



REZITATIONEN IM  
WAT PAH PURITTARAM  
GIESSEN - GERMANY

*Dies ist ein bunter Blumenstrauß, gepflückt in den Beet des Puja ,Pirit, Vandana und Nussati im Garten des Tipitaka, wie er üblicherweise im Kloster der Theravada Waldtradition hier rezitiert wird Möge er die Lotusblüten weiter im Sonnenlicht der Lehre wachsen lassen*

*Für eventuelle Fehler bitte ich um Nachsicht und Vergebung*

*Einige gängige Übersetzungen sind von A Kassapa (Buddhistisches Haus Berlin) übernommen Es macht wenig Sinn das Rad immer wieder neu zu Erfinden, sonst rollt es nicht mehr rund Danke an Bhante Punnaratana für die Genehmigung der Nutzung Die Übersetzung, soweit von mir geleistet, widme ich*

*Bikkhuni Mae Chee (Brigitte Schrottenbacher),*

*zur Zeit im Wat Tung, die in großer Güte und Mitgefühl zum Wohlergehen aller Wesen den Weg beschreitet*

# TISARANA

*(Zufluchtnahme)*

NĀMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDDHASSA

*(3 mal)*

*Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten*

BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Ich nehme Zuflucht zum Buddha*

DHAMMAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Ich nehme Zuflucht zur Lehre*

SAṄGHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft*

DUTIYAMPI BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Zum zweiten Mal: Ich nehme Zuflucht zum Buddha*

DUTIYAMPI DHAMMAṂ SARAṆAṂ  
GACCHĀMI

*Zum zweiten Mal: Ich nehme Zuflucht zur Lehre*

DUTIYAMPI SAṄGHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Zum zweiten Mal: Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft*

TATIYAMPI BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Zum dritten Mal: Ich nehme Zuflucht zum Buddha*

TATIYAMPI DHAMMAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI

*Zum dritten Mal: Ich nehme Zuflucht zur Lehre*

TATTIYAMPI SAṄGHAM SARANAṂ GACCHĀMI

*Zum dritten Mal: Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft*

SĪLA

*(Die Tugendregeln)*

PAÑCASĪLA

*(Die fünf Tugendregeln)*

PĀṄĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM  
SAMĀDIYĀMI

*Keine lebenden Wesen zu töten, das nehme ich auf mich*

ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM  
SAMĀDIYĀMI

*Nichtgegebenes nicht zu nehmen, das nehme ich auf mich*

KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ  
SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Keine unrechtmäßigen Sexualbeziehungen zu pflegen, das nehme ich auf  
mich*

MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM  
SAMĀDIYĀMI

*Nicht zu lügen, das nehme ich auf mich*

SURAMERAYAMAJJAPAMĀDAṬṬHĀṆĀ

# VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Keine berausenden Mittel zu genießen, das nehme ich auf mich*

## ATTHANGASĪLA

(Die acht Tugendregeln für den Uposatha-Feiertag)

### PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Keine lebenden Wesen zu töten, das nehme ich auf mich*

### ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Nichtgegebenes nicht zu nehmen, das nehme ich auf mich*

### ABRAHMACARIYĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Keinen Sexualverkehr auszuüben, das nehme ich auf mich*

### MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Nicht zu lügen, das nehme ich auf mich*

### SURAMERAYAMAJJAPAMĀDATṬHĀṆĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

*Keine berausenden Mittel zu genießen, das nehme ich auf mich*

### VIKĀLABHOJANĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

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

NACCAGĪTAVĀDITAVISŪKADASSANĀ  
VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

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

UCCASAYANAMAHAŚAYANĀ VERAMAṆĪ  
SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

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

## MORGENREZITATION

---

ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO BHAGAVĀ

*Der Erhabene, frei von Verunreinigungen, in sich selbst erleuchtet*

---

BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVĀDEMI

(Verbeugung)

*Vor Buddha, dem Erhabenen verbeuge ich mich*

SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO

*Das durch den Erhabenen wohl erläuterte Dhamma*

DHAMMAM NAMASSĀMI

(Verbeugung)

*Vor dem Dhamma verbeuge ich mich*

# SUPATIPANNO BHAGAVATO SAVAKASAṄGHO

*Die Sangha, die Gemeinde des Erleuchteten, welche gut praktizieren*

## SANGHAM NAMĀMI

(Verbeugung)

*Vor der Sangha verbeuge ich mich*

## NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDHASSA

(TIKKHATUM) ( 3 x)

(Verbeugung)

*Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten*

## YO SO TATHĀGATO ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO

*Er, der Vollendete, Heilige, vollkommen Erwachte,*

## VIJĀCARAṄASAMPANNO

## SUGATO LOKAVIDŪ

*der in Wissen und Wandel Bewährte, der Wegbereiter, der Kenner der Welten*

## ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI

*der unübertreffliche Lenker*

## SATTHĀ DEVA-MANUSSĀNAM BUDDHO BHAGAVĀ

*suchender Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene*

## YO IMAM LOKAM SADEVAKAM SAMĀRAKAM

# SABRAHMAKAM

*Der diese Welt mit seinen Devas, Maras und Brahmas,*

SASSAMAṆABRAHMAṆIṀ PAJAṀ  
SADEVAMANUSSAṀ SAYAṀ ABHIÑÑĀ  
SACCHIKATVĀ PAVEDESI

*mit den Samanas und Brahmins teilte, der die Lehre gut dargelegt hat, das  
höchste Wissen verwirklicht*

YO DHAMMAṀ DESESI ĀDIKALYĀNAṀ  
MAJJHEKALYĀNAṀ PARIYOSĀNAKALYĀNAṀ

*Der das Dhamma darlegte, das am Anfang gut, in der Mitte gut und am Ende  
gut ist*

SĀTTHAṀ SABYAÑJANAṀ  
KEVALAPARIPUNṆAṀ PARISUDDHAṀ  
BRAHMACARIYAṀ PAKĀSESI

*der das Brahmacariya in seiner Bedeutung darlegte, perfekt in seiner  
hervorragender Reinheit*

TAMAHAṀ BHAGAVANTAṀ ABHIPŪJAYĀMI

*dem Erhabenen bringe ich tiefe Verehrung dar*

TAMAHAṀ BHAGAVANTAṀ SIRASĀ NAMĀMI

*den Erhabenen verehere ich*

YO SO SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ  
DHAMMO

*Wohlverkündet hat der Erhabenen*

SANDIṬṬHIKO AKĀLIKO EHIPASSIKODIE

*die Lehre, die einleuchtende*

OPANAYIKO PACCATTAM VEDITABBO

VIÑÑŪHI

*Zeitlose, die einlädt: Komme und siehe, die zum Ziele führt*

TAMAHAM DHAMMAM ABHIPŪJAYĀMI

*Der Lehre bringe ich tiefe Verehrung dar*

TAMAHAM DHAMMAM SIRASĀ NAMĀMI

*Die Lehre verehere ich*

(Verbeugung)

YO SO SUPAṬIPANNO BHAGAVATO

SĀVAKASAṄGHO

*Auf guten Wegen, geraden Wegen*

UJUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO

*tadelfreien, rechten Wegen*

ÑĀYAPAṬIPANNO BHAGAVATO

SĀVAKASAṄGHO

*führt ihren Wandel*

SĀMĪCIPAṬIPANNO BHAGAVATO

SĀVAKASAṄGHO

*die Gemeinschaft des Erhabenen. Es sind der großen Menschen*

YADIDAM CATTĀRI PURISAYUGĀNI

AṬṬHAPURISAPUGGALĀ

*Zweiergruppen vier, acht große Menschenwesen*

ESA BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO



*das ist des Erhabenen*

ĀHUNEYYO PĀHUNEYYO DAKKHINEYYO  
AÑJALIKARANĪYO

*Jüngerschar Der Opfer wert, der Gastlichkeit*

ANUTTARAM PUNÑAKKHETAM LOKASSA

*der Ehrerbietung und der Gaben, für Verdienste in der Welt*

TAMAHAM SAṄGHAM ABHIPŪJAYĀMI

*Der Gemeinschaft bringe ich tiefe Verehrung dar*

TAMAHAM SAṄGHAM SIRASĀ NAMĀMI

*Die Gemeinschaft verehere ich*

(Verbeugung)

BUDDHO SUSUDDHO KARUṆĀMAHAṆṆAVO

*Der Buddha in seiner Reinheit und unendlichen Mitleid*

YOCCANTASUDDHABBARA-ÑĀṄALOCANO

*mit seinem Himmlischen Auge, vollständig gereinigt*

LOKASSA PAPŪPAKILESAGHĀTAKO

*Zerstörer der Übel in der Welt*

VANDĀMI BUDDHAM AHAMĀDARENATAM

*Meine Verehrung gilt hingebungsvoll dem Buddha*

DHAMMO PADĪPO VIYA TASSA SATTHUNO

YO MAGGAPĀKĀMATABHEDABHINNAKO

*Das Dhamma, das mit einer Lampe verglichen wird, teilt sich in den Weg und seine Früchte*

LOKUTTARO YO CA TADATTHADĪPANO

*außerdem geht das Unsterbliche Leuchten weit über die Welt hinaus*

VANDĀMI DHAMMAṀ AHAMĀDARENATAM

*Hingebungsvoll verehere ich den Dhamma*

SAṄGHO SUKHETTĀBHYATIKHETTASAÑÑITO

*Die Sangha verkündet das Feld des Lebens besser als die besten*

YO DIṬṬHASANTO SUGATĀNUBODHAKO

*Wer die Leidlosigkeit sieht, strebt zur Erleuchtung ihm nach*

LOLAPPAHĪNO ARIYO SUMEDHASO

*Besitzgier zerstört die Vortrefflichen, die Klugen*

VANDĀMI SAṄGHAṀ AHAMĀDARENATAM

*hingebungsvoll verehere sie die Sangha*

ICCEVAMEKANTABHIPŪJANEYYAKAM

VATTHUTTAYAM VANDAYATĀBHISANĀKHATAM

PUNÑAM MAYĀ YAM MAMA

SABBUPPADDAVĀ

*Die dreifache Verehere an die Juwelen ist mein rechtschaffender Verdienst,  
dieses befreit mich von allen Hindernissen*

MĀ HONTU VE TASSA PABHĀVASIDDHIYĀ

*dieses bildet die Energie meines Lebens*

IDHA TATHĀGATO LOKE UPPANNO ARAHAM

SAMMĀSAMBUDDO

*Er ist in der Welt erschienen der Vollendete, Heilige, vollkommen aus sich selbst  
Erwachte,*

*der in Wissen und Wandel Bewährte, der Wegbereiter, der Kenner der Welten*

DHAMMO CA DESITO NIYYĀNIKO UPASAMIKO

PARINIBBĀNIKO

*Das Dhamma, von ihm gut verkündet, zur Beendigung des Leidens, zeigt den Wege zum Parinibbana*

SAMBODHAGĀMĪ SUGATAPPAVEDITO

*zur Erleuchtung aus sich heraus, also zum Wohlergehen, hat er dieses dargelegt*

MAYANTAṂ DHAMMAṂ SUTVĀ EVAMAṂ  
JĀNĀMA

*Nachdem wir das Dhamma haben, ist das Wissen da:*

JĀTIPI DUKKHĀ JARĀPI DUKKHĀ MARAṆAMPI  
DUKKHAM

*Die Geburt ist Leiden, das Altern ist Leiden, der Tod ist Leiden*

SOKAPARIDEVADUKKHADOMANASSUPĀYĀSĀPI  
DUKKHĀ

*Sorge, Wehklage, der Schmerz, das Leid und die Verzweiflung ist Leiden*

APPIYEHI SAMPAYOGO DUKKHO PIYEHI

*vereint sein mit Unlieben ist Leiden*

VIPPAYOGO DUKKHO YAMPICCHAMAṂ NA  
LABHATI TAMPI DUKKHAM

*getrennt sein von Lieben ist Leiden, Nichterlangen was man wünscht ist Leiden*

SAN̄KHITTENA PAÑCUPĀDĀNAKKHANDHĀ  
DUKKHĀ SEYYATHĪDAMAṂ

*die folgenden fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden:*

RŪPŪPĀDĀNAKKHANDHO

*Körperlichkeitsgruppe*

VEDANŪPĀDĀNAKKHANDHO

*Gefühlesgruppe*

SAÑÑŪPĀDĀNAKKHANDHO

*Wahrnehmungsgruppe*

SAÑKHĀRŪPĀDĀNAKKHANDHO

*Willensgruppe(Geistformationen)*

VIÑÑĀṆŪPĀDĀNAKKHANDHO

*Bewusstseinsgruppe*

YESAṀ PARIÑÑĀYA DHARAMĀNO SO  
BHAGAVĀ EVAṀ BAHULAṀ SĀVAKE VINETI

*Dieses vollendete Wissen gab der Erhabene zu Lebzeiten häufig an seine Schüler  
weiter und zeigte ihnen damit den Weg*

EVAṀ BHĀGĀ CA PANASSA BHAGAVATO  
SĀVAKESU ANUSĀSANI

*Dieser Teil der Lehre unterrichtet durch den Erhabenen wie folgt,*

BAHULĀ PAVATTATI

*diese Erweiterung:*

RŪPAṀ ANICCAṀ

*Der Körper ist vergänglich*

VEDANĀ ANICCĀ

*Die Gefühle sind vergänglich*

SAÑÑĀ ANICCĀ

*Das Gedächtnis ist vergänglich*

SAÑKHĀRĀ ANICCĀ

*Die Geistformationen (Wille) sind vergänglich*

VIÑÑĀṄAṂ ANICCAṂ

*Das Bewußtsein ist vergänglich*

RŪPAṂ ANATTĀ

*Der Körper ist nicht mein*

VEDANĀ ANATTĀ

*Das Gefühl ist nicht mein*

SAÑÑĀ ANATTĀ

*Das Gedächtnis ist nicht mein*

SAṄKHĀRĀ ANATTĀ

*Der Wille ist nicht mein*

VIÑÑĀṄAṂ ANATTĀ

*Das Bewußtsein ist nicht mein*

SABBE SAṄKHĀRĀ ANICCĀ

*alles was entsteht, das auch vergeht*

SABBE DHAMMĀ ANATTĀ TI

*alle Dinge sind nicht mein*

TE MAYAṂ OTINṆĀMHA JĀTIYĀ

JARĀMARANENA

*alles in uns ist bedingt durch Geburt, Zerfall und Tod*

SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI

DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI

*durch Sorge, Wehklage, Schmerz, Leid und Verzweiflung*

DUKKHOTINṆĀ DUKKHAPARETĀ

*belagert durch das Leid, vernagelt durch das Leid*

APPEVĀNĀMIMASSA KEVALASSA

*so sollten wir in Betracht ziehen*

DUKKHAKKHANDHASSA

*das Ende des Leidens anzustreben*

ANTAKIRIYĀ PAÑÑĀYETHA TI

*dieses ist bekannt*

CIRAPARINIBBUTAMPI TAṂ BHAGAVANTAM

*Obgleich der Erleuchtete das Parinibanna vor langer Zeit erreichte*

UDDISSA ARAHANTAM SAMMĀSAMBUDDHAM

*frei von allen Verunreinigungen, perfekt in sich Erleuchtet*

SADDHĀ AGĀRASMĀ ANAGĀRIYAM

PABBAJJITĀ

*glauben wir an den Gang in die Hauslosigkeit zur Loslösung*

TASMIM BHAGAVATI BRAHMACARIYAM

CARĀMA

*den der Erhabene Heilige praktizierte*

BHIKKHŪNAM SIKKHASĀJIVASAMĀPANNĀ

TAṂ NO BRAHMACARIYAM

*den korrekten Lebenswandel der Mönche, zu der entgeltigen Befreiung*

IMASSA KEVALASSA DUKKHAKKHANDHASSA

ANTAKIRIYĀYA SAMVATTATU

*Das Leiden kann vollständig beendet werden !*

(Verbeugung)

# ABEND- SUATMON

---

ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO BHAGAVĀ

*Der Erhabene, frei von Verunreinigungen, in sich selbst erleuchtet*

---

BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVĀDEMI

(Verbeugung)

*Vor Buddha, dem Erhabenen verbeuge ich mich*

SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO

*Das durch den Erhabenen wohl erläuterte Dhamma*

DHAMMAM NAMASSĀMI

(Verbeugung)

*Vor dem Dhamma verbeuge ich mich*

SUPAṬIPANNO BHAGAVATO SAVAKASAṄGHO

*Die Sangha, die Gemeinde des Erleuchteten, welche gut praktizieren*

SANGHAM NAMĀMI

(Verbeugung)

*Vor dem Sangha verbeuge ich mich*

---

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO

SAMMĀSAMBUDHASSA

(TIKKHATUM) ( 3 x)

(Verbeugung)

*Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten*

---

TAM KHO PANA BHAGAVANTAM EVAM  
KALYĀÑO KITTISADDO ABBHUGGATO

*Dem Erhabenen eilt folgender Ruf vorraus:*

ITIPĪ SO BHAGAVĀ ARAHAM  
SAMMĀSAMBUDHO

*Er, der Erhabene ist ein Verwirklichter, ein vollständig Erleuchteter*

VIJĀCARAṄA-SAMPANNO SUGATO LOKAVĪDŪ

*Im wahren Wissen und Verhalten ist er vollkommen, er hat das Gute erreicht, ist der Kenner der Welten*

ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI

*Der unübertreffliche Lenker*

SATTHĀ DEVAMANUSSĀNAM BUDDHO  
BHAGAVĀ TI

*suchender Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene*

---

BUDDHAVARAHANTA-

VARATADIGUṄABHIYUTTO

*Der Buddha, ausgestattet mit den höchsten Tugenden*

SUDDHĀBHIÑĀṄAKARUṄĀHISAMĀGATATTO

*in ihm vereinigen sich Reinheit, absolutes Wissen und Mitgefühl*



BODHESI YO SUJANATAṂ KAMALAṂ VA  
SŪRO

*er erweckt die Guten, wie die Sonne den Lotus*

VANDĀMAHAṂ TAMARAṆAṂ SIRASĀ  
JINENDAM

*Ich verehere den Friedvollen*

BUDDHO YO SABBAPĀNINAM SARANAM  
KHEMAMUTTAMAM

*der Buddha, der für alle Lebewesen die sicherste, höchste Zuflucht ist*

PAṬHAMĀNUSSATIṬṬHĀNAM

*Das Erste in der Erinnerung:*

VANDĀMI TAM SIRENAHAM

*Ich verehere ihn*

BUDDHASSĀHASMI DĀSO VA BUDDHO ME  
SĀMIKISSARO

*Ich bin der Diener des Buddha, er ist mein Meister*

BUDDHO DUKKHASSA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ  
CA HITASSA ME

*Der Buddha als Vernichter des Leidens sorgt für mein Wohlergehen*

BUDDHASSĀHAM NIYYĀDEMI  
SARĪRAÑJĪVITAÑCIDAM

*Ich widme dem Buddha mein Leben*

VANDANTOHAṂ CARISSĀMI BUDDHASSEVA  
SUBODHITAṂ

*ich verehere sein wirkliches Erwachen*

NATTHI ME SARANAṂ AÑÑAMAṂ BUDDHO ME  
SARANAṂ VARAṂ

*Für mich gibt es keine andere Zuflucht, der Buddha ist meine Zuflucht*

ETENA SACCAVAJJENA VAḌḌHEYYAMAṂ  
SATTHUSĀSANE

*Möge ich durch diese Wahrheit an Größe gewinnen*

BUDDHAM ME VANDAMĀNENA YAMAṂ  
PUÑÑAMAṂ PASUTAṂ IDHA

*Mögen durch die Kraft der Verdienste durch die Verehrung*

SABBEPI ANTARĀYĀ ME MĀHESUṂ TASSA  
TEJASĀ

*des Buddha, all meine Hindernisse schwinden*

(Verbeugung, in der Verbeugung verbleibend:)

KĀYENA VĀCĀYA VĀ CETASĀ VĀ

*Was auch immer an schlechtem Karma ich verbreitet habe*

BUDDHE KUKAMMAṂ PAKATAṂ MAYĀ YAMAṂ

*dem Buddha durch Aktion, Sprache oder Gedanken*

BUDDHO PAṬIGGAṆHĀTU ACCAYANTAṂ

*möge der Buddha mein Eingeständnis akzeptieren*

KĀLANTARE SAMVARITUM VA BUDDHE

*möge ich ihm gegenüber in Zukunft beherrscht sein*

(aufgerichtet:)

SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO

*Wohlverkündet hat der Erhabene die Lehre*

SANDIṬṬHIKO AKĀLIKO EHIPASSIKO

*die Einleuchtende, zeitlose, die einlädt:*

OPANAYIKO PACCATTAM VEDITABBO

VIÑÑŪHI TI

*Komm und siehe die zum Ziel führt*

SVĀKKHATATĀDIGUNAYOGAVASENASEYYO

*Vorzüglich sind die Eigenschaften erklärt*

YO MAGGAPĀKAPARIYATTIVIMOKKHABHEDO

*Sie sind in Weg und Frucht, Lehre und Befreiung geteilt*

DHAMMO KULOKAPATANĀ

TADADHARIDHĀRI

*Das Dhamma bewahrt so vor dem Absinken in schlechte Welten*

VANDĀMAHAM TAMAHARAM

VARADHAMMAMETAM

*Ich verehere, das Dhamma, der Zerstörer der Dunkelheit*

DHAMMO YO SABBAPĀṆINAM SARANAM

KHEMAMUTTAMAM

*Das Dhamma, ist für alle Wesen, der höchste sicherste Schutz*

DUTIYĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM  
SIRENAHAM

*Zum zweiten mal verehere ich das Dhamma mit meinen Kopf*

DHAMMASSĀHASMI DĀSO VA DHAMMO ME  
SĀMIKISSARO

*Ich bin dem Dhamma ergeben, das Dhamma ist meine große Lehre*

DHAMMO DUKKHASSA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ  
CA HITASSA ME

*Der Dhamma ist der Leidensvernichter und Versorger des Glückes für mich*

DHAMMASSĀHAM NIYYĀDEMI  
SARĪRAÑJĪVITAÑCIDAM

*Zum Dhamma nehme ich meine Zuflucht, mit meinem Körper und meinem Leben*

VANDANTOHAM CARISSĀMI DHAMMASSEVA  
SUDHAMMATAMG

*Ich denke mit Ehrfurcht an die ausgezeichnete Natur des Dhamma*

NATTHI ME SARANAM AÑÑAM DHAMMO  
ME SARANAM VARAMG

*Für mich gibt es keine andere Zuflucht, der Dhamma ist mein Weg*

ETENA SACCAVAJENA VADDHEYYAM  
SATTHUSĀSANE

*Durch das Sprechen dieser Wahrheit werde ich in der Weise des Meisters  
wachsen*

DHAMMAM ME VANDAMĀNENA YAM  
PUÑÑAM PASUTAM IDHA

*Der Dhamma wird von mir verehrt, dies ist ein guter Verdienst*

SABBEPI ANTARĀYĀ ME MAHESUṂ TASSA  
TEJASĀ

*Durch diese Kraft und Tun, werde ich Beschützt*

(Verbeugung, in der Verbeugung verbleibend:)

KĀYENA VĀCĀYA VĀ CETASĀ VĀ

*Was auch immer an schlechtem Karma ich verbreitet habe*

DHAMME KUKAMMAṂ PAKATAṂ MAYĀ  
YAMAṂ

*dem Dhamma, durch Aktion, Sprache oder Gedanken*

DHAMMO PAṬIGGAṆHĀTU ACCAYANTAṂ  
KĀLANTARE

*möge das Dhamma mein Eingeständnis akzeptieren*

SAMVARITUṂ VA DHAMME

*möge ich ihr gegenüber in Zukunft beherrscht sein*

(aufgerichtet:)

SUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO

*Auf guten Wegen, geraden Wegen*

UJUPAṬIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASAṄGHO

*tadelfreien, rechten Wegen*

ÑĀYAPAṬIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASAṄGHO

*führt ihren Wandel*

SĀMĪCIPAṬIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASAṄGHOO

*die Gemeinschaft des Erhabenen, es sind der großen Menschen*

YADIDAṀ CATTĀRI PURISAYUGĀNI  
AṬṬHAPURISAPUGGALĀ

*Zweiergruppen vier, acht große Menschenwesen*

ESA BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO

*das ist des Erhabenen Jüngerschaft*

ĀHUNEYYO PĀHUNEYYO DAKKHINEYYO  
AÑJALIKARAṆĪYO

*der Opfer und der Gastlichkeit wert*

ANUTTARAMṀ PUÑÑAKKHETTAṀ LOKASSĀ TI

*der Ehrerbietung und der Gaben für Verdienste in der Welt*

SADDHAMMAJO SUPAṬIPATTIGUṆABHIYUTTO

*Getragen vom Dhamma, werden in dieser Sangha diese Tugenden gut geübt*

YOṬṬHĀBBHIDHO

ARIYAPUGGALASAṄGHASEṬṬHO

*erstmals, geformt von der Achtergruppe der vortrefflichen Menschewesen*

SĪLĀDIDHAMMAPAVARASAYAKĀYACITTO

*ausgeführt durch den Körper und den Verstand durch ausgezeichnete Sittlichkeit  
und andere Tugenden*

VANDĀMAHAM TAMARIYĀNA GAṆAM  
SUSUDDHAMG

*Ich verehere die Gemeinschaft der in Reinheit vollkommenen Ariyas*

SAṄGHO YO SABBAPĀṆINAM SARANAM  
KHEMAMUTTAMAM

*Die Sangha ist für alle die höchste Zuflucht und Sicherheit*

TATIYĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM  
SIRENAHAM

*Zum dritten Mal, verehere ich mit meinen Kopf den ausgezeichneten Weg*

SAṄGHASSĀHAMSI DĀSO VA SAṄGHO ME  
SĀMIKISSARO

*Ich bin ein Teil der Sangha, die Sangha ist mein Maßstab*

SAṄGHO DUKKHASSA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ  
CA HITASSA ME

*Die Sangha ist der Leidensvernichter und Versorger des Glückes für mich*

SAṄGHASSĀHAM NIYYĀDEMI  
SARĪRAÑJĪVITAÑCIDAM

*Der Sangha widme ich mein Körper und Leben*

VANDANTOHAM CARISSĀMI  
SAṄGHASSOPATIPANNATAMG

*Ich verehere die Sangha durch eine gute Praxis*

NATTHI ME SARANAM AÑÑAM SAṄGHO ME

## SARAṆAṂ VARAṂ

*Für mich gibt es wahrlich keine andere Zuflucht als die Sangha*

## ETENA SACCAVAJJENA VAḌḌHEYYAṂ

## SATTHUSĀSANE

*Durch das Sprechen dieser Wahrheit werde ich in der Weise des Meisters  
wachsen*

## SAṄGHAṂ ME VANDAMĀNENA YAṂ

## PUÑÑAṂ PASUTAṂ IDHA

*Die Sangha wird von mir verehrt, dies ist ein guter Verdienst*

## SABBEPI ANTARĀYĀ ME MAHESUṂ TASSA

## TEJASĀ

*Durch diese Kraft und Tun, werde ich Beschützt*

*(Verbeugung, in der Verbeugung verbleibend)*

## KĀYENA VĀCĀYA VĀ CETASĀ VA SAṄGHE

*Was auch immer an schlechtem Karma gegen die Sangha*

## KUKAMMAṂ PAKATAṂ MAYĀ YAṂ

*verbreitet habe, durch meinen Körper, Sprache oder Gedanken*

## SAṄGHO PAṬIGGAṆHĀTU ACCAYANTAṂ

*möge die Sangha akzeptieren das ich für die*

## KĀLANTARE SAṂVARITUṂ VA SAṄGHE

*Zukunft Besserung gelobe*



# ATĪTAPACCAVEKKHANAPĀTHAM

*(Nachdenken an die vier Lebensnotwendigkeiten (verkürzt))*

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YAṀ  
CĪVARAṀ PARIBHUTTAM

*Weißer erwägend bedient man sich der Kleidung*

TAM YĀVADEVA SĪTASSA  
PAṬIGHĀTĀYA UṆHASSA

*eben bloß zur Abwehr gegen*

PAṬIGHĀTĀYA DAṀSAMAKASAVĀTĀTAPA-  
SIRIṀSAPASAMPHAS

*Hitze und Kälte sowie gegen Belästigung durch Stechmücken*

SĀNAṀ PAṬIGHĀTĀYA NA ṬHITIYĀ CĀTI  
VINODANAṀ

*Mücken, Sonne und Kriechtieren und zur*

YĀVADEVA HIRIKOPĪNA  
PAṬICCHĀDANATTHAM

*Verhüllung der Schamteile*

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YO  
PIṆḌAPĀTO PARIBHUTTO

*Weißer erwägend bedient man sich der Speise*

SO NEVA DAVĀYA NA MADĀYA NA  
MAṆḌANĀYA NA VIBHŪSANĀYA

*weder aus Kurzweil noch aus Übermut, noch um Schönheit*

YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA T̄HITIYĀ  
YĀPANĀYA VIHIMSUPARATIYĀ

*oder Anmut zu erlangen, sondern eben nur zur Erhaltung*

BRAHMACARIYĀNUGGAHĀYA

*und Fristung des Lebens, um Schaden zu verhüten so denkend:*

YĀPANĀYA VIHIMSUPARATIYĀ  
BRAHMACARIYĀNUGGAHĀYA

*So werde ich das Gefühl des Hungers abstellen und kein neues Gefühl  
aufkommen lassen*

YĀTRĀ CA ME BHAVISSATI ANAVAJJATĀ CA  
PHĀSUVIHĀRO CĀTI

*und langes Leben, Untadeligkeit und Wohlsein wird mir beschieden sein*

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YAṀ  
SENĀSANAMṀ PARIBHUTTAMṀ

*Weise erwägend bedient man sich der Lagerstatt*

TAMṀ YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA

*eben bloß zur Abwehr gegen Hitze und Kälte, sowie gegen Belästigung*

UṆHASSA PAṬIGHĀTĀYA

DAṀSAMAKASAVĀTĀTAPASIRIMṀSAPASAMPHA  
SSĀNAMṀ PAṬIGHĀTĀYA

*vor Mücken, Kriechtiere und Sonne, eben um die Gefahren des Wetters zu  
vermeiden*

YĀVADEVA UTUPARISSAYA VINODANAMṀ  
PAṬISALLĀNĀRĀMATTHAMṀ

*und um sich der Abgeschlossenheit zu erfreuen*

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YO  
GILĀNAPACCAYABHESAJJAPARIKKHĀRO  
PARIBHUTTO

*Weise erwägend bedient man sich der Heilmittel und Arzneien*

SO YĀVADEVA UPPANNĀNAM  
VEYYĀBĀDHIKĀNAM VEDANĀNAM  
PAṬIGHĀTĀYA

*eben bloß um das aufgestiegene Krankheitsgefühl zu vertreiben um der*

ABYĀPAJJHAPARAMATAYĀ TI

*höchsten Leidlosigkeit willen*

KAYAGASĀ TI

*(Körperbewusstsein)*

AYAM KHO ME KAYO

*gaaj kong rau nie lä*

*Unser Körper*

UDDHAM PĀDATALĀ

*böng bon däh pön tau kön ma*

*Von Fuß bis zum Kopf*

ADHO KESAMATTHAKĀ

*böng daam dä plaaj pom long pei*

*Vom Kopf bis zum Fuß*

TACAPARIYANTAM

*mie nang hum ju ben ti sud rob*

*Fast vollständig mit Haut bedeckt*

PŪRAṂ NĀNAPPAKĀRASSA ASUCINO

*dem pay doey kong mei saaad mie pra gam dang  
dang*

*Voll mit Unreinheiten*

ATTHI IMASMIM KĀYE

*mie ju nei gay nie*

*In diesen Körper sind*

KESĀ	<i>kü pom tanglay</i>	<i>Kopfhaare</i>
LOMĀ	<i>kü kon tang lay</i>	<i>Körperhaare</i>
NAKHĀ	<i>kü leb tang lay</i>	<i>Nägel</i>
DANTĀ	<i>kü fan tang lay</i>	<i>Zähne</i>
TACO	<i>kü nang</i>	<i>Haut</i>
MAMSAṂ	<i>kü nüa</i>	<i>Fleisch</i>
NAHĀRŪ	<i>kü en tang lay</i>	<i>Sehnen</i>
AṬṬHI	<i>kü gra duok tang lay</i>	<i>Knochen</i>
AṬṬHIMIÑJAM	<i>jöe nay gra duok</i>	<i>Knochenmark</i>
VAKKAM	<i>mam</i>	<i>Milz</i>
HADAYAM	<i>hour dschei</i>	<i>Herz</i>
YAKANAM	<i>dab</i>	<i>Leber</i>

KILOMAKAM	<i>pang pöd</i>	Zwerchfell
PIHAKAM	<i>die</i>	Niere
PAPPHĀSAM	<i>bood</i>	Lunge
ANTAM	<i>sei jay</i>	Dickdarm
ANTAGUṆAM	<i>seih noy</i>	Dünndarm
UDARIYAM	<i>a harn mei</i>	Mageninhalt
KARĪSAM	<i>a harn gau</i>	Kot
MAṬṬHALUNGAN	<i>jö ney sa mong srie sra</i>	Gehirn
PITTAM	<i>nam die</i>	Galle
SEMHAM	<i>nam sa led</i>	Schleim
PUBBO	<i>nam löng</i>	Blutserum
LOHITAM	<i>nam löd</i>	Blut
SEDO	<i>nam njö</i>	Schweiß
MEDO	<i>nam man kon</i>	Fett
ASSU	<i>nam da</i>	Tränen
VASĀ	<i>nam man lew</i>	Hautschmiere
KHEḶO	<i>nam lay</i>	Speichel
SINGHĀṆIKĀ	<i>nam muk</i>	Rotz
LASIKĀ	<i>kei kou</i>	Gelenkschmiere

MUTTAM

*nam muod*

Urin

EVA MAYAM ME KĀYO

*gay kong rau nie jang nie**Unser Körper*

UDDHAM PĀDATALĀ

*böeng bon dä pön tau kön ma**Von Fuß bis zum Kopf*

ADHO KESAMATTHAKĀ

*böeng dam dä blaj pom long pei**Vom Kopf bis zum Fuß*

TACAPARIYANTAM

*mie nang hum yuu ben tie sud roob**Fast vollständig mit Haut bedeckt*

PŪRAM NĀNAPPAKĀRASSA ASUCINO

*dem pei duay kong may sa aad mie pra gam**dang dang jang nie läw**Voll mit Unreinheiten*METTĀ*(Allgüte)*

AHAM SUKHĪDO HOMI NIDDUKKHO HOMI

*Möge ich glücklich sein, Möge ich frei sein von Schmerz und Leid*

AVERO HOMI ABYĀPAJJHĀ HOMI

*Möge ich frei sein von Unterdrückung, Möge ich frei sein von Ärger*

ANĪGHO HOMI SUKHĪ ATTĀNAM  
PARIHARAMI

*Möge ich mich selbst beschützen können*

SABBE SATTĀ SUKHĪ HONTU

*Mögen alle Lebewesen glücklich sein*

SABBE SATTĀ AVERĀ HONTU

*Mögen alle Lebewesen frei sein von Feindschaft*

SABBE SATTĀ ABYĀPAJJHĀ HONTU

*Mögen alle Lebewesen frei sein von Unterdrückung*

SABBE SATTĀ ANĪGHĀ HONTU

*Mögen alle Lebewesen frei sein von Ärger*

SABBE SATTĀ SUKHĪ ATTĀNAM  
PARIHARANTU

*Mögen alle Lebewesen sich selbst beschützen können*

SABBE SATTĀ DUKKHĀ PAMUCCANTU

*Mögen alle Lebewesen frei sein von Schmerz und Leiden*

SABBE SATTĀ LADDHASAMPATTITO MĀ  
VIGACCHANTU

*Mögen keine Lebewesen ihres Glückes wegen beneidet werden*

SABBE SATTĀ KAMMASSAKĀ

KAMMADĀYĀDĀ KAMMAYONĪ

KAMMABANDHŪ KAMMAPAṬISARAṆĀ

*Alle Lebewesen sind Besitzer ihres Karmas, was sie sich verdient haben,  
Karma des Geburtsortes*

YAM KAMMAṂ KARISSANTI KALYĀNAM VĀ  
PĀPAKAM VA TASSA DĀYĀDĀ BHAVISSANTI

*Was sie auch immer tun, Gutes oder Böses, das werden sie  
zurückbekommen*

SABBE SATTĀ SADĀ HONTU AVERĀ SUKHAJĪVINO

*Mögen alle Lebewesen glücklich und zufrieden miteinander leben !*

KATAM PUÑÑAPHALAM MAYHAM SABBE  
BHAGI BHAVANTU TE

*Lasst alle Lebewesen an meinen guten Taten teilhaben !*

ABHINHA PACCAVEKKHANAPĀTHAM

*(Eigenschaften des Lebens)*

JARĀDHAMMOMHI JARAṂ ANATĪTO

*Alle Lebewesen sind dem Altern unterworfen*

BYĀDHIDHAMMOMHI BYĀDHIM ANATĪTO

*Alle Lebewesen sind der Krankheit unterworfen*

MARAṆADHAMMOMHI MARAṆAM ANATĪTO

*Alle Lebewesen sind dem Sterben unterworfen*

SABBEHI ME PIYEHI MANĀPEHI NĀNĀBHĀVO  
VINĀBHĀVO

*Unsere geliebten Menschen und Dinge werden wir irgendwann verlieren*

KAMMASSAKOMHI KAMMADĀYADO

KAMMAYONI KAMMABANDHU



# KAMMAPAṬISARAṆO

*Alle Lebewesen genießen die Früchte ihrer guten und schlechten Taten aus  
ihren früheren Leben von Geburt an*

YAM KAMMAṀ KARISSĀMI KALYĀNAM VĀ  
PĀPAKAM VĀ TASSA DĀYĀDO BHAVISSĀMI

*Diese Früchte unseren Handlungen werden wir auch in Zukunft ernten*

EVAM AMHEHI ABINHAM  
PACCAVEKKHITABBAM

*Daran sollten wir jeden Tag denken*

(Verbeugung)

## *Ende der Rezitation*

*Wie Blütenwipfel im Waldesdickicht*

*zur Sommerzeit, im ersten Sommer*

*solch treffliche Lehre hat er verkündet*

*zum Nibbâna führend, zum höchsten Heil*

*Im Erwachten leuchtet dies kostbare Kleinod*

*Diese Wahrheit bringe Heil!*