

# Rezitationen zur Vesakh-Zeremonie 2022

für die Freunde von PARAMITA ONLINE+BONN u.v.a.

## Traditionelle Formeln der Zufluchtnahme:

Pali:

NAMO TASSA BHAGAWATO ARAHATO SAMMA SAMBUDDHASA  
NAMO TASSA BHAGAWATO ARAHATO SAMMA SAMBUDDHASA  
NAMO TASSA BHAGAWATO ARAHATO SAMMA SAMBUDDHASA

Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten!

BUDDHAM	SARANAM	GATSCHAMI
DHAMMAM	SARANAM	GATSCHAMI
SANGHAM	SARANAM	GATSCHAMI

Zum Buddha nehme ich Zuflucht.  
Zum Dhamma nehme ich Zuflucht.  
Zum Sangha nehme ich Zuflucht.

Sanskrit:

NAMO BUDDHAYA  
NAMO DHARMAYA  
NAMO SANGHAYA

Ehre sei dem Buddha, dem Dharma, dem Sangha.

Tibetisch:

SANGYE TSCHÖ DANG TSOG DSCHI TSCHOG NAM LA  
Zu Buddha, zum Dharma und zur höchsten aller Versammlungen

DSCHANG DSCHUB BAR DU DAG NYI KYAB SU TSCHI  
nehmen wir Zuflucht bis das Erwachen erlangt ist.

DAG GI DSCHIN SOG DSCHI PE SÖNAM KYI  
Durch die Verdienste von Großzügigkeit und der anderen Paramitas

DRO LA PEN TSCHIR SANGYE DRUB PAR SCHOG  
mögen wir zum Wohl aller Lebewesen den Buddha-Zustand verwirklichen.

## **Zufluchtsformel aus dem Bekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)**

Ich bekenne mich zum Buddha, meinem unübertroffenen Lehrer.  
Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener Kraft den Weg zur  
Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre  
dargelegt, damit auch wir endgültig frei von Leid werden.

Ich bekenne mich zum Dharma, der Lehre des Buddha. Sie ist klar, zeitlos und lädt  
alle ein, sie zu prüfen, sie anzuwenden und zu verwirklichen.

Ich bekenne mich zum Sangha, der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha  
gehen und die verschiedenen Stufen der inneren Erfahrung und des Erwachens  
verwirklichen.

## **aus den Rezitationen des PARAMITA BONN**

### **Motivation am Anfang**

Um den eigenen Geist zu erforschen und das innere Leiden verstehen und beenden  
zu können, so dass Achtsamkeit, Bewusstheit, Herzenswärme und Mitgefühl  
„zum Wohl von allem was lebt“ freigesetzt werden,  
richte ich mich auf diese Praxis aus.

Ich möchte die Weisheitslehren aufmerksam studieren,  
will ihnen zuhören und über sie lesen  
und dann versuchen ihre praktische und tiefere Bedeutung zu verstehen  
und in meinem Leben anzuwenden.

Und ich entwickle Wertschätzung und Respekt vor all jenen, die vor mir diesen Weg  
gegangen sind, den Lehrern und Lehrerinnen, den Meisterinnen und Meistern, und  
auch all jenen Mitübenden gegenüber,  
mit denen mich eine ähnliche innere Suche und Orientierung verbindet.

### **Der Achtfache Pfad und die Sechs Paramitas**

Der Achtfache Pfad und die Sechs Paramitas überwinden das Leiden, kultivieren  
eine reine und klare Geisteshaltung, heilen alte Gewohnheitsmuster,  
Emotionen und trügerische Denkweisen  
und führen zu Wohlbefinden, Bewusstheit und Mitgefühl.

Gemäß der **Acht Glieder des Pfades** gilt es ...

1. die Sichtweise, 2. die Einstellung, 3. das Sprechen,  
4. das Handeln, 5. die Lebensführung,
6. die Bemühung, 7. die Achtsamkeit und 8. die meditative Sammlung  
... auf eine gesunde, angemessene und befreiende Weise auszurichten.

Die **Sechs Paramitas** sind zudem:

1. die Gebefreudigkeit - Dana
2. das reine ethische Verhalten – Shila
3. die Geduld – Kshanti
4. die freudvolle Ausdauer – Virya
5. die meditative Sammlung - Dhyana
6. die höchste Weisheit - Prajna-Paramita

Geeignete Meditations-Methoden, die befähigen diese Pfade zu beschreiten, sind

die Praxis von *Herzenswärme und Mitgefühl*,  
**Metta / Maitri und Karuna**

die Praxis von stabiler geistiger *Aufmerksamkeit*,  
**S(h)amatha**

die Praxis zur *Einsicht* in die Funktionsweise und die Natur des Geistes,  
**Vipassana / Vipashyana / Mahamudra**

und die Praxis zur Kultivierung von *Achtsamkeit* auf den Körper,  
die Empfindungen, die Geistesinhalte und -zustände,  
sowie auf die „Objekte des Geistes“, ein freundliches Gewahrsein,  
aus dem heraus sich heilsame Entscheidungen ergeben,  
**Sati / Smrti .**

## **Gautama Buddhas Lehrrede über die Herzensgüte – Metta-Sutta**

Wem klargeworden, dass der Friede des Herzens das Ziel seines Lebens ist,  
der bemühe sich um folgende Gesinnung:

Er oder sie sei stark, aufrecht und gewissenhaft, freundlich, sanft und ohne Stolz.  
Genügsam sei man, leicht befriedigt, nicht viel geschäftig und bedürfnislos.  
Die Sinne still und klar der Verstand, nicht dreist, nicht gierig sei das Verhalten.  
Auch nicht im Kleinsten soll man sich vergehen, wofür Verständige tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden!

Was es auch an lebenden Wesen gibt: ob stark, oder schwach, ob groß oder klein,  
ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nahe,  
geboren oder einer Geburt zustrebend:  
Mögen sie alle glücklich sein!

Niemand betrüge oder verachte einen anderen.  
Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man keinem irgendwelches Unglück.  
Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einziges Kind beschützt und behütet,  
so möge man für alle Wesen und die ganze Welt  
ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken,  
ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung  
nach oben, nach unten und nach allen Seiten.

Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen, entfalte man eifrig diese Gesinnung:

Dies nennt man Weilen im Heiligen.  
Wer sich nicht an Ansichten verliert,  
Tugend und Einsicht gewinnt,  
dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist,  
für den gibt es keine weitere Geburt mehr.

## Das Herz-Sutra – Prajna-Paramita-Hridaya-Sutra

*Folgendes habe ich gehört:*

Einst hielt sich der Buddha auf dem Geierberg bei Rajgir zusammen mit einer großen Gruppe von Bhikshus und einer großen Gruppe von Bodhisattvas auf. Dort war er vertieft in die Meditation über die verschiedenen Arten von Erscheinungen, die bekannt ist als die „tiefe Einsicht“.

Zur gleichen Zeit vertiefte sich der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene machtvolle Avalokiteshvara, ganz und gar in die tiefgründige Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit. Er richtete sich ganz und gar und vor allem daraufhin aus, dass die fünf Skandhas<sup>1</sup> leer von Eigenexistenz sind.

Da sprach, durch die Kraft des Buddha veranlasst, Shariputra in der folgenden Weise zu dem Bodhisattva-Mahasattva, dem erhabenen, machtvollen Avalokiteshvara:

„Wenn jemand die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben möchte, wie sollte er/sie praktizieren?“ So fragte er.

Der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene machtvolle Avalokiteshvara, gab Shariputra die folgende Antwort:

“Shariputra, wenn jemand, ob Mann oder Frau, die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben möchte, so sollte sie/er sich in folgender Weise ganz und gar vor allem darauf ausrichten, dass die fünf Skandhas leer von Eigenexistenz sind:

Formen sind leer.

Leerheit ist die Natur der Formen.

Formen sind nichts anderes als Leerheit.

Auch ist Leerheit nichts anderes als die Formen.

Ebenso sind Empfindungen, unterscheidende Wahrnehmungen, geistige Gestaltungskräfte und die Bewusstseinsarten leer (von absoluter Wirklichkeit). Shariputra! Auf diese Weise sind alle Dinge leer, ohne Merkmal, ohne Entstehen, ohne Vergehen.

Sie sind weder befleckt noch unbefleckt, weder abnehmend noch zunehmend.

Shariputra! Deshalb gibt es in der Leerheit keine Formen, keine Empfindungen, keine unterscheidenden Wahrnehmungen, keine geistigen Gestaltungskräfte, keine

---

<sup>1</sup> Skandha sind die im körperlich-geistigen Ansammlungen von Faktoren, aus denen jedes Lebewesen besteht. Sie werden im Text erwähnt: Form, Empfindungen, Unterscheidungen usw.

Bewusstseinsarten; kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist; keine Formen, keinen Klänge, keinen Gerüche, keine Geschmäcker, keine Berührungsobjekte, keine Phänomene. Vom Augenbereich über den Geistbereich bis zum Bewusstseinsbereich gibt es nichts (, das eine absolute aus sich selbst heraus entstandene Wirklichkeit besäße). Von der Unwissenheit und dem Aufhören der Unwissenheit bis zum Altern und Sterben und zum Aufhören des Alterns und Sterbens existiert nichts (im Sinne einer absoluten Wirklichkeit).

Ebenso gibt es das Leiden, den Ursprung, die Beendigung und den Weg<sup>2</sup> nicht wirklich; keine Weisheit, kein Erlangen und auch kein Nicht-Erlangen. Shariputra, es gibt deshalb für die Bodhisattvas nichts zu erreichen. Indem sie sich so fortwährend auf das Hinübergelangen ans jenseitige Ufer der Weisheit stützen gibt es in ihrem Geist keine Verdunkelung und keine Furcht. Und indem sie alle Irrtümer vollständig hinter sich lassen, gelangen sie über die Grenzen des Leidens hinaus.

Auch alle Buddhas der drei Zeiten haben sich auf das Hinübergelangen ans jenseitige Ufer der Weisheit gestützt und damit die höchste Erleuchtung, die vollendete Buddhaschaft, erlangt.

Deshalb sollst du in dem Mantra des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit, da es das Mantra des Großen Wissens ist, das unübertroffene Mantra, das mit nichts zu vergleichende Mantra, das Mantra, das alle Leiden vollständig beendet, das frei von Täuschung ist, die Wahrheit erkennen.

Das Mantra des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit lautet so:  
TAYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

Shariputra, ein Bodhisattva-Mahasattva sollte auf diese Weise die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben.“

Darauf erhob sich der Buddha aus seiner meditativen Versenkung, lobte den Bodhisattva-Mahasattva, den erhabenen machtvollen Avalokiteshvara, und sagte: „Sehr gut, sehr gut. So ist es. Genauso ist es. Wie du es gezeigt hast so sollte die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit geübt werden. Die Tathagatas<sup>3</sup> werden sich darüber freuen.“

Als der Buddha das sagte, wurden Shariputra und der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene, machtvolle Avalokiteshvara, sowie die Wesen der verschiedenen Welten, die sich um ihn versammelt hatten, Götter, Menschen, Asuras und Gandharvas, von Freude erfüllt, und sie priesen aufs höchste seine Worte.

Übersetzung: Tibethaus Frankfurt, etwas abgeändert von Yesche U. Regel – Mai 2021

---

<sup>2</sup> Das ist eine Andeutung auf die Vier Edlen Wahrheiten

<sup>3</sup> Die „So-Gegangenen“, ein anderer Begriff für „Buddhas“.

**Mantra der Tara:** OM TARE TUTTARE TURE SOHA

**Mantra des Mitgefühls:** OM MA NI PEME HUNG

**Mantra des Medizin-Buddha:**  
TEYATA OM BEKANDSE BEKANDSE  
MAHA BEKANDSE  
RADSA SAMUDGATE SOHA

☪ **Gebet für Frieden und Stabilität** - von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye

Unfehlbare Quellen der Zuflucht – Buddha, Dharma und Saṅgha, sowie Lamas, Yidams und Dākinīs, und besonders Avalokiteshvara, Beschützer des Landes des Schnees, zusammen mit der Edlen Tārā und Guru Padmasambhava, wir beten zu Euch: Denkt an uns und die heiligen Versprechen, die ihr abgelegt habt! Gewährt euren Segen, so dass unsere Wunschgebete vollkommen erfüllt werden.

Die Wesen dieses degenerierten Zeitalters denken und handeln auf pervertierte Weise und Störungen in den Elementen, den äußeren wie den inneren, deuten an, dass Krankheit und Seuchen, in vergangenen Zeiten unbekannt, Menschen und Tiere gleichermaßen bedrohen.

Planetarische Kräfte, Nāgas, Gyalpo, behindernde Geister und Jungpo-Dämonen verursachen Unheil, Frost und Hagel, magere Ernten, Krieg und Konflikte, unzeitgemäße Regenfälle und unheilvolle Vorzeichen für das Land des Schnees, und es gibt Angst vor Erdbeben, Feuer, Feindseligkeiten und Umweltkatastrophen, und besonders vor fremden Angreifern, die den Lehren abträglich sind.

Mögen alle Arten von Leid und Gewalt in diesen verschneiten Ländern schnell befriedet und vollkommenen beseitigt werden. Möge kostbares, erhabenes Bodhicitta natürlich im Geiste aller Wesen erwachen, in menschlichen wie nicht-menschlichen, so dass sie nie wieder auf schädigende, gewaltsame Weise denken oder handeln.

Möge der Geist aller von Liebe füreinander erfüllt sein! Möge sich ganz Tibet an Herrlichkeiten, Glück und Wohlergehen im Überfluss erfreuen! Und mögen die Lehren Buddhas gedeihen und andauern!

Durch die Kraft der Wahrheit, verkörpert in den drei Wurzeln, den Buddhas und ihren Erben, und durch die Kraft aller Quellen des Verdienstes im gesamten Saṃsāra und Nirvāṇa, und unserer eigenen vollkommenen reinen und positiven Absicht, möge dieses, unser Wunschgebet, in Erfüllung gehen!

## Widmung am Ende

Möge das Heilsame, das durch diese Übung entstanden ist,  
die Verwirrung meines Geistes auflösen,  
so dass ich mit mehr Achtsamkeit, mit Herzenswärme und Mitgefühl,  
mit ruhiger Gelassenheit und Weisheit  
- und im Einklang mit den Prinzipien einer feinfühligem Ethik -  
in vielen Situationen des Alltags  
zum Wohle anderer und aller Lebewesen  
denken, sprechen und handeln kann.

Möge ich auf diese Weise zum Wohlbefinden  
von Menschen, Tieren und Pflanzen,  
von für mich sichtbare und unsichtbare Wesen,  
und zu Frieden und Glück in der Welt beitragen.