



# The Sevenfold Puja in German

as practiced in the Triratna Buddhist Community  
compiled by Sangharakshita

## Die Siebenfältige Puja

wie in der Triratna buddhistischen Gemeinschaft praktiziert  
komponiert von Sangharakshita

### WORSHIP

With mandarava, blue lotus and jasmine,  
With all flowers, pleasing and fragrant,  
And with garlands skilfully woven,  
I pay honour to the princes of the sages,  
So worthy of veneration.

I envelop them in clouds of incense,  
Sweet and penetrating;  
I make them offerings of food, hard and  
soft,  
And pleasing kinds of liquids to drink.

I offer them lamps encrusted with jewels,  
Festooned with golden lotus,  
On the paving, sprinkled with perfume,  
I scatter handfuls of beautiful flowers.

### AVALOKITESVARA MANTRA

#### SALUTATION

As many atoms as there are,  
In the thousand million worlds,  
So many times I make reverent salutation  
To all the Buddhas of the three eras,  
To the Saddharma,  
And to the excellent Community.

I pay homage to all the shrines  
And places in which the Bodhisattvas have  
been.  
I make profound obeisance to the teachers  
And those to whom respectful salutation is  
due.

### 1. Verehrung

Mit Mandaravablüten, blauem Lotus und Jasmin –  
Mit allen bezaubernden, duftenden Blumen  
Und kunstvoll geflochtenen Blütengirlanden  
Verehere ich die Fürsten der Weisen,  
Denen alle Ehre gebührt.

Ich hülle sie in Wolken von Rauch  
Mit schwerem, süßem, berückendem Duft.  
Erquickende Tränke und labende Speisen  
Bringe ich ihnen zum Opfer dar.

Ich spende Lampen aus Edelsteinen,  
Die in Ketten goldener Lotusse hängen.  
Auf die parfümbesprengten Fliesen  
Streu' ich den schönsten Blumenflor.

### AVALOKITESVARA MANTRA

#### 2. Begrüßung

So viele Atome es geben mag  
In den milliarden Welten,  
So oft verneige ich mich in Ehrfurcht  
Vor allen Buddhas der drei Zeiten,  
Vor der Vollkommenen Lehre  
Und vor der Ausgezeichneten Gemeinschaft.

Lobpreisend grüße ich alle Schreine  
Und Orte, wo die Bodhisattvas waren.  
Ich verbeuge mich tief vor den weisen Lehrern  
Und allen, die respektvoll zu grüßen sind.

## GOING FOR REFUGE

This very day,  
I go for my refuge  
To the powerful Protectors,  
Whose purpose is to guard the universe,  
The mighty conquerors who overcome  
suffering everywhere.

Wholeheartedly also I take my refuge  
In the Dharma they have ascertained,  
Which is the abode of security against the  
rounds of rebirth;  
Likewise in the host of Bodhisattvas  
I take my refuge.

### *refuges and precepts*

Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa

Buddham Saranam Gacchami  
Dhammam Saranam Gacchami  
Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami  
Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchami  
Dutiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatīyampi Buddham Saranam Gacchami  
Tatīyampi Dhammam Saranam Gacchami  
Tatīyampi Sangham Saranam Gacchami

### translation

Homage to Him, the Blessed One, the  
Worthy One, the Perfectly Enlightened  
One!

To the Buddha for refuge I go.  
To the Dharma for refuge I go.  
To the Sangha for refuge I go.

For the second time to the Buddha for  
refuge I go.  
For the second time to the Dharma for  
refuge I go.  
For the second time to the Sangha for refuge  
I go.

## 3. Zufluchtnahme

Heute noch  
Nehme ich meine Zuflucht  
Zu den mächtigen Beschützern,  
Die sich für das Wohl der Welt einsetzen,  
Zu den gewaltigen Siegern,  
Die alles Leiden überwinden.

Mit ganzem Herzen nehme ich meine Zuflucht  
Zum Dharma, den sie gemeistert haben  
Und der Schutz vor dem Rad der Geburten gewährt.

Ebenso nehme ich meine Zuflucht  
Zur Gemeinschaft der Bodhisattvas.

*Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa*

*Buddhang Saranang Gacchami  
Dhammang Saranang Gacchami  
Sanghang Saranang Gacchami*

*Dutiyampi Buddhang Saranang Gacchami  
Dutiyampi Dhammang Saranang Gacchami  
Dutiyampi Sanghang Saranang Gacchami*

*Tatīyampi Buddhang Saranang Gacchami  
Tatīyampi Dhammang Saranang Gacchami  
Tatīyampi Sanghang Saranang Gacchami*

### Übersetzung:

Ehre sei Ihm, dem Erhabenen, dem  
Verehrungswürdigen, dem Vollkommen  
Erleuchteten!

Zum Buddha nehme ich Zuflucht  
Zum Dharma nehme ich Zuflucht  
Zum Sangha nehme ich Zuflucht

Zum zweiten Male nehme ich Zuflucht zum Buddha  
Zum zweiten Male nehme ich Zuflucht zum Dharma  
Zum zweiten Male nehme ich Zuflucht zum Sangha

For the third time to the Buddha for refuge I go.  
For the third time to the Dharma for refuge I go.  
For the third time to the Sangha for refuge I go.

### ***five precepts***

Panatipata Veramani Sikkhapadam  
Samadiyami  
Adinnadana Veramani Sikkhapadam  
Samadiyami  
Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam  
Samadiyami  
Musavada Veramani Sikkhapadam  
Samadiyami  
Surameraya Majja Pamadatthana Veramani  
Sikkhapadam Samadiyami

sadhu sadhu sadhu

### translation

I undertake to abstain from taking life.  
I undertake to abstain from taking the not-given.  
I undertake to abstain from sexual misconduct.  
I undertake to abstain from false speech.  
I undertake to abstain from taking intoxicants.

### ***the positive precepts***

With deeds of loving kindness, I purify my body.  
With open-handed generosity, I purify my body.  
With stillness, simplicity, and contentment, I purify my body.  
With truthful communication, I purify my speech.  
With mindfulness clear and radiant, I purify my mind.

## **CONFESSION OF EVIL**

The evil which I have heaped up  
Through my ignorance and foolishness -  
Evil in the world of everyday experience,  
As well as evil in understanding and  
intelligence -  
All that I acknowledge to the Protectors.

Standing before them

Zum dritten Male nehme ich Zuflucht zum Buddha  
Zum dritten Male nehme ich Zuflucht zum Dharma  
Zum dritten Male nehme ich Zuflucht zum Sangha

### ***Die Fünf Vorsätze***

*Panatipata Veramani Sikkhapadang Samadiyami  
Adinnadana Veramani Sikkhapadang Samadiyami  
Kamesu Micchachara Veramani Sikkhapadang  
Samadiyami  
Musavada Veramani Sikkhapadang Samadiyami  
Surameraya Majja Pamadatthana Veramani  
Sikkhapadang Samadiyami*

*Sadhu Sadhu Sadhu*

### Übersetzung:

Ich nehme mir vor aufzuhören, Leben zu nehmen.  
Ich nehme mir vor aufzuhören, Nicht-Gegebenes zu nehmen.  
Ich nehme mir vor aufzuhören mit sexuellem Fehlverhalten.  
Ich nehme mir vor aufzuhören, die Unwahrheit zu sagen.  
Ich nehme mir vor aufzuhören, Drogen zu nehmen.

### **Die Positiven Vorsätze:**

Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.  
Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.  
Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.  
Mit ehrlicher und wahrhaftiger Sprache läutere ich meine Rede.  
Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.

## **4. Eingeständnis von Fehlern**

Alles Schlechte, das ich angehäuft habe –  
Ob aus eitler Verstocktheit oder aus Unwissenheit,  
Böses im alltäglichen Leben  
Wie auch Böses im Sinne der Lehre –  
Das alles offenbare ich den Beschützern.

Die Hände in Verehrung gehoben

With hands raised in reverence,  
And terrified of suffering,  
I pay salutations again and again.

May the leaders receive this kindly,  
Just as it is, with its many faults!  
What is not good, O Protectors,  
I shall not do again.

## **REJOICING IN MERIT**

I rejoice with delight  
In the good done by all beings,  
Through which they obtain rest  
With the end of suffering.  
May those who have suffered be happy!

I rejoice in the release of beings  
From the sufferings of the rounds of  
existence;  
I rejoice in the nature of the Bodhisattva  
And the Buddha,  
Who are Protectors.

I rejoice in the arising of the Will to  
Enlightenment,  
And the Teaching:  
Those oceans which bring happiness to all  
beings,  
And are the abode of welfare of all beings.

## **ENTREATY AND SUPPLICATION**

Saluting them with folded hands  
I entreat the Buddhas in all the quarters:  
May they make shine the lamp of the  
Dharma  
For those wandering in the suffering of  
delusion!

With hands folded in reverence  
I implore the conquerors desiring to enter  
Nirvana:  
May they remain here for endless ages,  
So that life in this world does not grow dark.

## **HEART SUTRA**

The Bodhisattva of Compassion,  
When he meditated deeply,  
Saw the emptiness of all five skandhas  
And sundered the bonds that caused him

Und voller Furcht vor dem Leiden  
Stehe ich vor ihnen.  
Ehrfürchtig verneige ich mich wieder und wieder.

Mögen die Führer dies wohlwollend annehmen,  
Mit allen Fehlern, ganz wie es ist.  
Was nicht gut ist, Ihr Beschützer,  
Werde ich nicht wieder tun.

## **5. Lob des Guten**

Ich preise voller Freude  
Das Gute, das alle Wesen vollbracht haben,  
Wodurch sie Ruhe im Ende des Leidens finden.  
Mögen doch die Bedrückten glücklich sein!

Ich preise die Befreiung der Wesen  
Aus dem leidvollen Rad der Geburten.  
Ich preise die Natur des Bodhisattva  
Und des Buddha.  
Sie sind Beschützer.

Ich preise die Aufnahme des Erleuchtungsstrebens  
Und die Lehre –  
Sie sind Meere des Glückes für Alle  
Und der Hort des Wohls aller Wesen.

## **6. Bitte um Belehrung und Verweilen**

Mit gefalteten Händen  
Bitte ich die Buddhas in allen Weltgegenden:  
Mögen sie das Licht des Dharma hell entzünden  
Für alle, die aus Verblendung ins Leiden geirrt sind!

Mit gefalteten Händen  
Flehe ich die Sieger an, die ins Nirvana übergehen  
wollen:  
Mögen sie hier für endlose Zeiten verweilen,  
damit das Leben in dieser Welt nicht düster werde!

## **Herzsutra**

Als der Bodhisattva des Mitleids  
Die Vollkommene Weisheit erlangt hatte,  
Sah er die Leerheit aller fünf Skandhas

suffering.

Here then,  
Form is no other than emptiness,  
Emptiness no other than form.  
Form is only emptiness,  
Emptiness only form.

Feeling, thought, and choice,  
Consciousness itself,  
Are the same as this.

All things are by nature void,  
They are not born or destroyed;  
Nor are they stained or pure,  
Nor do they wax or wane.

So, in emptiness, no form,  
No feeling, thought, or choice,  
Nor is there consciousness.

No eye, ear, nose, tongue, body, mind;  
No colour, sound, smell, taste, touch,  
Or what the mind takes hold of,  
Nor even act of sensing.

No ignorance or end of it,  
Nor all that comes of ignorance;  
No withering, no death,  
No end of them.

Nor is there pain, or cause of pain,  
Or cease in pain, or noble path  
To lead from pain;  
Not even wisdom to attain!  
Attainment too is emptiness.

So know that the Bodhisattva  
Holding to nothing whatever,  
But dwelling in Prajna wisdom,  
Is freed of delusive hindrance,  
Rid of the fear bred by it,  
And reaches clearest Nirvana.

All Buddhas of past and present,  
Buddhas of future time,  
Using this Prajna wisdom,  
Come to full and perfect vision.

Hear then the great dharani,  
The radiant peerless mantra,  
The Prajnaparamita  
Whose words allay all pain;  
Hear and believe its truth!

Und sprengte so die Fesseln,  
Die ihm Leiden verursachten.

Hier also:  
Form ist nichts anderes als Leerheit,  
Leerheit nichts anderes als Form.  
Form ist bloß Leerheit,  
Leerheit bloß Form.

Für Fühlen, Denken, Wollen  
Und für das Bewusstsein selber  
Gilt genau das Gleiche.

Alle Dinge sind die ursprüngliche Leerheit,  
Die weder geboren noch zerstört wird,  
Die weder befleckt noch rein ist  
Und weder wächst noch vergeht.

Also gibt es in der Leerheit weder Form  
Noch Fühlen, Denken oder Wollen,  
Noch Bewusstsein.

Weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Verstand  
Noch Farbe, Ton, Geruch, Geschmack, Berührung  
Oder etwas, das der Verstand erfassen könnte,  
Noch irgendeine Sinnestätigkeit.

Keine Unwissenheit oder deren Ende  
Noch all das, was aus Unwissenheit entsteht;  
Keinen Verfall, keinen Tod,  
Kein Aufhören von Verfall und Tod.

Weder gibt es Leiden noch Grund des Leidens,  
Oder Aufhören des Leidens oder den Edlen Pfad,  
Der vom Leiden wegführt.  
Nicht einmal Weisheit ist zu erringen.  
Jegliche Errungenschaft ist leer.

So wisset denn, dass der Bodhisattva,  
Der sich an nichts mehr klammert,  
Sondern in vollkommener Weisheit verharrt,  
Befreit ist von den trügerischen Hindernissen  
Und von der Furcht, die diese erzeugen,  
Und so klarstes Nirvana erlangt.

Alle Buddhas der Vergangenheit und Gegenwart,  
Buddhas kommender Zeiten,  
Die diese Prajna-Weisheit gebrauchen,  
Gewinnen vollendete Einsicht.

Hört darum die große Dharani,  
Das strahlende, unvergleichliche Mantra  
Der Prajnaparamita,  
Dessen Worte alles Leiden lindern;  
Hört und erkennt seine Wahrheit!

Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi  
Svaha  
Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi  
Svaha  
Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi  
Svaha

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA  
GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA  
GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA

## **TRANSFERENCE OF MERIT AND SELF-SURRENDER**

May the merit gained  
In my acting thus  
Go to the alleviation of the suffering of all  
beings.

My personality throughout my existences,  
My possessions,  
And my merit in all three ways,  
I give up without regard to myself  
For the benefit of all beings.

Just as the earth and other elements  
Are serviceable in many ways  
To the infinite number of beings,  
Inhabiting limitless space,

So may I become  
That which maintains all beings  
Situated throughout space,  
So long as all have not attained  
To peace.

### ***mantras***

om ah hum jetsun guru padma siddhi hum  
(Padmasambhava mantra)

om mani padme hum (Avalokitesvara)  
om a ra pa ca na dhiih (Manjusri)  
om vajrapani hum (Vajrapani)  
om tare tuttare ture svaha (Tara)  
om amideva hrih (Amitabha)  
om muni muni maha muni sakyamuni svaha  
(Sakyamuni Buddha)  
om ah hum vajra guru padma siddhi hum  
(Padmasambhava)  
gate gate paragate parasamgate bodhi  
svaha (Prajnaparamita/blue sky)

om santi santi santi

## **7. Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe**

Mögen die Verdienste,  
Die ich so erworben habe,  
Helfen, das Leid aller Wesen zu lindern.

Mein Leben in all meinen Existenzen,  
Meine Besitztümer  
Und die Früchte meiner guten Taten auf den drei  
Wegen  
Gebe ich bedenkenlos hin,  
Um das Heil aller Wesen zu bewirken.

So wie die Erde und alle Elemente  
Den zahllosen Wesen im unendlichen Raum  
Auf vielfache Weise dienstbar sind,  
So möge auch ich das werden,

Was alle Wesen erhält,  
Die der ganze Weltraum birgt,  
Solange noch nicht alle  
In Frieden sind.

### **Mantras**

om ah hum jetsun guru padma siddhi hum  
(Padmasambhava mantra)

OM MANI PADME HUNG (Avalokiteshvara)  
OM AH RA PA CHA NA DHIH (Manjushri)  
OM VAJRAPANI HUNG (Vajrapani)  
OM TARE TUTTARE TURE SVAHA (Tara)  
OM AMIDEVA HRIH (Amitabha)  
OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNI  
SVAHA (Shakyamuni)  
OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI  
HUNG (Padmasambhava)  
GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA (Prajnaparamita)

OM SHANTHI SHANTHI SHANTHI

For Buddhist texts in other languages see <http://thebuddhistcentre.com/translations>.