

Die Siebenfältige Puja

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.

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.

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 Sammasambuddhasa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa*

*Buddhang Saranang Gacchami
Dhammang Saranang Gacchami
Sanghang Saranang Gacchami*

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

*Tatiyampi Buddhang Saranang Gacchami
Tatiyampi Dhammang Saranang Gacchami
Tatiyampi Sanghang Saranang Gacchami*

(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:

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

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:

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 großmütiger Hingabe 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
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
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 Prajnparamita,
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*

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 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