



SUTTANTA

Reflexion  
der  
Drei Juwelen

(buddhānussati-dhammānussati-saṅghānussati-saraṇāgata)

Zunächst versuchen wir, so gut es geht, im Hier und Jetzt anzukommen, auf unseren Atem zu achten und im Moment zu verweilen. (Pause) Dabei möchten wir uns nun in eine Reflexion vertiefen, von der der Buddha sagt, man könne sie immer und überall praktizieren, selbst wenn man das ganze Haus voller Kinder habe. Sie gehört zu den grundlegendsten aller buddhistischen Praktiken und wird von Mönchen und Laien, Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen verwendet. Die Besinnung auf Buddha, Dhamma und Sangha schafft unerschütterliches Vertrauen in den Weg des Buddha und führt zur ersten Verwirklichung, dem Stromeintritt. In Zeiten der Angst oder Unruhe bewirkt sie Schutz und Furchtlosigkeit. Der Pāli-Text geht auf den Erhabenen selbst zurück und wird seit 2500 Jahren bis heute rezitiert.

(Gong und Pause)

Ein guter Ruf hat sich weit verbreitet über den Meister  
Gotama, den Wahrheitsfinder, der an der Wahrheit  
angekommen ist, den Tathāgata:

<b>Iti pi so bhagavā</b>	Er ist wirklich der Erhabene,
<b>Arahaṃ</b>	ein Vollendeter,
<b>Sammā-sambuddho</b>	ein vollkommen Erwachter,
<b>Vijjā-caraṇa-sampanno</b>	perfekt in Wissen und Wandel
<b>Sugato</b>	der Glücklichen-Gegangenen,
<b>Lokavidū</b>	Kenner der Welten,
<b>Anuttaro purisa- damma- sārathi</b>	ein unübertrefflicher Meister belehrbarer Personen,
<b>Satthā deva-manussānaṃ</b>	höchster Lehrer der Menschen und himmlischen Wesen,
<b>Buddho</b>	der Erwachte,
<b>Bhagavāti</b>	ein Erhabener,

der diese Welt mit ihren unterschiedlichen Wesen sowie die Arten der Menschen erklärt, nachdem er es selbst aus sich heraus durch direktes Wissen verwirklicht hat. Er lehrt den Dhamma, der gut ist am Anfang, in der Mitte und am Ende, in der richtigen Bedeutung und Formulierung. Er offenbart das heilige Leben, das vollkommen vollendet und rein ist. Gut ist es, solch einem Vollendeten zu folgen. <sup>M41</sup>

Zu diesem Buddha gehe ich um Zuflucht.  
Der Buddha ist für mich der höchste Lehrer.  
(Gong und Pause)

<b>Svākkhāto bhagavatā dhammo</b>	Gut dargelegt vom Erhabenen ist der Dhamma,
<b>Sandiṭṭhiko</b>	erfahrbar hier und jetzt,
<b>Akāliko</b>	zeitlos und unmittelbar.
<b>Ehipassiko</b>	Er lädt alle ein, für sich selbst zu schauen,
<b>Opanayiko</b>	führt zum höchsten Ziel
<b>Paccattaṃ veditabbo viññūhīti</b>	und ist von denen, die ihn praktizieren, selbst erkennbar.

Zu diesem Dhamma gehe ich um Zuflucht.  
Der Dhamma ist für mich das Wichtigste im Leben.  
(Gong und Pause)

<b>Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho</b>	Der Sangha der Schüler und Schülerinnen des Erhabenen praktiziert den guten Weg,
--	--

<b>Uju-paṭipanno</b> (bhagavato sāvaka-saṅgho)	den direkten Weg,
<b>Ñāya-paṭipanno</b> (bhagavato sāvaka-saṅgho)	den authentischen Weg
<b>Sāmīci-paṭipanno</b> (bhagavato sāvaka-saṅgho)	den rechten Lebensweg.
<b>Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni</b> <b>aṭṭha purisa-puggalā</b>	Er besteht aus vier Paaren, den acht Personen von Verwirklichten.
<b>Esa bhagavato sāvaka-saṅgho</b>	Das ist die Schülerschaft und Gemeinschaft des Erhabenen,
<b>Āhuneyyo</b>	würdig der Gaben,
<b>Pāhuneyyo</b>	würdig der Gastfreundschaft,
<b>Dakkhiṇeyyo</b>	würdig der Spenden,
<b>Añjali-karaṇīyo</b>	würdig des respektvollen Grußes,
<b>Anuttaraṃ puññakkhettaṃ</b> <b>lokassāti</b>	unübertrefflich als Verdienst- ansammlung für die Welt.

Zu diesem Sangha gehe ich um Zuflucht.  
Dieser Sangha ist für mich die beste Gemeinschaft.  
(Gong und Pause)

*Indem ich häufig so reflektiere entsteht Inspiration und  
Vertrauen in den Dhamma, überragende Freude, Stille, Glück  
und Geistesruhe - Samadhi. A10:10*

(nach langer Pause: Schlussgong 3x leise)