

Kleine Andacht

Jeder bereitet sich einen Sitzplatz (gewöhnlich: Sitzmatte, im Krankheitsfall: Stuhl) und wartet. Beim Ertönen der Glocke stehen wir auf und stellen uns hinter die Sitzmatte.

[] Wird vom Andachtsleiter angestimmt; alle folgen

1. Dreifache Verneigung

[Buddhāṃ] sakkaccaṃ vandāmi! *[Glocke] Verneigung aus dem Stand, danach kniend*
[Dhammaṃ] sakkaccaṃ vandāmi! *[Glocke] Verneigung aus dem Knien*
[Sanghaṃ] sakkaccaṃ vandāmi! *[Glocke] Verneigung aus dem Knien; danach bequeme, aber nicht lässige Sitzhaltung einnehmen, als Ausdruck der Ernsthaftigkeit und des Respekts gegenüber den drei Juwelen.*

2. Lobpreis des Buddha (Namakkāraṃ)

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā–sambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammā–sambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammā–sambuddhassa.

3. Würdigung der Eigenschaften von Buddha, Dhamma und Sangha

[Itipi so] bhagavā arahaṃ sammā–sambuddho
vijjā–caraṇa–sampanno sugato lokavidū
anuttaro purisa–damma–sārathi
sathā deva–manussānaṃ buddho bhagavā'ti.

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo
sanditṭhiko akāliko
ehipassiko opanayiko
paccattaṃ veditabbo viññūhi'ti.

[Su–paṭipanno] bhagavato sāvaka–saṅgho.
Uju–paṭipanno bhagavato sāvaka–saṅgho.
Ñāya–paṭipanno bhagavato sāvaka–saṅgho.
Sāmīci–paṭipanno bhagavato sāvaka–saṅgho.
Yadidaṃ cattāri purisa–yugāni,
aṭṭha purisa–puggalā,
esa bhagavato sāvaka–saṅgho
āhuneyyo pāhuneyyo
dakkhiṇeyyo añjali–karaṇīyo
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

4. Dreifache Zuflucht (Tisaraṇa)

[Buddhaṃ] saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

[Dutiyampi] buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

[Tatiyampi] buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

5. Fünf Tugendregeln (Pañca-sīla)

1. [Pāṇātipātā veramaṇī] sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5. Surā meraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

6. Erneuter Lobpreis des Buddha

[Nun laßt uns in unserer Heimatsprache den Lobpreis des Buddha anstimmen.]

[Ehre sei dem Erhabenen], dem Heiligen, dem vollkommen Erwachten!

Ehre sei dem Erhabenen, dem Heiligen, dem vollkommen Erwachten!

Ehre sei dem Erhabenen, dem Heiligen, dem vollkommen Erwachten!

7. Die sechs Betrachtungen

[Nun laßt uns "Die sechs Betrachtungen" üben.]

[Sechs Betrachtungen gibt es], zur Befriedung und Einigung des Herzens führend, derer wir uns üben wollen, häufig zu gedenken:

- Die Betrachtung über die Wachheit des Erwachten
- die Betrachtung über die Lehre
- die Betrachtung über die Mönchsgemeinde
- die Betrachtung über die Sittlichkeit
- die Betrachtung über die Freigebigkeit und
- die Betrachtung über die Gottheiten.

Mit zur Befreiung geneigtem Gemüte gedenken wir des Vollendeten: Dies, wahrlich, ist der Erhabene er ist der Heilige, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Wegführer anleitungsbedürftiger Menschen, der Lehrmeister von Göttern und Menschen, der Erwachte, der Erhabene.'

Mit zur Befreiung geneigtem Gemüte gedenken wir der Lehre:

'Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre; sie ist klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: »Komm und sieh!«¹, dem Verständigen, bei sich selbst erfahrbar, am Anfang begütigend, in der Mitte begütigend und zum Ende hin begütigend, zum Ziele führend.'

Mit zur Befreiung geneigtem Gemüte gedenken wir der Mönchsgemeinde: 'Gut wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, gerade wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, auf dem rechten Pfade wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, geziemend wandelt die Jüngergemeinde des Erhabenen, als da sind: die vier Paare der Heiligen, die acht Arten der Heiligen. Dies ist die Jüngergemeinde des Erhabenen. Würdig ist sie des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke.'

Mit zur Befreiung geneigtem Gemüte gedenken wir der eigenen Sitten, der ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflußbar sind und die geistige Sammlung fördern.

Mit zur Befreiung geneigtem Gemüte gedenken wir der eigenen Freigebigkeit: 'Heil mir! Gut hab' ich's getroffen, daß ich inmitten der vom Laster des Geizes umsponnenen Menschheit mit einem vom Laster des Geizes freien Herzen im Hause lebe, freigebig, mit offenen Händen, zum Geben geneigt, den Bedürftigen zugetan, am Austeilen von Gaben Freude habend.'

Mit zur Befreiung geneigtem Gemüte gedenken wir der Götter in den Götterwelten: `Das Vertrauen, von dem erfüllt jene Gottheiten, von hier abgeschieden und dort wiedererschienen sind, ein solches Vertrauen eignet auch mir.

- Die Sittlichkeit
- das Wissen
- die Freigebigkeit
- die Weisheit

von der erfüllt jene Gottheiten von hier abgeschieden und dort wiedererschienen sind, solche Sittlichkeit, solches Wissen, solche Freigebigkeit und solche Weisheit eignet auch mir.'

[Sa]dhu! sadhu! sadhu!

8. Meditation

Alle setzen sich in für die Meditation geeigneter Sitzhaltung (evtl. mit Kissen oder bei kalter Witterung mit Decke) nieder. Eine Person schaltet das elektrische Licht aus. Der Andachtsleiter gibt mit einem Glöckchen das Signal für den Beginn der Meditation. Diese dauert 30 Minuten und wird mit dem Schlagen des Glöckchens beendet. Danach wird das Licht wieder angemacht. Es folgt eine abschließende Rezitation und die dreifache Verneigung wie zu Beginn.

9. Glückwuschverse

[Nun lasst uns die Glückwuschverse anstimmen]

[Vollkommen glücklich mög' ich sein,]

Und frei von allem Leid.

Ich möge frei von Feindschaft sein,

Von bösen Wünschen frei.

Von Angst und Sorge sei ich frei

Mög' stets mein Glück bewahr'n.

Ein jedes Wesen möge glücklich sein,

Von aller Feindschaft frei.

Ein jedes Wesen fühl' sich unbedroht,

Von Angst und Sorge frei.

Ein jedes Wesen mög' sein Glück bewahr'n

Erlöst und frei von Leid.

Das was ein Wesen hat erreicht,

Bleib ungenommen ihm.

Ein jedes Wesen eignet und erbt seine Taten,

Entsprossen daraus ist es selbst.

Verknüpft mit der Wirkung der Taten,

Zur Zuflucht wird, was es getan.

Entsprechend der Absicht der Handlung,

Ob gut oder schlecht sei gemeint,

Der Tat, die ein Wesen verübte,

Wird selber auch Erbe es sein.

Wir knien uns hin und bereiten uns auf die abschließenden Verneigungen vor.

10. Dreifache Verneigung

[Ehre sei dem Buddha], dem unübertrefflichen Lehrer und Wegweiser !

[Glocke] Verneigung aus dem Knien

[Ehre sei dem Dhamma], dem zur Befreiung führenden Weisheitspfad !

[Glocke] Verneigung aus dem Knien

[Ehre sei dem Sangha], der Gemeinschaft von wohl wandelnden Heilsgängern !

[Glocke] Verneigung aus dem Knien.

Hiermit endet die Kleine Andacht.

aus: Buddhistisches Andachtsbuch des Buddhistischen Kloster Freising