

PARITTA PĀḶI

Schutztexte aus dem PĀḶI

aus dem Pāḷi übersetzt,
zusammengestellt
und kommentiert
von Christina Garbe

Juni 2019

Inhalt

Einleitung	05
Zufluchtnahme	15
01. Paritta Parikamma	17
Einleitung zu den schützenden Versen	
02. Maṅgala Sutta	21
03. Ratana Sutta	25
04. Mettā Sutta	35
05. Khandha Sutta	41
06. Mora Sutta	44
07. Vaṭṭa Sutta	48
08. Dhajagga Sutta (Auszug)	51
09. Āṭānāṭiya Sutta	54
10. Aṅgulimāla Sutta	64
11. Bojjhaṅga Sutta	67
12. Pubbaṅha Sutta	71
Mettā	78
Karunā, Muditā, Upekkhā	87
Ehre den 3 Juwelen	89
Teilen von Verdiensten	91
Anhang: Mil. 4.2.4. Die Macht der Schutztexte	93

Einleitung

Es ist ein viel praktizierter Brauch in theravāda-buddhistischen Ländern, Schutztexte (Paritta sutta) zu rezitieren oder zu 'chanten'. Es gibt unterschiedliche Zusammenstellungen der Texte. Einige Texte finden wir im Pālikanon, einige sind später entstanden oder es sind Zusammenfassungen der Suttā aus dem Kanon.

Diese Texte sind sehr weit verbreitet und große Bevölkerungsteile können sie auswendig. Sie werden sowohl in der Pālisprache rezitiert, als auch in der jeweiligen Landessprache. Heute werden sie oft über große Lautsprecher rezitiert, wodurch sie in großen Entfernungen hörbar sind. Die Rezitation der Paritta-Texte und damit ihr Wachrufen im eigenen Geist gehört für viele Menschen, sowohl Ordinierte als auch im Haushalt Lebende zur täglichen Praxis. Bei besonderen Anlässen werden diese Texte auch, sowohl von Ordinierten als auch von Nicht-Ordinierten über viele Stunden oder Tage oder sogar Wochen ununterbrochen rezitiert.

Die Paritta-Texte werden sowohl vorbeugend als Schutz rezitiert als auch im akuten Fall von Gefahren oder Bedrohungen. Sie werden auch zur Reinigung, zum Herstellen einer guten, heilsamen Atmosphäre, bestimmter Plätze, Gebäude oder Orte rezitiert. Sie werden auch zu Beginn von Veranstaltungen sowohl weltlicher, als auch religiöser Art, rezitiert, um Verdienste zu erwerben, um sich in einen heilsamen Geisteszustand zu versetzen, um den Dhamma in der Versammlung zu erinnern, um störende Wesen gut und wohlwollend zu stimmen.

Die Paritta-Rezitationen werden auch von Mönchen durchgeführt zu bestimmten Anlässen, wie Sterbefällen, Hochzeiten, Einweihung von Gebäuden usw., manchmal in einer zeremoniellen oder ritualisierten Art. Ob diese Praktiken in allen Fällen noch mit dem übereinstimmen, was der Buddha gelehrt hat, nämlich, das Verstehen von Existenz, um frei zu werden von allen geistigen Verunreinigungen, die in Verlangen, Abneigung und Verblendung wurzeln, sei dahingestellt.

Die Praxis, die der Buddha selbst empfohlen hat, um das Ziel seiner Lehre zu erreichen, beinhaltet die drei Übungsgebiete: ethisches Verhalten (*sīla*), Konzentration (*samādhī*) und Weisheit (*paññā*).

Demnach kann das Rezitieren von bestimmten Texten nur einen Sinn haben, wenn diese Praxis mit den drei Übungsgebieten übereinstimmt. Das bedeutet, wenn die Rezitation bestimmter Texte, die Sprecher als auch die Zuhörer, motiviert, diese drei Übungsgebiete intensiver zu praktizieren. Das Rezitieren kann auch dazu dienen, eine Art Festlegung (*adhittāna*) zu machen, diese drei Übungsgebiete intensiver zu praktizieren. Auch der Wunsch (*chanda*), das, was man rezitiert, in die Praxis umzusetzen, wie zum Beispiel das Entwickeln der sieben Erwachensfaktoren oder eine höhere Ethik für Nicht-Ordinierte, wie wir sie im Mahā-Maṅgala-Sutta finden, kann ein kraftvolles heilsames Potential sein und dem Rezitieren einen sinnvollen Inhalt geben. Von Nicht-Ordinierten wird das Rezitieren oft begonnen mit der Zufluchtnahme zu den drei Juwelen, Buddha, Dhamma und Saṅgha, und dem Annehmen der fünf oder acht ethischen Regeln. Das Rezitieren der Texte bringt dann einen Schutz für den Geist, denn Ethik, Konzentration und Weisheit beschützen den Geist vor geistigen Verunreinigungen.

Geht man so mit den Texten um, das heißt, man versucht sie zu verstehen und für die eigene Praxis zu nutzen, haben sie nichts mit Aberglauben oder mystischen Zeremonien zu tun.

Bezüglich der Paritta-Rezitationen von einem selbst ausgeführt, oder durch andere, kann die Frage auftauchen, inwiefern, diese Schutztexte, die Resultate früherer Handlungen, Kamma verändern können.

Durch Rezitieren von Texten kann das Gesetz von Ursache und Wirkung nicht außer Kraft gesetzt werden. Aber durch das Verweilen in heilsamen Geisteszuständen, können sich die Resultate unheilsamer Geisteszustände nicht so stark oder auch gar nicht zeigen. Der Buddha vergleicht diesen Effekt mit einem Klumpen Salz. Legt man diesen in ein Glas Wasser, schmeckt das Wasser sehr salzig, wirft man den Klumpen Salz in den Ganges,

schmeckt man das Salz nicht. Viel Wasser verdünnt den salzigen Geschmack. Genauso ist es auch mit der Wirkung unheilvoller Handlungen. Heilsame Geisteszustände verdünnen ihre Wirkung. Durch das Verweilen in kraftvollen heilsamen Geisteszuständen beim Rezitieren der Texte, können somit Gefahren abgewehrt werden, bzw. kann die Wirkung unheilvoller früherer Handlungen nicht oder nicht so stark zur Wirkung kommen. Es liegt also nichts Mystisches in der Rezitation dieser Texte, sondern ihre Wirkung beruht auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung.

Es kann auch sein, daß durch das Hören der Texte nichtmenschliche, wohlgesinnte Wesen zur Hilfe kommen. Auch das liegt daran, daß das eigene Kamma durch Verständnis und Bekenntnis zu einem Heilsweg in dem Moment stark heilsam ist und somit die Unterstützung anderer die Wirkung eigener heilsamer Handlungen in der Vergangenheit ist.

Vertrauen im eigenen Bewußtseinsstrom ist ein wesentlicher Faktor für die Wirksamkeit der Schutztexte. Der Geistesfaktor Vertrauen (*saddha*) begleitet nur heilsames Bewußtsein. Deshalb ist es wichtig, daß sowohl Zuhörer als auch Sprecher die Texte verstehen, ihnen zustimmen und sich dadurch heilsames Bewußtsein begleitet von Vertrauen entwickelt. Steigt heilsames Bewußtsein, begleitet von Vertrauen, beim Rezitieren der Texte auf, sind auch andere Geistesfaktoren anwesend, die unterstützend für die Wirksamkeit sind. Diese sind: Stille, Geschicklichkeit, Geschmeidigkeit, Leichtigkeit, Weichheit, Respekt sich selbst und anderen gegenüber und eventuell Freude und Glücksgefühl.

Wenn das Bewußtsein so längere Zeit in heilsamen Geisteszuständen verweilt, wird auch entsprechend angenehme, gut ausbalancierte Materie produziert. Diese führt zur Verbesserung der eigenen körperlichen Situation als auch der umgebenden Luft, die von anderen Wesen eingeatmet wird. Durch die Rezitationen wird die Atmung angeregt und die von heilsamem Bewußtsein begleitete Materie kann sich schnell in der Umgebung verbreiten. Hierin mag auch die positive Wirkung

liegen, wenn die Paritta-Rezitationen in Pāli gesprochen werden und nicht alle Zuhörer sie verstehen.

Wir finden in einigen Sutta des Pālikanon Hinweise, daß der Buddha die Praxis der Rezitation bestimmter Sutta empfohlen hat so zum Beispiel im Aṅgulimāla-Sutta, im Khandha-Sutta, Dhajagga Sutta oder im Ratana Sutta.

Im Mil. 4.2.4. Die Macht der Schutztexte heißt es:

Andererseits aber wieder hat der Erhabene die Schutztexte (paritta) gelehrt, als wie:

- *die Rede vom (dreifachen) Kleinod, (Ratana-Sutta)*
- *die Rede von der Allgüte, (Metta-Sutta)*
- *das Khandhaparitta,*
- *das Moraparitta,*
- *das Dhajaggaparitta,*
- *das Ātānātiyaparitta*
- *das Angulimālaparitta.*

Wichtig für die Wirksamkeit der Paritta-Rezitationen ist, daß man sie gut versteht, daß die Sprache bekannt ist, in der man sie rezitiert oder hört. Es sollten keine Mantras von unverständlichen Wortaneinanderreihungen sein. Das Verstehen beim Rezitieren ist wichtig für diejenigen, die rezitieren und das aufmerksame Zuhören und Verstehen ist wichtig für die Zuhörer.

Außerdem sollte man sich, sollen sie einem selbst oder anderen Schutz geben, vorher durch Meditation in einen Geisteszustand des freundlichen Wohlwollens und des Mitgefühls begeben.

Die Texte sollten korrekt und ohne Auslassungen rezitiert werden. Unterstützend ist auch, wenn man zu Beginn von längeren Rezitationen die ethischen Regeln annimmt, um seine Ethik zu reinigen.

Man sollte auch über die Wirkung der Rezitationen kontemplieren und das Gesetz von Ursache und Wirkung versuchen zu

verstehen. Es sollte einem bewußt sein, daß man mit dem Rezitieren, heilsame Worte spricht und diese versteht, was eine heilsame Handlung ist, durch die eine angenehme Wirkung entstehen kann.

Vertrauen und Respekt sind wichtige Voraussetzungen für die Wirksamkeit.

Die Texte auch in der Pālisprache zu rezitieren ist einladend für nichtmenschliche Wesen aus den Götterbereichen. Die Pālisprache ist die Sprache aller Buddhas und wird deshalb von Wesen, die zu Zeiten von Buddhas gelebt haben, verstanden und erfreut sie. Sie erfreuen sich an den Rezitationen, ihr Mitgefühl wird geweckt, und sie geben gern Unterstützung.

Die Rezitationen können als eine Art Sprechgesang (chanten) rezitiert werden. Es sollte einem aber bewußt sein, daß es sich um heilige Texte handelt. Deshalb sollten die Melodien nicht so sehr zum Sinnesgenuß werden und nicht Opernarien gleichen. Zu hohe Stimmlagen sollten aus Respekt dem Inhalt gegenüber vermieden werden.

Oft ist westlichen Menschen der Inhalt der Buddha-Lehre nicht in allen Einzelheiten bekannt. Die Inhalte sind auch nicht unbedingt das, was in unserer Kultur wertgeschätzt wird. Es ist ratsam, um unangenehme Wirkungen von voreiligen Bewertungen oder respektlosem Umgang mit solchen Texten zu vermeiden, diese Texte zu respektieren. Manchmal kommt nach vielen Jahren Praxis Einsicht in Dinge, zu denen der Geist auf einem früheren Niveau noch nicht reif war. Durch Zweifel, Respektlosigkeit und Rechthaberei bezüglich seiner eigenen Meinungen, können spontane Einsichten für lange Zeit blockiert werden.

Die Inhalte der Paritta-Texte sind vor allem Bekenntnis zur Wahrheit, Verehrung der drei Juwelen, Senden von mettā (freundlichem Wohlwollen), Sīla, Addiṭṭhāna für Heilsames. Neben diesen Themen und den entsprechenden Wirkungen wirken die

Paritta-Texte beruhigend sowohl auf Sprecher als auch auf Zuhörer, und sie stärken das Vertrauen in die Kraft der eigenen guten Handlungen.

Neben den hier in diesem Buch aufgelisteten Paritta-Texten werden oft noch bekannte Suttā, wie das Dhammacakkappavattanasutta (SN 56.11) und Anattalakkhaṇasutta (SN 22.59), die ersten beiden Lehrvorträge des Buddha, als Schutz gesprochen. Sie drücken universelle Wahrheiten aus und bekommen dadurch ihre kraftvolle Wirkung. Außerdem werden oft Paṭṭhāna-Texte aus dem siebten Abhidhamma-Buch des Pāḷikanons als Schutz gesprochen. Ich habe in dieser Zusammenstellung die bekanntesten Paritta-Texte zusammengestellt und die ausgewählt, die entweder in der hier wiedergegebenen Übersetzung im Pāḷikanon zu finden sind, den Texten dort ähneln oder Kurzfassungen der Sutta-Texte im Pāḷikanon sind. Diese Zusammenstellung ist in Myanmar als Mahā-Paritta bekannt und wird in vielen Klöstern und Haushalten täglich rezitiert.

Bei der Übersetzung der Texte habe ich mich um eine wortgetreue Übersetzung bemüht. Es ist nicht eine poetische Übersetzung, sondern mehr eine Übersetzung, die dem Inhalt so nahe wie möglich bleibt.

Sutta	Quelle	Anlaß
Zuflucht		
Paritta Parikamma Einleitung	später zusammen- gestellt	Einladung nicht menschlicher Wesen, den Geist freudig stimmen
Maṅgala Sutta	Sutta Nipāta II.4.	allgemeiner Schutz, für weltlichen und geistigen Erfolg
Ratana Sutta	Sutta Nipāta II.1	Schutz vor Gefahren, Krankheit, Epidemien, bösen Wesen
Mettā Sutta	Sutta Nipāta I.8	Schutz vor feindlichen Wesen, Erwecken des freundlichen Wohlwollens als Schutz vor Böswilligkeit
Khandha Sutta	AN 4.67	Schutz vor Schlangen, wilden Tieren und anderen agressiven Wesen, vorbeugend als auch akut
Mora Sutta	Jātaka 159	Schutz vor Fallen, Gefangennahme und allgemeiner Schutz vor Gefahren und Feinden
Vaṭṭa sutta	Cariyapitaka III.9	Schutz vor Feuer und anderen Natur-

		katastrophen
Dhajagga Sutta Auszug: Qualitäten von Buddha, Dhamma, Sangha	SN 11.3	Schutz gegen Angst, Furcht, Schrecken
Āṭānāṭiya Sutta	DN 32, Dhp 109 spätere Zusammen- stellungen	Schutz gegen böse Geister, um Glück und Gesundheit zu bewahren oder zu erlangen
Aṅgulimāla Sutta	MN 86	Schutz für gebärende Frauen, aber auch vor anderen Gefahren oder Schwierigkeiten
Bojjhaṅga Sutta	Zusammengefaßt aus SN 46.14 - 16	Schutz vor Krankheiten, akut und vorbeugend
Pubbaṅha Sutta	AN 3.156, erweitert	Schutz vor Krankheit und um Glück zu bewahren oder zu erlangen

Zu Beginn der Paritta-Rezitationen wird gern der folgende Dhammapada-Spruch rezitiert. Es sind die ersten Worte des Buddha nach seinem Erwachen. Dadurch wird der Geist in einen freudigen Zustand versetzt.

**Anekajātiṣaṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisam;
gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jati punappunaṃ.**

**Gahakāraka diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi;
Sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūtaṃ visaṅkhatam;
visaṅkhāragataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā.**

Dhammapada Vers 153, 154

Viele Geburten im Daseinskreislauf habe ich durchwandert,
doch fand ich nicht den Haus-Erbauer, den ich suchte.
Leiden ist wieder und wieder Geborenwerden.

Haus-Erbauer Du bist gesehen!
Ein weiteres Haus wirst Du nicht bauen.
Alle Deine Balken sind zerbrochen,
der Giebel des Hauses ist zerstört.
Das Bewußtsein ist zum Bedingungslosen gelangt,
umgeben vom Ende des Durstes.

Zufluchtnahme:

***Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa***

Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, Vollkommen
Selbsterwachten!

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zur Lehre (der Erwachten).

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ich nehme Zuflucht zur Gemeinschaft (der Erwachten).

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zur Lehre (der
Erwachten)

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum zweiten Mal nehme ich Zuflucht zur Gemeinschaft (der
Erwachten).

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zum Buddha.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zur Lehre (der
Erwachten).

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Zum dritten Mal nehme ich Zuflucht zur Gemeinschaft (der
Erwachten).

01. Mahā Parittanidāna Einleitung zu den großartigen Schutz-Versen

**Samantā cakkavāḷesu,
Atrāgacchantu devatā,
Saddhammaṃ Munirājassa,
Suṇantu saggamokkhadaṃ.**

Aus allen Weltsystemen
mögen die Devas hierher kommen,
mögen sie den guten Dhamma des Weisheitskönigs
über Himmel und Befreiung hören.

Dhammassavanakālo ayaṃ bhaddantā! (dreimal)
Es ist Zeit, Verehrte, die Lehre zu hören!

**Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.
(dreimal)**
Verehrung sei ihm, dem Erhabenen, Heiligen, Vollkommen
Selbsterwachten!

**Ye santā santacittā,
tisaraṇasaraṇā,
ettha lokantarevā,
Bhummābhummā ca devā,
guṇagaṇagahaṇabyāvaṭā sabbakālaṃ,
Ete āyantu devā,
varakanakamaye,
Merurāje vasanto,
Santo santosahetuṃ,
Munivaravacanaṃ,
sotumaggaṃ samaggā.**

Jene Friedlichen mit friedlichem Bewußtsein,
 die die dreifache Zuflucht als Zuflucht haben,
 die zwischen den Welten sind
 und die Devas, die hier, wo auch immer, auf der Erde leben,
 die zu allen Zeiten sich bemühen,
 viele Verdienste zu erwerben,
 diese Devas mögen kommen,
 die auf dem König der Berge, dem Meru,
 der aus dem besten Gold gemacht ist, leben.
 Friedlich mit der Wurzel des Friedens
 sind die edlen Worte des Weisen,
 mögen sie in Eintracht kommen und diese hören.

**Sabbesu cakkavālesu,
 Yakkhā devā ca brahmano,
 Yaṃ amhehi kataṃ puññaṃ,
 Sabbasampattisādhakaṃ.**
 Yakkhas, Devas und Brahmawesen
 in allen Systemen der Welt:
 Was wir uns an Verdienst erworben
 samt allem Erfolg, den wir erreicht,

**Sabbe taṃ anumoditvā,
 Samaggā Sāsane ratā,
 Pamādarahitā hontu,
 Ārakkhāsu visesato.**
 mögen sie sich damit erfreuen!
 Einträchtig, sich der Lehre erfreuend,
 mögen sie von Nachlässigkeit frei sein,
 und mit diesem besonderen Schutz leben.

**Sāsanassa ca lokassa,
Vuḍḍhī bhavatu sabbadā,
Sāsanampi ca lokañca,
Devā rakkhantu sabbadā.**

Der Lehre und der Welt
sei stets gutes Gedeihen.
Und auch die Lehre und die Welt
mögen die Devas immer beschützen!

**Saddhiṃ hontu sukhī sabbe,
Parivārehi attano,
Anīgha sumanā hontu,
saha sabbehi ñatibhi.**

Mögen sie alle glücklich sein,
zusammen mit ihren Begleitern,
ungestört, frohgemut,
mit allen Verwandten.

**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-miga-goṇa-kukkura
ahi-vicchika-maṇisappa-dīpi
accha-taraccha-sūkara-mahiṃsa-yakkha-rakkhasādīhi
nānā-bhayato vā, nānā-roгато vā
nānā-upaddavato vā
arakkhaṃ gaṇhantu.**

Schutz mögen sie erlangen
vor dem König und den Dieben,
Menschen und Nichtmenschen,
Feuer und Wasser,
Kobolden, Baumstümpfen,
Gestrüpp und schlechten Sternen,
vor Seuchen und falscher Lehre,
vor Unsichtbaren und üblen Menschen,
vor gewalttätigen Elefanten, Pferden, Hirschen, Bullen,
Hunden, Schlangen, Skorpionen,
vor Giftschlangen, vor Tigern, Bären, Hyänen, Schweinen,
Büffeln, Yakkhas und Dämonen,
vor allem Furchterregenden, vor allen Krankheiten
und vor allem Unheil.

02. Maṅgala Sutta, Sn II.4, Vers 258 ff

Dieser Text, das Maṅgala-Sutta, findet sich sowohl im Sutta Nipāta als auch im Khuddakapāṭha, beide enthalten im Khuddaka Nikāya. Das Sutta Nipāta ist eine Sammlung von frühbuddhistischen Lehrvorträgen in Versform.

Das Maṅgala-Sutta wurde vom Buddha an eine Deva gegeben. Die Deva suchte den Buddha in einer Nacht auf mit der Bitte, sie zu lehren, was den Wesen Glück und Wohlsein bringt. Die Devas hatten schon lange darüber nachgedacht, waren aber nicht zu einem Ergebnis gekommen. Daraufhin lehrt der Buddha die folgenden 38 Maṅgalas, Dinge die die Wesen glücklich und erfolgreich machen. Glück und Erfolg bezieht sich hier sowohl auf das weltliche Leben, als auch auf die innere geistige Entwicklung. Das Sutta beinhaltet eine umfassende, höhere Ethik für Nicht-Ordinierte. Die Schritte, die nach diesem Sutta im weltlichen Leben glücklich machen, sind auch gleichzeitig Schritte, die zur endgültigen Befreiung von Leiden führen. Wir finden hier ein umfassendes Übungsprogramm für Nicht-Ordinierte bis zum höchsten Ziel der Arahatschaft in kurzer Versform. Das Maṅgala-Sutta ist eines der bekanntesten Sutta und wird sehr häufig rezitiert zum eigenen Heil und zum Heil anderer.

aus: Mahāmaṅgalasuttaṃ, Sutta Nipāta II.4. 38 Maṅgala

..... Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānañca sevanā.
Pūjā ca pūjaneyyānaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

..... Nicht mit Narren zusammenleben,
mit Weisen zusammenleben,
Ehrwürdigen Verehrung erweisen,
das ist der höchste Segen.

**Patirūpadesavāso ca,
pubbe ca katapuññatā.
Attasammāpaṇidhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

An einem geeigneten Platz leben,
in der Vergangenheit verdienstvolle Taten vollbracht,
rechte Selbstregulierung,
das ist der höchste Segen.

**Bāhusaccañca sippañca,
vinayo ca susikkhito
subhāsītā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

Viel ehrenwertes Wissen, ehrwürdiges Handwerk,
gut ausgebildet in Ethik
und angenehme Sprache
das ist der höchste Segen.

**Mātā pitu upaṭṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho.
Anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

Unterstützung von Mutter und Vater,
Güte mit Frau (Partner/in) und Kindern,
friedliche Berufe,
das ist der höchste Segen.

**Dānañca dhammacariyā ca,
Ñatakānañca saṅgaho.
Anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

Großzügigkeit, den Dhamma praktizieren,
Güte mit Verwandten,
nicht schädigende Handlungen,
das ist der höchste Segen.

**Āratī viratī pāpā,
majjapānā ca saṃyamo;
Appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

Das Schlechte beenden und davon abstehen,
berauschende Getränke vermeiden,
Sorgfalt in der Lehre,
das ist der höchste Segen.

**Gāravo ca nivāto ca,
santuṭṭhi ca kataññutā
kālena dhammassavanaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

Respekt und Bescheidenheit,
Zufriedenheit und Dankbarkeit,
zur rechten Zeit den Dhamma hören,
das ist der höchste Segen.

**Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañca dassanaṃ.
kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ**

Geduld und Folgsamkeit,
die ehrenwerten Asketen sehen,
zur rechten Zeit ein Dhammagespräch,
das ist der höchste Segen.

**Tapo ca brahmacariyañca,
ariyasaccāna dassanaṃ,
Nibbānasacchikiriyā ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

Askese und das edle Leben,
Einsicht in die edlen Wahrheiten,
die Verwirklichung von Nibbāna,
das ist der höchste Segen.

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

Ein Geist, der nicht erschüttert ist bei
der Berührung mit weltlichen Phänomenen,
sorglos, leidenschaftslos, sicher,
das ist der höchste Segen.

**Etādisāni katvāna,
Sabbatthamaparājitā.
sabbattha sotthiṃ gacchanti,
taṃ tesam maṅgalamuttaman'ti.**

Nachdem all dies getan wurde,
überall unbesiegbar,
überall in Glück hingehen,
das ist der höchste Segen für sie.

03. Ratana Sutta, Sn II.1, Vers 222 ff

Dieser Text, das Ratana-Sutta, findet sich sowohl im Sutta Nipāta als auch im Khuddakapāṭha, beide enthalten im Khuddaka Nikāya.

Laut Kommentar soll der Buddha dieses Sutta gesprochen haben, als die Stadt Vesāli, in der Republik der Licchavi, von schweren Katastrophen, wie Hungersnot und Seuchen befallen worden war. Die Stadt Vesāli war eine reiche Stadt, fortschrittlich zu der damaligen Zeit und Kultur war dort hoch entwickelt.

Es gab viele Tote, deren Leichen auf den Feldern herumlagen. Sie gaben unangenehme Gerüche ab und zogen viele Dämonen, welche eine weitere Belastung und Gefahr wurden, an. Die Bewohner der Stadt hörten vom Buddha, einem vollkommen Erwachten, und gingen zu ihm, um ihn um Hilfe zu bitten. Der Buddha ging mit Ānanda nach Vesāli.

Bei der Ankunft in Vesāli gab er Ānanda seine Almosenschale, gefüllt mit Wasser.

Er sagte, Ānanda solle damit durch die Straßen gehen und das Wasser versprengen und dabei das Ratana-Sutta rezitieren.

Daraufhin flohen die Geister, stattdessen kamen viele Devas, weil der Buddha dort war. Die Bewohner von Vesāli bauten eine Versammlungshalle, die sie reich schmückten.

Hier lehrte der Buddha das Ratana-Sutta. Dadurch gab er der Stadt einen Segen, einen Schutz.

Nach Rezitation dieses Textes sollen alle Plagen aufgehört haben: Menschen wurden geheilt, die Hungersnot endete.

Daraufhin wurden die Bewohner von Vesāli Anhänger vom Buddha.

Der Buddha blieb vierzehn Tage in Vesāli und lehrte das Sutta an sieben aufeinanderfolgenden Tagen. Jeden Tag erreichten 84 000 Wesen, einschließlich Devas, den Stromeintritt.

Das Wort Ratana bedeutet Juwelen, die drei Juwelen sind der Buddha, der Dhamma und der Saṅgha. Das Ratana-Sutta

behandelt den Segen dieser drei Juwelen. Das Bewußtmachen und Rezitieren, wodurch der Segen der drei Juwelen auch anderen Wesen bewußt gemacht wird, bringt Schutz vor Unglück, Gefahren und Krankheit.

Später ließ König Upatissa II., König von Ceylon, es dort bei einer Seuche und Hungersnot von Mönchen, die durch die Straßen gingen, rezitieren. Auch dort wurde alles besser.

Dieses Sutta wird sowohl täglich in Klöstern rezitiert, als auch bei besonderen Anlässen, wie bei der Einweihung von neuen Klöstern und auch weltlicher Gebäude.

Ratana Sutta, Sn II.1, Vers 222 ff

Paṇḍhānato paṭṭhāya

Tathāgatassa dasa pāramiyo

dasa upapāramiyo

dasa paramattha-pāramiyo ti

samattīṃsa paramiyo,

Derjenige mit dem hohen Ziel ersehnte
die 10 Vollkommenheiten des Sogegangenen (des Tathāgata),
die 10 höheren Vollkommenheiten,
die 10 höchsten Vollkommenheiten,
insgesamt die Anzahl von 30 Vollkommenheiten,

pañca mahāpariccāge,

lokatthacariyaṃ

ñātatthacariyaṃ

Buddhatthacariyaṃ ti

tisso cariyāyo,

Fünffach war sein großes Loslassen,
dreifach seine Praxis:
zum Wohle der Welt,
zum Wohle der Verwandten,
zum Erlangen der Buddhaschaft.

**pacchimabhavē gabbhavokkantim,
 jatim, abhinikkhamanam,
 padhānacariyam, Bodhipallaṅke
 Māravijayam,
 Sabbaññutaññappaṭivedham,
 Dhammacakkappavattanam,
 nava lokuttaradhamme ti**

In seiner letzten Existenz mit Geburt durch Eintritt in eine
 Gebärmutter

entsagte er dem weltlichen Leben,
 praktizierte er energetisch,
 mit gekreuzten Beinen sitzend,
 für das Erwachen:

Māra besiegend,
 Allwissenheit erreichend,
 das Rad der Lehre in Gang setzend,
 die neun überweltlichen Dinge erreichend.

**sabbepi'me Buddhagūṇe āvajjetvā
 Vesāliya tīsu pākāraṅtaresu
 tiyāmarattim Parittam karonto
 Āyasmā Ānandatthero viya
 kāruññacittam upaṭṭhapetvā,**

Sich diesen Buddhatugenden hinneigend,
 zwischen den drei Mauern von Vesāli,
 in den drei Wachen der Nacht Schutz gebend,
 so wie der ehrwürdige Ānanda Bewußtsein mit Mitgefühl
 entstehen ließ,

**Koṭṭisatasahassesu,
 Cakkavāḷesu devatā,
 Yassāṇam paṭiggaṇhanti,
 Yaṅca Vesāliyā pure,**

**Rogāmanussa-dubbhikkhaSambhūtaṃ
tividhaṃ bhayaṃ,
Khippa-mantaradhāpesi,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.**

Was die Devas (Lichtwesen) in den vielen hunderttausend
Weltsystemen

von ihm aufnahmen.

Was in der Stadt Vesāli als dreifacher Schrecken,
Krankheit, nicht-menschliche Wesen, Hungersnot,
entstanden war,

ließ der Weise mit seiner Kraft schnell zum Schwinden
bringen.

Oh, laßt uns diesen Schutz sprechen.

**Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Sabbeva bhūtā sumanā bhavantu,
Athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.**

Welche Wesen auch immer hier versammelt sind,
von der Erde, von der Devawelt oder von der Welt
dazwischen,

möge der Geist all dieser Wesen in gutem Zustand sein,
und mögen sie auch aufmerksam der Rede zuhören.

**Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
Mettaṃ karotha mānusiyaṃ pajāya,
Divā ca ratto ca haranti ye balim,
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.**

Darum hört ihr Wesen alle,
entwickelt freundliches Wohlwollen für die menschlichen
Wesen,

die tags und nachts euch Gaben bringen,
darum beschützt sie sorgfältig.

**Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇitaṃ,
Na no samaṃ atthi Tathāgatena,
Idampi Buddhē ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Welchen Schatz es auch gibt, hier oder dort,
welches erhabene Juwel in den Himmeln auch sei,
keines ist dem Sogegangenen gleich.
Im Buddha ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇitaṃ
Yadajjhagā Sakyamunī samāhito,
Na tena Dhammena samatthi kiñci;
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Zerfall, Leidenschaftslosigkeit, das Todlose sind erhaben,
durch den Sakya-Weisen in Sammlung erreicht,
nicht irgendetwas ist mit dieser Lehre zu vergleichen,
in der Lehre ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Yaṃ Buddhaseṭṭho parivaṇṇayī suciṃ ,
Samādhimānantarikaññamahu,
Samādhinā tena samo na vijjati;
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Was rein und was der Buddha als das Beste lobt,
jenes war die Sammlung mit direkt folgender (Frucht),
dieser Sammlung Gleiches kennt man nicht.
In der Lehre ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā,
Cattāri etāni yugāni honti,
Te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā,
Etesu dinnāni mahapphalāni;
Idampi Saṅghe ratanam paṇitam,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Acht Individuen gelobt von den Weisen,
diese sind vier Paare,
sie sind als des Gutgegangenen Schüler der Geschenke
würdig,
was diesen gegeben wurde, bringt große Frucht.
In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Ye suppayuttā manasā daḷhena,
Nikkāmino Gotamasāsanamhi ,
Te pattipattā amatam vigayha,
Laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā;
Idam pi Saṅghe ratanam paṇitam,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Welche mit starkem Geist, Hingabe
und frei von Sinnesgelüsten in der Lehre des Gotama
praktizierten,
diese, die das höchste Ziel erreicht hatten und in das
Todlose eintauchten,
genießen den Frieden, den sie ohne Kosten erreichten.
In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Yathindakhīlo pathavissito siyā,
Catubbhi vātehi asampakampiyo,
Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
Yo Ariyasaccāni avecca passati;
Idam pi Saṅghe ratanam paṇitam,**

Etena saccena suvatthi hotu.

Wie ein Stadttorpfiler in der Erde fest steht,
 nicht zu erschüttern ist von den vier Winden,
 genauso, sage ich, ist ein guter Mensch,
 der die edlen Wahrheiten in perfekter Weise sieht.
 In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
 durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Ye Ariyasaccāni vibhāvayanti,
 Gambhīrapaññena sudesitāni,
 Kiñcāpi te honti bhusaṃ pamattā,
 Na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti;
 Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ ,
 Etena saccena suvatthi hotu.**

Welche diese gut verkündeten edlen Wahrheiten
 mit tiefer Weisheit klar verstehen,
 wie sehr sie auch nachlässig sind,
 sie nehmen keine achte Existenz an.
 In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
 durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Sahāvassa dassanasampadāya,
 Tayassu dhammā jahitā bhavanti:
 Sakkāyadiṭṭhivicikchitañca,
 Sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci ;
 Catūhapāyehi ca vippamutto,
 Chaccābhiṭṭhānāni abhabba kātum ;
 Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
 Etena saccena suvatthi hotu.**

Mit der Erreichung des Sehens
 werden drei Dinge sicher überwunden sein:
 Persönlichkeitsansicht, Zweifel und
 was es auch immer an Hängen an Regeln und Riten gibt.
 Von den vier niederen Daseinsbereichen ist man befreit,

sechs schwerwiegende Verbrechen ist man unfähig zu begehen.

In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Kiñcapi so kamma karoti pāpakam,
Kāyena vācā uda cetasā vā,
Abhabba so tassa pañicchadāya,
Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā;
Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Was man auch immer an Schlechtem tut,
in Taten, in Worten oder im Geist:
man ist nicht mehr fähig, es zu verbergen,
das Unvermögen desjenigen, der den Pfad gesehen hat,
wird dies genannt.

In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Vanappagumbe yatha phussitagge,
Gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,
Tathūpamaṃ Dhammavaraṃ adesayi,
Nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya;
Idampi Buddhhe ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Welche Blüten auch immer auf dem Gipfel des Waldeshains
im Sommer, im ersten Monat der Sommerzeit,
diesen gleich die ausgezeichnete Lehre hat er verkündet,
zum Nibbāna führend, zum vollkommenen Heil.

Im Buddha ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Varo Varaññū Varado Varāharo,
Anuttaro Dhammavaraṃ adesayi;
Idampi Buddhē ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Der Höchste, der das Höchste kennt,
das Höchste gibt, das Höchste bringt,
die unübertreffliche Lehre hat er verkündet.
Im Buddha ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Khīṇaṃ purāṇaṃ nava natthi sambhavaṃ,
Virattacittāyatike bhavaṣmiṃ,
Te khīṇabījā avirūhichandā,
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo;
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇitaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Überwunden ist das, was früher war,
nichts Neues mehr wird sich entwickeln,
nicht haftet das Bewußtsein noch an zukünftigem Werden.
Diese Keime sind entfernt, keine Wünsche wachsen mehr,
so verlöschen die Weisen genauso wie diese Lampe.
In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

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

Welche Wesen auch immer hier versammelt sind,
von der Erde, von der Devawelt oder von der Welt
dazwischen,
den Sogegangenen, den Devas und Menschen verehren,
den Buddha verehren wir,
möge es Glück bringen.

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

Welche Wesen auch immer hier versammelt sind,
 von der Erde, von der Devawelt oder von der Welt
 dazwischen,
 den Sogegangenen, den Devas und Menschen verehren,
 den Dhamma verehren wir,
 möge es Glück bringen.

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

Welche Wesen auch immer hier versammelt sind,
 von der Erde, von der Devawelt oder von der Welt
 dazwischen,
 den Sogegangenen, den Devas und Menschen verehren,
 die Gemeinschaft verehren wir,
 möge es Glück bringen.

04. Mettā Sutta, Sn I.8

Das Karaṇiyā Mettā-Sutta findet sich auch, wie das Ratana Sutta und das Maṅgala-Sutta, im Sutta Nipāta. Es ist eines der bekanntesten Sutta. Laut des Kommentars wurde es vom Buddha als Schutzsutta an 500 Mönche gegeben, die während der Regenzeit in den Wald gegangen waren, um intensiv zu meditieren. Der Hintergrund wird im Kommentar folgendermaßen erzählt: Der Buddha hatte diesen 500 Mönchen Meditationsanweisungen gegeben für das Regenzeit-retreat. Sie hatten einen geeigneten, ruhigen Platz im Wald gefunden. Es war eine schöne, kühle Stelle, mit sauberem Wasser und einem Dorf für den Almosengang in der Nähe. Die Dorfbewohner waren sehr erfreut, die Mönche zu sehen und boten den Mönchen an, Hütten zu bauen, was sie dann auch ausführten. Nachdem die Mönche sich an dem schönen Platz, mit allen Notwendigkeiten ausgestattet, niedergelassen hatten, ließen sie sich bald unter den Bäumen nieder und meditierten. Diese Bäume waren jedoch von Baumgeistern bewohnt, die gar nicht erfreut waren über die Anwesenheit der Mönche. Als sie herausfanden, daß die Mönche dort die Regenzeit verbringen wollten, beschlossen sie, diese zu vertreiben, indem sie ihnen grausame Bilder zeigten, unangenehme Gerüche verbreiteten und viel Lärm machten. Die Mönche fühlten sich sehr gestört, ihre Konzentration ging verloren, und sie diskutierten, was zu tun sei. Sie beschlossen, den Buddha aufzusuchen und um Rat zu bitten. Sie machten sich sofort auf den Weg, ohne die Dorfbewohner zu informieren. Nachdem sie beim Buddha angekommen waren, ihm Respekt erwiesen hatten, legten sie ihm ihre Situation dar. Der Buddha versuchte mit Hilfe seiner übernatürlichen Kräfte, einen anderen Platz ausfindig zu machen, fand aber keinen geeigneten Platz. Der Buddha predigte den Mönchen das Mettā-Sutta und schickte sie zurück zu derselben Stelle.

Der Buddha wußte über den geistigen Stand der Mönche. Sie hatten laut des Kommentars schon die zehn Kasiṇa-Meditationen praktiziert und die immateriellen Gebiete. Sie hatten schon

Vipassanā-Meditation bis zur Einsichtsstufe des Entstehens und Vergehens praktiziert. Deshalb hat der Buddha sie die spezielle Methode der Liebenden-Güte-Meditation gelehrt. Die Kasiṇa-Meditationen, besonders das weiße und das Lichtkasiṇa sind sehr gute Vorbereitungen für die Liebende-Güte-Absorptionen. Man benötigt für Mettā-Jhānā eine tiefe, anhaltende Konzentration. Man muß die Wesen, für die man liebende Güte entwickelt, vor dem Geistauge sehen können. Ohne andere Objekte bis zum vierten Jhāna praktiziert zu haben, ist es schwierig Mettā-Jhānā zu erlangen.

Die Mönche kehrten zu demselben Platz zurück, rezitierten das Mettā-Sutta und praktizierten Mettā-Meditation. Dadurch wurden die Geister sehr erfreut über die Anwesenheit der Mönche, vermieden jede Störung und versuchten die Mönche zu unterstützen. Sie lebten in Harmonie zusammen. Nach dem Regenzeitretreat erlangten alle 500 Mönche Arahatschaft.

In dem Karaṇiyā Mettā-Sutta wird deutlich, was der Buddha lehrt als Voraussetzung der Entfaltung von liebender Güte, wie man die liebende Güte entfalten sollte, und wohin die liebende Güte das Fahrzeug ist.

Die Voraussetzungen, 14 geistige Qualitäten, welche man entwickeln sollte, wenn man effektiv Vipassanā basierend auf Liebender-Güte-Meditation praktizieren möchte, werden am Anfang des Sutta aufgezählt.

Weiterhin wird hier eine spezielle Methode der Liebenden-Güte-Meditation gelehrt. Sie ist speziell auf die Fähigkeiten der 500 Mönche zugeschnitten. Sie führt zu Jhāna-Konzentration, und diese kann als Grundlage für Vipassanā-Meditation benutzt werden. Mettā-Jhānā sind auch ein Schutz vor Angriffen von außen und auch ein Schutz innerlich, um mit dem Geist in heilsamen Zuständen zu verweilen.

Die liebende Güte ist auf alle Wesen, ohne Ausnahme gerichtet. Zur Verbesserung der Konzentration hat der Buddha die Wesen in sechs Gruppen mit verschiedenen Kategorien eingeteilt, in jeder Gruppe sind alle Wesen enthalten.

Die liebende Güte ist hier spezifiziert auf folgende Wünsche:

1. Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein. Mögen sie Glück erfahren.
2. Möge niemand andere Wesen betrügen! Damit wünscht man den Wesen Erfolg, und daß sie freundlich zueinander sind. Betrug ist Mißerfolg für denjenigen, welcher betrogen wird.
3. Möge niemand ein anderes Wesen verachten! Nicht-Verachtung ist Respekt für alle Wesen. Wenn man andere respektiert, verletzt man niemanden, nicht physisch und nicht psychisch. Es gibt keine Streitereien.
4. Mögen die Wesen aus Ärger und Böswilligkeit sich gegenseitig kein Leiden zufügen!

Die liebende Güte sollte für die sechs Gruppen auf vierfache Weise in drei Richtungen ausgestrahlt werden: nach oben, nach unten und in die mittlere Richtung. Damit ist das gesamte Universum mit allen Daseinsbereichen eingeschlossen.

Die Haltung, welche man einnehmen sollte, ist die einer Mutter für ihr einziges Kind. Diese ungeteilte Liebe sollte man für alle Wesen ausnahmslos entwickeln.

Die Übung des freundlichen Wohlwollens sollte man, wie der Buddha empfiehlt, in allen vier Körperhaltungen üben. Die liebende Güte ist, verglichen mit anderen Objekten, wie zum Beispiel den Kasiṇa-Objekten, einfach in allen Körperstellungen zu praktizieren. Der Buddha betont dann noch, daß man keine geistige Starrheit aufkommen lassen sollte, sondern immer wieder Energie freisetzen sollte, um kontinuierlich zu praktizieren. Dadurch wird der Geistesfaktor sati, Achtsamkeit für die folgende Vipassanā-Meditation entwickelt und gefestigt.

Da man die liebende Güte für Wesen entfaltet, es sich dabei aber um konzeptuelle Vorstellungen handelt, weist der Buddha die Mönche auch darauf hin, daß sie für die Vipassanā-Meditation nicht an dieser Vorstellung festhalten sollten, keine falsche Sicht annehmen sollten, denn für die Vipassanā-Meditation muß man ultimative Realitäten (paramatthā) betrachten. Das Gegenteil der Sicht von Wesen ist das Betrachten der ultimativen Realitäten unter dem Merkmal von anatta, Nicht-Selbst. Der Buddha meint

das, indem er äußert: durch Sehen verstehen.

Mit dieser Art der Mettā-Meditation als Grundlage für die Vipassanā-Meditation kann man alle vier Pfade gehen, bis zum Erlangen von Arahatschaft, dem Ende des Kreislaufs der Wiedergeburten, so belehrt der Buddha die 500 Mönche.

Mettā Sutta, Sn I.8

Karaṇiyam'atthakusalena

yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,

Sakko ujū ca suhujū ca

suvaco cassa mudu anatiṃānī.

Santussako ca subharo ca

appakicco ca sallahukavuttī,

Santindriyo ca nipako ca

appagabbho kulesva' nanugiddho.

Was getan werden sollte von jemandem,

der im Heilsamen den Vorteil sieht,

der den höchsten Frieden erlangen möchte:

Man sollte geschickt sein,

aufrichtig, sehr aufrichtig,

zugänglich, sanft und ohne Stolz,

genügsam, zufrieden mit dem, was man bekommt,

einfach zu versorgen,

nicht viel geschäftig und bedürfnislos,

friedlich bezüglich der Sinneseindrücke,

reif in Weisheit,

nicht unhöflich und nicht fordernd unter Menschen gehen.

Na ca khudda'mācare kiñci

yena viññū pare upavadeyyuṃ

Sukhino vā khemino hontu

sabbasattā bhavantu sukhitattā.

Nicht das geringste Vergehen begehen,
welches weise Menschen verurteilen würden.
Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein,
mögen sie alle Glück erfahren.

**Ye keci pāṇa bhūtatthi
tasā vā thāvarā v'anavasesā
Dīghā vā ye va mahantā
majjhimā rassakā aṇukathulā.
Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā
ye va dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbasattā bhavantu sukhittā.**

Was es auch an Lebewesen gibt, ohne Ausnahme,
schwankende oder unerschütterliche,
lange, große oder mittelgroße,
kurze, kleine oder dicke,
sichtbare oder unsichtbare,
in der Nähe oder in der Ferne verweilende,
geborene oder noch im embryonalen Stadium befindliche,
mögen alle Wesen Glück erfahren.

**Na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthaci na kañci
Byārosanā paṭighasaññā
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.**

Möge niemand andere betrügen,
möge niemand ein anderes Wesen verachten.
Mögen die Wesen aus Ärger und Böswilligkeit einander kein
Leid zufügen.

**Mātā yathā niyaṃ puttāṃ āyusā
ekaputtāṃ anurakkhe
Evampi sabbabhūtesū**

mānasam bhāvaye aparimānaṃ.

Wie eine Mutter ihr einziges Kind beschützt,
so sollte man grenzenlose liebende Güte für alle Wesen
entwickeln.

**Mettaṃ ca sabbalokasmiṃ
mānasam bhāvaye aparimānaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.**

Grenzenlose liebende Güte zu der ganzen Welt,
nach oben, nach unten und in die mittlere Richtung,
ungehindert und frei von Ärger und Feindseligkeit,
sollte man entfalten.

**Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā
sayāno yāvatā'ssa vitamiddho
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
brahmameṭaṃ vihāraṃ idhamāhu.**

Stehend, gehend, sitzend oder liegend,
von Trägheit frei,
sollte man diese Achtsamkeit entwickeln.
Wie die Götter verweilen, wird es genannt.

**Diṭṭhiñca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
na hi jātu'ggabbhaseyya puna retī'ti.**

Falsche Ansichten nicht annehmen,
ethisch rein, durch Sehen verstehen,
das Verlangen nach Sinnesobjekten überwunden,
in einen Mutterschoß wird man nicht mehr eintreten.

05. Khandha-paritta, AN 4.67 Die Macht der Güte

Diese Paritta-Verse finden wir in einem Sutta im Aṅguttara Nikāya. In dem Sutta wird erzählt, daß der Buddha in Sāvattthī war und dort ein Mönch von einer Schlange gebissen wurde. Der Mönch verstarb an dem Schlangengift. Einige Mönche erzählten dem Buddha davon und der Buddha sagte, dieser verstorbene Mönch habe die verschiedenen Schlangenfamilien nicht mit einem liebevollen Geist durchstrahlt. Er sagte deutlich, hätte er für Schlangen einen liebevollen Geist entwickelt, wäre er nicht gebissen worden und gestorben. Er rät den Mönchen ausdrücklich, freundliches Wohlwollen (mettā) für Schlangen zu entwickeln inform von den unten aufgeführten Gedanken. Außerdem rät er, sich die unbegrenzten Qualitäten der drei Juwelen, Buddha, Dhamma und Saṅgha, zu vergegenwärtigen.

**Sabbāsīvisajātīnaṃ,
Dibbamantāgadhaṃ viya,
Yaṃ nāseti viṣaṃ ghoramaṃ,
Sesaṅ cāpi parissayamaṃ.**

**Ānākkhettamhi sabbattha,
Sabbadā sabbapāṇīnaṃ,
Sabbasopi nivāreti,
Parittaṃ taṃ bhalama he.**

Alles was durch Schlangengift entstanden,
und auch alle weitere Gefahr,
wie ein göttlicher Spruch gesprochen,
welcher furchtbares Gift zerstört,

mit einer machtvollen Kraft in allen Bereichen,
verhindert man ganz und gar,
für immer, für alle Wesen

mit diesem Schutz,
so laßt ihn uns sprechen:

**Virūpakkhehi me mettam,
Mettam Erāpathehi me,
Chabyāputtehi me mettam,
Mettam Kaṇhāgotamakehi ca.**

Mein freundliches Wohlwollen für die Virupakkha-Schlangen,
den Erāpathas mein Wohlwollen,
freundliches Wohlwollen den Chabyaputtas
und auch für die Kanhagotamakas Wohlwollen.

**Apādakehi me mettam,
Mettam dvipādakehi me.
Catuppadehi me mettam,
Mettam bahuppadehi me.**

Den fußlosen Wesen mein freundliches Wohlwollen,
Wohlwollen den zweifüßigen Wesen;
den vierfüßigen Wesen mein freundliches Wohlwollen,
Wohlwollen den vielfüßigen Wesen.

**Māmaṃ apādako hiṃsi,
Ma maṃ hiṃsi dvipādako,
Mā maṃ catuppado hiṃsi,
Mā maṃ hiṃsi bahuppado.**

Möge kein fußloses Wesen mich verletzen,
möge kein zweifüßiges Wesen mich verletzen,
kein vierfüßiges Wesen möge mich verletzen,
möge mich kein vielfüßiges Wesen verletzen.

**Sabbe sattā sabbe paṇā,
Sabbe bhūtā ca kevalā,
Sabbe bhadraṇi passantu,
Mā kañci pāpamāgamā.**

Alle Wesen, alle atmenden Wesen,
 und alle existierenden Wesen, ohne Ausnahme,
 mögen sie alle nur Glückbringendes erfahren,
 möge gar nichts Schlechtes zu ihnen kommen.

**Appamāṇo Buddhō,
 appamāṇo Dhammo,
 Appamāṇo Saṅgho,
 pamāṇavantāni sarīsapāni,
 Ahi vicchikā satapadī,
 uṇṇanābhī sarabri mūsikā.**

Unbegrenzt ist der vollkommen Erwachte,
 unbegrenzt die Lehre,
 unbegrenzt die Gemeinschaft;
 begrenzt aber sind Kriechtier, Schlange,
 Skorpion und Hundertfuß,
 Spinne, Eidechse und Maus.

**Katā me rakkhā,
 kataṃ me parittaṃ,
 Paṭikkamantu bhūtāni,
 Sohaṃ namo Bhagavato,
 Namo sattannaṃ Sammāsambuddhanaṃ.**

So habe ich meinen Schutz geschaffen,
 meine Sicherheit geschaffen.
 Mögen die Wesen sich zurückziehen!
 So verehere ich den Erhabenen,
 verehere ich die sieben vollkommen Selbsterwachten!

06. Mora-Paritta, aus: Jātaka 159 Die Rede vom Pfau

Diesen Schutztext finden wir in der Jātaka-Geschichte 159. Der Buddha erzählt über eine seiner früheren Geburten. Er war als Pfau geboren worden.

Der Schutz wird hier erreicht durch Verehrung und Vertrauen in den Buddha und das Ziel seiner Lehre, der Befreiung. Aber auch die Sonne wird hier verehrt. Jeden Morgen und jeden Abend bat der Pfau auf diese Weise um Schutz. Jäger wollten ihn sieben Jahre lang fangen, stellten Fallen auf, aber aufgrund des kraftvollen Schutzes gelang es ihnen nicht den Bodhisatta, hier als Pfau, zu fangen.

Der Text wird deshalb empfohlen und rezitiert als Schutz vor Fallen, Gefangennahme und als allgemeiner Schutz vor Gefahren und Feinden.

In der Jātaka-Geschichte wird deutlich, daß der Schutz nur so lange wirksam ist, wie der Rezitierende in heilsamem Bewußtsein verweilt und den Schutz, hier die Verehrung der Buddhas und des Befreitseins, sich immer wieder im Geist wachruft. Nach sieben Jahren gelingt es einem Jäger den Pfau zu fangen. Er bringt ein Pfauenweibchen zu einer ausgelegten Schlinge, läßt diese schreien und tanzen. Der Pfau entwickelt Lust in seinem Geist und vergißt dadurch am Morgen die Rezitation des Schutzes. Daraufhin zieht sich eine Schlinge, auf die er tritt, zusammen und er ist gefangen. Vorher trat er auch auf die Schlinge, aber sie zog sich nie zusammen aufgrund des Schutzes und seines heilsamen Bewußtseins.

Mora-Paritta, aus: Jātaka 159

**Pūrentam bodhisambhāre,
 Nibbattaṃ morayoniyamaṃ,
 Yena saṃvihitārakkhamaṃ,
 Mahāsattaṃ vanecarā,
 Cirassaṃ vāyamantā pi,
 Neva sakkhimsu gaṇhituṃ;
 „Brahmamantaṃ" ti akkhātaṃ,
 Parittaṃ taṃ bhaṇama he.**

Während er die Notwendigkeiten zum Erwachen erfüllte,
 erschien er mit Geburt als Pfau,
 womit er Schutz anbot,
 die Jäger waren lange bestrebt,
 aber sie konnten das große Wesen nicht fangen.
 'Es ist wie Brahma' erzählten sie.
 Laßt uns diesen Schutz sprechen.

**Udeta'yamaṃ cakkhumā ekarājā,
 Harissavaṇṇo pathavippabhāso;
 Taṃ taṃ namassāmi
 harissavaṇṇamaṃ pathavippabhāsaṃ,
 Tayā'jja guttā viharemu divasaṃ.**

Erschienen als einzigartiger König mit Augen,
 die goldene Erscheinung läßt die Erde erstrahlen,
 diesen, den verehere ich,
 den mit goldener Erscheinung, der die Erde strahlen läßt,
 durch dich heute beschützt, laßt uns tagsüber verweilen.

**Ye Brāhmaṇā
 vedagū sabbadhamme,
 Te me namo,
 te ca maṃ pālayantu;
 Namatthu Buddhānaṃ**

**namatthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṃ
namo vimuttiyā.
Imaṃ so parittaṃ katvā
moro carati esanā.**

Den Brahmanen, die bewandert
in der ganzen Lehre,
sei meine Verehrung,
auf dass sie mich schützen!
Verehrung den Erwachten,
Verehrung dem Erwachensein,
Verehrung den Befreiten,
Verehrung dem Befreitsein.
Er machte diesen Schutz,
mit diesen Wünschen wandert der Pfau umher.

**Apeta'yaṃ cakkhumā ekarājā,
Harissavaṇṇo pathavippabhāso;
Taṃ taṃ namassāmi
harissavaṇṇaṃ pathavippabhāsaṃ.
Tayā'jja guttā viharemu rattiṃ.**

Befreit gegangen als einzigartiger König mit Augen,
die goldene Erscheinung läßt die Erde erstrahlen,
diesen, den verehere ich,
den mit goldener Erscheinung, der die Erde strahlen läßt,
durch dich heute beschützt, laßt uns in der Nacht verweilen.

**Ye Brahmaṇā
vedagū sabbadhamme,
Te me namo,
te ca maṃ pālayantu;
Namatthu Buddhānaṃ
namatthu bodhiyā,
namo vimuttānaṃ**

namo vimuttiyā.

Imaṃ so parittaṃ katvā

moro vāsa'makappayi.

Den Brahmanen, die bewandert
in der ganzen Lehre,

sei meine Verehrung,

auf dass sie mich schützen!

Verehrung den Erwachten,

Verehrung dem Erwachensein,

Verehrung den Befreiten,

Verehrung dem Befreitsein.

Nachdem der Pfau diesen Schutz gemacht hat,
verweilt er gut damit.

07. Vaṭṭa Sutta, Cariyapitaka III.9, PTS,

Das Vaṭṭa-Paritta finden wir ebenfalls in einer Erzählung des Buddha aus einer seiner früheren Leben. Wir finden diese Geschichte, die er dem ehrwürdigen Sāriputta erzählt, im Cariyapitaka, einem Teil des Khuddaka Nikāya. In dieser Geschichte erzählt der Buddha über einen Schutz, den er rezitierte in einem Leben als Wachtel, einem kleinen Vögelchen. Dieses Paritta wird rezitiert als Schutz vor Feuer und anderen Naturkatastrophen, weil es bei der Wachtel wirksam war, Feuer abzuwehren.

Der Schutz basiert hier auf den Tugenden der Wahrheit, der Ethik, des Mitgefühls und der Hingabe an einen gereinigten Geist. Diese Qualitäten und die Reflektion über frühere Buddhas und den Dhamma hat sich die Wachtel im Geist wachgerufen und gleichzeitig der Wahrheit vertrauend, konnte sie einen Waldbrand von sich fernhalten.

**Pūrentaṃ bodhisambhāre,
Nibbattaṃ vattajatiyaṃ,
Yassa tejena davaggi,
Mahasattaṃ vivajjayi.**

Während er die Bedingungen zum Erwachen
vervollständigte,

wurde er als eine Wachtel geboren.

Und durch seine geistige Kraft

konnte das große Wesen einen Waldbrand abwenden.

**Therassa Sāriputtassa,
Lokaṇāthena bhāsitaṃ,
Kappaṭṭhāyiṃ mahātejaṃ,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.**

Dieses wurde von dem Herrn der Welt zu Sāriputta gesagt.

Es hat große Kraft für ein Weltzeitalter,

laßt uns diesen Schutz rezitieren:

**Atthi loke sīlaguṇo,
Saccaṃ soceyya'nuddā,
Tena saccena kāhāmi,
Saccakiriya'muttamaṃ.**

In der Welt gibt es die Tugend der Ethik,
es gibt die Wahrheit, es gibt Reinheit, es gibt Mitgefühl
(*anuddayā*).

Durch diese Wahrheit werde ich mich frei machen durch
Wahrheit.

**Āvajjetvā Dhammabalaṃ,
Saritvā pubbake jine,
Saccabala'mavassāya,
Saccakiriya'makāsahaṃ.**

Über die Kraft des Dhamma reflektierend,
an frühere Sieger (frühere Buddhas) denkend,
auf die Kraft der Wahrheit vertrauend,
handele ich mit Vertrauen:

**Santi pakkā apatanā,
Santi pādā avañcanā,
Mātāpitā ca nikkhantā,
Jātaveda paṭikkama.**

Ich habe Flügel,
aber ich kann nicht fliegen,
Ich habe Füße,
aber ich kann nicht gehen.

Meine Mutter und mein Vater haben mich verlassen.
Oh, Waldfeuer ziehe dich zurück!

**Saha sacce kate mayhaṃ,
Mahāpajjalito sikhī,
Vajjesi soḷasa karīsāni,
Udakaṃ patvā yathā sikhī.
Saccena me samo natthi,
Esā me Saccapāramī.**

Mit meinem Vertrauen in die Wahrheit
hat sich das Feuer sechszehn Karisas zurückgezogen,
wie ein Feuer, das Wasser berührt.
Es gibt nichts, was meiner Wahrheit gleicht,
dieses war meine Vollkommenheit der Wahrheit (*sacca-
pāramī*).

08. SN 11.3. Die Fahnen spitze - Dhajagga Sutta:

Dieses Sutta gehört zu den Schutzsutta, die wir im Pāḷikanon finden.

Der Buddha erzählt dort den Bhikkhus, wie der Götterkönig Sakka den Tāvātimsa-Göttern empfohlen hat, wenn sie im Kampf mit den Dämonen Angst haben, zu seiner Fahnen spitze oder zu einer der Götterkönige Pajāpati, Varuna oder Isāna hinaufzuschauen. Dadurch soll die Angst überwunden werden.

Der Buddha stellt das in Frage, indem er sagt, die Angst mag schwinden oder nicht, denn diese Götterkönige sind nicht frei von Lust, nicht frei von Abneigung, nicht frei von Verblendung.

Der Buddha empfiehlt den Bhikkhus, wenn Angst oder Furcht in ihnen aufkommt, sollten sie an ihn denken.

Er nennt die 9 Qualitäten eines Buddha.

Wenn sie nicht an ihn denken wollen, sollten sie an die Lehre (Dhamma) denken. Er zählt die 6 Qualitäten des Dhamma auf.

Wenn sie nicht an die Lehre denken wollen, sollten sie an die Gemeinschaft (Saṅgha) denken. Er zählt die 9 Qualitäten des Saṅgha auf.

Als Ursache für die Wirksamkeit nennt er folgende Gründe: der Buddha ist frei von Lust, Abneigung und Verblendung und daher nicht furchtsam, nicht zitterig, nicht ängstlich und nicht feige.

Auszug aus Dhajagga Sutta:

9 Qualitäten des Buddha:

Itipi so Bhavagā - Genauso ist der Erhabene:

1. **Araham** - der Heilige, der alle geistigen Verunreinigungen zerstört hat,
2. **Sammā-Sambuddho** - der vollkommen Selbsterwachte,
3. **Vijjā-Caraṇa-Sampanno** - der im Wissen und Verhalten Vollkommene,
4. **Sugato** - der gut Gegangene,
5. **Lokavidū** - der Weltenkenner,
6. **Anuttaro Purisadamma-Sārathī** - der unvergleichliche Lenker zu bezähmender Menschen,
7. **Satthā Deva-manussānaṃ** - der Lehrer der Himmelswesen und Menschen,
8. **Buddho** - der Erwachte,
9. **Bhagavā** - der Erhabene.

6 Qualitäten der Lehre:

1. **Svākkhāto bhagavatā dhammo** - Die Lehre ist vom Erhabenen gut verkündet worden
2. **Sandiṭṭhiko** - sichtbar
3. **Akāliko** - an keine Zeit gebunden
4. **Ehipassiko** - einladend (wörtl. komm und sieh)
5. **Opaneyyiko** - hinführend
6. **Paccattaṃ veditabbo viññūhī** - durch die Weisen zu erkennen.

9 Qualitäten der Gemeinschaft (der Erwachten):

1. ***Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*** - Die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen hat gut praktiziert,

2. ***ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*** - die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen hat aufrichtig praktiziert,

3. ***ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*** - die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen hat einsichtig praktiziert,

4. ***sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho*** - die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen hat respektvoll praktiziert,

yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā esa bhagavato sāvakasaṅgho - nämlich die vier Arten vortrefflicher Menschen, die acht Arten von Personen, dies ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen,

5. ***āhuneyyo*** - sie ist würdig der Gaben,

6. ***pāhuṇeyyo*** - würdig der Gaben für Gäste,

7. ***dakkhiṇeyyo*** - würdig der Geschenke,

8. ***añjalikaraṇīyo*** - würdig des Respekts,

9. ***anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti*** - ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.

09. Āṭānāṭiya-Paritta, zusammengestellt nach DN 32

Der Anfang dieses Paritta-Sutta ist identisch mit Versen in DN 32, mit denen die Qualitäten früherer Buddhas aufgezählt werden und diese Buddhas verehrt werden. Dann werden diese Buddhas um Schutz gebeten. Der Schutz liegt darin, daß man sich im eigenen Geist die vollkommenen Qualitäten, wie Ethik, Wahrheit, Geduld und liebende Güte dieser Buddhas bewußt macht und dadurch Vertrauen in den buddhistischen Befreiungsweg im eigenen Bewußtseinsstrom weckt. Dann werden Devas, Nagas und Yakkhas, und Devakönige, die alle große Macht haben, um Schutz gebeten. Im Kommentar wird gesagt, daß dieses Sutta wirksam sein soll gegen Besessenheit von unangenehmen Geistern. Wohlwollende Devas, Nagas und Yakkhas werden dazu um Hilfe gebeten.

Im ersten Teil dieses Sutta des Digha Nikāya bitten vier beschützende Gottheiten den Buddha diese Texte rezitieren zu lassen als Schutz vor Yakkhas, die dem Buddha und seinen Schülern, Mönchen, Nonnen und weiblichen und männlichen Nicht-Ordinierten, nicht wohlgesonnen sind:

Dieser Āṭānāṭiya Schutz, oh Leidbefreiter, lässt die Mönche, Nonnen, männlichen Nicht-Ordinierten und weiblichen Nicht-Ordinierten behütet, beschützt, unverletzt, angenehm verweilen.

Im zweiten Teil des Sutta erklärt der Buddha den bhikkhus die Bitte der Schutzgottheiten und den Text, den sie gegeben haben. Er bittet sie, diese Schutzverse zu rezitieren: *Lernt, bhikkhus, den Āṭānāṭiya Schutz, übt, bhikkhus, den Āṭānāṭiya Schutz, erinnert, bhikkhus, den Āṭānāṭiya Schutz. Wohlbringend, bhikkhus, ist der Āṭānāṭiya Schutz,*

Āṭānāṭiya – Paritta, nach DN 32

**Appasannehi Nāthassa,
Sāsane sādhu sammate,
Amanussehi caṇḍehi,
Sadā kibbisakāribhi,**

Damit die grausamen
nichtmenschlichen Wesen,
die kein Vertrauen haben
in die gute Lehre des Beschützers,
und die immer Schlechtes tun

**Parisānaṃ catassannaṃ
Ahiṃsāya ca guttiyā,
Yaṃ desesi Mahāvīro,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.**

die vier Versammlungen
der Wesen nicht verletzen,
damit diese vor Gefahren bewahrt werden,
hat der Große Mutige diesen Schutz verkündet,
laßt uns diesen sprechen.

**104. Vipassissa ca namatthu,
Cakkhumantassa sirīmato
Sikhissa pi ca namatthu,
Sabbabhūtānukampino.**

Ehre dem Vipassī Buddha,
der das Auge der Weisheit und Pracht besitzt,
und auch Ehre dem Sikhi Buddha,
der mitfühlend mit allen Lebewesen ist.

**Vessabhussa ca namatthu
Nhātakassa tapassino,
Namatthu Kakusandhassa
Mārasenāpamaddino.**

Ehre dem Vessabhū Buddha,
 der alle Verunreinigungen weggewaschen hat,
 und der Askese praktiziert,
 Ehre dem Kakusandha Buddha
 der die Armee Māras besiegte.

**Koṇāgamanassa namatthu,
 Brāhmaṇassa vusīmato;
 Kassapassa ca namatthu,
 Vip̐pamuttassa sabbadhi.**
 Ehre dem Koṇāgamana Buddha,
 der Brahmane, der vollendet ist,
 Ehre dem Kassapa Buddha,
 der in jeder Hinsicht befreit war.

**Aṅgīrasassa namatthu,
 Sakyaputtassa sirīmato,
 Yo imaṃ Dhammaṃ desesi
 Sabbadukkhāpanūdanaṃ.**
 Ehre dem Aṅgīrasa Buddha,
 dem Sakya-Sohn, dem Prachtvollen,
 der diesen Dhamma, der alles Leiden überwindet,
 gelehrt hat.

**Ye cāpi nibbutā loke,
 Yathābhutaṃ vipassisuṃ,
 Te janā apisuṇātha,
 Mahantā vītasāradā.**
 Und auch jene, welche in der Welt die Leidenschaften
 überwunden haben,
 und die die Dinge sahen wie sie wirklich sind,
 diese Wesen verleumden niemals,
 sie sind großartig und frei von Unreife.

**Hitam devamanussānaṃ
Yaṃ namassanti Gotamaṃ
Vijjācaraṇasampannaṃ,
Mahantaṃ vītasāraḍaṃ.**

Sie verehren Gotama Buddha,
der wohlwollend zu Devas und Menschen ist,
der vollkommen in Wissen und Verhalten ist,
der großartig und frei von Unreife ist.

**Ete caññe ca Sambuddhā
Anekasatakoṭṭiyo,
Sabbe Buddhāsamasamā,
Sabbe Buddha mahiddhikā.**

Diese und andere vollkommen erwachte Buddhas,
unzählige, viele Hunderte,
alle Buddhas sind genau gleich,
alle Buddhas haben große Kräfte.

**Sabbe dasabalūpetā,
Vesārajjehu'pāgata,
Sabbe te paṭijānanti,
Āsabhaṃ ṭhāna'muttamaṃ.**

Alle haben zehn Kräfte erreicht,
sie sind zu höchstem Wissen gekommen,
sie alle erklären, daß sie die höchsten, befreiten Führer sind.

**Sīhanādaṃ nadantete,
Parisāsu visāradā,
Brahmacakkaṃ pavattenti,
Loke appaṭivattiyaṃ.**

Den Löwenruf tönen sie,
voller Vertrauen sind sie in den Versammlungen.
Das Rad der Lehre setzen sie in Bewegung,
niemand in der Welt kann es zurückdrehen.

**Upetā Buddhadhammehi,
Aṭṭhārasahi Nāyakā,
Battim̐sa-lakkhaṇūpetā,
Sītānubyañjanādharā.**

Diese Führer sind versehen mit 18 Buddha-Qualitäten,
versehen mit 32 Hauptmerkmalen
und 80 Nebenzeichen haltend.

**Byāmapabhāya suppbhā,
Sabbe te Munikuñjarā,
Buddhā Sabbañño ete,
Sabbe Khīṇāsava Jinā.**

Alle diese Größten unter den Weisen
scheinen mit einem Lichtkranz,
alle diese Buddhas sind allwissend.
Sie alle sind Sieger über die Einströmungen.

**Mahāpabhā mahātejā,
Mahāpaññā mahabbalā,
Mahākāruṇikā dhīra,
Sabbesānaṃ sukhāvahā.**

Diese Buddhas besitzen ein strahlendes Licht,
haben große Weisheit, große Kraft,
sind stark und haben großes Mitgefühl
und arbeiten für das Glück aller Wesen.

**Dīpā nāthā patitṭhā ca,
Tāṇā leṇā ca paṇinaṃ,
Gatī bandhū mahassāsā
Saraṇā ca hitesino.**

Sie sind für die Wesen die Insel, die Meister,
der unterstützende Boden, die Schützer,
die Zuflucht, die Oase, die Freunde,
die Wohlbringenden, sie bringen Gutes für alle Wesen.

**Sadevakassa lokassa,
Sabbe ete parāyaṇā;
Tesāhaṃ sirasā pāde,
Vandāmi purisuttame.**

Alle diese Buddhas sind die verlässliche Unterstützung für die Götter und Menschen der Welt.

Mit Respekt beuge ich meinen Kopf zu den Füßen dieser verehrungswürdigen Menschen.

**Vacasā manasā ceva
Vandām'ete Tathāgate,
Sayane āsane ṭhane,
Gamane cāpi sabbadā.**

Ich verehere immer diese Tathāgatas mit Worten und Gedanken, während ich liege, sitze, stehe oder gehe.

**Sadā sukhena rakkhantu
Buddhā santikarā tuvaṃ,
Tehi tvaṃ rakkhito santo,
Mutto sabbabhayehi ca.**

Mögen die Buddhas, die für den Frieden arbeiten, dich beschützen und dir Glück bringen.

Durch ihren Schutz, mögest Du frei sein von allen Gefahren.

**Sabbarogā vinīmutto,
Sabbasantāpavajjito,
Sabbavera'matikkanto,
Nibbuto ca tuvaṃ bhava.**

Mögest du frei sein von allen Krankheiten, mögen Sorgen und Ängste dich nicht befallen.

Mögest du alle Feindseligkeit überwinden, mögest du friedlich sein.

**Tesaṃ saccena sīlena
Khantimettābalena ca,
Tepi amhe'nurakkhantu
Arogena sukhena ca.**

Durch die Kraft ihrer Wahrheit, ihrer Ethik,
ihrer Geduld und liebenden Güte,
mögen diese Buddhas uns beschützen,
mögen sie uns helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Puratthimasmim disābhāge,
Santi bhuta mahiddhikā
Tepi amhe'nurakkhantu
Arogena sukhena ca.**

In östlicher Richtung (vom Berg Meru) sind Wesen,
die von großer Macht sind.
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Dakkhiṇasmim disābhāge,
Santi devā mahiddhikā,
Tepi amhe'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.**

Es gibt in südlicher Richtung Lichtwesen,
die von großer Macht sind.
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns auch helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Pacchimasmim disābhāge,
Santi nāgā mahiddhikā,
Tepi amhe'nurakkhantu
Arogena sukhena ca.**

Es gibt in westlicher Richtung Nāgawesen,
die von großer Macht sind.
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns auch helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Uttarasmim disābhāge,
Santi yakkhā mahiddhikā,
Tepi amhe'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.**

Es gibt in nördlicher Richtung die Wesen,
die Yakkhas genannt werden und von großer Macht sind.
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns auch helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Puratthimena Dhatarattho,
Dakkhiṇena Virūlhako,
Pacchimena Virūpakkho,
Kuvero uttaram disaṃ.**

Es gibt Dhatarattha im Osten,
Virūlhaka im Süden,
Virūpakkha im Westen und
Kuvera im Norden.

**Cattāro te Mahārājā,
Lokapālā yasassino,
Tepi amhe'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.**

Diese vier machtvollen Könige sind die Beschützer der Welt
und haben ein großes Gefolge.
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns auch helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Ākāsaṭṭhā ca bhūmaṭṭhā,
Devā nāgā mahiddhikā,
Tepi amhe'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.**

Im Himmel und auf der Erde,
gibt es Lichtwesen und Nāgas mit großer Macht,
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns auch helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Iddhimanto ca ye devā,
Vasantā idha Sāsane,
Tepi amhe'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.**

Es gibt Lichtwesen mit großer Macht,
sie leben hier mit dieser Lehre.
Mögen sie alle uns beschützen,
mögen sie uns auch helfen von Krankheiten frei zu sein
und glücklich zu sein.

**Sabbhītiyo vivajjantu,
Soko rogo vinassatu,
Mā te bhavantarāyā,
Sukhī dīghayuko bhava.**

Mögen alle Katastrophen dich meiden.
Mögen Sorgen und Krankheiten überwunden werden.
Mögest du frei sein von Gefahren.
Mögest du ein langes Leben haben
und glücklich sein.

**Abhivādanasīlissa,
Niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,
Cattāro dhammā vadḍhanti,
Āyuvaṇṇo sukhaṃ balaṃ.**

Für jemanden, der immer die Älteren und ethisch Reinen
respektiert und verehrt,
werden sich vier Dinge vermehren:
nämlich Lebensspanne, Schönheit, Glück und Kraft.¹

1 § 131 entspricht Dhammapada-Vers 109

10. Aṅgulimāla Paritta, aus MN 86

Dieses Paritta ist aus dem Aṅgulimālasutta, MN 86.

Aṅgulimāla war ein Mörder, der sehr viele Menschen getötet hatte. Er wollte laut des Sutta auch den Buddha töten. Dieser konnte ihn jedoch aufgrund seiner geistigen Kräfte davon abhalten. Aṅgulimāla bittet um Aufnahme in den Orden. Er folgt dem Buddha nach Sāvathī und wird Mönch.

Als er einmal um Almosen nach Sāvathī ging, sah er eine Frau, die gerade unter großen Schwierigkeiten ein Kind gebar. Als er dies sah, dachte er: "Wie sehr die Lebewesen leiden! In der Tat, wie sehr die Lebewesen leiden!"

Nachdem er in Sāvathī um Almosen umhergewandert war und nach seiner Mahlzeit von der Almosenrunde zurückgekehrt war, ging er zum Erhabenen und erzählte ihm von der gebärenden Frau und seinen Gedanken dazu.

Der Buddha erwidert darauf:

"... Aṅgulimāla, geh nach Sāvathī hinein und sage zu jener Frau: 'Schwester, seit ich geboren wurde, kann ich mich nicht daran erinnern, daß ich jemals vorsätzlich einem Lebewesen das Leben genommen habe. Bei dieser Wahrheit, mögest du gesund sein und möge dein Kind gesund sein!'"

Aṅgulimāla sagt daraufhin: "Ehrwürdiger Herr, würde ich da nicht wissentlich lügen, denn ich habe vielen Lebewesen vorsätzlich das Leben genommen?"

Der Buddha: "Dann, Aṅgulimāla, geh nach Sāvathī hinein und sage zu jener Frau: 'Schwester, seit ich mit der edlen Geburt geboren wurde, kann ich mich nicht daran erinnern, daß ich jemals vorsätzlich einem Lebewesen das Leben genommen habe. Bei dieser Wahrheit, mögest du gesund sein und möge dein Kind gesund sein!'"

Der ehrwürdige Aṅgulimāla ging nach Sāvathī und sprach diese Worte, wie der Buddha sie ihm gesagt hatte, zu der Frau. Daraufhin wurden die Frau und das Kind gesund.

Bald darauf, nachdem er allein lebte, zurückgezogen, umsichtig,

eifrig und entschlossen, trat der ehrwürdige Aṅgulimāla hier und jetzt durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft in das höchste Ziel des heiligen Lebens ein, er erlangte Arahatschaft.

Die Wirkung des Paritta liegt in der Wahrheit und diese wiederum basiert auf der Ethik des Aṅgulimāla seitdem er Mönch ist.

Dieses Paritta wird vor allem empfohlen als Schutz oder Unterstützung gebärender Frauen. Aber die Kraft der Wahrheit und der Ethik dürften auch gute Wirkung haben bei allen anderen schwierigen Situationen, wie Krankheiten oder äußere Gefahren. Man kann dieses Paritta rezitieren, aber auch seine eigenen Tugenden als Grundlage für Aussagen der Wahrheit nehmen, um sich selbst oder auch andere zu schützen.

In der Jātaka-Geschichte 444, ein Bericht aus einem Vorleben des Buddha als ein Asket, finden wir auch die kraftvolle Wirkung von Aussagen der Wahrheit. Ein Kind wird durch die wahren Aussagen des Asketen und seiner Eltern spontan von dem Gift einer Schlange, von der es gebissen worden war, geheilt.

In AN 3. 40 heißt es:

***Auf Wahrhaftigkeit sich stützend,
wird der Weise nie verlieren.***

Aṅgulimāla Paritta, aus MN 86

Parittaṃ yaṃ bhaṇantassa,

Nisinnatṭhānadhovanaṃ,

Udakampi vināseti,

Sabbameva parissayaṃ.

Sogar das Wasser,

mit dem der Sitz gesäubert wird,

von jemandem, der dieses Sutta rezitiert,

zerstört alle Gefahren.

**Sotthinā gabbhavuṭṭhānaṃ,
Yañca sādheti tañkhaṇe,
Therassaṅgulimālassa,
Loka nāthena bhāsitaṃ,
Kappaṭṭhāyiṃ mahātejaṃ,
Parittaṃ taṃ bhaṇāme he.**

Und dieses glückbringende Sutta bringt eine leichte Geburt in dem Moment, wenn es rezitiert wird.

Laßt uns dieses beschützende Sutta, welches von dem Herrn der Welt dem ehrwürdigen ṅgulimāla gesagt wurde, rezitieren.

Es hat große Kraft und bleibt ein ganzes Weltzeitalter.

**Yato'haṃ, bhagini, ariyāya jatiya jāto,
nābhijānāmi sañcicca pāṇaṃ jīvitā voropetā,
Tena saccena sotthi te hotu, sotthi gabbhassa.**

Schwester, seit ich in diese edle Geburt geboren wurde, erinnere ich mich nicht, willentlich einem Wesen das Leben genommen zu haben. Durch diese Wahrheit möge es dir gut gehen und auch dem Kind in deinem Bauch.

11. Bojjhaṅga-Paritta, Zusammenfassung nach SN 46. 14 – 16

Im Bojjhaṅga-Saṃyutta des Saṃyutta Nikāya finden wir drei Sutta in denen erzählt wird, wie das Rezitieren der Erwachensfaktoren Krankheit spontan heilte. In zwei Fällen sind der Ehrwürdige Mahākassapo und der Ehrwürdige Mahā-moggallāno, zwei der am weitesten fortgeschrittenen Schüler des Buddha, krank. Der Buddha besucht sie und zählt ihnen die Erwachensfaktoren auf und wozu sie wirksam sind: Sie führen zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nibbāna. Beide Mönche werden sofort von der Krankheit geheilt. Vermutlich waren ihnen die Erwachensfaktoren wohl bekannt, aber zur Zeit der Krankheit nicht als Praxis präsent. So kann man annehmen, daß der Buddha sie daran erinnerte, diese bewußt zu praktizieren.

In einem dritten Fall ist der Buddha selbst krank und bittet den Ehrwürdigen Mahā-Cundo um Rezitation der Erwachensfaktoren. Auch der Buddha wird sofort von der Krankheit geheilt.

Jeder Bewußtseinsmoment produziert Materie in unserem Körper. Wenn man von den Erwachensfaktoren hört, kann sehr heilsames Bewußtsein entstehen, entweder mit glücklichem Gefühl und Freude verbunden oder mit erhabenem Gleichmut. Heilsames Bewußtsein produziert sehr angenehme, gut ausbalancierte Materie. So kann es sein, daß im Fall von Krankheit, diese Materie die Krankheit lindert oder gar heilt. Wenn man mit heilsamer Freude die Erwachensfaktoren und das hohe Ziel, zu dem sie führen, reflektiert, ist ebenfalls eine gute Bedingung zur Heilung von Krankheit gegeben. So kann auch beim Lesen über die Erwachensfaktoren und entsprechendem heilsamem Bewußtsein, Krankheit geheilt oder gelindert werden.

Das Hören allein über die Erwachensfaktoren löst sicher viel heilsame Freude aus, bei jemandem, der ihr großes Potential schätzen kann. Aber in allen drei Suttā werden sie als Mittel genannt, um endgültig frei zu werden von jeglichem Leiden, als Mittel um Nibbāna zu erreichen. Das ist so eine wohltuende

Aussicht, daß diese Suttā spontan körperliche Krankheiten heilen konnten.

**Saṃsāre saṃsarantānaṃ,
Sabbadukkhavināsane,
Satta dhamme ca Bojjhaṅge,
Mārasenāpamaddane,
Bujjhitvā ye c'ime sattā,
Tibhavā muttaku'ttamā,
Ajāti'majarā'byādhiṃ,
Amataṃ nibbhayaṃ gatā.**

Sieben Dinge als Faktoren des Erwachens
zerstören jegliches Leiden
der Wesen, die durch die Daseinsrunden wandern.
Sie besiegen die Armee Māras.
Und sind diese hohen Wesen erwacht
und befreit von drei Arten des Werdens,
gibt es keine Geburt, kein Altern, keine Krankheit,
keinen Tod und keine Furcht mehr.

**Evamādiguṇūpetam,
Anekaguṇasaṅgahaṃ,
Osadhañca imaṃ mantam,
Bojjhaṅgañca bhaṇama he.**

So mit diesen Merkmalen versehen,
eine Sammlung unzähliger Qualitäten,
und wie Medizin sind diese heiligen Worte,
die Erwachensfaktoren, also laßt sie uns sprechen.

**Bojjhaṅgo sati saṅkhāto,
Dhammānaṃ vicayo tathā,
Vīriyaṃ pīti passaddhi,
Bojjhaṅga ca tathā'pare,
Samādupekkhā bojjhaṅgā,**

**Satte'te Sabbadassinā
Muninā sammadakkhātā
Bhāvitā bahulīkatā.
Saṃvattanti abhiññāya,
Nibbānāya ca bodhiyā,
Etena saccavajjena, Sothi te hotu sabbadā.**

Zu den Erwachensfaktoren zählen:
Achtsamkeit, und weiter Untersuchen der Dhammas,
Energie, Freude, Stille,
und dann noch andere Erwachensfaktoren:
Konzentration und Gleichmut.
Sieben Erwachensfaktoren,
welche gut gelehrt wurden von dem Alles sehenden Weisen.
Wenn sie wiederholt praktiziert werden,
führen sie zum direkten Wissen, zum Nibbāna,
zum Erwachen.
Durch diese Wahrheit,
mögest du immer glücklich sein.

**Ekasmiṃ samaye Nātho,
Moggallānañca Kassapaṃ,
Gilāne dukkhite disvā,
Bojjhaṅge satta desayi.**
Zu einer Zeit, als der Herr
Moggallāna und Kassapa
krank und leidend sah,
lehrte er sie die sieben Erwachensfaktoren.

**Te ca taṃ abhinanditvā,
Rogāmuccim̐su taṅkhane.
Etena saccavajjena, Sothi te hotu sabbadā.**
Sie, die sich sehr erfreuten an diesem (Vortrag),
wurden sofort frei von der Krankheit.

Durch diese Wahrheit,
mögest du immer glücklich sein.

**Ekadā Dhammarājāpi,
Gelaññenā'bhipīlito,
Cundattherena taṃ yeva,
Bhaṇapetvāna sādaraṃ.
Sammoditvāna ābādhā,
Tamhā vuṭṭhāsi thānaso.
Etena saccavajjena, Soṭṭhi te hotu sabbadā.**

Einmal wurde auch der König des Dhamma
selbst von einer Krankheit befallen.
Er ließ den ehrwürdigen Cunda
mit Respekt den Vortrag rezitieren.
Er erfreute sich und wurde sofort von der Krankheit geheilt.
Durch diese Wahrheit,
mögest du immer glücklich sein.

**Pahīna te ca ābādhā,
Tiṇṇannampi Mahesinaṃ,
Maggahatā kilesāva,
Pattā'nuppattidhammataṃ.
Etena saccavajjena, Soṭṭhi te hotu sabbadā.**

Die Krankheiten der großen Weisen,
die überwunden wurden,
kamen nie wieder,
wie die geistigen Verunreinigungen
durch den Pfad gemäß dem Gesetz (nicht wiederkommen).
Durch diese Wahrheit, mögest du immer glücklich sein.

12. Pubbaṅha Sutta, nach AN 3. 156 Die Rede für den Vormittag

Dieser Paritta-Text ist eine Erweiterung eines Sutta im Aṅguttara Nikāya mit ähnlichem Inhalt. Der Schutz basiert hier auf einer Festlegung der eigenen Handlungen in Körper, Sprache und Geist als heilsam. Das Sutta im Aṅguttara Nikāya spricht der Buddha an die Mönche. Er erklärt, daß die heilsamen Handlungen gute Resultate bringen werden und vor Krankheit schützen:

Wahrlich, diejenigen Wesen, bhikkhus, die zur Morgenzeit, Mittagszeit und Abendzeit in Werken, Worten und Gedanken einen guten Wandel führen, diese Wesen, bhikkhus, haben einen frohen Morgen, einen frohen Mittag und einen frohen Abend.

In diesem Paritta wird außerdem Schutz geschaffen durch die Verehrung von Buddha, Dhamma und Saṅgha und Mettā für die Wesen.

Pubbaṅha Sutta, nach AN 3. 156 Die Rede für den Vormittag

**Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca,
Yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
Buddhānubhāvena vināsa'mentu.**

Welches schlechte Zeichen und welches Unglück,
welches unangenehme Vogelgeräusch,
welcher böse Dämon und
welcher schlechte Traum auch immer,
durch die Kraft des Buddha mögen sie verschwinden.

**Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca,
Yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
Dhammānubhāvena vināsa'mentu.**

Welches schlechte Zeichen und welches Unglück,
welches unangenehme Vogelgeräusch,
welcher böse Dämon und
welcher schlechte Traum auch immer,
durch die Kraft des Dhamma mögen sie verschwinden.

**Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,
Yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
Saṅghanubhāvena vināsa'mentu.**

Welches schlechte Zeichen und welches Unglück,
welches unangenehme Vogelgeräusch,
welcher böse Dämon und
welcher schlechte Traum auch immer,
durch die Kraft des Saṅgha mögen sie verschwinden.

**Dukkhappattā ca niddukkhā,
Bhayappattā ca nibbhayā,
Sokappattā ca nissokā,
Hontu sabbepi pāṇino.**

Mögen alle Wesen, die leiden, frei sein von Leiden!
Mögen alle Wesen, die Angst haben, frei sein von Angst!
Mögen alle Wesen, die sich sorgen, frei sein von Sorgen!

**Ettāvatā ca amhehi
Sambhataṃ puññasampadaṃ,
Sabbe devā'numodantu,
Sabbasampatti siddhiyā.**

Mögen alle Devas sich mitfreuen
an dem so weit von uns hervorgebrachten Verdienst
und an unserem Glück,
an allen Erreichungen und an allem Fortschritt.

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

Mögen alle mit Vertrauen Dāna geben,
mögen sie immer ethische Regeln einhalten,
mögen sie Freude haben an der Geistesentwicklung,
mögen sie in himmlische Welten gelangen.

**Sabbe Buddhā balappattā,
Paccekañña yaṃ balaṃ,
Arahantāñña tejena,
Rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.**

Kraftvoll sind alle Buddhas,
kraftvoll auch die Einzelerwachten,
mit dem Glanz der Arahats,
möge ich somit Schutz schaffen in jeder Weise!

**Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
Idam pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Welchen Schatz es auch gibt, hier oder dort,
welches erhabene Juwel in den Himmeln auch sei,
keines ist dem Sogegangenen gleich.
Im Buddha ist dieses erhabene Juwel,
durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.**

Welchen Schatz es auch gibt, hier oder dort,
 welches erhabene Juwel in den Himmeln auch sei,
 keines ist dem Sogegangenen gleich.
 In der Lehre ist dieses erhabene Juwel,
 durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Yaṃ kiñci vittaṃ idha va huraṃ va,
 Saggesu va yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
 Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
 Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
 Etena saccena suvatthi hotu.**

Welchen Schatz es auch gibt, hier oder dort,
 welches erhabene Juwel in den Himmeln auch sei,
 keines ist dem Sogegangenen gleich.
 In der Gemeinschaft ist dieses erhabene Juwel,
 durch diese Wahrheit möge Glück entstehen!

**Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
 Rakkhantu sabbadevatā,
 SabbaBuddhānubhāvena,
 Sadā sukhī bhavantu te.**

Möge alles Wohlsein mit Euch sein,
 beschützen mögen euch alle Devas,
 durch die Kraft aller Buddhas
 möget ihr immer glücklich sein!

**Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
 Rakkhantu sabbadevatā,
 SabbaDhammānubhāvena,
 Sadā sukhī bhavantu te.**

Möge alles Wohlsein mit Euch sein,
 beschützen mögen euch alle Devas,
 durch die Kraft der Lehre
 möget ihr immer glücklich sein!

**Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
Rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Saṅghānubhāvena,
Sadā sukhī bhavantu te.**

Möge alles Wohlsein mit Euch sein,
beschützen mögen euch alle Devas,
durch die Kraft der Gemeinschaft
möget ihr immer glücklich sein!

**Mahākāruṅiko Nātho,
Hitāya sabbapāṇinaṃ,
Pūretvā pāramī sabbā,
Patto sambodhi'muttamaṃ.
Etena saccavajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.**

Der Herr des großen Mitgeföhls
hat zum Wohle aller Wesen
vollendet alle Vollkommenheiten
und das höchste Erwachen erreicht.
Durch diese Wahrheit,
mögest du immer glücklich sein.

**Jayanto bodhiyā mūle,
Sakyānaṃ nandivaḍḍhano,
Evameva jayo hotu,
Jayassu jayamaṅgale.**

So wie der Saker freudig wuchs
und erfolgreich war an der Wurzel des Bodhibaumes,
genauso mögest du Erfolg haben,
und im Erfolg möge Wohlbe finden sein.

**Aparājitapallaṅke,
Sīse puthuvipukkhaḷe,
Abhiseke sabbaBuddhānaṃ
Aggappatto pamodati.**

Unbesiegbar im Lotossitz,
den Kopf erhoben über die Erde,
erfreut sich, gesegnet von allen Buddhas,
der, der das Höchste erreicht hat.

**Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ,
Suppabhātaṃ suhuṭṭhitaṃ,
Sukhaṇo, sumuhutto ca,
Suyiṭṭhaṃ brahmacārisu.**

Die Sterne, gut und glückverheißend,
strahlend und klar scheinend,
ein guter Moment und eine gute Zeit,
für eine gute Gabe an die,
die den Brahmawandel führen.

**Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ,
Vācākammaṃ padakkhiṇaṃ,
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ,
Paṇīdhi te padakkhiṇe.**

Rechte körperliche Handlung,
rechte sprachliche Handlung,
rechte geistige Handlung,
und Entschlossenheit zum Rechten.

**Padakkhiṇani katvāna,
Labhanta'tthe padakkhiṇe,
Te atthaladdhā sukhitā,
Virūḷhā Buddhasāsane,
Arogā sukhitā hotha,
Saha sabbehi ñātibhi.**

Hat man die Dinge recht getan,
erlangt man auch die rechten Folgen.
Glücklich sind die, die sie erlangt,
die so in der Buddhalehre gewachsen sind.
Möget ihr glücklich sein, von Krankheit frei,
mit all euren Verwandten!

Mettā:

**Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito;
samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā;
abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā'nupaddavā.**

**Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito;
samantā cakkavāḷesu, ye sattā udakecarā;
abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā'nupaddavā.**

**Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito;
samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā;
abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā'nupaddavā.**

Bis zum höchsten Existenzbereich und bis hinunter zum
niedrigsten Existenzbereich,
im gesamten Universum, mögen alle Wesen, welche sich
auf der Erde bewegen,
frei sein von Böswilligkeit, von körperlichem Leiden und frei
sein von Gefahren.

Bis zum höchsten Existenzbereich und bis hinunter zum
niedrigsten Existenzbereich,
im gesamten Universum, mögen alle Wesen, welche sich im
Wasser bewegen,
frei sein von Böswilligkeit, von körperlichem Leiden und frei
sein von Gefahren.

Bis zum höchsten Existenzbereich und bis hinunter zum
niedrigsten Existenzbereich,
im gesamten Universum, mögen alle Wesen, welche sich im
Raum (in der Luft) bewegen,
frei sein von Böswilligkeit, von körperlichem Leiden und frei
sein von Gefahren.

Mettā (liebende Güte)-Meditation

Ahaṃ **avero homi**
Abyāppajjho homi
Anīgho homi
Sukhī attānaṃ pariharāmi

Ayaṃ sappuriso
avero hotu
abyāppajjho hotu
anīgho hotu
sukhī attānaṃ pariharātu

Ayaṃ piyo

.....

Ayaṃ majjhatto

....

Ayaṃ veri

.....

Imasmay āvāse sabbe sattā
averā hontu
abyāppajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī attānaṃ pariharāntu

Möge *ich* frei sein von Feindseligkeit.
Möge *ich* frei sein von geistigem Leiden
Möge *ich* frei sein von physischem Leid.
Möge *ich* wohl auf und glücklich sein.

Möge diese gute Person
frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Möge diese geliebte Person
....

Möge diese neutrale Person
.....

Möge diese schwierige Person (Feind)
.....

Mögen alle Wesen in diesem Gebäude
frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Mettā (liebende Güte)-Meditation nach Patisambhidamagga, KN

***Sabbe sattā puratthimāya disāya
averā hontu
abyāppajjhā hontu
anīghā hontu
sukhī attānaṃ pariharāntu***

Sabbe sattā pacchimāya disāya

....

Sabbe sattā uttarāya disāya

....

Sabbe sattā dakkhināya disāya

....

Sabbe sattā puratthimāya anudisāya

....

Sabbe sattā pacchimāya anudisāya

...

Sabbe sattā uttarāya anudisāya

....

Sabbe sattā dakkhināya anudisāya

....

Sabbe sattā heṭṭhimāya disāya

.....

Sabbe sattā uparimāya disāya

....

***Sabbe paṇā
.....***

***Sabbe bhūtā
.....***

***sabbe puggalā
.....***

sabbe attabhāva pariyāpannā

.....

Mögen *alle Wesen in östlicher Richtung*
frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

alle Wesen in westlicher Richtung

.....

alle Wesen in nördlicher Richtung

.....

alle Wesen in südlicher Richtung

.....

alle Wesen in südöstlicher Richtung

.....

alle Wesen in nordwestlicher Richtung

....

alle Wesen in nordöstlicher Richtung

.....

alle Wesen in südwestlicher Richtung

.....

alle Wesen unter uns

.....

alle Wesen über uns

.....

alle atmenden Wesen

.....

alle geborenen Wesen

.....

alle Individuen.....

.....

alle Wesen, die einen Körper haben

.....

sabbā iṭṭhiyo puratthimāya disāya

averā hontu

abyāppajjhā hontu

anīghā hontu

sukhī attānaṃ pariharāntu

.....*pacchimāya disāya*

.....

.....*uttarāya disāya*

.....

....*dakkhināya disāya*

.....

.... *puratthimāya anudisāya*

.....

.... *pacchimāya anudisāya*

.....

... *uttarāya anudisāya*

.....

.... *dakkhināya anudisāya*

.....

.... *heṭṭhimāya disāya*

.....

.....*uparimāya disāya*

.....

sabbe purisā

sabbe ariyā

sabbe anariyā

sabbe devā.....

sabbe manussā.....

sabbe vinipātikā.....

Mögen alle weibliche Wesen in östlicher Richtung

frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

..... in westlicher Richtung

.....

.....in nördlicher Richtung

.....

..... in südlicher Richtung

.....

..... in südöstlicher Richtung

.....

..... in nordwestlicher Richtung

.....

..... in nordöstlicher Richtung

.....

.....in südwestlicher Richtung

.....

..... unter uns

.....

..... über uns

.....

alle männlichen Wesen

alle Edlen

alle Weltlinge

alle göttlichen Wesen.....

alle Menschen

alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen

Sabbe sattā

averā hontu
 abyāppajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī attānaṃ pariharāntu

Sabbe pāṇā

averā hontu
 abyāppajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī attānaṃ pariharāntu

Sabbe bhūtā

averā hontu
 abyāppajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī attānaṃ pariharāntu

sabbe puggalā

averā hontu
 abyāppajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī attānaṃ pariharāntu

sabbe attabhāva pariyāpannā

averā hontu
 abyāppajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī attānaṃ pariharāntu

Mögen alle Wesen

frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Mögen alle atmenden Wesen

frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Mögen alle geborenen Wesen

frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Mögen alle Individuen

frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Mögen alle Wesen, die einen Körper haben

frei sein von Feindseligkeit.
frei sein von geistigem Leiden.
frei sein von physischem Leiden.
wohl auf und glücklich sein.

Karunā:

dukkha muccatu -

Möge diese Person frei sein von Leiden.

Sabbe sattā dukkha muccantu -

Mögen alle Wesen frei sein von Leiden.

Muditā:

...yathāladha sampattito ma vigacchatu -

Möge diese Person nicht getrennt sein von ihrem Erfolg.

Sabbe sattā yathāladhasampattito ma vigacchantu -

Mögen alle Wesen nicht getrennt sein von ihrem Erfolg.

Upekkhā:

Sabbe sattā kammaṣakā -

Alle Wesen sind die Erben ihrer Handlungen.

Buddha, Dhamma, Saṅgha mit der Praxis Ehre erweisen:

Imāya Dhammānu-Dhammapaṭṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi
Mit der Praxis in Übereinstimmung mit dem Dhamma,
erweise ich dem Buddha Ehre.

**Imāya Dhammānu-Dhammapaṭṭipattiyā Dhammaṃ
pūjemi**
Mit der Praxis in Übereinstimmung mit dem Dhamma,
erweise ich der Lehre Ehre.

**Imāya Dhammānu-Dhammapaṭṭipattiyā Saṅghaṃ
pūjemi**
Mit der Praxis in Übereinstimmung mit dem Dhamma,
erweise ich der Gemeinschaft Ehre.

Schluß und Teilen von Verdiensten:

**Addhā imāya paṭipattiyā Jāti-Jarā-Maraṇamhā
Parimuccissāmi.**

Möge ich durch diese edle Praxis der Meditation frei werden
von dem universellen Leiden von Geburt, Altern und Tod.

Idaṃ me puññaṃ Āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Mögen meine Verdienste dem Überwinden der
Einströmungen dienen.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

Ich teile meinen Verdienst mit allen Wesen.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Anhang:

Mil. 4.2.4. Die Macht der Schutztexte -

4.2.4. Maccupāsamuttipaṇho

«Der Erhabene, o Herr, hat den Ausspruch getan:

Nicht in den Lüften, nicht in Meeresmitte,
 Nicht im Verstecke wilder Bergesklüfte
 Nicht ist in aller Welt der Ort zu finden,
 Wo frei man würde von des Todes Fessel.

Andererseits aber wieder hat der Erhabene die Schutztexte (*paritta*) gelehrt, als wie:

- die Rede vom (dreifachen) Kleinod,
- die Rede von der Allgüte,
- das Khandhaparitta,
- das Moraparitta,
- das Dhajaggaparitta,
- das Ātānātiyaparitta,
- das Angulimālaparitta.

Wenn man also weder in den Lüften noch in des Meeres Mitte, noch in hohen Türmen, Gemächern, Verstecken, Höhlen, Grotten, Spalten, Klüften oder Öffnungen in den Bergen der Fessel des Todes entgehen kann, so ist eben das Rezitieren von Schutztexten widersinnig. Könnte man aber durch solches Rezitieren von der Fessel des Todes befreit werden, so müsste eben jener Vers des Erhabenen falsch sein. Dies ist wiederum ein zweiseitiges Problem, das ich dir da stelle, verknüpfter denn ein Knoten. Das hast du nun zu lösen.»

«Zwar hat, o König, der Erhabene diesen Vers gesprochen und trotzdem die Schutztexte gelehrt. Doch sind diese bloß für einen solchen bestimmt, dem noch Lebensjahre bevorstehen, der noch lebenskräftig ist und auch nicht durch übles Wirken gehemmt ist. Ein Mittel oder eine Methode aber, das Leben eines bereits Abgelebten zu verlängern, das gibt es nicht, o König. Ebenso wenig nämlich, o König, wie an einem abgestorbenen Baume, das ausgedörrte, saftlose, leblose, aller Lebenskraft beraubte Holz

jemals wieder frisch werden, sprossen oder grünen wird, selbst wenn man tausend Töpfe voll Wasser darüber gießen sollte: ebenso wenig auch, o König, enthält irgend eine Arznei oder Schutzformel das Mittel oder die Möglichkeit, das Leben eines Abgelebten zu verlängern. Alle Heilkräuter und Arzneien, die es in der ganzen Welt geben mag, sind für einen solchen nutzlos. Nur einem, dem noch Lebensjahre bevorstehen, der lebenskräftig ist und auch nicht durch übles Wirken gehemmt ist, nur diesem bietet ein Schutztext Hilfe und Schutz. Und nur ihm zuliebe hat der Erhabene die Schutztexte gelehrt. Gleichwie nämlich, o König, wenn das Korn reif ist und die Kornhalme abgestorben sind, der Bauer den Zufluss des Wassers abhält, obwohl doch das junge, grüne, grasartige, lebensfrische Korn gerade infolge des Wassers zum Wachsen gelangt: ebenso auch, o König, wird bei einem Abgelebten die Anwendung heilender Schutztexte vermieden und nur für diejenigen, denen noch Lebensjahre bevorstehen und die noch lebenskräftig sind, nur für diese werden heilende und Schutztexte vorgetragen. Denn nur solche mögen davon Nutzen haben.»

«Wenn aber, ehrwürdiger Nāgasena, der Abgelebte sterben muß und der, dem noch Lebensjahre bevorstehen, ohnehin am Leben bleibt, dann sind doch heilende und Schutztexte ganz zwecklos.»

«Hast du niemals gesehen, wie durch Arznei eine Krankheit zum Schwinden gekommen ist?»

«Gewiß, o Herr. Viele hundert Male.»

«So ist es also falsch, o König, zu behaupten, daß heilende Schutztexte zwecklos seien.»

«In der ärztlichen Methode, o Herr, bekommt man heilwirkende Getränke und Salben zu sehen. Durch eine solche Methode mag allerdings eine Krankheit zum Schwinden kommen.»

«Man kann aber doch, o König, beim Vortrag der Schutztexte die Stimme der Vortragenden vernehmen. Die Zunge der letzteren mag austrocknen, ihr Herz stille stehen, ihre Stimme heiser klingen. Dadurch nämlich werden Krankheiten aller Art geheilt, und jedwede Plage schwindet. (Das soll offenbar besagen, daß die Lebenskraft, die den Vortragenden infolge solcher

Überanstrengung schwindet, auf die Anwesenden übergeht und ihrer Gesundheit zugute kommt, gerade wie es auch der Fall sein soll bei magnetischen Medien oder bis zum ohnmächtigen Zusammenbrechen tanzenden indischen Beschwörungstänzern) Hast du auch noch nie davon gehört, wie ein von einer Schlange Gebissener unter dem Einfluss einer Zauberformel das Schlangengift (durch die betreffende Schlange) hat wieder entfernen, ausscheiden, oberhalb und unterhalb aussaugen lassen?»

«Gewiß, o Herr. Noch heutzutage geschieht das in der Welt.»

«So ist es also falsch, o König, zu behaupten, daß heilende Schutztexte zwecklos seien. Wenn eine Schlange einen Mann beißen will, über den ein Schutztext gesprochen wurde, so kann sie das nicht, und ihr aufgerissener Rachen wird sich wieder schließen. Und selbst die bereits erhobene Keule eines Räubers wird einen solchen nicht berühren. Der Räuber wird die Keule fallen lassen und ihm Liebe erweisen. Ein wütender Elefant, der auf ihn losstürzt, wird stehen bleiben. Eine flackernde, gewaltige Feuersbrunst, die gegen ihn antreibt, wird verlöschen. Das Halāhala-Gift, das er verschluckt, wird unwirksam werden und ihm als Nahrung dienen. Mörder, die auf ihn stürzen, um ihn zu erschlagen, werden zu seinen Dienern. Und die Falle, in die er tritt, wird ihn nicht fangen.»

«Gewähren nun aber, o Herr, die Schutztexte allen Menschen Schutz?»

«Den einen wohl, o König, den anderen aber nicht.»

«Somit wäre also, o Herr, der Schutztext nicht für alle von Nutzen.»

«Erhält denn wohl, o König, die Nahrung etwa alle Menschen am Leben?»

«Die einen wohl, o Herr, die anderen aber nicht.»

«Und warum nicht?»

«Wenn da zum Beispiel die einen zu viel essen, mögen sie am Durchfall sterben.»

«Somit erhält also die Nahrung, o König, nicht alle Menschen am Leben.»

«Zwei Umstände, o Herr, bewirken, daß die Nahrung das Leben

gefährden mag: Überessen und Verdauungsschwäche. Somit mag also selbst die lebensspendende Nahrung, o Herr, durch verkehrten Gebrauch einem das Leben kosten.»

«Ebenso auch, o König, gewährt der Schutztext für die einen Schutz, für die anderen aber nicht. Drei Umstände sind es eben, o König, unter denen die Schutztexte keinen Schutz gewähren:

- Hemmung durch unheilbares Wirken (*kamma*),
- Hemmung durch geistige Trübungen (*kilesa*) und
- Mangel an Vertrauen.

Der Schutztext, o König, der sich sonst als ein Schutz für die Wesen erweist, verliert durch das was man selber (an Schlechtem) tut, seine schützende Wirkung.

«Ebenso auch, o König, wird der Schutztext, der sich sonst als Schutz für die Wesen erweist, durch eigene Übeltat unwirksam gemacht.»

«Vortrefflich, ehrwürdiger Nāgasena! Gut gelöst hast du das Problem, das Dickicht gelichtet, die Finsternis erhellte, entwirrt das Netz der Ansichten, du, der du der beste und edelste bist unter allen den Meistern.»

