Sramanera Verse für jede Handlung

[mögen alle Lebewesen= gelobe ich, dass alle Lebewesen]

1 Früh aufwachen

Wenn Ich aufwache vom Schlaf,

mögen alle Lebewesen

zur allumfassenden Weisheit erwachen

und alle zehn Richtungen erblicken.

# 2 Den Gong erklingen lassen

Möge dieser Klang des Gong´s

bis an den Rand des Universums hervordringen, so dass er in allen finsteren Orten gehört wird.

Durch das reine Hören wird perfekte Weisheit erlangt.

Mögen alle Lebewesen das wahre Erwachen verwirklichen.

# 3 Den Gong hören

 Beim Hören des Gongs, werden Kleshas leichter,

die Weisheit wächst, Erwachen entsteht, die Hölle wird hinter sich gelassen und der Flammengrund wird überwunden.

Möge ich ein Buddha werden, um alle Lebewesen zu befreien.

**Om cala teja svaha (3x)**

# 4 Sich kleiden

Wenn ich das obere Gewand anziehe,

mögen alle Lebewesen

höchste heilsame Wurzeln erlangen

und mit diesem Dharma das andere Ufer\* erreichen. \*[Nirvana]

Wenn ich das untere Gewand anziehe,

mögen alle Lebewesen

in gute Wurzeln gekleidet sein

und angemessenen Scham besitzen.

Wenn ich meine Kleidung richte und meinen Gürtel straffe,

mögen alle Lebewesen

ihre guten Wurzeln kontrollieren, daran festhalten

und sie nicht verstreut und verloren gehen lassen.

# 5 Absteigen vom Bett

Von morgens der Stunde des Tigers\* bis in die Nacht,

mögen alle Lebewesen auf sich selbst achten.

Wenn ihr Körper ausversehen unter meinen Füßen zerquetscht wird,

mögen sie sofort in das Reine Land wiedergeboren werden.

**Om Justi rudhi svaha (3x)** *\*[3-5 Uhr, Aufstehzeit]*

# 6 Laufen ohne Insekten zu schaden

Wenn ich meinen Fuß hebe,

mögen alle Lebewesen

den Ozean von Geburt und Tod verlassen,

indem sie ausreichend heilsame Dharmas besitzen.

**Om dhiri jri svaha (3x)**

# 7 Aus dem Haus hinausgehen

Wenn ich aus dem Haus gehe,

mögen alle Lebewesen

tief in Buddha´s Weisheit eindringen

und die drei Daseinsbereiche verlassen.

# 8 Auf Toilette steigen

 Beim Klein und Groß machen,

 mögen alle Lebewesen,

 Gier, Hass und Verblendung verwerfen

 und unheilsame Dharmas beseitigen.

 **Om krodhaya svaha**

# 9 Reinigen

Das Geschäft ist beendet

und nun kommt das Wasser,

mögen alle Lebewesen

schnell außerweltliche Dharmas erreichen.

**Om shri vahi svaha (3x)**

# 10 Dreck beseitigen

Während ich den erscheinenden Dreck bereinige,

mögen alle Lebewesen

rein, klar, nachgiebig

und gänzlich ohne Verunreinigungen sein.

**Om hana mrte svaha (3x)**

# 11 Hände waschen

 Während das Wasser über die Hände fließt,

 mögen alle Lebewesen,

 reine Hände haben,

 damit sie den Buddha-Dharma empfangen und halten können.

 **Om sukaraya svaha (3x)**

# 12 Gesicht waschen

Beim Wasser nehmen zum Gesicht waschen,

mögen alle Lebewesen

reine Dharma Tore\* erhalten

und vollkommen frei von Verunreinigungen sein.

**Om ram svaha (21x)** *[\*reine Methoden]*

# 13 Trinken

Der Buddha sieht in einer Schale Wasser

84000 kleine Lebewesen.

Wenn dieses Mantra nicht rezitiert wird,

gleicht es dem Verzehren von Fleisch.

**Om vasi pramani svaha (3x)**

# 14 Anziehen der fünf-reihigen Dharma-Robe

 Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

 die Kleidung der unübertroffenen Verdienstfelder.

 Ich empfange diese respektvoll

 Und werde sie in allen Leben nie aufgeben.

 **Om siddhaya svaha (3x)**

# 15 Anziehen der sieben-reihigen Dharma-Robe

 Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

 die Kleidung der unübertroffenen Verdienstfelder.

 Ich empfange diese respektvoll

 Und werde sie in allen Leben immer tragen.

 **Om dhupa dhupa svaha (3x)**

# 16 Anziehen der großen Dharma-Robe

 Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

 die Kleidung der unübertroffenen Verdienstfelder.

 Ich halte die Lebensaufgabe des Tathagata´s

 und werde alle Lebewesen befreien.

 **Om maha bhappata svaha (3x)**

# 17 Das Sitztuch

 Das Sitztuch, das Nisidana,

 nährt die aufkeimende Natur des Geistes,

 eröffnet und ausgebreitet steige ich auf in den heiligen Stand,

 und halte die Lebensaufgabe des Tathagata´s.

 Om dambha dambha svaha (3x)

# 18 Aufsteigen in das Dharmafeld

Wenn ich den Buddha sehe,

mögen alle Lebewesen

unverschleierte Augen erlangen

und damit alle Buddhas erblicken.

**Om amrte hum phat (3x)**

# 19 Lobpreisung des Buddhas

 Ehrwürdig größter Dharma König,

 unvergleichlich in den drei Bereichen,

 Lehrer der Götter und Menschen,

 gütiger Vater für die Lebewesen der vier Geburtsformen,

 wo durch einen Moment Zuflucht nehmen,

alles Karma von Asamkhyeya Kalpas gereinigt wird.

 Die Lobpreisung an dich,

 wird in unendlichen Zeiten nie enden.

# 20 Niederwerfung vor Buddha

 Über und unter dem Himmel ist keiner wie Buddha,

 in den Welten der zehn Richtungen gibt es keinen Vergleich,

 alles was ich von dieser Welt schon gesehen habe,

 ist nicht vergleichbar mit Bhagavan.

# 21 Mantra bei Niederwerfungen

 **Om vajra hoh**

# 22 Opfern der Wasserkanne

Wenn meine Hände die reine Wasserkanne halten,

mögen alle Lebewesen

frei von inneren und äußeren Verunreinigungen,

immer rein und strahlend sein.

**Om sigruka siksa svaha (3x)**

# 23 Mantra zum Säubern der Opferkanne

**Om ram svaha (21x)**

24 Mantra zum Ausgießen von Wasser:

**Om vasi pramani svaha (3x)**

**NAMAḤ SURŪPĀYA TATHĀGATĀYA TADYATHĀ OṂ SRU SRU PRA SRU PRA SRU SVĀHĀ. (3x)**

# 25 Speisen erhalten

 Während dem Betrachten der leeren Schale,

mögen allen Lebewesen

ein reines endgültiges Ziel verfolgen,

leer und frei von Kleshas sein.

Während dem Betrachten der gefüllten Schale,

mögen alle Lebewesen

vollkommen erfüllt sein,

mit allen heilsamen Dharmas.

# 26 Opfergaben an die fühlenden Lebewesen

Die Kraft des Dharma ist nicht mit Gedanken und Worten beschreibbar,

die Liebe und das Mitgefühl ist ohne Grenzen,

diese sieben Reiskörner werden in alle zehn Himmelsrichtungen vervielfältigt,

und den Welten so zahlreich wie die Sandkörner des Ganges geopfert.

**Om trhyim svaha**

(rezitiere dieses Mantra drei Mal und schnipse ein wenig Wasser)

Der Garuda mit den goldenen Flügeln.

All die herumschwirrenden Geister und Dämonen,

Mütter und Kinder der Yakshas,

mögen alle genügend Nektar bekommen.

**Om mukti svaha**

(rezitiere dieses Mantra drei Mal und schnipse ein wenig Wasser)

# 27 Dienender Mönch sendet Speisen aus

All ihr Geister und Dämonen,

 heute bringe ich euch Opfergaben dar,

diese Speisen erfüllen die zehn Himmelsrichtungen,

und erfreuen die Geister und Dämonen.

**Om mulalin svaha (3x)**

Erinnerung an die Sangha:

Der Buddha lehrte, während dem Essen sollten Praktizierende sich an die fünf Visualisationen halten. Ein zerstreuter Geist und Geschwätz machen die Opfergaben der frommen Spender schwer zu verdauen. Möge die große Gemeinschaft beim Hören des Gongs recht Gedenken.

Die Patra haltend,

mögen alle Lebewesen

zu einem Dharma-Behälter werden

und Opfer der Himmelswesen und Menschen empfangen können.

**Om kili kili vajra hum phat (3x)**

1. Möge ich alle unheilsamen Taten durchschneiden.
2. Möge ich nur heilsame Taten begehen.
3. Möge ich alle Lebewesen befreien.

1.Den Aufwand abwägen wieviel Mühe aufgebracht wurde bis diese Speise bei uns ankommt.

2.Prüfen ob die eigenen Tugenden ausreichen um diese Speise zu empfangen.

3.Bewahre den Geist, so dass er nicht abschweift und Fehler macht, denn Gier ist die treibende Kraft für alles Unheilsame.

4.Diese Speisen als Medizin gegen Hunger und Schwäche zu sich nehmen.

5.Diese Speisen nur mit der Intention zu empfangen, die Buddhaschaft zu erlangen.

# 28 Beenden des Essens

Alle Praktizierende der Opfergabe erhalten dadurch großen Nutzen, wenn man mit Freude opfert, erfahren alle Glückseligkeit. Mit dem Beenden des Essens, geloben wir, dass alle Lebewesen bei all ihrem Handeln erfüllt sind mit Buddha-Dharma.

# 29 Spülen der Schale

Dieses Wasser zum Waschen der Schale,

ist wie Nektar des Himmels.

Es wird den Geistern und Dämonen geopfert,

damit sie augenblicklich vollkommen gesättigt sind.

**Om vahurita svaha (3x)**

# 30 Öffnen der Schale

Der Buddha erfand\* diese Mess-Schale,

welche ich heute öffnen darf,

mögen diese Opfergaben alle Lebewesen empfangen,

der Geber, der Empfänger und das Gegebene haben die Qualität von Leerheit und des Verlöschens.

**Om sima mani svaha (3x) \***[empfahl]

# 31 Erhalten von Opfergaben

Die zwei Opfergaben [von Materiellem und Dharma] sind gleich ohne Unterscheidung.

Das Dana Paramita [Perfektion der Freigiebigkeit] ist vollendet.

# 32 Halten des „Neem“-Zweiges

Den Neem-Zweig in der Hand haltend,

mögen alle Lebewesen

wundervollen Dharma erhalten

und mit Klarheit und Reinheit das endgültige Ziel erreichen.

**Om svabhava suddha sarva dharma, svabhava suddho (1x)**

**Om ram svaha (21x)**

# 33 Kauen des „Neem“-Zweiges

Während dem kauen des „Neem“-Zweiges,

mögen alle Lebewesen

ihren Geist reinigen und zähmen,

und ihre Kleshas assimilieren.

**Om amogha-jvala jiva-kara samsodhane padma-kumara-jiva samsodhaya dhara dhara sujvale svaha (3x)**

# 34 Spülen und bürsten des Mundes

Spülung reinigt den Mund genauso wie den Geist.

Das Wasser im Mund hat den Duft von einhundert Blumen.

Sind unsere drei Karma-Tore vollkommen rein und klar,

dann werden wir mit Buddha im Reinen Land geboren.

**Om ham om hah svaha (3x)**

# 35 Nehmen des Stabes

Beim Halten des Stabes,

mögen alle Lebewesen

eine Versammlung der Freigiebigkeit veranstalten

und den Weg des wahren Dharmas aufzeigen.

**Om nrti nrti nrtapati nrtya-pani hum phat (3x)**

# 36 Herrichten des Sitzplatzes, Meditationshaltung einnehmen

Wenn ich meinen Sitzplatz herrichte,

mögen alle Lebewesen

heilsamen Dharma hervorbringen

und die wahre Natur der Erscheinungen erkennen.

Mit aufrechtem Körper ansehnlich sitzend,

mögen alle Lebewesen

auf dem Thron der Erleuchtung sitzen,

und einen Geist frei von Objekten der Anhaftung hervorbringen.

**Om vajra aninja praptaya svaha (3x)**

# 37 Schlafen

Wenn es Zeit ist zum Schlafen und Ausruhen,

mögen alle Lebewesen

Frieden und Sicherheit im Körper erlangen

und nicht im Geiste erschüttert sein.

(Visualisiere die Keimsilbe A, sage sie 21x in jedem Atemzug, liege auf der rechten Seite in der rechten Schlafposition)

# 38 Wasser holen

Wenn ich fließendes Wasser sehe,

mögen alle Lebewesen

an heilsamen Bestrebungen festhalten,

und die Schleier der Täuschungen wegwaschen.

**Om vasi pramani svaha (3x)**

Wenn ich einen großen Fluss sehe,

mögen alle Lebewesen

den Stromeintritt erlangen,

und in den Ozean von Buddha´s Weisheit einkehren.

Wenn ich eine Brücke sehe,

gelobe ich alle Lebewesen

umfassend zu befreien,

indem ich als eine Brücke für sie diene.

# 39 Buddha waschen

Ich wasche jetzt die Statur des Sogegangenen,

welcher geschmückt ist mit reiner Weisheit und Ansammlungen von Verdienst.

Mögen alle Lebewesen in der Zeit der fünf Trübungen sich von Schleiern befreien,

und zusammen den wahren Dharmakaya des Sogegangenen verwirklichen.

# 40 Buddha lobpreisen

Wenn ich Buddhas Merkmale preise,

mögen alle Lebewesen

den Buddha-Körper erreichen

und den Dharma frei von Merkmalen und Gestalt verwirklichen.

**Om muni muni sammuni svaha (3x)**

# 41 Stupa umkreisen

Wenn ich den Stupa rechts herum umkreise,

mögen alle Lebewesen

keine Konflikte in ihrer Praxis erzeugen

und All-Weisheit erlangen.

**Namo samanta buddhanam om dhupa dhupa svaha (3x)**

# 42 Kranke Person sehen und pflegen

Wenn ich eine kranke Person sehen,

mögen alle Lebewesen

erkennen, dass ihr Körper leer

und voll von Widerständen ist.

**Om srita srita kundali svaha (3x)**

# 43 Kopf rasieren

Wenn ich meine Kopf- und Barthaare rasiere,

mögen alle Lebewesen

ihre Kleshas abtrennen und ihnen fern sein,

um das endgültige Ziel, das Nirvana, zu erlangen.

**Om siddyantu mantra padaya svaha (3x)**

# 44 Waschen

Wenn ich meinen Körper wasche,

mögen alle Lebewesen

Körper und Geist von Verunreinigungen befreien

und innerlich, äußerlich, strahlend und rein sein.

**Om vajra-udaka thah svaha (3x)**

# 45 Füße waschen

Wenn ich meine Füße wasche,

mögen alle Lebewesen

mit genügend überweltlicher Kraft

und frei von Hindernissen, auf dem Weg, voranschreiten.

**Om ram svaha (3x)**

# 46 Zehn Gelübde eines Sramanera

Erstens ist keine Lebewesen töten; zweitens ist nicht stehlen; drittens ist keine sexuellen Handlungen begehen; viertens ist nicht lügen; fünftens ist kein Alkohol trinken; sechstens ist keinen duftenden Blumenkranz tragen und kein Parfüm benutzen; siebtens ist nicht singen, tanzen und keine Vorführungen machen oder absichtlich dort hingehen; achtens ist nicht auf breiten, großen Betten schlafen; neuntens ist nicht zu unangemessenen Zeiten essen; zehntens ist keine wertvollen Gegenstände wie Gold und Silber zu besitzen.

# 47 Fünf Sramanera Tugenden und zehn Dharmas

Im Sutra „Verdienstfeld“ steht Sramanera sollten fünf Tugenden wissen:

Erstens ist, der Impuls zur Ordination entstand durch Empathie zum Buddha-Dharma.

Zweitens ist, deine schöne Erscheinung abzulegen, um dich dem Dharma-Gewand anzupassen.

Drittens ist, deine Zuneigung zu deinen Nahestehenden abzuschneiden, weil du die Unterscheidung zwischen Nah- und Fernstehenden ablegen willst.

Viertens ist, dein eigenes Leben beiseitezulegen, weil du den Buddha-Dharma hochhalten willst.

Fünftens ist, das Mahayana anzustreben, um alle Lebewesen an das andere Ufer zu bringen.

Im Vinaya steht man sollte für Sramanera´s diese zehn Dharmas lehren:

Erstens ist: alle Lebewesen überleben durch Nahrung.

Zweitens ist: Name und Form.

Dritten ist: die drei Arten von Empfindungen.

Viertens ist: die Vier Wahrheiten der Edlen.

Fünftens ist: die fünf Skandhas.

Sechstens ist: die sechs Einwirkungen [Sinnesorgane mit ihren Wahrnehmungen]

Siebtens ist: die sieben Erleuchtungsglieder.

Achtens ist: der achtfache Pfad der Edlen.

Neuntens ist: die neun Bereiche der Lebewesen.

Zehntens ist: die zehn allesdurchdringenden Elemente.

# 48 Zehn Gelübde für Sramanerika

# 49 Siksamana Gelübde

Erstens sind keine sexuellen Handlungen begehen, zweitens ist nicht stehlen, drittens ist nicht töten,

viertens ist nicht lügen, fünftens ist nicht zu unangemessenen Zeiten essen, sechstens ist kein Alkohol trinken.

# 50 Upasaka Gelübde

Erstens ist keine Lebewesen töten; zweitens ist nicht stehlen; drittens ist kein sexuelles Fehlverhalten begehen; viertens ist nicht lügen; fünftens ist kein Alkohol trinken

# 51 Acht Gelübde eines Upavastha

Erstens ist keine Lebewesen töten; zweitens ist nicht stehlen; drittens sind keine sexuellen Handlungen begehen; viertens ist nicht lügen; fünftens ist kein Alkohol trinken; sechstens ist keinen duftenden Blumenkranz oder Schmuck tragen und kein Parfüm benutzen; siebtens ist nicht singen, tanzen und keine Vorführungen machen oder absichtlich dort hingehen, nicht auf breiten, großen Betten schlafen; achtens ist nicht zu unangemessenen Zeiten essen.