

Zuflucht und Kontemplation über die Drei Juwelen

(Dieser Text wird in vielen Theravāda-Klöstern täglich rezitiert und kontempliert)

Buddham Saraṇam Gacchami

Dhammam Saraṇam Gacchami

Sangham Saraṇam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saraṇam Gacchami

Dutiyampi Dhammam Saraṇam Gacchami

Dutiyampi Sangham Saraṇam Gacchami

Tatiyampi Buddham Saraṇam Gacchami

Tatiyampi Dhammam Saraṇam Gacchami

Tatiyampi Sangham Saraṇam Gacchami

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-Sambuddhassa.

Verehrung Ihm, dem Erhabenen, Heiligen, Vollkommen Erwachten.

saraṇa: Zuflucht, Zufluchtsstätte

gacchati (von gam): gehen, sich begeben, hingelangen

dutiyampi: zum zweiten Mal

tatiyampi: zum dritten Mal

namo: Verneigung, Verbeugung, Verehrung

tassa (von ta): Ihm

bhagavat: der Glückliche, Schöne, Liebliche, Würdevolle, Ruhmreiche, Erhabene

arahat: der Ehrwürdige, Heilige

buddha: der Erwachte, klar Erkennende, Erleuchtete

samma-sambuddha: der vollkommen Erwachte

Itipi so Bhagavā
Araham
Samma-sambuddho
Vijjā-caraṇa-sampanno
Sugato
Lokavidū
Anutarro-purisa-damma-sārathi
Satthā-deva-manussānam
Buddho
Bhagavā 'ti.

So ist der Erhabene
Heilige
Vollkommen Erwachte
In Weisheit und Güte Verwirklichte
Gut-Gegangene
Kenner der Welt
Unübertroffener Bezähmer der Menschen
Lehrer von Göttern und Menschen
Der Buddha
Der Erhabene.

bhagavat: der Glückliche, Schöne, Liebliche, Würdevolle, Ruhmreiche, Erhabene

arahat: der Ehrwürdige, Heilige

samma-sambuddha: der vollkommen Erwachte, klar Erkennende, Erleuchtete

vijjā: Weisheit, Wissen

caraṇa: Handeln, Verhalten, Tugend, Güte

sampanna: voll von, erfolgreich, verwirklicht

sugata: der gut Gegangene, glücklich Gegangene

lokavidū: Kenner der Welt

anutarro-purisa-damma: unübertroffener Menschen bezähmender

sārathi: Wagenlenker, Trainer, Lehrer

satthā-deva-manussānam: Lehrer/Meister der Götter und Menschen

Svākkhāto Bhagavatā dhammo

Sandiṭṭhiko

Akāliko

Ehipassiko

Opanayiko

Paccataṃ veditabbo viññuhi 'ti.

Wohl verkündet ist die Lehre des Erhabenen

Hier und jetzt erkennbar

Unmittelbar und zeitlos

Komm und sieh selbst

Zum Ziel führend

Im eigenen Herzen erfahrbar von den Einsichtigen.

svākkhāta (su+akkhāta): wohl verkündet

sandiṭṭhika: sichtbar, jetzt wirkend, in diesem Leben von Vorteil

akālika: unmittelbar, zeitlos

ehipassika (ehi+passa+ka): komm und sieh/erkenne

opanayika: hinführend (zum nibbāna)

paccata: selbst, individuell, aus eigener Kraft, im eigenen Herzen

veditabba: (von vedeti): erfahrbar, erkennbar

viññuhi: Verständige, Einsichtige, Weise

Supaṭipanno Bhagavato sāvakasangho
Ujupaṭipanno Bhagavato sāvakasangho
Ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakasangho
Samīcipaṭipanno Bhagavato sāvakasangho
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha-purisa-puggalā
Esa Bhagavato sāvakasangho-āhuneyyo
Pāhuneyyo
Dakkhiṇeyyo
Añjalikaranīyo
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā 'ti.

su: glücklich, gut, wohl, leicht

paṭipanna: (einem Weg) folgen, wandeln, leben

supaṭipanna: auf glücklichem Wege wandeln

sāvaka: Hörer, Schüler

uju: gerade, direkt, aufrichtig

ñāya: Methode, System, Wahrheit, rechtes Verhalten

samīci (=sāmīci=sāmīcī): rechte Lebensführung, ethisches Verhalten

yadidaṃ: nämlich

cattāri: vier

purisa: Mensch

yugāni: Paar

aṭṭha: acht

puggalā: Mensch, Individuum

esa: diese

āhuneyya: würdig der Gaben, würdig der Opfer, ehrwürdig, verehrungswürdig

pāhuneyya: würdig der Gastfreundschaft

dakkhiṇeyya: würdig der Gaben

añjalikaranīyo: würdig der Verbeugung

anuttara: unübertroffen

puññakkhettaṃ: Feld der Verdienste

lokassā (von loka): für die Welt, für die Menschen

Auf einem glücklichen Weg wandelt die Sangha der Schüler des Erhabenen
Auf einem geraden Weg wandelt die Sangha der Schüler des Erhabenen
Auf einem systematischen Weg wandelt die Sangha der Schüler des Erhabenen
Auf einem ethischen Weg wandelt die Sangha der Schüler des Erhabenen
Nämlich die Menschen der vier Paare und acht Individuen
[als da sind: die Menschen der vier überweltlichen Pfade und Ziele¹]
Diese Sangha der Schüler des Erhabenen ist würdig der Verehrung
Würdig der Gastfreundschaft
Würdig der Gaben
Würdig der Verbeugung
Ein unübertroffenes Feld der Verdienste für die Welt.

1 hier wird die Sangha der Schüler und Schülerinnen des Buddha definiert als 'die Menschen der vier Paare und acht Individuen', das sind die 'Edlen Menschen' (ariya puggala) oder kurz die 'Edlen' (ariya), also diejenigen Menschen, die sich auf einem der vier überweltlichen Pfade (magga) befinden oder eines der vier überweltlichen Ziele (phala) verwirklicht haben:

1. Pfad und Ziel des Stomeintritts (sotāpatti)
2. Pfad und Ziel der Einmalwiederkehr (sakadāgāmī)
3. Pfad und Ziel der Nichtwiederkehr (anāgāmī)
4. Pfad und Ziel der Heiligkeit (arahatta)

Kommentar:

Der obige Text ist der Theravāda-Tradition bekannt als 'Parittā', also als Schutz, Talisman, Amulett. Tatsächlich wird im volkstümlichen Buddhismus in Südasien schon der bloßen Rezitation dieses Textes eine beschützende Wirkung zugeschrieben. Hilfreicher ist es aber sicherlich, wenn man einmal im Pāli-Kanon nachliest, in welchem Kontext dort der obige Text auftaucht.

In der Saṃyutta-Nikāya findet sich die Dhajagga Sutta (S.11.3, Sutta von der Fahnen Spitze). Dort erklärt der Buddha seinen Mönchen, daß die Kontemplation über den Buddha, das Dhamma und die Sangha eine wirkungsvolle Methode zur Überwindung von Angst und Furchtsamkeit in schwierigen Situationen ist. Hier sei der entsprechende Abschnitt der Sutta in der Übersetzung von Wilhelm Geiger wiedergegeben:

11. Ich aber, ihr Bhikkhus, sage euch also: So euch, wenn ihr in der Wildnis weilt, am Fuße eines Baumes weilt, oder in einem verlassenem Hause weilt, Angst oder Zittern oder Hautschauern entsteht, dann sollt ihr zu dieser Zeit an mich denken: 'So ist der Erhabene, der Vollendete, Vollkommen Erleuchtete, ist mit Weisheit und Tugend begabt, der Führer auf dem Heilspfade, der Weltkenner, der unübertreffliche Leiter der Menschen, die noch der Erziehung bedürfen, der Meister der Götter und Menschen, der Buddha, der Erhabene.'

12. Denn wenn ihr an mich denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschauern, das euch befällt, schwinden.

13. Wenn ihr aber nicht an mich denkt, dann möget ihr an die Lehre denken: 'Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, im gegenwärtigen Dasein schon wirkend, an keine Zeit gebunden, zu ihrer Betrachtung einladend, zum Ziele führend, aus eigener Kraft zu verstehen von den Einsichtigen'.

14. Denn wenn ihr an die Lehre denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschauern, das euch befällt, schwinden.

15. Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, dann möget ihr an die Gemeinde denken: 'Auf rechtem Weg wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, auf geradem Weg wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, auf dem Weg der richtigen Methode wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, auf dem Weg vorschriftsmäßigen Verhaltens wandelt die Gemeinde der Jünger des Erhabenen, nämlich die vier Paare von Persönlichkeiten, die acht Gruppen von Persönlichkeiten. Diese Gemeinde der Jünger verdient Verehrung, verdient gastliche Aufnahme, verdient Spenden, verdient Ehrfurchtsbezeugung mit gefalteten Händen; sie ist das beste Feld für verdienstliche Werke der Laienwelt.'

16. Denn wenn ihr an die Gemeinde denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschauern, das euch befällt, schwinden.

17. Was ist davon die Ursache? Der Tathāgata, ihr Bhikkhus, ist ein Vollendeter, frei von Begierde, frei von Haß, frei von Betörung und daher nicht furchtsam, nicht zitterig, nicht ängstlich und nicht feige."

Ausführlich werden die Kontemplationen über den Buddha (buddhānussati), das Dhamma (dhammānussati) und die Sangha (sanghānussati) im Visuddhi-Magga erklärt und kommentiert, und zwar im 2. Teil, die Sammlung (samādhī) betreffend, im Kapitel VII: 'Die 6 Betrachtungen'. Wenn wir diese Visuddhi-Magga Kommentare studieren, so können wir klar erkennen, daß Buddha, Dhamma und Sangha wunderbare Objekte für die Reflektion und die meditativen Vertiefungen darstellen. Wenn wir häufiger über die drei Juwelen, Buddha, Dhamma und Sangha, kontemplieren, und vielleicht mit dem friedvollen Antlitz des Buddha in der Innenschau unseres Geistes immer vertrauter werden, so werden ganz natürlich auch der Frieden und die heitere Gelassenheit in unserem Herz und Geist zunehmen. Und diese häufig geübten und entfalteten heilsamen Geisteszustände sind es dann, die unser Leben und das Leben anderer Lebewesen beschützen.

Den Abschluß möge hier eine moderne Form des Zufluchtsgesanges bilden, wie er in den Übungsgemeinschaften des Ehrw. Thich Nhat Hanh regelmäßig rezitiert wird (siehe: Der Klang des Bodhibaums, Theseus-Verlag, Berlin, 1995):

Am Fuße des Bodhibaumes
sitzt er in Anmut, friedvoll und lächelnd,
lebendige Quelle von Verstehen und Mitgefühl -
zum Buddha nehme ich Zuflucht.

Der Pfad achtsamen Lebens,
der zu Heilung, Freude, Erleuchtung führt,
der Weg des Friedens -
zum Dharma nehme ich Zuflucht.

Die liebevoll sich unterstützende Gemeinschaft,
die Harmonie, Achtsamkeit
und Befreiung verwirklicht -
zur Sangha nehme ich Zuflucht.

Munish B. Schiek,
Ulm, Jan. 2006.