

Dhammapadam

Dhamma-Wort

Eine Sammlung urbuddhistischer Verse

aus dem Pāli übertragen
von

Ekkehard Saß

Santi-Verlag Ekkehard Saß
Baden-Baden 1995

Herstellung: Schreibbüro Christiane Scharer, Baden-Baden
Buchbinderei Gertrud Karge, Baden-Baden

[Die Veröffentlichung auf dieser Webseite erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Autors.]

Inhalt

		<i>Seite¹</i>
1. Kapitel	Die Paare	1
2. Kapitel	Nichtlässigkeit	7
3. Kapitel	Herz und Geist	11

4. <i>Kapitel</i>	Blumen	15
5. <i>Kapitel</i>	Der Tor	20
6. <i>Kapitel</i>	Der Weise	25
7. <i>Kapitel</i>	Der Arahat	30
8. <i>Kapitel</i>	Tausend	34
9. <i>Kapitel</i>	Das Schlechte	39
10. <i>Kapitel</i>	Der Stock	44
11. <i>Kapitel</i>	Das Alter	50
12. <i>Kapitel</i>	Das Selbst	54
13. <i>Kapitel</i>	Die Welt	58
14. <i>Kapitel</i>	Der Buddho	62
15. <i>Kapitel</i>	Das Glück	68
16. <i>Kapitel</i>	Das Liebe	72
17. <i>Kapitel</i>	Der Zorn	76
18. <i>Kapitel</i>	Der Schmutz	81
19. <i>Kapitel</i>	Lehre und Sinn	88
20. <i>Kapitel</i>	Der Weg	94
21. <i>Kapitel</i>	Verschiedenes	100
22. <i>Kapitel</i>	Die Hölle	105
23. <i>Kapitel</i>	Der Elefant	110
24. <i>Kapitel</i>	Der Durst	115

25. Kapitel	Der Mönch	123
26. Kapitel	Der Brahmane	130

¹ Im Original

Vorwort

Das Dhammawort und der Dhammaweg sind für den, der sich auf die Buddhalehre einläßt, ein und dasselbe. Wer im Schutz des Vertrauens lebt, des Vertrauens in die Meisterschaft des Buddho, des unübertroffenen Leidbefreiungslehrers, der möchte auf keinen Fall "in bloßen Worten stecken bleiben", denn er strebt dem großen Vorbild und Lehrer nach, von dem es heißt:

*Wie er redet, so handelt er,
wie er handelt, so redet er.*

Was mich an der alten Verssammlung "Dhammawort" von Anfang an inspirierte, war der auf ganz Wesentliches und Weniges nur "zusammengefaßte Geist". Hier konnte eine Zeile schon Ermunterung auslösen und zum täglichen Übungsprogramm werden:

So baue dir die Insel deines SELBST!

Du weißt ja inzwischen, wie das geht. Du hast ja die Kernlehren des Buddho verinnerlicht. Sieh zu, daß sie dir in jedem Augenblick zur Verfügung stehen!

*Schließ dich nur guten Freunden an,
schließ dich nur hohen Menschen an!*

Du hast doch längst begriffen, daß das Leben viel zu kurz ist, um mit Toren die Zeit zu "verplempern". Wer seinen Geist und sein Herz weit machen will, wer sich über die ganze verworrene Welt hinausheben will, der muß der Ansteckungsgefahr des Schlechten entgehen. Der muß sich zu schützen wissen.

*Vor Redewut man schütze sich,
beim Reden sei gezügelt man!*

Denn wenn du dich über die anderen aufregst, verlierst du deine innere Ruhe und kommst vom Weg ab, der zur Gelassenheit führt. In grober Welt wird grob geredet. In stiller Welt wird wenig geredet. Dort gibt es auch keinen "Kampf um die Existenz".

*Der Stillgewordne wohnt im Glück,
von Sieg und Niederlage frei.*

Viele Zeilen aus dem Dhammapadam sind seit Jahrhunderten "geflügelte Worte", z.B. die berühmte Zeile:

*Der Geist den Dingen geht voran,
die Geist geprägt, die Geist gemacht.*

Die Prägnanz, Kürze und Schlichtheit dieser alten Verse können den Mißbrauch im luftleeren Raum allzu hochgespannter Ideale verhindern, wenngleich sie auch bis zum Allerhöchsten den Bogen spannen. Sie laden dazu ein, mit den notwendigen kleinen Schritten zu beginnen. Diese Dharmaworte verlieren nie den Boden unter den Füßen. Sie erklären nichts Geheimnisvolles, Unmenschliches. Sie nennen ganz einfach die Voraussetzungen für ein glücklicheres, leidfreieres Leben.

Der Geist der Kernlehre des Buddha vom Selbstdrehsungsprozeß der Welt- und Ich-Entflechtung ist hier besonders echt erhalten. Dabei ist es nicht nötig, sich all diese Verse als wörtlich so vom Buddha gesprochen vorzustellen. Es genügt vollkommen, hinter diesen Zeilen seinen Geist zu wittern und auf sich wirken zu lassen. Er teilt sich, bis auf die wenigen Ausnahmen asketischer Übertreibungen, fast überall wie von selbst mit, so daß auch keine großen Kommentare nötig sind.

Das Dharmawort, Worte der Buddhalehre, in 423 Versen gesammelt, - ich habe sie nun aus dem Pāli übertragen. Ein gutes Jahr lang jeden Tag einen Vers. Wie geschmeidig fügte sich meine Sprache an das Pāli an. Immer gibt es so viele Möglichkeiten. Und immer mußte ich mich für eine entscheiden. Nach Hellmuth Heckers Erkundigungen ist das nun die 13. Übertragung, wenn man die 12. Teilübertragung mitzählt. (Clemens Flegel: Eine Sittenlehre in 100 Sinngedichten. Leipzig 1926)

Gut, die 13. Übertragung, - das gefällt mir. In englischer Sprache sollen weltweit 70 Übertragungen zu finden sein. Als Textvorlage benutzte ich die von V. Fausböll um 1900 gedruckte Ausgabe.

Es war 1986, als ich im Regal eines Antiquariats in Basel, in einer kleinen Gasse der Innenstadt, das von Helmut Klar 1969 neu herausgebrachte gelbe Bändchen des Dhammapadam in der Übertragung von Paul Dahlke entdeckte, jenem "Wohltäter", der mir den Buddha und seine "Welt" schon in meiner Jugend nahebrachte, - und zwar unauslöschlich.

Neumanns Übertragung hatte mir schon Ende der 70er Jahre den hohen Wert dieser Spruchsammlung vermittelt. Doch aus Dahlkes Übertragung von 1919 spürte ich sofort eine besondere "Echtheit". Er scheute sich nicht, auch für uns ungewohnte Wortverbindungen zu benutzen, gewissermaßen vom Pāli her die deutsche Sprache dynamisierend zu "behandeln". Das Büchlein wurde für mich zum täglichen Begleiter.

Als ich dann 1989 das Pālistudium begann, konnte ich selbst die Echtheitsgrade in den wenigen Übertragungen, die ich kannte, überprüfen.

Zweifellos ist jede Übertragung an die Geistes- und Herzensverfassung des Übersetzers gebunden. Und insofern muß man wohl jeder Übertragung eine Gültigkeit zusprechen.

Die allein gültige Übertragung kann es nicht geben. Vielleicht Grade an Genauigkeit. Für jeden tragen die Wörter, die er benutzt, ja andere Inhalte. Die Übereinkunft ist sehr vage oft und allgemein. Unsere Buchstabengläubigkeit und Begriffsfesselung sind immer erschreckend groß. Neben den Übertragungen von Dahlke und Neumann kenne ich nur noch die von Schmidt und Nyānatiloka.

Die "Reimprelle" von Schmidt ist wohl eine Fessel, die Nähe zum Pāli ziemlich verhindert. Und doch werden auch diese "Merkreime" manchen Leser tief angesprochen haben und drücken im Grunde nichts "Falsches" aus.

Nyānatilokas Übertragung gilt als besonders genau. Ich habe meine Übertragung mit seiner verglichen und konnte mich, trotz unterschiedlicher Lesearten im Urtext, nicht zu Korrekturen entschließen. In einigen Fällen hatte ich sogar die gleiche Wortfolge gefunden wie der Mönch.

Bei meiner 13. Übertragung ging es mir, ähnlich wie Paul Dahlke, nicht um Gefälligkeit und wohlklingende Sprache. Es reizte mich einfach, herauszufinden, wie weit sich das Pāli mit dem Deutschen verschwistern läßt, was das deutsche Wort leisten kann, wenn es dem Pāli dienen will.

Dabei stellte die rhythmisch gebundene Sprachform überhaupt kein Hindernis dar. Der kurz gefaßte Vers zwingt auch in der eigenen Sprache zur Kurzfassung. Ich habe versucht, die Wortfolge des Pāli, soweit es die eigene Sprache nur irgend zuließ, zu übernehmen. So konnte ich zu meiner eigenen Überraschung bei allen 423 Versen "zeilentreu" bleiben. Das verlangt allerdings vom Leser eine gewisse Anstrengung, verhindert allzu flüchtiges Lesen. Jeder Vers muß bedacht werden, um hinter seinen gemeinten Sinn zu kommen. Das ist auch gut so. Denn es handelt sich ja hier nicht um "Dichtkunst", sondern um Empfehlungen zu glücklicherem, leidfreierem Leben. Ich stellte bald fest, daß sich die eigene Sprache viel weiter spannen läßt, als ich vermutete. Wir müssen nur unsere "Begriffsstutzigkeit" überwinden und einmal bereit sein, ein Wort, einen Begriff von innen her mit neuem Leben zu erfüllen. Dazu ist das Pāli in hohem Grade prädestiniert, ist es doch eine durch und durch dynamische, kausative Sprache, mit der sich leicht immer wieder festgehämmerte Denkbarrieren niederreißen lassen. So wagte ich dann auch noch viel mehr wörtliche Anschmiegunen, als sie schon Dahlke versucht hat. Der Leser möge Geduld mit seinem Schreck haben, wenn er vor einer ganz ungewohnten Wortbildung stutzt. Er wird schon hinter den Sinn kommen. Natürlich bin ich weit davon entfernt, meine Übertragung als "endgültig" zu betrachten. Ich könnte mir vorstellen, in einigen Jahren, wieder eine andere Fassung zu wählen.

Bis auf ganz wenige Verse erübrigen sich im Grunde Erläuterungen. Doch wurde ein kleines Glossar notwendig zur Erklärung der unübersetzt gebliebenen Pāli-Wörter. Weil in diesen Fällen ein deutsches Wort fast immer zu Irrtümern führt, muß sich jeder den Pāli-Begriff selbst erschließen. Im Zuge dieser Erläuterungen habe ich dann noch versucht, einige buddhistische Zentralbegriffe zu erklären, z.B. Stromeintritt.

Möge jeder beim Lesen und Verinnerlichen dieser Verse ebenso viel Freude erfahren, wie ich beim Übertragen aus dem Original.

Ach, über jede Freude Dhammafrende siegt.

Und als Motto, denke ich, könnte der Versammlung voranstehen:

*Mag einer hundert Verse sprechen,
im Wortgefüge ohne Sinn:
ein Dhammawort wohl besser ist,
das, wenn gehört, zur Stille führt.*

Baden-Baden, den 9.12.1994

Ekkehard Saß

1. Kapitel

Die Paare

(1 - 20)

- 1 Der Geist den Dingen geht voran,
die Geist geprägt, die Geist gemacht.
Wer da mit boshaft wirrem Geist
zu andern spricht und Werke tut,
so folgt von da das Leid ihm nach,
gleichwie ein Rad die Spur eingräbt.
- 2 Der Geist den Dingen geht voran,
die Geist geprägt, die Geist gemacht.
Wer da mit klarem, stillem Geist
zu andern spricht und Werke tut,
so folgt von da das Glück ihm nach,
wie Schatten, der nicht schwinden kann.
- 3 "Er schimpfte mich ! Schlag auf mich ein!
Besiegte mich ! Beraubte mich!"
Die alle hegen solchen Groll,

der Haß wird denen niemals still.

- 4 "Er schimpfte mich ! Schlug auf mich ein!
Besiegte mich ! Beraubte mich!"
Die alle hegen keinen Groll,
der Haß wird denen völlig still.
- 5 Nicht kommt durch Haß das Hassen je
zur Ruhe hier in dieser Welt,
durch Nichthaß wird das Hassen still,
das ist ein ewiges Gesetz.
- 6 Die anderen begreifen nicht :
"Laßt uns den Tod hier immer sehn!"
Doch denen, die begreifen dort,
die Kämpfe werden endlich still.
- 7 Wer lebt, nur immer Schönheit sieht,
unkontrolliert im Sinnendrang,
beim Essen ohne jedes Maß,
voll Trägheit, ohne Energie,
den, wahrlich, Māro überkommt,
wie Wind den Baum von schwacher Kraft.
- 8 Wer lebt, nicht immer Schönheit sieht,
wohl kontrolliert im Sinnendrang,
beim Essen immer voller Maß,
vertrauensvoll, bereit zur Tat,
den niemals Māro überkommt,
wie nie der Wind das Felsgebirg.
- 9 Wer nicht befreit von Flecken ist
und zieht die gelbe Robe an,
von aller Zähmungswahrheit fern,

verdient die Gelbe wahrlich nicht.

- 10 Wer alle Flecken ausgespien,
in Tugend wohlgesammelt ist,
zur Zähmungswahrheit hingelangt,
verdient die Gelbe wahrlich sich.
- 11 Was kernlos, fassen sie als Kern,
den Kern sehn sie als kernlos an, -
zum Kern gelangen diese nie,
nur Fehlgedanken weiden sie.
- 12 Die Kern als Kern einmal erkannt,
was kernlos ist als kernlos auch, -
zum Kern gelangen solche wohl,
nur Rechtgedanken weiden sie.
- 13 Wie in ein Haus, das schlecht gedeckt,
der Regen ungehindert dringt,
so in ein Herz, das nicht geübt,
der Reiz der Sinnenwünsche dringt.
- 14 Wie in ein Haus, das gut gedeckt,
kein Regen ungehindert dringt,
so in ein Herz, das gut geübt,
kein Reiz der Sinnenwünsche dringt.
- 15 Hier trauert er, und nach dem Tode trauert er,
der Schlechtestuer trauert stets an beiden Orten, -
er trauert, wird von lauter Gram gequält,
hat er gesehn beschmutzte Tat des Selbst.
- 16 Hier freut er sich, und nach dem Tode freut er sich,
wer Gutes tat, freut sich an beiden Orten, -

er freut sich, freut sich immer tiefer,
hat er gesehn die reine Tat des Selbst.

17 Hier quält er sich, und nach dem Tode quält er sich,
der Schlechtestuer quält sich stets an beiden Orten.
"Das Schlechte habe ich getan" - so quält er sich,
mehr quält es ihn, daß schlechter Weg gegangen.

18 Hier ist er froh, und nach dem Tode ist er froh,
wer Gutes tat, ist froh an beiden Orten.
"Das Gute habe ich getan" - so ist er froh,
mehr macht ihn froh, daß guter Weg gegangen.

19 Spricht einer viel, stimmt immer überein,
doch ist kein Tuer, ist ein träger Mann,
dem Kuhhirt gleich, der andrer Kühe zählt,
hat er nicht teil an dem Asketentum.

20 Wer wenig spricht, stimmt immer überein,
und ist der Lehre lehrentlang Befolger,
gibt willig auf Verlangen, Haß und Blendung,
verstehst das Rechte, ganz befreit im Herzen,
ergreift nicht mehr das Hier und nicht das Jenseits,
der hat wohl teil an dem Asketentum.

2. Kapitel

Nichtlässigkeit

(21 - 32)

21 Nichtlässigkeit ist Todlos-Weg,

das Lässigsein des Todes Weg,
Nichtlässige, sie sterben nicht,
die Lässigen sind schon wie tot.

- 22 Wenn dieses deutlich sie erkannt,
die Weisen in Nichtlässigkeit,
Nichtlässigkeit macht solche froh,
erfreut am Weidegrund der Edlen.
- 23 Die sich vertiefen unentwegt,
erstreben fest das Bleibende,
berühren das Nibbānam schon,
den Übungsfrieden höchster Art.
- 24 Dem, der sich aufruft, achtsam ist,
die reine Tat bedachtsam tut,
dem, der erkennt, die Lehre lebt,
nicht lässig ist, mehrt sich der Ruhm.
- 25 Mit Aufrichten, Nichtlässigkeit,
mit Abstinenz, mit Zählung auch,
der Weise sich die Insel baut,
die keine Woge überspült.
- 26 An Lässigkeit sie binden sich,
die Menschen, töricht, ohne Wissen, -
Nichtlässigkeit der Weise sich
beschützt, wie seinen besten Schatz.
- 27 An Lässigkeit nicht bind' man sich,
sei nicht mit Sinnenreiz vertraut, -
wer sich vertieft, nicht lässig ist,
gelangt zu einem reichen Glück.

- 28 Wenn Lässigkeit ein weiser Mann
vertreibt mit Nie-mehr-Lässigsein,
hat er die Weisheitsburg erstiegen,
von Trauer frei in Trauerwelt, -
wie der vom Berg auf die im Grund,
so sieht der Weise Toren an.
- 29 Nicht lässig unter Lässigen
und unter Schlafenden ganz wach, -
so wie kraftloses Pferd das Rennpferd
zurückläßt, geht der Weise vor.
- 30 Nichtlässig war der Maghavā,
ging so zum Götter-Besten hin, -
sie loben den Nichtlässigen,
der Lässige wird stets getadelt.
- 31 Ein Mönch, Nichtlässigkeit-erfreut,
der Lässigsein mit Furcht ansieht:
die Fessel fein, die Fessel schwer,
wie Feuer brennt er ab und geht.
- 32 Ein Mönch, Nichtlässigkeit-erfreut,
der Lässigsein mit Furcht ansieht:
unfähig ist er, abzufallen,
ist dem Nibbānam nahe schon.

3. Kapitel

Herz und Geist

(33 - 43)

- 33 Das pendelnde, das schwankend Herz,
zu schützen und zu zügeln schwer,
das macht der Weise grade sich,
wie ein Pfeilschnitzer seinen Pfeil.
- 34 Wie Fisch, geworfen auf das Land,
aus seinem Wohnort weggezerrt,
so zittert bebend dieses Herz,
das ganze Märo-Reich zu lassen.
- 35 Des schwer zu haltenden, des leichten,
des jedem Reiz erliegenden,
des Herzens Zähmung ist nur gut,
gezähmtes Herz bringt Glück mit sich.
- 36 Das schwer zu sehen ist, so fein,
das jedem Reiz erliegende,
das Herz beschützt der Weise sich,
bewachtes Herz bringt Glück mit sich.
- 37 Wer ferne geht, alleine geht,
wer körperlos, in sich versteckt:
die werden zügeln sich das Herz,
die werden frei vom Märoband.
- 38 Dem Herzen, das nicht stille steht,
die Gute Lehre nicht erkennt,
unstet in seiner Heiterkeit,
vollendet sich die Weisheit nicht.
- 39 Wer frei im Herzen, ohne Wunsch,
in seinem Innern nicht verwirrt,
wer Gut und Schlecht gelassen hat,

wer wacht, für den gibts keine Furcht.

- 40 Wie einen Krug, so seh' er diesen Körper,
wie eine Festung bau' er dieses Herz,
durch Weisheitswachstum fessle er den Māro,
bewache den Besiegten, hafte nicht.
- 41 Nicht lange mehr und dieser Körper
wird auf der kühlen Erde liegen,
wie weggeworfen, ohne Fühlen,
nutzlos wie ein gefällter Stamm.
- 42 Was Feind dem Feinde antun mag,
der Hassende dem Hassenden:
das Herz, das falsch geleitet ist,
mag weitaus Schlimmeres noch tun.
- 43 Was Mutter nicht, nicht Vater täte,
nicht der Verwandten ganze Schar:
das Herz, das recht geleitet ist,
mag weitaus Besseres noch tun.

4. Kapitel

Blumen

(44 - 59)

- 44 Wer diese weite Erde wird erobern,
die Todeswelt mit ihrer Götterwelt?
Wer wird der Lehre Pfad, wohl aufgezeigt,
der Tüchtige, wie eine Blume pflücken?

- 45 Wer übt, wird diese Erde sich erobern,
die Todeswelt mit ihrer Götterwelt.
Wer übt, wird sich den Lehrpfad, wohl gezeigt,
der Tüchtige, wie eine Blume pflücken.
- 46 Dem Schaume gleich, so sieht er diesen Körper,
ein Lichtspielding, der tief in sich Erwachte,
zerbrochen hat er Māros Blumenpfeile,
kann, unsichtbar dem Todeskönig, gehen.
- 47 Den, der da bunte Blumen pflückt,
den Mann mit einem Haftensgeist,
wie hohe Flut ein schlafend Dorf,
nimmt den der Tod mit sich, geht fort.
- 48 Der Mann, der bunte Blumen pflückt,
erfüllt mit einem Haftensgeist,
gesättigt nie vom Sinnenreiz:
der Endiger beherrscht den.
- 49 Gleichwie die Biene an der Blume
nicht Farbe, nicht Geruch versehrt,
fliegt fort, wenn Nektar sie genommen:
so mag im Dorf der Muni gehn.
- 50 Nicht was beim Andern ist verkehrt,
nicht was getan, was ungetan,
man sehe hin aufs eigne SELBST,
was es getan, was nicht getan.
- 51 Gleich wie die Blume leuchtend glänzt,
in Farbe strahlend, ohne Duft,
so ist das recht gesprochne Wort

fruchtlos für den, der es nicht tut.

- 52 Gleich wie die Blume leuchtend glänzt,
in Farbe strahlend, voller Duft,
so ist das recht gesprochne Wort
fruchtreich für den, der es auch tut.
- 53 Gleichwie aus einer Menge Blumen
Girlanden man verflechten kann,
so an Geboren-Sterblichem
man sollte reichlich Gutes tun.
- 54 Nicht Blumenduft dem Wind entgegen geht,
nicht Sandelduft, noch Tagarajasmin,
des Guten Duft dem Wind entgegen geht,
der gute Mensch trägt Duft in jede Richtung.
- 55 Der Sandel und der Tagara
der Lotus blau, weiß der Jasmin,
von allen diesen Düften ist
der Tugendduft unübertroffen.
- 56 Gering und schwach ist dieser Duft
von Tagara und Sandelholz, -
der Duft der Tugend Übenden,
der beste, zu den Göttern dringt.
- 57 Bei denen, die voll Tugend sind,
bei den nicht lässig Lebenden,
die frei in rechtem Wissen sind,
der Māro findet keinen Weg.
- 58 Gleichwie in einem Abfallberg,
der hingekippt an einen Weg,

ein Lotus da entstehen kann,
rein duftend, Geist erfreuend schön:

- 59 So bei den vielen Abfallwesen,
beim blindgewordenen Massenvolk,
scheint voller Weisheit hell heraus
der Jünger des, der voll erwacht.

5. Kapitel

Der Tor

(60 - 75)

- 60 Lang ist dem Wachenden die Nacht,
lang dem die Meile, der erschöpft,
lang ist der Tore Weltenlauf,
die rechte Lehre kennen nicht.
- 61 Trifft einer auf dem Lebensgang
den Besseren, den Gleichen nicht,
so mach' er den Alleingang stark,
beim Toren gibt es Freundschaft nicht.
- 62 "Ich habe Söhne, ich bin reich!"
So wird geschlagen schwer der Tor.
Das Selbst gehört dem Selbst nicht an, -
woher der Sohn? Reichtum woher?
- 63 Der Tor, der an die Torheit denkt,
der ist wohl fast ein Weiser schon, -
jedoch ein Tor mit Weisenstolz,

der wird mit Recht "ein Tor" genannt.

- 64 Wenn auch ein Tor sein Leben lang
dem Weisen dient und ihn verehrt:
nicht der die Lehre recht versteht,
wie Löffel nicht die Suppe schmeckt.
- 65 Wenn auch Sekunden nur, wer klug,
dem Weisen dient und ihn verehrt:
der schnell die Lehre recht versteht,
wie Zunge wohl die Suppe schmeckt.
- 66 Es leben Toren, unverständlich,
als Nichtfreund eben mit dem Selbst,
verrichten nichts als schlechtes Werk,
von dem die Ernte Bitterfrucht.
- 67 Nicht so ein Werk ist gut getan,
das, wenn getan, man tief bereut, -
nur Tränen strömen vom Gesicht,
solch ein Ergebnis stellt sich ein.
- 68 Wohl so ein Werk ist gut getan,
das, wenn getan, man nicht bereut, -
das heiter stimmt und tief erfreut,
solch ein Ergebnis stellt sich ein.
- 69 An süßen Honig denkt der Tor,
solang das Schlechte noch nicht quält, -
doch quält das Schlechte immer mehr,
geht er ins Leiden tief hinab.
- 70 Monat für Monat Grashalm-wenig
der Tor mag Mahlzeit nehmen ein, -

von denen, die der Dhammo formt,
nicht kleinsten Bruchteil ist er wert.

- 71 Nicht wohl die schlecht getane Tat
kommt zum Gerinnen wie die Milch,
sie brennt und folgt dem Toren nach,
wie Glut, von Asche zugedeckt.
- 72 Solang zum eignen Schaden nur
die Klugheit in dem Tor entsteht,
zerstört dem Toren sie das Glück,
reißt ihm den Kopf in Stücke ganz.
- 73 Nicht achtsam möchte er sich wünschen
viel Anerkennung bei den Mönchen, -
bestimmen will er, wo sie wohnen,
verehrt sein von Familien anderer.
- 74 "Was ich getan, bedenken mögen
Hausleute und Hauslose, beide,
nach meinem Willen ganz und gar
sie mögen mir zu Diensten sein."
So ist des Toren Denkensart,
und Wunsch und Stolz vermehren sich.
- 75 Ein Mittel ist Gewinn von Gaben,
das andre leitet zum Nibbānam.
Wer dieses tief in sich erkennt,
ein Mönch, ein Jünger des Erwachten,
erfreu' sich an Verehrung nicht,
die Einsamkeit entfalte er.

6. Kapitel

Der Weise

(76 - 89)

- 76 Nur Schätze sammelnd sieh den Lehrer,
der deine Fehler klar erkennt, -
dem Klugen, der den Tadel spricht,
nur solchem Weisen schließ dich an, -
dem, der sich anschließt einem solchen,
gehts besser nur, nicht schlechter mehr.
- 77 Er möge raten, unterweisen,
von Niedrigem halten zurück, -
so ist er lieb Besonnenem,
unlieb dem Nichtbesonnenen.
- 78 Nicht schließ dich schlechten Freunden an,
nicht schließ dich Untermenschen an!
Schließ dich nur guten Freunden an,
schließ dich den hohen Menschen an!
- 79 Wer Dhamma trinkt, der wohnt im Glück,
mit still gewordenem Gemüt, -
am Dhamma, edel mitgeteilt,
ist stets der Weise tief erfreut.
- 80 Das Wasser leiten die Kanälebauer,
die Pfeilemacher schlichten sich den Pfeil,
das Holz die Zimmerleute schlichten,
das SELBST sich zähmen Tugendhafte.

- 81 Wie Felsen einzig hart und fest
 durch Wind nicht in Bewegung kommt,
 so nicht durch Tadel-Lobeshymnen
 die Weisen werden mehr erregt.
- 82 Gleichwie ein tiefer, stiller See
 ganz klar ist, völlig ungetrüb't,
 so, wenn die Lehren sie gehört,
 die Weisen werden still und klar.
- 83 Allüberall die wahren Menschen gehen,
 nicht sinnensüchtig plappern sie, sind still,
 wenn auch vom Glück berührt und dann vom Leiden,
 ein Hoch und Tief die Weisen sehn nicht mehr.
- 84 Nicht seinetwegen, nicht um einen Andern,
 man wünsch' ein Kind sich, Reichthum oder Land,
 durch Unrecht wünsch' man nicht Erfolg für sich, -
 nur tugendhaft, gerecht und weise sei man.
- 85 Sehr wenig sind es unter Menschen
 der Wesen, die nach drüben gehn,
 und so das ganze andre Volk
 läuft stets am Ufer nur entlang.
- 86 Und die nun, wenn sie recht erklärt,
 der Lehre Lehrbefolger sind,
 die Wesen sehnen sich nach drüben,
 wo Todesreich ist übertroffen.
- 87 Das dunkle Ding, das gibt er auf,
 nur Helles schafft der Weise sich,
 geht aus dem Hause gern hinaus,
 sucht weit entfernte Einsamkeit.

- 88 Dort wünsche er sich tiefe Freude,
 der alles ließ, von Süchten frei,
 er möge reinigen das SELBST
 von Herzenstrübungen, der Weise.
- 89 Wenn durch die Glieder der Erwachung,
 das Herz nur recht entfaltet ist,
 der Weltaneignung abgeneigt,
 am Nichtergreifen stets erfreut, -
 die Einflußfreien, leuchtend Hellen,
 sind in der Welt erloschen schon.

7. Kapitel

Der Arahat

(90 - 99)

- 90 Wer nicht mehr wandert, trauerfrei,
 wer frei geworden überall,
 wer alle Fesseln abgestreift,
 nicht gibt es Fieber mehr für den.
- 91 Die Achtsamen, sie gehen fort,
 nicht an Gemeinschaft freun sie sich,
 so wie ein Schwan den Teich verläßt,
 verlassen sie die Häuslichkeit.
- 92 Anhäufen gibt es nicht für sie,
 die jede Mahlzeit recht verstehn,
 ichleer, von außen unberührt,

ist ihnen Freiheit Weidegrund, -
wie in dem Raum der großen Vögel,
ist's schwer, zu folgen ihrem Weg.

- 93 Bei wem die Einflüsse erschöpft,
sich auf die Nahrung nicht mehr stützt,
ichleer, von außen unbewegt,
wem Freiheit ist der Weidegrund, -
wie in dem Raum der großen Vögel,
ist's schwer zu folgen seiner Spur.
- 94 Beim wem zur Ruhe alle Sinne gingen,
wie Pferde, die ein Trainer gut gezähmt,
wer allen Stolz gelassen, einflußfrei,
die Götter gar beneiden einen solchen.
- 95 Erdgleich wird er behindert nicht,
ist Säulen gleich, solch Tugendhafter, -
wie stiller See, befreit von Schlamm,
gibts Weltenläufe nicht für ihn.
- 96 Ganz ruhig ist ihm stets der Geist,
die Rede ruhig und die Tat
in tiefem Wissen völlig frei, -
ein solcher ist ganz still geworden.
- 97 Vertrauensfrei, das Ungeschaffne kennend,
der Mann, der die Geburtenkette brach,
der Gut und Böse ließ, von Wünschen frei,
der, wahrlich, ist der beste aller Menschen.
- 98 Im Dorfe oder auch im Wald,
im tiefen Land und auf der Höhe,
wo Heilgewordene verweilen,

das ist ein angenehmer Ort.

- 99 Wie angenehm die Wälder sind,
 wo nicht sich freut das ganze Volk,
 nur die Entreizten Freude finden,
 nicht die, die Sinnenlüste suchen!

8. Kapitel

Tausend

(100 - 115)

- 100 Wenn tausend endlos lange Reden
 sinnlos im Wortgefüge sind:
 ein Sinnwort wirklich besser ist,
 das, wenn gehört, zur Stille führt.
- 101 Wenn tausend angehäuften Verse
 sinnlos im Wortgefüge sind:
 ein Verswort wirklich besser ist,
 das, wenn gehört, zur Stille führt.
- 102 Mag einer hundert Verse sprechen,
 im Wortgefüge ohne Sinn:
 ein Dhammawort wohl besser ist,
 das, wenn gehört, zur Stille führt.
- 103 Wer tausend tausendmal wohl könnte
 besiegen in der Schlacht die Menschen,
 und könnt' besiegen nur ein SELBST, -
 der ist wohl höchster Schlachtensieger.

- 104 Besiegtes SELBST wohl besser ist,
als der Gewinn in Menschenwelt
dem selbstgezähmten edlen Mann,
der klar erkennend stets nur lebt.
- 105 Auch nicht ein Gott, ein Halbgott nicht,
nicht Māro mit dem höchsten Brahma
kann diesen Sieg vereiteln mehr
dem Menschen, der von solcher Art.
- 106 Im Monat tausend Stücke Gold
kann einer opfern hundertfach,
und einen, der sein Selbst entfaltet,
verehren kurzen Augenblick, -
die Ehrung eben besser ist,
als wenn geopfert hundert Jahr.
- 107 Mag auch ein Wesen hundert Jahr
im Wald dem Feuer huldigen,
und einen, der sein Selbst entfaltet,
verehren kurzen Augenblick, -
die Ehrung eben besser ist,
als wenn geopfert hundert Jahr.
- 108 Was in der Welt geopfert und gespendet,
ein Jahr mag opfern, wer Verdienst-begierig, -
all das macht nicht einmal ein Viertel aus,
ein Demutsgruß bei Aufrechten ist besser.
- 109 Dem demutsgrüßend Tugendhaften,
der Älteren Ehrfurcht erweist,
vier Dinge mehren sich bei dem:
das Leben, Schönheit, Glück und Kraft.

- 110 Mag einer hundert Jahre leben,
ganz ohne Tugend, ungesammelt, -
ein Tag das Leben besser ist
dem, der sich tugendhaft vertieft.
- 111 Mag einer hundert Jahre leben,
ganz ohne Weisheit, ungesammelt, -
ein Tag das Leben besser ist
dem, der sich weisheitsvoll vertieft.
- 112 Mag einer hundert Jahre leben,
nur träge und gering an Tatkraft, -
ein Tag das Leben besser ist
dem, der die Tatkraft einsetzt fest.
- 113 Mag einer hundert Jahre leben
und sieht Entstehn-Vergehen nicht, -
ein Tag das Leben besser ist
dem, der Entstehn-Vergehen sieht.
- 114 Mag einer hundert Jahre leben
und sieht nicht des Todlosen Weg, -
ein Tag das Leben besser ist
dem, der den Weg zum Todlos sieht.
- 115 Mag einer hundert Jahre leben,
und sieht die höchste Lehre nicht, -
ein Tag das Leben besser ist
dem, der die höchste Lehre sieht.

9. Kapitel

Das Schlechte

(116 - 128)

- 116 Schnell sei beim Guten man dabei,
beim Schlechten zügler man das Herz,
dem, der das Gute träge tut,
der Geist am Schlechten sich erfreut.
- 117 Wenn Schlechtes auch ein Mensch mag tun,
nicht tue er das immer wieder.
Macht keinen Willen dabei auf!
Leid bringt des Schlechten Anhäufung.
- 118 Wenn Gutes auch ein Mensch mag tun,
so tue er das immer wieder.
Macht euren Willen dabei auf!
Glück bringt des Guten Anhäufung.
- 119 Der Schlechte auch sieht manchmal Glück,
solang das Schlechte nicht gereift,
doch wenn gereift das schlechte Tun,
dann sieht er erst, was schlechte Taten.
- 120 Der Gute auch sieht mal das Schlechte,
solang das Gute nicht gereift,
doch wenn gereift das gute Tun,
dann sieht er erst, was Gutes bringt.
- 121 Man denke nicht gering vom Schlechten:
"Nicht wird zu mir das schon gelangen!"
Mit stetem Wassertropfenfall
füllt schließlich sich der Wasserkrug.

- 122 Man denke nicht gering vom Guten:
"Nicht wird zu mir das schon gelangen!"
Mit stetem Wassertropfenfall
füllt schließlich sich der Wasserkrug.
- 123 Gleichwie ein Kaufmann Straßen fürchtet,
hat kaum er Waffen, reich an Schätzen, -
wie Leben Wünschender das Gift,
vermeide man das Tun des Schlechten.
- 124 Wem an der Hand ist keine Wunde,
mag mit der Hand das Gift berühren, -
den Wundenlosen trifft kein Gift,
nicht Schlechtes gibts dem, der nicht wirkt.
- 125 Wer fehlerfreiem Manne schlecht begegnet,
dem rein gewordenen Menschen, frei von Flecken,
auf solchen Toren fällt zurück das Schlechte,
wie feiner Staub, in Gegenwind geworfen.
- 126 Im Schoß erscheinen einige,
im Höllenreich, die Schlechtes tun, -
zum Himmel gehn die guten Weges,
die Einflußfreien ganz verlöschen.
- 127 Im Laus-Ei nicht, nicht in der Meeresmitte,
nicht in die Spalte der Gebirge gehend, -
nicht ist zu finden solcher Erdenfleck,
wo einer steht, von schlechter Tat sich löste.
- 128 Im Laus-Ei nicht, nicht in der Meeresmitte,
nicht in die Spalte der Gebirge gehend, -
nicht ist zu finden solcher Erdenfleck,

wo einer steht, vom Tod nicht überwältigt.

10. Kapitel

Der Stock

(129 - 145)

- 129 Ach, alle zittern vor dem Stock,
ach, alle fürchten sich vorm Tod, -
fühlt man das Gleiche in sich selbst,
nicht töten möge man, nicht schlachten.
- 130 Ach, alle zittern vor dem Stock,
ach, allen ist das Leben lieb, -
fühlt man das Gleiche in sich selbst,
nicht töten möge man, nicht schlachten.
- 131 Wer Wesen, die das Glück sich wünschen,
mit seinem Stocke schwer verletzt,
wenn der des Selbstes Glück ersehnt,
gestorben, findet er kein Glück.
- 132 Wer Wesen, die das Glück sich wünschen,
mit seinem Stocke nicht verletzt,
wenn der des Selbstes Glück ersehnt,
gestorben, findet er sein Glück.
- 133 Sprich du nicht barsch zu irgendwem,
mit gleichem Wort könnt' Antwort sein, -
leidvoll nur ist das Streitgespräch,
der Gegenschlag könnt' treffen dich.

- 134 Wenn du das SELBST nicht mehr erregst,
wie einen Gong, der durchgesprungen,
hast das Nibbānam du erreicht, -
Streit gibt es dann nicht mehr für dich.
- 135 Wie mit dem Stock der Rinderhirt
die Kühe auf die Weide treibt,
so treiben Alter und der Tod
die Lebenszeit der Lebewesen.
- 136 Doch wenn er schlechte Taten tut,
der Tor kann diese nicht durchschauen, -
durch seine Taten wird der Dumme
gequält wie der, den Feuer sehrt.
- 137 Wer mit dem Stock die Stocklosen,
die kaum Verdorbenen verletzt, -
von zehnen ein gewisser Fall
tritt eben schnell für diesen ein:
- 138 Gefühl, das grob geartet, Raub,
des Körpers Auseinanderbrechen,
auch schwere Krankheit mag ihn treffen,
des Geistes völlige Verwirrung.
- 139 Gefahr kann drohn vom König her,
Verleumdung gibt es, gnadenlos,
in dem Verwandtenkreis Verlust,
Zerrinnen aller Reichtümer.
- 140 Dann auch die Häuser einem solchen
brennt Feuer nieder lichterloh, -
verliert den Körper so ein Tor,

taucht er in Höllenreichen auf.

- 141 Nicht Nacktgehn, Haargeflecht, nicht Schlammgewälze,
nicht Fasten, Liegen auf der bloßen Erde,
nicht Staubbesudelung, nicht Fersenhocken
den Menschen läutern, der nicht Zweifel kreuzte.
- 142 Wenn der Geschmückte kann den Frieden leben,
gestillt, gezähmt, gezügelt, Brahma lebend,
den Stock bei allen Wesen niederlegend:
der ist Brahmane, der Asket, der Mönch.
- 143 Der Mensch, der voll Gewissensscheu,
wo in der Welt er auch erscheint,
der nimmt den Tadel kaum noch wahr,
wie gutes Pferd die Peitsche nicht.
- 144 Wie gutes Pferd, das seine Peitsche kennt,
seid glühend ernst und tief ergriffen stets!
Mit Hilfe von Vertrauen, Tugend, Tatkraft auch,
mit Sammlung und mit tiefer Lehrergründung auch,
im Wissen und im Handeln gut, mit Achtsamkeit,
verlassen werdet ihr dies nicht geringe Leiden!
- 145 Das Wasser leiten die Kanälebauer,
die Pfeilemacher schlichten sich den Pfeil,
das Holz die Zimmerleute schlichten,
das SELBST sich zähmen Tugendhafte.

11. Kapitel

Das Alter

(146 - 156)

- 146 Wer lacht, was soll das Fröhlichsein,
da alles stets in Flammen steht?
Mit Dunkelheit, die ihr bedeckt,
das Licht nicht werdet ihr euch suchen?
- 147 Sieh diese schmuckgemachte Puppe,
den Wundenkörper, aufgebaut,
den kranken, von Gedanken voll,
der Dauer und Bestand nicht hat!
- 148 Schon ist verfallen diese Form,
ein Krankheitsnest, gebrechlich sehr,
gespalten wird der Fäulnishaufen,
denn Todes-Ende hat das Leben.
- 149 Sie alle sind da weggeworfen,
wie Kürbisse zur Herbsteszeit,
die taubengrauen vielen Knochen,
wer sie gesehn, was soll noch Freude?
- 150 Aus Knochen ist die Stadt gebaut,
mit Fleisch und Blut ist sie verschmiert,
wo stets das Alter und der Tod,
der Stolz, die Heuchelei verborgen.
- 151 Auch Königswagen altern, schön geschmückt,
ganz ähnlich kommt zum Körper auch das Alter,
doch wo der Dhammo herrscht, da kommt kein Alter,
die Guten machen ihn gewiß bekannt.

- 152 Der Mensch, der wenig nur gehört,
dem Ochsen gleich vorm Pflug er altert,
die Fleischesmassen wachsen ihm,
die Weisheit aber wächst ihm nicht.
- 153 Das Vielgeburtenwandelkreisen
durchheilte ich, fand nicht Gewinn,
den Hauserbauer suchend stets, -
leidvoll Geburt ist immer wieder.
- 154 Du Hauserbauer bist erschaut!
Nicht wieder wirst ein Haus du bau'n!
Die Rippen alle sind gebrochen,
des Hauses Giebel hat nicht Halt, -
frei von Sankhāras geht das Herz,
der Dürste Ende es erfuhr.
- 155 Die nicht gelebt das Brahmaleben
und jung erlangten Reichtum nicht,
vertiefen sich wie alte Reiher
in einen Fische-leeren Teich.
- 156 Die nicht gelebt das Brahmaleben
und jung erlangten Reichtum nicht,
die liegen wie zerbrochne Bogen
und jammern um Vergangenheit.

12. Kapitel

Das Selbst

(157 - 166)

- 157 Mag man das SELBST als lieb erkennen,
bewach' man es, als gut bewacht, -
von dreien eine Nachtwache
mag sich durchwachen wohl der Weise.
- 158 Das eigne SELBST zuallererst
man sollte in die Paßform bringen,
erst dann belehre And're man, -
nicht will der Weise schmutzig werden.
- 159 Das SELBST, das möge er so formen,
wie er den Anderen belehrt, -
nur Wohlgezähmter sollte zähmen:
schwer zähmbar wirklich ist das SELBST.
- 160 Das SELBST des Selbstes Schützer ist,
wer könnte andrer Schützer sein?
Nur durch ein wohlgezähmtes Selbst
schafft man den Schützer, schwer erschaffbar.
- 161 Vom Selbst das Schlechte wird getan,
ist Selbstgeboren, Selbstentstammt,
den Toren es restlos zermalmt,
wie Diamant das Steinjuwel.
- 162 Bei wem ohn' Ende Schlechtverhalten,
der gleicht dem Baum, Efeu berankt, -
er tut dem eignen SELBST das an,
was immer wünscht der ärgste Feind.
- 163 Leicht ist getan, was nicht so gut,
was nicht dem SELBST zum Wohl gereicht, -
was wohl tut und zum Guten führt,

das, wahrlich, ist höchst schwer zu tun.

- 164 Wer da die Botschaft Heilgewordner,
der Edlen, die im Dhammo leben,
verachtet als ein dummer Tor,
der sich an schlechte Ansicht lehnt:
wie Früchte eines Schilfbestandes
platzt er durch Selbstzerstörung auf.
- 165 Vom Selbst aus wird getan das Schlechte,
vom Selbst aus wird man schmutzig sein,
vom SELBST wird nicht getan das Schlechte,
vom SELBST aus, wahrlich, ist man rein, -
rein, unrein wird man bei sich selbst,
niemand könnt' andern reinigen.
- 166 Das Eigenwohl für Anderwohl,
für vieles gar, geb' man nicht hin.
Ist Eigenwohl ganz tief erkannt,
sei man auf Eigenwohl bedacht.

13. Kapitel

Die Welt

(167 -178)

- 167 Minderer Lehre folg' man nicht!
Nicht lebe man mit Lässigkeit!
Der falschen Ansicht folg' man nicht!
Nicht sei man Weltvermehrder!

- 168 Man richte auf sich, sei nicht lässig!
Der Lehre guten Pfad man gehe!
Wer Lehre lebt, dem folgt das Glück
in dieser Welt und auch der andern.
- 169 Die Lehre geh' man guten Gangs,
nicht sie auf schlechtem Gang man gehe, -
wer Lehre lebt, dem folgt das Glück
in dieser Welt und auch der andern.
- 170 Wie eine Blase sehe man,
wie Lichtspiel sehe man sie an:
wer so die Welt betrachten kann,
den sieht der Todeskönig nicht.
- 171 Hier seht nur diese Welt euch an,
geschmücktem Königswagen gleich,
wo Toren untersinken ganz, -
nicht ist da Bindung dem, der weiß.
- 172 Wer früher immer lässig war
und später dann nicht lässig mehr,
der bringt ein Leuchten in die Welt,
gleichwie der wolkenfreie Mond.
- 173 Bei wem die schlecht getane Tat
mit heilsam Gutem wird bedeckt,
der bringt ein Leuchten in die Welt,
gleichwie der wolkenfreie Mond.
- 174 Ach, blind geworden ist die Welt,
kann schwach nur klar erkennen hier,
wie'n Geier, der vom Netz befreit,
ganz winzig klein zum Himmel steigt.

- 175 Die Schwäne ziehen Sonnenwege,
durch Räume ziehen sie mit Macht, -
die Weisen ziehn aus dieser Welt,
ist Māros Lasttierzug besiegt.
- 176 Wer übergeht ein einzig Ding,
der Mensch, der eine Lüge spricht,
der abgelehnt die andre Welt,
der kann wohl alles Schlechte tun.
- 177 Die Geizigen gelangen nicht zur Götterwelt,
die Toren, wahrlich, loben nicht das Geben, -
der Weise aber ist erfreut am Geben,
ist dadurch glücklich in der andern Welt.
- 178 Nicht auf der Erd' Ein-König-sein,
auch nicht das Gehen in den Himmel,
nicht Herrschaft über alle Welt:
Stromeintrittsfrucht ist nur die beste.

14. Kapitel

Der Buddho

(179 - 196)

- 179 Den dessen Sieg nicht mehr verloren geht,
den Sieg, den keiner in der Welt erreicht,
den Buddho, die Unendlich-Weide,
den Ohne-Weg, - auf welchem Weg wollt ihr ihn führen?

- 180 Der nicht mehr Haften kennt, das Netze wirft,
der Durst nicht hat, wohin auch je zu führen,
den Buddho, die Unendlich-Weide,
den Ohne-Weg, - auf welchem Weg wollt ihr ihn führen?
- 181 Vertiefungszugewandt, die Weisen,
an Weltabwendungsruh' erfreut,
die Götter gar beneiden sie,
die ganz Erwachten, achtsam stets.
- 182 Schwer ist es, Menschsein zu erlangen,
schwer ist das Leben Sterblicher,
schwer ist das Hören des Saddhammo,
schwer ist Erscheinen der Erwachten.
- 183 Das Nichttun aller schlechten Dinge,
das Aufsichnehmen alles Guten,
die Reinigung des eignen Herzens,
das ist die Botschaft der Erwachten.
- 184 Geduld ist Höchstes, Hingabe und Ausdauer.
Nibbānam Höchstes nennen die Erwachten.
Nicht ist hinausgezogen, And'rem schadend,
nicht ist Asket, wer And'rem Qual bereitet.
- 185 Verleugnend nicht, verletzend nicht,
gezügelt in der Lehre Regeln,
das Maß auch kennen bei dem Mahl,
in Einsamkeit der Lager-Sitz,
an hohes Denken hingeben, -
das ist die Botschaft der Erwachten.
- 186 Auch nicht durch einen Regen Geld
gibt es bei Sinnesdrängen Ruh', -

"nur wenig süß, leidvoll das Drängen",
wird so der Weise sich bewußt.

- 187 So findet er in Himmelsdrängen
nicht einmal seine Freude mehr,
nur durstausdörrungsfroh ist er,
der Jünger ist des ganz Erwachten.
- 188 Gar viele nehmen ihre Zuflucht
zu Bergen und zu Wäldern auch,
zu Park, zu Baum, zu Grabeshügel,
die Menschen, die von Furcht bedroht.
- 189 Nicht das kann sichre Zuflucht sein,
nicht das kann höchste Zuflucht sein,
nicht wer zu dieser Zuflucht geht,
macht sich von allem Leiden frei.
- 190 Doch wer zum Buddho und zur Lehre,
zur Jüngerschaft die Zuflucht nahm,
die edlen Wahrheiten, die vier,
mit rechter Weisheit immer sieht:
- 191 Das Leiden und das Leid-Entstehn,
des Leidens Überwindung auch,
den edlen achtgliedrigen Weg,
der in die Leidensstille führt:
- 192 Das wohl kann sichre Zuflucht sein,
das wohl kann höchste Zuflucht sein,
wer stets zu dieser Zuflucht geht,
macht sich von allem Leiden frei.
- 193 Schwer ist zu finden edler Mensch,

er wird nicht überall geboren,
doch wo der Weise wird geboren,
in diesem Stamm das Glück gedeiht.

- 194 Glück ist Erscheinen von Erwachtem,
Glück ist das Zeigen guter Lehre,
Glück ist Eintracht der Jüngerschaft,
der Einträchtigen Ernst ist Glück.
- 195 Wer still verehrt, die ehrenwert,
die Buddhas oder ihre Jünger,
die alle Vielfalt überschritten,
die überquerten Trauer, Klagen:
- 196 Wer solche Großen wirklich ehrt,
die ohne Angst, erloschen sind:
nicht ist das Gute abzuschätzen,
was immer da auch später kommt.

15. Kapitel

Das Glück

(197 - 208)

- 197 Ach, wie so glücklich leben wir,
ganz ohne Haß bei Hassenden!
Bei jenen Menschen, die voll Haß,
wir wollen immer haßfrei sein!
- 198 Ach, wie so glücklich leben wir,
bei all den Kranken krankheitsfrei!

Bei jenen Menschen, die so krank,
wir wollen ohne Krankheit sein!

- 199 Ach, wie so glücklich leben wir,
bei Gierigen ganz ohne Gier!
Bei jenen Menschen, die voll Gier,
wir wollen immer gierfrei sein!
- 200 Ach, wie so glücklich leben wir,
nicht gibt es für uns Irgendwas!
Wir werden uns von Freude nähren
und wie die "Strahlengötter" sein!
- 201 Wer siegt, bringt immer Haß hervor,
im Leiden wohnt stets der Besiegte, -
der Stillgewordne wohnt im Glück,
von Sieg und Niederlage frei.
- 202 Nicht gibt es Feuer gleich der Lust,
nicht gibt es Unglück gleich dem Haß,
nicht gibt es Leid den Khandhas gleich,
nicht gibt es Glück der Stille gleich.
- 203 Der Hunger höchste Krankheit ist,
und die Sankhāras höchstes Leid:
wer das, so wie es ist, erkannt,
dem ist Nibbānam höchstes Glück.
- 204 Nicht krank zu sein, ist Höchstgewinn,
Zufriedenheit ist höchster Schatz,
Vertrauen ist wie höchst Verwandter,
Nibbānam ist das höchste Glück.
- 205 Wer Einsamkeitgeschmack getrunken

und den Geschmack der tiefen Stille,
ist frei von Furcht, ist nicht mehr schlecht,
trinkt den Geschmack der Dhammafriede.

- 206 Gut ist das Anschauen edler Menschen,
mit ihnen leben immer Glück, -
durch das Nichtanschauen von Toren
man möge immer glücklich sein.
- 207 Wer fest verbunden lebt mit Toren,
der klagt und trauert lange Zeit, -
voll Leiden ist Verkehr mit Toren,
wie der mit einem Nichtfreund immer, -
der Weise lebt in Glücksgemeinschaft,
wie bei dem Treffen von Verwandten.
- 208 Dem Weisen, Klugen, dem, der viel gehört,
dem Jochgewohnten, ganz Ergebenen, Edlen,
dem so vollendet guten, weisen Menschen,
dem folge man, wie Mond dem Sternenweg.

16. Kapitel

Das Liebe

(209 - 220)

- 209 Wer sich an das Nichtstreben hält,
nicht wird ans Streben angebunden,
hat Sinn verloren, greift nach Liebem,
beneidet die dem SELBST ergeben.

- 210 Mit Lieben nicht verbinde dich,
mit denen, die nicht lieb, jemals!
Nichtsehn der Lieben, das ist Leid
und auch das Sehn von Nichtlieben.
- 211 Darum baut euch nicht Liebes auf,
geht Liebes weg, ist es nur schlecht, -
nicht finden Fesseln sich für jene,
für die's lieb-unlieb nicht mehr gibt.
- 212 Durch Liebes Kummer wird geboren,
durch Liebes wird geboren Furcht,
für den, der frei von Liebem ist,
gibt es nicht Kummer, woher Furcht?
- 213 Durch Neigung Kummer wird geboren,
durch Neigung wird geboren Furcht,
für den, der frei von Neigung ist,
gibt es nicht Kummer, woher Furcht?
- 214 Durch Mögen Kummer wird geboren,
durch Mögen wird geboren Furcht,
für den, der frei von Mögen ist,
gibt es nicht Kummer, woher Furcht?
- 215 Durch Dränge Kummer wird geboren,
durch Dränge wird geboren Furcht,
für den, der frei von Drängen ist,
gibt es nicht Kummer, woher Furcht?
- 216 Durch Dürsten Kummer wird geboren,
durch Dürsten wird geboren Furcht,
für den, der frei von Dürsten ist,
gibt es nicht Kummer, woher Furcht?

- 217 Den, der die Tugend-Einsicht hat,
den Lehr-Sinn, Wahrheit Sprechenden,
den, der das Werk des SELBSTES tut,
den haben alle Menschen gern.
- 218 Wem Wille wächst beim Unerklärten,
und ist im Geist davon berührt,
wer bei den Sinnen sich das Herz nicht bindet,
der wird genannt "stromaufwärtslebend".
- 219 Den Mann, der lange fortgewesen,
von ferne glücklich angekommen,
Verwandte, Freunde in der Schar,
umjubeln den, der angekommen.
- 220 So eben den, der Gutes tat,
ging er von dieser Welt zur andern,
empfangen seine guten Taten,
wie die Verwandten den, der angekommen.

17. Kapitel

Der Zorn

(221 - 234)

- 221 Den Zorn gib auf, vermeide ganz den Stolz,
und über jede Fessel geh hinweg!
Dem, der nicht hängt am Körper und am Geist,
der ohne etwas, folgen keine Leiden.

- 222 Wer, wahrlich, aufgesprungenen Zorn
wie ein Gefährte, das ausbricht, hält,
den nenne einen Lenker ich,
Zaumhalter ist das andre Volk.
- 223 Durch Nichtzorn man den Zorn besiege,
Nichtgutes man besiege' mit Gutem,
den Geiz besiege man mit Geben,
durch Wahrheit den, der Falsches spricht.
- 224 Die Wahrheit sprich ! Nicht ärgre dich!
Gib, wenn um Weniges gebeten!
Mit diesen drei Verhaltensweisen
kannst gehen du den Göttern nah.
- 225 Die Munis, die gewaltfrei sind,
bei ihrem Körper stets gezügelt,
die gehen hin zum Unbewegten,
wo, hingelangt, sie nicht mehr trauern.
- 226 Bei den stets in sich Wachenden,
bei Tag und Nacht Sich-Übenden,
den zum Nibbānam Hingeneigten,
zum Guten gehn die Einflußkräfte.
- 227 Ein Altes ist es, Atula,
nicht ist es aus der Heuzeit:
sie tadeln schweigend Sitzenden,
sie tadeln den Vielsprechenden,
den maßvoll Sprechenden sie tadeln, -
in dieser Welt ist keiner ungetadelt.
- 228 Nicht war und nicht wird einer sein,
und jetzt nicht tritt er in Erscheinung:

ein Mensch, der einzig wird getadelt,
ein Mensch, der einzig wird gelobt.

- 229 Wenn einen kluge Menschen loben,
den Tag für Tag sie recht erkannt,
dann wohl den Weisen, frei von Fehlern,
geeint in Weisheit und in Tugend.
- 230 Er ist wie Schmuck aus Jambugold,
wer wollte diesen tadeln wohl?
Die Götter loben einen solchen,
von Brahma selbst wird er gelobt.
- 231 Vor Körperwut man schütze sich,
beim Körper sei gezügelt man, -
wer Körperfehlverhalten ließ,
der lebe mit dem Körper recht.
- 232 Vor Redewut man schütze sich,
beim Reden sei gezügelt man, -
wer Redefehlverhalten ließ,
der lebe mit der Rede recht.
- 233 Vor Geisteswut man schütze sich
beim Geiste sei gezügelt man, -
wer Geistesfehlverhalten ließ,
der lebe mit dem Geiste recht.
- 234 Im Körper die gezügelt Weisen,
die in der Rede auch gezügelt,
im Geiste die gezügelt Weisen,
die wahrlich sind gut durchgezügelt.

18. Kapitel

Der Schmutz

(235 - 255)

- 235 Wie ein vergilbtes Blatt jetzt bist du,
die Todesboten sind schon vor dir aufgestellt,
dicht vor der Abreise du stehst
und Reiseproviant gibts nicht für dich.
- 236 So baue dir die Insel deines Selbst!
Schnell streng dich an, ein Weiser werde,
der weggeblasen Schmutz, von Flecken frei!
Ins himmlisch' Edelreich wirst du gelangen.
- 237 Bis an das Alter bist du jetzt gelangt,
du nährst dich der Gegenwart des Yamo,
ein Aufenthalt für dich ist nicht inzwischen
und Reiseproviant gibts nicht für dich.
- 238 So baue dir die Insel deines Selbst!
Schnell streng dich an, ein Weiser werde,
der weggeblasen Schmutz, von Flecken frei!
Nicht mehr Geburt und Alter wirst erlangen.
- 239 So nach und nach der weise Mensch,
ein wenig stets von Zeit zu Zeit,
dem Silberschmiede eben gleich,
entferne sich den Schmutz des Selbst.
- 240 So wie am Eisen sich der Rost ansetzt
und, dort entstanden, dieses dann zerfrißt,

so den, der nur die Mönchsartikel liebt,
die eignen Taten führen schlechten Weg.

- 241 Nicht wiederholt, sind Schmutz die Texte,
ohn' Energie sind Schmutz die Häuser,
der Schmutz der Schönheit ist die Faulheit,
die Lässigkeit Sich-schützens Schmutz.
- 242 Schmutz ist des Weibes Fehlverhalten,
der Geiz der Schmutz des Gebenden,
Schmutz wahrlich sind die schlechten Dinge
in dieser Welt und auch der andern.
- 243 Es gibt noch schmutzigeren Schmutz:
Nichtwissen ist der größte Schmutz.
Wenn dieser Schmutz beseitigt ist,
dann seid ihr, Mönche, frei von Schmutz.
- 244 Leicht lebt man mit dem Schamlosen,
mit einem dreisten Krähenhelden,
mit einem rücksichtslosen Prahler,
mit dem Befleckten dieses Leben.
- 245 Mit dem, der schamhaft, lebt man schwer,
mit dem, der stets das Reine sucht,
mit dem, der offen, rücksichtsvoll,
mit dem, der Reinheit lebt und sieht.
- 246 Wer Lebewesen Schaden tut
und lügenhafte Worte spricht,
wer in der Welt nimmt Nichtgegebenes,
zu eines andern Weibe geht, -
- 247 Auf Alkohol und Rumgetränk,

der Mensch, der darauf sich läßt ein,
hier geradezu in dieser Welt
die Wurzel gräbt er ab dem Selbst.

248 So du, Freund Mensch, begreife denn:
die schlechten Dinge maßlos sind.
Nicht sollen Gier und Unrechtun
in Leid dich drücken lange Zeit.

249 Sie geben jeweils nach Vertrau'n,
die Leute, je nach inn'rem Glanz.
Derjenige, der ganz verwirrt
bei Trank und Speise andrer ist,
der kann bei Tag nicht, nicht bei Nacht,
in tiefe Sammlung jemals gehn.

250 Bei wem das völlig abgeschnitten,
zerstört die Wurzel und entfernt,
der wahrlich kann bei Tag und Nacht
in tiefe, tiefe Sammlung gehn.

251 Nicht ist ein Feuer Lustreiz gleich,
nicht eine Falle Abwehr gleich,
nicht ist ein Netz der Blendung gleich,
nicht ist ein Strom dem Durste gleich.

252 Wer Fehler leicht bei Andern sieht
und bei dem SELBSTE aber schwer,
der all die Fehler Anderer
siebt aus, als wären sie die Spreu, -
beim SELBST jedoch verbirgt er sie,
wie Falschspieler den Unglückswurf.

253 Bei dem, der And'rer Fehler sieht

und immerzu darüber klagt,
dem wachsen an die Einflüsse,
und fern bleibt er vom Einfluß-Ende.

254 Im Himmelsraum ist keine Spur,
und ein Asket ist draußen nicht, -
an Vielfalt froh ist alle Welt,
Tathāgatas sind vielfaltfrei.

255 Im Himmelsraum ist keine Spur,
und ein Asket ist draußen nicht, -
nicht gibt es ewige Sankhāras,
der Buddhas Wanken gibt es nicht.

19. Kapitel

Lehre und Sinn

(256 - 272)

256 Nicht dadurch ist man Lehr-Sinn-kundig,
daß man den Sinn versteh'n will schnell, -
doch wer da Sinn und Gegensinn,
wer beides recht erforscht, der Weise,

257 mit Sanftmut, mit der guten Lehre,
mit tiefer Ruhe andre leitet,
im Schutz der Lehre, er, der Kluge, -
der "Lehr-Sinn-kundig" wird genannt.

258 Nicht dadurch ist man Weiser schon,
sofern man viel und reichlich spricht, -
wer friedvoll, haßlos, ohne Furcht,

der wird "ein Weiser" wohl genannt.

- 259 Nicht dadurch ist man Dhamma-Kenner,
sofern man viel und reichlich spricht, -
hat einer wenig nur gehört
und sieht die Lehre mit dem Leib:
der wahrlich ist ein Dhamma-Kenner,
ist bei der Lehre niemals lässig.
- 260 Nicht dadurch ist man schon ein Thero,
daß auf dem Kopf das Haar ergraut, -
das Alter ist herangereift,
doch wird's genannt "umsonst gealtert."
- 261 In wem die Lehre lebt, die Wahrheit,
die Sanftmut, Zügelung und Zähmung,
der ist wohl weise, frei von Schmutz,
der "Thero" wird mit Recht genannt.
- 262 Nicht durch das Maß an schönen Worten,
auch nicht durch lotusgleiche Pracht,
ist wohlgestaltet schon ein Mann,
der neidisch, geizig, böse ist.
- 263 Bei wem das abgeschnitten ist,
samt Wurzel ist zerstört, entfernt,
der Weise, der da frei von Haß,
der "wohlgestaltet" wird genannt.
- 264 Nicht durch den Kahlkopf ist Asket man,
wenn haltlos man nur Lüge spricht, -
wer voller Wünsche, voller Gier,
wie wird der ein Asket wohl sein?

- 265 Wer alles Schlechte recht erkennt,
das feine, grobe, ganz und gar,
das Schlechte brachte ganz zur Ruh',
der wird mit Recht "Asket" genannt.
- 266 Nicht dadurch ist man Bhikkhu schon,
daß man bei andern betteln geht, -
die ganze Lehre auf sich nehmend,
ist Bhikkhu man und nicht durch jenes.
- 267 Wer Gutes hier und Schlechtes auch
fernhält im reinen Brahmaleben,
bedacht sich in der Welt bewegt,
der, wahrlich, "Bhikkhu" wird genannt.
- 268 Nicht durch das Schweigen ist man Muni,
dabei verwirrt und garnicht weise, -
doch wer, wie von gehaltner Waage,
das Beste an sich nimmt, der Weise,
- 269 sich fernhält von den schlechten Dingen,
der ist ein Muni, dadurch Muni.
Wer beide Welten tief erkennt,
der dadurch "Muni" wird genannt.
- 270 Nicht dadurch ist ein Edler man,
daß man die Lebewesen quält, -
durch Schonung aller Lebewesen
wird man "ein Edler" wohl genannt.
- 271 Nicht durch das Maß der Tugendregel,
und wieder nicht durch Viel an Wahrheit,
dann nicht durch den Gewinn der Sammlung,
nicht durch das abgeschiedne Lager

272 berühre ich Entsagungsglück,
vom Massenmenschen nicht verfolgt.
Du Mönch, vertrau dir nicht zu sehr,
ist Einfluß-Ende nicht erlangt!

20. Kapitel

Der Weg

(273 - 289)

- 273 Der Wege bester Achtpfad ist,
der Wahrheiten der Vierersritt,
Entreizung beste aller Lehren,
von Zweifüßern der Sehende.
- 274 Dies ist der Weg, nicht gibt es andern
zur klaren Reinheit tiefen Schauens,
den wahrlich solltet ihr verfolgen,
der führt allein zu Māros Täuschung.
- 275 Und habt ihr eingeschlagen den,
des Leidens Ende werdet machen, -
erklärt wohl ist von mir der Weg,
ich weiß, wie man den Pfeilschmerz stillt.
- 276 Ihr solltet selber euch bemühen,
Erklärer sind Tathāgatas, -
die Wegverfolger werden frei,
Vertiefer lösen Māros Fesseln.

- 277 "Sankhāras alle sind vergänglich."
Wenn man mit Weisheit das durchschaut,
dann wird verdrossen man am Leiden.
Das ist der Weg zur Reinigung.
- 278 "Sankhāras alle leidvoll sind."
Wenn man mit Weisheit das durchschaut,
dann wird verdrossen man am Leiden.
Das ist der Weg zur Reinigung.
- 279 "Die Dhammas all' sind nicht das SELBST."
Wenn man mit Weisheit das durchschaut,
dann wird verdrossen man am Leiden.
Das ist der Weg zur Reinigung.
- 280 Zur Aufstehzeit, wer da sich nicht erhebt,
noch jung, voll Kraft, zur Faulheit nur gelangt,
erschöpft der Geist und die Gesinnung, träge, -
der Weisheit Weg ein Fauler findet nicht.
- 281 Das Wort bewache man, im Geiste recht gezügelt,
und mit dem Körper sollte man nicht heillos handeln, -
man sollte gründlich klären die drei Tatengänge,
den Weg vollenden, der von Weisen gut erklärt.
- 282 Durchs Joch entsteht das Wissen wahrlich,
durchs Nichtjoch kommst zum Wissens-Ende.
Wer diesen Zweifachweg erkannt,
zum Werden, zum Nichtwerden hin,
der möge dort das Selbst nur gründen,
wo erdeweites Wissen wächst.
- 283 Den Wunschwald rodet, nicht den Baum,
im Wunschwald wird geboren Furcht,

sind Wald und Unterholz gerodet,
seid, Mönche, ganz verloschen ihr.

- 284 Solange Triebholz man nicht rodet,
das feinste noch des Mann's zu Frauen,
solange bleibt man geistgebunden,
wie'n Kalb, das Milch saugt bei der Mutter.
- 285 Brich ab die Liebe zu dem SELBST,
wie weißen Herbstes-Lotus mit der Hand,
den Weg der Stille nur entfalte,
Nibbānam, aufgezeigt vom Sugato.
- 286 Hier werd zur Regenzeit ich sein,
in Wintern und in Sommern hier, -
so grübelt sich der Tor zurecht,
erkennt nicht wach den Zwischenfall.
- 287 Den, der sich sehnt nach Kind und Vieh,
den Mann mit einem Haftensgeist, -
wie hohe Flut ein schlafend Dorf,
nimmt den der Tod wohl mit sich fort.
- 288 Nicht sind die Söhne Zuflucht hier,
der Vater nicht, noch sonst Verbundne, -
für den, der vorm Beender steht,
ist Zuflucht bei Verwandten nicht.
- 289 Hat er erkannt, was das bedeutet,
der Weise, tugendhaft, gezügelt, -
den Weg, der zum Nibbānam führt,
den möge schnell er reinigen.

21. Kapitel

Verschiedenes

(290 - 305)

- 290 Durch Lassen des bemess'nen Glücks,
wenn weites Glück er sehen kann,
der Weise lass' bemess'nes Glück,
betrachtend nur das weite Glück.
- 291 Wer durch das Leidenlassen anderer
das Glück des eignen Selbst ersehnt,
der mit dem Haßband Festgebundne,
der wird vom Hasse niemals frei.
- 292 Was da zu tun, wird abgelehnt,
was nicht zu tun, das wird gemacht, -
den Aufgeblas'nen, Lässigen,
die Einflußmächte wachsen an.
- 293 Bei welchen aber, recht begonnen,
die Sati stets zum Körper geht:
was nicht zu tun, wird nicht verfolgt,
ausdauernd tun sie, was zu tun.
Bei denen, die bewußt und achtsam,
gehn Einflüsse zum Guten hin.
- 294 Hat er getötet Mutter, Vater
und auch zwei Könige, die Krieger,
hat Reichsgefolgschaft er getötet,
geht der Brahmane ungestört.

- 295 Hat er getötet Mutter, Vater
und auch zwei Könige, Gelehrte,
hat er den Tiger fünft getötet,
geht der Brahmane ungestört.
- 296 Zum Wachsein rufen sie sich wach,
die Jünger Gotamas wohl stets,
bei denen ständig, Tag und Nacht,
die Sati hin zum Buddho geht.
- 297 Zum Wachsein rufen sie sich wach,
die Jünger Gotamas wohl stets,
bei denen ständig, Tag und Nacht,
die Sati hin zum Dhammo geht.
- 298 Zum Wachsein rufen sie sich wach,
die Jünger Gotamas wohl stets,
bei denen ständig, Tag und Nacht,
die Sati hin zum Sangho geht.
- 299 Zum Wachsein rufen sie sich wach,
die Jünger Gotamas wohl stets,
bei denen ständig, Tag und Nacht,
die Sati hin zum Körper geht.
- 300 Zum Wachsein rufen sie sich wach,
die Jünger Gotamas wohl stets,
bei denen ständig, Tag und Nacht,
an Sanftmut sich der Geist erfreut.
- 301 Zum Wachsein rufen sie sich wach,
die Jünger Gotamas wohl stets,
bei denen ständig, Tag und Nacht,
am inn'ren Werk der Geist sich freut.

- 302 Das falsche Hauslossein ist freudlos, -
in Häusern voller Leiden wohnt sich's schwer, -
leidvoll mit Fremden ist's zu sein, -
von Leid befallen ist, wer reist,
darum sei man nicht Reisender,
sei nicht von Leid befallen so.
- 303 Vertrauensvoll, an Tugend reich
und im Besitz von Ruhm und Geld:
an welchem Ort er immer weilt,
da wird er eben hochverehrt.
- 304 Von fern sind Gute zu erkennen,
wie das Gebirg Himālaya, -
die Schlechten werden nicht gesehen,
wie Pfeile, in der Nacht geworfen.
- 305 Einsam der Sitz, einsam das Lager,
einsam das Gehen, unnachgiebig, -
einsam nur zähmend stets das Selbst,
im tiefen Wald man sei erfreut.

22. Kapitel

Die Hölle

(306 - 319)

- 306 Wer unwahr spricht, gelangt ins Höllenreich
und auch, wer was getan, sagt : "Tat es nicht!"
Gestorben, sind sie beide völlig gleich

in anderer Welt, die Menschen schlechten Wirkens.

- 307 Gelbnacken gibt es viele wohl,
die schlechter Art und ungezügelt, -
die Schlechten durch die schlechten Taten
erzeugen in sich Höllenreich.
- 308 Besser gegessen Eisenkugel,
die glühend, feuerspitzengleich,
als daß man äße tugendlos
des Reichs Almosen, ungezügelt.
- 309 Vier Fälle treffen den, der lässig lebt,
der hinter eines andern Frau her ist:
nur Pechgewinn, ein unbequemes Lager,
zum dritten Tadel, Höllenreich zum vierten.
- 310 Nichts Gutes man gewinnt und geht auf schlechter Fährte,
und dem und der Erschrocknen ist die Freude kurz,
der König schwere Stockbestrafung dann erläßt:
darum ein Mann nicht folge eines Andern Frau.
- 311 Wie Kusagras, falsch angefaßt,
schlitzt auf die unverletzte Hand,
Asketentum, schlecht ausgeübt,
zieht nieder in das Höllenreich.
- 312 Jedwede Tat, die lasch getan,
und jede Regel, die beschmutzt,
ein Brahmaleben, zweifelhaft,
nicht bringt das jemals große Frucht.
- 313 Das, was zu tun, das tue man,
man führe es entschlossen aus, -

ist einer lasch als Pilger nur,
so wirbelt er mehr Staub nur auf.

- 314 Das Schlechte nicht zu tun, ist besser,
denn später brennt, was schlecht getan, -
zu tun das Gute nur, ist besser,
das, ist's getan, nicht später brennt.
- 315 Gleichwie die Stadt, dicht an der Grenze,
bewacht von innen und von außen,
so hüte dir das eigne SELBST,
die kleinste Zeit verschwende nicht, -
die rechte Zeit verpaßt, die klagen,
sind ausgeliefert Höllenreich.
- 316 Wo Scham nicht not, sie schämen sich,
wo Scham gewünscht, sie nicht sich schämen, -
die falsche Ansicht übernehmend,
die Wesen gehen schlechten Weg.
- 317 Wenn nichts zu fürchten, sehn sie Furcht,
ist Grund zur Furcht, sehn Furcht sie nicht, -
die falsche Ansicht übernehmend,
die Wesen gehen schlechten Weg.
- 318 Was fehlerfrei, für falsch sie halten,
beim Fehler sehn sie Fehler nicht, -
die falsche Ansicht übernehmend,
die Wesen gehen schlechten Weg.
- 319 Hat Fehler man als falsch erkannt,
was fehlerfrei als fehlerfrei, -
die rechte Ansicht übernehmend,
die Wesen gehen guten Weg.

23. Kapitel

Der Elefant

(320 - 333)

- 320 Ich bin wie'n Elefant im Kampf,
spür nicht den bogenschnellen Pfeil, -
so halte ich Beschimpfung aus,
denn schlecht verhält sich Massenvolk.
- 321 Gezähmten führen sie zur Menge,
auf den Gezähmten steigt der König, -
Gezähmter ist bei Menschen bester,
der die Beschimpfung gut erträgt.
- 322 Wohl edel sind gezähmte Pferde
aus reinrassiger Sindherzucht,
Dickhäuter, große Elefanten, -
der Selbstgezähmte ist am besten.
- 323 Nicht wohl mit diesen Fahrzeugen
man kommt zum unerreichten Punkt,
wie durch das wohlgezähmte SELBST
Gezähmter mit Gezähmtem kommt.
- 324 "Schatzhüter" ist der Elefant genannt,
nur hart zu brechen ist er, schwer zu hemmen,
gefesselt frißt er nicht das kleinste Bißchen,
erinnert sich an seinen Elefantenwald.

- 325 Wenn einer träge ist, ein großer Esser,
ein Schläfer, der nur liegt, sich hin und her wälzt,
gleichwie ein großer Eber, voll gemästet, -
stets wieder in den Schoß geht solch ein Dummkopf.
- 326 Dies Herz ging früher immer nur auf Wanderschaft,
wohin es wollte, wo es Lust fand, wie sein Glück, -
das werd' ich gründlich zügeln mir von heute an,
wie Elefanten bricht der Stachelstockdompteur.
- 327 Nichtlässigkeitserfreute seid!
Das eigne Herz beschützt euch gut!
Von schlechtem Weg hebt hoch das SELBST,
wie schlammgesunkner Elefant!
- 328 Wenn man gewinnen möchte klugen Freund,
mit ihm zu gehn, der gut das Stete lebt, -
wohl meisternd alle Arten von Gefahren,
so gehe man mit dem erhoben, achtsam.
- 329 Wer nicht gewinnen möchte klugen Freund,
mit ihm zu gehn, der gut das Stete lebt, -
wie sein besiegtes Reich ein König läßt,
geh man allein, ein Elefant im Wald.
- 330 Der Einzelgang wohl besser ist,
beim Toren gibt es Freundschaft nicht, -
man sollte einsam gehen und nichts Schlechtes tun,
ganz unbekümmert, wie der Elefant im Wald.
- 331 Ist Not entstanden, ist ein Glück die Freundschaft,
die Freude ist ein Glück, von welcher Art auch,
Verdienst ist Glück am Ende unsres Lebens,
das Lassen alles Leidens ist ein Glück.

- 332 Glück in der Welt die Mutterschaft,
gleichwie die Vaterschaft ist Glück,
Glück in der Welt Asketenschaft,
gleichwie die Priesterschaft ist Glück.
- 333 Glück bis ins Alter ist die Tugend,
Glück ist Vertrauen, fest gegründet,
Glück ist der Weisheit Zugewinn,
das Schlechte nicht zu tun, ist Glück.

24. Kapitel

Der Durst

(334 - 359)

- 334 Dem Menschenwesen, das da lässig lebt,
der Durst wächst wie ein langes Rankenkraut, -
das treibt von einer Welt zur andern hin
und sucht sich Frucht wie in dem Wald der Affe.
- 335 Wen dieser üble Durst besiegt,
das feste Haften in der Welt,
dem wachsen alle Sorgen an,
wie aufschießt langes Wiesengras.
- 336 Wer diesen üblen Durst besiegt,
so schwer zu zwingen in der Welt,
dem fallen alle Sorgen ab,
wie Wasser perlt vom Lotusblatt.

- 337 Das sag ich euch : zum Glück für euch!
Euch, die ihr hier versammelt seid:
Dem Durste grabt die Wurzel aus,
dem Wiesengras geht auf den Grund,
damit nicht, wie der Strom das Schilf,
der Tod euch breche immer wieder.
- 338 Gleichwie bei unverletzter, fester Wurzel
gefällter Baum grad wieder weiterwächst,
so auch bei Durstgeneigtsein, nicht entwurzelt,
kommt dieses Leiden immer neu hervor.
- 339 Wer auf die sechsunddreißig Ströme,
die mächtigen, verzaubert hört,
den tragen weg, der falsch erkennt,
Gedankenwagen, Lust-gebunden.
- 340 Es fließen immerzu die Ströme,
das Schlingkraut steht, ist es erst da, -
habt ihr gesehn, daß Schlingkraut wächst,
die Wurzel schneidet weise ab.
- 341 Stets in Bewegung, von Begehren voll
und froh gestimmt sind alle Menschenwesen,
an Lust gebunden sind sie, voller Glück, -
doch, wahrlich, in Geburt und Alter sie geraten.
- 342 Vom Durste stets wird dieses Menschevolk verehrt,
so rennen sie herum, wie ein gefangner Hase, -
an starkem Fesselhalt sie hängen fest,
in Leid geraten sie für lange immer wieder.
- 343 Vom Durste stets wird dieses Menschevolk verehrt,
so rennen sie herum, wie ein gefangner Hase, -

darum mag diesen Durst vertreiben
ein Mönch, der wartet auf das rāgafreie Selbst.

- 344 Wer frei von Lust, der Lust sich wieder hingibt,
gelöst von Lust, zur Lust von neuem rennt,
ach, diesen Menschen seht so an:
befreit rennt in die Fessel er zurück.
- 345 Nicht das ist feste Fessel, sagen Weise,
was ist aus Eisen, was aus Holz, aus Schilf, -
die Leidenschaft für Ringe und Juwelen,
was da nach Kindern, Frauen Sehnsucht ist, -
- 346 Nur das ist feste Fessel, sagen Weise,
nimmt weg, gibt locker nach, ist schwer zu lösen, -
wenn die gekappt, gehn sie auf Wanderschaft,
von Sehnsucht frei, sie lassen Sinnenglück.
- 347 Die Trieberregten folgen nur dem Strom,
der Spinne gleich im selbstgebauten Netze, -
ist das zerschnitten, gehen fort die Weisen,
von Sehnsucht frei, sie lassen alles Leiden.
- 348 Das Früher löse, lös' das Später,
die Mitte löse, Werdens Jenseitsgänger!
Allüberall in deinem Geiste frei,
nicht wieder in Geburt und Alter wirst du gehen.
- 349 Dem Menschen, den Gedanken ständig pressen,
den Reize stechen, der nur Schönes sieht,
dem wächst der Durst nur mehr und mehr,
der zieht nur fester immer seine Fessel.
- 350 Wer an Gedankenstille sich erfreut,

was unschön, achtsam stets betrachtet,
der wahrlich wird ein Ende machen,
der schneidet durch die Māro-Fessel.

- 351 Zum Ziel gelangt, ganz ohne Furcht,
befreit vom Durst und makellos,
zerbrach er alle Werdenspfeile:
dies ist der letzte Körperhaufen.
- 352 Befreit vom Durst, ganz ohne Greifen,
Ursprachespuren weiser Kenner, -
die rechte Stellung aller Wörter,
die weiß er, was zuerst, was dann:
der wahrlich ist ein Letztleibträger,
wird "großer Weiser" so genannt.
- 353 Allüberwinder, Allerkenner bin ich,
von allen Dingen bleib ich unbefleckt, -
all-lassend bin vom Durst ich ganz befreit,
hab selbst erkannt, auf wen wohl sollt' ich mich berufen.
- 354 Ach, über jede Gabe Dhammagabe siegt, -
ach, über jedes Schmecken Dhammaschmecken siegt, -
ach, über jede Freude Dhammafriede siegt, -
ach, dieses Durstversiegen alles Leid besiegt.
- 355 Zerstören kann den Toren Reichtum,
wenn er nicht strebt zum andern Ufer, -
im Durst nach Reichtum steckt der Tor,
er tötet and're wie sich selbst.
- 356 Durchsetzt von Unkraut sind die Felder,
von Gier durchsetzt die Menschenwelt, -
darum wohl bei den Gierbefreiten

Gegebenes ist von großer Frucht.

- 357 Durchsetzt von Unkraut sind die Felder,
von Haß durchsetzt die Menschenwelt, -
darum wohl bei den Haßbefreiten
Gegebenes ist von großer Frucht.
- 358 Durchsetzt von Unkraut sind die Felder,
von Wahn durchsetzt die Menschenwelt, -
darum wohl bei den Wahnbefreiten
Gegebenes ist von großer Frucht.
- 359 Durchsetzt von Unkraut sind die Felder,
von Wunsch durchsetzt die Menschenwelt, -
darum wohl bei den Wunschbefreiten
Gegebenes ist von großer Frucht.

25. Kapitel

Der Mönch

(360 - 382)

- 360 Beim Auge Zügelung ist gut,
gut ist beim Ohr die Zügelung,
der Nase Zügelung ist gut,
gut ist der Zunge Zügelung.
- 361 Beim Körper Zügelung ist gut,
gut ist der Rede Zügelung,
des Geistes Zügelung ist gut,
gut überall die Zügelung.

Ein Mönch, der überall gezügelt,
der wird von allem Leid befreit.

- 362 Der Handbeherrschte, Fußbeherrschte,
der Wortbeherrschte, Höchstbeherrschte,
der Innenfrohe, der Gesammelte,
allein zufrieden, - den nennt Mönch man.
- 363 Der mundbeherrschte gute Mönch,
der Texte spricht ganz ohne Eifern,
den Sinn, die Lehre recht erhellt,
wie Honig süß ist dessen Rede.
- 364 Wer dhammafrohdig, dhammafroh
den Dhammo immer nur bedenkt,
der Mönch, den Dhammo in sich tragend,
nie fällt er vom Saddhammo ab.
- 365 Was er bekommt, veracht' er nicht,
er lebe, andre nicht beneidend, -
ein Mönch, der andere beneidet,
geht nicht in den Samādhi ein.
- 366 Wenn wenig nur bekommt ein Mönch,
was er bekommt, verachtet nicht,
den wahrlich loben alle Götter,
den rein nur Lebenden, nicht Matten.
- 367 Wer ganz und gar bei Geist und Körper
nicht länger denkt : "das ist mein Eigen",
und was nicht ist auch nicht beklagt,
der, wahrlich, wird wohl "Mönch" genannt.
- 368 Ein Mönch, der in der Mettā bleibt,

ganz klar steht in der Buddha-Lehre,
der kann den Stillepfad erreichen,
Sankhāras Ruhe, reines Glück.

- 369 Mach leer, Mönch, dieses ganze Schiff,
was leer gemacht, wird leicht dir sein, -
hast abgespalten Gier und Haß,
wirst hin du zum Nibbānam gehn.
- 370 Fünf spalte ab, fünf lasse los,
fünf weitere entfalte dir, -
ein Mönch, der die fünf Fährten sieht,
wird "Flut-Entkommner" wohl genannt.
- 371 O Mönch, vertiefe dich, nicht lässig sei!
Nicht solln die Sinne dir das Herz verwirbeln!
Nicht schlucke sorglos eine Bronzekugel!
Nicht schreie "Leiden ist das!", wenn du brennst!
- 372 Nicht ist Vertiefung dem, der ohne Weisheit,
nicht Weisheit dem, der nicht Vertiefung übt, -
bei wem Vertiefung ist, bei wem auch Weisheit,
der wahrlich ist ganz nahe am Nibbānam.
- 373 Wer in die Häuser-Leere eingetreten,
der Mönch, der still im Herzen ist,
nicht menschlich mehr ist seine Freude,
der recht die Gute Lehre schaut.
- 374 Hat er nur stets die rechte Sati
bei dem Entstehn-Vergehn der Khandhas,
gewinnt er tiefe Freude, Glück,
erkennt ganz klar das Todesfreie.

- 375 Nur das ist wahrer Einsatzpunkt
des weisen Mönchs in dieser Welt:
bewacht die Sinne, stets zufrieden
und Zügelung in Ordenszucht, -
er möge folgen guten Freunden,
die rein nur leben, niemals lasch.
- 376 Er lebe freundlich zugewandt,
und sei im Umgang stets geschickt,
daraus gewinnt er hohe Freude
und wird dem Leid ein Ende machen.
- 377 Wie der Jasmin die weißen Blüten,
sind sie verwelkt, vom Stamme löst,
genau so auch von Gier und Haß
mögt ihr euch lösen, Mönche, ihr!
- 378 Der Körper still und still die Rede,
nur still und ganz und gar gesammelt, -
wer Weltenköder ausgespien,
der Mönch "ein Stiller" wird genannt.
- 379 Vom SELBST her sporn' das Selbst nur an,
halt' durch das SELBST das Selbst zurück!
Das Selbst bewacht und achtsam stets,
wirst Mönch, du, nur das Glück noch leben.
- 380 Das SELBST nur ist des Selbstes Hüter,
das SELBST nur ist des Selbstes Gang, -
darum zusammen halt' das SELBST,
wie gutes Pferd der Handelsmann.
- 381 Ein Mönch, der voller tiefer Freude,
ganz klar steht in der Buddha-Weisung,

der kann den Stille-Pfad erreichen,
Sankhāra-Ruhe, weites Glück.

- 382 Wer in der Tat als junger Mönch
sich bindet an die Buddha-Weisung,
der diese ganze Welt durchstrahlt,
gleichwie, von Wolken frei, der Mond.

26. Kapitel

Der Brahmane

(383 - 423)

- 383 Den Strom durchschneide, geh voran,
die Lüste stoße weg, Brahmane!
Kennst du Sankhāra-Untergang,
kennst du, was nicht gemacht, Brahmane!
- 384 Wenn bei den zwiegespaltnen Dingen
hinüberkreuzte der Brahmane,
dann alle seine festen Fesseln
verschwinden ihm, dem Wissenden.
- 385 Für wen es andre Welt und diese Welt,
für wen es keine Welt mehr gibt,
den Furchtlosen, den Fesselfreien:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 386 Wer sitzend sich vertieft, ganz ohne Schmutz,
getan hat, was zu tun, von Einfluß frei,
bis hin zu allerhöchstem Gut gelangt:
den nenne ich Brahmanen wohl.

- 387 Tagsüber strahlt die Sonnenglut
und in der Nacht, da scheint der Mond,
gerüstet auch der Krieger strahlt,
vertiefend sich, strahlt der Brahmane, -
doch ganzen Tag und ganze Nacht
der Buddho strahlt mit seinem Glanz.
- 388 "Entfernt das Schlechte", heißt Brahmane,
in Stille leben, heißt "Asket", -
er treibt des Selbstes Schmutz hinaus,
darum heißt er "Hinausgetriebner".
- 389 Nicht den Brahmanen schlage man,
nicht reiße los sich der Brahmane, -
weh dem, der schlägt auf den Brahmanen,
der ihn aus seiner Sammlung reißt.
- 390 Nicht dadurch geht es dem Brahmanen besser,
daß er den Geist von lieben Dingen trennt,
erst wenn Gewalttatgeist verschwunden ist,
kommt alles Leiden ganz zur Ruhe endlich.
- 391 Für wen beim Körper und beim Wort,
beim Geist nichts ist, was schlecht getan,
den dreifach so Gezügelten:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 392 Wodurch die Lehre man begreifen kann,
die aufgezeigt vom ganz und gar Erwachten,
das möge man in tiefem Ernst verehren,
wie der Brahmane ehrt das Feueropfer.
- 393 Durch wirres Haar nicht, durch Familie nicht,
nicht durch Geburt ist ein Brahmane man, -

in wem die Wahrheit und die Lehre lebt,
der lebt im Glück, der ist Brahmane.

- 394 Was ist dir wirres Haar, du Tor!
Was dir ein Kleid aus Ziegenfell!
Tief innen hast ein Dickicht du!
Nur Äußeres berührst du leicht!
- 395 Den Mann, der Müllplatzfetzen trägt,
den hageren, bedeckt von Adern,
der einsam sich im Wald vertieft:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 396 Nicht nenn' ich den Brahmanen wohl,
der Schoß-geboren, Muttersproß, -
mit "Herr" spricht stolz er andre an,
ist im Besitz von mancherlei.
Wer nichts mehr hat, wer nichts mehr nimmt:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 397 Wer jede Fessel hat zerschnitten,
wer wirklich nicht erzittert mehr,
wer frei von Haften, abgelöst:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 398 Wer abgeschnitten Band und Riemen,
das Halteseil mit Zaum und Zügel,
wer Riegel lichtet, wer erwacht:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 399 Wer die Beschimpfung, Schläge, Fessel
als Unverdorbener erträgt,
wer Duldenskraft zur Kampf-Front hat:
den nenne ich Brahmanen wohl.

- 400 Den Zornlosen, Ergebenen,
den Tugendhaften, Drangbefreiten,
Gezähmten, letzten Körperträger:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 401 Wie Wasser auf dem Lotusblatt,
wie Senfkorn auf der Ahlenspitze, -
wer unbefleckt von Sinnesdrängen:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 402 Wer bei dem Leiden wohl versteht:
nur hier allein ist Selbstes Ende, -
den Lastentledigten, den Fesselfreien:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 403 Den Klugen, voller tiefer Weisheit,
den Weges- und den Abwegskenner,
den, der das höchste Ziel erreicht:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 404 Den nicht mit Hausleuten Verbundenen,
und nicht mit denen ohne Haus,
den hauslos Wandernden, den Wenigwünscher:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 405 Wer abgelegt den Stock bei allen Wesen,
bei Zitternden und unerregbar Starken,
wer nicht mehr tötet und nicht schlachten läßt:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 406 Wer nicht gehindert bei Gehinderten,
wer bei Gewalttat bleibt bewegungslos,
wer bei Ergreifenden nicht mehr ergreift:

den nenne ich Brahmanen wohl.

- 407 Bei wem der Lustreiz und der Haß,
Stolz, Heuchelei zu Fall gebracht,
wie Senfkorn von der Ahlenspitze:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 408 Nicht hartes, nur erklärendes,
nur wahres Wort noch mag er sprechen,
durch das er keinem Unglück wünscht:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 409 Wer hier das Lange oder Kurze,
das Feine, Grobe, Schöne, Unschöne,
das Nichtgegeb'ne in der Welt nicht nimmt:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 410 Für wen es Wünsche nicht mehr gibt
in dieser Welt und in der andern,
den Wunschesfreien, den Entfesselten:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 411 Für wen es Siedeln nicht mehr gibt,
aus tiefem Wissen nicht mehr fragt: Warum? -
wer es erreicht, ins Todlose zu tauchen:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 412 Wer hier dem Guten und dem Schlechten auch,
dem Haftensdrang zu beidem ist entkommen,
den Kummerlosen, frei von Staub, den Reinen:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 413 Wer, wie der Mond, von Flecken frei und rein,
in sich vollkommen klar, nicht aufgerührt,

wer Lebensfreude in sich ausgelöscht:
den nenne ich Brahmanen wohl.

- 414 Wer diesen Rundweg, schwer zu gehn,
Samsāro-Blendung überkam,
durchkreuzt', hinüberging, vertieft,
ganz unbewegt, nicht fragt: warum? -
nicht haftend mehr, erloschen schon:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 415 Wer Sinnenlust hat aufgegeben,
wer hauslos frei auf Wanderschaft,
hat Sinnesdrängen ausgelöscht:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 416 Wer hier den Durst hat aufgegeben,
wer hauslos frei auf Wanderschaft,
hat Durstentstehen ausgelöscht:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 417 Wer hat das Menschenjoch verlassen
und auch dem Himmelsjoch entkam,
wer allen Jochen sich entjocht:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 418 Wer ließ die Zu- und Abneigung,
den Kühlgewordnen, Haftensfreien,
den Allwelt-Meisterer und Helden:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 419 Wer da erkannt der Wesen Schwinden,
ihr Neu-Erscheinen überall,
den Freien, Rechtgegangnen, den Erwachten:
den nenne ich Brahmanen wohl.

- 420 Den, dessen Weg nicht mehr erkennen
die Götter, Halbgötter und Menschen,
den Einflußfreien, Arahat:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 421 Für wen beim Früher und beim Später
und mitten drin nicht etwas ist,
den Etwaslosen, Nichtaufgreifer:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 422 Den Stier, den Allerbesten, Helden,
den großen Weisen, Siegreichen,
den Unbewegten, Bademeister, Buddho:
den nenne ich Brahmanen wohl.
- 423 Wer altes Leben hat erkannt
und Himmel-Zwischenreiche sieht
und zum Geburten-Ende kommt,
der tief-erkenntnisreiche Muni,
den, der Vollendung ganz vollendet:
den nenne ich Brahmanen wohl.

**Erklärung und Erläuterung der Pāli-Wörter,
die unübersetzt geblieben sind.**

Der Wechsel von o und a am Ende von Pāli-Wörtern bezieht sich auf den Wortstamm (a) und die Nominativform des Wortes (o).

Bei zusammengesetzten Wörtern wird die Stammform benutzt. Steht das Wort für sich im ersten Fall, wird die Deklinations-Endung genommen.

Also heißt es korrekt: der Buddho und die Buddha-Lehre.

Heißt es: der Dhammo und die Dhamma-Teile.

Für die sächlichen Wörter gilt das gleiche: der erste Fall endet auf "am", die Stammform bleibt a.

Also: das Nibbānam und das Nibbāna-Glück.

Dhammo

Das umfassendste Wort im Pāli, das Kernwort in der Urlehre des Buddha. Es ist durch ein einziges deutsches Wort nicht zu übertragen. Ganze Bedeutungsreihen schwingen immer in diesem Wort mit. Wilhelm Geiger hat vor etwa 75 Jahren 120 Seiten gebraucht, um das Wort Dhammo in allen seinen philologischen Aspekten und Anwendungen zu erläutern.

Etymologisch leitet sich das Wort von der Wurzel ab, die "halten, tragen" bedeutet, also das, was eine Sache oder ein Ding ausmacht. (Verwandt mit dem griechischen Thronos, Thron.)

Es ist also das Feststehende, Gesetzmäßige (in der ganzen Natur, aber auch im Geistigen - wenn das überhaupt im tiefsten Grunde "Gegensätze" sind).

Es ist das Gesetz des Werdens und Vergehens,
das Gesetz von Ursache und Wirkung,
das Gesetz von einer leidfreien Lebensbewältigung,
das Buddha-Gesetz, die Buddha-Lehre.

Dann das Gesetz, das sich Menschen gegeben haben, um einigermaßen vernünftig miteinander leben zu können, also: Regel, Vorschrift, Gebot, Pflicht.

Als Sittengesetz : das rechtmäßige, tugendhafte, gute Verhalten.

Ein Dhammo ist aber auch ein Objekt unserer Vorstellung, eine Idee, ein geistiges Phänomen. Der Geist geht mit seinen Gedanken, mit seinen Dhammas um. Was wir sehen, spiegelt sich im Geist.

Ein Dhammo allgemein kann jede geistige Einstellung, Philosophie, Lehre sein. Auch die Lehren anderer Religionen sind Dhammas.

Der Buddha-Dhammo setzt sich von diesen Lehren ab. Er gilt als der eigentliche, wesentliche, bis an das Ende der "Dinge" führende Dhammo: Saddhammo.

Der Buddha hat mit seinem Saddhammo das Gesetz des Universums verstanden und erklärt, des Universums, das in diesem knapp zwei Meter großen Körper enthalten ist. Der Saddhammo verbewegt und vergeistigt sozusagen das "Universum des Lebens". Er zeigt den Weg, wie man von diesem "Universum" freiwerden kann.

Das Dhamma-Auge sieht nach der Belehrung durch einen Buddha mehr als das körperliche Auge, es sieht durch die Dinge hindurch auf einen Ruhepunkt.

Im Sinne der universalen Gesetzmäßigkeit tritt der Dhammo (das Gesetz) schließlich auch an die Stelle des Brahmā, des als allgewaltig vorgestellten "Gottes"-Prinzips, das vom Gesetz des Entstehens und Vergehens nicht ausgenommen ist. Der Buddha, der alles belehrt, nie bekehrt, "belehrt" auch den höchsten "Gott" darüber, daß er im Irrtum sei, unvergänglich zu sein und ewig zu bestehen.

Dieses vom Buddho "entdeckte" und gelehrte dynamische Prinzip aller Phänomene im Kosmos, (in dem außen und innen zusammenfallen), vom triebhaften und triebfreien Gedanken bis zum Entstehen und Vergehen von Milchstraßen, ist Anlaß zur verehrenden Haltung auch für einen "Erwachten", für einen Buddho.

Er hat den Weg gefunden, aus dem Wirbel der Weltdynamik herauszutreten und **i n s i c h s e l b s t** zur Ruhe zu kommen.

Nibbānam ist nichts als "Glück der Stille", höchstes Glück, das Menschen möglich ist. Im Glück der Stille gibt es keine Dhammas mehr. (Gedankenstille).

Māro

Ein Wort für den Todbringer, den Zerstörer. Der personifizierte Tod. (Lateinisch: mors) Māro wird auch der Schlechte, Üble, Böse genannt, weil ihm die Welt des Entstehens und Vergehens gehört, weil er der Herrscher über den Samsāro, den endlosen Kreislauf von Geburt und Tod ist.

Māro ist der eifrige Verhinderer des Nibbānam, des endgültigen Zurruekommens aller Lebensprozesse.

Er trägt auch die Beinamen: der Dunkle, der Endiger, der Lässigkeitsverwandte.

Er hat ganze Heerscharen unter seinem Befehl, um den Menschen vom Weg zum Frieden abzuhalten:

das Jucken der Sinnenreize,
die Unlust am inneren Streben,
Hunger und Durst des Körpers,
Zweifel am Sinn des inneren Strebens, z.B. auch
an der Wahrheit vom Leiden,
das Streben nach Geltung und Anerkennung.

Māro ist der große Täuschende: was voller Leiden ist, stellt er als schön und verlockend hin. Er wird gern in Gestalt seiner verführerischen Töchter dargestellt, die für die strebende Frau mārogemäß zu verführerischen Söhnen werden.

Māro schießt seine blumengeschmückten Pfeile in unsere Augen, damit wir immer wieder erblinden und nicht klar durchschauen.

Māro ist der Herr des Immer-Wieder in der Natur, in unseren Neigungen und Trieben. Er verkörpert das Gesetz der maßlosen Verschwendung in der Natur, und der maßlosen Zerstörung der Natur durch den ausbeutenden und Kriege führenden Menschen.

Durch die Übung des Stillsitzens und Sich-Vertiefens ist es möglich, aus Māros Einflußbereich hinauszutreten, ihn immer mal wieder "blind" zu machen.

Wer übt, an der Vergänglichkeit nicht mehr zu leiden, der ist sozusagen für Māro nicht mehr "interessant", der "entmutigt" den Todbringer.

Beim Stillsitzen kündigen wir unsere uralte Verwandtschaft mit Māro auf. Immer wieder, immer wieder, - bis er uns keinen Schmerz mehr mit dem Tode zufügen kann.

Gelbe Robe - die Gelbe

Ist die einheitliche Bekleidung buddhistischer Mönche. Sie besteht aus drei innen und außen angelegten Tüchern, die vorwiegend von Laien genäht werden. In alter, strenger Auffassung vom Mönch selbst aus Müllplatzfetzen zusammengestüekelt.

Todlosweg

Der Weg zum Todlosen, zum Nibbānam.

Bleibt man in der alten Gedankenwelt der Glaubensreligionen stehen, hat man nicht umgedacht, so kommt man immer in die Gefahr, dieses "Todlose" aus dem alten Gedankenrüstzeug her zu deuten, d.h. es mit "Ewigem Leben" im Sinne der Glaubensreligionen gleichzusetzen.

Einen schwereren Fehler könnte man bei der Deutung der Buddha-Lehre nicht begehen. Das "Todlose" heißt schlicht: das Todfreie, das, was keinen Tod mehr in sich birgt. (Und das heißt auch keine Angst mehr vor dem Tod). Das aber ist etwas ganz anderes als "Ewiges Leben". Der Buddhist anerkennt keine absoluten Werte. Für ihn gibt es nur bedingte Werte. Daß Sterben aufhört und Leben an sich bleibt, das ist ihm eine kindische Vorstellung, für die es in der Wirklichkeit nirgends eine Möglichkeit gibt. Soll Sterben aufhören, soll Todfreiheit da sein, so ist das nur möglich unter d e r Bedingung, daß Leben auch aufhört. Nur wo nicht mehr gelebt (oder Leben angestrebt wird), da wird auch nicht mehr gestorben. (*Paul Dahlke*).

(Siehe auch Nibbānam, Freisein vom Lebenstrieb.)

Nibbānam

Ist die Päliform des aus dem Sanskrit bekannten Nirvāna.

Es ist vieldeutig ableitbar:

1. Herausgehen aus dem Leiden
2. Ausschlagen des Feuers - Feuer löschen
3. Nicht-mehr-Wehen, Windstille
4. Das Unbewegte
5. Nicht-mehr-Wünschen, Wunschlosigkeit.

Nibbānam hat also ganz und garnichts mit "lustigen Paradiesen" zu tun, in denen sich weiter Wünsche erfüllen und seien sie noch so fein gesponnen. Das buddhistische Nibbānam hat eine ganz ungewohnte und völlig neue Prägung bekommen.

"Es ist fraglos die merkwürdigste und eigenartigste frohe Botschaft, die je verkündet worden ist. Nibbānam ist Freisein von Wollen, von Verlangen, von Selbstsucht in jeder Form. Es ist nichts als ein rein relativer Begriff, der Sinn und Bedeutung erst daraus erhält, daß man Leben in jeder Form, diesseitiges wie jenseitiges, als etwas begreift, das Leiden nicht h a t, sondern i s t . Damit ergibt sich dieser rein relative Seligkeitsbegriff : das Nicht-mehr-Leiden. Dieser Seligkeitsbegriff entspricht durchaus dem Begriff der Schmerzlosigkeit. Wie diese an sich nichts ist, sondern Sinn und Bedeutung erhält erst aus einem vorher erlittenen Schmerz, ebenso ist Nibbānam an sich nichts. Es erhält Sinn und Bedeutung erst aus dem vorher begriffenen Leiden heraus. Nibbānam ist also ein reiner Ausfallwert." (*Paul Dahlke*)

Wo früher Hitze war, da ist jetzt Kühle. Das Feuer der Lebensleidenschaften brennt nicht mehr. Leiden tut nicht mehr weh. Nibbānam ist das Glück vollkommener innerer Stille. Beim Stillsitzen und Sichversenken kann es bereits "berührt" werden. Man darf es nicht als unerreichbares Ideal in all zu weite Fernen rücken. Man kann sich schon mit einem Gedanken in seinen wohltuenden Einflußbereich begeben. Für den, der den "Weg" geht, entwickelt das Nibbānam eine immer stärkere Anziehungskraft.

Zur Verwirklichung des Nibbānam führen die ständigen Erinnerungen (sati) an das Gesetz vom Entstehen und Vergehen unserer körperlichen, gefühlsmäßigen und geistigen Prozesse. Und die Erinnerung an die vom Buddho aufgezeigte Lehre, darunter nicht zu leiden, sondern eher erleichtert zu sein, daß es auch ein Aufhören, ein Ende dieser Prozesse gibt.

Das Nibbānam "steht", wie die Stille. Und auch der Weg dorthin "steht". Wie auch der Buddho "steht" und uns ermuntert, es ihm gleichzutun. Wenn wir keinen Spaß daran finden, müssen wir halt leiden.

Von den in den Texten vorkommenden 33 Synonymen für Nibbānam seien hier noch einige aufgezählt:

- Reizfreiheit
- Unbeeinflußbarkeit
- Freisein (von Trieben)
- Reinheit
- Durstversiegung
- Stille
- das Ungeschaffene
- der Kern
- das Ungeborene
- das andere Ufer
- die Insel (des SELBST)
- die Sicherheit
- der Frieden
- die Todlosigkeit

Übungsfrieden

Ist jener Zustand, der keine Übung und Anstrengung mehr verlangt. Ist also ein Synonym für Nibbānam, und gilt für den vollkommen heil Gewordenen, der sein "Ziel" erreicht hat.

Maghawā

Damit ist der mythologische Gott Indra, der Götterkönig, gemeint. Auch seine als ungeheuer bevorzugt vorgestellte Lebensform kann nur Ergebnis früherer Anstrengungen sein und wird verlorengehen, wenn die naturgesetzliche Frucht dieser Anstrengungen aufgebraucht sein wird. Solange Leben überhaupt da ist - Menschenleben, Götterleben, Gottleben - da gilt streng das Gesetz der Kausalität, das alle Wirklichkeit beherrscht. Ein dem allgültigen Kausalgesetz enthobenes Dasein, ein "ewiges Leben an sich", das gibt es nicht. (*Dahlke*)

Götterwelt

Die ursprüngliche Buddha-Lehre ist nicht eine Religion des Glaubens, sondern eine sich selbst auferlegte Übung (der Begriff Religion scheint hier garnicht mehr ganz zu passen) des Denkens und Erfahrens, Sich-selbst-Erfahrens.

Keiner muß hier an "Gott" oder "Götter" glauben, aber er wird genau beobachten, wie er selbst auf die Tatsache reagiert, daß andere "ihre" Götter- und Gottesvorstellungen haben. Auch für "Gott" und "Götter" gilt das Gesetz, daß sie vom Geiste ausgehen. Der Buddha-Geist will immer auf die Wirklichkeit unseres Erlebens zurückführen. Er lehnt Spekulationen und Luftschlösserbauten ab. Sie mögen eine zeitlang hilfreich sein, sie mögen als innere Glückszustände erfahren werden, - aber sie können und sollten nicht länger das Ziel sein. ALLES steht hier unter dem Gesetz der Vergänglichkeit, auch das höchste Gottesprinzip, das die Menschen gerne für "ewig" halten.

ALLES unterliegt dem ständigen Wandel. Jedes Volk hat Götterwelten geschaffen, je nach den Idealen, die angestrebt wurden. Nach indischen Vorstellungen lebten die Götter sehr lange Zeiten hindurch in so großem Glück, daß sie die Vergänglichkeit vergaßen. So konnte ihnen nichts besseres geschehen, als wieder zu Menschen zu werden, um die Chance zu höchster Buddha-Erkenntnis zu bekommen, - falls sie mit der Buddha-Lehre in Kontakt kämen.

Es hat keinen Sinn von einer Götterwelt oder Himmelswelt zu träumen, - man muß sie in sich erzeugen, in diesem Leben lebendig machen. Das ist der Kern der Buddha-Lehre.

So erscheinen dann in den Texten die Götterhierarchien, die der Buddha vorfand, als Erfahrungen in den Vertiefungen, (Meditationen). Sie werden immer wieder durchschritten, um zum tiefsten Frieden zu kommen. Sie werden zu Hilfsmitteln. Sie werden umgedeutet, wie alles unter dem klaren Geist des Buddha, der kein Freund von Spekulationen, sondern von praktischen Übungen war, die zum unerschütterlichen Glück und inneren Gleichmut führen.

Die Wirklichkeit, der Dhamma, das Gesetz von Ursache und Wirkung und das Gesetz von der Beendigung alles Wirkens bedeuteten ihm alles. Er zeigte, was er in eigener Erfahrung gewonnen hatte.

Ob einer seinem Rat folgte oder nicht, war zweitrangig und ohne Bedeutung.

Es fehlt hier jede dogmatische Begriffswelt. Deshalb gibt es auch keine "Theologie". Und darum auch keinen Beweis oder Nichtbeweis von "Gott" und "Göttern".

Das, was wir "draußen" zu sehen meinen, wird nach innen genommen. "Eine Evolutionstheorie der ICH-Welt wird gegeben". (*Dahlke*)

Die "Welt", - auch die Götterwelt - auch die Höllenwelt -, ist nur das, was jeder einzelne in sich selber erlebt. Im Weltbild des Buddha hat ein An-sich-Bestehendes keinen Platz mehr. Alles verbeweglicht sich, wird zu einem Kraftprozeß, den es gilt, zur Ruhe zu bringen.

Was der Buddha vorfand an Mythos um "Gott" und "Götter", hat er nicht den Menschen weggenommen, sondern es nur fein in eine andere Bahn gelenkt. Auch das "Jenseits" mit seinen oft sehnsüchtig erwarteten "Glückszuständen" sollte überwunden und keine Fessel werden.

"Jenseits" geschieht in dieser Lehre mit jedem Gedanken, der Dunkles fortscheucht.

"Jenseits" geschieht hier mit jedem guten Wort, das ich sage, mit jeder guten Tat, die ich tue.

Endiger

Ist eine anschauliche Bezeichnung für den Tod, der dem Leben insgesamt immer wieder ein Ende (und einen Anfang) setzt, der jedem Entstehen das Vergehen auferlegt. An dem "Endiger-Gesetz" nicht mehr zu leiden, ist das Ziel der Buddha-Nachfolge.

Muni

Der Muni ist der Wortbedeutung nach "der Schweiger".

Die nichtbuddhistischen Asketen, die diese Bezeichnung trugen, hatten zumeist das völlige Schweigegeübde abgelegt. Doch dies war nicht üblich im Mönchsorden des Buddha. Der buddhistische Muni war wortkarg, doch nicht stumm; auf das Notwendige und Sinnvolle beschränkte sich seine Rede.

Sein "Schweigen" aber war nicht nur eines im Wort, es war auch ein Stillesein des Körpers und des Geistes. Im Gebiet des Körpers war es die Gemessenheit und Beherrschtheit

seiner Bewegungen, die Ungeschäftigkeit seines Lebens, die Anspruchslosigkeit, zu der er seinen Körper erzogen hatte. Vor allem aber war seine Art des "Schweigens" ein Stillesein des Geistes: keine Leidenschaften und Wünsche, keine Zweifel und unruhigen Grübeleien erheben mehr ihre lauten Stimmen in seinem Herzen, in dem die Stille wohnt.

Gekleidet in diese dreifache Stille von Gedanke, Wort und Tat, geht der Muni seinen einsamen Weg : selbstgenügsam und in sich gekehrt; abhold der Geselligkeit, doch nicht der edlen Freundschaft, wenn er sie, die auf seinem steilen Pfade so seltene, trifft; entschlossen dem EINEN zugewandt, das nottut; daher streng gegen sich selbst, doch voller Güte und Erbarmen zu allen Lebewesen.

Um ihn, den Muni, weht die Luft der hohen Bergespitze; klar und durchscheinend, von äußerster Reinheit und Kraft. Der Muni stellt das Idealbild einer heldenhaften, inneren Kraft dar, die über ICH und WELT gesiegt hat. Der Muni lebt die Waldstille geistiger Sammlung und Versenkung. (*Nyānaponika*)

Weltenlauf

Samsāro - das Kommen und Gehen der Wesen - Geborenwerden und Sterben.

Auch die altindische Seelenwanderungslehre wird vom Buddha völlig neu gefaßt. Auch hier das Wandern von Form zu Form, aber nicht als "Kraft an sich", als "ewige" Seelensubstanz, sondern als bewegliche Tendenz, als Sucht. Wo bisher der ATMAN (Attā) in erhabener Sich-Selbst-Gleichheit seine Bahn durch das ewig wechselnde Spiel der Veränderungen gezogen war, wie das Schiff durch die sprühenden Wogen, da war jetzt alles ein Brennen geworden. Jenen stillen Wanderer, der von Ort zu Ort pilgernd immer wieder sein neues Kleid anzieht, das lästige, erdige, - den gab es hier nicht mehr. Das Wandern war wohl da, aber kein Wanderer. Durch die intuitive Kraft des Genius hatten Wort und Begriff einen völlig neuen Inhalt bekommen.

Sich wachrufen der Tatsache LEBEN gegenüber, ein völliges Umdenken der festgefahrenen Begriffe, verlangte der Buddha von seinen Schülern. Durch seine kühle Unvoreingenommenheit und sein furchtloses Überprüfen aller damals gängigen Klischees gelang es ihm überhaupt als erstem "Wirklichkeitslehrer", dem Leben gegenüber einen gedanklichen Standpunkt einzunehmen. Weil er Wahrheit und Wirklichkeit über Leben stellte, deswegen gelang es ihm, das Leben im Begreifen zu meistern. So glich er in seiner Reinheit von aller Lebenssucht gegenüber der Vergötterung, wie sie in Indien mit dem Leben getrieben wurde, dem Lotus, der weiß und rein aus dem Sumpf unter ihm sich erhebt, obwohl er in ihm wurzelt. (*Dahlke*)

Der Buddha zeigt also durch sein Beispiel, wie es auch für mich möglich sein könnte, aus dem Weltenlauf herauszukommen, - wenn ich das als erstrebenswert erkannt habe. Es gibt die Möglichkeit des Entrinnens.

(Siehe auch Nibbānam).

Glieder der Erwachung

Seelisch-geistige Fähigkeiten, deren Entwicklung und Vervollkommung allmählich zum "Durchschauen der Wirklichkeit", d.h. zur "Erwachung" führen. Das "Wachwerden" ist ein Stufenweg der Reifung hin zum Freiwerden von allen Süchten und Lebenstrieben.

Sieben "Erwachungslieder" werden aufgezählt:

1. Die Sati, die Erinnerung, die stets neu aufgerufene Achtsamkeit.
2. Die Lehr-Ergründung, das Nachdenken und Verinnerlichen der einzelnen Lehrstücke (Dhammas).
3. Die Tatkraft, die immer wieder zum Streben einlädt und immer wieder einen Beginn setzt.
4. Die innere Freude und Begeisterung über das, was gewonnen wird an Stille und Einsicht in die Lebenszusammenhänge.
5. Das innere Stillwerden, nachdem die Freude einen ganz zufrieden gemacht hat. Auch das Stillwerden bis in die Körperfunktionen hinein. "Körper- und Seelenstille", Seelenfrieden.
6. Die Sammlung, die nur gelingen kann, wenn Körper, Seele und Geist sich wohl fühlen, "glücklich" sind, und zwar völlig unabhängig von äußeren Anlässen, den fünf Sinneneindrücken samt dem Geisteseindruck.
7. Der Gleichmut, - als Frucht der Sammlungsübung. Das Stehen in der Mitte. Das nicht mehr Geworfensein durch die Einflüsse der Vielfaltwelt. Der Gleichmut gilt als der feinste Geistes- und Seelenzustand, er ist gleichsam der innere "Katzenfellstatus", der nicht mehr reagiert, sondern, stets sanft bleibend, in sich ruht.

Arahat

Der, welcher Verehrung verdient, der Verehrungswürdige, weil er das Höchste erreicht hat, was ein Mensch erreichen kann: Freiheit von Lebenssucht, Freiheit von körperlichen und geistigen Trieben, Freiheit von Gottes- und Göttersucht. Er ist "im Glück der Stille geheilt", mit unseren sprachlichen Begriffen nicht mehr faßbar.

Brahma

Der höchste "Gott", Herr aller Götter des vorbuddhistischen Indiens. Wörtlich: der Hohe, Starke, Erhabene. Der Schöpfer des Universums, welche Vorstellung im Buddhismus abgelehnt wird. In der buddhistischen Selbstreflexion wird Brahma zum

inneren Zustand eines brahma-artigen "Gottes" oder der Vorstellung von einem solchen "Gott": vollkommenes Freisein von allen Sinneswünschen und triebhaften Bedrängungen, stilles Ruhen in sich selbst, ohne eine "auseinandergefaltete " Welt wahrzunehmen. In den Vertiefungsübungen kann man zunächst nur kurzzeitig, später immer mehr "zu Brahma werden".

Brahmane

Der Priester des höchsten "Gottes", welcher den alten Opferkult mit seinen magischen Wortformeln beherrschte, den der Buddha als sinnlos ablehnte und abzuschaffen versuchte. Der Brahmane ist der Vertreter der höchsten Kaste der vedischen und hinduistischen Religion. Dieser "Beruf" wird vom Buddha völlig neu gefaßt, indem er ihm den Arahat gegenüberstellt. Den in seinem Sinne nun überhöhten Begriff behält er aber großzügig bei und erklärt auch den schon als "Brahmanen", der auf dem Weg zur vollkommenen Befreiung im Sinne der Buddha-Lehre ist.

Brahmaleben

Ist in buddhistischer Version das Leben und Streben, das Herz und Geist zu einem Brahma werden läßt, indem alles Abhängige, Wandelbare, Zwiegespaltene überstiegen wird. Ein Brahma "lebt" einsam für sich, führt keine Ehe, ist kein Geschlechtswesen. Also gehört zum Brahmaleben der Verzicht auf geschlechtliche Befriedigung, d.h. Aufnehmen des höchst idealen Kampfes zwischen Natur und Geist. Doch lehnt der Buddha die alteingefahrene Schmerzensaskese mit ihren grotesken Entartungen ab und lehrt den mittleren Weg: Weder äußerster Schmerz noch äußerste Lust. Dieser Weg betont das wachsende innere Wohlbefinden, das den Verzicht auf die uns so liebgewordenen Sinnesfreuden allmählich immer leichter macht. Der Buddha will nichts gewaltsam abschneiden, sondern empfiehlt Transformation in Besseres, Feineres, immer weniger Leid Verursachendes.

Hölle, Höllenreich

Eigentlich der "abwärtsführende Weg". All die Gemüts- und Gefühlszustände, die uns heftige, qualvolle Schmerzen bereiten. Man mag sich das als Örtlichkeit vorstellen oder nicht: jeder bereitet sich und damit wohl auch den Mitmenschen die "Hölle". Und wir können täglich die "Hölle" um uns erleben, sehen sie in Krieg, Elend, Not, Hunger mitten unter uns. Aber in der buddhistischen Lehre gibt es keine "ewige Verdammnis", denn das Gesetz der Allvergänglichkeit herrscht auch hier in der "Hölle", ganz ebenso wie im "Himmel", als dem Zustand wachsenden, inneren Glücks. Haben sich die Wirkungen der schlechten und guten Taten erschöpft, beginnt ein neuer Kreislauf von Werden und

Entstehen, bis durch die Belehrung eines Buddho ein Wesen anfängt, an der Beendigung allen Wirkens zu arbeiten.

Viel gehört - Wenig gehört

Ausdrücke, die auf die frühreligiöse Praxis der mündlichen Überlieferung hinweisen, als es noch keine Schriften gab. Auch die buddhistische Lehre ist erst etwa 400 Jahre nach dem Tode des Buddho schriftlich fixiert worden.

Einer, der religiösen Lehrern viel zugehört hat, dem traute man zu, daß er das Gehörte in seinen Geist aufgenommen und in seinem Herzen bewegt hatte. D.h. er ist durch das Zuhören zu eigenen Erfahrungen im Laufe der Zeit gekommen.

Der Jünger des Buddha heißt darum auch der "Hörer", einer, der die Lehre immer wieder hört und verinnerlicht, was in unseren Zeiten natürlich weitgehend durch das "Lesen" ersetzt werden kann, wenn es nur intensiv genug ist und zur Nachfolge aufruft. Je mehr ich von den Lehrtexten verinnerlicht und ständig "parat" habe, desto eher werde ich nach ihnen handeln und mich ändern können.

Sankhāro

Ein ganz und gar unübersetzbarer Begriff im Pāli. Jedes deutsche Wort trifft immer nur haarscharf daneben.

Das Wort beschreibt den Täuschungscharakter der "Welt", die wir so normalerweise mit unseren Sinnen wahrnehmen und mit unserem Denken "bearbeiten".

Der Sankhāro bewirkt und schafft das Bewußtsein mit dem Körper zusammen. Er ist gleichzeitig die Bedingung für einen Prozeß und sein Ergebnis, seine Ausgestaltung.

Die Sankhārā (Sankhāras) sind die elementaren ("atomaren") Grundlagen von allem in der Welt (Kosmos), - auch die Kraft, welche die "Atome" zusammenhält.

Die Sankhārā sind unsere "schöpferischen" Handlungen mit Körper, Sprache und Geist (Gedanken), sind die ganze Welt der Phänomene schließlich, die wir beobachten und damit im Grunde hervorbringen, denn wir projizieren mit unserem ICH ununterbrochen alles in die "Welt" hinein und schaffen damit die "Weltereignisse". Durch das Stillwerden und Aufhören der Sankhāras entsteht kein Leiden mehr, wächst das "Glück der Stille".

So etwa geht das Lexikon (Davids-Stede) mit dem Wort um.

In Warders Pāli-Grammatik steht kurz und bündig:

Sankhāro = K r a f t (die noch am nächsten liegende Übertragung), Energie, Aktivität, Verbindung, Prozeß, Instinkt, Gewohnheit.

Sankhāro bedeutet die Kraft oder die Kräfte, die sich im Zusammenhalt der Atome in der "Materie" zeigen, in der Dauer dieses Zusammenhalts, - wie in der Lebensspanne eines

Wesens (Mensch, Tier, Pflanze) - und in den Instinkten und Gewohnheiten von lebenden Wesen. Der Mensch kann die Wucht der Sankhāras durch die Übung der Sammlung und Vertiefung mildern bis beruhigen.

Otto Franke formulierte nach dem Sicheindenken in die Texte etwa so:

Sankhāro - das Schaffen, Hervorbringen, Bilden, Zusammenfügen.

Das, was aufgrund einer Ursache entsteht.

Fallen die Ursachen für das dauernde Schaffen und Bilden weg, tritt Ruhe ein:
N i b b ā n a m.

Mit unseren Gedanken und Wünschen bringen wir dauernd etwas hervor und wissen dabei garnicht genau Bescheid über das, was wir da tun und was mit uns geschieht.

Der Sankhāro ist ein psychisch-geistiger Prozeß, der uns etwas vortäuscht, was in Wirklichkeit ganz anders ist. (Wir leben im "Nichtwissen" trotz unserer blitzgescheiten "Wissenschaften", - wir wissen nur um das "Falsche".)

Der Sankhāro wäre dann auch die ganze welterschöpfende Potenz unseres Fünf-Sinnennetzes mit dem Gehirn als Ort des Denkens. Mit unserem "Schaffensdrang" sind wir vollkommen identifiziert, sind mächtig stolz darauf und bauen darauf die ICH-Illusion auf. Wir sehen dieses ICH als ein SELBST an, das eine gewisse Konstanz und Dauer hat. Aber dieses von uns angenommene SELBST ist mit unserem Leib vollkommen vergänglich.

Die Sankhāras sind unsere Geistesfunktionen, unsere aus tief verwurzelten Neigungen geborenen "Vorstellungen", - Gedanken an und um etwas: bis in unsere Zellen hinein sind wir das, was wir denken. Oder: Wohin sich einer denkt, dahin gelangt er. (Der GEIST den Dingen geht voran).

Die Sankhāras in eine neue Richtung zu bringen, in die Richtung der Ruhe, ist das Ziel der buddhistischen Übung. Man wird dieses ganzen ständigen Drängens und Wirbelns immer mehr müde. Man findet immer weniger Anziehendes an den Sankhāras, weil die Ruhe viel schöner ist. Die Stille der Gedankenprozesse (und Weltprozesse) zu erfahren, eröffnet eine ganz neue "Weltsicht".

Wir begreifen: nur die Tätigkeit unserer Sinne liefert das Baumaterial für die Sankhāras. Je mehr die Sinne umherjagen, desto mehr "baue" ich. Je stiller die Sinnentätigkeit wird, desto weniger "baue" ich "Welt" und "Erlebnisse".

Von daher wird die Bedeutung der Sammlungs- und Vertiefungsübungen verständlich : sie sind zum Beruhigen unseres vitalen Betätigungsdranges mit Körper, Sprache und Geist gedacht und zum allmählichen Sich-Lösen von allen Ein-Bildungen.

Beim Stillsitzen sehen wir die "Wirklichkeit" mit anderen "Augen", so wie sie wirkend ist. Im Stillsitzen können wir endlich einmal alle "Dinge" verschwinden lassen, begreifen ihre absolute Vergänglichkeit, ihre Nichtbeständigkeit. Wenn wir das lange genug machen, hören wir auf, an der Vergänglichkeit zu leiden, wachsen über die Sankhāras hinaus. Das beständige "Glück der Stille" steht über dem schwankenden und flüchtigen Glück der wirbelnden Sankhāras.

Stromeintritt - Stromeintrittsfrucht

Damit ist der Strom der inneren Heilung gemeint, der Strom aller heilsamen Dinge, des Immer-Freierwerdens vom Leiden am Leiden, der unaufhaltsame Strom der inneren Umwandlung. Die Heilslehre des Buddha zieht den Stromeingetretenen zum Nibbānam, so wie ein Strom ins Meer fließen muß. Es geht nicht anders.

Der Stromeintritt wird als die 1. Stufe auf dem Weg zur vollkommenen Befreiung beschrieben. Zuerst lernt man alle Voraussetzungen kennen, die notwendig sind, um zum Strom überhaupt zu kommen. Ist man in den Strom der Lehre eingetaucht, kann man die Frucht dieses "Eintritts" genießen.

Es geht um das Abbauen von drei geistig-seelischen Barrieren (Fesseln). Um diese Entfesselungsarbeit aufnehmen und erfolgreich durchführen zu können, ist es gut,

sich strebenden Menschen anzuschließen, die das gleiche Ziel verfolgen,

immer wieder die Gute Lehre zu hören oder zu lesen, aufmerksam und kritisch überprüfend über den Ursprung aller Dinge, die dauernd geschehen, nachzudenken,

und das Üben, die Praxis, "die Lehre entlang der Lehre üben", heißt es immer.

Dabei geht es um eigene Erfahrungen und Erfolge und den Ansporn, der daraus erwächst. Das führt zu wachsendem Vertrauen zum Buddha, als dem einzigen, wirklich noch kompetenten Lehrer, zum Vertrauen zu seiner Lehre von der Leidbefreiung und zum Vertrauen zu der Weggemeinschaft aller Menschen, die je geübt haben und weiter üben (monastisch Lebende, wie Laien) und zur Verbesserung des Verhaltens in der Welt.

Man entschließt sich zur Verbesserung seines Verhaltens in fünf Bereichen:

Man möchte üben, vom Töten anderer Wesen abzustehen,

man möchte üben, vom Nehmen des Nichtgegebenen abzustehen, also nicht zu stehlen im allerweitesten Sinne,

man möchte üben, die Geschlechtsleidenschaft in den rechtmäßigen Grenzen zu halten, also z.B. davon abstehen, Minderjährige zu verführen,

man möchte üben, vom unwahren Wort, von der Lüge abzustehen

und man möchte üben, vom Sich-Berauschen mit Alkohol und sonstigen Drogen abzustehen.

Die drei vom Stromeingetretenen abgestreiften Fesseln sind so zu beschreiben:

Er glaubt nun nicht mehr, daß sein Körper mit ihm identisch ist, das einzig Wirkliche in dieser Welt, geht nicht mehr völlig in diesem "Gehäuse" auf in dem Gedanken: *Das ist nicht Mein, das bin ich nicht, das ist für mich nicht das SELBST.*

Er ist angstfrei geworden gerade bei dem Gedanken, daß ihm im Grunde nichts zu eigen ist, er alles wieder hergeben muß. Die ganze zweifelnde Unsicherheit dem Leben gegenüber, - was soll's, wozu das Ganze?, - ist verloren.

Und schließlich hängt er sich nicht mehr an die Tugendregeln und Gelübde, an rituelle Handlungen, weil er weiß, daß sie allein nicht zum Erfolg führen. Es kommt auf die innere Haltung an. Riten, Gelübde, Regeln sollten keine Fesseln werden. Ein Verstoß gegen eine Regel wird sofort erkannt und korrigiert durch den immer frischen Umgang mit der Lehre. Tugendliches Verhalten soll nicht fesseln, sondern frei machen. Der Stromeingetretene weiß, wie er immer neu und immer anders und immer besser mit sich umzugehen hat.

Der Stromeingetretene hat noch die Fesseln seiner Sinnesdränge, seiner gesamten Zu- und Abneigungen in sich, wenn auch in mehr und mehr gezügelter Form, - doch stehen sie jetzt unter einer völlig neuen Beleuchtung. Sie geschehen sozusagen aus wachsender Distanz zum ICH-Selbst, können leichter gelassen werden, immer wieder von neuem gelassen werden, weil der Stromeingetretene nicht mehr so mit ihnen identifiziert ist, wie früher. Das bedeutet, daß er viel weniger unter ihnen leidet, weil er anders als früher mit ihnen umgeht. Er haftet weniger an diesen Zu- und Abneigungen.

Vollkommen selbstsicher, nicht mehr fremdgestützt, nie mehr einem anderen Lehrer folgend, geht der Stromeingetretene seinen Weg unbeirrt weiter bis zur vollen Erwachung.

Buddho

Nominativ-Form des Wortes, das "erwacht" heißt. Der Buddho ist also "der Erwachte". Der aus dem Lebenswahnsinnstraum Erwachte. Sein Familienname ist Gotamo, sein Vorname Siddhattho, was von den Wortwurzeln her bedeutet: einer, der seine Aufgabe vollendet hat, einer, der seinen Zweck erfüllt hat.

Im Mai des Jahres 563 v. Chr. wurde er geboren. Er starb im Jahre 483 v. Chr. im Alter von 80 Jahren.

Strahlengötter

Eine Stufe von "Götterwesen" im vielstufigen indischen Götterstaat, acht Stufen über dem Menschen, zwei Stufen über dem Brahma, - also die Umschreibung eines sehr tiefen, inneren Wohlbefindens, unabhängig von der Sinnenwelt, - in den Sammlungs- und Vertiefungsübungen zu erfahren. Über den "Strahlengöttern" wird noch eine weitere "Wohlstufe" beschrieben, auf der sich vier letzte Stufen "erhabener Stille" aufbauen.

In den buddhistischen Texten werden diese "Hierarchien" aus dem alten Brahmanismus ohne viel Federlesens übernommen, aber einer völlig neuen Bedeutung zugeführt. Immer kehrt der gleiche Gedanke wieder, daß höher als alle "Götter" der gute und weise Mensch stehe. Den beneiden selbst die "Götter", weil sie in ihrem "seligen Zustand" die Vergänglichkeitsbetrachtung nicht recht üben können.

"In seiner überragenden Einsicht hatte der Buddha die Gottes- und Göttervorstellung so total umgewandelt, daß eine Infektion mit dem Transzendentismus garnicht mehr möglich war". (*Dahlke*)

Khandho

Umfang, Größe, Masse. - Stamm. - Ansammlung von Teilen. Das, was einen Inhalt formt und ausmacht, umfaßt. Das konstituierende Element, der wesentliche Faktor, die Substanz einer Sache.

In der Buddha-Lehre werden fünf solcher Ansammlungsteile oder Daseins-Elemente beschrieben, mit denen wir ganz fest verflochten sind, an denen wir haften. Diese fünf Khandhas sind die Elemente unserer sinnhaften (fast ausschließlich nach außen gerichteten) Welterfahrung. Es ist das

Körper-Gefühls-Wahrnehmungs-Handlungs-Bewußtseins-Gefüge

und damit der Prozeß unseres Lebens überhaupt, das, was unser Leben und Sterben ausmacht.

Die fünf Khandhas sind die Brennelemente des Lebens, -
die Werkstücke des Daseins (*Dahlke*), -
die letzten Bausteine der Erfahrung (*Hecker*).

Wir sind mit ihnen vollkommen identifiziert und daraus entsteht unser Leiden.

Wir erkennen sie kaum als vorübergehend, als im Kreise immer wiederkehrend.

Wir erkennen nicht die "Wiedergeburt" dieser Khandhas von Augenblick zu Augenblick, von Lebenszeit zu Lebenszeit.

Wie die Betrachtung der fünf Khandhas zu üben wäre, sollen zwei Beispiele erläutern.

Zunächst nach Hellmuth Hecker:

Körper und Formen sind Ich und Welt. Sie täuschen die Illusion vor, daß es eine objektive Welt gäbe, die unabhängig von mir und meiner Erkenntnis bestehe. Die vor allem etwas Beständiges darstelle. Dabei ist ihr Wesen nichts als ständiges Kommen und Gehen.

Ein ganzes Leben lang zwingt uns der Körper Aufmerksamkeit ab und wird nach dem Tode doch verbrannt oder von Würmern gefressen. Er wird von Krankheit und Alter befallen. Was so vergänglich und hinfällig ist, das ist nicht Mein, das bin ich nicht, das ist nicht das SELBST.

Der Körper wird von Gefühlen bewegt, die ständig wechseln, - von Lust und Schmerz, von Wohl und Weh. Selten gibt es einen Augenblick der Zufriedenheit. Auch diese ganzen Wohl- und Wehgefühle gehören mir nicht, sind nicht das SELBST.

Was ich fühle, das nehme ich wahr, unterscheide ich und benenne ich. Von jenem Objekt kommt ein Wohlgefühl, von jenem ein Wehgefühl. Und auch hier nichts als Wechsel, der eigentlich nichts mit mir zu tun hat, nicht mein SELBST sein kann, das ja im Beständigen, In-sich Ruhenden gründet.

Die Wahrnehmungen lösen Wünsche, Willenskräfte aus, Tätigkeitsdrang, Gestaltungsdrang: das hätte ich gern, das soll nicht so sein, man könnte doch usw.. Und der Körper mit seinen Blut- und Triebgesetzen redet immer mit. Und auch dieses ganze Aktivitätsgewimmel gehört mir nicht, ist nicht das SELBST.

Und im Bewußtsein sind die ganzen Prozesse der Sinne eingeschrieben, die ganzen Gefühlserfahrungen, die "Programme". Und immer neue Kombinationen sucht das Bewußtsein zu finden.

Bewußtsein ist ein Strom von Daten: das ist die Zeit, die da fließt. Dieser Strom brandet an, und es ist da kein Halt und keine Sicherheit. Im Strome schwimmen ICH und Welt und vom Strome werden sie mitgerissen, fortgespült. Das ist nicht Mein, das bin ich nicht, das ist nicht das SELBST.

Also nicht Leben ist Leiden, nicht diese fünf Werkstücke sind Leiden, sondern Leiden ist das Festhalten, Sich-Anklammern und Haften an diesen Werkstücken. Ich leide nur, wenn ich mich völlig mit diesen Prozessen identifiziere, mit all dem, was vergänglich ist.

Wenn ich daran arbeite, mich zu entidentifizieren, wird das Leiden abnehmen, werde ich der Ruhe und dem Frieden näherkommen.

Bei Paul Dahlke heißt es:

Wie im Reiben zweier Hölzer aneinander Wärme aufspringt, so springen im Reiben der Khandhas aneinander, der fünf Werkstücke des Daseins, die Affekte, die Willensregungen auf.

Modern physikalisch ausgedrückt bedeutet das:

Die fünf Khandhas, das heißt der ganze Ich-Prozeß als dynamischer stellt in jedem Daseinsmoment einen ihm eigenen, einzigartigen Wert an potentieller Energie dar, welche letztere auf den auslösenden Reiz der Außenwelt hin in die lebendige Energie der Willensregungen übergeht.

Der jeweilige Gehalt an potentieller Energie, die fünf Khandhas, schafft immer wieder das Aufspringen von lebendiger Energie, von Willensregungen und umgekehrt : die Willensregungen schaffen immer wieder neuen Gehalt an potentieller Energie. Und das Ganze ist ein Vergleich, der nichts soll, als die rein dynamische, flammenartige Natur des Daseins zu zeigen. Die immer wieder neu aufspringenden Willensregungen entsprechen

durchaus den immer neuen Entzündungsmomenten einer Flamme und das ganze Spiel des Lebensmechanismus ist in dieser Erkenntnis nichts als eine Umschreibung der Tatsache: "Es wirkt! Es brennt!"

So trete ich, durch den Buddha belehrt, in rechter Betrachtung unmittelbar in die Lebens-Werkstatt ein. Leben analysiert in der Inschau sich selber.

In der Buddha-Lehre gibt es nur eine Welt, die, welcher jeder einzelne sich selber erlebt. Sie ist weder geschaffen, noch ungeschaffen, sondern ein aus ihren eigenen Vorbedingungen immer wieder sich selber Schaffendes, Produkt und Produzent in einem. Kann ich mich selber im Denken umgreifen, so weiß ich, daß von mir keine Fäden mehr zu einem Metaphysischen sich erstrecken können.

Yamo

Aus der Mythologie: der Herrscher über die Todeswelt, über die Verstorbenen, der nach dem Tode die Gewissensfragen stellt. Volkstümliche Vorstellung.

Tathāgato

Mehrzahl verdeutscht: Tathāgatas.

Die Ableitung ist unsicher. Beiname für einen Arahāt. Wörtlich: der So-Gegangene (der das Mögliche verwirklicht hat) oder: einer, der bis zur Wahrheit (tatham = das So-ist-Es) Vorgegangene, Gelangte.

Häufigstes Beiwort für den Buddha, mit dem er sich auch selbst benennt, wenn er von sich in der 3. Person spricht. Wird oft mit "der Vollendete" übersetzt.

Thero

Der Ältere, der Alte (vielleicht auch "der Starke"). Bezeichnung für einen Mönch im Buddha-Orden, der mindestens seit zehn Jahren ordiniert ist.

Davon: Theravādo = die Lehre der Alten, d.h. die ursprüngliche Lehre des Buddha, wie sie in den Pāli-Schriften später niedergelegt wurde. (Auf Palmblätter eingeritzt und in Körben aufbewahrt).

Bhikkhu

Leitet sich von dem Wort für "erbettelte Nahrung" ab. Also ein Almosenempfänger, ein Bettelmönch.

Sugato

Eigentlich: gut, recht, wohl gegangen. Ein Beiwort für den Buddha. Es schließt vollkommenes, bleibendes Glück in sich ein.

Sati

Die Er-inne-rung, - das, was innen etwas wachruft, - die Gedächtniskraft, - die von innen her geleitete Beobachtung, - das achtsame Aufmerken auf das, was geschieht.

Es gibt eine rechte und eine falsche Sati. Die rechte Sati "erinnert" sich stets spontan an das Ziel der Buddha-Lehre. Ihr genügt da oft ein Wortzeichen, um den gesamten Dhammaklang zu vernehmen :

ALLES, was da entstanden ist,
muß wieder vergehen.

Das führt zur Distanz, zur Lockerung der ICH-Verflochtenheit.

Die Sati muß immer wieder wachgerufen werden, sie wird leicht vergessen. Alles was im Alltag geschieht, kann einer aufmerksamen Beobachtung unterworfen werden. Vor allem müssen wir die Antworten in uns selbst erkennen.

Sati ist eine Wach- und Schutzfunktion in uns - sie weist Schlechtes ab und läßt Gutes ein.

Die Sati beschützt einen selbst und beschützt andere.

Mit der Sati üben wir, alle unsere Gedanken, Worte und Taten zu erkennen und zu beherrschen und sie in die Bahn der Leidbefreiung zu lenken.

Mit der Sati dringen wir in die verborgensten Winkel unseres Herzens ein und räumen dort auf.

Mit der Sati gewinnen wir einen unerschütterlichen Standpunkt, von dem aus wir zum Höchsten gelangen können.

Die Sati ist das erste der sieben Erwachungsglieder. Wer sich auf sie einläßt, erfährt etwas von dem Geheimnis der Buddha-Lehre, von der es heißt, sie sei auf allen ihren Stufen, am Anfang, in der Mitte und am Ende schön und beglückend.

Sangho

Eigentlich: umfassend, einschließend. Große Zahl, Menge. Versammlung, Vereinigung, Gemeinschaft, Zusammenschluß. Der Sangha (Stammform).

Der buddhistische Mönchsorden.

Gelbnacken

Eine Anspielung auf die gelbe Robe der buddhistischen Mönche.

Elefant

Mit der Zähmung eines Elefanten wird gerne die Zähmung des Menschen verglichen, der sich dem Buddha und seiner SELBST-Zähmungslehre (sich selbst zum Heil hin zu dreheln) anvertraut.

Als Elefant (Symbol der majestätischen Überlegenheit und Stärke) wird auch der Buddha selbst bezeichnet und jeder seiner vollendeten Jünger.

Sindherzucht

Die früher wohl stark entwickelte Pferdezucht im Lande Sindh, dem Einfallstor der Arier, die nach Indien kamen. Heute ist davon nichts mehr zu finden.

36 Ströme

Nach der Lehrrede M 148 sind damit sechs mal sechs Sinnes- und Geistesdränge gemeint und ihr Ineinander-Verflochtensein:

6 Organdränge "innen": Sehenwollen, Hörenwollen, Riechenwollen, Schmeckenwollen, Tastenwollen, Denkenwollen.

6 angezielte Objekte "außen": Körperformen, Töne, Gerüche, Schmeckbares, Tastbares, Denkbares.

6 ausgelöste Bewußtseinsmomente: Sehbewußtsein, Hörbewußtsein, Riechbewußtsein, Schmeckbewußtsein, Tastbewußtsein, Denkbewußtsein.

6 konkrete Berührungen durch das Ineinandergreifen der Sinne und ihrer Objekte.

6 dadurch ausgelöste Gefühle.

6 davon wieder abhängige Durstimpulse, das als angenehm Empfundene zu wiederholen und das Abstoßende zu vermeiden.

Rāgo - rāgafrei

Rāgo ist der Reiz, der von der Sinnenwelt ausgeht, von ihren unendlichen Farbabstufungen, und das innere Ansprechen auf diese Reize (Farben). Es ist die Lust am Gereiztsein und am Gereiztwerden. Das instinktive Verlangen von Körper, Seele und Geist nach Reizen. Das positive Bewerten von Reizen, weil sie Glück und Zufriedenheit

versprechen. So bringen die Reize und die Reizbarkeit immer wieder in "Rage" und Ruhe vor diesem stets neu aufflackernden Fieber ist nicht zu finden.

Rāgo wird gleichnishaft als eine der drei verführerischen Töchter Māros beschrieben.

In der buddhistischen Übung geht es darum, die Sucht nach den Außenreizen allmählich zu dämpfen, um mehr und mehr Gefallen am "Reiz der Stille" zu gewinnen, deren "Reiz" so ganz anderer Art ist. Dieser "Reiz" setzt kein Brennen fort, sondern beginnt eher, das Reizfeuer zu löschen, statt immer wieder lodern anzufachen. Dabei werden Glück und Zufriedenheit im Inneren erfahren, die allmählich immer unabhängiger von Außenreizen machen und wesentlich länger anhalten, als die stets nur kurz aufflackernden Reizflammen.

Ein wichtiges Hilfsmittel für die Zügelung der "Reizbarkeit" ist die Beobachtung und allmähliche Milderung des Abgestoßenseins von Dingen und Phänomenen. Denn starkes Angezogenensein bedingt auch starkes Abgestoßensein und umgekehrt. Je heftiger die Pendelausschläge, desto mehr Unruhe. Je geringer die Pendelausschläge, desto näher an die Ruhe komme ich.

Die Gesetzmäßigkeit, die in diesem geist-leiblichen Prozeß stattfindet, läßt sich auf die einfache Formel bringen:

Je mehr Rāgo in mir brennt,
desto weiter weg vom Nibbānam bin ich.

Je mehr Rāgo in mir abnimmt,
desto näher komme ich dem Nibbānam.

Fällt Rāgo schließlich einmal für immer aus,
"stehe" ich unerschütterlich im Nibbānam.

Auf dem Übungswege kann das auch vorübergehend schon in den Vertiefungen erfahren werden - kurz oder länger - schwächer oder intensiver, - bis diese Erfahrung einmal vollendet ist. Dann gibt es keinen "Reiz der Wünsche" mehr. Ein Ziel, das nicht jeder wünschen wird, dem das Leben eitel Zuckerschlecken ist. Ein Ziel, das durch Wünschen auch nie zu erreichen ist, sondern nur durch das konsequente Aufgeben von Wünschen.

Letztleibträger

Einer, der das Höchste, was die Buddha-Lehre zu bieten hat, verwirklicht hat, nämlich die Gewißheit: "Dieses ist der letzte Leib, den ich abzutragen habe. Zerfällt er, so ist alles verloschen für immer."

Wie ein ferner Stern, der längst erloschen ist, aber für das Auge noch nachscheint, so geht ein solcher Erlöster durch die Welt, ohne in Wirklichkeit, d.h. durch sein Wirken noch da zu sein. Er ist ein Arahat, ein Verehrungswürdiger. (*Dahlke*)

Samādhi

Der leiblich-geistig-seelische Zustand eines In-sich-Zusammen-gefügtseins, einer Sinnenwelt-Abgeschiedenheit, eines Schweigens des Körpers, der Gedanken und Gefühle und damit des Vergessens der Vorstellung ICH BIN JEMAND .

"Ich" und "Welt" fallen im Samādhi in einen Punkt zusammen.

Vielfalt verschwindet: Herzensfrieden tritt ein.

Samādhi ist die Frucht bestimmter geistig-seelischer Übungen, die stets auch auf dem Boden leiblicher Beruhigung stehen müssen, wachsen müssen:

der Sinnenzügelung,
der immer wieder wachgerufenen Sati
(bei allem Denken, Reden und Tun),
der Genügsamkeit und inneren Zufriedenheit,

dem Aufheben der fünf Hemmungen:

1. Verlangen nach der Sinnenwelt.
2. Haß und Abneigungen.
3. Inneres Mattsein, Vergessen des inneren Strebens.
4. Innere Unruhe und Grübelei, ob alles recht ist.
5. Innere Unsicherheit, Zweifeln am Sinn des Strebens.

Das immer erneute Aufheben dieser fünf Hemmungen beim Stillsitzen ermöglicht die vier (oder acht) Vertiefungsgrade (Stufen der weltüberwindenden Stille).

Das deutsche Wort "Sammlung" wird diesem Vorgang des "Einsammelns der Sinne" durchaus gerecht, wenn man daran denkt, daß das Einsammeln Stufen durchlaufen muß, bis es zur Frucht der Sammlung wird. Diese Früchte der Sammlung haben ganz verschiedene Formen und können niemals schematisch beschrieben werden. Es ist nicht gut, den Samādhi regelhaft einzuengen. Geist und Natur der Menschen sind allzu vielfältig (selbst bei kontemplativen Begabungen) angelegt, als daß es nur eine einzige Samādhi-Erfahrung geben könnte.

Vielleicht ist es auch nicht gut, den Samādhi der buddhistischen Übung in die Nähe "mystischer Gotteserfahrung" zu bringen. (Unio mystica der Christen).

Der Samādhi kann niemals Objekt akademischer Spekulationen werden, sondern immer nur vom Einzelnen am eigenen Leibe erfahren oder nicht erfahren werden. Er stellt sich gesetzmäßig ein, wenn ich nicht müde werde, seine Voraussetzungen zu erfüllen. Dazu gehört wesentlich, ihn garnicht zu erwarten.

Ekstatische, trance-artige (kataleptische) Samādhi-Erfahrungen sind immer wieder beschrieben worden (sogar fotografiert zu sehen) als sogenannte "Entrückungen". Doch sind sie durchaus nicht als Ziel des buddhistischen Heilsweges anzusehen, etwa in dem Sinne, daß nur der das Nibbānam erfährt, der alle diese Samādhi-Formen zu erzeugen imstande ist.

Das Aufwachen aus dem "Wahntraum" hat eher etwas mit hellster Wachheit und schärfster geistiger Klarheit zu tun, mit unerschütterlichem Gleichmut, denn der Samādhi ist, wie alles, geistig-seelisch "erzeugt" und vergeht wieder, sollte also fahren gelassen werden können. Dennoch bleiben alle Sammlungsstufen befreiende Erfahrungen einer "ganz und gar glücklichen Welt" in uns, inmitten einer "Welt voller Leiden" außerhalb von uns. In der Sammlung begreifen wir endgültig, daß ALLES, was entsteht auch wieder vergehen muß.

*"Seht ihr wohl irgendeine noch so feine Fessel,
die ich nicht lehre zu lösen?"*

"Nein, Herr!"

Mettā

Vom Wortstamm her ist Mettā F R E U N D-schaft gegenüber A L L E M , was mir begegnet. Mettā ist die zum Freund machende und gehörende Einstellung, die wie die Sonne wärmt, ohne selber Wärme zu begehren. (*H. Hecker*)

Diese Haltung ist uns nicht angeboren, sie muß eingeübt werden. Sie ist das Ergebnis eines allmählichen Zurücktretens von sich selbst. Sie benötigt eine gleichmütige innere Gehobenheit, die auf dem Boden innerer Freude wächst.

Das deutsche Wort LIEBE ist zu vieldeutig, um auf Mettā angewandt zu werden.

Vollendete Mettā ist frei von allem triebhaften Begehren. Doch sollte man auch nicht zu streng die begerliche Liebe von dem hohen Ideal der "selbstlosen" Liebe trennen. Alles was "abgespalten" ist, ist nicht gut für uns. Auch die Geschlechtsliebe kann ein hohes Ideal sein, wenn sie sich nicht in körperlichen Akten erschöpft. Sie schließt Mettā in keiner Weise aus.

Mettā versucht, überall in allem sich selbst zu sehen.

Mettā macht keine Unterschiede zwischen Freund und Feind.

Mettā erklärt eben ALLES zum Freund, ganz vornean natürlich auch mich selbst, aber auch die lästige Fliege, die mich an der Nasenspitze kitzelt.

Mettā, zur Dauerübung im Leben gemacht, löst allmählich allen inneren Haß auf. Und das hat der Buddho mit dem befreienden Gefühl verglichen, das wir erfahren, wenn wir von schwerer Krankheit genesen sind und wieder zu Kräften kommen.

Mettā nimmt keine Elle in die Hand und mißt.

Mettā trägt etwas Weiblich-Mütterliches in sich, das noch zu erweitern ist: die Mutter liebt ihr einziges Kind, ihr Ein und Alles. So wie diese Mutter liebt, will ich ALLES zu EINEM machen und lieben.

Die Mettā-Haltung ist für den Inder mit der Gottesliebe identisch. "Willst du zu Gott kommen, mußt du Mettā üben", heißt es. Aber das ist nicht das Ziel in der Buddha-Lehre.

Mettā ist hier auch wieder "nur" Mittel, um zum Frieden, zur inneren Stille zu gelangen. Wer sich in den Mettā-Gedanken übt, dem löst sich alle innere Beklemmung auf, der fühlt sich frei. Es gehören durchaus Mut und Ausdauer dazu, um die Frucht der Mettā-Haltung zu gewinnen. Sie ist eine vollkommene Umgewöhnung unseres Denkens und Fühlens.

Mettā versucht das, was unmöglich scheint, wenn man die "Welt" ansieht:

Mögen ALLE Wesen glücklich sein,
alles, was da lebt und atmet,
möge Wohlergehen und Frieden erfahren.

Dieser stille Wunsch schadet keinem anderen und hilft mir, über den beengenden und niederzerrenden Haß hinwegzukommen.

Bademeister

Eine Anspielung auf das "innere Bad" des geistig-seelischen Wohlbefindens, das der gesammelte Geist (das gesammelte Herz) und die Vertiefungsübungen beim Stillsitzen gewähren.

Immer wieder hat der Buddha erklärt, daß das rituelle Bad nicht viel wert ist, wenn keine inneren Umwandlungen in Gang gesetzt werden. Vom Denken geht alles aus, nicht vom Baden. Insofern ist der Buddha ein "Bademeister" ganz besonderer, unerhörter Art.

Im alten Brahmanentum wurde die religiöse Ausbildung mit einem rituellen Bad abgeschlossen. Dieser Brauch übertrug sich dann symbolisch auf einen Menschen, der zur Reife in der Buddha-Lehre gelangt war, also auf den Buddha selbst oder einen seiner Arahats.

Bedenkenswertes aus den Anmerkungen Paul Dahlkes zum Dhammapadam. (1919)

In der Wirklichkeit gibt es nur gegenseitige Abhängigkeit des Geistigen vom Körperlichen, des Körperlichen vom Geistigen.

Was aber bei diesem Spiel der gegenseitigen Voraussetzung von Geistigem und Körperlichem doch dem Geistigen den Vorrang, die Führerrolle gibt, das ist dieses, daß bei ihm jene höchste Fähigkeit liegt: Die Fähigkeit der Richtungsänderung, des Entschlusses. Daher kann man trotz der gegenseitigen Abhängigkeit zwischen Geistigem und Körperlichem letzten Grundes Leben doch einen geistigen Vorgang nennen.

Für ein ersprießliches Zusammenleben der Menschen genügt der Nicht-Haß. Liebe hat die Neigung zu vergewaltigen. Der Nicht-Haß beschränkt sich auf sich selber.

Ernst, Nichtlässigkeit gilt für den Buddhisten als jene Tugend, auf Grund deren er das, was er in glücklichen Augenblicken des Nachdenkens und des Entschlusses zum Guten sich erworben hat, nicht wieder durch die Maschen der Alltäglichkeit hindurchgleiten läßt. Des sterbenden Buddha letztes Wort war: *Seid nicht nachlässig!* Uns allen fehlt es an Ernst, deshalb sind unsere Fortschritte so gering.

Nicht der Glaube, sondern das Denken und seine Bändigung ist der Kern der ursprünglichen Buddha-Lehre. Vom Denken her setzt die Umwandlung auch des Fühlens ein. Das Denken ist das edelste, vollkommenste Instrument des Menschen. Die Eigenbändigung, die Kraft, die sich als Kraft beweist dadurch, daß sie sich selbst zur Ruhe bringt - das ist der Höhepunkt aller Menschengröße und Menschenwürde.

Gut ist das, was sich in der Nachwirkung als "gut" erweist. Schlecht ist das, was sich in der Nachwirkung als "schlecht" erweist. Man muß ein Werk ausreifen lassen, um es recht beurteilen zu können.

Wahrhaft gut kann nur das sein, was uns immer gut tut. Und dieses Kennzeichen der Güte zeigt letzten Grundes nur eine Tat: das L A S S E N , der Akt der Selbstlosigkeit. Das ist die größte Wohltat, die wir selber uns antun können. Sie werden wir am wertvollsten empfinden, wenn es ans Sterben geht.

Die Einsamkeit ist das große Kennzeichen alles wirklichen Fortschrittes. Wen es nicht hinaustreibt aus dem Verkehr mit der Welt zum Verkehr mit sich selber, der mißtraue seinem Fortschritt.

Das Selbst sich zähmen Tugendhafte. Diese Mahnung bleibt nur ein schöner Spruch, solange man nicht begriffen hat, daß das ICH-Selbst so beschaffen ist, daß es gebändigt werden kann, von sich selbst, wie von anderen, daß es "hämmerbar" ist. Der Satz von der Würde und Pflicht der Selbstbändigung bekommt Wirklichkeit erst mit der Möglichkeit der Selbstbändigung und die setzt ein mit der buddhistischen Auffassung der Kamma-Lehre, d.h. mit der Einsicht, daß der Mensch durchaus nichts ist als sein Wirken, daß er als solcher ganz sich selber zugänglich ist und restlos in diesem seinem Wirken aufgeht, ohne einen ewigen Kern, einen unzugänglichen Seelenrest zu hinterlassen. Erst wenn das begriffen ist, setzt Menschtum mit seiner vollen Verantwortlichkeit, aber auch mit seiner vollen Würde ein.

*Das dunkle Ding, das gibt er auf,
nur Helles schafft der Weise sich.*

In diesem *er schafft es sich* liegt keimartig die ganze Größe der Buddha-Übung: Ich selber bin der Former, der Schaffer meiner Zukunft, mit der ungeheuren Fähigkeit begabt, in dem Augenblick aus mir selber heraus eine Richtungsänderung vorzunehmen. Denken hat eben diese formende, schaffende Kraft. Es hat diese höchste Menschenfähigkeit, die Dinge zu meistern.

Wenn wir abends vor dem Schlaf und morgens nach dem Erwachen ein wenig Zeit erübrigten, um mit uns selber zu verkehren und uns sozusagen immer frisch an uns selber zu orientieren, dann würden wir im wüsten Treiben des Alltags nicht weiter und weiter von uns abgetrieben werden, so daß wir schließlich vor lauter Tagesinteresse garnicht mehr wissen, daß es ein Ding wie das eigene SELBST, das schließlich dem Leben erst Sinn und Bedeutung verleiht, überhaupt gibt.

*Das SELBST des Selbsten Schützer ist,
wer könnte anderer Schützer sein?*

So sollte jeder Unvoreingenommene fragen. Was soll "Gott" oder die "Welt" mit meinem Wollen, mit meiner Sinnlichkeit zu tun haben? Das ist wahrhaftig meine eigenste Angelegenheit, und ein jeder sollte das einzusehen wagen, dessen Denken durch die Entziehungskur des Glaubens und der Wissenschaft noch nicht ganz verkümmert ist.

*Vom Selbst aus wird getan das Schlechte,
vom SELBST wird nicht getan das Schlechte.*

Das drückt die ungemilderte Selbstverantwortlichkeit des Einzelnen für sein eigenes Wirken aus - unseres Erachtens der einzige Standpunkt, der sich für einen Erwachsenen ziemt. Der patriarchalische Standpunkt des Glaubens mit der Möglichkeit der "Sündenvergebung" durch einen allgütigen Gott mag sich für Kinder ziemen. Aber wo sind diese Kinder? Werden sie nicht in Bälde Erwachsene sein, und waren sie nicht Erwachsene, ehe sie wieder Kinder wurden?

Wir alle sind alt, unbegreiflich alt. Was soll es also, uns mit Kindermoralen aufzuwarten! Ein Wesen, das in höherem Auftrag die Reinigung für die ganze Welt übernimmt - wie soll man eine derartige Vorstellung bezeichnen, und was soll man von einer Welt halten, die sich eine derartige Vorstellung anderthalb Jahrtausende hat gefallen lassen?!

Daher:

*Rein, unrein wird man bei sich selbst,
niemand könnt' andern reinigen.*

Leben als "ewiges Leben", als Leben an sich, das Geburt und Sterben abgestreift hat und nun als "reines", todfreies Leben weiterlebt, das ist eine kindische Vorstellung, - denn Leben ist ja nach Form und Inhalt durchaus nichts weiter als dieses Entstehen und Vergehen selber.

Es ist höchstes Recht des mit Bewußtsein begabten Wesens, sich in der Inschau darüber unmittelbar zu vergewissern, - daher ist es auch seine höchste Pflicht. Kein denkender Mensch sollte versäumen, über diesen wichtigsten aller Punkte sich Sicherheit zu verschaffen, rücksichtslos dagegen, zu welchem Ergebnis er kommt. Hier ist schon der Versuch Segen.

Für den, der den Buddho begriffen hat, gibt es nur noch eine Wonne: die Wonne der mehr und mehr fortschreitenden Entsüchtung.

Das Glück des Weltmenschen ist auf Ergreifen und Festhalten eingestellt. Beim Buddhisten geht alles aufs Lassen. Bei ihm ist Glück das Freisein von allem, was den Lebensinhalt des anderen ausmacht. Bei ihm ist das Glück um so größer, je freier er von

allem Eigenen ist, bis jenes letzte, höchste Glück erreicht ist: das Freiwerden vom eigenen ICH.

Wer ist unser wahrer Freund? Der, der immer bei uns bleibt, auch wenn es ans Weiterwandern geht. Und was bleibt immer bei uns? Das gute Werk, das wir gewirkt haben. Und was ist ein gutes Werk? Das, was nicht der Selbstsucht dient.

Höher als die Götter steht der weise und gute Mensch.

Die buddhistische Übung ist Arbeit an sich selber, nachdem man erkannt hat, worauf es ankommt.
Mit der Einsicht, daß wir aufgeben müssen, eröffnet sich die Einsicht, daß wir aufgeben können.

Das Schwierigste an der ganzen Buddha-Lehre ist ihre ungeheuerliche Einfachheit. Die Welt wird nur angepackt, um einen Fußpunkt zum Loslassen zu haben.

Wer beim Lesen dieser Verse etwas von seiner Etwasheit verloren hat, der hat etwas gewonnen.