



The Threefold Puja – Einfache Puja

as practiced in the Triratna Buddhist Community
composed by Sangharakshita
translation provided courtesy of Amogharatna

*wie in der Triratna Buddhistischen Gemeinschaft praktiziert
komponiert von Sangharakshita*

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SANGHĀYA
NAMO NAMA
OM AH HUM

OPENING REVERENCE

We reverence the Buddha, the Perfectly
Enlightened One, the Shower of the Way.
We reverence the Dharma, the Teaching of
the Buddha, which leads from darkness to
Light.
We reverence the Sangha, the fellowship of
the Buddha's disciples, that inspires and
guides.

REVERENCE TO THE THREE JEWELS

We reverence the Buddha, and aspire to
follow Him.
The Buddha was born, as we are born.
What the Buddha overcame, we too can
overcome;
What the Buddha attained, we too can attain.

1. Begrüßung

**Wir ehren den Buddha, den Vollkommen
Erleuchteten, den, der den Weg zeigt.
Wir ehren den Dharma, die Lehre des Buddha,
die aus der Dunkelheit ans Licht führt.
Wir ehren den Sangha, die Gemeinschaft der
Schüler des Buddha, die uns anregt und
führt.**

2. Verehrung der Drei Kleinode

**Wir ehren den Buddha und sind bestrebt, ihm
zu folgen.
Der Buddha war ein Mensch, so wie wir
Menschen sind.
Was der Buddha überwunden hat, das können
auch wir überwinden.
Was der Buddha erreicht hat, das können auch
wir erreichen.**

We reverence the Dharma, and aspire to
follow it,
With body, speech and mind, until the end.
The Truth in all its aspects, the Path in all its
stages,
We aspire to study, practise, realise.

We reverence the Sangha, and aspire to
follow it:
The fellowship of those who tread the Way.
As, one by one, we make our own
commitment,
An ever-widening circle, the Sangha grows.

OFFERINGS TO THE BUDDHA

Reverencing the Buddha, we offer flowers -
Flowers that today are fresh and sweetly
blooming,
Flowers that tomorrow are faded and fallen.
Our bodies too, like flowers, will pass away.

Reverencing the Buddha, we offer candles.
To Him, who is the Light, we offer light.
From His greater lamp a lesser lamp we light
within us:
The lamp of Bodhi shining within our hearts.

Reverencing the Buddha, we offer incense,
Incense whose fragrance pervades the air.
The fragrance of the perfect life, sweeter than
incense,
Spreads in all directions throughout the
world.

**Wir ehren den Dharma und sind bestrebt, ihm
zu folgen.
Mit Körper, Rede und Geist – bis ans Ziel.
Die Wahrheit in all ihren Formen, den Weg in
all seinen Stufen
Wollen wir durchdenken, üben, verwirklichen.**

**Wir ehren den Sangha und sind bestrebt, ihm
zu folgen.
Der Gemeinschaft derer, die auf dem Wege
sind.
Indem wir uns, jeder für sich, entschließen,
Wächst der Sangha – ein immer weiterer
Kreis.**

3. Opfergaben zum Buddha

**Den Buddha verehrend geben wir Blumen –
Blumen, die heute frisch und süß blühen,
Blumen, die morgen verwelken und fallen.
Auch unsere Körper werden, wie Blumen,
vergehen.**

**Den Buddha verehrend geben wir Kerzen –
Ihm, der das Licht ist, geben wir Licht.
An seinem großen Licht entzünden wir ein
kleines in uns,
Das Licht der Erleuchtung, das in unseren
Herzen strahlt.**

**Den Buddha verehrend geben wir Weihrauch –
Rauch, dessen Duft den Raum durchzieht.
Das vollkommene Leben duftet süßer als
Weihrauch,
Und in allen Richtungen erfüllt es die Welt.**

*Translation provided courtesy of Amogharatna
for more, see thebuddhistcentre.com/translations/deutsch*