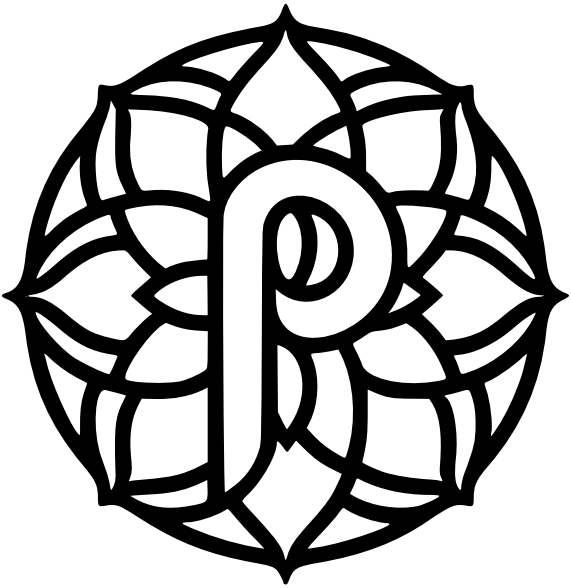


Lotuspfad

Texte für die Mediation

Motivation für die Meditation:

Dhammapada Vers 2

Alles beginnt im Geist.
Was wir denken, formt unser Leben.
Sprichst oder handelst du mit Güte,
dann folgt dir Freude wie ein Schatten, der nie weicht.

Zitat aus der Dvedhāvitakkasutta (MN 19)

So wie ein Gärtner die Erde pflegt,
kannst du deinen Geist mit Achtsamkeit hegen.
In der Stille wächst Frieden,
und dein Herz wird klar und unerschütterlich.

Beide Texte sind sinngemäß übersetzt.

NAMASKARA

Namo tassa bhagavato arahato sammā saṁbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā saṁbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā saṁbuddhassa

TI-SARANA

Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi
Dhamaṁ saranaṁ gacchāmi
Sanghaṁ saranaṁ gacchāmi

Dutiyampi buddhaṁ saranaṁ gacchāmi
Dutiyampi dhammaṁ saranaṁ gacchāmi
Dutiyampi sanghaṁ saranaṁ gacchāmi

Tatiyampi buddhaṁ saranaṁ gacchāmi
Tatiyampi dhammaṁ saranaṁ gacchāmi
Tatiyampi sanghaṁ saranaṁ gacchāmi

Übersetzung:

Verehrung

Verehrung Ihm, dem Erhabenen, dem Heiligen, dem vollkommen Erwachten.

Die dreifache Zuflucht

Zum Buddha nehme ich meine Zuflucht
Zur Lehre nehme ich meine Zuflucht
Zur Gemeinschaft nehme ich meine Zuflucht
Zum 2. Male – zum Buddha nehme ich meine Zuflucht
Zum 2. Male - zur Lehre nehme ich meine Zuflucht
Zum 2. Male - zur Gemeinde nehme ich meine Zuflucht
Zum 3. Male - zum Buddha nehme ich meine Zuflucht
Zum 3. Male - zur Lehre nehme ich meine Zuflucht
Zum 3. Male - zur Gemeinde nehme ich meine Zuflucht

Metta Sutta

(Die "Lehrrede von der Liebenden Güte")

Was soll geschehen das Gute zu erreichen,
den Herzensfrieden als einziges Ziel.
Wir seien stark, aufrecht und gewissenhaft,
freundlich, sanft und ohne Stolz.

Genügsam seien wir, leicht befriedigt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei unser Verhalten.

Auch nicht im Kleinsten sollen wir uns vergehen,
wofür uns Verständige tadeln könnten.
Mögen alle Wesen glücklich sein
und Frieden finden

Was es an lebenden Wesen gibt:
Ob stark oder schwach, ob groß oder klein,
sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
einer Geburt zustreben –
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 einzig 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, Stehen, Sitzen, 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 nie mehr Geburt.

Die vier edlen Wahrheiten

1. Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
2. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
3. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
4. Zum Erlöschen des Leidens führt der edle Achtfache Pfad.

Die fünf Gelöbnisse (Pañca Sīla)

Ich übe mich darin...

- mich des Tötens von Lebewesen zu enthalten.
- mich des Nehmens von Nichtgegebenem zu enthalten.
- mich eines unrechten sexuellen Verhaltens zu enthalten.
- mich der falschen Rede zu enthalten.
- mich berauschender Mittel, die zur Nachlässigkeit führen, zu enthalten.

Verehrung der drei Juwelen (Vandana)

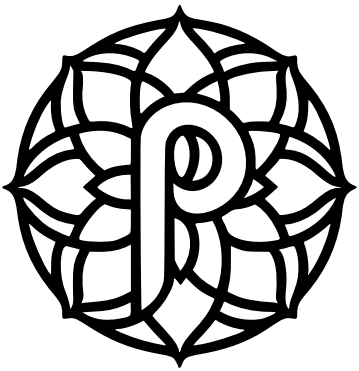
Der Vollendete, vollkommen Erwachte, Erhabene.
Den Buddha, den Erhabenen, grüße ich respektvoll.
(Verbeugung)

Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre.
Dem Dhamma erweise ich Verehrung.
(Verbeugung)

Gut nachgefolgt ist die Gemeinschaft der Schüler des Erhabenen.
Vor dem Sangha verbeuge ich mich.
(Verbeugung)

Die vier Daseinsmerkmale

- Alles Bedingte ist unbeständig.
- Alles Bedingte ist leidvoll.
- Alles ist ohne eigenständiges Selbst.
- Nirvana ist Frieden.



Alexander Rüther
(Wolfgang Safer)
https://buddhismus-paderborn.de