

# Dhammapada

a t r a n s l a t i o n

Bhikkhu Thanissaro



Schenpen Sangmo

Übersetzung ins Deutsche

# DHAMMAPADA

Eine Übersetzung  
Aus dem Pali übersetzt von Thanissaro Bhikkhu  
( Geoffrey De Graff )

Englisches Original:  
<http://www.accesstoinight.org/canon/khuddaka/dhp/index.html>  
Copyright 1997 Thanissaro Bhikkhu

---

Deutsche Übersetzung von Schenpen Sangmo  
*info@dhammapada.de*  
**Nur zur kostenlosen Weitergabe.**

Es ist gestattet, Kopien dieses Textes **kostenlos** weiterzugeben, den Text zum Gebrauch für Computer und Computernetzwerke zu reformatieren und weiterzugeben, vorausgesetzt es werden **keinerlei Kosten** ( auch keine Unkosten für Papier, Kopieren oder ähnliches ) für die Weitergabe oder die Nutzung erhoben und der Text nicht verändert.

Das Copyright der englischen Übersetzung im Detail unter:  
<http://www.accesstoinight.org>  
**Alle anderen Rechte vorbehalten.**

# Das Dhammapada

## Inhaltsverzeichnis

### **Vorwort**

**I. Paare ( Verse 1-20 )**

**II. Achtsamkeit ( 21-32 )**

**III. Der Geist ( 33-43 )**

**IV. Blüten ( 44-59 )**

**V. Narren ( 60-75 )**

**VI. Der Weise ( 76-89 )**

**VII. Arhats ( 90-99 )**

**VIII. Tausende ( 100-115 )**

**IX. Das Schlechte ( 116-128 )**

**X. Die Rute ( 129-145 )**

**XI. Das Altern ( 146-156 )**

**XII. Selbst ( 157-166 )**

**XIII. Welten ( 167-178 )**

**XIV. Erwacht (179-196 )**

**XV. Glücklich ( 179-196 )**

**XVI. Liebgewonnenes ( 209-220 )**

**XVII. Ärger ( 221-234 )**

**XVIII. Unreinheiten ( 235-255 )**

**XIX. Der Richter ( 256-272 )**

**XX. Der Pfad ( 273-289 )**

**XXI. Verschiedenes ( 290-305 )**

**XXII. Hölle ( 306-319 )**

**XXIII. Elefanten ( 320-333 )**

**XXIV. Begierde ( 334-359 )**

**XXV. Mönche ( 360-382 )**

**XXVI. Brahmanen ( 383-423 )**

**Glossar**

**Endnoten**

# Vorwort

Von frühesten Zeiten bis heute gilt das Dhammapada als das geistige Haupttestament des frühen Buddhismus. In den Ländern, die dem Theravada Buddhismus folgen, wie Sri Lanka, Burma oder Thailand ist der Einfluß des Dhammapada allgegenwärtig. Es ist eine stets ergiebige Quelle für Belehrungen und Diskussionen, ein Wegweiser für die zahllosen Probleme des täglichen Lebens, eine Fibel für den Unterricht von Novizen in den Klöstern. Sogar der erfahrene Praktizierende, der sich zu einem Leben der Meditation in die Waldeinsamkeit oder in eine Berghöhle zurückgezogen hat, zählt normalerweise eine Kopie des Buches zu seinen wenigen materiellen Gütern.

Das Dhammapada ist der bekannteste und am meisten geschätzte Text des Pali Tipataka, der heiligen Schriften des Theravada Buddhismus. Das Werk ist im Khuddaka Nikaya ("kleinere Sammlung") des Sutta Pitaka enthalten. Verfaßt in der alten Palisprache stellt diese kleine Anthologie von Versen eine vollkommene Zusammenstellung der Lehren Buddhas dar, indem sie zwischen ihren Deckeln alle wichtigen Grundsätze enthält, die ausführlich in den mehr als vierzig Bänden des Palikanon dargelegt werden.

Nach der buddhistischen Tradition des Theravada wurde jeder Vers des Dhammapada ursprünglich von Buddha als Antwort auf ein bestimmtes Ereignis gesprochen. Berichte darüber, zusammen mit Auslegungen der Verse, sind in dem klassischen Kommentar zu dem Werk enthalten, das vom großen Bhadantacariya Buddhaghosa im fünften Jahrhundert auf der Grundlage von Material erstellt wurde, das in sehr alte Zeit zurück reicht.

Die Inhalte der Verse jedoch übersteigen die begrenzten und besonderen Umstände ihres Ursprungs. Sie haben durch die Zeiten unterschiedlichste Menschen in all den verschiedenen Lebensumständen erreicht. (Aus der Einleitung von Bhikkhu Bodhi und dem Vorwort von Acharya Buddhakkhita zu dessen Übersetzung des Dhammapada )

Der vorliegenden Übersetzung liegt die Online Version der englischen Übersetzung des Originaltextes von Thanissaro Bhikkhu zugrunde, zu finden unter:

<http://www.accesstoinight.org/canon/khuddaka/dhp/index.html>

In der deutschen Übersetzung wurden feststehende Begriffe im Glossar erklärt.

# Dhammapada

## I. Paare

1-2

Die Erscheinungen werden vom Herz<sup>1</sup> angeführt,  
vom Herz beherrscht,  
vom Herz hervorgebracht.

Wenn ihr mit verdorbenem Herzen  
sprecht oder handelt,  
folgt euch Leid –  
wie das Rad des Wagens  
der Spur des Ochsen,  
der ihn zieht.

Die Erscheinungen werden vom Herz angeführt  
vom Herz beherrscht,  
vom Herz hervorgebracht.

Wenn ihr mit ruhigem, klarem Herzen  
sprecht oder handelt,  
folgt euch Glück,  
wie ein Schatten,  
der nie weicht.

3-6

'Er beschimpfte mich,  
schlug mich,  
besiegte mich,  
beraubte mich' --  
--jenen, die darüber grübeln,  
kommt ihre Feindseligkeit nicht zum Erliegen.

'Er beschimpfte mich,  
schlug mich,  
besiegte mich,  
beraubte mich' --  
--jenen, die nicht darüber grübeln,  
kommt ihre Feindseligkeit zum Erliegen.

Feindseligkeiten kommen nicht  
durch Feindseligkeiten zum Erliegen,  
egal was passiert.

Feindseligkeiten kommen  
durch Nicht Feindseligkeit zum Erliegen:  
dies - eine nie endende Wahrheit.

Nicht so wie jene, die nicht erkennen,  
daß wir hier  
am Rande des Todes sind -  
die, die es erkennen:  
ihre Streitigkeiten sind zum Erliegen gekommen.

7-8<sup>2</sup>

Jemand, der sich immer auf das Schöne konzentriert,  
der seine Sinne nicht unter Kontrolle hat,  
der beim Essen kein Maß kennt,  
gleichgültig und schlaff ist:  
Ihn überwältigt MARA  
wie der Wind einen schwachen Baum.

Jemand, der sich immer auf das Abstoßende konzentriert,  
seine Sinne unter Kontrolle hat,  
beim Essen Maß hält,  
voller Überzeugung & Tatkraft ist:  
Ihn überwältigt MARA nicht,  
wie der Wind keinen Felsberg.

9-10

Derjenige, der verdorben,  
bar  
jeglicher Wahrheitsliebe  
& Selbstkontrolle,  
die ockergelbe Robe anzieht,  
verdient die ockergelbe Robe nicht.

Aber der, welcher frei  
von Verderbtheit  
voller  
Wahrheitsliebe  
& Selbstkontrolle,  
fest verankert ist  
in den Gelübden,  
verdient die ockergelbe Robe wirklich.

11-12<sup>3</sup>

Diejenigen, die

Unwesentliches für wesentlich  
und Wesentliches für unwesentlich halten,  
gelangen nicht zum Wesentlichen  
und befinden sich im Reich falscher Vorsätze.

**D**ie aber, welche  
Wesentliches für wesentlich  
und Unwesentliches für unwesentlich halten,  
gelangen zum Wesentlichen  
und befinden sich im Reich richtiger Vorsätze.

13-14

**W**ie Regen  
in eine schlecht gedeckte Hütte dringt,  
so Leidenschaft  
in den ungeübten Geist.

**W**ie Regen  
nicht in eine gut gedeckte Hütte dringt,  
so Leidenschaft nicht  
in den geübten Geist.

15-18

**H**ier grämt er sich.  
Er grämt sich danach.  
In beiden Welten  
grämt sich der Übeltäter.  
Er grämt sich, er ist bekümmert,  
wenn er das Schlechte  
seiner Taten sieht.

**H**ier freut er sich.  
Er freut sich danach.  
In beiden Welten  
freut sich der inneren Reichtum\* Schaffende.  
Er freut sich, ist glücklich,  
wenn er das Makellose  
seiner Taten sieht.

**H**ier quält er sich.  
Er quält sich danach.  
In beiden Welten  
quält sich der Übeltäter.  
Er quält sich mit dem Gedanken:  
Ich habe falsch gehandelt.'



Nachdem er zu einem schlechten Ziel gelangt ist,  
wird er noch mehr  
gequält.

**H**ier ist er glücklich.

Er ist danach glücklich.

In beiden Welten

ist der inneren Reichtum Schaffende glücklich.

Er ist glücklich bei dem Gedanken:

Ich habe inneren Reichtum geschaffen.'

Nachdem er zu einem guten Ziel gelangt ist,

ist sein Glück

noch größer.<sup>4</sup>

19-20

**W**enn jemand viele Belehrungen aufsagt, jedoch

- als unachtsamer Mensch-

nicht nach ihnen handelt,

wie ein Viehhirte, der das Vieh

anderer

zählt,

nimmt er nicht am kontemplativen Leben teil.

**W**enn jemand fast nie etwas aufsagt,

aber dem Dhamma folgt

in Übereinstimmung mit dem Dhamma;

Leidenschaft, Abneigung,

Täuschung aufgibt;

wach ist,

mit freiem Geist,

nicht anhaftet

weder hier noch danach,

nimmt er am kontemplativen Leben teil.

## II. Achtsamkeit

21-24 <sup>5</sup>

**A**chtsamkeit: der Pfad zur Todlosigkeit .

Unachtsamkeit: der Todespfad.

Die Achtsamen sterben nicht.

Die Achtlosen sind eigentlich  
schon tot.

Indem sie dies als echten Unterschied erkannt haben,  
erfreuen sich jene Weisen an Achtsamkeit  
der Achtsamkeit  
und genießen das Reich der Edlen.<sup>6</sup>

**D**ie Erleuchteten, unaufhörlich  
in Jhana vertieft,  
beharrlich,  
standhaft in ihrem Bemühen:  
Sie erreichen Befreiung,  
die unübertroffene Ruhe  
vom Joch<sup>7</sup>.

**J**ene mit Antrieb,  
geistesgegenwärtig,  
rein im Handeln,  
umsichtig - in ihren Handlungen  
achtsam, beherrscht,  
den Dhamma<sup>8</sup> lebend:  
ihr Ruhm  
wächst.

25

**D**urch inneren Antrieb, Achtsamkeit,  
Beherrschung & Selbstkontrolle  
schafft der Weise  
eine Insel,  
die keine Flut  
überkommen kann.

26

**S**ie sind der Unachtsamkeit verfallen

--Stumpsinnige, Narren--  
während jemand, der weise ist,  
die Achtsamkeit pflegt  
als sein höchstes Gut.

27

**G**ib der Unachtsamkeit keinen Raum  
oder der Hingabe  
an Sinnesfreuden --  
denn der achtsame Mensch,  
in Jhana<sup>9</sup> vertieft,  
erhält reichlich Wohlergehen.

28

**W**enn der Weise  
Unachtsamkeit  
mit Achtsamkeit vertreibt,  
nachdem er den hohen Turm  
der Einsicht erklommen hat,  
frei von Leid,  
beobachtet er die leidende Menge--  
wie der Erleuchtete<sup>10</sup> Mensch,  
der einen  
Gipfel  
bestiegen hat,  
die Narren auf dem Grund unten.

29

**A**chtsam unter den Unachtsamen,  
wach unter den Schlafenden.  
Wie ein schnelles Pferd voran eilt,  
die Schwachen hinter sich lassend:  
so auch der Weise.

30

**D**urch Achtsamkeit gewann Indra<sup>11</sup>  
die Herrschaft über die Götter.  
Achtsamkeit wird gelobt,  
Achtlosigkeit verurteilt --  
immer.

31-32:

**D**er Mönch, der sich der Achtsamkeit erfreut

und Achtlosigkeit gefährlich findet,  
eilt wie ein Feuer voran,  
große & kleine  
Fesseln verbrennend.

Der Mönch, der sich der Achtsamkeit erfreut  
und Achtlosigkeit gefährlich findet,  
-- der nicht mehr zurückfallen kann --  
steht an der Schwelle  
zur Befreiung<sup>12</sup>.

### III. Der Geist

33-37 <sup>13</sup>

Unstet, schwankend,  
schwer zu hüten und  
in Zaum zu halten:  
der Geist.

Der Weise glättet ihn --  
wie ein Pfeilmacher  
den Schaft eines Pfeils.

Wie ein Fisch,  
der aus seinem Revier im Wasser gezogen  
& auf die Erde geworfen wurde:  
Der Geist zappelt hin und her  
um Maras Regiment zu entkommen.

Schwer unter Kontrolle zu halten,  
wechselhaft,  
läßt sich nieder, wo er will:  
der Geist.  
Gut ist es, ihn zu zähmen.  
Ein gezähmter Geist  
bringt Wohlergehen.

So schwer zu sehen,  
so überaus fein,  
läßt sich nieder, wo er will:  
der Geist.  
Der Weise sollte auf ihn achten.  
Ein behüteter Geist  
bringt Wohlergehen.

Weit umherschweifend  
- allein,  
körperlos,  
in einer Höhle liegend:  
der Geist.  
Die ihn in Zaum halten:  
Sie werden befreit  
von den Fesseln Maras<sup>14</sup>.

In einem Menschen mit unstetem Geist,  
der den wahren Dhamma nicht kennt,  
der heitere Ruhe  
in den Wind geschlagen hat:  
kommt Erkenntnis nicht zur Vollendung

39<sup>15</sup>

Für jemanden mit nicht aufgeweichtem Geist,  
unangefochtenem Gewahrsein,  
der inneren Reichtum & Schaden aufgibt,  
wach ist,  
gibt es keine Gefahr  
keine Furcht.

40

Wißt, daß dieser Körper  
wie ein Tonkrug ist,  
sichert diesen Geist  
wie eine Festung,  
und greift MARA  
mit dem Speer der Einsicht an.  
Hütet dann, was ihr erlangt habt,  
ohne euch dort festzusetzen<sup>16</sup>.

41

Nur zu bald wird dieser Körper  
auf der Erde liegen  
beiseite geworfen,  
des Bewußtseins beraubt,  
wie ein unnützes  
Holzscheit.

42<sup>17</sup>-43

Was auch immer ein Feind dem Feind  
oder ein Widersacher  
dem Widersacher antun mag,  
der fehlgeleitete Geist  
vermag euch  
sogar noch Schlimmeres anzutun.

Was auch immer Mutter, Vater  
oder ein anderer Verwandter  
für euch tun können,

der wohlgeleitete Geist  
vermag es  
sogar noch besser.

## IV. Blüten

44-45

Wer wird diese Welt  
& dieses Reich des Todes  
mit all seinen Göttern durchdringen?  
Wer wird den gelehrten Dhammaspruch<sup>18</sup> aufspüren,  
wie der geschickte Blumenbinder  
die Blume?

Der 'Lernende auf dem Pfad'  
wird diese Welt durchdringen  
& dieses Reich des Todes  
mit all seinen Göttern.  
Der 'Lernende auf dem Pfad'  
wird den gelehrten Dhammaspruch aufspüren,  
wie der geschickte Blumenbinder  
die Blume.

46

Indem du weißt,  
daß dieser Körper gleich Schaum ist,  
sein Wesen erkennst  
--ein Trugbild--  
und die Blüten von Mara  
ausschneidest,  
gehst du,  
wohin der Herr des Todes  
nicht sehen kann.

47-48

Der Mensch, versunken  
ins Blütenpflücken,  
mit erregtem Herzen:  
der Tod rafft ihn hinweg--  
wie eine große Flut  
ein schlafendes Dorf.

Der Mensch, versunken  
ins Blütenpflücken,  
mit erregtem Herzen,  
unersättlich in seinem sinnlichen Vergnügen:



der Beender hat ihn  
in seiner Gewalt.<sup>19</sup>

49

**W**ie eine Biene -- die ohne  
die Blüte  
ihre Farbe  
ihren Geruch  
zu beschädigen --  
ihren Nektar nimmt & davonfliegt:  
so sollte der Weise  
durch ein Dorf gehen.

50

**A**chte  
nicht auf die Grobheiten anderer,  
nicht auf das, was sie getan  
oder zu tun unterlassen haben,  
sondern auf das,  
was du  
getan & zu tun unterlassen hast.

51-52

**W**ie eine Blüte  
mit leuchtenden Farben  
aber ohne Geruch:  
ein treffend gesprochenes Wort  
kommt nicht zum Tragen  
wenn es nicht befolgt wird.

**W**ie eine Blüte  
mit leuchtenden Farben  
voller Wohlgeruch:  
ein treffend gesprochenes Wort  
kommt zum Tragen,  
wenn es befolgt wird.

53

**W**ie aus einem Haufen Blumen  
viele Girlanden angefertigt werden können,  
genauso sollte  
jemand, der geboren wurde & sterblich ist  
-- mit dem, was geboren wurde & sterblich ist --  
viel Gekonntes tun.<sup>20</sup>

Der Dufthauch keiner Blume  
 verbreitet sich gegen den Wind--  
     nicht Sandelholz  
         Jasmin  
         Tagara.

Der Hauch des Guten dagegen,  
 der verbreitet sich gegen den Wind  
 Der Redliche  
 weht einen Hauch  
 in alle Richtungen.

Sandelholz, Tagara<sup>21</sup>,  
 Lotus & Jasmin:  
 Unter diesen Düften  
 ist der Hauch der Tugend  
 der beste.

Fast nichts, dieser Wohlgeruch  
 --Sandelholz, Tagara--  
 während der Hauch des Tugendhaften  
 zu den Göttern weht  
     alles überragend.

57

Jene, die ihre Tugend vervollkommen haben,  
 die in Achtsamkeit            verweilen,  
 die durch rechtes Wissen<sup>22</sup>   befreit sind:  
 Mara kann ihren Spuren nicht folgen.

58-59

Wie in einem Abfallhaufen,  
 der in den Straßengraben geworfen wurde,  
     ein Lotus wachsen könnte,  
     von reinem Geruch,  
     das Herz erfreuend

So glänzt inmitten der Abfall Gleichen,  
 den gewöhnlichen & blinden Leuten,  
     der Schüler des Wahrhaft  
     Selbsterwachten  
     mit Erkenntnis.

# V. Narren

60

Lang ist für den Schlaflosen die Nacht.  
Lang ist für den Erschöpften eine Meile.  
Für Narren,  
in Unkenntnis des wahren Dhamma  
ist Samsara<sup>23</sup>  
lang.

61

Wenn du auf deinem Weg  
keinen Ebenbürtigen, keinen Besseren triffst,  
setze deinen Weg fort,  
entschlossen,  
allein.  
Mit Narren gibt es keine Gemeinsamkeit.

62

"Ich habe Söhne, ich habe Besitz"--  
der Narr quält sich ab.  
Wenn nicht einmal er selber  
sich gehört,  
wie dann Söhne?  
Wie Reichtum?

63

Ein Narr, der spürt, daß er ein Narr ist,  
ist--zumindest was das betrifft--weise.  
Ein Narr jedoch, der sich für weise hält,  
wird zu Recht  
ein Narr genannt.

64-65

Wenn der Narr sogar sein ganzes Leben  
mit dem Weisen verbringt,  
nimmt er nichts vom Dhamma wahr --  
wie der Löffel nichts  
vom Geschmack der Suppe.

Wenn der Einsichtige nur einen Augenblick  
mit dem Weisen verbringt,  
nimmt er den Dhamma sofort wahr--  
wie die Zunge  
den Geschmack der Suppe.

66

Narren mit geringer Weisheit  
sind ihre eigenen Feinde,  
während sie durchs Leben schreiten  
und Schlechtes tun, was  
bittere Früchte  
trägt.

67-68

Es ist nicht gut,  
die Tat zu begehen,  
die ihr, wenn ihr sie begangen habt,  
bereut,  
deren Frucht ihr weinend erntet,  
mit tränenüberströmtem Gesicht.

Es ist gut,  
die Tat zu begehen,  
die ihr, wenn ihr sie begangen habt,  
nicht bereut,  
deren Frucht ihr dankbar erntet,  
mit glücklichem Herzen.

69

Solange Schlechtes noch reifen muß,  
hält der Narr es irrtümlich für Honig.  
Aber wenn dieses Schlechte reif wird,  
verfällt der Narr dem  
Leid.

70

Monat um Monat  
mag der Narr  
nur eine Grasspitze voll Nahrung essen,  
er wäre dennoch nicht  
den sechzehnten Teil  
derer wert, die den Dhamma





Die Weisen beherrschen

sich selbst.

81

Wie eine einzelne Felsplatte  
sich nicht im geringsten im Wind rührt,  
so werden die Weisen nicht bewegt  
von Lob  
von Tadel.

82

Wie ein tiefer See,  
klar, unbewegt & ruhig:  
so werden die Weisen klar,  
ruhig,  
wenn sie die Worte des Dhamma hören.

83

Überall, wirklich,  
halten sich die Redlichen  
abseits.<sup>26</sup>  
Sie, die Guten,  
plappern nicht in Hoffnung  
auf Gunst oder Gewinn.  
Wenn sie  
einmal von Freude  
einmal von Leid  
getroffen werden,  
zeigen die Weisen  
weder Hochstimmung  
noch Niedergeschlagenheit.

84

Jemand dem nicht--  
weder für sich  
noch für andere--  
nach  
Reichtum,  
einem Sohn,  
einem Königreich,  
persönlicher Erfüllung  
durch unredliche Mittel verlangt:  
so jemand ist redlich, reich  
an Tugend,

Wenige gibt es,  
die das Andere Ufer erreichen.  
Die anderen  
hetzen einfach  
an diesem Ufer entlang.

Jene aber, die Dhamma praktizieren,  
in Übereinstimmung mit dem vorzüglich gelehrten Dhamma  
werden das Reich des Todes überschreiten,  
das so schwer zu überschreiten ist.

Der Weise  
sollte dunkle Gepflogenheiten aufgeben  
und lichte entwickeln,  
nachdem er aus der Heimat  
in die Heimatlosigkeit,  
die Abgeschiedenheit gegangen ist, an der man nur schwer  
Gefallen findet.

Dort sollte er sich nach Freude sehnen,  
indem er Begierde aufgibt--  
er, der nichts hat.  
Er sollte sich reinigen--weise--  
von dem, was den Geist verunreinigt.

Diejenigen, deren Geist voll entwickelt ist  
in den Bestandteilen des Selbst Erwachens,  
die sich an Nicht Anhaften erfreuen,  
indem sie Ergreifen aufgeben--  
strahlend,  
ihre 'Ausflüsse'<sup>29</sup> zu Ende gebracht:  
sie sind, in der Welt,  
befreit.



## VII. Arhats <sup>30</sup>

90

Bei dem, der  
den ganzen Weg gegangen ist,  
frei von Leid ist,  
völlig befreit ist  
in jeglicher Hinsicht,  
alle Fesseln abgeworfen hat:  
wird kein Fieber gefunden.

91

Die Geistesgegenwärtigen bleiben tätig,  
erfreuen sich nicht an der Rückkehr.  
Sie geben jedes Zuhause auf,  
jedes Zuhause,  
wie Schwäne, die von einem See abheben.

92-93 <sup>31</sup>

Sie horten nicht,  
sie haben verstanden, was Nahrung ist,  
ihre Weide --- Leerheit  
& Freiheit ohne Zeichen  
ihre Spur,  
wie die der Vögel durch die Luft,  
kann nicht verfolgt

'Ausflüsse' zu Ende gebracht,  
unabhängig von Nahrung,  
ihre Weide --- Leerheit  
& Freiheit ohne Zeichen:  
ihre Spur,  
wie die der Vögel durch die Luft,  
kann nicht verfolgt werden.

94 <sup>32</sup>

Er, dessen Sinne gezügelt sind  
wie Pferde,  
die der Wagenlenker gut trainiert hat,  
dessen Hochmut aufgegeben ist,  
frei von 'Ausfluss',

So:  
Ihn verehren sogar die Götter.

95

Wie Erde reagiert er nicht--  
kultiviert,  
So,  
wie Indras Pfeiler,<sup>33</sup>  
wie ein See ohne Schlamm.  
Für ihn  
--So--  
gibt es kein Weiterreisen.

96

Ruhig ist sein Geist,  
ruhig seine Rede  
& seine Tat:  
Jemand, der durch rechtes Wissen befreit ist,  
befriedet,  
So.

97<sup>34</sup>

Der Mensch  
ohne Vertrauen / jenseits von Anschauungen  
undankbar / das Ungeschaffene kennend  
ein Einbrecher / der Beziehungen abgeschnitten hat  
seine Möglichkeiten / Abhängigkeiten  
hat er zerstört  
der Erbrochenes ißt: / Erwartungen ausgespien hat  
der hervorragendste Mensch.

98

In Dörfern, der Wildnis,  
Tälern oder Ebenen:  
Der Ort ist schön,  
wo Arahats weilen.

99

Schöne Wildnis,  
wo es die Masse nicht schön findet,  
finden es die, die frei von Begierde sind  
schön,  
da sie nicht

nach Sinnesvergnügungen suchen.

## VIII. Tausende

100-102 <sup>35</sup>

**B**esser  
wie wenn es Tausende  
bedeutungsloser Wörter gäbe ist  
    ein  
    bedeutungsvolles  
    Wort  
das Frieden bringt,  
wenn man es hört.

**B**esser  
wie wenn es Tausende  
bedeutungsloser Verse gäbe ist  
    ein  
    bedeutungsvoller  
    Vers  
der Frieden bringt,  
wenn man ihn hört.

**U**nd besser wie wenn man Hunderte  
bedeutungsloser Verse singen würde ist  
    ein  
    Dhammaspruch  
der Frieden bringt,  
wenn man ihn hört.

103-105

**E**in größerer Krieger  
als der, welcher  
tausendmal tausend Männer  
besiegt, ist jener, welcher nur  
einen --  
    sich selber  
besiegt.

**B**esser sich selber besiegen  
als andere.

**W**enn ihr geübt seid  
und in ständiger Selbstbeherrschung lebt,  
könnte weder ein Deva <sup>36</sup> noch Gandhabba <sup>37</sup>,

noch ein Mara<sup>38</sup> gemeinsam mit Brahmas<sup>39</sup>,  
diesen Sieg  
wieder in eine Niederlage verkehren.

106-108

**M**onat um Monat könntet ihr  
um den Preis von Tausenden,  
hundertmal  
Opferungen begehen,  
oder  
einen einzigen Augenblick  
einem,  
der sich vervollkommnet hat,  
Ehre erweisen.  
Besser als hundert Jahre der Opferungen  
wäre dieser Akt der Ehrerbietung.

**H**undert Jahre lang könntet ihr,  
in einem Wald leben  
und ein Feuer unterhalten,  
der  
einen einzigen Augenblick  
einem  
der sich vervollkommnet hat,  
Ehre erweisen.  
Besser als hundert Jahre der Opferungen  
wäre dieser Akt der Ehrerbietung.

**A**lles, was auf dieser Welt  
ein ganzes Jahr lang von jemandem, der inneren Reichtum  
sucht,  
dargebracht oder geopfert wird  
bringt nicht ein Viertel.  
Besser ist es,  
denen Achtung zu erweisen,  
die den rechten Weg gegangen sind.<sup>40</sup>

109

**W**enn ihr aus Gewohnheit ehrerbietig seid  
und fortwährend die Ehrwürdigen hochachtet,  
vermehrten sich vier Dinge:  
langes Leben, Schönheit,  
Glück, Stärke.

110-115

**B**esser als hundert Jahre

verbracht ohne Tugend, unkonzentriert, ist  
ein Tag

von einem Tugendhaften verbracht  
in der Versenkung in Jhana<sup>41</sup>.

**U**nd besser als hundert Jahre

verbracht ohne Einsicht, unkonzentriert, ist  
ein Tag

von einem Einsichtigen verbracht  
in der Versenkung in JHANA.

**U**nd besser als hundert Jahre

verbracht in Gleichgültigkeit & Tatenlosigkeit ist  
ein Tag

verbracht mit Tatkraft & Entschlossenheit.

**U**nd besser als hundert Jahre

verbracht ohne  
Entstehen & Vergehen zu sehen ist  
ein Tag

verbracht damit,  
Entstehen & Vergehen zu sehen.

**U**nd besser als hundert Jahre

verbracht ohne  
die 'Todlosigkeit' zu sehen ist  
ein Tag

verbracht damit,  
die 'Todlosigkeit' zu sehen.

**U**nd besser als hundert Jahre

verbracht ohne  
den letztendlichen Dhamma zu sehen ist  
ein Tag

verbracht damit,  
den letztendlichen Dhamma zu sehen.

## IX. Das Schlechte

116

Seid schnell darin,  
Bewundernswertes zu tun.  
Verschließt euren Geist  
dem Schlechten.  
Wenn ihr langsam darin seid,  
inneren Reichtum zu schaffen,  
erfreut Schlechtes den Geist.

117-118

Wenn jemand Schlechtes tut,  
sollte er es nicht wieder & wieder tun,  
sollte er keinen Hang dazu entwickeln.  
Schlechtes anzuhäufen  
bringt Leid.

Wenn jemand inneren Reichtum schafft,  
sollte er es wieder und wieder tun,  
sollte er einen Hang dazu entwickeln.  
Inneren Reichtum anzuhäufen  
bringt Freude.

119-120

Sogar die Schlechten  
haben Glück  
solange ihr Schlechtes  
noch im Reifen begriffen ist.  
Aber wenn es herangereift ist,  
dann treffen sie  
auf Schlechtes.

Sogar die Guten  
haben Pech  
solange ihr Gutes  
noch im Reifen begriffen ist.  
Aber wenn es herangereift ist,  
dann treffen sie  
auf Gutes.

121-122 <sup>42</sup>

Seid nicht achtlos gegenüber Schlechtem  
( ' Es wird *mich* nicht treffen' )  
Ein Wasserkrug wird voll -  
sogar mit Wasser,  
das in Tropfen fällt.  
Mit Schlechtem -- wenn auch  
eins  
ums  
andere  
aus Gewohnheit --  
füllt sich der Narr auf.

Seid nicht achtlos gegenüber innerem Reichtum.  
( ' Es wird *mich* nicht treffen' )  
Ein Wasserkrug wird voll -  
sogar mit Wasser,  
das in Tropfen fällt.  
Mit innerem Reichtum -- wenn auch  
eins  
ums  
andere  
aus Gewohnheit --  
füllt sich der Erleuchtete<sup>43</sup> auf.

123

Wie ein Händler mit einer kleinen  
aber gut bestückten Karawane  
-- von einer gefährliche Straße,  
wie ein Mensch, der sein Leben liebt  
-- von Gift,  
sollte man Abstand nehmen von  
-- schlechten Taten.

124

Wenn keine Verwundung auf der Hand ist,  
kann diese Hand Gift tragen.  
Gift dringt nicht ein,  
wo keine Wunde ist.  
Denen widerfährt nichts Schlechtes,  
die es nicht tun.

125

Wer sich vergeht  
an einem unschuldigen Menschen,



einem reinen Menschen, ohne Makel:  
das Schlechte kommt direkt auf den Narren zurück  
wie feiner Staub,  
der gegen den Wind geworfen wird.

126<sup>44</sup>

Einige werden geboren im Mutterleib,  
Übeltäter in der Hölle,  
jene auf dem richtigen Pfad gehen in den Himmel,  
doch jene ohne Ausfluss<sup>45</sup>:  
völlig befreit.

127-128

**N**icht oben in der Luft,  
noch in der Mitte des Meeres,  
noch wenn ihr in eine Felsspalte im Gebirge geht  
-- nirgends auf der Welt --  
kann ein Platz gefunden werden  
wo ihr sein & euren schlechten Taten  
entrinnen könntet.

**N**icht oben in der Luft,  
noch in der Mitte des Meeres,  
noch wenn ihr in eine Felsspalte im Gebirge geht  
-- nirgends auf der Welt --  
kann ein Platz gefunden werden  
wo ihr sein könntet & dem Tod  
nicht unterworfen wärt.

## X. Die Rute

129-130

**A**lle  
zittern vor der Rute,  
alle  
haben Angst vor dem Tod.  
Zieht den Vergleich zu  
euch selbst  
und tötet nicht, noch macht, daß andere töten.

**A**lle  
zittern vor der Rute,  
alle  
lieben ihr Leben.  
Zieht den Vergleich zu  
euch selbst  
und tötet nicht, noch macht andere töten.

131-132

**W**er eine Rute nimmt,  
um lebenden Wesen, die Glück wünschen zu schaden,  
wenn er selber Glück sucht,  
wird nach dem Tod kein Glück erlangen.

**W**er keine Rute nimmt,  
um lebenden Wesen, die Glück wünschen zu schaden,  
wenn er selber Glück sucht,  
wird nach dem Tod Glück erlangen.

133-134

**S**precht niemanden barsch an  
oder die Worte werden direkt auf euch zurück  
geworfen werden.  
Zank und Streit sind qualvoll,  
denn ihr werdet eurerseits die Ruten spüren.

**W**enn ihr, wie ein flach gehämmerter Eisentopf  
keinen Widerhall gebt,  
habt ihr eine Befreiung<sup>46</sup> gefunden;  
in euch findet sich  
keine Streitlust.

Wie ein Viehhirte mit einer Rute  
 die Kühe auf das Feld jagt,  
 so jagen  
 Altern & Tod  
 das Leben der lebenden Wesen.

136

Während er schlechte Taten tut,  
 macht sich der Narr keine Gedanken.  
 Der Dummkopf  
 wird von seinen eigenen Taten  
 gequält,  
 wie wenn er von einem Feuer verbrannt würde.

137-140

Wer sich mit einer Rute  
 an einem unschuldigen, unbewaffneten Menschen vergeht,  
 verfällt schnell einem von zehn Dingen:  
     grobe Schmerzen, Verwüstung, ein ruiniertes Körper,  
 schwere Krankheit,  
     Wahnsinn, Ärger mit der Regierung,  
     üble Verleumdung, Verlust von Verwandten,  
 Auflösung des Besitzes,  
     niedergebrannte Häuser.  
 Wenn der Körper auseinanderfällt,  
 findet sich der Uneinsichtige  
 in der Hölle wieder.

141-142

Weder Nacktheit, verfilztes Haar,  
 Schlamm, Nahrungsverweigerung,  
 Schlafen auf bloßem Boden,  
 noch Staub & Schmutz oder Askese durch Hocken  
 reinigen den Sterblichen,  
 der nicht über Zweifel hinaus gekommen ist.

Wenn jemand, obwohl er geschmückt ist,  
 ein Leben in Einklang mit dem reinen Leben führt  
     -- beruhigt, gezähmt & gefestigt--  
 nachdem er die Rute für alle Wesen weggelegt hat,  
 dann ist er ein Praktizierender  
     ein Brahmane<sup>47</sup>

ein Mönch.

143<sup>48</sup>

**W**er ist auf dieser Welt  
ein Mensch, der von seinem Gewissen geleitet wird,  
der einen Tadel bemerkt,  
wie ein gutes Pferd die Peitsche?

144

**W**ie ein gutes Pferd,  
das von einer Peitsche getroffen wird,  
sei inbrünstig & rein.  
Durch Überzeugung  
Tugend, Ausdauer  
Konzentration, Urteilsvermögen,  
vollendet in Wissen & Benehmen,  
geistesgegenwärtig,  
wirst du dies nicht-geringe Leid aufgeben.

145

**B**ewässerungsbauer lenken das Wasser.  
Pfeilmacher glätten den Schaft des Pfeils.  
Zimmerleute schnitzen das Holz.  
Jene, die gut praktizieren beherrschen  
sich selbst.

## XI. Das Altern

146

Was für ein Lachen, warum Freude  
bei diesen immerwährenden Flammen?  
    Von Dunkelheit umschlossen  
suchst du keine Leuchte?

147

Schau das verschönerte Bild an,  
gestützt, ein Haufen eiternder Wunden:  
krank, aber der Gegenstand  
    vieler Vorsätze,  
wo da nichts  
    Beständiges oder Gewisses ist.

148

Zermürbt ist der Körper,  
ein Nest von Krankheiten, in Auflösung.  
Diese verderbliche Anhäufung  
fällt mit Sicherheit auseinander,  
denn das Leben ist vom Tod umschlossen.

149

Wenn du jene Knochen siehst  
    abgelegt  
wie Flaschenkürbisse im Herbst,  
    taubengrau:  
                    welche Freude?

150

Eine Stadt aus Knochen,  
bedeckt mit Fleisch & Blut,  
ihre verborgenen Schätze sind:  
    Stolz & Verachtung,  
    Alter & Tod.

151

Sogar prächtig ausgestaffierte  
königliche Kutschen  
verschleißen,  
so auch der Körper,  
der dem Alter unterworfen ist.  
Aber der Dhamma der Guten  
ist nicht dem Alter unterworfen:  
die Guten lassen es die Gebildeten wissen.

152 <sup>49</sup>

Der Mann, der nicht zuhört,  
reift wie ein Ochse.  
Seine Muskeln wachsen,  
seine Erkenntnis nicht.

153 <sup>50</sup>-154

Den Kreis vieler Geburten durchwanderte ich  
ohne Lohn,  
ohne Rast,  
auf der Suche nach dem Hausbauer.  
Geburt ist qualvoll  
wieder & wieder.

Hausbauer, du bist entdeckt!  
Du wirst kein Haus mehr bauen.  
All deine Sparren sind zerbrochen,  
der Firstbalken zerstört,  
dahingegangen in die 'Formlosigkeit', ist der Geist  
am Ende der Begierde angelangt.

155-156

Sie leben weder das reine Leben,  
noch kommen sie in ihrer Jugend zu Reichtum  
und schwinden so dahin wie alte Reiher  
in einem ausgetrockneten,  
abgefischten See.

Sie leben weder das reine Leben,  
noch kommen sie in ihrer Jugend zu Reichtum  
und liegen so herum,  
falsch vom Bogen abgeschossen,  
und jammern über alte Zeiten.

## XII. Selbst

157 <sup>51</sup>

Wenn du dich liebst,  
hüte, hüte dich gut.  
Der Weise bleibt wach,  
    und kümmert sich um sich  
in jeder der drei Nachtwachen,  
    den drei Stadien des Lebens.

158

Zuerst  
macht er sich heimisch  
in dem was richtig ist,  
    erst dann  
lehrt er andere.  
Er befleckt seinen Namen nicht:  
    er ist weise.

159

Wenn ihr euch selbst so formen würdet  
wie ihr es andere lehrt,  
dann, gut geübt,  
zur Tat schrittet & zähmtet --  
    denn, so wird gesagt,  
was schwer zu zähmen ist, das bist  
    du selbst.

160

Euer eigenes Selbst ist  
euer wichtigster Halt,  
denn wer könnte sonst euer wichtigster Halt sein?  
Dadurch, daß ihr selbst gut geübt seid,  
erlangt ihr den wichtigsten Halt,  
was schwer zu erlangen ist.

161

Das Schlechte, das er selbst getan hat  
--selbst-geboren, selbst-erschaffen--  
zermalmt den Dummkopf,

wie ein Diamant einen kostbaren Stein.

162<sup>52</sup>

**W**enn ihr von schlimmstem Laster überwuchert seid--  
wie ein Baum von einer Schlingpflanze--  
fügt ihr euch das zu,  
was ein Feind sich wünschen würde.

163

**D**as ist leicht zu tun--  
was nicht gut ist  
& euch nichts nützt.  
Was wirklich nützlich & gut ist,  
ist wirklich schwerer als schwer zu tun.

164

**D**ie Lehre jener, die den Dhamma leben,  
Würdige, Edle:  
wer sie herabsetzt  
    --ein Dummkopf,  
    von schlechten Ansichten beeinflußt--  
bringt Früchte zu seiner eigenen Zerstörung hervor  
wie der Bambus.<sup>53</sup>

165

**S**chlechtes wird von einem selbst begangen  
durch sich selbst wird man befleckt.  
Schlechtes bleibt durch einen selbst ungetan  
durch sich selbst wird man gereinigt.  
Reinheit & Unreinheit sind das eigene Tun.  
Niemand reinigt jemand anderen.  
Niemand anderer reinigt einen selbst.<sup>54</sup>

166<sup>55</sup>

**O**pfere nicht dein eigenes Wohlergehen  
für das eines anderen,  
egal wie groß.  
Erkenne dein eigenes wirkliches Wohlergehen  
und achte nur auf das.



## XIII. Welten

167

Laß dich nicht auf minderwertige Eigenschaften ein.  
Habe nichts mit Unachtsamkeit zu tun.  
Laß dich nicht auf falsche Ansichten ein.  
Beschäftige dich nicht mit der Welt.

168-169

Steh auf! Sei nicht achtlos.  
Führe ein gutes Dhammaleben.  
Jemand, der ein Dhammaleben führt,  
    schläft froh  
in dieser Welt & der nächsten.

Führe ein gutes Dhammaleben.  
Führe es nicht schlecht.  
Jemand, der ein Dhammaleben führt,  
    schläft froh  
in dieser Welt & der nächsten.

170

Sieh sie       als Blase,  
sieh sie       als Trugbild:  
jemanden, der die Welt so betrachtet  
sieht der König des Todes nicht.

Komm, schau diese Welt an  
ausstaffiert wie eine Königskutsche,  
wo sich Narren hinein stürzen,  
während die, die wissen  
    nicht anhaften.

172-173

Wer früher achtlos war,  
es später aber nicht ist,  
    erhellt die Welt  
    wie der Mond, wenn sich die Wolken verzogen  
haben.

Seine Untat

wird mit Geschick ersetzt:

Er erhellt die Welt

wie der Mond, wenn sich die Wolken verzogen  
haben.

174

Diese Welt ist blind--

wie wenige hier sehen klar!

Wie es Vögel, die einem Netz

entkommen sind,

wenige gibt, gibt es wenige

Menschen,

die einen Himmel daraus machen.

175

Schwäne fliegen den Sonnenweg;

jene mit der Fähigkeit fliegen durch den Raum;

die Erleuchteten fliehen die Welt,

nachdem sie die Heere Maras besiegt haben.

176<sup>56</sup>

Ein Mensch, der lügt,

der in dieser einen Sache zu weit geht,

indem er Bedenken wegen der jenseitigen Welt hinter sich  
läßt:

Es gibt nichts Schlechtes,

was er nicht tun könnte.

177

Geizige gehen nicht

zur Welt der Devas.

Jene, die Freigebigkeit nicht loben

sind Narren.

Die Erleuchteten

zollen der Freigebigkeit ihre Anerkennung

und finden so Freude

in der jenseitigen Welt.

178<sup>57</sup>

Alleinige Gewalt über die Erde,

in den Himmel Kommen,

Herrschaft über alle Welten:  
die Frucht des 'Eintretens in den Strom'  
übertrifft das alles.

## XIV. Erwacht

179-180

Wessen Sieg nicht zunichte gemacht werden kann,  
an wessen Sieg niemand auf der Welt  
heranreichen kann;  
erwacht, seine Weide grenzenlos,  
weglos:  
mit welchem Pfad willst du ihn in die Irre führen?

In wem keine Begierde ist  
-- die lästige Verführerin--  
um ihn, wo auch immer nur hin zu führen;  
erwacht, seine Weide grenzenlos,  
weglos:  
mit welchem Pfad willst du ihn in die Irre führen?

181

Sie, die Erleuchteten, bedacht auf Jhana,  
erfreuen sich am Stillwerden  
& Aufgeben,  
sind selbst-erwacht & geistesgegenwärtig:  
sogar die DEVAS  
schauen mit Neid auf sie.

182

Schwer        das Erlangen einer Geburt als Mensch.  
Schwer        das Leben der Sterblichen.  
Schwer        die Möglichkeit, den wahren DHAMMA zu  
hören.  
Schwer        das Erscheinen von Erwachten.

183-185<sup>58</sup>

Das Nichttun von allem Schlechten,  
das Ausführen von dem was geeignet ist,  
das Reinigen des eigenen Geistes:  
das ist die Lehre  
des Erwachten.

Geduldiges Ertragen:

die höchste Askese.  
Befreiung:  
das Höchste,  
so sagen die Erwachten.  
Wer einen anderen verletzt  
ist kein Praktizierender.  
Wer einen anderen schlecht behandelt,  
kein Mönch.

**N**icht verächtlich machen, nicht verletzen,  
Zurückhaltung in Übereinstimmung mit dem  
Patimokkha<sup>59</sup>,  
Mäßigung beim Essen,  
Verweilen in Abgeschiedenheit,  
Bindung an den vertieften Geist:  
das ist die Lehre  
des Erwachten.

186-187

**N**icht einmal wenn es Goldmünzen regnete,  
hätten wir genug  
an sinnlichen Freuden.  
'voller Stress,  
sie bringen wenig Vergnügen'--  
da er das weiß, findet der Weise  
keinen Gefallen  
sogar an himmlischen sinnlichen Freuden.

**E**r ist einer, der sich erfreut  
am Aufhören der Begierde,  
ein Schüler des 'wahrhaft  
Selbst-Erwachten'.

188-192<sup>60</sup>

**S**ie nehmen vielerorts ihre Zuflucht,  
in Bergen und Wäldern,  
zu Park- und Baumaltären:  
Menschen, die von einer Gefahr bedroht sind.  
Das ist nicht die sichere Zuflucht,  
nicht die überragende Zuflucht,  
das ist nicht die Zuflucht,  
wo du, wenn du sie genommen hast,  
frei wirst  
von allem Leid & Stress<sup>61</sup>.

**A**ber wenn du, nachdem du  
zu Buddha, Dhamma



## XV. Glücklich

197-200

Wie überaus glücklich leben wir,  
frei von Feindseligkeit  
unter denen, die feindselig sind.  
Unter feindseligen Menschen,  
frei von Feindseligkeit, weilen wir.

Wie überaus glücklich leben wir,  
frei von Elend  
unter denen, die sich elend fühlen.  
Unter elenden Menschen,  
frei von Elend, weilen wir.

Wie überaus glücklich leben wir,  
frei von Geschäftigkeit  
unter denen, die geschäftig sind.  
Unter geschäftigen Menschen,  
frei von Geschäftigkeit, weilen wir.

Wie überaus glücklich leben wir,  
wir die nichts haben.  
Wir werden uns von Verzückung ernähren  
wie die Strahlenden Götter.

201

Gewinnen schafft Feindseligkeit.  
Verlieren führt dazu, daß man sich kummervoll niederlegt.  
Die zur Ruhe Gekommenen legen sich glücklich nieder,  
sie haben  
Gewinnen & Verlieren  
beiseite gelegt.

202-204

Es gibt kein Feuer gleich der Leidenschaft,  
keinen Verlust gleich dem Zorn,  
keinen Schmerz gleich den Anhäufungen<sup>64</sup>,  
keine Freude außer dem Frieden.

Hunger: die höchste Krankheit.

Gestaltungen<sup>65</sup>: das höchste Leid.

Für jemanden, der diese Wahrheit so kennt  
wie sie wirklich ist,  
ist die höchste Freude  
Befreiung.

Freiheit von Krankheit: das höchste Glück.  
Zufriedenheit: der höchste Reichtum.  
Vertrauen: die höchste Verwandtschaft.  
Befreiung: die höchste Freude.

205

Wenn man den Labsal trinkt,  
den Geschmack  
von Abgeschiedenheit & Ruhe ,  
ist man befreit von Schlechtem, ohne  
Leid,  
erquickt vom Labsal  
der Verzückung von Dhamma.

206-208

Es ist angenehm, Edle zu treffen.  
In ihrer Gesellschaft ist man glücklich -- immer.  
Dadurch, daß man keine Narren trifft  
auf Dauer, ist man glücklich  
auf Dauer.

Denn wenn man mit einem Narren zusammen lebt,  
hat man lange Kummer.  
Der Umgang mit Narren ist leidvoll,  
so wie mit einem Feind--  
immer.  
Glücklich ist man im Umgang  
mit Erleuchteten,  
so wie in einer Versammlung von Verwandten.

Deswegen:  
Der Erleuchtete Mensch--  
klug, gelehrt,  
duldend, pflichtbewußt, edel,  
intelligent, ein rechtschaffener Mensch:  
folge ihm  
--einem seiner Art--  
wie der Mond dem Kurs  
der Sterne des Tierkreiszeichens.





## XVI. Liebgewonnene

209<sup>66</sup>

Nachdem er sich mit dem befaßt hat,  
was nicht seine eigenen Übungen waren,  
und sich mit dem nicht befaßt hat,  
was sie waren,  
nachdem er das Ziel mißachtet hat,  
um nach dem zu greifen, was ihm lieb war,  
beneidet er jetzt jene,  
die auf sich geachtet haben,  
sich in die Pflicht  
genommen haben.

210-211

Verbindet euch niemals--ganz gleich was passiert--  
mit Liebenswertem  
oder Unliebsamem.  
Es ist schmerzhaft,  
das nicht zu sehen, was einem lieb ist  
oder das zu sehen, was einem unlieb ist.

Gewinnt also nichts lieb,  
denn es ist schrecklich, von dem getrennt zu sein,  
was einem lieb ist.  
Für jene, für die es lieb und unliebsam  
nicht gibt,  
kann man keine Fesseln finden.

212-216

Aus dem, was einem lieb ist, entsteht Leid,  
aus dem, was einem lieb ist, entsteht Furcht.  
Für jemanden, der befreit ist von dem, was ihm lieb ist,  
gibt es kein Leid  
-- wie dann Furcht?

Aus dem, was man liebt, entsteht Leid,  
aus dem, was man liebt, entsteht Furcht.  
Für jemanden, der befreit ist von dem, was er liebt,  
gibt es kein Leid  
-- wie dann Furcht?

**A**us Freude entsteht Leid,  
aus Freude entsteht Furcht.  
Für jemanden, der von Freude befreit ist  
gibt es kein Leid  
-- wie dann Furcht?

**A**us Sinnlichkeit entsteht Leid,  
aus Sinnlichkeit entsteht Furcht.  
Für jemanden, der von Sinnlichkeit befreit ist  
gibt es kein Leid  
-- wie dann Furcht?

**A**us Begierde entsteht Leid,  
aus Begierde entsteht Furcht.  
Für jemanden, der von Begierde befreit ist,  
gibt es kein Leid  
-- wie dann Furcht?

217

Den Vollkommenen an Tugend & Einsicht,  
der vernünftig ist,  
die Wahrheit spricht,  
sich um seine Angelegenheiten kümmert:  
Ihn liebt die Welt.

218<sup>67</sup>

**W**enn  
ihr einen Wunsch hervorgebracht habt  
nach etwas, was nicht ausgedrückt werden kann,  
euer Herz euch durchdringt,  
euer Geist nicht verstrickt ist  
in sinnliche Begierden:  
heißt es, daß ihr  
im aufwärts fließenden Strom seid.

219-220

**E**in Mensch, der lange weg war  
kehrt sicher von weither heim.  
Seine Verwandten, seine Freunde, seine Gefährten  
freuen sich über seine Rückkehr.

**A**uf die gleiche Weise werden euch,  
wenn ihr Gutes getan habt  
& von dieser Welt

in die nächste Welt gegangen seid,  
eure guten Taten empfangen,  
wie Verwandte einen Lieben,  
der heimgekehrt ist.

## XVII. Ärger

221

**G**ebt den Ärger auf,  
macht Schluß mit dem Dünkel,  
überwindet jede Fessel.  
Wenn ihr an Name & Form  
keine Anhaftung habt  
-- überhaupt nichts habt --  
keine Leiden, keine Belastungen, greift an.

222

**W**er, wenn Ärger aufkommt,  
völlige Kontrolle behält  
wie bei einem Renn gespann:  
den  
nenne ich einen meisterlichen Wagenlenker.  
    Jeden anderen,  
    einen Zügelhalter--  
    mehr nicht.

223

**B**esiegt den Ärger  
    mit fehlendem Ärger,  
schlecht mit gut;  
Geiz mit Großzügigkeit,  
einen Lügner mit Wahrheit.

224

**D**ie Wahrheit sagen;  
nicht ärgerlich werden;  
geben, wenn man darum gebeten wird  
egal wie wenig man hat:  
durch diese drei Dinge  
geht man in die Gegenwart der Devas ein.

225

**G**ütige Weise,  
die sich körperlich stets im Griff haben,  
sind auf dem Weg zum unerschütterlichen Zustand,

wo es, wenn sie dorthin gelangt sind,  
kein Leid gibt.

226

**J**ene, die immer wachsam bleiben  
und Tag und Nacht üben  
im Streben nach Befreiung:  
Ihre Ausflüsse nähern sich dem Ende.

227-228

**D**as gibt es schon von alters her, Atula,  
& nicht erst seit heute:  
sie haben etwas auszusetzen an jemandem,  
    der still da sitzt,  
sie haben etwas auszusetzen an jemandem,  
    der viel spricht,  
sie haben etwas auszusetzen an jemandem  
    der seine Worte abwägt.  
Es gibt niemanden auf der Welt, an dem nichts ausgesetzt  
wird.

**E**s gab nie  
    wird nie  
noch gibt es jetzt jemanden,  
der nur herabgesetzt  
oder nur gelobt wird.

229-230

**W**enn gut unterrichtete Leute ihn dafür loben,  
nachdem sie ihn  
    Tag für Tag beobachtet haben,  
daß er in seinem Verhalten einwandfrei, intelligent,  
mit Erkenntnis & Tugend versehen ist:  
gleich einem Goldbarren--  
wer kann da etwas an ihm aussetzen?  
    Sogar Devas loben ihn.  
    Sogar von Brahma wird er gelobt.

231-234 <sup>68</sup>

**H**ütet euch vor Ärger,  
der sich körperlich Bahn schafft;  
habt euch körperlich im Griff.  
Nachdem ihr körperliches Fehlverhalten aufgegeben habt,  
ergeht euch

in körperlichem Wohlverhalten.

**H**ütet euch vor Ärger,  
der sich verbal Bahn schafft;  
habt euch verbal im Griff.  
Nachdem ihr verbales Fehlverhalten aufgegeben habt,  
ergeht euch  
in verbalem Wohlverhalten.

**H**ütet euch vor Ärger,  
der sich geistig Bahn schafft;  
habt euch geistig im Griff.  
Nachdem ihr geistiges Fehlverhalten aufgegeben habt,  
ergeht euch  
in geistigem Wohlverhalten.  
Die den Körper beherrschen  
--die Erleuchteten--  
die Rede & Geist beherrschen  
--Erleuchtet sind--  
deren Beherrschung ist gefestigt.

## XVIII. Unreinheiten

235<sup>69</sup>-238<sup>70</sup>

**D**u bist jetzt  
wie ein gelb gefärbtes Blatt.  
Schon  
stehen Yamas Gehilfen bereit.  
Du stehst an der Schwelle aufzubrechen,  
mußt dich aber noch  
für die Reise rüsten.

**S**chafft euch eine Insel!  
Macht schnell! Seid weise!  
Wenn eure Unreinheiten völlig weggeblasen sind  
und ihr makellos seid,  
werdet ihr den göttlichen Bereich  
der Edlen erreichen.

**I**hr steht jetzt  
fast am Ende eurer Zeit.  
Ihr schreitet  
auf Yamas Gegenwart zu,  
ohne einen Rastplatz am Weg,  
müßt euch aber noch  
für die Reise rüsten.

**S**chafft euch eine Insel!  
Macht schnell! Seid weise!  
Wenn eure Unreinheiten völlig weggeblasen sind  
und ihr makellos seid,  
werdet ihr nicht wieder Geburt  
und Altern erleiden.

239

**W**ie ein Silberschmied  
Schritt um  
Schritt,  
Stück für  
Stück,  
Augenblick um  
Augenblick,  
die Unreinheiten



des geschmolzenen Silbers wegbläst--  
tut der Weise es mit seinen.

240 <sup>71</sup>

**S**o wie Rost

--die Unreinheit des Eisens--  
genau das Eisen auffrißt,  
das ihn hervorgebracht hat,  
so führen die Taten  
desjenigen, der nachlässig lebt,  
ihn an ein schlechtes Ziel.

241-243

**K**eine Rezitation: die vernichtende Unreinheit der  
Liturgie.

Keine Tatkraft: die des Haushalts

Nachlässigkeit: die der Schönheit

Unachtsamkeit: die des Wächters.

**B**ei einer Frau ist ungebührliches Verhalten eine Unreinheit.

Bei einem Geber Geiz.

Schlechte Taten sind die wirklichen Unreinheiten  
in dieser und der nächsten Welt.

**U**nreiner als diese Unreinheiten

ist die höchste Unreinheit:

Unwissenheit.

Wenn ihr diese Unreinheit aufgegeben habt,  
Mönche, seid ihr frei von Unreinheiten.

244-245

**D**as Leben ist einfach

für jemand, der skrupellos,

listig wie eine Krähe,

verderbt, verleumderisch,

dreist & unverfroren ist;

aber für jemanden, der fortwährend

skrupelhaft, vorsichtig,

aufmerksam, ernsthaft,

rein in seiner Lebensführung,

makellos in seinem Trachten ist,

ist es schwierig.

246-248

Wer tötet, lügt, stiehlt,  
zur Frau eines anderen geht  
& abhängig von Drogen ist,  
untergräbt  
seine eigenen Wurzeln  
schon in dieser Welt.

Wisse denn, mein Guter,  
daß schlechte Taten rücksichtslos sind.  
Laß dich nicht von Gier & Unredlichkeit  
mit langfristigem Leid bedrängen.

249-250

Menschen geben  
entsprechend ihrem Glauben,  
entsprechend ihrer Überzeugung.  
Wenn man sich aufregt  
über Essen & Trinken, das anderen gegeben wird,  
erlangt man keine Sammlung  
bei Tag oder bei Nacht.

Jemand jedoch, in dem dies  
durch- schnitten  
ent- wurzelt  
aus- gelöscht ist  
erlangt Sammlung  
bei Tag oder bei Nacht.

251

Kein Feuer brennt wie Leidenschaft,  
kein Griff hält wie Ärger,  
keine Schlinge fängt wie Täuschung,  
kein Fluß strömt wie Begierde.

252-253

Es ist leicht,  
die Fehler der anderen,  
aber schwierig,  
die eigenen zu sehen.  
Die Fehler der anderen  
siebt man heraus wie Spreu,  
die eigenen verbirgt man--  
wie ein Falschspieler einen unglücklichen Wurf.

Wenn du dich auf die Fehler anderer konzentrierst  
und dauernd an ihnen herumnörgelst,  
gedeihen deine Ausflüsse.  
Du bist von ihrem Aufhören weit entfernt.

254-255 <sup>72</sup>

Es gibt im Raum keine Spur,  
außerhalb keinen Praktizierenden.  
Die Leute sind  
in Komplikationen verwickelt,  
frei von Komplikationen sind jedoch  
die Tathagatas<sup>73</sup>.

Es gibt im Raum keine Spur,  
außerhalb keinen Praktizierenden,  
keine ewigen Gestaltungen,  
kein Hin und Her in den Erwachten.

## XIX. Der Richter

256-257 <sup>74</sup>

Schnell ein Urteil zu fällen  
bedeutet nicht, daß man ein Richter ist.

Der Weise, der beides abwägt,  
das richtige Urteil & das falsche,  
beurteilt andere unparteiisch--  
ohne Eile, in Übereinstimmung mit dem Dhamma,  
den Dhamma bewahrend,  
vom Dhamma geleitet,  
intelligent:  
so jemand ist ein Richter.

258-259 <sup>75</sup>

Wenn man einfach nur viel redet,  
heißt das nicht, daß man weise ist.  
Wer sicher ist --  
ohne Feindseligkeit,  
Furcht--  
gilt als weise.

Wenn man einfach nur viel redet,  
pflegt man nicht den Dhamma.  
Wer auch immer,  
--obwohl er fast nichts gehört hat--  
den Dhamma mit dem Körper sieht,  
nicht achtlos gegenüber dem Dhamma ist:  
Er pflegt den Dhamma.

260-261

Wenn man ein graues Haupt hat,  
bedeutet das nicht, daß man ein 'Ehrwürdiger' ist.  
Man ist in die Jahre gekommen  
und wird ein alter Depp genannt.  
Aber jemand mit  
Wahrhaftigkeit, Zurückhaltung,  
Rechtschaffenheit, Freundlichkeit,  
Selbstkontrolle--  
er wird als 'Ehrwürdiger' bezeichnet,  
der seine Unreinheiten ausgespien hat,  
erleuchtet ist.

**N**icht durch höfliche Konversation  
 oder ein lotusfarbiges Gesicht  
 wird ein neidischer, elender Betrüger  
 ein vorbildlicher Mensch.  
 Jemand jedoch, bei dem dies  
     durch- schnitten  
     ent- wurzelt  
     ausgelöscht ist --  
 wird vorbildlich genannt,  
     seinen Widerwillen hat er ausgespien,  
     er ist intelligent.

264-265 <sup>76</sup>

**E**in rasierter Kopf  
 weist nicht auf einen Praktizierenden hin.  
 Ein Lügner, der seine Verpflichtungen nicht einhält,  
 der mit Gier & Verlangen erfüllt ist:  
 was ist das für ein Praktizierender?

**W**er aber  
 die Mißklänge  
 seiner schlechten Eigenschaften  
 -- ob groß oder klein--  
 in jeglicher Hinsicht bereinigt,  
 indem er das Schlechte zum Schweigen bringt:  
     der wird ein Praktizierender genannt.

266-267:

**W**enn man von anderen Gaben erbittet,  
 heißt das nicht, daß man ein Mönch ist.  
 Solange man die Gepflogenheiten  
 der Laien beibehält,  
 ist man überhaupt kein Mönch.

**W**er aber  
 Inneren Reichtum & Schaden beiseite legt und  
 das Zölibat lebt,  
     wer wohlüberlegt  
 die Welt durchschreitet:  
     der gilt als Mönch.

268-269 <sup>77</sup>

**N**icht durch Schweigen  
wird ein Verwirrter  
    & Unwissender  
zum Weisen.  
Wer aber -- weise,  
gleich wenn er zwei Waagschalen hielte  
    und das Vorzügliche wählte--  
    schlechte Taten zurückweist:  
der ist ein Weiser,  
so ist er ein Weiser.  
Beide Seiten der Welt  
abwägen können:  
    dadurch gilt man als  
    Weiser.

270

**N**icht indem man Leben verletzt  
wird man edel.  
Man wird zum Edlen  
    dadurch daß man    freundlich  
zu allem Lebendigen ist.

271-272

**M**önch,  
laß nie zu, daß du  
wegen  
    deiner Gelübde & Praktiken,  
    großer Gelehrsamkeit,  
    Meditationserfolgen,  
    Leben in Abgeschiedenheit  
    oder dem Gedanken: ' Ich bin in Berührung  
    mit dem Wohlgefühl der Zurückgezogenheit,  
    das gewöhnliche Leute  
    nicht kennen'  
je zuläßt, daß du selbstzufrieden wirst,  
    solange das Ende der AUSFLÜSSE  
    noch nicht erreicht ist.

## XX. Der Pfad

273<sup>78</sup>

**A**n Pfaden ist der achtfache unübertroffen.  
An Wahrheiten, die vier.  
An guten Eigenschaften, Leidenschaftslosigkeit.  
An zweibeinigen Wesen,  
    der mit den  
    sehenden Augen.

274<sup>79</sup>-276

**G**enau dies  
ist der Pfad  
-- es gibt keinen anderen --  
um die geistige Sehkraft zu reinigen.  
    Folgt ihm,  
das wird Mara  
    in Bestürzung versetzen.

**W**enn ihr ihm folgt,  
beendet ihr  
Leid & Stress.  
Ich habe euch diesen Pfad gelehrt,  
nachdem ich das Herausziehen der Pfeile  
-- damit ihr es erfahrt--  
erfahren habe.

**A**n euch ist es, sich zu mühen  
    mit Begeisterung.  
Tathagatas zeigen  
einfach nur den Weg.  
Jene, die in Jhana versunken  
praktizieren:  
    sie werden befreit werden  
    von den Fesseln Maras.

277-279

**W**enn man mit Einsicht erkennt,  
*'alle Gestaltungen sind unbeständig'*--  
wird man von Stress entzaubert.  
    Das ist der Pfad  
    zur Reinheit.

Wenn man mit Einsicht erkennt,  
'alle Gestaltungen bereiten Sress'--  
wird man von Stress entzaubert.  
Das ist der Pfad  
zur Reinheit.

Wenn man mit Einsicht erkennt,  
'alle Erscheinungen sind Nicht-Selbst'--  
wird man von Stress entzaubert.  
Das ist der Pfad  
zur Reinheit.

280

Wenn Zeit ist, den ersten Schritt zu tun,  
bleibt er untätig.  
Jung, stark, aber träge,  
die Vorsätze seines Herzens ermattet,  
so verliert  
der Träge, Faule,  
den Pfad zur Einsicht.

281

Aufmerksam beim Sprechen  
gezügelt im Geistigen,  
solltet ihr nichts Ungeeignetes  
mit dem Körper tun.  
Reinigt  
diese drei Wege des Tuns.  
Bringt zur Reife  
den Pfad, den Seher verkündet haben.

282

Aus Bemühen entsteht Weisheit;  
aus Mangel daran, das Ende der Weisheit.  
Indem ihr diese zwei Wege kennt  
-- zu Entwicklung,  
zu Verfall --  
verhaltet euch so,  
daß sich die Weisheit vermehrt.

283-285<sup>80</sup>

Fällt



den Wald der Begierde,  
nicht den Wald von Bäumen.  
Aus dem Wald der Begierde  
kommen Gefahr und Furcht.  
Wenn ihr diesen Wald gefällt habt  
& sein Unterholz, Mönche,  
    seid entwaldet.

**D**enn so lange wie  
das kleinste bißchen Unterholz  
eines Mannes für Frauen  
nicht gerodet ist,  
ist das Herz gebunden,  
    wie ein säugendes Kalb  
    an seine Mutter.

**M**acht euren Sinn zur Selbst Verlockung  
zunichte,  
    wie eine Herbstlilie  
    in der Hand.  
Pflegt nur den Pfad zum Frieden  
    -- Befreiung --  
wie er vom 'Vollständig Gegangenen' gelehrt wurde.

286-289

'**H**ier werde ich während der Regenzeit bleiben.  
Hier im Sommer & Winter.'  
Das malt sich der Narr aus  
und ist sich keiner Hindernisse bewußt.

**D**en sein-Sohn-&-Vieh-Betrunkenen,  
der geistig völlig verstrickt ist:  
Der Tod fegt ihn hinweg --  
    wie eine große Flut  
    ein schlafendes Dorf.  
Es gibt           keine Söhne  
    die einen schützen,  
                  keinen Vater,  
                  keine Familie  
für den, den der 'Beender'<sup>81</sup> im Griff hat,  
    keinen Schutz unter Verwandten.

**I**m Bewußtsein  
dieser zwingenden Einsicht  
sollte der Weise, von Tugend geleitet,  
den Pfad rein machen  
    -- sofort --

der bis hin zur Befreiung führt.

## XXI. Verschiedenes

290

Wenn er dadurch,  
daß er auf ein begrenztes Wohlergehen  
verzichtete,  
reichliches Wohlergehen erführe,  
würde der verständige Mensch  
auf das begrenzte Wohlergehen  
verzichten,  
des reichlichen  
zuliebe.

291

Er sucht sein eigenes Wohlbehagen,  
indem er anderen Un-Behagen bereitet.  
Da er in das Hin und Her  
von Feindseligkeiten verstrickt ist,  
wird er nicht befreit  
von Feindseligkeit.

292-293<sup>82</sup>

In denen, die  
das ablehnen, was man tun  
& das tun, was man nicht tun soll  
-- achtlos, anmaßend --  
gedeihen die Ausflüsse.

Aber bei denen, die ihren Sinn  
fortwährend fest richten auf die Achtsamkeit,  
die völlig mit dem Körper befaßt ist,  
die nicht dem frönen,  
was man nicht tun sollte  
& unbeirrt mit dem fortfahren,  
was man sollte  
-- achtsam, wach --  
bei ihnen neigen sich die Ausflüsse dem Ende zu.

294<sup>83</sup>-295

Nachdem er Mutter & Vater,  
zwei Kriegskönige,

das Königreich & seine Kolonien vernichtet hat --  
zieht der Brahmane unbesorgt weiter.

**N**achdem er Mutter & Vater,  
zwei gelehrte Könige,  
& , als fünftes, einen Tiger getötet hat --  
zieht der Brahmane unbesorgt weiter.

296-301<sup>84</sup>

**S**ie erwachen, immer völlig wach:  
die Schüler Gotamas  
deren Achtsamkeit Tag & Nacht  
fortwährend völlig  
mit dem Buddha befaßt ist.

**S**ie erwachen, immer völlig wach:  
die Schüler Gotamas  
deren Achtsamkeit Tag & Nacht  
fortwährend völlig  
mit dem Dhamma befaßt ist.

**S**ie erwachen, immer völlig wach:  
die Schüler Gotamas  
deren Achtsamkeit Tag & Nacht  
fortwährend völlig  
mit der Sangha befaßt ist.

**S**ie erwachen, immer völlig wach:  
die Schüler Gotamas  
deren Achtsamkeit Tag & Nacht  
fortwährend völlig  
mit dem Körper befaßt ist.

**S**ie erwachen, immer völlig wach:  
die Schüler Gotamas  
deren Herzen sich Tag & Nacht  
an der Arglosigkeit erfreuen.

**S**ie erwachen, immer völlig wach:  
die Schüler Gotamas,  
deren Herzen sich Tag & Nacht  
an der geistigen Entwicklung erfreuen.

302

Schwierig ist das Leben der Hinausgegangenen,  
schwierig daran Gefallen zu finden.  
Schwierig ist das elende Leben  
des Haushälters.

Es ist leidvoll mit Leuten zu sein, mit denen man nicht  
harmoniert,  
leidvoll unterwegs zu sein.

So sei weder Reisender  
noch voll Leid.

303<sup>85</sup>

Der Mensch mit Grundsätzen,  
begabt mit Tugend,  
Ansehen & Reichtum:  
wohin er geht,  
wird er geehrt.

304

Die Guten erstrahlen von weitem  
wie die Schneeberge des Himalaya.  
Die Schlechten sieht man nicht  
einmal aus der Nähe,  
gleich Pfeilen, die in die Nacht geschossen werden.

305

Allein sitzen,  
allein ruhen,  
allein gehen,  
unermüdlich.

Indem er sich selbst zähmt,  
wird er glücklich allein --  
allein im Wald.

## XXII. Hölle

306

Der geht zur Hölle,  
der behauptet,  
was nicht war,  
genau wie der,  
der etwas tut und dann  
sagt: ' Ich tat es nicht.'  
Beide -- minderwertig handelnde Menschen --  
werden sich da gleich:  
nach dem Tod, in der jenseitigen Welt.

307-308

Mit einer ockerfarbenen Robe um den Hals gebunden  
erscheinen viele mit schlechten Eigenschaften  
-- unbeherrscht, schlecht --  
aufgrund ihrer schlechten Taten wieder  
in der Hölle.

Ihr tötet besser daran, eine Eisenkugel  
-- glühend, brennend --  
zu essen, als daß ihr, haltlos &  
unbeherrscht,  
die Almosen des Landes eßt.

309-310

Vier Dinge ereilen den achtlosen Mann,  
der sich zur Frau eines anderen legt:  
eine Fülle von Schuld;  
ein Mangel an wohltuendem Schlaf;  
drittens, Mißbilligung,  
viertens, die Hölle.

Eine Fülle von Schuld, eine schlechte Bestimmung  
& ein kurzes Glück eines  
angsterfüllten Mannes mit einer  
angsterfüllten Frau,  
& der König erlegt eine harte Strafe auf.  
Somit  
sollte sich kein Mann  
zur Frau eines anderen legen.

**W**ie messerscharfes Gras,  
wenn man es falsch anlangt,  
die Hand verletzt, die es hält --  
so zieht einen das meditative Leben,  
wenn man es falsch anpackt,  
in die Hölle hinab.

**E**ine lose Handlung  
oder verletzte Regel  
oder ein betrügerisches keusches Leben  
trägt keine große Frucht.

**W**enn etwas getan werden muß,  
arbeitet entschlossen daran,  
denn ein nachlässiges Vorgehen  
wirbelt nur viel Staub auf.

**E**s ist besser eine Untat  
ungetan zu lassen.  
Eine Untat verbrennt euch später.  
Besser ist es, eine gute Tat zu tun,  
die euch, nachdem ihr sie getan habt,  
nicht in Brand setzt.

315

**W**ie eine Grenzburg,  
die innen & außen bewacht wird,  
so bewache dich selbst.  
Laß den Augenblick nicht verstreichen.  
Jene, für die der Augenblick verstrichen ist,  
grämen sich, wenn sie für die Hölle bestimmt sind.

316-319

**B**eschämt über das, was nicht schändlich ist,  
nicht beschämt über das, was es ist,  
schreiten Wesen, die falsche Vorstellungen übernehmen,  
auf eine schlechte Bestimmung zu.

**G**efahr sehend, wo keine ist  
und keine Gefahr, wo eine ist,  
schreiten Wesen, die falsche Vorstellungen übernehmen,  
auf eine schlechte Bestimmung zu.

In Einbildung eines Irrtums, wo keiner ist  
& keines Irrtums, wo einer ist,  
schreiten Wesen, die falsche Vorstellungen übernehmen,  
auf eine schlechte Bestimmung zu.

**A**ber in Kenntnis des Irrtums als Irrtum  
und des Nicht Irrtums als Nicht Irrtum  
schreiten Wesen, die richtige Vorstellungen übernehmen,  
auf eine gute  
Bestimmung zu.



## XXIII. Elefanten

320

Ich werde -- wie ein Elefant in der Schlacht  
einen Pfeil, der von einem Bogen abgeschossen wurde,  
erträgt --  
eine falsche Anschuldigung ertragen,  
denn die breite Masse  
hat                    keine Grundsätze.

321

Den Gezähmten  
nehmen sie zu Versammlungen mit.  
Den Gezähmten  
besteigt der König.  
Der Gezähmte,  
der eine falsche Anschuldigung erträgt  
ist, unter Menschen,  
                          der beste.

322-323

Hervorragend sind gezähmte Maultiere,  
                          gezähmte Vollblute  
                          gezähmte Pferde aus Sindh.  
Hervorragend, die gezähmten, großen Elefanten  
                          mit den starken Stoßzähnen.  
Noch hervorragender sind aber  
jene,                    die sich selbst gezähmt haben.

Den mit diesen Reittieren könnte man sich nicht  
in das unerreichte Land begeben,  
wie der Gezähmte es tut,  
indem er sich selbst zähmt, gut zähmt.

324<sup>86</sup>

Der Elefant, Dhanapalaka,  
ist mitten in der Brunst schwer zu kontrollieren.  
Angebunden, will er kein bißchen fressen:  
der Elefant vermißt  
den Elefantenwald.

Wenn er, träge & überfressen,  
den müden Kopf hin und her rollt  
wie ein fettes, gemästetes Schwein:  
so tritt ein Schwachkopf  
wieder &  
immer wieder  
in den Mutterleib ein.

326

Zuvor wanderte mein Geist  
wie es ihm gefiel,  
wohin er wollte,  
auf welchem Weg ihm recht war.  
Heute werde ich ihn geschickt unter Kontrolle halten --  
wie jemand mit einem Haken einen brünstigen Elefanten.

327

Erfreut euch der Achtsamkeit.  
Wacht über euren eigenen Geist.  
Erhebt euch  
aus dem ungangbaren Pfad,  
gleich einem Elefanten, der im Schlamm steckt.

328-330<sup>87</sup>

Wenn ihr einen geistig reifen Gefährten findet --  
einen Erleuchteten Mitreisenden, der rechtschaffen lebt --  
überwindet alle Gefahren und  
geht mit ihm, dankbar,  
geistesgegenwärtig.

Wenn ihr keinen geistig reifen Gefährten findet --  
einen Reisegefährten, rechtschaffen, erleuchtet --  
geht alleine  
wie ein König, der sein Königreich,  
wie der Elefant in der Matanga Wildnis,  
der seine Herde aufgibt.

Alleine zu gehen ist besser,  
mit einem Narren gibt es keine Gemeinschaft.  
Geht alleine  
und tut nichts Schlechtes, friedlich,  
wie der Elefant in der Matanga Wildnis.

Ein Segen: Freunde, wenn man sie braucht.  
 Ein Segen: Zufriedenheit mit dem, was gerade ist.  
 Innerer Reichtum beim Beenden des Lebens ist ein Segen.  
 Ein Segen: Das Aufgeben von allem Leid  
 & Stress.

Ein Segen in der Welt: Ehrfurcht für eure Mutter.  
 Ein Segen: Ehrfurcht auch für euren Vater.  
 Ein Segen in der Welt: Ehrfurcht für einen  
 Praktizierenden.

Ein Segen: Ehrfurcht auch für einen Brahmanen.  
 Ein Segen im Alter ist Tugend.  
 Ein Segen: eine gefestigte Überzeugung.  
 Ein Segen: die erlangte Erkenntnis.  
 Das Nicht Tun von Schlechtem ist  
 ein Segen.

## XXIV. Begierde

334

Wenn ein Mensch achtlos lebt,  
wächst seine Begierde wie eine Kriechpflanze.  
Er rennt jetzt hierhin  
    & dann dorthin,  
als ob er Früchte suchte:  
    ein Affe im Wald.

335-336

Wenn jemand von der klebrigen, plumpen Begierde  
in der Welt überwältigt wird,  
wachsen seine Sorgen wie wildes Gras  
    nach dem Regen.

Wenn diese plumpe Begierde, der schwer zu entkommen  
ist,  
von jemandem in der Welt überwältigt wird,  
perlen die Sorgen an ihm ab,  
    wie Wassertropfen an  
    einem Lotus.

337<sup>88</sup>

Euch allen, die ihr hier versammelt seid,  
sage ich: viel Glück.  
    Grabt die Begierde  
-- wie das wilde Gras beim Heilwurzeln Suchen --  
    mit der Wurzel aus.  
Laßt euch nicht von MARA beugen  
-- wie ein Schilfrohr von einem reißenden Fluß --  
immer und immer wieder.

338

Wenn seine Wurzel  
unbeschädigt & stark bleibt,  
wird ein Baum, auch wenn er gefällt wurde,  
wieder nachwachsen.  
In der gleichen Weise kehrt,  
wenn unterschwellige Begierde  
nicht mit der Wurzel entfernt wird,



**B**efreit vom Unterholz,  
aber besessen vom Wald,  
rennt er direkt in den Wald zurück,  
nachdem er den Wald losgeworden ist.  
Kommt, schaut euch den Menschen an, der befreit war  
und geradewegs zurück in die gleichen alten Ketten rennt.

345-347 <sup>92</sup>

**D**as sind keine starken Fesseln,  
-- so sagen die Erleuchteten --  
die aus Eisen, Holz oder Gras.  
Hingerissen, bezaubert sein  
    von Juwelen & Schmuck,  
    das Verlangen nach Kindern & Frauen:  
Das sind starke Fesseln  
-- so sagen die Erleuchteten --  
welche die einzwängen,  
    elastisch sind  
    und schwer zu lösen.  
Aber nachdem sie sie durchtrennt haben,  
gehen sie -- die Erleuchteten -- hinaus,  
frei von Verlangen,    sinnliches Wohlbehagen  
hinter sich lassend.

**J**ene, die von Leidenschaft gepackt sind,  
    fallen zurück  
in einen selbst geschaffenen Strom,  
wie eine Spinne, die sich in ihrem Netz verfangen hat.  
Aber nachdem sie sie abgeschnitten haben,  
machen sich die Erleuchteten auf den Weg,  
frei von Verlangen, alles Leid & allen Stress  
    hinter sich lassend.

348 <sup>93</sup>

**W**enn ihr über das wWerden hinaus gegangen seid,  
    laßt ihr vorne los  
    hinten los,  
    dazwischen los.  
Mit einem Herz, das überall losläßt,  
geratet ihr nicht wieder in Geburt  
    & Altern.

349-350 <sup>94</sup>

**B**ei einem Menschen,  
    der von seinem Denken weiter getrieben wird,

in seiner Leidenschaft heftig ist,  
sich auf das Schöne konzentriert,  
wächst die Begierde um so mehr.  
Er ist jemand,  
der die Fesseln enger macht.

**A**ber jemand, der Freude hat  
am Beruhigen der Gedanken,  
immer achtsam,  
die Konzentration auf das Ekelerregende  
pflegt:  
Er wird  
ein Ende machen,  
er wird Maras Fesseln durchschneiden.

351-352 <sup>95</sup>

**E**r hat die Vollendung erreicht,  
furchtlos, unbefleckt, frei  
von Begierde und hat  
die Pfeile des Werdens weg geschnitten.  
Diese körperliche Anhäufung ist seine letzte.  
Frei von Begierde,  
ohne Ergreifen,  
scharfsinnig im Ausdruck,  
die Kombination der Laute kennend --  
welcher vorher & welcher nachher kommt.  
Er wird als ein  
Letzter Körper,  
großer Mensch  
mit großer Einsicht bezeichnet.

353 <sup>96</sup>

**A**llbezwingend,  
allwissend bin ich,  
in bezug auf alle Dinge,  
nicht anhaftend.  
Alles-aufgebend,  
freigesetzt in das Aufhören der Begierde:  
Ich habe alles selber erkannt,  
wen soll ich als meinen Lehrer bezeichnen?

354 <sup>97</sup>

**E**in Dhamma Geschenk schlägt alle Geschenke;  
der Geschmack des Dhamma alle  
Geschmäcker;  
ein Vergnügen am Dhamma alle Vergnügen;

das Aufhören der Begierde    alles Leid

& Stress.

355

Reichtum ruiniert  
den Erkenntnis Schwachen,  
aber nicht jene, die  
    das Jenseitige suchen.  
Indem er Reichtum begehrt  
ruiniert der Erkenntnis Schwache  
    sich  
    ebenso wie andere.

356-359

Felder werden durch Unkraut verdorben;  
Menschen durch Leidenschaft.  
Deswegen trägt das, was man  
denen gibt, die frei von Leidenschaft sind,  
    eine große Ernte.

Felder werden durch Unkraut verdorben;  
Menschen durch Abneigung.  
Deswegen trägt das, was man  
denen gibt, die frei von Abneigung sind,  
    eine große Ernte.

Felder werden durch Unkraut verdorben;  
Menschen durch Täuschung.  
Deswegen trägt das, was man  
denen gibt, die frei von Täuschung sind,  
    eine große Ernte.

Felder werden durch Unkraut verdorben;  
Menschen durch Verlangen.  
Deswegen trägt das, was man  
denen gibt, die frei von Verlangen sind,  
    eine große Ernte.



## XXV. Mönche

360-361 <sup>98</sup>

**K**ontrolle über das Auge ist gut,  
gut ist Kontrolle über das Ohr.  
Kontrolle über die Nase ist gut,  
gut ist Kontrolle über die Zunge.  
Kontrolle über den Körper ist gut,  
gut ist Kontrolle über die Sprache.  
Kontrolle über das HERZ ist gut,  
gut ist Kontrolle in allen Bereichen.  
Ein Mönch, der sich in allen Bereichen unter Kontrolle hat,  
ist von allem Leid & STRESS befreit.

362

**D**ie Hände unter Kontrolle,  
Füße unter Kontrolle,  
Sprache unter Kontrolle,  
im höchsten Maße unter Kontrolle --  
sich an dem erfreuend, was innen ist,  
zufrieden, gesammelt, alleine:  
ihn bezeichnet man  
als Mönch.

363 <sup>99</sup>

**E**in Mönch, der seine Äußerungen unter Kontrolle hat,  
ruhig Rat gibt,  
Lehre & Bedeutung verkündet:  
Was er sagt, ist wohlklingend.

364

**D**hamma ist sein Aufenthalt,  
Dhamma seine Freude,  
ein Mönch, der über den Dhamma nachdenkt,  
sich den Dhamma ins Gedächtnis ruft,  
fällt nicht ab  
vom wahren Dhamma.

365-366

**G**aben:

behandle die eigenen nicht mit Geringschätzung,  
mache dich nicht auf, die der anderen zu begehren.  
Ein Mönch, der die der anderen begehrt  
erlangt  
keine Sammlung.

Sogar wenn er so gut wie nichts bekommt,  
behandelt er seine Gaben nicht mit Verachtung.  
Unermüdlich führt er ein reines Leben:  
Er ist es,  
den die Devas loben.

367

Für jemanden, für den es  
so etwas wie *mein*  
in Name & Form  
in jeglicher Hinsicht  
nicht gibt  
& der nicht um das betrübt ist  
was nicht ist:  
Der wird zurecht  
ein Mönch genannt.

368 <sup>100</sup>

Ein Mönch mit Vertrauen in die Lehre des 'Erwachten',  
der in Güte verweilt,  
erlangt den guten Zustand,  
den friedvollen Zustand:  
das Beruhigen-der-Gestaltungen Wohlergehen.

369 <sup>101</sup>

Mönch, schöpf dieses Boot aus.  
Es wird dich leicht tragen, wenn es ausgeschöpft ist.  
Nachdem du Leidenschaft und Abneigung durchschnitten  
hast,  
gehst du von dort zur Befreiung.

370 <sup>102</sup>

Schneide fünf durch,  
laß fünf gehen  
& entwickle vor allem fünf.  
Von einem Mönch,  
der fünf Anhaftungen hinter sich gelassen hat

heißt es, daß er die Flut überquert hat.

371

**P**raktiziere Jhana, Mönch,  
und sei nicht achtlos.  
Laß deinen Geist nicht  
an sinnlichen Gestaden umherstreifen.  
Verschlucke nicht -- achtlos --  
die glühende Eisenkugel.  
Verbrenne nicht & klage: ' Das schmerzt.'

372

**E**s gibt kein Jhana  
für jemanden ohne Einsicht,  
keine Einsicht  
für jemanden ohne Jhana.  
Aber jemand mit Jhana  
& Einsicht:  
Er ist an der Schwelle  
zur Befreiung.

373-374

**E**in Mönch mit ruhigem Geist,  
der in eine leere Behausung geht  
und den Dhamma klar und richtig sieht:  
Seine Freude ist mehr  
als menschlich.

**W**ie auch immer  
wie auch immer er  
mit dem Entstehen-&-Vergehen der Anhäufungen  
in Berührung kommt:  
er erlangt Verzückung & Freude:  
das ist, für jene, die es kennen,  
frei von Tod,  
das 'Todlose'.

375-376

**D**ie ersten Dinge  
für einen einsichtigen Mönch  
sind hier die Sinne hüten  
Zufriedenheit,  
Disziplin in Übereinstimmung mit dem Patimokkha.

Er sollte sich mit bewundernswerten Freunden  
zusammentun.

**W**er ein reines Leben führt, unermüdlich,  
aus Gewohnheit gastfreundlich und  
gekonnt in seinem Benehmen ist  
und so vielfache Freude erfährt,  
der wird Leid & Stress  
ein Ende setzen.

377

**L**aßt Leidenschaft  
& Abneigung fallen, Mönche --  
wie ein Jasmin  
seine verwelkten Blüten.

378

**W**enn er körperlich zur Ruhe gekommen ist,  
im Reden zur Ruhe gekommen ist,  
völlig gesammelt & ruhig ist,  
die Köder der Welt ausgespien hat,  
gilt ein Mönch als  
vollkommen  
zur Ruhe gekommen.

379

**D**u selbst solltest dich tadeln,  
solltest dich selbst prüfen.  
Als Mönch, der sich selbst behütet,  
mit behütetem Selbst,  
achtsam, lebst du in Wohlbehagen.

380

**E**uer eigenes Selbst ist  
eure wichtigste Stütze.  
Euer eigenes Selbst ist  
euer eigener Führer.  
Deswegen solltet ihr  
auf euch selbst aufpassen --  
wie ein Händler auf ein gutes Pferd.

381 <sup>103</sup>

Ein Mönch mit vielfältiger Freude,  
mit Vertrauen zu den Lehren des Erwachten,  
wird den guten Zustand erlangen,  
den friedvollen Zustand:  
das Beruhigen-der-Gestaltungen Wohlergehen.

382

Ein junger Mönch, welcher sich  
in der Lehre des 'Erwachten' Mühe gibt,  
erhellte die Welt  
wie der Mond, der hinter einer Wolke hervortritt.

## XXVI. Brahmanen

383 <sup>104</sup>

**D**u hast Anstrengungen unternommen, Brahmane,  
schneide nun den Strom ab.  
Vertreibe sinnliche Leidenschaften.  
Wenn du das Aufhören der Gestaltungen kennst,  
Brahmane,  
kennst du das 'Ungeschaffene'.

384 <sup>105</sup>

**W**enn der Brahmane  
in das Jenseits von zwei Sachen gelangt ist,  
gehen all seine Fesselungen  
ihrem Ende zu --  
er, der weiß.

385 <sup>106</sup>

**J**emand dessen *Jenseits* oder  
*Nicht-Jenseits* oder  
*Jenseits-&-Nicht-Jenseits*  
nicht zu finden ist;  
ungebunden, sorgenfrei:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

386

**E**r sitzt ruhig, staublos,  
in Jhana vertieft,  
seine Aufgabe ist erfüllt, die Ausflüsse sind verschwunden,  
er hat das letzte Ziel erreicht:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmane.

387

**A**m Tag erstrahlt die Sonne;  
in der Nacht der Mond;  
in der Rüstung der Krieger;  
im Jhana der Brahmane.  
Aber den ganzen Tag & die ganze Nacht,

jeden Tag & jede Nacht  
erstrahlt der 'Erwachte'  
in heller Pracht.

388

**E**r wird ein Brahmane genannt,  
weil er das Schlechte in sich vertrieben hat,  
ein Praktizierender,  
weil er im Gleichklang lebt,  
ein Hinausgegangener,  
weil er seine eigenen Unreinheiten  
aufgegeben hat.

389 <sup>107</sup>

**M**an soll einen Brahmanen nicht schlagen,  
noch sollte der Brahmane  
seinem Ärger freien Lauf lassen.  
Schande dem Mörder eines Brahmanen.  
Größere Schande dem Brahmanen,  
dessen Ärger freier Lauf gelassen wird.

390 <sup>108</sup>

**N**ichts ist für den Brahmanen besser,  
wie wenn der Geist von dem,  
was lieb ist & nicht, zurückgehalten wird.  
In dem Maße, wie sich seine schädliche Einstellung  
verbraucht,  
kommt Stress  
einfach zum Erliegen.

391

**W**er kein Unrecht tut  
mit Körper  
Sprache  
Herz  
ist auf diese drei Weisen kontrolliert:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

392 <sup>109</sup>

**D**er Mensch, von dem  
du den Dhamma lernst, den  
der 'wahrhaft selbst Erwachte' lehrte:

den sollst du achten und ehren --  
wie ein Brahmane das Opferfeuer.

393 <sup>110</sup>-394

**N**icht durch langes Haar,  
Sippe oder Geburt  
ist jemand ein Brahmane.  
Wer Wahrheit  
& Rechtschaffenheit hat:  
    Der ist ein Reiner,  
    der ist ein Brahmane.

**W**as nützt dein langes Haar  
    du Dummkopf?  
Was nützt dein Umhang aus Hirschfell?  
Das Knäuel ist in dir.  
Du kämmst das Äußere.

395

**J**emand, der weggeworfene Fetzen trägt  
--mit ausgemergeltem & geädertem Körper--  
in Jhana versunken,  
allein im Wald:  
    Ihn nenne ich  
    einen Brahmanen.

396 <sup>111</sup>

**I**ch heiße niemanden einen Brahmanen  
dafür, daß er von einer Mutter geboren wurde  
oder einem Mutterleib entsprungen ist.  
Er wird "Bho-Sager" genannt,  
wenn er überhaupt etwas hat.  
Jedoch jemand mit nichts,  
der sich an kein Ding hängt:  
    Ihn nenne ich  
    einen Brahmanen.

397

**N**achdem er jede Fessel durchschnitten hat,  
wird er nicht unruhig.  
Jenseits von Anhaften,  
ungebunden:  
    Ihn nenne ich



einen Brahmanen.

398 <sup>112</sup>

**W**er Gurt & Riemen

Leine & Zaumzeug gekappt  
und das Querholz abgeschüttelt hat,  
erwacht ist:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

399

**E**r hält -- ohne sich zu ärgern --  
Beleidigungen, Angriffe & Gefangenschaft aus.  
Seine Armee ist Stärke;  
seine Stärke Geduld:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

400 <sup>113</sup>

**F**rei von Ärger,  
Verpflichtungen eingehalten,  
hat Grundsätze, ohne anmaßenden Stolz,  
ist geübt, ein 'letzter Körper':  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

401

**W**ie Wasser auf einem Lotusblatt  
ein Senfkorn auf der Spitze eines Pfriems,  
hängt er nicht an sinnlichen Vergnügen:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

402 <sup>114</sup>

**E**r erkennt genau hier  
für sich  
selber  
sein eigenes  
Beenden des Stress.  
Er ist ungebunden, seine Last hat er abgelegt:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

**W**eise, tiefgründig  
 an Einsicht, scharfsinnig  
 in Bezug auf das, was der Pfad ist  
 & was nicht;  
 sein letztes Ziel hat er erreicht:  
     Ihn nenne ich  
     einen Brahmanen.

404

**U**nberührt  
 sowohl von Haushältern  
 als auch von Hauslosen,  
 lebt er ohne Zuhause  
 mit nahezu keinen Bedürfnissen:  
     Ihn nenne ich  
     einen Brahmanen.

405

**E**r hat Gewalt beiseite gelegt  
 gegen Wesen, furchtsame oder starke,  
 und tötet nicht noch  
 stiftet er andere dazu an:  
     Ihn nenne ich  
     einen Brahmanen.

406

**N**icht feindlich inmitten von Feindseligkeit,  
 Befreit unter den Bewaffneten,  
 nicht festhaltend      unter denen die festhalten:  
     Ihn nenne ich  
     einen Brahmanen.

407

**L**eidenschaft, Abneigung,  
 Dünkel & Verachtung  
 sind von ihm abgefallen--  
 wie ein Senfkorn  
 von der Spitze eines Pfriems:  
     Ihn nenne ich  
     einen Brahmanen.

408



**M**akellos, rein, wie der Mond  
 -- klar & ruhig --  
 seine Vergnügen, seine Wandlungen  
     völlig verschwunden:  
 Ihn nenne ich  
 einen Brahmanen.

414

**E**r hat seinen Weg über  
 diesen schwierigen Pfad hinaus gemacht  
 -- Samsara, Täuschung --  
 ist übersetzt,  
 ist jenseits gegangen,  
 ist frei von Mangel  
     von Unsicherheit,  
 versunken in Jhana  
 durch Keim-Anhaften.  
 Befreit:  
 Ihn nenne ich  
 einen Brahmanen.

415-416

**W**er hier sinnliche Leidenschaften aufgibt  
 und sein Zuhause verläßt --  
 seine sinnlichen Leidenschaften, Wandlungen  
     völlig verschwunden:  
 Ihn nenne ich  
 einen Brahmanen.

**W**er hier Begehren aufgibt  
 und sein Zuhause verläßt --  
 seine Begierden, Wandlungen  
     völlig verschwunden:  
 Ihn nenne ich  
 einen Brahmanen.

417

**W**er  
     die menschliche Fessel  
 hinter sich gelassen und seinen Weg über  
     das Göttliche  
 hinaus gemacht hat,

von allen Fesseln entbunden:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

418

Er hat Gefallen & Mißfallen  
hinter sich gelassen,  
ist abgekühlt, ohne Bereicherungen --  
ein Held, der  
die ganze Welt  
jede Welt erobert hat:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

419

Er kennt in jeglicher Hinsicht  
das Verscheiden  
und Wieder-  
entstehen der Wesen;  
ungebunden, erwacht,  
dahingegangen:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

420

Sie kennen seinen Weg nicht  
-- die Devas, Gandhabbas & Menschen --  
seine Ausflüsse haben aufgehört, er ist ein Arhat:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

421 <sup>117</sup>

Er, der nichts hat  
-- vorne, hinten, dazwischen --  
den mit nichts,  
der an nichts hängt:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

422

Ein prächtiger Bulle, Eroberer,  
Held, großer Seher --

frei von Bedürfnissen,  
erwacht, gewaschen:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

423 <sup>118</sup>

Er kennt            seine früheren Leben.  
Er sieht            Himmel & leidvolle Zustände,  
erlangte            das Aufhören von Geburt,  
ist ein Weiser, der Allwissenheit gemeistert hat,  
                          seine Meisterschaft völlig gemeistert  
                          hat:  
Ihn nenne ich  
einen Brahmanen.

# Glossar

**Anhäufungen** (khanda): Jede der fünf Grundlagen für das Anhaften an ein Ich-Gefühl: Form (stoffliche Phänomene, einschließlich des Körpers), Gefühle, Wahrnehmungen (geistige Bezeichnungen), Gedankenbildungen, Bewußtsein.

**Arhat:** Ein "Würdiger" oder "Reiner", ein Mensch, dessen Geist frei ist von Unreinheit und der deswegen nicht zu weiterer Wiedergeburt bestimmt ist. Ein Titel für den Buddha und die höchste Stufe seiner edlen Schüler.

**Ausfluss** (asava): Eine von vier Eigenschaften -- Sinnlichkeit, Ansichten, WERDEN und Unwissenheit -- die "aus" dem Geist "fließen" und die Flut des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt schaffen.

**Befreiung** (nibbana, nirvana): Weil nibbana neben seiner Bedeutung als Bezeichnung für das buddhistische Ziel auch die Bedeutung des Erlöschens eines Feuers trägt, wird es normalerweise als "Erlöschen" oder noch schlimmer als "Vernichtung" wiedergegeben. Ein Studium alter indischer Ansichten über das Wirken des Feuers zeigt jedoch, daß die Menschen der Zeit Buddhas das Gefühl hatten, daß ein Feuer, wenn es ausging, nicht seine Existenz beendete, sondern einfach von seiner Erregtheit, von seiner Gebundenheit durch seinen Brennstoff und seiner Anhaftung an ihn befreit wurde. Somit ist die primäre Bedeutung von nibbana, wenn es auf das buddhistische Ziel angewendet wird, Befreiung, verbunden mit Kühlung und Frieden. Sanskrit: nirvana.

**Brahma:** Ein Bewohner der höchsten, nicht-sinnlichen Ebenen des Himmels.

**Brahmane:** Die indischen Brahmanen haben lange daran festgehalten, daß sie durch ihre Geburt die höchste Achtung verdienen. Die Buddhisten borgten den Begriff Brahmane um ihn auf Arhats anzuwenden, um zu zeigen, daß Achtung nicht durch Geburt, Rasse oder Kaste verdient wird, sondern durch spirituelle Errungenschaften, indem man dem richtigen Pfad der Übung folgt. Die meisten Verse im Dhammapada gebrauchen das Wort Brahmane in diesem speziellen Sinn; dort wo das Wort in seinem gewöhnlichen Sinn gebraucht wird, wird es in den Fußnoten angemerkt.

**Deva:** Wörtlich "Strahlender". Ein Bewohner der himmlischen Bereiche.

Dhamma: 1.) Ereignis; eine Erscheinung an und für sich 2.) geistige Eigenschaft 3.) Doktrin, Lehre 4.) Nibbana. Sanskrit: Dharma

(Anmerkung der deutschen Übersetzerin: im Text oft gebraucht im Sinne von 3.) = Lehre, wobei hier die Lehre Buddhas gemeint ist.)

**Erleuteter** (dhira): In dieser Übersetzung habe ich durchwegs Buddha als "erwacht" und dhira als erleuchtet wiedergegeben. Wie Jan Gonda in seinem Buch *The Vision of the Vedic Poets* bemerkt, wurde das Wort dhira in der vedischen und buddhistischen Dichtung verwendet, um einen Menschen zu bezeichnen, der die vertieften Kräfte mentaler Vision hat, die benötigt werden, um das "Licht" der zugrundeliegenden Prinzipien des Kosmos wahrzunehmen, verbunden mit der Fähigkeit, diese Prinzipien in den Dingen des Lebens anzuwenden und sie anderen darzulegen. Ein Mensch, der in diesem Sinne erleuchtet ist, kann auch erwacht sein, muß es aber nicht.

**Gandhabba**: Himmlischer Musikant, ein Mitglied eines der niedrigeren Deva Bereiche.

**Gestaltung**: fabrication (sankhara):

Sankhara bedeutet wörtlich "zusammensetzen" und hat Nebenbedeutungen von verstiegener Künstlichkeit. Es wird auf stoffliche und geistige Prozesse angewendet sowie auch auf die Ergebnisse dieser Prozesse. In einigen Zusammenhängen fungiert es als die vierte der fünf Anhäufungen -- Gestaltung von Gedanken, in anderen deckt es alle fünf ab.

**Herz** (manas): Der Geist in seiner Rolle als Wille und Absicht.

**Indra**: König der Devas im Himmel der Zweiunddreißig.

**Jhana**: Geistige Versenkung. Ein Zustand starker Konzentration, frei von Sinnlichkeit oder ungeeigneten Gedanken, konzentriert auf eine einzige körperliche Empfindung oder geistige Vorstellung, die dann erweitert wird, um die ganze Breite des eigenen Gewahrseins einzunehmen. Jhana ist gleichbedeutend mit rechter Konzentration, dem achten Bestandteil des edlen achtfachen Pfades.

**Kamma**: Absichtliche Handlung, die Früchte trägt in Form von Zuständen von Werden und Geburt. Sanskrit: karma

**Mara**: Die Personifikation von Schlechtem, Versuchung und Tod.

**Patimokkha**: Grundlegende Regeln der klösterlichen Disziplin, bestehend aus 227 Regeln für Mönche und 310 für Nonnen.

**Samsara**: Das "Weiterwandern", der Kreislauf von Tod und Wiedergeburt.

**Sangha**: Auf der normalen (sammati) Ebene, bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften von buddhistischen Mönchen und Nonnen; auf der idealen (ariya) Ebene bezeichnet er jene Gefolgsleute des Buddha, ob Laien oder



Ordinierte, die zumindest das Eintreten in den Strom erreicht haben (siehe Fußnote 22).

**Stress** (dukkha): Andere Übersetzungen von dukkha beinhalten Leiden, Belastung und Schmerz. Aber -- trotz der unglücklichen Färbungen, die es durch Programme zum "Stressmanagement" und "Stressabbau" erhalten hat -- hat das englische Wort Stress in seiner grundlegenden Bedeutung als die Reaktion auf Druck auf Körper oder Geist den Vorteil, ziemlich die gleiche Bandbreite wie das Paliwort dukkha abzudecken. Es gilt sowohl für körperliche als auch für geistige Erscheinungen, von intensivem Stress akuter Angst oder akutem Schmerz zu der innerlichen Belastung selbst der feinsten geistigen oder körperlichen Gestaltungen. Es hat auch den Vorteil, allgemein als etwas anerkannt zu sein, was direkt im ganzen Leben erfahren wird und ist gleichzeitig ein nützliches Werkzeug, um den spirituellen Stolz zu durchschneiden, der Menschen an besonders veredelte oder vergeistigte Formen des Leids bindet: wenn alles Leid, egal wie edel oder verfeinert, als nichts anderes als Stress erkannt wird, kann der Geist den Stolz aufgeben, der ihn an dieses Leid bindet und so Erlösung davon erlangen. Dennoch scheint in einigen Versen des Dhammapada Stress zu schwach zu sein, um die Bedeutung zu übertragen. In diesen Versen habe ich dukkha als Schmerz, Leid oder Leid & Stress wiedergegeben.

**Tathagata:** Wörtlich " jemand, der authentisch (echt) (tatha-agata) oder "jemand, der wirklich gegangen (tathagata)" ist, ein Attribut, das im alten Indien für einen Menschen gebraucht wurde, der das höchste religiöse Ziel erreicht hat. Im Buddhismus bezeichnet es normalerweise den Buddha, obwohl es gelegentlich auch einen seiner Arhat Schüler bezeichnet.

**Werden** (bhava): Seinszustände, die sich zuerst im Geist entwickeln und zur Geburt auf jeder der drei Ebenen führen: die Ebene der Sinnlichkeit, die Ebene der Form und die Ebene der Formlosigkeit.

# Endnoten:

<sup>1</sup> **1-2:** Die Tatsache, daß das Wort Mano hier mit Dhamma zusammengefügt wurde, scheint auf den ersten Blick nahezu liegen, daß es in seiner Bedeutung als " Intellekt " gebraucht wurde, das Sinnesorgan, welches das Wissen von Ideen oder geistigen Objekten vermittelt (zwei mögliche Bedeutungen des Wortes Dhamma). Die Bilder im zweiten Satz jedes Verses zeigen jedoch, daß es tatsächlich in seiner Bedeutung als der geistige Faktor, der für die Eigenschaft der eigenen Handlungen verantwortlich ist (wie in Mano-Kamma) gebraucht wird, der Faktor des Willens und der Absicht, der nicht nur geistige Abläufe, sondern auch physikalische Wirklichkeit formt. Daher habe ich, im Anschluß an die Thai Tradition, es hier als "Herz" wiedergegeben.

Die Bilder jener Verse wurden genau ausgewählt. Der Wagen, der das Leiden darstellt, ist eine Last für den Ochsen, der ihn zieht, und das Gewicht seiner Räder tilgt die Spur des Ochsen. Der Schatten, der das Glück versinnbildlicht, stellt für den Körper überhaupt kein Gewicht dar. Alle Pali Überarbeitungen dieses Verses liefern die Version Manomaya = vom Herz hervorgebracht, während alle anderen Überarbeitungen die Version Manojava = vom Geist erzwungen haben.

<sup>2</sup> **7-8:** Auf das Abstoßende konzentriert: Eine Meditationsübung, bei der man sich auf die abstoßenden Aspekte des Körpers konzentriert, um zu unterstützen, daß Begierde und Anhaftung unterhöhlt werden. A.3 16 gibt eine Standarderklärung für Kontrolle über die Sinne: " Und wie hütet ein Mönch die Tore zu seinen Sinnesfähigkeiten? Da gibt es den Fall, wo ein Mönch, wenn er eine Form mit dem Auge wahrnimmt, nicht nach einem Thema oder Einzelheiten greift, durch die ihn -- wenn er ohne Kontrolle über die Fähigkeit des Auges sein würde -- Schlechtes, ungeeignete Eigenschaften wie Begierde oder Leid angreifen könnten. Er übt mit Kontrolle. Er hütet die Fähigkeit des Auges. Er erlangt Kontrolle über die Fähigkeit des Auges. (Desgleichen mit Ohr, Zunge, Körper & Intellekt.) Auf diese Weise hütet ein Mönch die Tore zu seinen Sinnesfähigkeiten."

<sup>3</sup> **11-12:** Falsche Vorsätze = geistige Vorsätze zu Sinnlichkeit, zu übler Gesinnung und schädlichem Verhalten. Richtige Entschlüsse = geistige Entschlüsse zur Freiheit von Sinnlichkeit, Freiheit von übler Gesinnung und zu unschädlichem Verhalten.

<sup>4</sup> **17-18:** "Ziel/Bestimmung" bedeutet in diesen beiden Versen und durchgängig im Text die eigene Bestimmung nach dem Tod.

**Herz (manas):** Der Geist in seiner Rolle als Wille und Absicht

**Innerer Reichtum:** Deutsche Übersetzung des englischen 'merit', normalerweise als 'Verdienst' übersetzt. Die Definition für 'das Verdienst' laut Deutsches Wörterbuch lautet: " Anspruch auf Dank und Anerkennung; anerkennenswerte Leistung." - die Definition für 'der Verdienst': Erwerb, Gewinn. Da beide Begriffe mit dem englischen 'merit' nicht völlig deckungsgleich sind und zudem meiner Meinung nach Assoziationen in falsche Richtungen wecken, habe ich in meiner Übersetzung auf die Erklärung des zugrunde liegenden Palibegriffes 'Puñña' im Glossar von <http://www.accesstoinsight.org/> zurückgegriffen: 'Puñña' (merit, inner wealth). (Deutsche Übersetzerin)

<sup>5</sup> **21-24: Die Todlosigkeit=** Befreiung ( Nibbana/Nirvana), was Befreiung gewährt vom Rad von Tod und Wiedergeburt.

---

<sup>6</sup> **"Das Reich der Edlen"**: Jedes der vier Stadien des Erwachens, sowie die vollständige Befreiung, zu der sie führen. Die vier Stadien sind: (1) Eintritt in den Strom, wo man die ersten drei geistigen Fesseln aufgibt, die einen an den Kreislauf der Wiedergeburt binden: Ansichten über die eigene Identität, Unsicherheit und das Greifen nach Gelübden und Übungen; (2) einmal Wiederkehren, wo Leidenschaft, Abneigung und Verblendung weiter geschwächt werden; (3) nicht Wiederkehren, wo sinnliche Leidenschaft und Widerstand aufgegeben werden sowie (4) Arahatschaft, wo die letzten fünf Fesseln aufgegeben werden: Begierde nach Form, Begierde nach formlosen Erscheinungen, Dünkel, Ruhelosigkeit und Unwissenheit. Weitere Hinweise zu "Reich der Edlen" siehe 92-93 und 178.

<sup>7</sup> AN4.10 zählt vier **Joch**e auf: das Joch der Sinnlichkeit, das Joch des Werdens, das Joch der Ansichten und das Joch der Unwissenheit. Um Ruhe von den ersten drei Jochen zu gewinnen, muß man, so wie es wirklich gerade ist, den Ursprung, das Vergehen, die Verlockung, die Rückzüge und das Entweichen aus dem jeweiligen Joch unterscheiden. Man wird dann nicht von Leidenschaft, Freude, Anziehung, Verblendung, Durst, Fieber, Faszination, Anhaften in Bezug auf dieses Joch besessen sein. Um Ruhe vom Joch der Unwissenheit zu gewinnen, muß man, so wie es wirklich gerade ist, den Ursprung, das Vergehen, die Verlockung, die Rückzüge und das Entweichen aus den sechs Sinnesorganen unterscheiden. Man wird dann nicht von Nicht Wissen besessen sein.

<sup>8</sup> **Dhamma**: 1.) Ereignis; eine Erscheinung an und für sich. 2.) geistige Eigenschaft 3.) Doktrin, Lehre 4.) Nibbana. Sanskrit: Dharma

<sup>9</sup> Jhana:Geistige Versenkung. Ein Zustand starker Konzentration, bar von Sinnlichkeit oder ungeeigneten Gedanken, konzentriert auf eine einzige körperliche Empfindung oder geistige Vorstellung, die dann erweitert wird, um die ganze Breite des eigenen Gewahrseins einzunehmen. Jhana ist gleichbedeutend mit rechter Konzentration, dem achten Bestandteil des edlen achtfachen Pfades.

<sup>10</sup> **Erleuchteter** (dhira):In dieser Übersetzung habe ich durchwegs Buddha als "erwacht" und dhira als Erleuchtet wiedergegeben. Wie Jan Gonda in seinem Buch The Vision of the Vedic Poets bemerkt, wurde das Wort dhira in der vedischen und buddhistischen Dichtung verwendet, um einen Menschen zu bezeichnen, der die vertieften Kräfte mentaler Vision hat, die benötigt werden, um das "Licht" der zugrundeliegenden Prinzipien des Kosmos wahrzunehmen, verbunden mit der Fähigkeit, diese Prinzipien in den Dingen des Lebens anzuwenden und sie anderen darzulegen. Ein Mensch, der in diesem Sinne ERLEUCHTET ist, kann auch erwacht sein, muß es aber nicht.

<sup>11</sup> **Indra**:König der DEVAS im Himmel der Zweiunddreißig. Deva:Wörtlich "Strahlender". Ein Bewohner der himmlischen Bereiche.

<sup>12</sup> **Befreiung** (nibbana, nirvana):Weil nibbana neben seiner Bedeutung als Bezeichnung für das buddhistische Ziel auch die Bedeutung des Erlöschens eines Feuers trägt, wird es normalerweise als "Erlöschen" oder noch schlimmer als "Vernichtung" wiedergegeben. Ein Studium alter indischer Ansichten über das Wirken des Feuers zeigt jedoch, daß die Menschen der Zeit Buddhas das Gefühl hatten, daß ein Feuer, wenn es ausging, nicht seine Existenz beendete, sondern einfach von seiner Erregtheit, von seiner Gebundenheit durch seinen Brennstoff und seiner Anhaftung an ihn befreit wurde. Somit ist die primäre Bedeutung von

---

nibbana, wenn es auf das buddhistische Ziel angewendet wird, Befreiung, verbunden mit Kühlung und Frieden. Sanskrit: nirvana.

<sup>13</sup> **37:** "In einer Höhle liegend": Nach dem Dhpa Kommentar ( ab jetzt als Dhpa bezeichnet) bedeutet "Höhle" hier das physische HERZ, so wie die vier großen Eigenschaften -- Erde (Festigkeit), Wasser(Flüssigkeit), Feuer(Hitze) und Wind (Bewegung) -- die den Körper ausmachen. Sn.4.2 vergleicht ebenfalls den Körper mit einer Höhle.

<sup>14</sup> **Mara:**Die Personifikation von Schlechtem, Versuchung und Tod.

<sup>15</sup> **39:** Nach Dhpa bedeutet "unaufgeweichter Geist" ein Geist, in den der Regen der Leidenschaft nicht eindringt; "unangefochtenes Gewahrsein" bedeutet ein Geist, der nicht von Ärger heimgesucht wird. "Jenseits von Verdienst und Schlechtem": Der Arhat ist jenseits von Verdienst und Schlechtem in dem Sinne, daß er/sie keine der geistigen Verunreinigungen hat --Leidenschaft, Abneigung oder Verblendung-- die zu schlechten Handlungen führen würden und keine der Anhaftungen, die dazu führen würden, daß seine/ihre Handlungen irgendeine ,ob gute oder schlechte, kammische Frucht tragen.

<sup>16</sup> **40:"Festsetzen"**= anivesano: ohne dort zu bleiben, ohne zu beanspruchen - zwei Bedeutungen des Wortes

<sup>17</sup> **42:** A.7.60 beschreibt mit diesem Punkt sieben Weisen, in denen jemand sich schadet, wenn er wütend wird und Resultate herbeiführt, die sich ein Feind wünschen würde. Er/sie wird häßlich, schläft schlecht, mißverstehet Gewinn für Verlust und Verlust für Gewinn, verliert Reichtum, verliert sein/ihr Ansehen, verliert Freunde und handelt so, daß er/sie -- nach dem Tod -- in einer schlechten Wiedergeburt wieder entsteht.

<sup>18</sup> **44-45: "Dhammaspruch":** Das ist eine Übersetzung des Begriffs Dhammapada. Den gelehrten Dhammaspruch aufspüren bedeutet, die geeignete Maxime auswählen, um sie auf eine bestimmte Situation anzuwenden, so wie ein Blumenbinder die richtige Blume aus einem Haufen vorhandener Blumen wählt, um sie an eine bestimmte Stelle des Arrangements zu geben. "Der Lernende auf dem Pfad": jemand, der einen der drei ersten von vier Bereichen des Erwachens erlangt hat (siehe Anmerkung 22)

<sup>19</sup> **48:**Nach Dhpa, ist der Beender der Tod. Nach einem anderen alten Kommentar ist der Beender Mara

<sup>20</sup> **53:** Die letzte Zeile des Pali kann hier auf zwei Arten gelesen werden, entweder "genauso sollte jemand, der geboren wurde und sterblich ist, viel Gekonntes tun" oder "genauso sollte jemand mit dem was geboren wurde und sterblich ist, viel Gekonntes tun." Die erste Lesart nimmt den Satzteil jatena maccena , geboren und sterblich, als Entsprechung zu dem Blumenbinder, der in dem Bild impliziert ist. Die zweite nimmt ihn als Entsprechung zu dem Haufen Blumen, der explizit genannt wird. In diesem Sinne stünde "was geboren wurde und sterblich ist" für den eigenen Körper, Reichtum und die eigenen Talente.

<sup>21</sup> **54-56:Tagara**=ein Gebüsch, das in pulverisierter Form als Parfum benutzt wird. A.3.78 erläutert wie der Wohlgeruch eines tugendhaften Menschen sich gegen den Wind verbreitet und zu den DEVAS weht, indem dort gesagt wird, daß jene Menschen und himmlischen Wesen,

---

die den guten Charakter eines tugendhaften Menschen kennen, dessen guten Namen in alle Richtungen verbreiten.

<sup>22</sup> 57: "**Rechtes Wissen**": das Wissen des vollen Erwachens.

<sup>23</sup> **Samsara**: Das "Weiterwandern", der Kreislauf von Tod und Wiedergeburt.

<sup>24</sup> 71: "**Kommt nicht --wie fertige Milch--gleich zum Vorschein**". Alle Pali Überarbeitungen dieses Verses verwenden das Verb *muccati* --"zum Vorschein kommen" oder "befreit werden"--während DhpA mit den Sanskrit Überarbeitungen übereinstimmt und das Verb so liest als wäre es *mucchati/murchati*, "ausflocken". Die erste Leseart macht mehr Sinn, sowohl in Bezug auf das Bild des Gedichts -- das zum Vorschein kommen und verborgen sein gegenüberstellt -- als auch in Bezug auf die schlichte Tatsache, daß frische Milch nicht sofort ausflockt. Die chinesische Übersetzung des Dhp unterstützt diese Leseart, ebenso zwei von drei gelehrten Ausgaben des Patna Dhp.

<sup>25</sup> 79: "**Den Dhamma trinken, vom Dhamma erfrischt sein**": zwei Bedeutungen des Wortes *Dhammapiti*. "Klar...ruhig": zwei Bedeutungen von *Vipasannena*.

<sup>26</sup> 83: "**Sich abseits halten**": Leseart von *Cajanti* in DhpA und vielen asiatischen Ausgaben.

<sup>27</sup> 86: Der Syntax dieses Verses gibt die beste Bedeutung her, wenn wir *param* als "über" und nicht als "das andere Ufer" auffassen.

<sup>28</sup> 89: Bestandteile des Selbst Erwachens = Geistesgegenwärtigkeit, Analyse von Qualitäten, Ausdauer, Glückseligkeit, Heiterkeit, Sammlung und Gleichmut.

<sup>29</sup> **Ausfluss** (*asava*): Eine von vier Eigenschaften -- Sinnlichkeit, Ansichten, Werden und Unwissenheit -- die "aus" dem Geist "fließen" und die Flut des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt schaffen.

<sup>30</sup> **Arahant**: Ein "Würdiger" oder "Reiner", ein Mensch, dessen Geist frei ist von Unreinheit und der deswegen nicht zu weiterer Wiedergeburt bestimmt ist. Ein Titel für den Buddha und die höchste Stufe seiner edlen Schüler.

<sup>31</sup> 92-93: "Sie haben verstanden was Nahrung ist...unabhängig von Nahrung": Die erste Frage in den 'Fragen des Novizen' ist: "Was ist man?". Die Antwort: "Alle Tiere leben von Nahrung." Das Konzept von Essen und Nahrung bezieht sich hier auf die grundlegendste Art, das kausale Prinzip zu verstehen, das eine so zentrale Rolle in den Belehrungen Buddhas spielt. In S.12.64 wird erklärt: "Es gibt vier Nährstoffe, um Wesen, die geboren wurden, zu etablieren oder jene auf der Suche nach einem Geburtsort zu unterstützen. Welche vier? Körperliche Nahrung, grob oder fein, als zweites Kontakt, als drittes Bewußtsein und als viertes verstandesmäßige Absicht." Die vorliegenden Verse sagen aus, daß der Arahant den Prozeß der körperlichen und geistigen Kausalität so voll verstanden hat, daß er/sie völlig unabhängig davon ist und somit nie wieder geboren wird. So jemand kann von keinem der Verstandesschemen begriffen werden, die innerhalb des kausalen Bereichs zur Anwendung kommen.

---

<sup>32</sup> **94:** "Such, (so, dergestalt) tadin": ein Adjektiv, das benutzt wird, um jemanden zu beschreiben, der das Ziel buddhistischer Praxis erreicht hat und das anzeigt, daß der Zustand dieses Menschen undefinierbar, aber nicht Gegenstand von Veränderung oder Einflüssen jeglicher Art ist. "Rechtes Wissen": das Wissen des vollständigen Erwachens.

<sup>33</sup> **95: Indras Pfeiler** = ein Pfosten, der am Stadttor aufgestellt ist. Nach Dhpa war es eine alte Sitte, diesen Pfeiler mit Blumen und Opferungen zu verehren, obwohl jene, die ihre Verachtung für diese Sitte zum Ausdruck bringen wollten, an den Pfeiler urinierten und sich dort entleerten. In beiden Fällen reagierte der Pfeiler nicht.

<sup>34</sup> **97:** Dieser Vers ist eine Aneinanderreihung von Wortspielen. Die negative Bedeutung der Wortspiele ist auf der linken Seite der Schrägstriche; die positive auf der rechten. Die negativen Bedeutungen sind so extrem negativ, daß sie wahrscheinlich die Zuhörer schockieren sollten. Ein Gelehrter hat vorgeschlagen, daß das letzte Wort -- uttamaporiso, die letztendliche Person -- auch als Wortspiel gelesen werden sollte, mit der negativen Bedeutung, "das Äußerste an Kühnheit", aber das würde die Schockwirkung des Verses vermindern.

<sup>35</sup> **100:**Nach Dhpa bedeutet das Wort sahasam in diesem und den folgenden Versen eher "zu Tausenden" als "eintausend". Das gleiche Prinzip gilt auch für satam -- "zu Hunderten" eher als "einhundert" -- in 102.

<sup>36</sup> **Deva:** Wörtlich "Strahlender". Ein Bewohner der himmlischen Bereiche.

<sup>37</sup> **Gandhabba:** Himmlischer Musikant, ein Mitglied eines der niedrigeren Deva Bereiche.

<sup>38</sup> **Mara:**Die Personifikation von Schlechtem, Versuchung und Tod

<sup>39</sup> **Brahma:**Ein Bewohner der höchsten, nicht-sinnlichen Ebenen des Himmels.

<sup>40</sup> **108:** "Bringt nicht ein Viertel": Dhpa: Der innere Reichtum, den alle Opferungen der Welt im Laufe eines Jahres hervorbringen, kommt nicht einmal einem Viertel des inneren Reichtums gleich, der dadurch geschaffen wird, daß man einmal jemandem Ehrerbietung zollt, der den ganzen Weg zur BEFREIUNG gegangen ist.

<sup>41</sup> **Jhana:**Geistige Versenkung. Ein Zustand starker Konzentration, bar von Sinnlichkeit oder ungeeigneten Gedanken, konzentriert auf eine einzige körperliche Empfindung oder geistige Vorstellung, die dann erweitert wird, um die ganze Breite des eigenen Gewahrseins einzunehmen. JHANA ist gleichbedeutend mit rechter Konzentration, dem achten Bestandteil des edlen achtfachen Pfades.

<sup>42</sup> **121-122:**"('Es wird mich nicht treffen')": In der Thai Ausgabe lautet diese Zeile na mattam agamissati = "(Man denkt, es wird nicht viel zusammenkommen.)"

<sup>43</sup> **Erleuchteter** (dhira):In dieser Übersetzung habe ich durchwegs Buddha als "erwacht" und dhira als erleuchtet wiedergegeben. Wie Jan

---

Gonda in seinem Buch *The Vision of the Vedic Poets* bemerkt, wurde das Wort *dhira* in der vedischen und buddhistischen Dichtung verwendet, um einen Menschen zu bezeichnen, der die vertieften Kräfte mentaler Vision hat, die benötigt werden, um das "Licht" der zugrundeliegenden Prinzipien des Kosmos wahrzunehmen, verbunden mit der Fähigkeit, diese Prinzipien in den Dingen des Lebens anzuwenden und sie anderen darzulegen. Ein Mensch, der in diesem Sinne erleuchtet ist, kann auch erwacht sein, muß es aber nicht.

<sup>44</sup> **126:** Himmel und Hölle sind in der buddhistischen Sichtweise des Kosmos keine ewigen Zustände. Man kann in einer der verschiedenen Schichten von Himmel oder Hölle wiedergeboren werden als Resultat des eigenen Kamma auf menschlicher Ebene und diese Schicht dann verlassen, wenn ein bestimmter Vorrat an Kamma aufgebraucht ist

<sup>45</sup> **Ausfluss** (*asava*): Eine von vier Eigenschaften -- Sinnlichkeit, Ansichten, Werden und Unwissenheit -- die "aus" dem Geist "fließen" und die Flut des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt schaffen.

<sup>46</sup> **Befreiung** (*nibbana, nirvana*): Weil *nibbana* neben seiner Bedeutung als Bezeichnung für das buddhistische Ziel auch die Bedeutung des Erlöschens eines Feuers trägt, wird es normalerweise als "Erlöschen" oder noch schlimmer als "Vernichtung" wiedergegeben. Ein Studium alter indischer Ansichten über das Wirken des Feuers zeigt jedoch, daß die Menschen der Zeit Buddhas das Gefühl hatten, daß ein Feuer, wenn es ausging, nicht seine Existenz beendete, sondern einfach von seiner Erregtheit, von seiner Gebundenheit durch seinen Brennstoff und seiner Anhaftung an ihn befreit wurde. Somit ist die primäre Bedeutung von *nibbana*, wenn es auf das buddhistische Ziel angewendet wird, Befreiung, verbunden mit Kühlung und Frieden. Sanskrit: *nirvana*.

<sup>47</sup> **Brahmane:** Die indischen Brahmanen haben lange daran festgehalten, daß sie durch ihre Geburt die höchste Achtung verdienen. Die Buddhisten borgten den Begriff *Brahmane* um ihn auf Arhats anzuwenden, um zu zeigen, daß Achtung nicht durch Geburt, Rasse oder Kaste verdient wird, sondern durch spirituelle Errungenschaften, indem man dem richtigen Pfad der Übung folgt. Die meisten Verse im *Dhammapada* gebrauchen das Wort *Brahmane* in diesem speziellen Sinn; dort wo das Wort in seinem gewöhnlichen Sinn gebraucht wird, wird es in den Fußnoten angemerkt.

<sup>48</sup> **143:** Einige Übersetzer haben vorgeschlagen, daß das Verb *apabodheti*, hier als "awakens (bemerkt)" übersetzt, in *appam bodheti*, "wenig von etwas halten", geändert werden sollte. Das widerspricht jedoch dem Sinn des Verses und eines wiederholten Bildes im Kanon, daß, je vollblütiger das Pferd ist, desto empfindlicher es sogar auf die Vorstellung der Gerte, von der Gerte ganz zu schweigen, reagiert. (z.B.: A.4.113)

Die Frage, die in diesem Vers erhoben wird, wird in SN1.18 beantwortet:  
Jene, die vom Gewissen kontrolliert werden,  
sind selten --  
jene, die durchs Leben gehen,  
immer achtsam.  
Sie haben das Ende  
von Leid und Stress erreicht und  
sie gehen gerade  
durch das, was nicht gerade ist,  
gehen durch das, was im Mißklang ist

---

harmonisch.

<sup>49</sup> **152:** Muskeln: Das ist eine Übersetzung des Paliwortes mansani, was normalerweise in diesem Vers als "Fleisch" wiedergegeben wird. Da das Paliwort jedoch im Plural ist, scheint "Muskeln" angebrachter -- und treffender.

<sup>50</sup> **153-154:** Dhpa: Diese Verse waren die erste Äußerung Buddhas nach seinem vollen Erwachen. Aus irgendwelchen Gründen werden sie in keinem der anderen kanonischen Berichte über die Geschehnisse nach dem Erwachen wiedergegeben.

Dhpa: "Haus" = selfhood ( Selbst'heit' ); Hausbauer = Begierde. "Haus" kann sich auch auf die neun Bereiche der Wesen beziehen -- die sieben Stadien von Bewußtsein und zwei Sphären ( siehe Khp4 und D.15)

Das Wort anibbisam in 153 kann entweder als das negative Gerund von nibbisati ( " verdienen, eine Belohnung bekommen" ) oder als das negative Gerund von nivisati gelesen werden, welches abgeändert wurde, um in den Reim zu passen, mit der Bedeutung " sich beruhigen, beruhigt, niedergelassen." Beide Lesearten machen im Kontext der Verse Sinn, daher soll das Wort wohl eine doppelte Bedeutung haben: ohne Lohn, ohne Rast.

<sup>51</sup> **157:** "Die drei Nachtwachen": Dies ist die wörtliche Bedeutung des Verses, aber Dhpa erklärt, daß das Bild, daß man nachts wach bleibt, um jemanden zu pflegen, dafür steht, daß man wach und aufmerksam während der drei Lebensabschnitte ist: Jugend, mittleres Alter und Greisenalter. Worauf es hier ankommt ist, daß es nie zu früh oder zu spät ist, aufzuwachen und anzufangen, die guten Eigenschaften des Geistes zu fördern, die zum wirklichen eigenen Wohlergehen führen. Hierzu siehe A.3.51 & 52, wo der Buddha zwei alten Brahmanen, die sich dem Ende ihrer Lebensspanne nähern rät, anzufangen, Großzügigkeit zu praktizieren zusammen mit Kontrolle über Gedanken, Wort und Tat.

<sup>52</sup> **162:** In Dhpa wird das Bild des Gedichts vervollständigt, indem es dort heißt, daß die eigenen Schlechtigkeiten den eigenen Sturz bewirken, so wie eine Maluva Schlingpflanze letztendlich den Sturz des Baumes bewirkt, den sie überwuchert.

<sup>53</sup> **164:** Eine **Bambuspflanze** trägt nur einmal Früchte und stirbt dann kurz danach ab.

<sup>54</sup> **165:** "Niemand reinigt jemand anderen. Niemand anderer reinigt einen selbst." Dies sind die zwei Bedeutungen der einen Phrase nanno annam visodhaye.

<sup>55</sup> **166:** A.4.95 zählt vier Arten von Leute in absteigender Reihenfolge auf: jene, die ihrem eigenen wirklichen Wohl sowie dem Wohl anderer anhängen, jene, die ihrem eigenen wirklichen Wohl aber nicht dem der anderen anhängen, jene die dem wirklichen Wohl der anderen anhängen aber nicht ihrem eigenen und jene die weder ihrem eigenen wirklichen Wohl noch dem der anderen anhängen. S.47.19 weist darauf hin, daß die anderen automatisch davon Nutzen haben, wenn man dem eigenen Wohl wirklich anhängt, genauso wie ein Akrobat, der sein Gleichgewicht hält, seinem Partner hilft, sein Gleichgewicht ebenfalls zu halten.



---

<sup>56</sup> **176:** Dieser Vers findet sich auch in Tti.25, wo der Kontext die Bedeutung von ekam dhammam oder 'diese eine Sache' klar macht: das Prinzip der Wahrheitsliebe.

<sup>57</sup> **178:** Die Frucht des 'Eintretens in den Strom' ist die erste von vier Stufen des Erwachens (siehe Fußnote 22). Jemand, der das 'Eintreten in den Strom' erlangt hat -- Eintritt in den Strom, der unvermeidlich zur Befreiung führt -- ist dazu bestimmt, das volle Erwachen innerhalb von höchstens sieben Leben zu erlangen und bis dahin nie unter die menschliche Ebene zu fallen.

<sup>58</sup> **183-185:** Diese Verse sind eine Zusammenfassung einer Ansprache, genannt Ovada Patimokkha, von der es heißt, daß der Buddha sie vor einer Versammlung von 1250 Aahats im ersten Jahr nach seinem Erwachen gehalten hat. Der Vers 183 drückt nach traditioneller Sichtweise das Herz der Belehrungen Buddhas aus.

<sup>59</sup> **Patimokkha:** Grundlegende Regeln der klösterlichen Disziplin, bestehend aus 227 Regeln für Mönche und 310 für Nonnen.

<sup>60</sup> **191:** Der edle achtfache Pfad: rechte Sichtweise, rechter Entschluß, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.

<sup>61</sup> **Stress (dukkha):** Andere Übersetzungen von dukkha beinhalten Leiden, Belastung und Schmerz. Aber -- trotz der unglücklichen Färbungen, die es durch Programme zum "Stressmanagement" und "Stressabbau" erhalten hat -- hat das englische Wort Stress in seiner grundlegenden Bedeutung als die Reaktion auf Druck auf Körper oder Geist den Vorteil, ziemlich die gleiche Bandbreite wie das Paliwort dukkha abzudecken. Es gilt sowohl für körperliche als auch für geistige Erscheinungen, von intensivem Stress akuter Angst oder akutem Schmerz zu der innerlichen Belastung selbst der feinsten geistigen oder körperlichen Gestaltungen. Es hat auch den Vorteil, allgemein als etwas anerkannt zu sein, was direkt im ganzen Leben erfahren wird und ist gleichzeitig ein nützliches Werkzeug, um den spirituellen Stolz zu durchschneiden, der Menschen an besonders veredelte oder vergeistigte Formen des Leids bindet: wenn alles Leid, egal wie edel oder verfeinert, als nichts anderes als Stress erkannt wird, kann der Geist den Stolz aufgeben, der ihn an dieses Leid bindet und so Erlösung davon erlangen. Dennoch scheint in einigen Versen des Dhammapada Stress zu schwach zu sein, um die Bedeutung zu übertragen. In diesen Versen habe ich dukkha als Schmerz, Leid oder Leid & Stress wiedergegeben.

<sup>62</sup> **Sangha:** Auf der normalen (sammati) Ebene, bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften von buddhistischen Mönchen und Nonnen; auf der idealen (ariya) Ebene bezeichnet er jene Gefolgsleute des Buddha, ob Laien oder Ordinierte, die zumindest das Eintreten in den Strom erreicht haben (siehe Fußnote 22).

<sup>63</sup> **195-196:** Schwierigkeiten = papanca. Andere Übersetzungen dieses Ausdrucks wären 'starke Vermehrung, Kompliziertheit, Übertreibung'. Der Ausdruck wird sowohl in philosophischen Zusammenhängen -- in Verbindung mit Schwierigkeiten und Disputen -- und in künstlerischen Zusammenhängen, in Verbindung mit ausgedehnten Details und Ausführungen gebraucht. In M.18 heißt es: "Abhängig von Auge & Form entsteht Augenbewußtsein. Das Zusammentreffen dieser drei ist

---

Kontakt. Mit Kontakt als notwendiger Bedingung gibt es das Fühlen. Was man fühlt, nimmt man wahr ( versieht es im Geist mit einer Bezeichnung). Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, das macht man schwierig (kompliziert man). Basierend auf dem, was ein Mensch schwierig macht, greifen ihn die Wahrnehmungen & Kategorien der Schwierigkeit (Komplikation) in Bezug auf vergangene, gegenwärtige & zukünftige Formen, die mit dem Auge wahrgenommen werden, an. (Genauso mit den anderen Sinnen.) ... Jetzt, in Hinblick auf die Ursache, wodurch die Wahrnehmungen und Kategorien der Schwierigkeit einen Menschen angreifen: wenn da nichts zu genießen, willkommen zu heißen oder daran gebunden zu bleiben da ist, ist dies das Ende der Zwangsvorstellungen der Leidenschaft, der Zwangsvorstellungen des Widerwillens, der Zwangsvorstellungen der Sichtweisen, der Zwangsvorstellungen der Unsicherheit, der Zwangsvorstellungen des Dünkel, der Zwangsvorstellungen der Leidenschaft nach Werden & der Zwangsvorstellungen der Unwissenheit. Das ist das Ende davon, zu Knuten & geschliffenen Waffen zu greifen, zu Auseinandersetzungen, Streit, Zank, Anschuldigungen, entzweiemdem Geklatsche & Verleumdungen. Hier hören diese schlechten, ungeeigneten Dinge restlos auf."

<sup>64</sup> **Anhäufungen** (khanda):Jede der fünf Grundlagen für das Anhaften an ein Ich-Gefühl: Form (stoffliche Phänomene, einschließlich des Körpers), Gefühle, Wahrnehmungen (geistige Bezeichnungen), Gedankenbildungen, Bewußtsein.

<sup>65</sup> **Gestaltungen** - fabrication (sankhara):Sankhara bedeutet wörtlich "zusammensetzen" und hat Nebenbedeutungen von verstiegener Künstlichkeit. Es wird auf stoffliche und geistige Prozesse angewendet sowie auch auf die Ergebnisse dieser Prozesse. In einigen Zusammenhängen fungiert es als die vierte der fünf Anhäufungen -- Gestaltungen von Gedanken, in anderen deckt es alle fünf ab.

<sup>66</sup> **209:** Dieser Vers spielt mit den verschiedenen Bedeutungen von Yoga (Aufgabe, Streben, Anwendung, Meditation) und einem verwandten Ausdruck, anuyunjati (sich mit etwas befassen, jemanden in die Pflicht nehmen). Anstelle der Paliversion attanuyoginam, "jene, die sich mit sich selbst befassen", heißt es im Patna Dhp atthanuyoginam, "jene, die sich mit dem Ziel befassen/die dem Ziel verbunden bleiben."

<sup>67</sup> **218:** "Der aufwärts fließende Strom": DhpA: das Erlangen der Nicht Wiederkehr, der dritten der vier Stufen des Erwachens (siehe Fußnote 22).

<sup>68</sup> **231-233:** Körperliches Fehlverhalten = töten, stehlen, unerlaubter Sex. Verbales Fehlverhalten = lügen, entzweie Rede, harte Worte, leeres Gerede. Geistiges Fehlverhalten = Begierde, Übelwollen, falsche Ansichten.

<sup>69</sup> **235:** Yama = der Gott der Unterwelt. Von Yamas Günstlingen oder Untergebenen wurde geglaubt, daß sie einem Menschen gerade vor dem Augenblick des Todes erscheinen.

<sup>70</sup> **236:** Unreinheiten, Makel = Leidenschaft, Abneigung, Verblendung und ihre verschiedenen Ausformungen, einschließlich Neid, Geiz, Heuchelei und Angeberei.

<sup>71</sup> **240:** " derjenige, der nachlässig lebt": Wie in DhpA erklärt wird, bezieht sich dies auf jemanden, der die Gebrauchsgüter Nahrung,

---

Kleidung, Unterkunft und Medizin ohne Weisheit benutzt, die daher rührt, daß man über deren richtigen Gebrauch nachdenkt. Der Palibegriff heißt hier atidhonacarin , ein zusammengesetztes Wort, das um das Wort dhona gebildet wird, welches sauber oder rein bedeutet. Der Wortteil ati könnte "allzu" bedeuten und so "jemand allzu Gewissenhaften in seinem Benehmen" ergeben, aber es kann auch "überschreiten" bedeuten und somit "sich an dem vergehen, was sauber ist" = "nachlässig". Die letzte Leseweise paßt besser in das Bild des Rostes als ein Makel im Eisen, der aus Nachlässigkeit rührt.

<sup>72</sup> **254-255:** "Außerhalb keinen Praktizierenden": kein wirklicher Praktizierender, definiert als ein Mensch, der eine der vier Stufen des Erwachens erlangt hat, existiert außerhalb der Praxis der Belehrungen Buddhas (siehe Fußnote 22). In D.16 wird der Buddha zitiert wie er seinen letzten Schüler lehrt: "Bei jeder Doktrin & Disziplin, wo der edle achtfache Pfad nicht zu finden ist, findet sich kein Praktizierender der ersten...zweiten...dritten....vierten Reihenfolge (Strom Gewinner, einmal Zurückkehrer, nicht Zurückkehrer oder Aahats). Aber in jeder Doktrin & Disziplin, wo der edle achtfache Pfad gefunden wird, finden sich Praktizierende der ersten...zweiten...dritten....vierten Reihenfolge. Andere Belehrungen sind leer von wissenden Praktizierenden. Und wenn die Mönche auf die rechte Weise leben, wird diese Welt nicht leer von Arhats sein." (Über den edlen achtfachen Pfad, siehe Fußnote 191.) Über "Schwierigkeit" siehe Fußnote 195-196.

<sup>73</sup> **Tathagatas:**Wörtlich " jemand, der authentisch (echt) (tatha-agata) oder "jemand, der wirklich gegangen (tatha-gata)" ist, ein Attribut, das im alten Indien für einen Menschen gebraucht wurde, der das höchste religiöse Ziel erreicht hat. Im Buddhismus bezeichnet es normalerweise den Buddha, obwohl es gelegentlich auch einen seiner Arhat Schüler bezeichnet.

<sup>74</sup> **256-257:** Der Sinn des Verses, bestätigt durch Dhpa, legt nahe, daß das Pali Wort dhammatho "Richter" bedeutet. Das ist auch das Thema, das die Verse dieses Kapitels verbindet. Die Aufgabe eines Richters ist es, attha richtig zu bestimmen, ein Wort das sowohl "Bedeutung" als auch "Urteil" bedeutet. Diese zwei Bedeutungen des Wortes werden durch die Tatsache verbunden, daß der Richter die Bedeutung der Worte, die in Regeln und Grundsätzen verwendet werden, auslegen muß, um zu sehen, wie sie in richtiger Weise zu den Besonderheiten eines Falles passen, so daß er ein richtiges Urteil fällen kann. Die restlichen Verse dieses Kapitels enthalten Beispiele, wie attha auf richtige Weise ausgelegt wird.

<sup>75</sup> **259:** "Sieht den Dhamma durch seinen Körper": Der geläufigere Ausdruck im Palikanon ist, den Dhamma durch oder mit dem Körper zu berühren(phasati oder phassati, er berührt, eher als passati, er sieht). Die Sanskrit Rezensionen und das Patna Dhp unterstützen alle die Lesart "er berührt", aber alle Pali Rezensionen stimmen überein in der Lesart "er sieht". Einige Gelehrte sehen diese letztere Lesart als eine Korruption des Verses; ich persönlich finde es ein treffenderes Bild als den verbreiteten Ausdruck.

<sup>76</sup> **265:** Dieser Vers spielt mit einer Anzahl von Nomen und Verben, die mit dem Adjektiv sama verwandt sind, was "ausgeglichen", "gleich", "einstimmig" oder "übereinstimmend" bedeutet. In allen alten Kulturen wurde die Terminologie der Musik benützt, um die moralischen Eigenschaften von Leuten und Handlungen zu beschreiben. Unstimmige

---

Intervalle oder schlecht gestimmte Musikinstrumente waren Metaphern für das Schlechte; harmonische Intervalle und gut gestimmte Instrumente Metaphern für das Gute. Somit bedeutet auf Pali samana oder Praktizierender auch einen Menschen, der in Einklang ist mit den Prinzipien von Rechtschaffenheit und Wahrheit, die der Natur innewohnen.

<sup>77</sup> **268-269:** Dieser Vers enthält die buddhistische Zurückweisung der Idee, daß " jene, die wissen, nicht sprechen und die, die sprechen, nicht wissen." Für eine weitere Zurückweisung der gleichen Idee, siehe D12. In vedischen Zeiten war ein Weiser (muni) ein Mensch, der das Schweigegelübde (mona) genommen hatte und von dem man erwartete, daß er als Folge davon besonderes Wissen erlangte. Die Buddhisten übernahmen den Begriff Muni, definierten ihn aber neu, um zu zeigen, wie wahres Wissen erlangt wird und wie es sich in den Handlungen des Weisen ausdrückt. Für eine genauere Beschreibung des idealen buddhistischen Weisen siehe Sn1.12 und A.3.120.

<sup>78</sup> **273:** Die vier Wahrheiten: Stress, seine Ursache, sein Enden und der Weg zu seinem Enden (der identisch mit dem achtfachen Pfad ist). Siehe Fußnote 191.

<sup>79</sup> **275:** "Ich habe euch diesen Pfad gelehrt": die Leseart von akkhato von maya maggo nach der Thai Ausgabe, eine Leseart die von der Patna Dhp. unterstützt wird. "Damit ihr es erfahrt -erfahren habe": Zwei Weisen um ein offensichtliches Wortspiel mit dem Paliwort annaya, welches entweder das Gerundium von ajanati oder der Dativ von anna sein kann.

<sup>80</sup> **285:**Obwohl das erste Wort dieses Verses ucchinda wörtlich "zerschmettern", "zerstören", "auslöschen" bedeutet, habe ich keine vorhergehende englische Übersetzung gefunden, die es entsprechend wiedergibt. Die Meisten übersetzen es als "ausschneiden" oder "entwurzeln", was das Bild abschwächt. Über die Rolle, welche die Selbstverführung spielt, indem sie das HERZ dazu führt, sich an andere zu hängen, siehe A.7.48.

<sup>81</sup> **Beender** = Tod.

<sup>82</sup> **293:** Achtsamkeit, die völlig mit dem Körper befaßt ist = die Praxis, in der man sich fortwährend auf den Körper konzentriert - einfach als eine Erscheinung um ihrer selbst willen - als Mittel, meditative Versenkung (Jahna) zu entwickeln und jeglichen Sinn für Anhaftung an, Schmerz über oder Identifikation mit dem Körper zu beseitigen. In M.119 werden folgende Praktiken als Beispiele für Achtsamkeit, die sich mit dem Körper befaßt aufgeführt: Achtsamkeit auf den Atem, Achtsamkeit auf die vier Haltungen des Körpers (stehen, sitzen, gehen, liegen), Gewahrsein aller Handlungen des Körpers, Zergliederung des Körpers in seine 32 Teile, Zergliederung in seine vier Eigenschaften (Erde, Wasser, Feuer, Wind) und Nachdenken über den unvermeidlichen Zerfall des Körpers nach dem Tod.

<sup>83</sup> **294:** In diesem und dem nächsten Vers werden mehrdeutige Ausdrücke verwendet, um den Zuhörer zu schockieren. Nach DhpA: Mutter = Begierde, Vater = Dünkel, zwei Kriegskönige = eternalistische Ansicht (daß man eine Identität hat, die durch alle Zeiten gleich bleibt) und finale Ansicht (daß das eigene Bewußtsein beim Tod vollständig vernichtet wird), Königreich = die zwölf Sinnesbereiche (Seesinn, Hörsinn, Geruchsinn, Tastsinn, Fühlen und Begriffsbildung zusammen

---

mit ihren entsprechenden Objekten); Kolonie = Leidenschaft für die Sinnesbereiche.<sup>295</sup>: DhpA: zwei gelehrte Könige = eternalistische und finale Ansichten; ein Tiger = der Pfad, auf dem der Tiger Nahrung sucht, d.h. das Hindernis der Unsicherheit oder auch alle fünf Hindernisse (sinnliche Begierde, Böswilligkeit, Trägheit & Schläfrigkeit, Rastlosigkeit & Furcht und Unsicherheit). In der Sanskrit Literatur steht der Tiger jedoch für einen mächtigen und herausragenden Mann; wenn das hier gemeint ist, könnte der Begriff für Ärger stehen.

<sup>84</sup> **299**: Siehe Fußnote 293.301: "Den Geist entwickeln" ausgedrückt durch die 37 Flügel des Erwachens: die vier Bezugsrahmen (eifrige, geistesgegenwärtige Aufmerksamkeit auf Körper, Gefühle, Bewußtseinszustände und geistige Eigenschaften an und für sich), die vier richtigen Anstrengungen (schlechte, ungeeignete geistige Eigenschaften aufzugeben und zu meiden und geeignete geistige Eigenschaften zu stärken), die vier Grundlagen der Macht (Konzentration gestützt auf Begehren, Durchhalten, Zielgerichtetheit und Unterscheidung), die fünf Stärken und fünf Fähigkeiten (Überzeugung, Durchhaltevermögen, Achtsamkeit, Konzentration und Unterscheidung), die sieben Faktoren des Selbsterwachens (siehe Fußnote 89) und der edle achtfache Pfad (siehe Fußnote 191).

<sup>85</sup> **303**: DhpA: Reichtum = sowohl materieller Reichtum als auch die sieben Arten von edlem Reichtum (ariya-dhana): Überzeugung, Tugend, Gewissen, Bedenken (in bezug auf die Resultate schlechter Handlungen), Gelehrsamkeit, Freigebigkeit, Einsicht.

<sup>86</sup> **324**: DhpA: Dhanapalaka war ein edler Elefant, der für den König von Kasi gefangen wurde. Obwohl er ein Quartier aus feinstem Holz im Palast erhielt, zeigte er kein Interesse, sondern dachte nur an das Leid seiner Mutter, die allein, von ihrem Sohn getrennt, im Elefantenwald war.

<sup>87</sup> **329-330**: DhpA: Der Elefantenbulle Matanga entschied, nachdem er über die Unannehmlichkeiten nachgedacht hatte, die das Leben in einer Herde voller Elefantenkühe und junger Elefanten mit sich brachte -- er wurde herumgeschubst, als er zum Fluß ging, mußte schlammiges Wasser trinken, mußte Blätter essen, die andere schon angefressen hatten, etc. -- daß es ihm mehr Freude machen würde, alleine zu leben. Seine Geschichte gleicht der des Elefanten, den Buddha im Parileyyaka Wald traf.(Mv.10.4.6-7)

<sup>88</sup> **337**: Dieser Vers liefert eine buddhistische Verdrehung der typischen Widmungen der Kavya Werke. Statt den Wunsch zum Ausdruck zu bringen, daß der Zuhörer auf Reichtum, Ruhm, Ansehen oder andere weltliche Formen des Glücks treffen möge, beschreibt dieser Vers das höchste Glück, das durch eigenes geeignetes Kamma verwirklicht werden kann: das Ausreißen von Leidenschaften und den daraus resultierenden Zustand völligen Freiseins vom Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Eine ähnliche Verdrehung über das Thema Glück ist in der Mangala Sutta (Khp.5, Sn.2.4) zu finden, die lehrt, daß der beste Schutzzauber darin besteht, geeignetes Kamma zu entwickeln und den Geist letztendlich so weit zu entwickeln, daß er von den Launen der Welt nicht berührt wird.

<sup>89</sup> **339**: 36 Ströme = drei Arten von Begierde für jeden der inneren und äußeren Sinnesbereiche (siehe Fußnote 294) --  $3 \times 2 \times 6 = 36$ . Laut einem Nebenkomentar sind die drei Arten von Begierde Begierden, die sich auf Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft richten. Laut einem anderen

---

sind sie Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen nach Werden und Verlangen nach Nicht Werden. 340: "Überall hin": Sabbadhi nach der Leseart der Thai und Burma Ausgaben. Die Schlingpflanze ist nach Dhpa Verlangen, welches Gedanken aussendet, die sich um seine Gegenstände wickeln, während es selbst im Geist verwurzelt bleibt.

<sup>90</sup> **341:** Dieser Vers enthält einen implizierten Vergleich: die Begriffe "gelockert & geölt", die hier auf Freuden angewandt werden, wurden allgemein benutzt, um sanfte Darmbewegungen zu beschreiben.

<sup>91</sup> **343:** Für die verschiedenen Bedeutungen, die attano -- "für sich" -- in diesem Vers haben kann, siehe Fußnote 402.

<sup>92</sup> **346:** "Elastisch": Die normale Übersetzung des Wortes sithilam -- "schlaff" -- paßt in diesen Vers nicht, alle Pali Rezensionen sind jedoch in dieser Leseart gleich, so habe ich ein nahes Synonym gewählt, das paßt. Das Patna Dhpa gibt diesen Begriff als "fein" wieder, während der tibetische Kommentar des Udanavarga die Zeile als ganzes in der Bedeutung von "schwierig für die Schlaffen zu lösen" erklärt. Beide Alternativen machen Sinn, aber könnten Versuche sein, einen Begriff zu "korrigieren", der ursprünglich gut "elastisch" bedeutet haben kann, eine Bedeutung, die sich im Laufe der Zeit verloren hat.

<sup>93</sup> **348:** Dhpa: Vorne= die Anhäufungen der Vergangenheit, hinten= die Anhäufungen der Zukunft, dazwischen= die Anhäufungen der Gegenwart. Siehe auch Fußnote 385.

<sup>94</sup> **350:** "Die Konzentration auf des Ekeleregende": eine Meditationsübung, in der man sich auf die ekeleregenden Teile des Körpers konzentriert, um das Untergraben von Lust und Anhaftung in bezug auf den Körper zu fördern.

<sup>95</sup> **352:** "Scharfsinnig im Ausdruck - die Kombination der Laute kennend ...": einige Arhats haben, zusätzlich zu ihrer Fähigkeit, alle ihre Verunreinigungen zu überwinden, vier Arten des Scharfsinns (patisambhida), von denen eine Scharfsinn in bezug auf den Ausdruck (nirutti-patisambhida) ist, d.h. das vollständige Meistern linguistischen Ausdrucks. Diese Fähigkeit im besonderen muß den/die Anthologisten interessiert haben, der/die den Dhpa. zusammenstellte/n. "Letzter Körper": weil ein Arhat nicht wieder geboren wird, ist der gegenwärtige Körper sein/ihr letzter.

<sup>96</sup> **353:** Nach M.26 und Mv.1.6.7 war einer der ersten Menschen, die der Buddha nach seinem Erwachen traf, ein Asket, der über die Klarheit seiner Fähigkeiten sprach und fragte, wer sein Lehrer sei. Dieser Vers war Teil der Antwort des Buddha.

<sup>97</sup> **354:** Dieser Vers enthält verschiedene Begriffe, die mit Ästhetik zu tun haben. Sowohl Dhamma (Gerechtigkeit) als auch dana (Gabe/Großzügigkeit) sind Unterarten des heldischen Rasa oder Geschmack. Die dritte Unterart des heldischen -- yuddha (Kriegskunst) -- wird durch das Verb "schlagen (conquer)" nahegelegt, das viermal im Pali vorkommt. Rati (Vergnügen/Liebe) ist das Gefühl (bhava) das dem gefühlvollen rasa entspricht. Damit ist die Aussage des Verses, daß die höchsten Formen von Rasa und Gefühl jene sind, die mit dem Dhamma verbunden sind; der höchste Ausdruck des heroischen Dhamma Rasa findet sich im Aufhören von Verlangen.

---

Werden (bhava):Seinszustände, die sich zuerst im Geist entwickeln und zur Geburt auf jeder der drei Ebenen führen: die Ebene der Sinnlichkeit, die Ebene der Form und die Ebene der Formlosigkeit.

<sup>98</sup> **360-361:** Siehe Fußnote 7-8

<sup>99</sup> **363:** "Rat": Im Kontext von indischer Literaturtheorie ist dies die Bedeutung des Wortes manta, was auch "singen (chant)" bedeuten kann. Der literarische Kontext scheint hier der richtige zu sein.

<sup>100</sup> **368:** "'Beruhigen-der-GESTALTUNGEN' Wohlergehen": das wahre Wohlergehen und die wahre Freiheit, die erfahren werden, wenn alle fünf ANHÄUFUNGEN zur Ruhe gebracht sind.

<sup>101</sup> **369:** DhpA: Das Boot=das eigene Person Sein (der Körper-Geist Komplex); das Wasser, das ausgeschöpft werden muß=falsche Gedanken (versehen mit Leidenschaft, Abneigung oder Verblendung).

<sup>102</sup> **370:** DhpA: Fünf durchschneiden=die fünf geringeren Fesseln, die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden (Selbstidentitätsansichten, Unsicherheit, Greifen nach Gelübden und Praktiken, sinnliche Leidenschaft, Widerstand); fünf gehenlassen=die fünf höheren Fesseln (Leidenschaft für Form, Leidenschaft für formlose Phänomene, Dünkel, Ruhelosigkeit & Unwissenheit); entwickle fünf=die fünf Fähigkeiten (Überzeugung, Ausdauer, Achtsamkeit, Sammlung & Erkenntnis); fünf Anhaftungen=Leidenschaft, Abneigung, Verblendung, Dünkel, Sichtweisen.

<sup>103</sup> **381:** Siehe Fußnote 368

<sup>104</sup> **383:** Dieser Vers, der an ein Mitglied der Kaste der Brahmanen gerichtet ist, ist einer der wenigen im Dhp, wo das Wort Brahmane in seiner normalen Bedeutung, als Kastenzugehörigkeit bezeichnend, verwendet wird und nicht in seinem speziellen buddhistischen Sinn, als einen Arhat bezeichnend.

<sup>105</sup> **384:** DhpA: zwei Sachen=Meditation der Ruhe und Meditation der Einsicht.

<sup>106</sup> **385:** DhpA: Dieser Vers bezieht sich auf einen Menschen, der keinen Sinn für "Ich" oder "mein", weder für die Sinne ("nicht jenseits") oder ihre Objekte ("jenseits") hat. Der Abschnitt könnte sich auch auf das Gefühl von völliger Grenzenlosigkeit beziehen, welches die Erfahrung der Befreiung völlig unaussprechlich macht, wie in dem folgenden Gespräch wiedergegeben wird.(Sn.5.6):

Upasiva:

Er, der das Ende erreicht hat:

Existiert er nicht

oder ist er ewig frei von Un-wohlsein?

Bitte, Weiser, erkläre mir das

da du dieses Phänomen erkannt hast.

Der Buddha:

Jemand, der das Ende erreicht hat, hat kein Merkmal

anhand dessen irgend jemand das sagen würde --

es existiert für ihn nicht.

Wenn alle Phänomene erledigt sind,

sind auch alle Mittel des Sprechens ebenso erledigt.

---

<sup>107</sup> **389:** Das Wort "Ärger" hier ist aus dem DhpA eingefügt, in welchem das "seinen Lauf lassen" interpretiert wird als die Tat, mit der man durch Ärger seinem Angreifer heimzahlt. Einige Übersetzer lesen "Brahmane" als das Subjekt nicht nur der zweiten Zeile, sondern auch der ersten: "Ein Brahmane sollte/würde einen Brahmanen nicht schlagen." Diese Leseart ist jedoch unwahrscheinlich, da ein Brahmane (in diesem Zusammenhang ein Arhat) überhaupt niemanden schlagen würde. Wenn ein Brahmane mit Ärger darauf reagiert, daß er geschlagen wird, ist dies ein Zeichen, daß er kein wirklicher Brahmane ist: daher soll er sich noch mehr dafür schämen, daß er einen Status angenommen hat, der nicht wirklich der seine ist. Über das Thema, wie man auf einen gewaltsamen Angriff reagiert, siehe M.21 und M.145.

<sup>108</sup> **390:** " Was lieb ist & nicht": Im Satz kann manaso piyehi, piyehi einfach so gelesen werden wie es dasteht, als "lieb sein", oder als eine verkürzte Form von apiyehi, "nicht lieb sein". Die vorherige Leseart ist direkter, aber wenn man die Beziehung zu "schädliche Einstellung" in der nächsten Zeile beachtet, dient die letztere Leseart dazu, die Strophe zusammenzuhalten. Dies stimmt auch mit der Tatsache überein, daß DhpA diesen Vers als eine Fortsetzung von 389 sieht. Angesichts der Weise, in der Kavya Geschmack an Vieldeutigkeiten und mehrdeutigen Interpretationen fand, könnten beide Lesearten beabsichtigt gewesen sein.

<sup>109</sup> **392:** "Brahmane" wird hier in seiner normalen Bedeutung gebraucht, als Hinweis auf Kastenzugehörigkeit, und nicht in seiner speziell buddhistischen Bedeutung als Hinweis auf einen Arhat.

<sup>110</sup> **393:** "Er ist ein Reiner": Leseart von so suci nach der Thai Ausgabe, eine Leseart, die von der chinesischen Übersetzung des Dhp gestützt wird. **394:** Im Indien zu Buddhas Zeiten wurden lange Haare etc. als sichtbare Zeichen eines spirituellen Status angesehen.

<sup>111</sup> **396:** "Bho-Sager" -- Brahmanen redeten andere als "Bho" an, um auf ihre (der Brahmanen) höhere Kaste hinzuweisen.

<sup>112</sup> **398:** DhpA: Gurt=Haß; Riemen=Begierde; Leine=62 Arten von falschen Ansichten (aufgelistet in dem Brahmajala Suttanta,D.1); Zaumzeug=Zwangsvorstellungen (Sinnlichkeit, Werden, Ärger, Dünkel, Ansichten, Unsicherheit, Unwissenheit)

<sup>113</sup> **400:** "Ohne anmaßenden Stolz": anussadam laut der Thai und burmesischen Übersetzung. "Letzter Körper": siehe Fußnote 352.

<sup>114</sup> **402:** " Für sich, selber, sein eigenes Enden des Stress": Drei verschiedene Weisen, wie das eine Wort attano in diesem Vers funktioniert.

<sup>115</sup> **411:** Entsprechend DhpA: "Anhaftungen/Zuhause (alaya)"=Begierden. "Wissen": das Wissen des vollen Erwachens.

<sup>116</sup> **412:** Siehe Fußnote 39

<sup>117</sup> **421:** Siehe Fußnote 348.



---

<sup>118</sup> **423:** Die Formen der Meisterschaft, die in diesem Vers aufgezählt werden, entsprechen den drei Kenntnissen, die das Erwachen des Buddha umfaßten: Kenntnis der vorherigen Leben, Kenntnis wie Wesen sterben und in den verschiedenen Seinsebenen wiedergeboren werden und Kenntnis des Endens der Ausflüsse, die den Geburtsvorgang stützen.

---

\*\*\*  
\*\*  
\*

ANUMODANA!

In Dankbarkeit für alle am Entstehen Beteiligten Autoren, Übersetzer und Helfer, hier nun weitergegeben.

Möge dieses Dhamma Dana vielen eine Hilfe auf Ihrem eigenen Weg zum Glück sein. Möge dieser Weg stets unbeschwert und leicht sein.

Version 'zugangzureinsicht.org', Pdf erstellt, 22.Mai 2013:  
<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/dhammapada.pdf>