

# Dhammapada

## Die Weisheitslehren des Buddha

Mit einem Vorwort von  
Thich Nhat Hanh

**HERDER**



Munish B. Schiekkel

# Dhammapada – Die Weisheitslehren des Buddha

Aus dem Pali ins Deutsche neu übertragen und  
kommentiert von Munish B. Schiekkel

Vorwort von Thich Nhat Hanh



# IMPRESSUM

Titel der Originalausgabe: Dhammapada – Die Weisheitslehren des Buddha  
Neuausgabe 2016

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1998

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © shutterstock

E-Book-Konvertierung: E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services  
GmbH, Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-80981-1

ISBN (Buch): 978-3-451-06856-0



## INHALT

**Vorwort von Thich Nhat Hanh**  
**Zur Geschichte des Dhammapada**  
**Anmerkung zur deutschen Übertragung**  
**Danksagung**

- 1 Die Wahl**
- 2 Die Achtsamkeit**
- 3 Der Geist**
- 4 Die Blumen**
- 5 Der Unwissende und Tor**
- 6 Der Weise**
- 7 Der Heilige**
- 8 Die Tausend**
- 9 Die böse Tat**
- 10 Die Gewalt**
- 11 Das Altern**
- 12 Die Selbsterziehung**
- 13 Die Welt**
- 14 Der Erwachte**
- 15 Das Glück**
- 16 Das Vergnügen**
- 17 Der Ärger**

- 18 Die Verunreinigungen**
- 19 Das Dhamma**
- 20 Der Weg**
- 21 Die vielfältige Übung**
- 22 Die Abgründe des Leidens**
- 23 Der Elefant**
- 24 Das Verlangen**
- 25 Der Mönch**
- 26 Der Brahmane und der Heilige**

**Literaturverzeichnis**

**Anhang: Ethik und Meditation**



## VORWORT

Das *Dhammapada* ist eine Sammlung der Lehren des Buddha. Obwohl es ein wenig später auftauchte als verschiedene andere Schriften, so gibt es doch keinen Zweifel daran, daß die 423 Verse des Dhammapada die authentischen Lehren des Buddha enthalten. Sie drücken die Einsicht jenes besonderen Menschen aus, der gelitten hat, der den Weg praktiziert hat und der Transformation und Befreiung erreicht hat. *Es gibt einen Buddha in uns allen*. Das ist der Grund dafür, weshalb wir manchmal beim Lesen des Dhammapada den Eindruck haben, daß die Einsicht des Buddha ja unsere eigene Einsicht ist. Wenn wir das Dhammapada lesen und kontemplieren, so berühren wir in uns die Samen des Verstehens und des Mitgefühls, so daß sie wachsen können und uns und der Welt die Blumen der Einsicht und Befreiung schenken können. Aus diesem Grund ist es segensreich, wenn wir das Dhammapada, wie etwa einen Spiegel, stets mit uns mitführen, so daß wir in unserem täglichen Leben Gelegenheiten haben mögen, darin der Wahren Natur nachzuspüren.

Lassen Sie uns gemeinsam Dr. Schiekel für seine Liebe und Sorgfalt danken, mit der er diesen kostbaren Text bearbeitet und in die deutsche Sprache übertragen hat. Und lassen Sie uns wünschen, daß er und wir alle fähig sein mögen, unser tägliches Leben in Einklang mit der Weisheit zu

leben, wie sie uns in den wunderschönen Versen des Dhammapada  
übermittelt wird.

THICH NHAT HANH,  
PLUM VILLAGE, FEBRUAR 1998.

*Thich Hanh*





## ZUR GESCHICHTE DES DHAMMAPADA<sup>1</sup>

Im Jahr 563 v. u.Z. wurde in Lumbini, im heutigen Nepal, der Prinz Siddhatta Gotama geboren. Mit 35 Jahren erreichte er als Waldeinsiedler nahe dem Dorf Uruvelā, dem heutigen Bodh-Gayā, die Erleuchtung. Daraufhin zog er 45 Jahre, bis zu seinem Tod im Jahr 483 v.u.Z. in Kusināra, als ein besitzloser Mönch lehrend und wandernd durch ganz Nordost-Indien. Man nannte ihn den *Buddha*, den *Erwachten*, den *Vollendeten*. Seine Lehre von der Überwindung des menschlichen Leidens und der Befreiung des Herzens und Geistes nannte er selbst das *Dhamma* und die stetig wachsende Gemeinschaft der Wandermönche und Waldeinsiedler, die sich ihm schon bald anschlossen, *Sangha*. Später kamen die Gemeinschaft der Laien und der Nonnenorden dazu.

Als der Buddha einige Monate vor seinem Tod gefragt wurde, wen er denn zu seinem Nachfolger bestimmen wolle, antwortete er folgendermaßen (Längere Sammlung [*Dīghā-Nikāya*] 16, 2, 25–26, und 16, 6, 1, gekürzt):

„Wieso erwartet der Orden das von mir? Ich habe die Lehre (*dhamma*) dargelegt, ohne ein Innen und Außen zu unterscheiden, denn in bezug auf die Lehre hat der Vollendete nicht die geschlossene Faust eines Lehrers, der gewisse Wahrheiten zurückhält. ...



Ein Vollendeter glaubt nicht, daß unbedingt er den Orden leiten müsse, oder daß der Orden auf ihn angewiesen sei. ...

Darum seid selbst eure Insel, selbst eure Zuflucht, habt die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht, habt keine andere Zuflucht! ...“

„Die Wahrheiten und die Ordensregeln, die ich dargelegt und für euch alle erlassen habe, die sollen nach meinem Tode euer Lehrer sein!“

Vier Monate nach dem Tod des Buddha fand in Rājagaha ein großes Mönchskonzil mit 500 ehrwürdigen Mönchen statt, die den Zustand der Heiligkeit, der Erlösung, erreicht hatten. Unter dem Vorsitz des Mönchs Mahākassapa legte diese Versammlung in siebenmonatiger Arbeit einen Kodex der erinnerten Buddhaworte fest, gruppiert in Ordensregeln (Vinaya) und Lehrreden (Sutten). Dieser gesamte Kanon wurde von Mönchen, die sich auf einzelne Textteile spezialisierten, auswendig gelernt und weiter überliefert. Einige Quellen sprechen sogar davon, daß schon auf diesem ersten Konzil die Lehre schriftlich niedergelegt wurde, obwohl uns heute dazu nähere Hinweise fehlen.

Einhundert Jahre später, etwa um 383 v. u. Z., fand in Vesāli unter dem Vorsitz des Mönchs Rewatta das zweite buddhistische Konzil statt, auf welchem von 700 Mönchen acht Monate lang erneut der gesamte Kanon rezitiert wurde und strittige Stellen ausführlicher diskutiert wurden.

Auf dem dritten Konzil, 253 v.u.Z., das unter der Schirmherrschaft des großen Kaisers Aśoka in Pātaliputta stattfand, wurde erneut von 1000 Mönchen während neun Monaten der gesamte Kanon rezitiert und revidiert, und auch ein erstes scholastisches Werk (das *Kathāvatthu*) wurde neu in den Kanon aufgenommen.

Es dürfte wohl spätestens auf diesem dritten Konzil gewesen sein, daß das hier vorgelegte *Dhammapada* Eingang in den buddhistischen Kanon gefunden hat, und zwar in den fünften Teil der Sammlung der Lehrreden (Sutten), genauer gesagt in die Kürzere Sammlung (*Khuddaka-Nikāya*).

Der vom dritten Konzil festgestellte Kanon wurde dann im 1. Jh. v.u.Z. auf Sri Lanka in der Pāli-Sprache niedergeschrieben und ist der einzige Kanon, der uns heute vollständig erhalten geblieben ist.

Das *Dhammapada* gibt in der Form einer Vers-Sammlung einen kurzen und doch eindringlichen Überblick über das gesamte, umfangreiche Lehrwerk des Buddha. Es enthält in 26 Kapiteln nach Themen geordnet 423 Verse. Die meisten Verse sind sehr rhythmische Vierzeiler mit je acht Silben pro Zeile.

*Dhamma* bedeutet ursprünglich „das Tragende“, das universale Gesetz, die Wahrheit, die Tugend, die Lehre, das Ding, die Daseinserscheinung, und *pada* bedeutet Fuß, Spur, Pfad, Wort, Satz – so könnte man *Dhammapada* also vielleicht mit *Weg der Wahrheit*, *Weg der Lehre* oder *Worte der Wahrheit*, *Worte der Lehre* wiedergeben.

Das *Dhammapada* wurde für mehr als zwei Jahrtausende hindurch zu der wohl meist rezitierten, studierten, und wertgeschätzten Schrift der Buddhisten in Sri Lanka und ganz Südost-Asien. Aber auch in Tibet, China, Korea und Japan diente es stets als Einführung in die Lehre des Buddha und wurde von vielen großen Meistern häufig zitiert. Seine Beliebtheit verdankt es der Poesie, Ausdruckskraft und Klarheit seiner Sprache und Bilder. So sind diese alten Lehrverse durch die vielen Jahrhunderte hindurch für jeden

interessierten Menschen doch immer leicht zugänglich geblieben und, gleich einer Statue des Buddha, spiegeln sie zeitlos lächelnd etwas von der Breite und Tiefe des gesamten buddhistischen Weges und den Möglichkeiten des Mensch-Seins wider.



- 1 Dieser Abschnitt orientiert sich im historischen Teil an der Darstellung von H. W. Schumann, 1991.



## ANMERKUNG ZUR DEUTSCHEN ÜBERTRAGUNG

Das *Dhammapada* ist die wohl bekannteste und meistübersetzte Schrift des buddhistischen Pali-Kanons (zu deutschen Übersetzungen siehe: H. Hecker, 1991).

Es war das Ziel der hier vorgelegten neuen *Dhammapada*-Übertragung, einen einfachen, poetischen und dennoch zuverlässigen, deutschen *Dhammapada-Text* zur Verfügung zu stellen, einen Text, der ebenso gut in den Meditations-Übungsraum, wie auf den Nachttisch paßt, und vor allem, einen Text, der unser Herz zu berühren vermag. Daher betont diese Übertragung auch eher die Freude am Weg des Verstehens und des Mitgefühls und das tiefe Glück der Loslösung, und nicht so sehr die Abscheu an Samsara, dem Daseinskreislauf.

Diese Übertragung wurde stark inspiriert durch zwei großartige, aber äußerst gegensätzliche Darstellungen des *Dhammapada*:

- die wortgetreue deutsche Übersetzung des Ehrwürdigen Nyanatiloka Mahathera,
- die freie Nachdichtung ins Englische von Thomas Byrom.

Die sprachlich wunderschöne freie Nachdichtung von Thomas Byrom, 1976, hat sich vor allem in den englischsprachigen Ländern viele Freunde

erworben. Leider hat sich Byrom zugunsten der Einfachheit und Poesie häufig sehr weit vom Sinn des ursprünglichen Palitextes entfernt, so daß nach meinem Empfinden in seinem Text die Lehre des Buddha sowohl in ihren Übungsanleitungen als auch in ihrem philosophischen Verständnis nicht immer klar genug dargestellt wird.

Auf der anderen Seite gibt es da jene hervorragende, wörtlich präzise Übersetzung des *Dhammapada* durch den Ehrwürdigen Nyanatiloka Mahathera, die auch den Palitext enthält und den bedeutenden Kommentar von Buddhaghosa aus dem 5. Jahrhundert n. u.Z. Die Herausgabe dieses umfangreichen Werks verdanken wir dem segensreichen Wirken des Ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera und der Ehrwürdigen Ayya Khema und ihrer Schülerinnen und Schüler in Deutschland. Wer die Lehre des Buddha in ihrer ganzen Breite und großen Tiefe zu studieren wünscht, wird sich sicherlich dieser Übersetzung zuwenden.

Für manche Übenden des buddhistischen Weges, aber auch für viele interessierte Nichtbuddhisten, mag jedoch die Übersetzung des Ehrwürdigen Nyanatiloka Mahathera mit ihrem hohen Anspruch tatsächlich zu schwierig für einen Zugang sein. Daher war es mein Bemühen, einerseits dem Ehrwürdigen Nyanatiloka folgend, den von Buddha präzise und klar gelehrt Übungsweg möglichst ebenso präzise im Deutschen aufzuzeigen, andererseits, unter Verzicht auf Nyanatilokas hohen wissenschaftlichen Anspruch und hierin Byrom folgend, dies in einer einfachen, verständlichen und poetischen Sprache zu tun.

Dabei habe ich mit großer Dankbarkeit Nyanatilokas Palitext zugrunde gelegt, seine Übersetzung, insbesondere auch des Kommentars (1992),

seine Pali-Anthologie und Wörterbuch (1995) sowie sein Buddhistisches Wörterbuch (1989). Intensiv herangezogen habe ich das Pali-Englisch Wörterbuch von Rhys Davids und Stede (1995), gelegentlich und stets mit großem Gewinn Lama Govindas Abhidhamma-Studie (1992) sowie begleitend die *Dhammapada*-Übertragungen von Byrom (1993) und Schmidt (1954).

Für alle die offenkundigen und die subtileren Fehler und Unzulänglichkeiten dieser Übertragung möchte ich mich hier aufrichtig entschuldigen. Dennoch wünsche ich mir von Herzen, daß möglichst viele Leserinnen und Leser eine große innere Freude an diesen Worten des Buddha finden, so wie auch ich sehr glücklich war beim Erforschen und Übertragen dieser Verse des *Dhammapada* .

Mögen aus diesem Text Verstehen und Glück für alle Lebewesen erwachsen.

M. B. S.

VOGTAREUTH, 1997





## DANKSAGUNG

Es ist mir ein großes Anliegen und eine große Freude zugleich, hier einigen Menschen meinen besonderen Dank auszusprechen:

dem Freund Stewart Coltman vom Sadhana Verlag, Berlin, der die hier vorgelegte Arbeit angeregt hat; Lama Yeshe Udo Regel, der mir half, einen Verleger zu finden; Amoghavajra Karl Schmied, dessen Interesse und Engagement das Vorwort von Thich Nhat Hanh zu verdanken ist;

den verehrten Großeltern und Tante Ull und allen Menschen, die das Haus des Großvaters, Arztes und Freimaurers Martin Bretschneider aus Neubrandenburg zu solch einem offenen und menschlichen Platz gestaltet hatten;

den verehrten Eltern, dem Vater, Physiker und Freimaurer Manfred Schiekel und der gütigen und verständnisvollen Mutter Sigrid Schiekel;

den weisen, gütigen, verrückten, humorvollen und freundlichen spirituellen Freunden und Lehrern, denen zu begegnen ich das Glück hatte: dem Ehrwürdigen Nyanaponika, Ram Dass, Shree Rajneesh, dem Verehrten Lama Chime Rinpoche als meinem Wurzel-Lehrer, dem Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh, Fred von Allmen, Lama Surya Das, Gudrun Drechsel.

M. B. S.





## 1 DIE WAHL

1

Alle Dinge<sup>1</sup> entstehen im Geist<sup>2</sup>,  
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.  
Rede mit unreinem Geist,  
Handle mit unreinem Geist,  
Und Leiden wird dir folgen,  
Wie das Rad dem Fuß folgt,  
der den Wagen zieht.

2

Alle Dinge entstehen im Geist  
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.  
Rede mit reinem Geist,  
Handle mit reinem Geist,  
Und Glück wird dir folgen,  
Wie der Schatten dem Körper folgt,  
und nicht weicht.

3

„Sieh, wie er mich beschimpft und geschlagen hat,  
Wie er mich niedergeworfen hat und beraubt.“

Halte solche Gedanken fest,  
Und dein Haß kommt nie zur Ruhe.

4

„Sieh, wie er mich beschimpft und geschlagen hat,  
Wie er mich niedergeworfen hat und beraubt.“  
Laß solche Gedanken los,  
Und dein Haß kommt bald zur Ruhe.

5

Noch nie in dieser Welt  
Hat Haß gestillt den Haß.  
Nur liebende Güte<sup>3</sup> stillt den Haß.  
Dies ist ein ewiges Gesetz<sup>4</sup>.

6

Die Unwissenden sehen es nicht ein,  
Daß man im Streit sich zügeln muß.  
Aber wenn du klar erkennst<sup>5</sup>,  
Dann kommt in dir alles Streiten zur Ruhe.

7

Wenn du nur der Suche nach Schönem lebst,  
Und deine Sinnestore nicht bewachst,  
Wenn du beim Essen das rechte Maß nicht kennst  
Und träge bist und ohne rechtes Bemühen,  
Dann wirst du von Mara<sup>6</sup> entwurzelt werden,

So, wie der Wind  
einen schwachen Baum überwältigt.

8

Doch wenn du auch das Nicht-Schöne<sup>7</sup> betrachtest,  
Und deine Sinnestore recht bewachst,  
Wenn du beim Essen das rechte Maß kennst  
Und zuversichtlich bist und voll rechten Bemühens,  
Dann wird dich Mara niemals mehr bezwingen,  
So, wie der Wind  
einen Felsenberg nicht überwältigt.

9

Wenn du noch voller Fehler<sup>8</sup> bist,  
Unbezähmt und ohne Verständnis der Wahrheit,  
Wenn du dich dennoch in die gelbe Robe hüllst,  
So bist du nicht wert, die gelbe Robe zu tragen.

10

Doch wenn du deine Fehler aufgegeben hast,  
Fest stehst in Sittlichkeit,  
Bezähmt und voller Verständnis der Wahrheit,  
So bist du wohl wert, die gelbe Robe zu tragen.

11

Du siehst das Wertlose als wertvoll an,  
Und das Wertvolle als wertlos,

An solch verkehrtem Denken festhaltend  
Erkennst du nie die Wirklichkeit<sup>9</sup>.

*12*

Sieh das Wertlose als wertlos an,  
Und das Wertvolle als wertvoll,  
An solch rechtem Denken festhaltend  
Erkennst du bald die Wirklichkeit.

*13*

Wie durch ein schlecht gedecktes Dach,  
Der Regen in das Haus eindringen wird,  
So überfluten die Leidenschaften<sup>10</sup>  
Den noch ungepflegten Geist.

*14*

Wie durch ein recht gedecktes Dach,  
Kein Regen in das Haus eindringen wird,  
So überfluten keine Leidenschaften  
Den wohlgepflegten Geist<sup>11</sup>.

*15*

Wer viel Übles denkt und tut, der wird darüber  
Schmerz empfinden, in dieser Welt,  
    wie in der nächsten;  
Er wird Schmerz empfinden und bedrückt sein,  
Wenn er die Schlechtigkeit<sup>12</sup> seines Tuns erkennt.

16

Wer viel Gutes denkt und tut, der wird darüber  
Freude empfinden, in dieser Welt,  
    wie in der nächsten;  
Er wird Freude empfinden und beglückt sein,  
Wenn er die Reinheit seines Tuns erkennt.

17

Wer viel Übles denkt und tut, der wird dadurch  
Leid erfahren, in dieser Welt, wie in der nächsten.  
Er wird leiden an der Erinnerung,  
    und noch viel mehr,  
Wenn er auf den leidvollen Weg gelangt.

18

Wer viel Gutes denkt und tut, der wird dadurch  
Freude erfahren, in dieser Welt, wie in der nächsten.  
Er wird sich freuen an der Erinnerung,  
    und noch viel mehr,  
Wenn er auf den glücklichen Weg gelangt.

19

Über wie viele heilige Texte<sup>13</sup>  
    du auch immer sprichst,  
Was werden sie dir nützen,  
    wenn du nicht danach handelst?

Du gleichst ja einem Hirten,  
der eines anderen Kühe zählt,  
Und hast doch niemals einen Anteil am Weg<sup>14</sup>.

20

Über wie wenige heilige Texte  
du auch immer sprichst,  
Doch wenn du in Einklang mit der Lehre lebst,  
Wenn du Verlangen, Abneigung  
und Unwissenheit<sup>15</sup> aufgibst,  
Nicht mehr haftest an dieser Welt,  
noch an der nächsten,  
Und Einsicht und Frieden findest,  
Dann hast du wirklich einen Anteil am Weg.



- 1 *dhammas*: hier: Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen.
- 2 *manas* (synonym: *citta*): Geist, Herz.
- 3 *averena*: Freundlichkeit, Güte.
- 4 *dhamma*: das Gesetz, die Lehre, die Wirklichkeit.
- 5 Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.

- 6 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 7 *asubha*: das Nicht-Schöne (z. B. in der Übung der Leichenbetrachtung).
- 8 Verlangen, Abneigung, Unwissenheit (bzw. Gier, Haß, Verblendung).
- 9 *sāra*: das Wirkliche, Wertvolle, Echte – hier speziell: *sammādiṭṭhi*: rechte Erkenntnis (das 1. Glied des „Achtfachen Pfades“).
- 10 *rāga*: Verlangen, Gier, Leidenschaft.
- 11 wohlgepflegter Geist: durch Entfaltung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Entfaltung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 12 *kilesa*: Befleckung, Schmutz, Unreinheit (trübende Leidenschaft).
- 13 hier: die Sammlung der buddhistischen Lehren im tipitaka („Dreikorb“): *vinaya* (ethische Richtlinien), *sutta* (Lehrreden des Buddha), *abhidhamma* (Philosophie und Psychologie).
- 14 am erhabenen Samanen-Weg (d. h. dem Leben der Asketen und Wander-Mönche).
- 15 bzw. Gier, Haß, Verblendung.



## 2 DIE ACHTSAMKEIT<sup>1</sup>

21

Achtsamkeit ist der Weg zum Todlosen<sup>2</sup>,  
Unachtsamkeit der Weg zum Tod<sup>3</sup>.  
Wer achtsam lebt, der stirbt nicht mehr<sup>4</sup>,  
Doch der Unachtsame ist schon wie tot.

22

Erkenne dies ganz klar  
Und verweile weise in voller Achtsamkeit,  
Erfreue dich deiner Achtsamkeit,  
So bist du glücklich auf dem edlen Pfad.

23

Unentwegt und mit großer Ausdauer  
Übe dich in der Vertiefung der Meditation<sup>5</sup>,  
Erreiche so das Nirwahn<sup>6</sup>,  
Die Freiheit von allen Fesseln<sup>7</sup>.

24

Bemühe dich, sei achtsam,  
Handle recht, wohlbedacht, selbstbezähmt,



Und lebe in Einklang mit der Lehre,  
Dann wird dir Wertschätzung erwachsen.

25

Durch Bemühen und Achtsamkeit,  
Durch Sittlichkeit und Selbstbezügung,  
Schaffe dir selbst eine Insel,  
Welche die Flut<sup>8</sup> nicht überwältigen kann.

26

Wie leben sie so unachtsam,  
All die unwissenden Toren,  
Doch du bewache deine Achtsamkeit  
Als deinen kostbarsten Schatz.

27

Verliere dich nicht in Unachtsamkeit,  
Und gib nicht dem Verlangen nach.  
Lebe achtsam,  
    übe die Vertiefung der Meditation,<sup>9</sup>  
Und entdecke so das wahre Glück.

28

Wenn der Weise durch Achtsamkeit  
Die Unachtsamkeit überwunden hat,  
So schaut er vom Turm der Weisheit,  
Wissend auf die unwissenden Toren,

Leidbefreit auf die Leiden der Wesen,  
Wie vom Berggipfel auf die Menschen im Tal.

29

Achtsam unter Achtlosen,  
Wach, wo andere träumen,  
Schnell wie ein Rennpferd,  
Eilt er den anderen voraus.

30

Eben durch seine Achtsamkeit erreichte  
Der Jüngling Maghava<sup>10</sup> die Welt der Götter.  
Wie wunderbar ist doch die Achtsamkeit,  
Und wie töricht ist es, unachtsam zu leben.

31

Der Mönch, der sich der Achtsamkeit erfreut  
Und die Gefahren der Unachtsamkeit erkennt,  
Er brennt alle Fesseln durch, ob groß, ob klein,  
Wie ein alles verbrennendes Feuer.

32

Der Mönch, der sich der Achtsamkeit erfreut  
Und die Gefahren der Unachtsamkeit erkennt,  
Er fällt nicht mehr zurück,  
Und nahe ist er dem Nirwahn<sup>11</sup>.



- 1 *appamāda*: Achtsamkeit, Bewußtheit, Wachsamkeit, Ernsthaftigkeit,  
*pamāda*: Unachtsamkeit, Nachlässigkeit, Trägheit, Leichtsinn.
- 2 *amata*: der „Nektar der Unsterblichkeit“, das „Todlose“, d. h. *nibbāna*.
- 3 zum ständig wiederkehrenden Tod in ständig wiederkehrenden  
Geburten.
- 4 d. h., der Achtsame verwirklicht *nibbāna* und kehrt nach seinem Tod  
nicht mehr in diese Welt von Geburt und Tod zurück.
- 5 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der Einsicht  
(*vipassanā*-Meditation).
- 6 *nibbāna* auf Pali, bzw. *nirvāna* auf Sanskrit, kommt wohl von *ni + vā*:  
„nicht wehen“ oder „keinerlei Wind“ und bezeichnet das restlose  
Erlöschen von Verlangen, Abneigung und Unwissenheit. Aber auch  
die Ableitung von *ni + vana*: „kein Wahn“ oder „kein Begehren“ wird  
in den Kommentaren häufig genannt – daher die deutsche  
Wortschöpfung „Nirwahn“, die der Ehrwürdige Nyanatiloka gerne  
verwendet.
- 7 *saṃyoga*: die vier Fesseln: Sinnlichkeitstrieb, Lebenstrieb, Verhaftung  
an Ansichten, Unwissenheit.
- 8 Flut der Leidenschaften.
- 9 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der  
(*vipassanā*-Meditation).

- 10 Die Legende von Maghavā wird in der *Kulāvaka-Jātaka* erzählt:  
Maghavā nahm sieben ethische Regeln an und befolgte diese achtsam:
1. seine Eltern zu unterstützen,
  2. seine Vorgesetzten zu respektieren,
  3. freundlich zu reden und niemanden zu verleumden,
  4. frei von Habgier zu leben,
  5. Großzügigkeit und Offenherzigkeit auszuüben,
  6. die Wahrheit zu sprechen,
  7. sich von seinem Ärger zu befreien.
- Infolge seines reinen Lebens wurde er unter dem Namen Sakka als der höchste der Götter im Götterbereich Tāvātimsa wiedergeboren und wurde zu Lebzeiten des Buddha zu dessen hingebungsvollem Schüler und zum Beschützer der Mönche, Nonnen, Laien und aller gutherziger Menschen.
- 11 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.



### 3 DER GEIST

33

Wie der Pfeilmacher seine Pfeile  
Zurechtschnitzt und gerade macht,  
So richtet der Weise seinen unruhigen  
Und schwer zu zügelnden Geist aus.

34

Wie ein Fisch, dem Wasser entrissen  
Und am Ufer gestrandet,  
So zappelt dieser unstete Geist  
Unter der Macht von Mara<sup>1</sup>.

35

Schwer zu zügeln ist der Geist,  
Er wandert nach seinem Belieben.  
Es ist gut, ihn zu bewachen,  
Und ihn zu zähmen führt zum Glück.

36

Schwer zu erkennen ist der Geist,  
Er wandert nach seinem Belieben.

Es ist weise, ihn zu behüten,  
Und ihn zu schützen führt zum Glück.

37

Dieser umherwandernde Geist,  
Im Körper wohnend und doch nicht faßbar,  
Wer diesen Geist bemeistert,  
Wird frei von Maras Fesseln.

38

Ein Mensch, der unsted ist im Geist,  
Ohne Vertrauen und ohne Klarheit,  
Und der die Edle Lehre<sup>2</sup> nicht versteht,  
In dem kann keine Einsicht<sup>3</sup> wachsen.

39

Ein Mensch, im Geist frei von Verlangen  
Und von Abneigung nicht mehr bedrückt,  
Der alles Gut und Böse losgelassen hat,  
Der lebt dank seiner Achtsamkeit  
frei von Gefahren.

40

Erkenne deinen Körper  
als ein zerbrechliches Gefäß,  
Und schütze deinen Geist gleich einer Burg,  
Überwinde Mara<sup>4</sup> mit deinem tiefen Verstehen,

Schütze das Erworbene<sup>5</sup>  
und gib dein Anhaften auf.

41

Denn gar bald wird dieser Körper  
Auf der Erde liegen,  
Weggeworfen und ohne Bewußtsein,  
So wie ein nutzloses Stück Holz.

42

Dein schlimmster Feind  
und jene, die dich hassen,  
Vermögen dir niemals so sehr zu schaden,  
Wie dein eigener Geist  
Wenn du ihn auf das Unheilsame richtest.

43

Dein Vater, deine Mutter  
und jene, die dich lieben,  
Vermögen dir niemals so sehr zu helfen  
Wie dein eigener Geist;  
Wenn du ihn auf das Heilsame richtest.



- 1 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 2 *saddhamma*: die Edle Lehre (des Buddha).
- 3 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 4 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 5 Sittlichkeit (Ethik), Sammlung (Meditation), Weisheit.





## 4 DIE BLUMEN

44

Wer wird diese Welt verstehend durchdringen,  
Und die Welt des Todes mit all ihren Göttern?  
Wer wird den klar gezeigten Weg der Lehre<sup>1</sup>  
Erkennen, so wie der Kundige die Blumen kennt?

45

Übe dich in der Lehre, so wirst du  
Diese ganze Welt durchdringen  
Und die Welt des Todes mit all ihren Göttern.  
Übe dich in der Lehre, so wirst du  
Den klar gezeigten Weg der Lehre erkennen,  
So wie der Kundige die Blumen kennt.

46

Sieh, wie der Körper einer Schaumblase gleicht,  
Einer flüchtigen Spiegelung in der Luft,  
Entferne die blütengeschmückten Pfeile<sup>2</sup> Maras,<sup>3</sup>  
Und verlasse unsichtbar dies Reich des Todes.

47

Wenn du immer all diese Blumen pflücken willst,  
Wenn dein Herz immer voll des Verlangens ist,  
So wird dich der Tod plötzlich überraschen,  
Gleich, wie die Flutwelle ein schlafendes Dorf.

48

Wenn du immer all diese Blumen pflücken willst,  
Wenn dein Herz immer voll des Verlangens ist,  
So werden deine Sinne nie gestillt sein,  
Und du verfällst der Macht des Todes.

49

Die Biene sammelt ihren Nektar,  
Doch ohne der Blüten Schönheit  
Oder ihren Duft zu stören,  
So wandere auch du als schweigender Weiser<sup>4</sup>.

50

Schau nicht auf die Fehler anderer,  
Was sie getan haben oder unterlassen,  
Schau, was du selbst getan  
Und was du unterlassen hast.

51

Wie eine wunderschöne Blüte,  
Leuchtend, und doch ohne Duft,  
So bringt ein wohl gesprochenes Buddha-Wort

Dem, der es nicht befolgt, auch keine Frucht.

52

Wie eine wunderschöne Blüte,  
Leuchtend und auch voller Duft,  
So bringt ein wohl gesprochenes Buddha-Wort  
Dem, der es selbst befolgt, auch gute Frucht.

53

Wie sich aus einem Berg von Blumen  
Gar vielerlei Blumengirlanden flechten lassen,  
So gestalte aus deinem Leben  
Gar vielerlei gute Handlungen.

54

Der Duft der Blüten, von Sandel,  
Oleander und Jasmin,  
Er verbreitet sich nicht gegen den Wind.  
Doch selbst dem Wind entgegen  
Verbreitet sich der Duft der guten Menschen,  
Alle Himmelsrichtungen erfüllend.

55

Der Duft von Sandel und Oleander,  
Von blauem Lotus und Jasmin,  
All dies wird übertroffen weit,  
Vom unvergleichlichen Duft der Sittlichkeit<sup>5</sup>.

56

Der Duft von Sandel und Oleander,  
Er gelangt nicht weit.  
Aber der Duft der Sittlichkeit  
Erhebt sich bis zu den Himmeln.

57

Wer sittlich vollkommen lebt,  
Stets in Achtsamkeit verweilt  
Und in rechter Erkenntnis Befreiung erlangt,  
Unauffindbar ist dessen Weg für Mara<sup>6</sup>.

58

So wie auf einer Müllkippe am Straßenrand  
Ein Lotus zu erblühen vermag  
Und mit seinem reinen Duft  
Die Herzen erfreut,

59

So auch vermag inmitten  
blinder Menschenmassen  
Ein Schüler des Vollkommen Erwachten<sup>7</sup>,  
Mit dem Licht seiner Weisheit  
Diese ganze Welt zu überstrahlen.



- 1 *dhamma-pada*: der Weg der Lehre, wie ihn der Buddha erkannt und in den Vier Edlen Wahrheiten zusammengefaßt dargelegt hat:  
der Wahrheit vom Leiden, seinen Ursachen, seiner Beendigung und dem Weg dorthin.
- 2 das Verlangen nach angenehmen Erfahrungen in den drei Bereichen (*avacara*), d. h. dem körperlich-sinnlichen Bereich (*kāma*), dem feinkörperlichen Bereich (*rūpa*) und dem unkörperlichen Bereich (*arūpa*).
- 3 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 4 *muni*: der Schweigende, Einsiedler, Weise, Heilige.
- 5 *sīla*: Sittlichkeit (Ethik) in Gedanken, Worten und Handlungen – sie ist die Basis des gesamten buddhistischen Übungsweges.
- 6 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 7 *sammā-sambuddha*: der „Vollkommen Erwachte“, der Buddha.



## 5 DER UNWISSENDE UND TOR

60

Wie lang ist die Nacht für den Wachenden,  
Wie lang die Straße für den müden Wanderer,  
Wie lang das Wandern in Samsara<sup>1</sup>  
für die Unwissenden,  
Die die Edle Lehre<sup>2</sup> nicht verstehen.

61

Wenn du auf deiner Wanderung  
Keinen edlen Freund<sup>3</sup> findest,  
So gehe du alleine weiter,  
Denn nur Unheil bringt eines Toren Begleitung.

62

„Meine Kinder, mein Besitz!“  
So sorgt sich der Unwissende.  
Aber wie besäße er denn Kinder oder Besitz,  
Wo er noch nicht einmal ein eignes Selbst besitzt.

63

Ein Unwissender, der sich für töricht hält,

Der ist insoweit schon ein Weiser.  
Ein Unwissender, der sich für weise hält,  
Der ist doch wirklich ein Tor.

64

Der Löffel kennt den Geschmack der Suppe nicht.  
So mag ein Unverständiger sein ganzes Leben  
In der Gegenwart eines Weisen verbringen,  
Und dennoch versteht er die Lehre nicht.

65

Die Zunge jedoch kennt den Geschmack der Suppe.  
So mag ein Verständiger nur eine kurze Weile  
In der Gegenwart eines Weisen verbringen,  
Und sofort versteht er die Lehre.

66

Der unverständige Tor  
Ist ja sein eigener Feind,  
Denn sein übles Handeln  
Bringt ihm bittere Früchte.

67

Warum tust du Dinge,  
Die du später tief bedauern wirst,  
Die dir Tränen und Schmerzen bringen,  
Wenn dein Handeln Früchte trägt?

68

Bitte tue nur solche Dinge,  
Die du später nicht bedauern wirst,  
Die dir Glück und Herzensfrieden<sup>4</sup> bringen,  
Wenn dein Handeln Früchte trägt.

69

Süß wie der Honig erscheint es dem Toren,  
Solang sein übles Handeln  
noch keine Früchte trägt;  
Doch schließlich wird es Früchte tragen,  
Und welch tiefstes Leid erfährt dann jener Tor.

70

Mag auch monatelang fasten der unwissende Tor  
Und nur von der Spitze eines Grashalms essen,  
So ist das alles doch nur ein Bruchteil wert,  
Verglichen mit dem Kontemplieren der Lehre.

71

Frische Milch braucht Zeit zum Sauerwerden,  
Unheilsames Handeln braucht Zeit zum Reifen,  
So schwelen im Toren die Folgen seines Handelns,  
Wie unter der Asche verborgene glühende Kohlen.

72

Selbst, wenn er über Intelligenz und Wissen verfügt,



Nutzt sie der Tor doch bloß zum Schaden,  
So zerstört er sein eigenes Glück  
Und die Möglichkeit zu tiefem Verstehen<sup>5</sup>.

73

Und obwohl er den Geist nicht entfaltet<sup>6</sup> hat,  
Sucht er nach Vorrang unter den Mönchen,  
Nach Einfluß und Macht  
in der Ordensgemeinschaft,  
Nach Verehrung und Geschenken  
unter den Laien.

74

„Mögen Alle meine Arbeit kennen,  
Laien, Mönche und Nonnen,  
Und mögen sich in allen Dingen  
Stets Alle nach meinem Willen richten.“  
So ist das Denken und Wünschen des Toren,  
Und so wächst sein Stolz immer mehr an.

75

Der eine Weg führt zu Gewinn,  
Der andere Weg zum Ziel des Nirwahn<sup>7</sup>.  
Ein Mönch und ein Schüler des Buddha,  
Der dies klar erkennt, der sollte sich nicht  
An Gastfreundlichkeit und Ehre ergötzen,

Der übe sich mit Hingabe  
in der Abgeschiedenheit<sup>8</sup>.



- 1 *saṃsāra*: der durch Verlangen, Abneigung und Unwissenheit in Gang gehaltene leidvolle Daseinskreislauf.
- 2 *saddhamma*: die Edle Lehre (des Buddha).
- 3 wörtlich: keinen, der dir (in Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit) gleich oder überlegen ist (oder aber, der sich mit deiner Hilfe darin üben will).
- 4 *sumanas*: zusammengesetzt aus *su*: gut, recht, leicht; und *manas*: Geist, Herz.
- 5 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 6 durch Entfaltung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Entfaltung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 7 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 8 *viveka*: Abgeschiedenheit, von zweierlei Art: körperliche Abgeschiedenheit, geistige Abgeschiedenheit.



## 6 DER WEISE

76

Der Weise zeigt dir deine Fehler,  
Gleich verborgenen Schätzen.  
Pflege den Umgang mit solchen Weisen,  
Die verstehen, dich ermahnen und unterweisen,  
Es ist ja doch zu deinem eigenen Vorteil.

77

Auch du selbst ermahne und unterweise andere,  
Um sie vor Unheil zu bewahren;  
Und bist du unbeliebt bei schlechten Menschen,  
So werden dich doch gute Menschen lieben.

78

Suche dir keine schlechte Gesellschaft  
Oder Menschen mit niedriger Gesinnung;  
Suche dir wirklich edle Freunde,  
Menschen von höchstem Wesen.

79

Koste von der Lehre und lebe glücklich,

Rein und strahlend klar im Geist.  
Erfreue Dich an der Lehre,  
Die die Erwachten verkündet haben.

80

Der Bauer leitet Wasser auf sein Feld,  
Der Pfeilmacher schnitzt seine Pfeile,  
Der Zimmermann bearbeitet sein Holz,  
Und der Weise bezähmt seinen Geist.

81

Wie ein fester Felsen  
Nicht erschüttert wird vom Wind,  
So wird auch der Weise  
Nicht bewegt von Lob und Tadel<sup>1</sup>.

82

Wie ein tiefer See  
Klar und unberührt ruht,  
So wird auch der Weise  
Klar, wenn er die Lehre hört.

83

Wenn Verlangen in dir entsteht,  
Übe Entsagung und halte dich schweigend zurück.  
Wenn Freude und Leid dir widerfährt,  
Verweile inmitten der Gefühle unberührt und frei.

84

Verlange nicht nach Kindern, Reichtum, Macht,  
Weder für dich selbst, noch für andere.  
Strebe nicht auf unrechten Wegen nach Erfolg,  
Lebe sittlich, voll Einsicht<sup>2</sup> und auf rechte Weise<sup>3</sup>.

85

Nur wenige Menschen  
Gelingen zum anderen Ufer,  
All die vielen anderen  
Laufen bloß an diesem Ufer auf und ab.

86

Wenn du nach der Lehre lebst,  
Der recht verkündeten<sup>4</sup>,  
So gelangst du zum anderen Ufer,  
    gelangst jenseits dieses  
So schwer zu durchquerenden Reichs des Todes.

87

Der Weise gibt das Üble auf,  
Er entwickelt in sich das Gute<sup>5</sup>.  
Er zieht in die Hauslosigkeit  
Und erfreut sich an der Entsagung<sup>6</sup>.

88

Auch wenn es für dich schwer sein mag,

Dich an der Entsagung zu erfreuen,  
Lasse dennoch all dein Verlangen los,  
Und mache so Herz und Geist frei  
Von allen Befleckungen<sup>7</sup>.

89

Wenn du deinen Geist recht entfaltet hast  
In den sieben Erleuchtungsgliedern<sup>8</sup>,  
Wenn du dich losgelöst hast von allem Verlangen  
Und dich der Freiheit des Nichtanhaftens erfreust,  
Wenn deine Leidenschaften  
vollkommen versiegt sind  
Und du in strahlend klarer Einsicht<sup>9</sup> verweilst,  
Dann bist du jenseits dieser Welt gegangen<sup>10</sup>.



- 1 Lob und Tadel stehen hier als Abkürzung für die *loka-dhamma*, die acht weltlichen Dinge, oder Bedingungen:  
Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid (bzw. Glück und Unglück).
- 2 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 3 recht: im Sinne von gerecht, aber auch von richtig, d. h. in Einklang mit dem *dhamma*, dem Gesetz, der Lehre, der Wirklichkeit.

- 4 recht verkündet: d. h. vom Buddha in Einklang mit der Wirklichkeit gelehrt.
- 5 die Reinheit, die strahlende Klarheit.
- 6 Loslösung von allem Anhaften.
- 7 *kilesa*: Befleckung, Schmutz, Unreinheit (trübende Leidenschaft).
- 8 *bojjhanga*: die 7 Erleuchtungsglieder (Faktoren des Erwachens):
1. Achtsamkeit auf Körper, Empfindungen, Geist, Geistesobjekte,
  2. Erforschung der Lehre und der Wirklichkeit,
  3. Energie, Willenskraft,
  4. Begeisterung, Freude,
  5. Leichtigkeit, Ruhe,
  6. Sammlung, Meditation,
  7. Gleichmut.
- 9 Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 10 *parinibbuta*: völlig zur Ruhe gekommen, in vollkommenem Frieden verweilend, (in den Leidenschaften) erloschen, jenseits (dieser Welt) gegangen.



## 7 DER HEILIGE

90

Wer den Pfad vollendet hat,  
Der ist vollkommen befreit,  
Frei von Kummer,  
Frei von allen Fesseln<sup>1</sup>,  
Frei vom Lebens-Fieber.

91

Jene, die den Weg der Achtsamkeit gehen,  
Haften nicht an Orten, Menschen, Dingen,  
Wie Schwäne erheben sie sich vom See,  
Lassen Orte, Menschen, Dinge los.

92

Jene, die nichts mehr anhäufen,  
Die alle Dinge klar durchschauen<sup>2</sup>,  
Die in der Leerheit, Zeichenlosigkeit  
Und der Erlösung<sup>3</sup> verweilen,  
Ihre Spur ist nicht zu finden,  
Wie die der Vögel in der Luft.



Jene, deren Triebe<sup>4</sup> versiegt sind,  
Die sich auf nichts mehr stützen,  
Die in der Leerheit, Zeichenlosigkeit  
Und der Erlösung verweilen,  
Ihre Spur ist nicht zu finden,  
Wie die der Vögel in der Luft.

Wer all seine Sinne beruhigt hat,  
Bezähmt wie ein Wagenlenker die Pferde,  
Wer frei ist von Stolz und Geistesgiften,  
Sogar die Götter beneiden ihn.

Wer nicht mehr widerstrebt,  
gleichmütig wie die Erde,  
Und fest gegründet ist,  
wie am Stadttor die heilige Säule,  
Wer klar und rein verweilt,  
wie ein tiefer See,  
Der ist von allem Wandern durch Samsara<sup>5</sup> frei.

Wer in der Weisheit erlöst verweilt,  
Beruhigt ist und gestillt,  
Voller Frieden ist dieses Menschen Geist,

Voller Frieden sind seine Worte,  
Voller Frieden ist sein Handeln.

97

Wer jeden Glauben aufgegeben hat,  
Da er ja selbst das Unerschaffene kennt,  
Wer die Mauern durchbrochen hat,  
Sich von allen Fesseln an die Welt befreit hat,  
Wer alles Verlangen aufgegeben hat,  
Der gilt als der höchste unter den Menschen.

98

Und wo immer ein Heiliger<sup>6</sup> verweilt,  
In einem Dorf, in einem Wald,  
Auf einem Berg, in einem Tal,  
Ein jeder solcher Platz ist ihm lieblich.

99

Und gar lieblich ist es in den Wäldern,  
Nur Menschen frei von Gier erfreuen sich dort,  
Fern von den Vergnügungen der Massen,  
Die Genuß und Sinnesfreuden suchen.



- 1 *gantha*: die vier Fesseln oder Bande:  
Verlangen (Gier), Abneigung (Haß), Anhaften an Regeln und Ritualen,  
Dogmatismus (im Sinne von: „dies allein ist die Wahrheit“).
- 2 *pariññā*: die Durchschauung (Erkennen, Untersuchen, Überwinden).
- 3 *vimokkha*: die Erlösung des *nibbāna*, genauer die drei Erlösungen:  
Erlösung der Leerheit, durch Einsicht in die Unpersönlichkeit aller  
Dinge, Erlösung der Zeichenlosigkeit, durch Einsicht in die  
Vergänglichkeit aller Dinge, Erlösung der Wunschlosigkeit, durch  
Einsicht in die Leidhaftigkeit aller Dinge.
- 4 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb,  
Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 5 *saṃsāra*: der durch Verlangen, Abneigung und Unwissenheit in Gang  
gehaltene leidvolle Daseinskreislauf.
- 6 *arahat*: der Heilige, Erlöste: er hat die von allen Trieben freie  
Gemüts- und Wissenserlösung selbst erkannt und verwirklicht.



## 8 DIE TAUSEND

*100*

Besser als tausend Reden  
Voll nutzloser Worte  
Ist ein einziges nützliches Wort,  
Das dem Hörer Frieden bringt.

*101*

Besser als tausend Verse  
Voll nutzloser Worte  
Ist eine einzige Verszeile,  
Die dem Hörer Frieden bringt.

*102*

Besser als hundert Verse vorzutragen  
Voll nutzloser Worte,  
Ist ein einziges Wort der Lehre,  
Das dem Hörer Frieden bringt.

*103*

Besser als Tausende von Kriegeren  
In einer Schlacht zu besiegen,

Ist es, einzig nur dein Selbst zu besiegen,  
Dann bist du wirklich siegreich im Kampf.

*104*

Besser ist es, dich selbst zu besiegen,  
Als all die anderen Menschen.  
Bezähme dich selbst,  
Beherrsche dich selbst,

*105*

Wenn du auf eine solche Weise lebst,  
Dann kann kein Gott, kein Himmelswesen,  
Kein Mara<sup>1</sup> und selbst Brahma<sup>2</sup> nicht,  
Dir deinen Sieg mehr nehmen.

*106*

Besser als hundert Jahre lang  
Jeden Monat tausende Opfer darzubringen,  
Ist ein einziger Augenblick der Verehrung  
Eines Menschen, der sich selbst geschult<sup>3</sup> hat.

*107*

Besser als hundert Jahre lang  
Im Wald eine heilige Flamme zu hüten,  
Ist ein einziger Augenblick der Verehrung  
Eines Menschen, der sich selbst geschult hat.

*108*

Besser als das Geben aller Dinge dieser Welt,  
Um Tugend und Verdienste<sup>4</sup> anzusammeln,  
Ist ein einziger Augenblick der Verehrung  
Eines Menschen im heiligen Wandel.

*109*

Denn einen solchen Menschen zu verehren,  
Einen in Sittlichkeit und Weisheit Älteren,  
Dies fördert in dir vier Dinge:  
Langes Leben, Schönheit, Glück und Kraft.

*110*

Besser als hundert Jahre zu leben,  
Ohne Sittlichkeit und Geistesruhe,  
Ist ein einziger Tag in Sittlichkeit verbracht  
Und in der Vertiefung der Meditation<sup>5</sup>.

*111*

Besser als hundert Jahre zu leben,  
Ohne Einsicht und Geistesruhe,  
Ist ein einziger Tag in Einsicht verbracht  
Und in der Vertiefung der Meditation.

*112*

Besser als hundert Jahre zu leben,  
Ohne Bemühen und Willenskraft,  
Ist ein einziger Tag voll Ausdauer

In rechtem Bemühen<sup>6</sup> verbracht.

113

Besser als hundert Jahre zu leben,  
Ohne die Vergänglichkeit zu sehen,  
Ist ein einziger Tag des Erkennens,  
Wie alle Dinge entstehen und vergehen.

114

Besser als hundert Jahre zu leben,  
Ohne das Todlose zu sehen,  
Ist ein einziger Tag des Erkennens,  
Was jenseits ist von Leben und Tod<sup>7</sup>.

115

Besser als hundert Jahre zu leben,  
Ohne das höchste Gesetz<sup>8</sup> zu sehen,  
Ist ein einziger Tag des Menschen,  
Der das höchste Gesetz schaut.



- 1 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.

- 2 *brahmā*: Gott in seinem Aspekt als Schöpfer des Universums (im Hinduismus).
- 3 der seinen Geist in Sittlichkeit, Meditation und Einsicht entfaltet hat.
- 4 *puñña*: das gute Werk, die Tugend, das Verdienst (d. h. das Ausüben heilsamer Zustände des Geistes, wie z. B. Geben, Sittlichkeit, Sammlung).
- 5 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 6 *viriya*: Willenskraft, Energie – identisch mit „rechter Anstrengung“, „rechtem Bemühen“, der sechsten Stufe des Edlen Achtfachen Pfades.
- 7 *amata-pada*: das Reich des „Nektars der Unsterblichkeit“, das „todlose Reich“, d. h. *nibbāna*.
- 8 *lokuttara-dhamma*: das neunfache überweltliche Gesetz, wie es der Buddha verkündet hat: Pfad und Ziel des Stromeintritts, Pfad und Ziel der Einmalwiederkehr, Pfad und Ziel der Niewiederkehr, Pfad und Ziel der Heiligkeit, *nibbāna*.





## 9 DIE BÖSE TAT

*116*

Beeile dich, Gutes zu tun,  
Und halte deinen Geist vom Bösen fern.  
Wenn du darin zögerst,  
Wird sich dein Geist am Bösen erfreuen.

*117*

Wenn du etwas Böses getan hast,  
So tue es nicht wieder und wieder.  
Laß den Wunsch danach los,  
Denn all dies Böse bringt dir Leid.

*118*

Wenn du etwas Gutes getan hast,  
So tue es wieder und wieder.  
Erwecke den Wunsch danach,  
Denn all dies Gute bringt dir Glück.

*119*

Wohl mag auch ein böser Mensch  
Gutes erfahren,

Solange die Frucht des Bösen  
noch nicht gereift ist,  
Doch sobald diese Frucht reift,  
Wird er eben Böses erfahren.

*120*

Wohl mag auch ein guter Mensch  
Böses erfahren,  
Solange die Frucht des Guten  
noch nicht gereift ist,  
Doch sobald diese Frucht reift,  
Wird er eben Gutes erfahren.

*121*

Unterschätze nicht dein böses Handeln,  
Und denke nicht:  
„Das hat ja keine Folgen für mich!“  
Tropfen um Tropfen füllt sich ein Krug,  
Und ebenso füllt sich randvoll  
mit Bösem der üble Tor.

*122*

Unterschätze nicht dein gutes Handeln,  
Und denke nicht:  
„Das hat ja keine Folgen für mich!“  
Tropfen um Tropfen füllt sich ein Krug,

Und ebenso füllt sich randvoll  
mit Gutem der Weise.

*123*

Ein reicher Kaufmann mit nur wenig Schutz,  
Der wird gefährliche Straßen meiden,  
Und wer sein Leben liebt, wird Gift vermeiden,  
So hüte auch du dich vor jedem bösen Tun.

*124*

In eine unverletzte Hand  
Wird Gift nicht eindringen und schaden.  
In einen achtsam bewachten Geist  
Wird Böses nicht eindringen und schaden.

*125*

Wer unschuldigen, reinen Menschen Leid zufügt,  
Auf solchen Toren fällt sein böses Tun zurück,  
So wie feiner Staub, gegen den Wind geworfen,  
Immer zurückgetrieben wird in das Gesicht.

*126*

Einige werden wiedergeboren in dieser Welt,  
Die Übeltäter in den Abgründen des Leidens<sup>1</sup>,  
Die Guten gehen weiter in die Himmel,  
Doch wessen Triebe<sup>2</sup>  
vollkommen erloschen<sup>3</sup> sind,

Der kehrt nicht wieder.

127

Nirgendwo, nicht in der Luft,  
Nicht in der Mitte des Meeres,  
Nicht im Innersten der Berge,  
Kannst du dich verstecken,  
Vor den Folgen deiner üblen Taten.

128

Nirgendwo, nicht in der Luft,  
Nicht in der Mitte des Meeres,  
Nicht im Innersten der Berge,  
Kannst du dich verstecken,  
Wo der Tod dich nicht bezwingen wird.



- 1 *niraya*: Abgrund des Leidens, der Verzweiflung und Dunkelheit, „Hölle“.
- 2 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 3 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.



## 10 DIE GEWALT

*129*

Alle Wesen zittern vor der Gewalt,  
Alle Wesen fürchten den Tod;  
Sieh dich selbst in anderen,  
Und töte nicht, verletze nicht.

*130*

Alle Wesen zittern vor der Gewalt,  
Alle Wesen lieben das Leben;  
Sieh dich selbst in anderen,  
Und töte nicht, verletze nicht.

*131*

Wer im Streben nach dem eigenen Glück  
Gewalt anwendet und andere Wesen verletzt,  
Die doch gleicherweise nach Glück suchen,  
Der wird kein Glück finden in der nächsten Welt.

*132*

Wer in seinem Streben nach dem eigenen Glück

Niemals Gewalt anwendet  
oder andere Wesen verletzt,  
Die doch gleicherweise nach dem Glück suchen,  
Der wird Glück finden in der nächsten Welt.

*133*

Sprich niemals harte Worte,  
Denn sie fallen auf dich zurück.  
Verletzende Worte bringen dir Leid,  
Denn ein Verletzter schlägt zurück.

*134*

Gleich einem zerbrochenen Bronze-Gong  
Bleibe ruhig, bleibe schweigsam,  
Dann wirst du das Nirwahn<sup>1</sup> erfahren,  
Und aller Stolz und Ärger lösen sich auf.

*135*

So wie die Hirten ihre Kühe vor sich her  
Auf die Weide treiben,  
So treiben Alter und Tod  
Das Leben aller Wesen vor sich her.

*136*

Aber den Unwissenden sind die Folgen  
Ihres üblen Handelns nicht bewußt,  
Und so zünden sie das Feuer an,

In welchem sie dann selbst verbrennen.

*137*

Wer den Gewaltlosen Gewalt antut,  
Wer den Unschuldigen Schaden zufügt,  
Dem mag von zehnerlei Übeln,  
Bald dieses begegnen, bald jenes –

*138*

Das Erleiden von Qualen,  
Verletzung und Verlust,  
Schwere Krankheit oder Wahnsinn,

*139*

Verfolgung und falsche Anschuldigung,  
Verlust der Familie,  
Verlust von Wohlstand und Glück.

*140*

Feuer mag sein Haus zerstören,  
Und wenn sein Körper zerfallen ist,  
Findet er sich wieder  
in den Abgründen des Leidens<sup>2</sup>.

*141*

Nicht das Nacktgehen, nicht das Haareflechten,  
Nicht das Sich-mit-Schlamm-Bespritzen,  
Nicht das Fasten,

Nicht das Auf-dem-Boden-Schlafen,  
Und auch nicht andere qualvolle Übungsweisen  
Machen einen Menschen rein,  
Der den Zweifeln noch nicht entronnen ist<sup>3</sup>.

142

Aber wenn du aufrichtig lebst,  
Friedvoll, selbstbezähmt und sittlich,  
Wenn du keinem Wesen mehr ein Leid zufügst,  
So wirst du, selbst in reichen Kleidern,  
Als ein Brahmane, Samane, Bhikkhu<sup>4</sup> gelten.

143

Das edle Pferd wird kaum jemals  
Den Schlag der Peitsche verspüren.  
Gleichermaßen selten ist in dieser Welt  
Ein Mensch voll Schamgefühl und selbstbezähmt.

144

Wie ein edles Pferd, das die Peitsche spürt,  
So sei auch du eifrig und schnell.  
Durch Vertrauen, Sittlichkeit und Kraft,  
Durch Sammlung<sup>5</sup> und Erforschung der Lehre,  
Durch Verstehen und Handeln voll Achtsamkeit,  
So befreie dich selbst von allem Leiden.

145



Der Bauer leitet Wasser auf sein Feld,  
Der Pfeilmacher schnitzt seine Pfeile,  
Der Zimmermann bearbeitet sein Holz,  
Und der Weise<sup>6</sup> bezähmt seinen Geist.



- 1 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 2 *niraya*: Abgrund des Leidens, der Verzweiflung und Dunkelheit, „Hölle“.
- 3 *kankhā-vitaraṇa-visuddhi*: die „Reinheit der Zweifel-Entrinnung“: die vierte der sieben Stufen der Reinheit (siehe Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch).
- 4 *brāhmaṇa*: der Brahmane, Priester – bzw. in Buddhas Sprachgebrauch: der Mensch, der ein reines und heiliges Leben führt.  
*samaṇa*: der Samane, Asket, Wander-Mönch,  
*bhikkhu*: der Bhikkhu, Buddha-Mönch.
- 5 *samādhi*: die durch die 4 *jhānas* (Vertiefungen) erreichte Sammlung.
- 6 hier eigentlich: der Mensch von rechtem Wandel, der Tugendhafte.



## 11 DAS ALTERN

146

Du lachst, du vergnügst dich,  
Schau hin, wie diese Welt brennt,  
Du lebst so tief im Dunkel,  
Warum suchst du nicht nach dem Licht?

147

Betrachte deinen Körper<sup>1</sup>,  
Mit all seinen Wunden,  
    zusammengehalten von Knochen,  
Elend, krank  
Und mit so vielen Wünschen und Gedanken,  
Ein Körper, der weder Dauer noch Bestand hat.

148

Dieser Körper altert und ist so zerbrechlich,  
Er ist eine Stätte aller Krankheiten,  
Bald wird er verwesen und zerfallen,  
Denn alles Leben hat ein Ende mit dem Tod.

149

Schau auf diese weggeworfenen,  
Taubengrauen Knochen, wie kleine Kürbisse  
Sind sie von den Herbstwinden verstreut,  
Wie kannst du da noch Entzücken zeigen?

*150*

Du bist ein Haus aus Knochen,  
Verputzt mit Fleisch und Blut,  
Und darin dann Dünkel<sup>2</sup>, Heuchelei,  
Verfall und Tod.

*151*

Die prächtigen Wagen der Herrscher zerfallen,  
Und auch dein Körper nähert sich  
    rasch dem Verfall.  
Doch der Weg der Edlen Menschen<sup>3</sup>  
    verfällt nicht,  
Denn die Edlen belehren die Edlen.

*152*

Ein unwissender und ignoranter Mensch,  
Wie gleicht er einem jungen Ochsen,  
Er wächst nur an Umfang,  
Aber nicht an Weisheit.

*153*

„In so vielen Leben Samsara<sup>4</sup> durchwandernd,

habe ich den Erbauer meines Hauses gesucht,  
doch vergeblich, ich fand ihn nicht.  
Leben voller Leiden wieder und wieder!

*154*

Aber jetzt habe ich dich erkannt,  
Erbauer des Hauses,  
Nie wieder wirst du mir ein Haus erbauen.  
Die Stützbalken der Begierde sind zerbrochen,  
Der Giebel der Unwissenheit ist ausgerissen,  
Der Strom der Gestaltungen im Geist  
ist aufgelöst,  
Das Erlöschen des Verlangens ist erreicht.“

*155*

Wer weder ein heiliges Leben geführt hat,  
Noch in jungen Jahren Wohlstand geschaffen hat,  
Der gleicht einem alten, flügellahmen Reiher  
An einem ausgetrockneten, fischleeren Teich.

*156*

Wer weder ein heiliges Leben geführt hat,  
Noch in jungen Jahren Wohlstand geschaffen hat,  
Der denkt dann später mit Wehklagen zurück,  
Wenn sein Lebenspfeil dem Ziel entgegen eilt.



- 1 *citta-katam bimban*: Geist-entstandene Form.
- 2 *māna*: Dünkel, Wähnen, Meinen, Glauben – infolge des Nichterkennens der Wirklichkeit.
- 3 *ariya-puggala*: ein Mensch auf einem der vier überweltlichen Pfade (siehe: Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch).
- 4 *samsāra*: der durch Verlangen, Abneigung und Unwissenheit in Gang gehaltene leidvolle Daseinskreislauf.



## 12 DIE SELBSTERZIEHUNG

*157*

Wenn dir dein eigenes Wohl am Herzen liegt,  
Dann beschütze du selbst dich gut,  
Und wenn du weise bist, so widme  
Eine der drei Nachtwachen<sup>1</sup>  
Der Übung der Achtsamkeit.

*158*

Zuallererst festige dich selbst  
In rechter Weise auf dem Weg.  
Und dann erst lehre andere,  
So wirst du niemand schaden.

*159*

Du selbst handle stets so,  
Wie du die anderen belehrst,  
Selbstbezähmt magst du die anderen bezähmen,  
Doch schwierig ist es, sich selbst zu bezähmen.

*160*

Du selbst bist dein eigener Beschützer,

Wer sonst könnte dich wohl beschützen?  
Selbstbezähmt erlangst du den Schutz,  
Der schwer zu erlangen ist<sup>2</sup>.

*161*

Du selbst vollbringst ja das unheilsame Tun,  
Durch dein eigenes Wollen geschieht dies,  
Durch deinen eigenen Unverstand  
zerstörst du dich,  
Gleich, wie Diamant einen Kristall zerbricht.

*162*

Durch deine eigene Sittenlosigkeit  
zerstörst du dich,  
Gleich, wie Efeu einen Baum erstickt,  
Du selbst bringst dich schließlich so weit,  
Wie nur dein schlimmster Feind es dir wünscht.

*163*

Das Unheilsame und Böse  
Ist oft so leicht vollbracht;  
Das Heilsame und Gute  
Ist oft so schwer zu tun.

*164*

Wenn du in deinem eigenen Unverstand  
Und wegen deiner engstirnigen Ansichten<sup>3</sup>

Die Lehre der Erwachten verächtlich machst  
Und jene, die der edlen, heiligen Lehre<sup>4</sup> folgen,  
So endest du wie der Bambus,  
Der an seinen eigenen Früchten stirbt.

165

Du selbst vollbringst ja das unheilsame Tun,  
Und nur durch dich selbst  
erfährst du die Unreinheit;  
Du selbst unterläßt ja das unheilsame Tun,  
Und nur durch dich selbst  
erfährst du die Reinheit.  
Du selbst bist die Quelle  
aller Reinheit und Unreinheit,  
Und keiner kann  
einen anderen Menschen läutern.

166

Vernachlässige nicht deine eigene Aufgabe<sup>5</sup>,  
Selbst nicht für großes Wohl von anderen<sup>6</sup>,  
Erkenne deine eigene Aufgabe,  
Und dann vollbringe deine eigene Aufgabe.





- der Kommentar von Buddhaghosa erklärt „eine der drei Nachtwachen“
- 1 hier als doppeldeutig:
    - in der ersten Nachtwache (18–22 Uhr) haben die Mönche und Nonnen traditionell die Gehmeditation geübt;
    - gleichzeitig ist auch „eines der drei Lebensalter“ gemeint.
  - 2 d. h. den Schutz der Heiligkeit (*arahatta*).
  - 3 *pāpaka-dit̥ṭhi*: engstirnige, „falsche“ Ansichten oder Theorien, d. h. im Widerspruch zur Erfahrung stehender Glaube, der deshalb notwendigerweise zu Leiden führt; insbesondere die unzähligen spekulativen Ansichten und Theorien über die Welt, Gott und die Menschen.
  - 4 *dhamma*: das Gesetz, die Lehre, die Wirklichkeit.
  - 5 d. h. die Aufgabe deiner eigenen Befreiung.
  - 6 wörtlich: selbst nicht für Großes in der kommenden Welt.



## 13 DIE WELT

*167*

Wende dich nicht geringen Dingen zu,  
Und lebe nicht unachtsam,  
Hänge nicht an falschen Ansichten<sup>1</sup>,  
Hänge nicht an dieser Welt.

*168*

Richte dich auf, sei nicht nachlässig,  
In rechtem Wandel folge der Lehre,  
So wirst du glücklich leben,  
In dieser Welt und in der nächsten.

*169*

In rechtem Wandel folge der Lehre,  
Und nicht in schlechtem Wandel,  
So wirst du glücklich leben,  
In dieser Welt und in der nächsten.

*170*

Sieh diese ganze Welt  
Wie eine Blase im Wasser,

Wie eine Spiegelung in der Luft,  
So gehst du jenseits dieses Reichs des Todes.

*171*

Komm, schau dir diese Welt doch an,  
Glänzend wie der Wagen eines Herrschers,  
Woran sich nur unwissende Toren erfreuen,  
Doch woran niemand hängt, der versteht.

*172*

Wer früher unachtsam gelebt hat,  
Doch dies jetzt überwindet,  
Der leuchtet über diese Welt,  
So wie der wolkenlose Mond.

*173*

Wer früher übel gehandelt hat  
Und dies jetzt überwindet,  
Der leuchtet über diese Welt,  
So wie der wolkenlose Mond.

*174*

Diese Welt lebt in Blindheit,  
Wie wenige haben Augen zu sehen,  
Wie wenige ziehen zum Himmel,  
Wie wenige Vögel entkommen dem Netz.

*175*

Der Schwan fliegt der Sonne entgegen,  
Der Yogi fliegt magisch durch den Raum,  
Doch der Weise besiegt die Heerscharen Maras<sup>2</sup>  
Und entrinnt der Welt.

176

Wenn deine Worte Lügen sind  
Und du die Lehre nicht beachtest,  
So verlierst du die nächste Welt,  
Und wo wird dein böses Handeln enden?

177

Die Selbstsüchtigen werden niemals  
Das Glück himmlischer Welten erfahren,  
Diese Narren lachen über Großzügigkeit.  
Der Weise aber findet Freude im Geben  
Und wird so auch künftiges Glück erfahren.

178

Besser als die alleinige Herrschaft auf Erden,  
Besser als die Geburt in himmlischen Welten,  
Besser selbst als die Herrschaft über alle Welten  
Ist doch die Frucht des Stromeintritts<sup>3</sup>.



- 1 *micchā-ditṭhi*: „falsche“ Ansichten oder Theorien, d. h. im Widerspruch zur Erfahrung stehender Glaube, der deshalb notwendigerweise zu Leiden führt; insbesondere die unzähligen spekulativen Ansichten und Theorien über die Welt, Gott und die Menschen.
- 2 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 3 *sotâpatti-phala*: die erste der vier Stufen der Heiligkeit, gekennzeichnet durch die Freiheit von den drei Fesseln: Ich-Glaube, Zweifel (Unentschlossenheit, Nichtverstehen), Verhaftung an Regeln und Ritualen (siehe Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch).



## 14 DER ERWACHTE<sup>1</sup>

*179*

Der Erwachte, dessen Sieg  
nicht mehr verlorenght,  
Der nicht mehr überwältigt wird von dieser Welt,  
Frei von allen Grenzen und ohne jegliche Spur<sup>2</sup>,  
Wer vermag seinem Pfad zu folgen?

*180*

Der Erwachte, der frei ist  
Vom Netz der Anhaftung  
Und des Verlangens,  
Die in neue Daseinsleiden führen,  
Frei von allen Grenzen und ohne jegliche Spur,  
Wer vermag seinem Pfad zu folgen?

*181*

Jene Weisen, die die Vertiefung  
der Meditation<sup>3</sup> pflegen,  
Die sich am Frieden der Entsagung erfreuen,  
Die vollkommen Erwachten,  
die achtsam verweilen,

Von den Göttern selbst werden sie beneidet.

182

Schwer erlangt man dieses Menschendasein,  
Schwer lebt man dann als ein Sterblicher,  
Schwer hört man die Edle Lehre<sup>4</sup>,  
Schwer erscheint ein Erwachter in der Welt.

183

Höre auf Böses zu tun,  
Wende dich dem Guten<sup>5</sup> zu,  
Läutere Herz und Geist:  
Dies ist die Lehre des Buddha.

184

Die höchste Übung sind Geduld und Vergeben,  
Das höchste Ziel ist das Nirwahn<sup>6</sup>,  
So wie es die Erwachten gewiesen haben.  
Wer andere verletzt oder ihnen Leid zufügt,  
Der ist kein Weltentsagender und Wandermönch<sup>7</sup>.

185

Also kritisiere und verletze niemanden,  
Übe dich im Befolgen der Ordens-Richtlinien,  
Sei maßvoll und bescheiden beim Essen,  
Suche dir einen abgeschiedenen Wohnort,

Bemühe dich mit ganzer Kraft  
um Herz und Geist:  
Dies ist die Lehre des Buddha.

186

Selbst nicht, wenn es Gold regnet,  
Findet das Verlangen<sup>8</sup> Befriedigung.  
„Unbefriedigend und leidvoll  
Ist das Verlangen nach Sinnesfreuden“:  
Der Weise erkennt dies klar,

187

Und selbst nach himmlischem Entzücken  
Verspürt er kein Verlangen mehr.  
So führt den Schüler  
des vollkommen Erwachten  
Das Erlöschen des Verlangens  
zum Glücklichsein.

188

Zu vielem nimmt der Mensch seine Zuflucht,  
In seiner Angst und seinem Schrecken:  
Zu Bergen und Wäldern,  
Zu Hainen mit heiligen Bäumen  
und Grabhügeln.

189



Aber solche Zuflucht gibt keinen Frieden<sup>9</sup>,  
Solche Zuflucht ist nicht die höchste,  
Solche Zuflucht führt eben nicht  
Zur Befreiung von allem Leiden.

*190*

Doch wenn man zu Buddha, Dhamma  
und Sangha<sup>10</sup> Zuflucht nimmt,  
Wenn man die Vier Edlen Wahrheiten  
In rechtem Verstehen klar erkennt:

*191*

– Dies ist das Leiden,  
Dies der Ursprung des Leidens,  
Dies das Überwinden<sup>11</sup> des Leidens,  
Dies der Edle Achtfache Pfad<sup>12</sup>,  
Der zum Erlöschen<sup>13</sup> des Leidens führt –

*192*

Solche Zuflucht gibt Frieden,  
Solche Zuflucht ist die höchste;  
Solche Zuflucht führt eben  
Zur Befreiung von allem Leiden.

*193*

Ein edler Mensch ist schwer zu finden,  
Und nicht überall wird er geboren.

Doch da, wo ein Weiser geboren wird,  
Dort entsteht und wächst das Glück.

194

Ein Glück ist das Erscheinen eines Erwachten,  
Ein Glück ist das Aufzeigen der Edlen Lehre,  
Ein Glück ist das Zusammenkommen der Sangha,  
Ein Glück ist die Harmonie unter den Übenden.

195

Wer die Verehrungswürdigen verehrt,  
Die Erwachten und ihre Schüler,  
Die jenseits aller Illusionen gegangen sind,  
Jenseits von Sorge, Kummer und Jammer,

196

Die friedvoll leben und nichts mehr fürchten,  
Wer solch weise Menschen verehrt,  
Vollkommen unmöglich ist es,  
Dessen Tugend und Verdienste<sup>14</sup> zu ermessen.



1 *buddha*: der Erwachte, der klar Erkennende, der Erleuchtete, der Buddha.

- 2 *apada*: ohne eine (Fuß-) Spur, d. h. ohne Verlangen oder andere Zeichen und Merkmale der Weltlichkeit, daher oft auch als „Zeichenlosigkeit“ oder „Merkmalslosigkeit“ bezeichnet.
- 3 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 4 *saddhamma*: die Edle Lehre (des Buddha).
- 5 Hingelangen zum Guten, aber auch: Eintritt in den Orden.
- 6 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 7 *samaṇa*: der Samane, Asket, Wander-Mönch.
- 8 *kāma*: Verlangen nach angenehmen körperlich-sinnlichen Erfahrungen.
- 9 *khema*: Sicherheit, Frieden, Stille, heitere Gelassenheit (d. h. *nibbāna*).
- 10 *buddha*: der Erwachte, der klar Erkennende, der Erleuchtete, der Buddha,  
*dhamma*: das Gesetz, die Lehre, die Wirklichkeit,  
*sangha*: die Gemeinschaft der Übenden; im engeren Sinne die Gemeinschaft der Mönche und Nonnen.
- 11 *atikkama*: überschreiten, darüber-hinaus-gehen.
- 12 der Edle Achtfache Pfad:  
1. rechte Einsicht (*sammā-ditṭhi*),  
2. rechtes Denken (*sammā-sankappa*),  
3. rechtes Reden (*sammā-vācā*),  
4. rechtes Handeln (*sammā-kammanta*),

5. rechter Lebensunterhalt (*sammā-ājīva*),
  6. rechtes Bemühen (*sammā-vāyāma*),
  7. rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*),
  8. rechte Sammlung, Meditation (*sammā-samādhi*).
- 13 *dukkhûpasama*: das Beruhigen, Besänftigen, Stillen, Erlöschen, Enden des Leidens.
- 14 *puñña*: das gute Werk, die Tugend, das Verdienst (d. h. das Ausüben heilsamer Zustände des Geistes, wie z. B. Geben, Sittlichkeit, Sammlung).



## 15 DAS GLÜCK

*197*

Wie glücklich leben wir doch,  
Frei von Haß unter Hassenden;  
Selbst inmitten hassender Menschen  
Verweilen wir frei von Haß.

*198*

Wie glücklich leben wir doch,  
Frei von Leid unter Leidenden;  
Selbst inmitten leidender Menschen  
Verweilen wir frei von Leid.

*199*

Wie glücklich leben wir doch,  
Frei von Gier unter Gierigen;  
Selbst inmitten gieriger Menschen  
Verweilen wir frei von Gier.

*200*

Wie glücklich leben wir doch,  
Frei von Allem<sup>1</sup>, ohne anzuhaften;

Die Freude ist unsere Nahrung,  
Den strahlenden Göttern gleich.

201

Der Sieger sät sich Haß,  
Und der Besiegte leidet.  
Laß Sieg und Niederlage los,  
Finde das Glück des tiefen Friedens<sup>2</sup>.

202

Es gibt kein Feuer, so wie die Gier,  
Es gibt kein Übel, so wie den Haß,  
Es gibt kein Leiden, so wie die Daseinsgruppen<sup>3</sup>,  
Es gibt kein Glück, so wie den Frieden.

203

Der Hunger<sup>4</sup> ist die schlimmste Krankheit,  
Die geistigen Gebilde<sup>5</sup> sind das schlimmste Leid,  
Erkenne dies und erfahre so  
Nirwahn<sup>6</sup> als das höchste Glück.

204

Gesundheit ist der größte Reichtum,  
Zufriedenheit ist der größte Besitz,  
Zuversicht ist der beste Freund,  
Und Nirwahn ist das höchste Glück.

205

Erfreue dich der Einsamkeit,  
Erfreue dich des friedlichen Verweilens,  
Frei von Verlangen und Abneigung,  
Und erfahre so Glück und Freude dieses Weges.

206

Glück und Segen ist es,  
Erwachten zu begegnen,  
Und anstatt mit Toren  
mit Weisen zusammenzuleben,  
So kann man immer glücklich sein.

207

Wer den Umgang mit Toren pflegt,  
Der klagt dann eine lange Zeit;  
Wer mit Toren zusammenlebt,  
Erfährt viel Leid, wie unter Feinden;  
Doch wer den Umgang mit Weisen pflegt,  
Erfährt das Glück einer guten Familie.

208

Darum folge den Hellblickenden<sup>7</sup>, den Weisen,  
Den Wissensreichen, Sittlichen und Edlen<sup>8</sup>,  
Folge solch guten und verstehenden Menschen,  
Wie der Mond dem Pfad der Sterne folgt.



- 1 Verlangen, Abneigung, Unwissenheit (bzw. Gier, Haß, Verblendung).
- 2 *upasammati*: zur Ruhe kommen, Frieden finden, gestillt sein, erlöschen.
- 3 *khandha*: die fünf Daseinsgruppen, die in ihrem Zusammenwirken ein menschliches Wesen und dessen „Persönlichkeit“ bilden: Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, geistig-psychische Formkräfte und Bewußtsein.
- 4 der Hunger nach Leben.
- 5 *sankhāra*: hier: die geistigen Gebilde, geistig-psychischen Formkräfte, die dann die entsprechenden „Folgen“ (*kamma*) und „Gestaltungen“ (*dhamma*, d. h. Dinge) nach sich ziehen.
- 6 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 7 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 8 *ariya-puggala*: ein Mensch auf einem der vier überweltlichen Pfade (siehe Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch).





## 16 DAS VERGNÜGEN

209

Laß dich nicht durch Vergnügen ablenken  
In deiner Übung der Sittlichkeit und Meditation,  
Denn übst du dich im Vergnügen statt im Weg,  
So wirst du es später bereuen.

210

Befreie dich von Angenehm und Unangenehm.  
Denn von Angenehmem getrennt zu sein  
Und mit Unangenehmem verbunden zu sein,  
In beidem liegt nur Leiden.

211

Hänge dein Herz an nichts,  
Damit nicht Verlust dir Schmerzen bringt.  
Gehe jenseits von Zuneigung und Abneigung,  
So wirst du frei von allen Fesseln.

212

Aus dem Angenehmen erwächst Schmerz,  
Aus dem Angenehmen erwächst Angst,

Befreie dich vom Haften am Angenehmen,  
Und du wirst frei von Schmerz und Angst.

213

Aus der Zuneigung erwächst Schmerz,  
Aus der Zuneigung erwächst Angst,  
Befreie dich vom Haften an Zuneigung,  
Und du wirst frei von Schmerz und Angst.

214

Aus dem Vergnügen erwächst Schmerz,  
Aus dem Vergnügen erwächst Angst,  
Befreie dich vom Haften am Vergnügen,  
Und du wirst frei von Schmerz und Angst.

215

Aus der Sinnlichkeit erwächst Schmerz,  
Aus der Sinnlichkeit erwächst Angst,  
Befreie dich vom Haften an Sinnlichkeit,  
Und du wirst frei von Schmerz und Angst.

216

Aus der Lebensgier erwächst Schmerz,  
Aus der Lebensgier erwächst Angst,  
Befreie dich von aller Lebensgier,  
Und du wirst frei von Schmerz und Angst.

217

Wer in Sittlichkeit und Einsicht<sup>1</sup> verweilt,  
Wer die Lehre lebt, die Wirklichkeit erkennt,  
Und so seine eigene Aufgabe<sup>2</sup> vollbringt,  
Der wird von allen Wesen hochgeschätzt.

218

Wer nach dem Namenlosen<sup>3</sup> verlangt,  
Mit entschlossenem Geist  
Und mit wunschlosem Herz,  
Den nennt man stromaufwärts<sup>4</sup> gehend.

219

Wenn jemand von einer langen Reise  
Wieder zurück nach Hause kommt,  
Mit welcher großer Freude empfangen ihn da  
Seine Familie und seine Freunde.

220

Und wenn du von dieser Welt  
In jene nächste gehst,  
Mit welcher großer Freude empfangen dich da,  
Wie Freunde, deine guten Taten<sup>5</sup>.



- 1 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 2 die Schulung in Sittlichkeit (Ethik), Sammlung (Meditation), Weisheit.
- 3 *anakkhāta*: das Unsagbare, das Namenlose, d. h. *nibbāna*.
- 4 *uddham-sota*: der stromaufwärts (in himmlische Daseinsbereiche) Gehende: eine Umschreibung des Buddha für einen Menschen auf der 3. Stufe der Heiligkeit, der Stufe der Nicht-Wiederkehr (siehe Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch).
- 5 *puñña*: das gute Werk, die Tugend, das Verdienst (d. h. das Ausüben heilsamer Zustände des Geistes, wie z. B. Geben, Sittlichkeit, Sammlung).



## 17 DER ÄRGER

221

Gib den Ärger auf und den Stolz,  
Befreie dich von allen Fesseln<sup>1</sup>.  
Wenn du nicht mehr an Geist  
    und Körper haftest,  
Dann gehst du jenseits des Leidens.

222

Wenn du den aufgestiegenen Ärger  
    zügeln kannst,  
Wie der Wagenlenker  
    den rasenden Wagen anhält,  
So magst du als ein wahrer Wagenlenker gelten,  
Indes die anderen nur Zügelhalter sind.

223

Mit Sanftheit überwinde den Ärger.  
Mit Güte überwinde den Haß.  
Mit Großzügigkeit überwinde die Selbstsucht.  
Mit Wahrhaftigkeit überwinde die Lüge.

224

Sprich die Wahrheit, werde nicht zornig,  
Und wenn man dich bittet, so gib,  
Selbst wenn es wenig ist.  
Diese drei Stufen führen dich  
In die Gegenwart der Götter.

225

Die Weisen verletzen niemanden,  
Sie sind beherrscht in ihrem Tun.  
Sie gehen jenseits des Todes<sup>2</sup>,  
Sie gehen jenseits des Leidens.

226

Verweile achtsam,  
Übe<sup>3</sup> dich am Tag wie in der Nacht,  
Suche wirklich das Nirwahn<sup>4</sup>,  
Dann erlöschen dir alle Triebe<sup>5</sup>.

227

Höre Atula<sup>6</sup>, dies ist nicht neu,  
Es ist ein altes Sprichwort:  
Man tadelt den, der schweigsam sitzt,  
Man tadelt den, der lange redet,  
Und man tadelt den, der angemessen spricht.  
Kurz, niemand bleibt verschont von Tadel.

228

So war es immer und wird es wohl bleiben,  
Und so ist es auch heute in der Welt,  
Kein Mensch erhält immer nur Lob  
Oder immer nur Tadel.

229

Doch ein Mensch, den Einsichtige loben,  
Die ihn Tag um Tag beobachten,  
Dessen Lebenswandel ohne jeden Tadel ist,  
Der gefestigt ist in Verstehen und Sittlichkeit,

230

Ein solcher Weiser, leuchtend wie reines Gold,  
Wer wagt es, den zu tadeln?  
Sogar die Götter preisen ihn,  
Und Brahma<sup>7</sup> selbst verkündet sein Lob.

231

Nimm dich in acht vor Ärger  
in deinem Handeln.  
Bezähme dein Handeln.  
Beende unheilsames Tun,  
Übe heilsames Tun.

232

Nimm dich in acht vor Ärger  
in deinen Worten.

Bezähme deine Worte.

Beende unheilsames Reden.

Übe heilsames Reden.

233

Nimm dich in acht vor Ärger  
in deinem Geist.

Bezähme deinen Geist.

Beende unheilsames Denken.

Übe heilsames Denken.

234

Die Weisen sind bezähmt in ihrem Handeln,  
Sie sind bezähmt in ihren Worten,  
Sie sind bezähmt in ihren Geist,  
Und so sind sie vollkommen bezähmt.



- 1 *samyojana*: die zehn Fesseln; die fünf niederen Fesseln: Ich-Glaube, Zweifel (Unentschlossenheit, Nichtverstehen), Verhaftung an Regeln und Ritualen, sinnliches Verlangen, Übelwollen; die fünf höheren



Fesseln: Verlangen nach feinkörperlichen Erfahrungen, Verlangen nach geistigen Erfahrungen, Dünkel, Aufregung, Unwissenheit.

- 2 d. h., sie erreichen „*nibbāna*“, das restlose Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 3 *sikkha*: Schulung, Übung in Sittlichkeit (Ethik), Sammlung (Meditation), Weisheit.
- 4 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 5 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 6 Atula, ein Laienschüler des Buddha aus Savatthi, beschwerte sich beim Buddha darüber, daß auf seine Bitte nach Unterweisung hin, der Mönch Revata im Schweigen verblieben war, der Mönch Sariputta ihm dagegen eine lange und schwierige philosophische Abhandlung vorgetragen und der Mönch Ananda ihm nur eine ganz kurze und schlichte Predigt gehalten hatte. Der Buddha gab Atula eine freundliche Belehrung über die Gefahren des Ärgers und die großen Vorzüge der Geduld. Am Ende dieser Belehrung erfuhr Atula die „Frucht des Stromeintritts“.
- 7 *brahmā*: Gott in seinem Aspekt als Schöpfer des Universums (im Hinduismus).



## 18 DIE VERUNREINIGUNGEN

235

Du gleichst einem welken Blatt,  
Und die Boten des Todes warten schon;  
Du stehst bereits an der Schwelle  
Und hast doch keinen Reiseproviant<sup>1</sup>.

236

Erbaue dir deine eigene Insel und Zuflucht,  
Beeile und bemühe dich, entwickle Weisheit,  
Befreie dich von allen Verunreinigungen<sup>2</sup>,  
Und erreiche so  
einen himmlischen Daseinsbereich.

237

Deine Lebenszeit ist nun bald abgelaufen  
Und du trittst vor den Herrn des Todes.  
Auf jenem Weg findest du weder Rastplatz  
Noch Reiseproviant.

238

Erbaue dir deine eigene Insel und Zuflucht,

Beeile und bemühe dich, entwickle Weisheit,  
Befreie dich von allen Verunreinigungen,  
Und überwinde so Entstehen und Vergehen<sup>3</sup>.

239

Wie man Silber von seinen Flecken reinigt<sup>4</sup>,  
So befreit sich der Verständige nach und nach,  
Schritt für Schritt und Stufe um Stufe  
Von all seinen Verunreinigungen.

240

Wie auf dem Eisen ein Rostfleck entsteht,  
Der sich an jener Stelle dann tief einfrißt,  
So führt auch ein anspruchsvoller Lebenswandel<sup>5</sup>  
Nur auf einen leidvollen Weg.

241

Verunreinigung ist, die Lehren nicht zu üben,  
Verunreinigung ist, im Haushalt faul zu sein,  
Verunreinigung ist, das Äußere zu vernachlässigen,  
Verunreinigung ist, in der Arbeit unachtsam zu sein.

242

Verunreinigung ist, untreu<sup>6</sup> zu leben,  
Verunreinigung ist, selbstsüchtig zu geben,  
Verunreinigung ist all dies unheilsame Tun,  
In dieser Welt und in der nächsten.

243

Aber die größte Verunreinigung von allen  
Ist doch die Unwissenheit<sup>7</sup>.  
Überwindet diese Verunreinigung,  
Ihr Mönche, und lebt makellos.

244

Leicht ist das Leben  
für Menschen ohne jede Scham,  
Für die frechen Raben, die Lästermäuler,  
Für die Eingebildeten, die Rücksichtslosen,  
Für die, die ein verdorbenes Leben führen.

245

Nicht leicht ist das Leben  
für Menschen mit Schamgefühl,  
Für die, die beständig nach Reinheit streben,  
Für die Losgelösten, die Bescheidenen,  
Für die, die ein reines Leben führen  
und klar erkennen.<sup>8</sup>

246

Wer tötet und Leben zerstört,  
Wer unwahrhaftig spricht,  
Wer sich fremde Dinge aneignet,  
Wer zur Frau eines anderen geht,

247

Wer Alkohol und Drogen konsumiert,  
Ein solcher Mensch zerstört,  
Schon jetzt in dieser Welt,  
Die eigenen Lebenswurzeln.

248

Das solltest du wirklich gut verstehen, mein Freund:  
Wer Übles tut, der ist nicht bei Verstand.  
Mögest du niemals  
Durch Verlangen und Falschheit  
Für lange Zeit ins Leiden fallen.

249

Die Menschen geben ihre Gaben<sup>9</sup>  
Gemäß ihrem Vertrauen und ihrer Neigung.  
Wenn du daran Anstoß nimmst,  
Was die anderen an Gaben erhalten,  
So wirst du weder am Tag noch in der Nacht  
Jemals die Sammlung des Geistes<sup>10</sup> erlangen.

250

Doch wenn du Verlangen und Abneigung  
Losläßt, abschneidest,  
Mit der Wurzel entfernst,  
So magst du wohl, am Tag und in der Nacht,  
Die Sammlung des Geistes erlangen.

251

Es gibt kein Feuer, so wie die Gier,  
Es gibt keine Fessel, so wie den Haß,  
Es gibt kein Netz, so wie die Verblendung,  
Es gibt keinen Strom, so wie das Verlangen.

252

Die Fehler der anderen siehst du mühelos,  
Doch deine eigenen Fehler  
siehst du nur schwer;  
Die Fehler der anderen sonderst du aus,  
Wie man die Spreu vom Weizen sondert,  
Doch deine eigenen Fehler versteckst du,  
Wie ein Falschspieler einen schlechten Wurf.

253

Wenn du die Fehler der anderen suchst,  
Und ständig ihre Vergehen anklagst,  
So wachsen in dir nur die Geistesgifte<sup>11</sup> an,  
Und immer weiter entfernst du dich  
Vom Erlöschen der Triebe.

254

Du findest in der Luft keine Spur  
Und außerhalb dieser Lehre  
Keinen Mönch auf dem Weg.  
Die Menschen begehren die Illusionen dieser Welt,

Doch die Tathagatas<sup>12</sup> entsagen allen Illusionen.

255

Du findest in der Luft keine Spur  
Und außerhalb dieser Lehre  
Keinen Mönch auf dem Weg.  
Alle Daseinsgebilde sind vergänglich –  
Und alle Buddhas lehren dies.



- 1 d. h. Verdienste und Weisheit – hierbei bedeutet das „Erwerben von Verdiensten“ die Ausübung und Vertiefung heilsamer Zustände des Geistes, wie z. B. Geben, Sittlichkeit (Ethik), Sammlung (Meditation).
- 2 *mala*: Verunreinigung, Makel, Befleckung, Flecken, Rost.  
Als solche gelten vor allem:  
Verlangen, Abneigung, Unwissenheit (bzw. Gier, Haß, Verblendung).
- 3 *jāta-jarā*: Entstehen (Geburt) und Vergehen (Alter, Verfall, „Tod“).
- 4 d. h. durch Ausglühen und Hämmern.
- 5 hier insbesondere bezogen auf die vier Grundbedürfnisse:  
Nahrung, Kleidung, Medizin, Wohnung.
- 6 hier insbesondere: Untreue in der Ehe.
- 7 die Unwissenheit (Verblendung) hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten:

dem Leiden, seinen Ursachen, seiner Beendigung und dem Weg dorthin.

- 8 Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 9 d. h. Gaben an die Mönche, Nonnen, Asketen und Einsiedler.
- 10 *samādhi*: die durch die 4 *jhānas* (Vertiefungen) erreichte Sammlung.
- 11 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 12 *tathāgata*: der „In-die-Wahrheit-Gegangene“, der „In-die-Wirklichkeit-Gegangene“, der „So-Gegangene“, der „Vollendete“, d. h. der Buddha.





## 19 DAS DHAMMA<sup>1</sup>

256

Du bist nicht deshalb schon  
fest in der Lehre gegründet,  
Nur weil du einen Streitfall  
autoritär<sup>2</sup> entscheidest;  
Doch wenn du beide Seiten weise abwägst,  
Das Wahre wie auch das Falsche,

257

Wenn du unparteilich und gemäß der Lehre  
Die anderen betrachtest und dann entscheidest,  
Wenn du der Lehre achtsam folgst und weise,  
Dann giltst du wirklich  
als fest in der Lehre gegründet.

258

Du bist nicht deshalb schon ein Weiser<sup>3</sup>,  
Nur weil du gut über die Lehre reden kannst;  
Doch wenn du friedlich, gütig,  
frei von Furcht verweilst,  
Dann giltst du wirklich als ein Weiser.

Du bist nicht deshalb schon  
ein Halter der Lehre<sup>4</sup>,  
Nur weil du gut über die Lehre reden kannst;  
Doch wenn du, selbst bei nur wenig Wissen,  
Die Lehre tief verstehst<sup>5</sup>  
Und in Einklang mit der Lehre lebst,  
Dann giltst du wirklich  
als ein Halter der Lehre.

Du bist nicht deshalb schon ein Ehrwürdiger<sup>6</sup>,  
Nur weil du graue Haare hast;  
Auch wenn dein Leben zur Neige geht,  
So magst du doch vergeblich alt geworden sein.

Doch wenn du Lehre und Wirklichkeit  
tief verstehst,  
Gewaltlos lebst, selbstbeherrscht und bezähmt,  
Befreit von allen Verunreinigungen  
und standhaft bist,  
Dann giltst du wirklich als ein Ehrwürdiger.

Du bist nicht deshalb schon ein guter Mensch,  
Nur weil du so gut reden kannst,

Gut ausschaust und von guter Herkunft bist,  
Wenn du voller Neid, Selbstsucht  
und Falschheit bist.

263

Doch wenn du dies alles aufgibst,  
Abschneidest, mit der Wurzel entfernst,  
Dich befreist von allem Haß und weise lebst,  
Dann giltst du wirklich als ein guter Mensch.

264

Du bist nicht deshalb schon ein Wander-Mönch<sup>7</sup>,  
Nur weil dein Haar geschoren ist,  
Wenn du deine Ordens-Richtlinien  
brichst und lügst,  
Und von Verlangen und Gier erfüllt bist.

265

Doch wenn du all dies unheilsame Tun,  
Ob es nun groß ist oder klein,  
Beendest und zur Ruhe kommst,  
Dann giltst du wirklich als ein Wander-Mönch.

266

Du bist nicht deshalb schon ein Buddha-Mönch<sup>8</sup>,  
Nur weil du betteln gehst.  
Denn wenn du krummen Wegen folgst,

So giltst du eben deshalb nicht  
als Buddha-Mönch.

267

Doch wenn du alles Gut und Böse läßt,  
Und als ein Entsagender<sup>9</sup>  
Diese Welt der Gestaltungen durchwanderst,  
Dann giltst du wirklich als ein Buddha-Mönch.

268

Du bist nicht deshalb schon  
ein schweigender Weiser<sup>10</sup>,  
Nur weil du als ein blinder Tor  
nun nichts mehr redest;  
Doch wenn du weise abwägst und wählst,  
Wenn du das wahrhaft Gute ausübst

269

Und das Böse vermeidest,  
Wenn du tief verstehst und so  
Beide Welten klar durchschaust,  
Dann giltst du wirklich  
als ein schweigender Weiser.

270

Du bist nicht deshalb schon  
ein mächtiger Herr<sup>11</sup>,

Nur weil du andern Wesen Leid zufügst,  
Doch wenn du keinem Wesen Leid zufügst,  
Dann giltst du wirklich als ein edler Herr.

271

Nicht durch gute Werke,  
Durch Regeln und Rituale,  
Nicht durch große Gelehrsamkeit,  
Auch nicht durch das Erlangen der Sammlung<sup>12</sup>  
Und nicht durch ein einsames,  
abgesondertes Leben

272

Habe ich das Glück  
des Darüber-Hinaus-Gehens<sup>13</sup> erreicht,  
Jenes Glück, das gewöhnliche Menschen  
nie erfahren.  
Ihr Mönche, seid euch nicht zu selbstgewiß,  
Bevor nicht wirklich all eure Triebe<sup>14</sup>  
versiegt sind!



1 *dhamma*: das Gesetz, die Lehre, die Wirklichkeit.

2 *sahasā*: gewaltsam, parteilich, hastig, unüberlegt.

- 3 *paṇḍita*: der Weise, Gelehrte.
- 4 *dhamma-dhara*: Halter, Träger, Bewahrer der Lehre.
- 5 *passati*: sehen, erkennen, verstehen (von Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 6 *thera*: Ehrwürdiger: ehrwürdiger älterer Mönch,  
*theri*: Ehrwürdige: ehrwürdige ältere Nonne.
- 7 *samaṇa*: der Samane, Asket, Wander-Mönch.
- 8 *bhikkhu*: der Buddha-Mönch,  
*bhikkhuni*: die Buddha-Nonne.
- 9 *brahma-cariya*: der Entsagende, rein (keusch) Lebende.
- 10 *muni*: der Schweigende, Einsiedler, Weise, Heilige.
- 11 *ariya*: der Herr, Mächtige, Edle.
- 12 *samādhī*: die durch die 4 *jhānas* (Vertiefungen) erreichte Sammlung.
- 13 *nekkhamma*: das „Hinaus-Gehen“, „in die Hauslosigkeit-Ziehen“, die Weltentsagung, die völlige Begierdelosigkeit.
- 14 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.



## 20 DER WEG

273

Der höchste Pfad ist der Achtfache Pfad<sup>1</sup>,  
Die höchste Wahrheit ist die vierfache Wahrheit<sup>2</sup>,  
Das höchste Ding ist die Loslösung,  
Und der höchste Mensch ist der Weise,  
der erkennt.

274

Es gibt keinen anderen Weg,  
Der zu Reinheit und Verstehen führt.  
Folge diesem Weg,  
Und du wirst Mara<sup>3</sup> entrinnen.

275

Folge diesem Weg,  
Und beende so alles Leiden.  
Ich habe das Erlöschen des Leidens erkannt,  
Und diesen Weg habe ich gelehrt.

276

Du selbst mußt dich voller Energie bemühen,

Denn die Tathagatas<sup>4</sup> verkünden nur den Weg.  
Folge diesem Weg, vertiefe deine Meditation<sup>5</sup>,  
Und befreie dich so von den Fesseln Maras.

277

„Vergänglich sind alle Daseinsgebilde“:  
Erkenne dies mit tiefer Einsicht<sup>6</sup>,  
Und du befreist dich vom Leiden;  
Dies ist der Weg der Reinheit<sup>7</sup>.

278

„Leidvoll<sup>8</sup> sind alle Daseinsgebilde“:  
Erkenne dies mit tiefer Einsicht,  
Und du befreist dich vom Leiden;  
Dies ist der Weg der Reinheit.

279

„Leer von einem Selbst sind alle Dinge“:  
Erkenne dies mit tiefer Einsicht,  
Und du befreist dich vom Leiden;  
Dies ist der Weg der Reinheit.

280

Erhebe dich und begib dich  
rechtzeitig auf den Weg.  
Wenn du als ein junger, gesunder  
und kräftiger Mensch



Nur träge, entschlußlos  
und geistig unbeweglich bist,  
So wirst du den Weg des Verstehens  
niemals finden.

281

Handle nicht unheilsam mit deinem Körper,  
Mit deiner Rede und mit deinem Geist.  
Reinige diese drei Wege deines Wirkens,  
Und erlange den von den Weisen  
verkündeten Weg.

282

Durch die Übung<sup>9</sup> wächst das tiefe Verstehen,  
Ohne die Übung verfällt das tiefe Verstehen,  
Erkenne diese zwei Wege,  
Zu Wachstum und Verfall,  
Und festige dich in der Übung,  
So daß in dir das Verstehen anwächst.

283

Du mußt den ganzen Dschungel  
der Begierden roden,  
Nicht nur einen einzelnen Baum umfällen!  
Denn aus diesem Dschungel  
erwächst dir die Gefahr.

Rode den Dschungel und das Dickicht,  
o Mönch,  
Und werde so frei von allem Verlangen.

284

Solange noch das kleinste Dickicht  
Des Verlangens  
Zwischen Mann und Frau  
In dir vorhanden ist,  
Solange sind dein Herz und Geist gebunden,  
Wie das Milch säugende Kälbchen  
an seine Mutter.

285

Laß all deine Verhaftungen los, entwurze sie,  
So wie man die Herbst-Wasserlilien herauszieht;  
Übe den Weg des Friedens  
Und erlange das Nirwahn<sup>10</sup>,  
Wie der Sugata<sup>11</sup> dies verkündet hat.

286

„Hier werde ich in der Regenzeit leben,  
Und hier im Sommer und dort im Winter“:  
So macht der unwissende Tor seine Pläne,  
Völlig unbewußt der Unsicherheiten  
und Gefahren.

Wenn du voll Begeisterung  
 An Kinder und Besitz  
 Dein ganzes Herz und Denken hängst,  
 So wird der Tod dich plötzlich überraschen,  
 Gleich, wie die Flutwelle ein schlafendes Dorf.

Weder Kinder noch Eltern, noch Verwandte,  
 Und auch nicht nahe Freunde  
 Können dir Frieden und Zuflucht gewähren,  
 Wenn dein Leben zu Ende geht.

Erkenne dies alles sehr klar,  
 Lebe weise und sittlich bezähmt,  
 Und suche rasch für dich  
 Den Weg zum Nirwahn<sup>12</sup>.



- 1 der Edle Achtfache Pfad:
  1. rechte Erkenntnis (*sammā-ditṭhi*),
  2. rechtes Denken (*sammā-sankappa*),
  3. rechtes Reden (*sammā-vācā*),

4. rechtes Handeln (*sammā-kammanta*),
  5. rechter Lebensunterhalt (*sammā-ājīva*),
  6. rechtes Bemühen (*sammā-vāyāma*),
  7. rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*),
  8. rechte Sammlung, Meditation (*sammā-samādhi*).
- 2 die Vier Edlen Wahrheiten:  
vom Leiden, seinen Ursachen, seiner Beendigung und dem Weg dorthin.
  - 3 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
  - 4 *tathāgata*: der „In-die-Wahrheit-Gegangene“, der „In-die-Wirklichkeit-Gegangene“, der „So-Gegangene“, der „Vollendete“, d. h. der Buddha.
  - 5 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
  - 6 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
  - 7 *visuddhi*: die Reinheit, die Reinigung – aber auch: die Heiterkeit, der Glanz, das Strahlen, die Heiligkeit.
  - 8 *dukkha*: unbefriedigend, dem Leiden unterworfen, leidvoll.
  - 9 *yoga*: die Übung in Sittlichkeit (Ethik) und Sammlung (Meditation).
  - 10 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.

- 11 *sugata*: der „Gut-Gegangene“, der „Glücklich-Gegangene“, der  
Gesegnete, d. h. der Buddha.
- 12 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung,  
ssUnwissenheit.



## 21 DIE VIELFÄLTIGE ÜBUNG<sup>1</sup>

290

Wenn du durch Verzicht auf ein kleines Glück  
Das erhabene Glück erfahren kannst,  
Dann sei weise und gib das kleine Glück auf  
Für das Erkennen des erhabenen Glücks.

291

Wenn du anderen Wesen Leid zufügst  
In deiner Suche nach dem eigenen Glück,  
So verstrickst du dich tief in Haß  
Und findest niemals Befreiung.

292

Du tust nicht das, was heilsam ist für dich,  
Sondern das, was nicht heilsam ist für dich.  
Wenn du wild, arrogant und unachtsam bist,  
So wachsen in dir nur die Geistesgifte<sup>2</sup> an.

293

Übe tiefgründig, freudig und beständig  
Die Achtsamkeit auf den Körper,

Vermeide unheilsames Tun,  
Und halte deine Übung aufrecht.  
Wenn du klar die Wirklichkeit erkennst<sup>3</sup>,  
So erlöschen in dir alle Triebe.

294

Er hat Mutter und Vater in sich getötet<sup>4</sup>,  
Das herrschende Königspaar,  
Das ganze Land und seine Mächtigen,  
So zieht der Weise von Leid befreit dahin.

295

Er hat Mutter und Vater in sich getötet,  
Das herrschende Königspaar,  
Und den Tiger als das fünfte Hindernis<sup>5</sup>,  
So zieht der Weise von Leid befreit dahin.

296

Erwacht und glücklich<sup>6</sup>, so verweilen sie  
Stets achtsam, die Schüler des Gotama,  
Sowohl am Tag wie in der Nacht,  
Beständig kontemplieren sie den Buddha<sup>7</sup>.

297

Erwacht und glücklich, so verweilen sie  
Stets achtsam, die Schüler des Gotama,  
Sowohl am Tag wie in der Nacht,

Beständig kontemplieren sie das Dhamma<sup>8</sup>.

298

Erwacht und glücklich, so verweilen sie  
Stets achtsam, die Schüler des Gotama,  
Sowohl am Tag wie in der Nacht,  
Beständig kontemplieren sie die Sangha<sup>9</sup>.

299

Erwacht und glücklich, so verweilen sie  
Stets achtsam, die Schüler des Gotama,  
Sowohl am Tag wie in der Nacht,  
Beständig kontemplieren sie den Körper.

300

Erwacht und glücklich, so verweilen sie  
Stets achtsam, die Schüler des Gotama,  
Sowohl am Tag wie in der Nacht  
Erfreuen sie sich des sanften Geistes<sup>10</sup>.

301

Erwacht und glücklich, so verweilen sie  
Stets achtsam, die Schüler des Gotama,  
Sowohl am Tag wie in der Nacht  
Erfreuen sie sich der Entfaltung des Geistes<sup>11</sup>.

302

Es ist schwer, der Welt zu entsagen<sup>12</sup>,



Nicht leicht erfreut man sich daran,  
Doch schwer ist auch das Hausleben  
Und angefüllt mit Schmerz.  
Leidvoll ist das Zusammenleben mit anderen,  
Aber leidvoll ist auch das Umherwandern,  
Daher beende all dein Wandern,  
Beende all dein Leiden.

303

Wer vertrauensvoll und sittlich lebt,  
Wer bekannt ist für seine guten Qualitäten,  
Der wird an allen Orten geachtet,  
Der wird an allen Orten hoch geehrt.

304

Die Friedvollen, Gestillten  
leuchten schon von weitem,  
Wie die Schneeberge der Himalayas,  
Doch die Ungestillten gleichen  
Unsichtbaren Pfeilen in der Nacht.

305

Sitze allein, liege allein, gehe allein<sup>13</sup>,  
Übe unermüdlich  
Und allein bezähme dich selbst,  
Voller Freude verweile  
in der Einsamkeit der Wälder.



- 1 Dieses Kapitel heißt traditionellerweise: „Vielerlei“, „Vermischtes“.
- 2 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 3 *sampajañña*: das klare Erkennen, Verstehen, als Folge der Übung der Achtsamkeit.
- 4 der Kommentar von Buddhaghosa gibt folgende Deutung:  
Mutter: Lebensgier (*taṇhā*);  
Vater: Ich-Geist (*asmi-māno*);  
Königspaar: der Ewigkeits-Glaube und der Nihilismus-Glaube;  
Land: die 6 Sinnesorgane (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) sowie die zugehörigen 6 Sinnesobjekte;  
Mächtige: Lust und Gier (*nandi-rāga*).
- 5 der Kommentar von Buddhaghosa gibt folgende Deutung:  
ein innerer Weg, der ständig durch Zweifel, Unentschlossenheit, Nichtverstehen (die fünfte geistige Hemmung) behindert wird, ist ähnlich gefahrvoll oder sogar ungangbar, wie ein Weg, der häufig vom Tiger aufgesucht wird.  
Die fünf geistigen Hemmungen (*nivaraṇa*) sind:  
1. Verlangen, Gier, 2. Abneigung, Haß, 3. Dumpfheit, Müdigkeit, 4. Unruhe, Aufregung, 5. Zweifel, Unentschlossenheit, Nichtverstehen.
- 6 *suppabuddha*: vollkommen erwacht, glücklich erwacht (*su* bedeutet nicht nur „sehr“, „völlig“, sondern auch „glücklich“ – häufig findet

man in den Lehrtexten den Satz: „Achtsam und glücklich verweilt der Gleichmütige“).

- 7 *buddha*: der Erwachte, der klar Erkennende, der Erleuchtete, der Buddha.
- 8 *dhamma*: das Gesetz, die Lehre, die Wirklichkeit.
- 9 *sangha*: Gemeinschaft der Übenden; im engeren Sinne die Gemeinschaft der Mönche und Nonnen.
- 10 *ahimsā*: nicht verletzend, sanft, gütig; *manas* (synonym: *citta*): Geist, Herz.
- 11 durch Entfaltung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Entfaltung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 12 *pabbajja*: „fortgehen“, „in die Hauslosigkeit gehen“, der Welt entsagen, das Leben eines Mönchs, einer Nonne, oder eines Einsiedlers führen.
- 13 man gilt auch unter vielen Menschen als „allein“, sofern man seine Übung der Achtsamkeit aufrechterhält (siehe z.B. Buddhas Lehrrede in Gruppierte Sammlung [*Samyutta Nikāya*] 21.20).



## 22 DIE ABGRÜNDE DES LEIDENS<sup>1</sup>

306

Der eine verleugnet die Wahrheit,  
Der andere seine eigenen Handlungen.  
Beide erfahren nach ihrem Tod  
Die Abgründe des Leidens.

307

Viele tragen wohl die gelbe Robe,  
Doch zügeln nicht ihr unheilbares Tun;  
Und so führen sie die Folgen ihres Tuns  
In die Abgründe des Leidens.

308

Das Schlucken einer heißen Eisenkugel  
Bringt wohl großes Leid.  
Doch dir als Mönch, wenn du nicht sittlich lebst,  
Bringt die Almosenspeise noch viel größeres Leid.

309

Wenn du dich in unheilsame  
Beziehungen<sup>2</sup> verstrickst,

So wirst du große Schwierigkeiten bekommen:  
Du wirst schlecht schlafen,  
Deinen guten Ruf verlieren  
Und die Abgründe des Leidens erfahren;

310

Ja, du wirst große Schwierigkeiten bekommen  
Und auf einen üblen, leidvollen Pfad gelangen,  
Denn die Lust ist so kurz,  
Und die Angst ist so groß,  
Und schwer ist die Strafe des Herrschers;  
Darum verstricke dich nicht  
In unheilsame Beziehungen.

311

Wenn du das Kusagras falsch anfaßt,  
So schneidest du dir tief in die eigene Hand,  
Wenn du das Leben des Wander-Mönchs<sup>3</sup>  
falsch anfaßt,  
So führt es dich tief in die Abgründe des Leidens.

312

Wenn du mit deinem nachlässigen Handeln  
Deine Ordens-Richtlinien befleckst  
Und als Entsagender<sup>4</sup>  
Ein zweifelhaftes Leben führst:  
Das alles bringt dir keine große Frucht.

313

Tu, was du zu tun hast,  
Entschlossen und mit ganzem Herzen;  
Wenn du als Hausloser<sup>5</sup> nachlässig lebst,  
So häufst du nur mehr und mehr Schmutz an.

314

Es ist besser, nichts Böses zu tun,  
Denn das Böse wird dich später quälen.  
Es ist besser, nur Gutes zu tun,  
Denn das Gute wird dich niemals quälen.

315

Wie eine Grenzstadt wohl geschützt ist,  
Innen ebenso wie außen,  
So beschütze dich selbst<sup>6</sup>,  
Und versäume dabei keine Zeit.  
Wer diese kostbare Gelegenheit verpaßt,  
Wie wird er es beklagen,  
In den Abgründen des Leidens.

316

Wenn du Scham empfindest,  
    wo es keinen Grund dafür gibt,  
Wenn du keine Scham empfindest,  
    wo es wohl Grund dafür gibt,  
Wenn du all diesen falschen Ansichten<sup>7</sup> anhängst,

So gelangst du auf einen leidvollen Weg.

317

Wenn du Angst empfindest,  
    wo es keinen Grund dafür gibt,  
Wenn du keine Angst empfindest,  
    wo es wohl Grund dafür gibt,  
Wenn du all diesen falschen Ansichten anhängst,  
So gelangst du auf einen leidvollen Weg.

318

Wenn du als schlecht ansiehst,  
    was gut für dich ist,  
Wenn du als gut ansiehst,  
    was schlecht für dich ist,  
Wenn du all diesen falschen Ansichten anhängst,  
So gelangst du auf einen leidvollen Weg.

319

Wenn du als schlecht ansiehst,  
    was schlecht für dich ist,  
Wenn du als gut ansiehst,  
    was gut für dich ist,  
Wenn du all diesen richtigen Ansichten anhängst,  
So gelangst du auf einen glücklichen Weg.



- 1 *niraya*: Abgrund des Leidens, der Verzweiflung und Dunkelheit, „Hölle“.
- 2 Beziehungen, welche die Bindungen anderer Menschen nicht respektieren.
- 3 *sāmañña*: das Leben eines Samanen, Asketen, Wander-Mönchs.
- 4 *brahma-cariya*: der Entsagende, rein (keusch) Lebende.
- 5 *paribbājana*: „in die Hauslosigkeit gehen“, das Leben eines Mönchs, einer Nonne oder eines Einsiedlers führen.
- 6 durch beständige Achtsamkeit.
- 7 *micchā-ditṭhi*: „falsche“ Ansichten oder Theorien, d. h. im Widerspruch zur Erfahrung stehender Glaube, der deshalb notwendigerweise zu Leiden führt; insbesondere die unzähligen spekulativen Ansichten und Theorien über die Welt, Gott und die Menschen.





## 23 DER ELEFANT

320

Wie der Elefant in der Schlacht  
Geduldig die heranschwirrenden Pfeile erträgt,  
So will auch ich die Beschimpfungen ertragen,  
Denn viele Menschen verhalten sich böse<sup>1</sup>.

321

Nur den gezähmten Elefanten  
führt man zur Arbeit,  
Nur den gezähmten Elefanten  
besteigt der König;  
So ist der bezähmte Mensch der edelste,  
Und geduldig erträgt er alle Beschimpfungen.

322

Ein gezähmtes Maultier ist sehr gut,  
Ein reinrassiges Sindhu-Pferd ist sehr gut,  
Und auch ein mächtiger Elefant ist sehr gut,  
Doch am besten ist der Mensch,  
der sich selbst bezähmt.

323

Auf dem Rücken jener Tiere  
Wirst du niemals  
In das unbetretene Land<sup>2</sup> gelangen,  
Daher bezähme dich selbst auf rechte Weise,  
Und wandere nur mit anderen Selbstbezähmten.

324

Der Elefant Dhanapalaka des Königs  
War in der Brunftzeit schwer zu bändigen  
Und fraß gefesselt keinen Bissen,  
Er dachte nur an die Elefanten im Dschungel.

325

Ein Mensch, der dumm, faul und gefräßig ist  
Und immer nur müde herumliegt,  
Der gleicht doch einem gemästeten Schwein,  
Und wieder und wieder tritt er ein  
In den Daseinskreislauf.

326

„Früher schweifte dieser Geist viel umher,  
Wohin auch immer das Verlangen ihn führte;  
Doch jetzt halte ich ihn achtsam<sup>3</sup> zurück,  
So wie der Wächter den wilden Elefanten.“

327

Sei wach, achtsam und freudig,  
Beschütze dein Herz und deinen Geist.  
Zieh dich selbst aus dem Sumpf heraus,  
So wie der im Schlamm steckende Elefant.

328

Wenn du einen weisen Freund findest,  
einen Gefährten,  
Der auf die rechte Weise lebt und der versteht,  
So überwinde alle Hindernisse  
und wandere mit ihm,  
Achtsam und mit offenem Herz und Geist.

329

Wenn du keinen weisen Freund findest,  
keinen Gefährten,  
Der auf die rechte Weise lebt und der versteht,  
So gehe wie ein König, der sein Königreich aufgibt,  
Und wandere allein  
Wie der Elefant im Dschungel.

330

Allein zu wandern ist besser  
Als mit einem Toren als Gefährten,  
So gehe denn allein, tue nichts Böses,  
Und lebe frei und leicht  
Wie der Elefant im Dschungel.

331

Ein Glück ist es, Freunde in der Not zu haben,  
Ein Glück ist es, in jeder Lage zufrieden zu sein,  
Ein Glück ist es, am Lebensende  
deine Verdienste<sup>4</sup> zu sehen,  
Ein Glück ist es, alles Leiden zu überwinden.

332

Ein Glück ist es, Mutter zu sein,  
Ein Glück ist es auch, Vater zu sein,  
Ein Glück ist es, Wander-Mönch zu sein,  
Ein Glück ist es, ein Heiliger zu sein.

333

Ein Glück ist es,  
das ganze Leben lang sittlich zu leben,  
Ein Glück ist es,  
aus festem Vertrauen heraus zu leben,  
Ein Glück ist es,  
tiefes Verstehen zu verwirklichen,  
Ein Glück ist es,  
nichts Unheilsames mehr zu tun.



- dussīla*: übles Verhalten, schlechte Gewohnheiten, böser Charakter –
- 1 d. h. fehlende Sittlichkeit (Ethik) in Gedanken, Worten und Handlungen.
  - 2 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
  - 3 *yoniso*: gründlich, weise.
  - 4 *puñña*: das gute Werk, die Tugend, das Verdienst (d. h. das Ausüben heilsamer Zustände des Geistes, wie z. B. Geben, Sittlichkeit, Sammlung).



## 24 DAS VERLANGEN

334

Wenn du unachtsam lebst,  
So wächst dein Verlangen wie der Efeu,  
Und voller Begehren nach Früchten  
irrst du herum,  
Von Dasein zu Dasein,  
Wie im Dschungel der Affe.

335

Wenn dich das Elend bringende  
Verlangen bezwingt,  
Das Anhaften an diese Welt,  
So wachsen deine Sorgen,  
Wie nach dem Regen das feuchte Gras.

336

Wenn du das Elend bringende  
Verlangen bezwingst,  
Das schwer zu Überschreitende in dieser Welt,  
So fallen alle Sorgen von dir ab,  
Wie vom Lotusblatt die Wassertropfen.

337

Euch allen, die ihr euch hier versammelt habt,  
Damit ihr Glück erfahren möget, lehre ich dies:  
Grabt die Wurzel eures Verlangens aus,  
So wie die duftende Wurzel des Birana-Grases.  
Auf daß ihr nicht immer wieder wie Schilf  
Gebrochen werdet vom reißenden Strom Maras<sup>1</sup>.

338

Denn solange die Wurzeln noch stark sind,  
Wird auch ein gefälltter Baum von neuem wachsen,  
Und solange dein Verlangen nicht entwurzelt ist,  
Wird immer wieder von neuem Leiden entstehen.

339

Wenn in dir die sechsunddreißig  
    Ströme<sup>2</sup> anwachsen,  
Mächtige Ströme des Verlangens  
    nach Angenehmem,  
Dann werden dich, falls du dies nicht erkennst<sup>3</sup>,  
Die Wogen deines gierigen Denkens hinwegreißen.

340

Überall und zu jeder Zeit  
    fließen diese Ströme,  
Überall und zu jeder Zeit  
    wächst dieser Efeu empor,

Aber wenn du das Entstehen  
des Verlangens erkennst,  
Dann entferne weise diese Wurzel.

341

Immer wieder steigt in den Menschen  
Das hinwegtreibende Verlangen nach Lust auf.  
Wenn du deinem Vergnügen verhaftet bist  
Und immer nur nach Freuden suchst,  
So erfährst du immer wieder Geburt und Verfall<sup>4</sup>.

342

Die Menschen folgen ihrer Lebensgier  
Und sind so voller Angst,  
Wie ein gefangener Hase;  
Durch ihre Fesseln gebunden und ihr Anhaften  
Erleben sie immer wieder langes Leiden.

343

Die Menschen folgen ihrer Lebensgier  
Und sind so voller Angst,  
Wie ein gefangener Hase;  
O Mönch, höre auf mit dieser Gier nach Leben,  
Dann wirst du die Loslösung erfahren.

344



Bereits dem Dschungel des Verlangens  
entronnen,  
Da willst du jetzt wieder zurücklaufen?  
Mein Freund, bitte betrachte dies  
wirklich gründlich:  
Schon frei, verlangt es dich zurück  
nach deinen Fesseln?

345

Für einen Weisen sind die festen Fesseln  
Nicht jene aus Strick, Holz oder Eisen.  
Es sind diese leidenschaftlichen Wünsche  
Nach Juwelen, Gold, Kindern und Frauen,

346

Diese Wünsche sind die wirklich festen Fesseln,  
Niederziehend, biegsam und schwer zu lösen.  
Befreie dich und entsage der Welt,  
Gib dein Suchen auf  
und dein Verlangen nach Glück.

347

Die vor Gier Brennenden  
stürzen sich in den Strom,  
Wie die Spinne in ihr selbstgesponnenes Netz.  
Befreie dich und entsage der Welt,  
den Weisen gleich,

Gib dein Suchen auf  
und überwinde alles Leiden.

348

Lasse Vergangenheit und Zukunft los,  
Und auch die Gegenwart laß los.  
Gehe jenseits dieser Welt,  
In Herz und Geist vollkommen erlöst  
und frei,  
So überwindest du Geburt und Verfall<sup>5</sup>.

349

Wenn die Gedanken dich aufwühlen,  
Wenn du voller Verlangen bist nach Schönem,  
Dann nimmt in dir die Lebensgier zu  
Und du bindest deine Fesseln nur noch fester.

350

Aber wenn dein Geist friedlich ist und heiter,  
Wenn du achtsam  
Auch das Nicht-Schöne<sup>6</sup> betrachtest,  
Dann machst du dem Leiden ein Ende  
Und befreist dich von den Fesseln Maras<sup>7</sup>.

351

Wenn du das Ende des Weges erreicht hast,  
Frei von Furcht, frei von Verlangen,

Und durch nichts befleckt,  
Dann hast du die Stacheln des Daseins entfernt,  
Und dies ist dein letzter Körper.

352

Wenn du von Verlangen und Anhaften frei bist,  
Wenn du die Worte verstehst,  
Wenn du die Erklärungen verstehst,  
Wenn du ihre wirkliche Bedeutung verstehst,  
Wenn du Anfang, Mitte und Ende verstehst,  
Wenn dies also dein letzter Körper ist,  
Dann wirst du ein großer Weiser genannt.

353

„Alles habe ich überwunden und alles erkannt,  
An nichts mehr haftend  
    und durch nichts befleckt,  
Alles habe ich losgelassen,  
Und alles Verlangen ist versiegt,  
Erlöst bin ich und frei,  
Aus mir selbst heraus habe ich dies erkannt,  
Wen sollte ich da meinen Lehrer nennen?“<sup>8</sup>

354

Das Geschenk des Dhamma<sup>9</sup>  
    übertrifft jedes andere Geschenk,

Der Geschmack des Dhamma  
übertrifft jeden anderen Geschmack,  
Die Freude des Dhamma  
übertrifft jede andere Freude,  
Das Versiegen des Verlangens  
überwindet alles Leiden.

355

Reichtum zerstört  
einen unverständigen Menschen,  
Doch nicht den, der das andere Ufer sucht.  
Denn es ist ja dieses Verlangen nach Reichtum,  
Womit du dich zerstörst,  
Als seiest du dein eigener Feind.

356

Wie Unkraut ein bepflanztes Feld zerstört,  
So zerstört die Gier<sup>10</sup> den Menschen.  
Unterstütze Menschen,  
die frei sind von Gier,  
Denn das wird große Frucht bringen.

357

Wie Unkraut ein bepflanztes Feld zerstört,  
So zerstört der Haß<sup>11</sup> den Menschen.  
Unterstütze Menschen,  
die frei sind von Haß,

Denn das wird große Frucht bringen.

358

Wie Unkraut ein bepflanzt Feld zerstört,  
So zerstört die Verblendung<sup>12</sup> den Menschen.  
Unterstütze Menschen,  
die frei sind von Verblendung,  
Denn das wird große Frucht bringen.

359

Wie Unkraut ein bepflanzt Feld zerstört,  
So zerstören die Wünsche<sup>13</sup> den Menschen.  
Unterstütze Menschen,  
die frei sind von Wünschen,  
Denn das wird große Frucht bringen.



- 1 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 2 *taṇhā-vicarita*: die 36 Pfade des Verlangens (z.B. „ich bin“, „so bin ich“, etc.).
- 3 durch Entfaltung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Entfaltung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).

- 4 *jāta-jarā*: Entstehen (Geburt) und Vergehen (Alter, Verfall, „Tod“).
- 5 *jāta-jarā*: Entstehen (Geburt) und Vergehen (Alter, Verfall, „Tod“).
- 6 *asubha*: das Nicht-Schöne (z. B. in der Übung der Leichenbetrachtung).
- 7 *māra*: der Tod; im weiteren Sinne: die überwältigenden Leidenschaften; und letztlich: diese ganze vergängliche, leidvolle, unpersönliche Welt.
- 8 diese Antwort gab der Buddha bald nach seinem Erwachen dem Asketen (*samaṇa*) Upaka, als dieser dem Buddha auf der Straße begegnete, und beeindruckt von Buddhas strahlendem und friedlichem Wesen, nach seinem Lehrer fragte (Mittlere Sammlung [*Majjhima-Nikāya*] 26).
- 9 *dhamma*: das Gesetz, die Lehre, die Wirklichkeit.
- 10 *rāga*: Gier, Verlangen.
- 11 *dosa*: Haß, Abneigung, Aversion.
- 12 *moha*: Verblendung, Wahn, Unwissenheit, Dummheit.
- 13 *icchā*: Wunsch, Begehren.



## 25 DER MÖNCH

360

Gut ist es, dein Sehen zu bezähmen,  
Gut ist es, dein Hören zu bezähmen,  
Gut ist es, dein Riechen zu bezähmen,  
Und gut ist es, dein Schmecken zu bezähmen,

361

Gut ist es, dein Handeln zu bezähmen,  
Gut ist es, dein Reden zu bezähmen,  
Gut ist es, deinen Geist zu bezähmen,  
Und gut ist es, dich allseits zu bezähmen.  
Denn der allseits bezähmte Mönch  
Überwindet alles Leiden.

362

Achte auf deine Hände, deine Füße,  
Deine Körperhaltung, deine Rede,  
Und beruhigt und beglückt  
    sammle deinen Geist,  
Vollkommen zufrieden im Allein-Verweilen:  
So bist du ein wahrer Mönch.

363

Bezähme deine Zunge, o Mönch,  
Und errege dich nicht beim Reden,  
Erhelle die Lehre und ihren Sinn  
Mit liebevollen Worten.

364

Erforsche die Lehre,  
Erfreue dich an der Lehre,  
Erinnere und lebe die Lehre,  
Dann wirst du dich nicht verirren.

365

Weise nicht zurück, was dir gegeben wird,  
Und verlange nicht nach den Dingen anderer;  
Wenn du andere beneidest, ist es unmöglich,  
Die Sammlung<sup>1</sup> des Geistes zu verwirklichen.

366

Wie wenig auch immer dir gegeben wird,  
Sei dankbar und schätze es wert,  
Lebe rein und achtsam,  
So werden dich selbst die Götter preisen.

367

Verweile beim Körper und beim Geist  
Ohne Anhaftung an ein „Ich“ und „Mein“,



Und beklage nicht das Unabwendliche<sup>2</sup>:  
So wirst du zu Recht ein Mönch genannt.

368

Verweile in liebender Güte<sup>3</sup>, o Mönch,  
Und voller Vertrauen zur Lehre des Buddha,  
So erreichst du jenen Ort des Friedens,  
Das höchste Glück, aller Gestaltungen Ende.

369

Schöpfe dein Boot aus, o Mönch,  
Leere und erleichtere es  
Um die Last von Gier und Haß,  
Dann erreichst du rasch Nirwahn<sup>4</sup>.

370

Fünf Dinge<sup>5</sup> schneide ab,  
Fünf Dinge<sup>6</sup> lasse los,  
Fünf Dinge<sup>7</sup> mögest du entfalten,  
Und von Fünf Dingen<sup>8</sup> werde frei,  
Dann wirst du „Fluten-Durchkreuzer“<sup>9</sup> genannt.

371

Vertiefe die Meditation und sei nicht nachlässig;  
Kreise nicht beständig um sinnliche Wünsche.  
Sei achtsam und schlucke nicht  
die heiße Eisenkugel<sup>10</sup>,

Die dir Jammer, Schmerz und Qualen bringt.

372

Ohne Einsicht<sup>11</sup>

gibt es keine Vertiefung der Meditation<sup>12</sup>,

Und ohne Vertiefung der Meditation

gibt es keine Einsicht.

Pflege Einsicht und Vertiefung,

Dann bist du nahe dem Nirwahn<sup>13</sup>.

373

Gehe in eine einsame Klause,

Stille Herz und Geist, o Mönch,

Erfahre überweltliche Freude,

Und erkenne die Wahrheit<sup>14</sup>.

374

Schau hin und sieh

das Entstehen und Vergehen

Aller Daseinsgruppen<sup>15</sup>,

Erfahre die Freude und das Glück,

Jenseits von Leben und Tod<sup>16</sup>.

375

Dies ist aller Anfang und ist die Basis

Für einen weisen Mönch:

Bezähme deine Sinnestore, lebe genügsam,

Und sei achtsam in den Ordens-Richtlinien.

376

Suche dir edle Freunde auf dem Weg,  
Die rein und achtsam leben,  
Sei überall freundlich  
Und gewissenhaft in deinen Pflichten,  
So wirst du Freude erfahren  
Und das Leiden beenden.

377

Gleich wie der Jasmin  
Seine verwelkten Blüten abwirft,  
So solltest auch du, o Mönch,  
Gier und Haß vollständig abwerfen.

378

Sei friedvoll in deinem Handeln und Reden,  
Sei friedvoll und gesammelt in deinem Geist.  
Laß den Durst nach Leben in der Tiefe los –  
So bist du ein gestillter Mönch.

379

Durch deine eigene Anstrengung,  
Durch deine eigene Selbstbeobachtung,  
Durch deine eigene Achtsamkeit  
Wirst du glücklich leben, o Mönch.

380

Du selbst bist dein eigener Meister,  
Du selbst bist deine eigene Zuflucht,  
Du selbst erziehe dich,  
So, wie der Züchter sein edles Pferd.

381

Lebe erfüllt von Freude, o Mönch,  
Und voller Vertrauen zur Lehre des Buddha,  
So erreichst du jenen Ort des Friedens,  
Das höchste Glück, aller Gestaltungen Ende.

382

Wenn du als junger Mönch schon  
Des Buddha Lehre eifrig übst,  
Dann wirst du diese Welt erkennen  
Und erleuchten, so wie der wolkenlose Mond.



- 1 *samādhi*: die durch die 4 *jhānas* (Vertiefungen) erreichte Sammlung.
- 2 d. h. den Verfall und die Auflösung von Körper und Geist.
- 3 *mettā*: liebende Güte.
- 4 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.

- 5 die fünf niederen Fesseln: Ich-Glaube, Zweifel (Unentschlossenheit, Nichtverstehen), Verhaftung an Regeln und Ritualen, sinnliches Verlangen, Übelwollen.
- 6 die fünf höheren Fesseln: Verlangen nach feinkörperlichen Erfahrungen, Verlangen nach geistigen Erfahrungen, Dünkel, Aufregung, Unwissenheit.
- 7 die fünf Fähigkeiten: Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung, Einsicht.
- 8 das fünffache Hängen an: Gier, Haß, Verblendung, Dünkel, Ansichten.
- 9 die vier Fluten: Sinnlichkeitstrieb, Lebenstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 10 d. h., wähle nicht den Weg in die Abgründe des Leidens („Hölle“).
- 11 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 12 *jhāna*: Vertiefung der Meditation (hier insbesondere Vertiefung der Ruhe: *samatha*-Meditation).
- 13 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 14 *sammā dhamma*: das wahre Dhamma.
- 15 *khandhas*: die 5 Daseinsgruppen, die in ihrem Zusammenwirken ein menschliches Wesen und dessen „Persönlichkeit“ bilden: Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, geistig-psychische Formkräfte und Bewußtsein.

16 *amata*: der „Nektars der Unsterblichkeit“, das „Todlose“, d. h. *nibbāna*.



## 26 DER BRAHMANE UND DER HEILIGE<sup>1</sup>

383

Mit all deiner Kraft schneide den Strom ab,  
O Brahmane, und laß dein Verlangen los,  
Erkenne das Vergehen aller Gestaltungen,  
Dann erkennst du das Unentstandene<sup>2</sup>.

384

Wenn du die beiden Vertiefungen<sup>3</sup>  
Verwirklicht hast, o Brahmane,  
Dann erkennst und verstehst du klar<sup>4</sup>  
Und wirst so frei von allen Fesseln<sup>5</sup>.

385

Wer jenseits von diesem Ufer ist  
Und jenseits vom anderen Ufer,  
Wer jenseits von beiden Ufern ist,  
Ohne Furcht und losgelöst,  
Den nenne ich einen Heiligen.

386

Wer rein und klar in der Vertiefung sitzt,

Getan hat, was zu tun war,  
Wer frei von allen Trieben<sup>6</sup> ist  
Und so zum höchsten Ziel gelangt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

387

Die Sonne strahlt nur am Tag,  
Der Mond strahlt nur in der Nacht,  
Der Krieger strahlt nur in seiner Rüstung,  
Der Heilige strahlt nur in seiner Meditation.  
Doch der Buddha strahlt immer,  
Tag wie Nacht, in seinem Glanz.

388

Als ein Brahmane gilt,  
    wer Böses unterläßt,  
Als ein Samane<sup>7</sup>,  
    wer den rechten Lebenswandel führt,  
Und wer seinen Verunreinigungen entsagt,  
Der gilt wirklich als Entsagender<sup>8</sup>.

389

Niemand soll einen Brahmanen schlagen,  
Doch selbst dann sollte jener nicht aufbrausen.  
Ich tadle den, der einen Brahmanen schlägt,  
Doch ich tadle auch  
    einen aufbrauchenden Brahmanen.



390

Es ist wirklich besser für dich, o Brahmane,  
Wenn du den Geist bei seinem Verlangen  
Und seinem Verletzen weise zurückhältst,  
Nur so kommt das ganze Leid zu seinem Ende.

391

Wer mit Körper, Rede und Geist  
Nicht mehr böse handelt,  
Wer sich hierin weise zurückhält,  
Den nenne ich einen Heiligen.

392

Der Brahmane verehrt das heilige Feuer,  
Aber du verneige dich vor dem Menschen,  
Durch den du die Lehre gehört und verstanden hast,  
Die der Vollkommen Erwachte<sup>9</sup> verkündet hat.

393

Nicht das verfilzte Haar, nicht deine Familie  
Und auch die Kaste nicht  
Machen dich zum Brahmanen.  
Aber wenn du die Wahrheit und die Lehre lebst,  
Dann giltst du wirklich als rein  
und als ein Heiliger.

394

Wozu diese verfilzten Haare, o du Tor,  
Wozu dieser Umhang aus Antilopenfell?  
Du putzt das äußerliche Bild so schön zurecht,  
Doch in dir ist ein Dschungel der Leidenschaften.

395

Ein Mensch, der das Flickengewand<sup>10</sup> trägt,  
Mager und mit hervorstehenden Venen,  
Der allein im Wald verweilt und die Vertiefung übt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

396

Ich nenne niemanden einen Brahmanen  
Nur wegen seiner Geburt  
Oder seiner Überheblichkeit,  
Wenn er doch voller weltlicher Anhaftung ist.  
Wer aber frei ist von allen Verunreinigungen<sup>11</sup>  
Und an gar nichts mehr hängt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

397

Wer sich von all seinen Fesseln<sup>12</sup> befreit hat,  
Nicht mehr erregt ist und besorgt,  
Wer von Anhaften und Fesseln wirklich frei ist,  
Den nenne ich einen Heiligen.

398

Wer sich aus Verstrickung und Fesseln  
Und dem Netz der Unwissenheit befreit hat,  
Wer die Hindernisse überwunden hat  
    und erwacht ist,  
Den nenne ich einen Heiligen.

399

Wer Beschimpfung, Schläge, Fesselung  
Ruhig und ohne Zorn erträgt,  
Wer wohl geübt ist in der Kraft der Geduld,  
Den nenne ich einen Heiligen.

400

Wer freundlich ist,  
    voller Hingabe in seiner Übung,  
Sittlich lebt und frei ist von Verlangen,  
Wer sich bezähmt hat  
    und in seinem letzten Körper weilt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

401

Wie Wasser auf dem Lotusblatt,  
Wie ein Senfkorn auf der Nadelspitze:  
An wem kein Verlangen mehr haftet,  
Den nenne ich einen Heiligen.

402

Wer schon in dieser Welt  
Das Versiegen seines Leidens erfährt,  
Wer seine Bürden abgelegt hat  
    und losgelöst lebt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

403

Wer tief versteht<sup>13</sup>, voller Einsicht ist und weiß,  
Welches der richtige Weg ist und welches nicht,  
Wer das höchste Ziel<sup>14</sup> erreicht hat,  
Den nenne ich einen Heiligen.

404

Wer weder zu Laien noch zu Wandermönchen  
Anhänglichkeit und Anhaftung entwickelt,  
Wer bescheiden lebend alleine wandert,  
Den nenne ich einen Heiligen.

405

Wer keine Lebewesen mehr verletzt,  
Weder schwache noch starke,  
Wer nicht mehr tötet und zerstört,  
Den nenne ich einen Heiligen.

406

Wer inmitten streitender Menschen  
    ruhig bleibt,

Wer inmitten kämpfender Menschen  
friedvoll bleibt,  
Wer inmitten gieriger Menschen  
losgelöst bleibt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

407

An wem Verlangen, Abneigung,  
Stolz und Heuchelei abgleiten,  
Wie Senfkörner an der Nadelspitze,  
Den nenne ich einen Heiligen.

408

Wer Worte ohne Härte spricht,  
Belehrend und der Wirklichkeit entsprechend,  
Worte, die niemanden verletzen,  
Den nenne ich einen Heiligen.

409

Wer nichts von anderen an sich nimmt,  
Groß oder klein, grob oder fein,  
schön oder häßlich,  
Außer dem, was ihm gegeben wurde,  
Den nenne ich einen Heiligen.

410

Wer kein Verlangen mehr hat

Nach dieser Welt, wie nach der nächsten,  
Wer wunschlos ist und losgelöst,  
Den nenne ich einen Heiligen.

411

Wer nirgends mehr anhaftet,  
Klar erkennt und frei ist von Zweifeln<sup>15</sup>,  
Wer eingetreten ist in das Todlose<sup>16</sup>,  
Den nenne ich einen Heiligen.

412

Wer Gut und Böse  
Und alles Anhaften überwunden hat,  
Wer rein lebt,  
Frei von Kummer und Leidenschaften,  
Den nenne ich einen Heiligen.

413

Wer wie der leuchtende Mond ist,  
Ungetrübt, rein, klar und unberührt,  
In wem der Durst nach Leben versiegt ist,  
Den nenne ich einen Heiligen.

414

Wer diese schmutzige, gefahrvolle,  
Schmerzhafte Straße des Samsara<sup>17</sup>  
Und der Unwissenheit überwunden hat,

Wer in der Vertiefung<sup>18</sup>  
das andere Ufer erreicht hat,  
Frei von Wünschen, frei von Zweifeln,  
Wer ohne jedes Verlangen  
ruhig und glücklich verweilt,  
Den nenne ich einen Heiligen.

415

Wer alles Verlangen aufgegeben hat  
Und als Hausloser umherwandert,  
Wer das Verlangen nach Leben erlöschen ließ,  
Den nenne ich einen Heiligen.

416

Wer allen Lebensdurst aufgegeben hat  
Und als Hausloser umherwandert,  
Wer den Durst nach Leben erlöschen ließ,  
Den nenne ich einen Heiligen.

417

Wer sich von den Fesseln der Menschen befreit  
Und die Fesseln des Himmels überwunden hat,  
Wer von allen Fesseln<sup>19</sup> losgelöst ist,  
Den nenne ich einen Heiligen.

418

Wer alles Mögen  
und Nichtmögen aufgegeben hat,  
Kühl geworden ist und wunschlos,  
Wer mutig diese ganze Welt überwunden hat,  
Den nenne ich einen Heiligen.

419

Wer klar erkennt, wie überall die Wesen  
Vergehen und entstehen,  
Wer frei ist von allem Anhaften und erwacht<sup>20</sup>,  
Den nenne ich einen Heiligen.

420

Wer auf dem Pfad geht, den keiner erkennt,  
Kein Gott, kein Himmelswesen  
und kein Mensch,  
Wer frei ist von allen Trieben<sup>21</sup> und erlöst<sup>22</sup>,  
Den nenne ich einen Heiligen.

421

Wer weder an der Vergangenheit,  
Noch an der Zukunft hängt,  
Und selbst nicht an der Gegenwart,  
Wer frei ist von allen Verunreinigungen<sup>23</sup>  
Und an gar nichts mehr hängt,  
Den nenne ich einen Heiligen.



Wer ein starker, edler Held ist,  
 Ein großer und siegreicher Weiser,  
 Wer ein reiner, vollendeter Buddha ist,  
 Den nenne ich einen Heiligen.

Wer um seine früheren Daseinsformen weiß,  
 Wer Himmel und Höllen<sup>24</sup> klar erkennt,  
 Wer das Ende aller Gestaltungen erreicht hat,  
 Wer vollkommenes Verstehen<sup>25</sup> verwirklicht hat,  
 Wer losgelöst lebt als ein schweigender Weiser,  
 Ein vollkommen Befreiter,  
 Den nenne ich einen Heiligen.



1 *brāhmaṇa*: der Brahmane, Priester.

Die Brahmanen als Opferpriester und Schriftgelehrte bildeten zu Buddhas Zeiten (und auch heute noch) die höchste der vier durch Geburt bestimmten Kasten (*warna*) im indisch-hinduistischen Gesellschaftssystem.

Der Buddha wandte sich immer wieder gegen dieses Kastensystem, etwa indem er in seinem Orden die frühere Kastenzugehörigkeit der Mönche und Nonnen ignorierte und auch kastenlose Menschen (*paria*)

in den Orden aufnahm. Zum andern stellte der Buddha immer wieder in Gesprächen und Lehrreden den Brahmanen seine Definition eines „Wahren Brahmanen“ entgegen, eines Menschen, der durch sittliches Leben, Meditation und Weisheit zu einem Heiligen (*arahat*) geworden ist.

- 2 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 3 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 4 Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 5 *saṃyoga*: die vier Fesseln: Sinnlichkeitstrieb, Lebenstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 6 *āśava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseins trieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 7 *samaṇa*: der Samane, Asket, Wander-Mönch.
- 8 *pabbajja*: „fortgehen“, „in die Hauslosigkeit gehen“, der Welt entsagen, das Leben eines Mönchs, einer Nonne, oder eines Einsiedlers führen.
- 9 *sammā-sambuddha*: der „Vollkommen Erwachte“: der Buddha.
- 10 der Buddha und seine Mönche und Nonnen trugen dünne Stoffroben, die sie entweder als ein Geschenk von Laien erhielten, oder die sie sich selbst aus gesammelten und gewaschenen Stoffetzen von Leichenverbrennungsplätzen zusammennähten.

- 11 Verlangen, Abneigung, Unwissenheit (bzw. Gier, Haß, Verblendung).
- 12 *saṃyojana*: die zehn Fesseln:  
die fünf niederen Fesseln: Ich-Glaube, Zweifel (Unentschlossenheit, Nicht-verstehen), Verhaftung an Regeln und Ritualen, sinnliches Verlangen, Übelwollen;  
die fünf höheren Fesseln: Verlangen nach feinkörperlichen Erfahrungen, Verlangen nach geistigen Erfahrungen, Dünkel, Aufregung, Unwissenheit.
- 13 *paññā*: Verstehen, Einsicht, Hellblick (in Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit, Unpersönlichkeit): Frucht der *vipassanā*-Meditation.
- 14 *nibbāna*: restloses Erlöschen von Verlangen, Abneigung, Unwissenheit.
- 15 *akathaṃkathā*: frei von Zweifel, Unbeständigkeit, innerer Unruhe.
- 16 *amata*: der „Nektars der Unsterblichkeit“, das „Todlose“, d. h. *nibbāna*.
- 17 *saṃsāra*: der durch Verlangen, Abneigung und Unwissenheit in Gang gehaltene leidvolle Daseinskreislauf.
- 18 Vertiefung der Ruhe (*samatha*-Meditation) und Vertiefung der Einsicht (*vipassanā*-Meditation).
- 19 *saṃyoga*: die vier Fesseln: Sinnlichkeitstrieb, Lebenstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 20 *buddha*: der Erwachte, der klar Erkennende, der Erleuchtete, der Buddha.

- 21 *āsava*: die vier Triebe, Ströme, Geistesgifte: Sinnlichkeitstrieb, Daseinstrieb, Verhaftung an Ansichten, Unwissenheit.
- 22 *arahat*: der Heilige, Erlöste: er hat die von allen Trieben freie Gemüts- und Wissenserlösung selbst erkannt und verwirklicht.
- 23 Verlangen, Abneigung, Unwissenheit (bzw. Gier, Haß, Verblendung).
- 24 *saggâpāya*: „Himmel und niedere Daseinsfährt“: die sechs Daseinsbereiche der Götter, Dämonen, Menschen, Tiere, Geister und der leidenden Wesen in den Höllen.
- 25 *abhiññā*: ursprünglich: vollkommenes Verstehen, tiefgründiges Wissen; in späteren Pāli-Texten dann stets in der Bedeutung: „die sechs Geisteskräfte“: magische Kräfte (z.B. durch die Luft fliegen, über das Wasser gehen, etc.), himmlisches Ohr, Gedankenlesen, himmlisches Auge, Erinnerung früherer Daseinsformen, Versiegung aller Triebe und letztendliche Befreiung.



## LITERATURVERZEICHNIS

Byrom, Thomas: Dhammapada – The Sayings of the Buddha, Shambhala Publications, Inc., Boston 1993 (Erstveröffentlichung bei Alfred A. Knopf Inc., 1976).

Geiger, Wilhelm; Hecker, Hellmuth; Nyanaponika: Die Reden des Buddha – Gruppierte Sammlung (Samyutta Nikāya), Verlag Beyerleinschulte, Stambach 1997 (Erstveröffentlichung Bd. I 1930, Bd. II 1925, Bd. III 1967, Bd. IV 1975, Bd. V 1982).

Govinda, Lama Anagarika: Die Dynamik des Geistes – Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie und ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma, O. W. Barth Verlag, München 1992 (englische Erstveröffentlichung 1938).

Hecker, Hellmuth: Der Pali-Kanon – Ein Wegweiser zu Aufbau und Übersetzungen, Deutsche Buddhistische Union, Gelbe Reihe, München 1991.

Malalasekera, G. P.: Dictionary of Pali Proper Names, Vol. I & II, The Pali Text Society, London 1974 (Erstveröffentlichung 1938).

Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha – Mittlere Sammlung  
(Majjhima-Nikāya), 5. Auflage, Verlag Beyerlein-Steinschulte,  
Stammbach 1996 (Erstveröffentlichung Bd. I 1896, Bd. II 1900–1901,  
Bd. III 1902).

Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha – Längere Sammlung  
(Dīghā-Nikāya), 4. Auflage, Verlag Beyerlein-Steinschulte, Stammbach  
1996 (Erstveröffentlichung Bd. I 1907, Bd. II 1912, Bd. III 1918).

Nyanatiloka: Dhammapada und Kommentar, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992  
(Manuskript 1943).

Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch, Verlag Christiani, Konstanz 1989  
(englische Erstveröffentlichung 1950).

Nyanatiloka: Das Wort des Buddha, Verlag Christiani, Konstanz 1978  
(Erstveröffentlichung 1906).

Nyanatiloka: Pali-Anthologie und Wörterbuch, Oskar Schloß Verlag,  
Capelle aan den Yssel 1995 (Erstveröffentlichung 1928).

Rhys Davids, T. W. und Stede, W.: Pali-English Dictionary, The Pali Text  
Society, Oxford 1995 (Erstveröffentlichung 1921).

Schmidt, Kurt: Sprüche und Lieder, Verlag Christiani, Konstanz 1954.

Schmidt, Kurt: Pali – Buddhas Sprache, Paul Christiani, Konstanz 1951.

Schumann, Hans Wolfgang: Buddhismus – Stifter, Schulen und Systeme,  
Walter Verlag, Olten 1991 (Erstveröffentlichung 1976).



## ANHANG: ETHIK UND MEDITATION

Immer wieder heißt es im Dhammapada: „Übe dich in Sittlichkeit“, „übe dich in der Vertiefung der Meditation“. Der Buddha hat einen Weg der Selbstbefreiung gewiesen. Dieser Weg stützt sich auf keine göttliche Offenbarung, auf keine göttlichen Gebote und kein göttliches Erlösungsversprechen – es ist ein zutiefst menschlicher Weg. Es ist ein Weg, der die Ursachen von Gut und Böse im menschlichen Herzen sieht und an die Einsicht des einzelnen Menschen appelliert, das Unheilsame zu lassen, das Heilsame zu kultivieren und Weisheit und tiefes Verstehen zu entwickeln. Wenn wir also Frieden und Glück wollen, dann müssen wir, aus buddhistischer Sicht, dafür wirklich intensiv selber etwas tun – oder wie Erich Kästner irgendwo sagt: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

So ist der buddhistische Weg also ein Übungsweg, ein Weg der Kultivierung des Herzens. Dabei bilden Sittlichkeit (Ethik, *sīla*), Meditation (Sammlung, *samādhi*) und Weisheit (Verstehen, Einsicht, *paññā*) drei Übungsfelder, die sich gegenseitig bedingen und durchdringen. Wenn wir uns um ein ethisch reines Leben bemühen, so reduzieren wir unsere inneren und äußeren Konflikte und schaffen damit überhaupt erst die Grundlage für eine Vertiefung der Meditation. Eine Vertiefung der Meditation und des achtsamen Gewahrseins wiederum ist die Voraussetzung dafür, Verstehen und Einsicht zu entwickeln. Und dieses tiefe Verstehen läßt uns klar



erkennen, was für uns und andere Lebewesen zu Leiden führt und was zu Glück und Frieden führt. Aus diesem tiefen Verstehen erwachsen ganz natürlich Mitgefühl und ein ethisch verantwortliches Leben.

## ETHIK: DIE FÜNF WUNDERBAREN RICHTLINIEN

Die hier wiedergegebene moderne Formulierung der fünf grundlegenden buddhistischen Lebens-Richtlinien verdanken wir dem Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh und seiner Übungsgemeinschaft in Plum Village in Frankreich: „Die fünf Richtlinien sind die Grundlage für ein glückliches Leben. Sie haben die Kraft, Leben zu beschützen und es wahrhaft schön und lebenswert zu machen. Sie sind auch das Tor, das zur Erleuchtung und Befreiung führt“<sup>1</sup>:

1. Im Bewußtsein des Leides, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, gelobe ich, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu lernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, das Töten durch andere zu verhindern und keine Form des Tötens zu dulden, sei es in der Realität, in meinen Gedanken oder in meiner Lebensführung.
2. Im Bewußtsein des Leides, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, gelobe ich, liebevolle Güte zu entwickeln und Wege zu lernen, die dem Wohlergehen der Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien dienen. Ich gelobe, Großzügigkeit zu üben, indem ich meine Zeit, Energie und

materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und mir nichts anzueignen, was anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere davon abhalten, sich durch menschliches Leid oder durch das Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

3. Im Bewußtsein des Leides, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, gelobe ich, Verantwortungsbewußtsein zu entwickeln und Wege zu lernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich bin entschlossen, keine sexuellen Beziehungen aufzunehmen ohne Liebe und die Absicht einer dauerhaften Bindung. Um mein eigenes Glück und das der anderen zu bewahren, will ich die von mir und anderen eingegangenen Bindungen achten. Ich will alles mir mögliche tun, um Kinder vor sexuellem Mißbrauch zu schützen und um zu verhindern, daß Paare und Familien infolge sexuellen Fehlverhaltens auseinanderbrechen.
4. Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, gelobe ich, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen. In dem Wissen, daß Worte sowohl Glück als auch Schmerz hervorrufen können, gelobe ich wahrhaftig und einfühlsam reden zu lernen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Ich bin entschlossen, keine Information weiterzugeben, ohne ganz sicher zu sein, daß sie der Wahrheit

entspricht, und nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will keine Worte gebrauchen, die Haß oder Zwietracht säen oder zum Zerschneiden von Familien und Gemeinschaften führen können. Ich will mich stets um Versöhnung und um die Lösung von Konflikten bemühen – so klein diese auch sein mögen.

5. Im Bewußtsein des Leides, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, gelobe ich, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, bei mir selber, bei meiner Familie und meiner Gesellschaft, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur das zu mir nehmen, was das Wohl, den Frieden und das Glück meines Körpers und meines Geistes fördert und ebenso der allgemeinen körperlichen und geistigen Gesundheit dient. Ich bin entschlossen, auf Alkohol und andere Rauschmittel zu verzichten, sowie auf alles, was eine zerrüttende Wirkung hat, wie zum Beispiel bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewußt, daß ich meinen Vorfahren, meinen Eltern, der Gesellschaft und den zukünftigen Generationen Unrecht tue, wenn ich meinen Körper und mein Bewußtsein derart schädigenden Einflüssen aussetze. Ich will an der Überwindung und Transformation von Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten, indem ich versuche, maßvoll zu leben. Mir ist bewußt, daß eine solche maßvolle Lebensführung für die Veränderung meiner selbst ebenso entscheidend ist wie für die Veränderung der Gesellschaft.

## MEDITATION

Im Dhammapada werden häufig die Mettā-Meditation (Entfaltung liebender Güte), die Samatha-Meditation (Entfaltung von Ruhe und friedlichem Verweilen) und die Vipassanā-Meditation (Entfaltung von Einsicht und Verstehen) erwähnt. Da diese Meditationen in fast allen buddhistischen Schulen wertgeschätzt, gelehrt und geübt werden, möchte ich auch an dieser Stelle eine kleine und praxisorientierte Einführung dazu geben. Es ist empfehlenswert, insbesondere für Anfänger, bei intensiveren und längerdauernden Meditationsklausuren (Retreats) die Hilfe und Supervision eines qualifizierten Meditationslehrers oder einer erfahrenen Meditationslehrerin in Anspruch zu nehmen. Informationen dazu, sowie zu Meditationszentren und regelmäßigen Meditationsgruppen in allen größeren Städten erteilt die Deutsche Buddhistische Union, München (Adresse siehe unten).

Psychisch labile oder kranke Menschen sollten sicherheitshalber ihre Meditationspraxis mit einer Ärztin oder einem Arzt ihres Vertrauens abstimmen, um eine eventuelle Verschlimmerung psychotischer Symptome zu vermeiden – die Mettā-Meditation gilt im allgemeinen auch in solchen Fällen als sehr geeignet und heilsam. Das Spiritual Emergence Network (S. E. N. Deutschland), Dr. Ingo Jahrsetz, Wendlingerstr. 32 a. D-79111 Freiburg, Tel.: 07674-8511, [info@SENeU.de](mailto:info@SENeU.de), Internet: [www.senev.de](http://www.senev.de) führt eine Liste von Therapeuten für spirituell-psychische Krisen.

## SIEBEN-PUNKTE KÖRPERHALTUNG

- Es ist günstig, auf einem festen Kissen auf dem Boden zu sitzen, wenn du körperlich dazu in der Lage bist. Empfohlene Sitzweisen sind der Lotus-Sitz (jeder Fuß liegt auf dem Oberschenkel des anderen Beines, Fußsohlen nach oben), der halbe Lotus-Sitz (linker Fuß auf dem Boden unter dem rechten Bein, rechter Fuß auf dem linken Oberschenkel bzw. umgekehrt) oder einfach der Schneider-Sitz (linker Fuß unter dem rechten Fuß vor der Körpermitte bzw. umgekehrt). Die Knie sollten den Boden berühren. Wenn es nicht möglich ist, diese Sitzweisen einzunehmen, so kannst du entweder eine kleine Meditationsbank benutzen oder einen guten Stuhl mit der individuell richtigen Sitzhöhe (die Oberschenkel nach außen hin leicht geöffnet, die Fußsohlen ganz auf dem Boden). Der Sinn einer solchen Sitzhaltung ist, daß du stabil und entspannt sitzen kannst.
- Wenn du das Becken leicht nach vorne schiebst, so richtet sich deine Wirbelsäule auf. Eine gerade, gestreckte und doch gleichzeitig entspannte Wirbelsäule ist wohl der wichtigste Punkt überhaupt beim Sitzen. Auf dem Stuhl kannst du ein kleines Keilkissen verwenden (in Orthopädie-Fachgeschäften erhältlich), wodurch sich ebenfalls das Becken etwas nach vorne neigt und die Wirbelsäule aufrichtet.
- Die Hände liegen ruhig im Schoß, drei Zentimeter unterhalb des Nabels, linke Hand auf der rechten (bzw. umgekehrt), Handflächen nach oben, die Daumenspitzen berühren sich und bilden so ein kleines Dreieck. Bitte entspanne die Arme und Schultern. In manchen Traditionen liegen die Hände auch auf den Oberschenkeln oder Knien.
- Die Halsmuskulatur wird entspannt und der Kopf ein klein wenig nach vorne geneigt, so daß der Blick leicht zu Boden geht.

- Bitte entspanne deine gesamte Mund- und Kieferpartie. Die Lippen sollten sich leicht berühren. Wenn du ein kleines Halb-Lächeln auf dein Gesicht bringst (selbst wenn du vielleicht traurig bist), so kannst du damit Dutzende kleiner Gesichtsmuskeln entspannen, und das wiederum entspannt dein ganzes Nervensystem (was inzwischen sogar die neurologische Forschung unter der Überschrift: „Lächeln macht froh“ bestätigen konnte).
- Die Zunge liegt leicht am Gaumen hinter der oberen Zahnreihe – so produzierst du nicht soviel Speichel und brauchst nicht dauernd zu schlucken.
- Meist wird empfohlen, die Augen leicht geöffnet zu halten, den Blick nach unten vorn gerichtet – du gerätst dann nicht so leicht ins Träumen. Wenn dein Geist sehr aufgereggt ist, kannst du ihn jedoch manchmal mit geschlossenen Augen leichter beruhigen.

## METTĀ-MEDITATION: ENTWICKLUNG UND VERTIEFUNG VON LIEBENDER GÜTE

Was immer uns im Leben begegnet, sei es eher angenehm oder aber sehr unangenehm, so wird doch die Situation für uns und alle Wesen um uns herum stets offener, leichter und liebevoller werden, wenn es uns gelingt, unser Herz zu öffnen. Bei der Mettā-Meditation benutzt man einfache Sätze, um liebende Güte, Freundlichkeit und Wohlwollen zu sich selbst und zu anderen Wesen zu entwickeln und zu vertiefen.

Es ist sehr hilfreich, diese Meditation täglich regelmäßig für etwa fünfzehn Minuten durchzuführen. Viele Übende beginnen auch andere

Meditationen damit, daß sie stets erst einige Minuten Mettā-Meditation vorausschicken, um anstelle unserer gewohnten Neigung zu Härte und Kampf erst einmal eine freundliche und sanfte Atmosphäre zu erzeugen.

Nimm die Sieben-Punkte Körperhaltung ein, wenn das für dich möglich ist, oder finde eine andere Körperposition, die möglichst angenehm für dich ist. Übe das Halb-Lächeln und entspanne dich. Spüre das Kommen und Gehen deines Atems. Erlaube dir, jetzt hier zu sein, und laß mit jedem Ausatmen etwas von dem ganzen Druck und Schmerz los, die auf dir lasten. Wir beginnen bei der Mettā-Meditation stets mit uns selbst – denn wenn wir zu uns selbst nicht verständnisvoll und liebevoll sein können, dann ist es fast unmöglich, unser Herz für andere Menschen zu öffnen. Beginne still die folgenden Sätze für dich zu sagen:

Möge ich in meinem Herzen wohnen.

Möge ich sicher und geborgen sein.

Möge ich Heilung und Frieden finden.

Möge ich glücklich sein.

Wiederhole diese Sätze still immer wieder und erlaube ihnen, deinen ganzen Körper und deinen Geist zu durchdringen. Du kannst auch andere Worte und Bilder verwenden, die vielleicht besser zu dir und deiner Situation passen. Vertraue deiner Intuition und entdecke, was am besten dein Herz berührt.

An manchen Tagen mag dir diese Meditation vielleicht sehr mechanisch und aufgesetzt erscheinen, oder aber es steigen gar Gefühle des Ärgers auf.

Das ist ganz normal und völlig in Ordnung, mache einfach weiter – begegne auch diesen schwierigen Gefühlen sanft, offen und freundlich.

Nach einiger Zeit kannst du von dir selbst weitergehen zu einem Menschen, dem du dich in Zuneigung verbunden fühlst, der vielleicht in der Vergangenheit sehr freundlich zu dir war. Stelle dir diesen Menschen deutlich vor und sage und wünsche dann still:

Mögest du in deinem Herzen wohnen.

Mögest du sicher und geborgen sein.

Mögest du Heilung und Frieden finden.

Mögest du glücklich sein.

Wenn du schon etwas geübter in dieser Meditation bist, kannst du weitergehen zu einem Menschen, der dir eigentlich ziemlich gleichgültig ist, vielleicht zu einem Nachbarn, deinem Busfahrer, einer Kassiererin im Supermarkt. Nimm dir die Zeit, dir diesen Menschen klar und deutlich vorzustellen – und dann sage und wünsche diesem Menschen still:

Mögest du in deinem Herzen wohnen.

Mögest du sicher und geborgen sein.

Mögest du Heilung und Frieden finden.

Mögest du glücklich sein.

Anschließend kannst du weitergehen zu einem Menschen, mit dem du wirkliche Schwierigkeiten hast, an den du vielleicht stets nur mit Aversion denken kannst. Nimm dir die Zeit, dir diesen Menschen klar und deutlich vorzustellen – und dann sage und wünsche diesem Menschen still:



Mögest du in deinem Herzen wohnen.  
Mögest du sicher und geborgen sein.  
Mögest du Heilung und Frieden finden.  
Mögest du glücklich sein.

Und schließlich kannst du dein Gefühl von Wohlwollen und Freundlichkeit ausdehnen auf deine Familie, Nachbarn, Arbeitskollegen; du kannst deiner liebenden Güte erlauben, grenzenlos zu werden und alle Menschen, Tiere und Lebewesen auf dieser Erde miteinzubeziehen.

Diese Entwicklung und Vertiefung von liebender Güte können wir alle üben, und wir können es auch wirklich fast überall üben: im Bus, Zug oder Autostau, beim Geschirrspülen, im Gefängnis und im Krankenhausbett. Es wird uns geduldiger und freundlicher machen und bald werden wir die segensreiche Kraft des offenen Herzens in unserem eigenen Leben dankbar und glücklich erfahren.

## SAMATHA-MEDITATION: ENTWICKLUNG UND VERTIEFUNG VON RUHE UND FRIEDLICHEM VERWEILEN

Das Ziel der Samatha-Meditation ist die Beruhigung von Körper und Geist. Das Hilfsmittel dazu ist die stete Ausrichtung oder Achtsamkeit des Geistes auf ein einziges Meditationsobjekt. Buddha hat 40 verschiedene Meditationsobjekte empfohlen – am gebräuchlichsten ist die Achtsamkeit auf das Kommen und Gehen des Atems. Buddha hat auch darauf hingewiesen, daß die verschiedenen durch die Samatha-Meditation erreichbaren Versenkungsstufen (*jhāna*) sehr wertvoll sind, doch daß sie

nicht das Ziel des Weges darstellen. Letztliche Befreiung von Verlangen, Aversion und Unwissenheit bedarf der tiefen Einsicht, die insbesondere in der Vipassanā-Meditation entwickelt wird.

Nimm die Sieben-Punkte-Körperhaltung ein, übe das Halb-Lächeln und entspanne dich. Gehe mit deiner Achtsamkeit zu einem Körperbereich, an dem du das Kommen und Gehen deines Atems gut spüren kannst – vielleicht an der Bauchdecke, vielleicht an den Nasenöffnungen. Bleibe mit deiner wachen und entspannten Achtsamkeit beim Kommen und Gehen des Atems. Wenn Körperempfindungen, Emotionen oder Gedanken dich wegtragen, so kehrst du einfach, sobald du dies merkst, sanft und doch entschieden zu deinem Atem zurück. Selbst wenn du dreißigmal pro Minute zurückkehren muß, so ist das ganz in Ordnung – laß dich davon nicht entmutigen. Sei sanft und beharrlich. Anfangs, oder wenn dein Geist sehr unruhig ist, kannst du auch leise sagen: Ein-Aus, Ein-Aus, ... – oder du kannst die Atemzüge bis Zehn zählen und wieder zurück bis Eins – bei jeder Unterbrechung durch irgendwelche Gedanken fängst du einfach wieder von vorne an. Mit der Zeit wird dein Geist klar und ruhig werden, wie ein stiller Waldteich.

## GEH-MEDITATION: ENTFALTUNG VON ACHTSAMKEIT

Das Ziel der Geh-Meditation ist das Gehen selbst. Das Hilfsmittel dazu ist die stete Ausrichtung oder Achtsamkeit des Geistes auf die Körpererfahrung des Gehens und Atmens. Jeder Bergsteiger oder Skilangläufer weiß um die beruhigende, sammelnde und wohltuende

Wirkung des langsamen Gehens in Einklang mit dem Atem – die Gedanken werden leiser, kommen vielleicht sogar für einige Zeit zum Stillstand, und unsere Wahrnehmung wird wacher. So bildet die Gehmeditation also eine Art Bindeglied zwischen der sitzenden Samatha-Meditation und der Übung der Achtsamkeit im täglichen Leben. Die Gehmeditation ist besonders geeignet für uns, wenn unser Geist aufgewühlt ist von Zorn und Schmerz und wir gar nicht ruhig sitzen können – gleichzeitig bringt uns das langsame, wache Gehen in der Natur aber auch mit sehr viel Schönheit und Nährendem in Kontakt. Für Anfänger ist es hilfreich, das Gehen mit dem Atmen zu synchronisieren, also zwei Schritte (oder einen, oder drei, vier) auf ein Einatmen und ebenso zwei Schritte (oder einen, oder drei, vier) auf ein Ausatmen. Man kann seinem Atem auch einzelne stille Worte hinterlegen, z.B.:

Ein-Aus, Tief-Langsam, Ruhig-Leicht,  
Lächeln-Loslassen, Jetzt-Kostbar.

Normalerweise gehen wir in unserem Leben doch recht viel herum, von der Wohnung in den Keller, von zu Hause zum Bus, vom Bus zur Arbeit, während der Arbeit von hier nach dort, danach in den Supermarkt usw. All dies sind wunderbare Gelegenheiten, die Gehmeditation zu üben und uns zu erfrischen. So gehen wir wach durch unser Leben und verbinden immer wieder jetzt Körper, Herz und Geist.

**VIPASSANĀ-MEDITATION: ENTWICKLUNG UND  
VERTIEFUNG VON EINSICHT UND VERSTEHEN**

Das Ziel der Vipassanā-Meditation ist die Befreiung von Verlangen, Aversion und Unwissenheit. Das Hilfsmittel dazu ist eine tiefe intuitive Einsicht in die „Wirklichkeit“ und speziell ihre Aspekte der Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Leerheit.

Nimm die Sieben-Punkte-Körperhaltung ein, übe das Halb-Lächeln und entspanne dich. Gehe mit deiner Achtsamkeit zu einem Körperbereich, an dem du das Kommen und Gehen deines Atems gut spüren kannst – vielleicht an der Bauchdecke, vielleicht an den Nasenöffnungen. Übe für einige Zeit die Samatha-Meditation, d. h., bleibe mit deiner wachen und entspannten Achtsamkeit beim Kommen und Gehen des Atems. Wenn du eine gewisse Ruhe und Stetigkeit der Achtsamkeit erreicht hast, so kannst du die Achtsamkeit ausdehnen auf Körperempfindungen, Gefühlsreaktionen, Gedanken, beliebige äußere oder innere Dinge (in der buddhistischen Psychologie oft „Objekte des Geistes“ genannt). Manchmal ist es hilfreich, die stattfindenden Prozesse still zu benennen: „Hören, Hören, Ärger, Ärger, heiß, heiß, Verlangen, Verlangen“ etc. Was auch immer in deinem Geist auftauchen mag, eine Weile andauert und dann wieder vergeht, wende allem deine ungeteilte und liebevolle Achtsamkeit zu; sieh die Dinge an und laß alles so, wie es ist. Verstricke dich nicht in die ablaufenden „Filme“ und versuche nicht, irgendwelche Probleme zu lösen. Entwickle statt dessen eine klare und präzise Beobachtung von dem, was jetzt geschieht, gerade jetzt, und immer wieder neu jetzt. Was auch immer auftaucht, laß es sein, begleite es auf seinem Weg durch deinen Geist sanft mit deiner Achtsamkeit und finde so Frieden – nicht von jetzt ab für immer, sondern immer wieder neu jetzt.



1 Thich Nhat Hanh, et al.: Die fünf Pfeiler der Weisheit, 1995.

## ZUM WEITERLESEN

Eine kleine und sehr subjektive Literaturlauswahl zu den obigen Themen Ethik und Meditation ist die folgende:

Thich Nhat Hanh et al.: Die fünf Pfeiler der Weisheit, O. W. Barth Verlag, München 1995.

Nyanaponika: Im Lichte des Dhamma, Verlag Christiani, Konstanz 1989.

Salzberg, Sharon: Geborgen im Sein – Die Kraft der Mettā-Meditation, W. Krüger Verlag, Frankfurt 1996.

Goldstein, Joseph; Kornfield, Jack: Einsicht durch Meditation, O. W. Barth Verlag, München 1989.

von Allmen, Fred: Mit Buddhas Augen sehen, Theseus Verlag, Berlin 1997.

Suzuki, Shunryu: Zen-Geist, Anfänger-Geist, Verlag Herder, Freiburg i. Br. 2009.

McDonald, Kathleen: Wege zur Meditation – Eine praktische Anleitung, Diamant Verlag, Arnstorf-Jägerndorf 1986.

Ram Dass: Reise des Erwachens – Handbuch zur Meditation, Sadhana  
Verlag, Berlin 1985.

## ZUM WEITERHÖREN

Erwähnenswerte Audio-Sammlungen mit Vorträgen und  
Übungsanleitungen von zahlreichen buddhistischen Meditationslehrerinnen  
und -lehrern finden sich z.B. hier:

[www.dharmaseed.org/talks/](http://www.dharmaseed.org/talks/)

[www.karuna.ch/de-Medien-Vortraege-Katalog](http://www.karuna.ch/de-Medien-Vortraege-Katalog)

## BUDDHISTISCHE GRUPPEN

Buddhistische Übungsgruppen in Ihrer Nähe können erfragt werden bei:

Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Amalienstr. 71

D-80799 München

Tel.: 089-45 20 693-0

Fax: 089-45 20 69329

E-Mail: [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org)

[www.buddhismus-deutschland.de](http://www.buddhismus-deutschland.de)

Die DBU gibt unter anderem die Zeitschrift *Buddhismus aktuell* heraus, die sich vierteljährlich jeweils einem Schwerpunktthema zu Theorie und Praxis des Buddhismus in Deutschland widmet und die im Anhang auch einen umfangreichen Adress- und Veranstaltungsteil enthält.



## INFORMATIONEN ZUM BUCH

Das Dhammapada ist ein Grundlagentext der religiösen Weltliteratur und eine klare und leicht verständliche Einführung in die Lehre des Buddha. Diese Sammlung von Worten des Gotama Buddha (563-483 vor unserer Zeitrechnung) ist die vermutlich meistgelesene Schrift des Buddhismus – nicht zuletzt dank der wunderschönen Sinnbilder und der kristallklaren Sprache. In 26 Kapiteln wird der Weg gezeigt, der zu innerem Frieden, Achtsamkeit und Gelassenheit führt: Hänge dein Herz an nichts! Lass' alles los, was dich bindet! Werde frei von Trieben, Leidenschaften, Begierden und Verlangen! Wer so Verblendung und Täuschung überwindet und sich in einer Welt des Leidens und der Vergänglichkeit auf das Wesentliche konzentriert und moralisch handelt, erlangt ein glückliches Leben. *Jene, die den Weg der Achtsamkeit gehen,/ haften nicht an Orten, Menschen, Dingen,/ wie Schwäne erheben sie sich vom See,/ lassen Orte, Menschen, Dinge los:* einer von 423 Sprüchen des Dhammapada.

Die vorliegende Neuübersetzung erläutert nicht nur die Grundbegriffe des Buddhismus zum besseren Verständnis in prägnanten Anmerkungen und in einem Anhang über Ethik und Meditation – sie stellt vor allem in einfacher und moderner Sprache die Weisheit und die Lebenseinsichten des Buddha vor.



## INFORMATIONEN ZUM ÜBERSETZER

Dr. Munish B. Schiekkel hat als theoretischer Physiker an der Hochschule und in der Industrie gearbeitet. Seit 1971 studiert und praktiziert er den Buddhismus in den Formen des Theravāda, des Mahāyāna und des Vajrayāna unter der Anleitung verschiedener Lehrer. Er hat mehrere Jahre an dieser Übersetzung gearbeitet.