัพพะ พุทธาณัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ
Aparājita-pallaṅke Sīse paṭṭhavi-pokkhare Abhiseke sabba-buddhānang Aggappatto pamodati

Auf dem obersten Lotusblatt der Welt, auf dem unbesiegten, von allen Buddhas geweihten Sitz, erfreut er sich der größten Errungenschaft

สุนักขัตตัง สมังคะลัง - *Sunak khattang sumangalang* – die Zeit guter Taten, glückliche Zeit
 สุปะภาตัง สุหุลลิตัง - *Supa-bhātang suhut-thitang* – heller, glücklicher Morgen
 สุขะโณ สมุหุตโต จะ - *Sukhano sumuhutto ca* – ein glücklicher Moment
 สยิถลึง พรหมะ จาริส - *Suyitthang brahmma cārīsu* – korrekte Ehrerbietung und Anerkennung
 ปะทักขิณัง กายะกัมมัง - *Padak-khinang kāya kammang* – glückverheißende körperliche Handlungen
 วาจา กัมมัง ปะทักขิณัง - *Vācā kammang padak-khinang* – glückverheißende Rede
 ปะทักขิณัง มโนกัมมัง - *Padak-khinang mano kammang* – einen glücksverheißenden Verstand
 ปะณิธิ เต ปะทักขิณา - *Panidhī te padak-khinā* – glückverheißende Absichten
 ปะทักขิณานิ กัตวานะ - *Padak-khināni katvāna* – für diejenigen, die glückverheißende Taten vollbringen
 ละภันตเต ปะทักขิणे - *Labhang-tatthe pada-khine* – immer Nutzen und Glück erhaltend einen Siegessegen

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
 สัพพะพุทธานุภาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เม*
Bhavatu sabba mangalang-rakkhantu sabba devatā
sabba Buddhānu bhāvena-sadā sotthī bhavantu me, (me= mein / te= dein)

Mögen alle glückverheißenden Dinge mein sein, möge ich von allen Devas geschützt werden, mit der Kraft des Buddhas, möge jeder Segen mein (dein) sein.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
 สัพพะธัมมานุภาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เม*
Bhavantu sabba mangalang-rakkhantu sabba devatā
sabba Dhammānu bhāvena-sadā sotthī bhavantu me. (me= mein / te= dein)

Mögen alle glückverheißenden Dinge mein sein, möge ich von allen Devas geschützt werden, mit der Kraft des Dhammas (der Lehre), möge jeder Segen mein (dein) sein.

sabba Sanghānu bhāvena-sadā sotthī bhavantu me. (me= mein / te= dein)

ถ้าสวดให้คนอื่นใช้คำว่า เต สวดให้ตัวเองใช้คำว่า เม (เต แปลว่าท่าน - เม แปลว่าข้าพเจ้า)

[illegible]

[เอวัมเม สุตัง] เอกัง สมะยัง ภคฺฉวา สāvattiyā viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme
[Evam-me sutang] Ekang samayang Bhagavā, Sāvattiyang viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme

Ich habe gehört das der Erhabene einst in Savatthi, in Jeta's Hain, dem Kloster von Anathapindika weilte.

อะถะ โข อัญญะตะรา เทวะตา อะภิกกัณตายะ รัตติยา อะภิกกัณตะวณฺณา เกวละกัปปัง เชตะวะนัง โอบาเสตะ
วา เยนะ ภคฺฉวา เตนุปะสังกะมิ
Atha kho aññatarā devatā, abhikkantāya rattiyā abhikkanta-vaṇṇā kevala-kappang Jetavanang obhāsetvā
yena Bhagavā ten'upasaṅkami

Dort näherte sich dem Erhabenen zu später Stunde der Nacht eine Devata (weibliches göttliches Wesen),
deren außerordentliches Strahlen die Gesamtheit des Jeta-Haines überstrahlte

อุปลังกะมิตวา ภคฺฉวันตัง อะภิวาเทตวา เอกะมันตัง อฏฺฐาสี
Upasaṅkamitvā Bhagavantang abhivādetvā ekamantang aṭṭhāsi

Nachdem sie sich vor dem Erhabenen verbeugt hatte stand sie an seiner Seite.

เอกะมันตัง ลีตา โข สา เทวะตา ภคฺฉวันตัง คายายะ อัชฌะภาสี
Ekam-antang thitā kho sā devatā Bhagavantang gāthāya ajjhabhāsi

Dort stehend wandte sie sich an ihn mit folgendem Vers:

"พะหุ เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจันตะยุง มานา โสถถานัง พรุหิ มังคะละมุตตะมัง"
"Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayung Ākaṅkhamānā sotthānang brūhi maṅgalang-uttamang"

"Viele Devas und Menschen machen sich Gedanken über Schutz, Sich Wohlergehen wünschend... Sagt also,
was ist der höchste Schutz".

"อะเสวะนา จะ พาลานัง ปิณฺฑิตานัญจะ เสวะนา ปุชา จะ ปุชณียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง"
"Asevanā ca bālānang paṇḍitānañca sevana Pūjā ca pūjanīyaṇang etam-maṅgalang-uttamang"

"Nicht mit Toren umgehen, sondern mit den Weisen, Ehre erweisen jenen, die würdig der Ehrung sind:
Dies ist der höchste Schutz.

ปะฐีรูปะเทสะวาโส จะ ปุพเพ จะ กะตะปุญฺญะตา อตฺตะสัมมาปะณิธิ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Paṭirūpa-desavāso ca pubbe ca kata-puññatā Atta-sammā-panidhi ca etam-maṅgalang-uttamang

In einem Umfeld zu sein welches Entwicklung begünstigt, in einem zivilisierten Land zu leben. Verdienste
in der Vergangenheit erwirkt zu haben, sich in die richtige Richtung zu bemühen: Dies ist der höchste
Schutz.

พาหุสัจฺญะจะ สิปปัญจะ วินะโย ตะ สฺสิกขิโต สฺภาสีตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Bāhu-saccañca sippañca vinayo ca susikkhito Subhāsītā ca yā vācā etam-maṅgalang-uttamang

Breites Wissen, Geschick, wohlgemeisterte Disziplin und wohlgesprochene Worte: Dies ist der höchste
Schutz.

มาตาปีตอุปปัฏฺฐานัง ปุตตะทารัสสะ สังคะโห อุนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
Mātā-pitu-upaṭṭhānang putta-dārassa saṅgaho Anākulā ca kammantā etam-maṅgalang-uttamang

Unterstützung seiner Eltern, Hilfestellung für die Frau und Kinder, Gewissenhaftigkeit in der Arbeit: Dies ist
der höchste Schutz.

Freigiebigkeit und Leben in Rechtschaffenheit, Hilfestellung für die Verwandten, Taten, die schuldlos sind:
Dies ist der höchste Schutz.

Vermeiden und unterlassen vom Schlechtem; sich Fernzuhalten von Rauschmitteln, wachsam über die Qualitäten des Geistes zu sein: Dies ist der höchste Schutz.

Respekt, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit, das Dhamma zu passenden Gelegenheiten anzuhören:
Dies ist der höchste Schutz.

Geduld, Offenheit und der Besuch von Weisen, Diskussion des Dhamma zu passenden Gelegenheiten: Dies ist der höchste Schutz.

Entsagung und Keuschheit, die Edlen Wahrheiten sehen, die Loslösung verwirklichen: Dies ist der höchste Schutz.

Ein Geist, welcher wenn berührt von den Wegen der Welt, unerschüttert, sorg und staublos, sicher bleibt:
Dies ist der höchste Schutz.

Überall unbesiegt, wenn in dieser Weise handelnd, wandelt der Mensch überall in Wohlergehen: Dies ist der höchste Schutz."

Mangala Sutta in Akhara Khom Writing

กระระถียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
 สักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานิ
Karaṇīyam'atthakusalena Yaṇ taṇ santañ padaṇ abhisamecca:
Sakko ujū ca sūjū ca, Suvaco cassa mudu anatimānī

Wer in seinem Wohlergehen geschickt ist und diesen Zustand des Friedens erreichen will, sollte auf folgende Weise handeln: Er sollte fähig, aufrichtig und sehr aufrecht zu sein, leicht zu unterrichten, sanft und nicht arrogant

สันตสสะโก จะ สุภะโร จะ อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนคิทโธ
Santussako ca subhara ca, Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca, Appagabbho kulesu ananugiddho

Zufrieden und leicht zu unterhalten, mit wenigen Verpflichtungen, mit einfachem Lebensstil, Umsichtig mit besonnenen Sinnen, höflich und nicht an Familien gebunden

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญฺจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺยง
 สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
Na ca khuddaṇ samācare kiñci Yena viññū pare upavadeyyuṇ
Sukhino'va khemino hontu Sabbe sattā bhavantu sukhittatā

Er sollte nicht das geringste Unrecht begehen wofür ihn die Weisen tadeln könnten
 (So sollte er denn meditieren): "Mögen alle Wesen gesund und sicher sein. Mögen sie glücklich sein"

เย เกจิ ปาณะภุตฺตติ ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
 ทิฆา วา เย มะหันทา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา
Ye keci pāṇabhūtatthi Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā Majjhimā rassak'āṇukathulā

Welch Lebewesen es auch immer geben mag, schwach oder stark ohne Ausnahme, lang, groß, mittelgroß, kurz, klein oder sperrig;

ทิฏฺฐา วา เย จะ อะทิฏฺฐา เย จะ พุเร ะสันติ อะวิพุเร
 ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā Ye ca dūre vasantī avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā Sabbe sattā bhavantu sukhittatā

Die Sichtbaren und die Unsichtbaren, die Fernen und die Nahen,
 die Geborenen als auch diejenen welche Wiedergeboren werden:
 Mögen alle Wesen glücklich sein

นะ ปะโร ปะ รั้ง นิกุพเพถะ นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิญฺจิ
 พยาโรสะนา ปะฐิฆะสัญญา นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ
Na paro paraṇ nikubbetha Nātimāññetha katthaci naṇ kañci
Byārosanā paṭighasaññā Nāññamaññassa dukkhamiccheyya

Möge niemand den anderen betrügen und niemanden verachten.
 Im Zorn oder Böswilligkeit mögen sie sich nicht gegenseitig Schaden wünschen

มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
 เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
Mātā yathā niyaṇ puttāṇ Āyusā ekaputtamanurakkhe
Evampi sabbabhūtesu Mānasaṇ bhāvaye aparimāṇaṇ

So wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem Leben beschützen würde,
gleichermaßen soll man ein grenzenloses Bewusstsein gegenüber allen Wesen kultivieren

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
Mettañca sabbalokasmiṃ Mānaṣaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañca Asambādhāṃ, averaṃ, asapattaṃ

Möge man einen grenzenlosen Geist der Freundlichkeit (mettā) für die ganze Welt kultivieren;
Oben, Unten und Quer; ungehindert ohne Hass, ohne Feindschaft

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน वा สะยาโน वा ยาวะตัสสะ วิคะตะมิตฺโธ
เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ พรหมมะเมตัง วิหารัง อิตฺถมาหุ
Tiṭṭhaṇṇaṃ caraṇaṃ nisinnaṃ vā Sayāno vā yāvataṃsaṃ vigatamiddhaṃ
Etaṃ satiyaṃ adhiṭṭheyya Brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu

Ob man steht, geht, sitzt oder sich hinlegt, solange man wach ist, sollte man diese Achtsamkeit [von mettā] aufrechterhalten. Das nennt man hier [in der Lehre Buddhas] das 'Göttliche Leben'

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวาทฺสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วินยยะ เคธัง นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุนะเรตฺติฯ
Tiṭṭhiñca anupaggaṃ mā sīlavā Dāsaṇena sampanno
Kāmesu vineyya gaddhaṃ Na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti'ti

Und nicht an einer falschen Ansicht festhalten, tugendhaft sein,
ausgestattet mit der richtigen Vision und dem Verzicht auf das Verlangen nach Sinnesfreuden,
so wird man denn sicherlich nie wieder in einem Schoße schlafen (geboren werden)



In dieser berühmten Sutta sagt der Buddha, dass sein Wissen weitreichend und umfassend ist, dass er jedoch nur lehre und weitergebe was direkt dem Weg zum Ziel der Selbstbefreiung diene.

[๑๗๑๒] เอก์ สมัย ภควา โสสมพิย วิหริติ สีสป่าวเน
 อถ โข ภควา ปริตตานิ สีสป่าปณณานิ ปาณินา คเหตวา ภิกขุ
 [1712] *ekaṃ samayaṃ bhagavā kosambiyaṃ viharati siṃsapā-vane.*
atha kho bhagavā parittāni siṃsapā-pañṇāni paṇinā gahetvā bhikkhū

Einst verweilte der Erhabene in Kosambi in einem Simsapa-Wald.
 Dort nahm er ein paar Simsapa Blätter mit der einen Hand auf und fragte die ihn umgebenden Mönche:

อามนเตสิ ตํ ก็ มณญฺญ ภิกฺขเว กตมํ นุ โข พหุตรํ ฯ ยานิ วา
 มยา ปริตตานิ สีสป่าปณณานิ ปาณินา คหิตานิ ยทิตํ อุปริ สีสป่าวเนติ
amenutesi taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, katamaṃ nu kho bahu-taraṃ: yāni vā
mayā parittāni siṃsapāpañṇāni paṇinā gahitāni yadidaṃ upari siṃsapā-vane ti?

Was denkt ihr, Mönche, welche sind zahlreicher; die wenigen Simsapa Blätter in meiner Hand oder all die Blätter an den Bäumen hier in diesem Sinmsapa Wald?

อปปมตฺตกาณิ ภนฺเต ภควตา ปริตตานิ
 สีสป่าปณณานิ ปาณินา คหิตานิ อถ โข เอตาเนว พหุตรานิ
 ยทิตํ อุปริ สีสป่าวเนติ
appamattakāni, bhante, bhagavatā parittāni
siṃsapāpañṇāni paṇinā gahitāni; atha kho etāneva bahutarāni
yadidaṃ upari siṃsapāvaneti

Die Blätter in der Hand des Erhabenen sind wenige, O Erwachter. Diese über unseren Köpfen an den Bäumen in diesem Simsapa Wald sind viel mehr an der Zahl.

เอวเมว โข ภิกฺขเว เอตเทว พหุตรํ ยํ
 โว มया อภิญญาย อนกฺขาทํ [๑]- ฯ กสมฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา
 อนกฺขาทํ ฯ น เหนฺตํ ภิกฺขเว อตฺถสณฺหิตํ นาทิพฺรหฺมจฺริยํ น
 นิพฺพิทาย น วิราคาย น นิโรธาย น อุปสมาย น อภิญญาย
 น สมฺโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตติ ฯ ตสมฺมาตํ มया อนกฺขาทํ ฯ
evameva kho, bhikkhave, etadeva bahutaraṃ yaṃ
vo mayā abhiññāya anakkhātaṃ. kasmā c-etaṃ, bhikkhave, mayā
anakkhātaṃ? na heṭaṃ, bhikkhave, atthasaṃhitāṃ nātibrahmacariya-kaṃ na
nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya
na sambodhāya na nibbānāya saṃvattati; tasmātaṃ mayā anakkhātaṃ

In selber Weise, Mönche, ist es mit den Dingen meiner direkten Erkenntnis und Wissens welche ich Euch nicht lehre. Diese Dinge sind viel zahlreicher als das was ich Euch Lehre. Und wieso habe ich Euch nicht diese Dinge gelehrt? Weil sie nicht in Verbindung stehen mit dem Weg, oder dem Weg nicht dienlich sind, welcher zur Selbstbefreiung führt. Sie beziehen sich nicht auf die Grundsätze des edlen Lebens und führen nicht zur Ernüchterung, zur Leidenschaftslosigkeit, zur Beendigung, zur Ruhe, zur direkten Erkenntnis, zum Selbsterwachen, zur Loslösung.

[๑๗๑๓] กิณฺจิ ภิกฺขเว มยา อภฺชาตํ ฯ อิทํ ทุกฺขนฺตํ ภิกฺขเว

มยา อภฺชาตํ อयํ ทุกฺขสมุทโยติ มยา อภฺชาตํ อยํ ทุกฺขนิโรธํ

มยา อภฺชาตํ อยํ ทุกฺขนิโรธคามินิ ปฏฺิปปทาติ มยา อภฺชาตํ ฯ

[1713] *kiñ-ca, bhikkhave, mayā akkhātam? 'idaṃ dukkhaṇ'ti, bhikkhave, mayā akkhātam, 'ayaṃ dukkha-samudayo'ti mayā akkhātam, 'ayaṃ dukkha-nirodho'ti mayā akkhātam, 'ayaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā'ti mayā akkhātam*

Und was Lehre ich? Dies ist Spannung, Stress und Leiden: Das ist was ich Euch Lehre. Dies ist der Ursprung aller Spannung, Stress und Leidens: Das ist was ich Euch Lehre. Dies ist die Beendigung aller Spannung, Stress und Leidens: Das ist was ich Euch lehre. Dies ist der Weg des Trainings welches zur Beendigung aller Spannung, Stress und Leidens führt. Das ist was ich Euch lehre.

กสฺมา เจตํ ภิกฺขเว มยา อภฺชาตํ ฯ เอตณฺ्हิ ภิกฺขเว อตฺถสณฺ्हิตํ

เอตํ อาทิพฺรหฺมจริยํ เอตํ นิพฺพิทาย วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย

อภฺิญญาย สมฺโพธาย นิพฺพานาย สํวตฺตติ ตสฺมาตํ มยา อภฺชาตํ

kasmā c-etaṃ, bhikkhave, mayā akkhātam? etañ-hi, bhikkhave, attha-saṃhitam

etaṃ ādi-brahmacariya-kaṃ etaṃ nibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya

abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati; tasmā taṃ mayā akkhātam

Und wieso habe ich Euch diese Dinge gelehrt? Weil sie verbunden sind mit dem Ziel, oder den Weg zum Ziel begünstigen, im Zusammenhang stehen mit den Grundsätzen des edlen Lebens und führen zur Ernüchterung, zur Leidenschaftslosigkeit, zur Beendigung, zur Ruhe, zur direkten Erkenntnis, zum Selbsterwachen, zur Loslösung.

ตสฺมา ติทฺ ภิกฺขเว อิทํ ทุกฺขนฺตํ โยโค กรณฺโณ อยํ ทุกฺขสมุทโยติ โยโค กรณฺโณ

อยํ ทุกฺขนิโรธํ โยโค กรณฺโณ อยํ ทุกฺขนิโรธคามินิ ปฏฺิปปทาติ โยโค กรณฺโณ

Tasmā tiha, bhikkhave, 'idaṃ dukkhaṇ'ti yogo karaṇīyo, 'ayaṃ dukkha-samudayo'ti yogo 'karaṇīyo, 'ayaṃ dukkha-nirodho'ti yogo karaṇīyo, 'ayaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā'ti yogo karaṇīyo ti.

Deshalb, Mönch, ist deine Pflicht die Kontemplation: "Das ist Spannung, Stress und Leiden"; deine Pflicht ist die Kontemplation: "Das ist die Entstehung von Spannung, Stress und Leiden "; deine Pflicht ist die Kontemplation: "Das ist die Beendigung von Spannung, Stress und Leiden "; deine Pflicht ist die Kontemplation: "Das ist Weg des Trainings, welcher zur Beendigung von Spannung, Stress und Leiden führt.

Dies ist eine geänderte Version der ursprünglichen Pali/ Englischen Übersetzung von Thanissaro Bhikkhu. Zugang zu Insight, 1997



อวิชชาปัจจัยจะยา สังขาร	<i>Avijjā-paccayā saṅkhārā</i>	Mit Unwissenheit als Bedingung ergeben sich Prozesse
สังขารปัจจัยจะยา วิญญาณ	<i>Saṅkhāra-paccayā viññāṇang</i>	Mit Prozessen als Bedingung ergibt sich ein (sensorisches) Bewusstsein
วิญญาณปัจจัยจะยา นามะรูป	<i>Viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṅ</i>	Mit (sensorischem) Bewusstsein als Bedingung gibt es Benennung & Form
นามะรูปปัจจัยจะยา สะพāยะตะนัง	<i>Nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanang</i>	Mit Benennung & Form als Bedingung gibt es die sechs Sinnesmedien
สะพāยะตะนปัจจัยจะยา ผัสโส	<i>Saḷāyatana-paccayā phasso</i>	Mit den sechs Sinnesmedien als Bedingung gibt es Kontakt
ผัสสะปัจจัยจะยา เวทนา	<i>Phassa-paccayā vedanā</i>	Mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl
เวทนาปัจจัยจะยา ตัณหา	<i>Vedanā-paccayā taṇhā</i>	Mit Gefühl als Bedingung gibt es Verlangen
ตัณหาปัจจัยจะยา อุปาทานัง	<i>Taṇhā-paccayā upādāṇang</i>	Mit dem Verlangen als Bedingung gibt es Anhaften
อุปาทานปัจจัยจะยา ภาวะ	<i>Upādāna-paccayā bhavo</i>	Mit dem Anhaften als Bedingung wird das Werden
ภาวะปัจจัยจะยา ชาติ	<i>Bhava-paccayā jāti</i>	Mit dem Werden als Bedingung gibt es Geburt
ชาติปัจจัยจะยา ชะรามะระณัง	<i>Jāti-paccayā jara-maraṇang</i>	Mit der Geburt als Bedingung, gibt es Alterung und Tod,
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมนัสสุปปายาสา สัมภะวันติ	<i>soka-parideva-dukkha-domanassupā yāsā sambhavanti</i>	Trauer, Klage, Schmerz, Not und Verzweiflung kommen so ins Spiel
เอวะเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทะโย โหติ	<i>Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa, samudayo hoti</i>	So entsteht diese ganze Masse von Leiden und Stress
อวิชชาเย เตววะ อะเสสะวีราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ	<i>Avijjāyatveva asesa-virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho</i>	Aus dem verbliebenen Ausbleichen & Aufhören dieser Unwissenheit ist nun das Aufhören von Prozessen geworden
สังขาระนิโรธา วิญาณะนิโรโธ	<i>Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho</i>	Von der Einstellung der Prozesse geht die Einstellung des (sensorischen) Bewusstseins aus

วิญญูณะนิโรธา นามรูปะนิโรโธ	<i>Viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho</i>	Aus dem Wegfall des (sensorischen) Bewusstseins ergibt sich die Aufgabe von Name & Form
นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ	<i>Nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho</i>	Aus dem Wegfall von Name & Form ergibt sich der Wegfall der sechs Sinnesmedien
สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ	<i>Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho</i>	Aus dem Wegfall der sechs Sinnesmedien ergibt sich der Wegfall des Kontakts
ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ	<i>Phassa-nirodhā vedanā-nirodho</i>	Aus dem Wegfall des Kontakts entsteht das Ende des Gefühls
เวทนานิโรธา ตัณหานิโรโธ	<i>Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho</i>	Von der Einstellung des Gefühls gibt es die Einstellung des Verlangens
ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ	<i>Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho</i>	Von der Beendigung des Verlangens gibt es die Beendigung des Anhaftens
อุปาทานะนิโรธา ภาวะนิโรโธ	<i>Upādāna-nirodhā bhava-nirodho</i>	Aus dem Wegfall des Festhaltens geht das Ende des Werdens hervor
ภาวะนิโรธา ชาตินิโรโธ	<i>Bhava-nirodhā jāti-nirodho</i>	Von der Beendigung des Werdens ist die Beendigung der Geburt
ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง	<i>Jāti-nirodhā jara-maraṇaṅg</i>	Von der Beendigung des Zerfalls und des Todes,
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นිරุชฌันติ	<i>soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti</i>	Geburt, Alterung, Trauer, Klage, Schmerz, Not und Verzweiflung hören alle auf
เอวเมตัสสะ เภวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหติ	<i>Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa, nirodho hoti</i>	So ist das Ende dieser ganzen Masse von Leiden und Stress

ANAPANASATI DIE 4 X 4 = 16 METHODEN DES BEWUSSTEN ATMENS

In der Anapanasati Sutta beschreibt der Buddha die Praxis der Achtsamkeit des Atmens und behandelt die 4 x 4 = 16 Methoden des bewussten Atmens

- die Achtsamkeit auf den Atem und den Körper
- die Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen
- die Achtsamkeit auf den Geist (dessen Zustand)
- die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (alles, was wahrgenommen wird)

Achtsamkeit des Atems

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme
Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme

Ich atme ein und bin mir der Länge der Einatmung bewusst
Ich atme aus und bin mir der Länge der Ausatmung bewusst

Achtsamkeit des Körpers

Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr
Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr

Ich atme ein und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper
Ich atme aus und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper

Achtsamkeit der Empfindungen (angenehme, unangenehme, neutrale)

Ich atme ein und empfinde Freude
Ich atme aus und empfinde Freude

Ich atme ein und empfinde Glück
Ich atme aus und empfinde Glück

Ich atme ein und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr
Ich atme aus und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr

Ich atme ein und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes
Ich atme aus und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes

Achtsamkeit der Kontrolle und Befreiung des Geistes

Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr
Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr

Ich atme ein und mache meinen Geist glücklich und friedvoll
Ich atme aus und mache meinen Geist glücklich und friedvoll

Ich atme ein und konzentriere meinen Geist
Ich atme aus und konzentriere meinen Geist

Ich atme ein und befreie meinen Geist
Ich atme aus und befreie meinen Geist

Achtsamkeit, um Licht auf die wahre Natur aller Dinge zu werfen

Ich atme ein und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge
Ich atme aus und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge

Ich atme ein und beobachte das Verblässen aller Dinge
Ich atme aus und beobachte das Verblässen aller Dinge

Ich atme ein und beobachte die Befreiung (Freude der Emanzipation)
Ich atme aus und beobachte die Befreiung

Ich atme ein und beobachte das Loslassen
Ich atme aus und beobachte das Loslassen



Der Name dieser Kata (Vers zur Verinnerlichung) bedeutet soviel wie die "Krone Lord Buddhas" und ist zum täglichen Rezitieren und/oder als Inschrift in sogenannten Yants geeignet (siehe Bild unten).

"Idti Bi Sō Wi Sē Sē I" steht für Tapferkeit und Bestreben, Gutes zu tun und moralische Prinzipien zu haben.

"I Sē Sē Put Ta Nā Mē I" steht für Weisheit und Intelligenz sowie die Fähigkeit, Ursachen und Wirkungen des eigenen Verhaltens (Karma) zu erkennen und Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen. Den Unterschied zwischen konstruktiv und destruktiv in seinem eigenen Handeln zu erkennen. (Ein tugendhaftes Gewissen zu entwickeln).

"I Mē Nā Put Ta Dtang Sō I" steht für Fleiß und Geduld, Versuchungen zu widerstehen und Mühsames zu ertragen, ohne aufzugeben und fortdauernde Anstrengungen zu Unternehmen gute Taten zu vollbringen.

"I Sō Dtang Put Ta Bi Dti I" steht für, selbstlose Entsagung, fuer die Anstrengung sich dem Wohl anderer mehr zu widmen als dem eigenen Verlangen.

"อิติปิโส วิเสเสอิ"

"Idti Bi Sō Wi Sē Sē I"

"อิเสเส พุทธนาเมอิ"

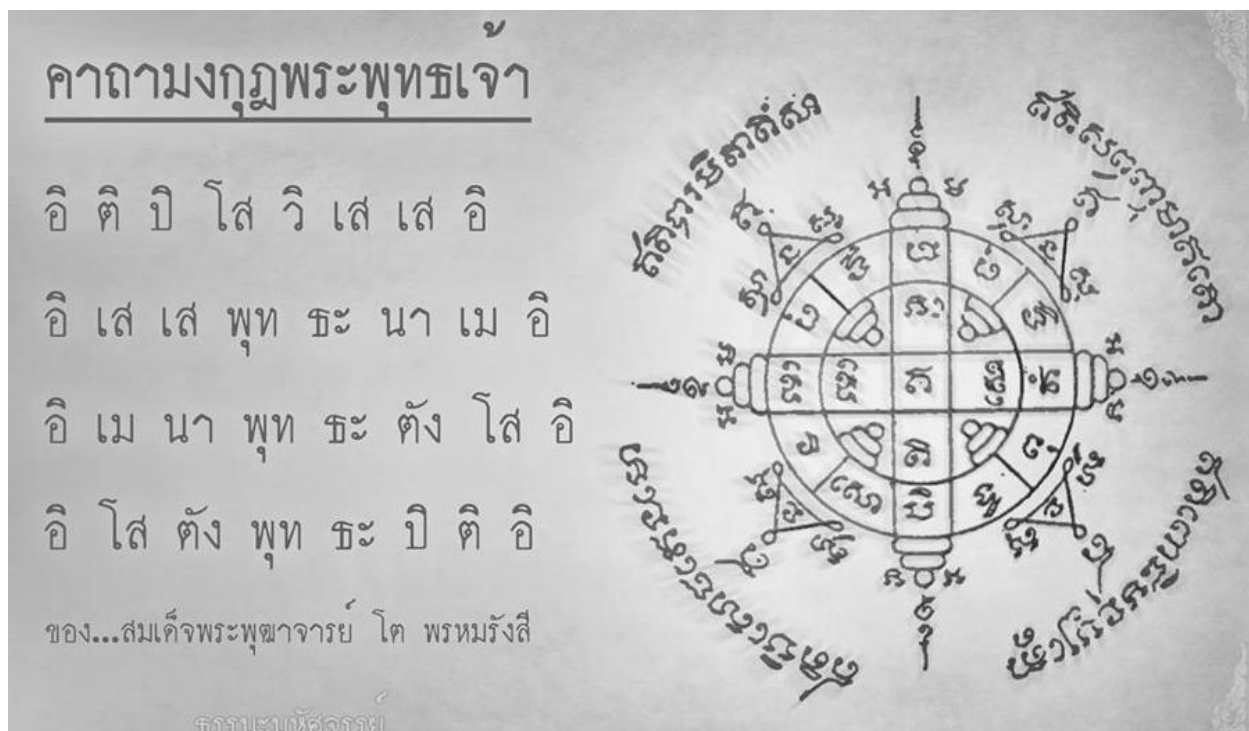
"I Sē Sē Put Ta Nā Mē I"

"อิเมนา พุทธังโสอิ"

"I Mē Nā Put Ta Dtang Sō I"

"อิโสตั้งพุทธะปิติอิ"

"I Sō Dtang Put Ta Bi Dti I"



Die eigentlichen Schriftzeichen in den Yants (siehe Bild rechts) sind nicht Thai sondern sogenanntes Akhara Khom, eine Form der Khmer Schrift in welcher die Buddhistische Lehre in Pali Sprache abgefasst ist. Pali selbst hat keine eigene Schriftzeichen sondern wird in z.b. Thai, Khmer, Sinhalese o.ae. ausgedrückt.



ANGEWANDTE THERAVADA-PRAXIS — ไทย · PALI · DEUTSCH

คู่มือสวดมนต์และหลักปฏิบัติเถรวาท ไทย · บาลี · เยอรมัน

DANIEL SCHWÖRER

DEUTSCH

Ein vierundzwanzigseitiges Rezitations- und Praxisbuch — das deutsche Gegenstück zum englischen Band *Consolidated Theravāda Practice* —, das jeden Text in drei Registern nebeneinander gibt: die Thai-Schrift, wie in Thailand tatsächlich rezitiert wird, die Pali-Umschrift und eine deutsche Übersetzung — sodass ein Übender im selben Atemzug rezitieren, lesen und verstehen kann. Nichts ist im Vorbeigehen übersetzt: Die Schlüsselbegriffe werden etymologisch geöffnet, wo sie auftreten — *Bhagavā* zurückgeführt auf *bhaga*, Glück; *sugata* zerlegt in [su + gata], gut gegangen — und jedes der neun Attribute des Buddha, der sechs der Lehre und der neun der Sangha ist Wort für Wort erläutert.

Die Ordnung folgt der Praxis selbst: Ehrerbietung an das Dreifache Juwel, das Erbitten der drei Zufluchten und die Itipiso-Besinnung auf Buddha, Dhamma und Sangha; die fünf Grundregeln, die vier Brahmavihāra und die Erhabenen Einstellungen (*mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*). Es folgen die Schutzrezitationen — der Mahagaruniko-Siegesschutz, das Maha-Mangala Sutta von den achtunddreißig Segnungen und das Karaniya Metta Sutta — und die Texte zur Betrachtung: das Simsapāvana Sutta (SN 56.31) von der Handvoll Blätter, die abhängigen Bedingungen in Entstehungs- und Aufhebungsrichtung sowie die vollständige Anapanasati-Anleitung, die $4 \times 4 = 16$ Methoden des bewussten Atmens, als deutsche Rezitationsfassung. Den Abschluss bildet die Kata Mongkut Pra Putta Jao, die „Krone Lord Buddhas“, mit ihren Yant-Vorlagen — deren Schriftzeichen nicht Thai sind, sondern Akhara Khom, die Khmer-Schrift der Pali-Überlieferung.

Die geliehene Stimme ist benannt, wo sie spricht: Die deutsche Fassung des Simsapāvana Sutta folgt der Pali-englischen Übersetzung von Thanissaro Bhikkhu (Zugang zu Insight, 1997) — dankbar genutzt unter nichtkommerzieller Lizenz. Frei angeboten, wie die Lehre selbst es war.

ไทย

หนังสือสวดมนต์และคู่มือปฏิบัติความยาวยี่สิบสี่หน้า — ฉบับภาษาเยอรมันคู่กับเล่มภาษาอังกฤษ *Consolidated Theravāda Practice* — นำเสนอทุกบทในสามระดับเคียงกัน: อักษรไทยตามที่สวดกันจริงในเมืองไทย คำอ่านบาลี อักษรโรมัน และคำแปลภาษาเยอรมัน — ผู้ปฏิบัติจึงสวดอ่าน และเข้าใจได้ในลมหายใจเดียวกัน ไม่มีคำใดแปลผ่านๆ: ศัพท์สำคัญถูกเปิดรากศัพท์ทุกครั้งที่ปรากฏ เช่น ภาคะวา สืบถึง ภาคะ ความโชคดี, สุกะโต แยกเป็น [สุ + คตะ] ผู้ไปดีแล้ว พระพุทธคุณเก่า พระธรรมคุณหก และพระสังฆคุณเก่า อธิบายทีละคำครบถ้วน

ลำดับเนื้อหาเดินตามการปฏิบัติจริง: นมัสการพระรัตนตรัย ไตรสรณคัมภีร์ บทอิติปิโส ศีลห้า พรหมวิหารสี่ และคำแผ่เมตตา (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ต่อด้วยบทพระปริตร — มหาการุณโก มงคลสูตรว่าด้วยมงคลสามสิบแปดประการ และกะระณียะเมตตะสูตร — และบทเพื่อการพิจารณา: สีสาววนสูตร (ส. ๕๖.๓๑) ว่าด้วยใบไม้ในกำมือ ปฏิจจนุปบาททั้งสายเกิดและสายดับ และอานาปานสติครบ $๔ \times ๔ = ๑๖$ ชั้น ในรูปบทสวดภาษาเยอรมัน ปิดเล่มด้วยคาถามงกุฎพระพุทธเจ้าพร้อมแบบยันต์ — อักษรขในยันต์นั้นมีใช้อักษรไทย หากเป็นอักษรขอม อักษรเขมรแห่งการจารพระบาลี

เสียงที่ยืมมาได้ระบุนามไว้ในที่ของมัน: สีสาววนสูตรฉบับภาษาเยอรมันดำเนินตามคำแปลบาลี-อังกฤษของท่านฐานิสสรโรภิกขุ (Access to Insight, 1997) ใช้ด้วยความเคารพตามสัญญาอนุญาตที่มีใช้เชิงพาณิชย์ — แจกเป็นธรรมทาน ดังที่คำสอนเองก็เป็นของให้เปล่า