

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.accesstoinsight.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.accesstoinsight.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 Herz¹ 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.

7-8²

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.

11-12³

Diejenigen, die

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

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

13-14

Wie Regen
in eine schlecht gedeckte Hütte dringt,
so Leidenschaft
in den ungeübten Geist.

Wie Regen
nicht in eine gut gedeckte Hütte dringt,
so Leidenschaft nicht
in den geübten Geist.

15-18

Hier 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.

Hier 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.

Hier 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.

Hier 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.⁴

19-20

Wenn 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.

Wenn 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 ⁵

Achtsamkeit: 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.⁶

Die Erleuchteten, unaufhörlich
in Jhana vertieft,
beharrlich,
standhaft in ihrem Bemühen:
Sie erreichen Befreiung,
die unübertroffene Ruhe
vom Joch⁷.

Jene mit Antrieb,
geistesgegenwärtig,
rein im Handeln,
umsichtig - in ihren Handlungen
achtsam, beherrscht,
den Dhamma⁸ lebend:
ihr Ruhm
wächst.

25

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

26

Sie sind der Unachtsamkeit verfallen

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

27

Gib der Unachtsamkeit keinen Raum
oder der Hingabe
an Sinnesfreuden --
denn der achtsame Mensch,
in Jhana⁹ vertieft,
erhält reichlich Wohlergehen.

28

Wenn 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 Erleuchtete¹⁰ Mensch,
der einen
Gipfel
bestiegen hat,
die Narren auf dem Grund unten.

29

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

30

Durch Achtsamkeit gewann Indra¹¹
die Herrschaft über die Götter.
Achtsamkeit wird gelobt,
Achtlosigkeit verurteilt --
immer.

31-32:

Der 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 Befreiung¹².

III. Der Geist

33-37 ¹³

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 Maras¹⁴.

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

39¹⁵

Für jemanden mit nicht aufgeweichtem Geist,
 unangefochtenem Gewährsein,
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 festzusetzen¹⁶.

41

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

42¹⁷-43

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 Dhammaspruch¹⁸ 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.¹⁹

49

Wie 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

Achte
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

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

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

53

Wie 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.²⁰

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, Tagara²¹,
 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 Wissen²² 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 Samsara²³
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

ergründet haben.

71

Eine schlechte Tat, die begangen wurde,
kommt nicht--wie fertige Milch--
gleich zum Vorschein.²⁴
Sie folgt dem Narren,
 schwelend
wie Feuer
das unter der Asche verborgen ist.

72-74

Nur zu seinem Verderben
wird dem Narren Ruhm zuteil.
Ruhm plündert sein strahlendes Glück
& sprengt ihm den Kopf.

Er will dann einen unverdienten Rang,
eine Vorzugsstellung unter den Mönchen,
Einfluß innerhalb der Klöster,
Ehrerbietung von Laienfamilien.

"Haushälter sowie jene auf dem Weg
sollen denken, daß
ich allein all dies getan habe.
Möge nur ich festlegen,
was Pflicht ist und was nicht":
 der Entschluß eines Narren,
 während sie wachsen -
 seine Begierde & sein Stolz.

75

Der Weg zu materiellem Gewinn
 geht in die eine Richtung,
der Weg zur Befreiung
 in die andere.
Da er dies erkennt,
sollte der Mönch, ein Schüler des Erwachten,
keinen Geschmack finden an Gaben,
 sondern
sich üben in Abgeschiedenheit.

VI. Der Weise

76-77

Betrachtet ihn als jemanden, der
 Schätze
 zeigt,
den Weisen, der,
wenn er eure Fehler sieht,
 euch zurechtweist.
Bleibt bei solchen Weisen.
Für jemanden,
der bei einem solchen Weisen bleibt,
 wird alles besser,
 nicht schlechter.

Laßt ihn euch ermahnen, belehren,
 wegführen
von schlechten Umgangsformen.
Er ermuntert zum Guten,
nicht zum Schlechten.

78

Laßt euch nicht mit schlechten Freunden ein.
Laßt euch nicht mit Niederträchtigen ein.
Laßt euch mit bewundernswerten Freunden ein.
Laßt euch mit den Besten ein.

79

Wenn man den Dhamma trinkt,
vom Dhamma erfrischt ist,²⁵
schläft man friedlich,
mit klarem Bewußtsein & ruhig.
Am Dhamma, der
von den Erhabenen dargelegt wird,
erfreut sich immer
 der Weise.

80

Bewässerungsbauer lenken das Wasser.
Pfeilmacher glätten den Schaft des Pfeils.
Zimmerleute hobeln das Holz.

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.²⁶
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'²⁹ zu Ende gebracht:
sie sind, in der Welt,
befreit.

VII. Arhats ³⁰

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 ³¹

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 ³²

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,³³
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.

97³⁴

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 ³⁵

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

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

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

103-105

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

Besser sich selber besiegen
als andere.

Wenn ihr geübt seid
und in ständiger Selbstbeherrschung lebt,
könnte weder ein Deva ³⁶ noch Gandhabba ³⁷,

noch ein Mara³⁸ gemeinsam mit Brahmas³⁹,
diesen Sieg
wieder in eine Niederlage verkehren.

106-108

Monat 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.

Hundert 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.

Alles, 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.⁴⁰

109

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

110-115

Besser als hundert Jahre
verbracht ohne Tugend, unkonzentriert, ist
ein Tag
von einem Tugendhaften verbracht
in der Versenkung in Jhana⁴¹.

Und besser als hundert Jahre
verbracht ohne Einsicht, unkonzentriert, ist
ein Tag
von einem Einsichtigen verbracht
in der Versenkung in JHANA.

Und besser als hundert Jahre
verbracht in Gleichgültigkeit & Tatenlosigkeit ist
ein Tag
verbracht mit Tatkraft & Entschlossenheit.

Und besser als hundert Jahre
verbracht ohne
Entstehen & Vergehen zu sehen ist
ein Tag
verbracht damit,
Entstehen & Vergehen zu sehen.

Und besser als hundert Jahre
vebracht ohne
die 'Todlosigkeit' zu sehen ist
ein Tag
verbracht damit,
die 'Todlosigkeit' zu sehen.

Und 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 anzuheufen
bringt Leid.

Wenn jemand inneren Reichtum schafft,
sollte er es wieder und wieder tun,
sollte er einen Hang dazu entwickeln.
Inneren Reichtum anzuheufen
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 ⁴²

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 Erleuchtete⁴³ 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 ⁴⁴

Einige werden geboren im Mutterleib,
Übeltäter in der Hölle,
jene auf dem richtigen Pfad gehen in den Himmel,
doch jene ohne Ausfluss⁴⁵:
völlig befreit.

127-128

Nicht 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.

Nicht 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

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

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

131-132

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

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

133-134

Sprecht 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.

Wenn ihr, wie ein flach gehämmerter Eisentopf
keinen Widerhall gebt,
habt ihr eine Befreiung⁴⁶ 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 Brahmane⁴⁷

ein Mönch.

143⁴⁸

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

144

Wie 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

Bewässerungsbauer 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 ⁴⁹

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

153 ⁵⁰-154

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 ⁵¹

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.

162⁵²

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

163

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

164

Die 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.⁵³

165

Schlechtes 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.⁵⁴

166⁵⁵

Opfere 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.

176⁵⁶

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.

178⁵⁷

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.

183-185⁵⁸

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.

Nicht verächtlich machen, nicht verletzen,
Zurückhaltung in Übereinstimmung mit dem
Patimokkha⁵⁹,
Mäßigung beim Essen,
Verweilen in Abgeschiedenheit,
Bindung an den vertieften Geist:
das ist die Lehre
des Erwachten.

186-187

Nicht 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.

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

188-192⁶⁰

Sie 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 & Stress⁶¹.

Aber wenn du, nachdem du
zu Buddha, Dhamma

& Sangha⁶² Zuflucht genommen hast,
mit rechter Einsicht
die vier edlen Wahrheiten verstehst --
Stress,
die Ursache von Stress,
das Überschreiten von Stress
& den edlen achtfachen Pfad,
den Weg zur Beruhigung von Stress:
das ist die sichere Zuflucht,
das ist die überragende Zuflucht,
das ist die Zuflucht,
wo du, wenn du sie genommen hast,
frei wirst
von allem Leid & Stress.

193

Es ist schwierig,
einem höchst kultivierten Menschen zu begegnen.
Es ist einfach nicht wahr,
daß er überall geboren wird.
Wo immer er geboren wird, ein Erleuchteter,
gedeiht die Familie
und ist glücklich.

194

Ein Segen: das Erscheinen Erwachter.
Ein Segen: das Lehren von wahren Dhamma.
Ein Segen: die Eintracht der Sangha.
Die Enthaltensamkeit derjenigen, die in Eintracht sind,
ist ein Segen.

195-196⁶³

Wenn du jene verehrst, die der Verehrung würdig sind,
--'Erwachte' oder ihre Schüler--
die jenseits gegangen sind von
Schwierigkeiten,
Klagen
& Kummer,
die ungefährdet sind,
furchtlos,
befreit:
dann gibt es kein Maß, das messen kann,
daß dein innerer Reichtum 'so viel' ist

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 Anhäufungen⁶⁴,
keine Freude außer dem Frieden.

Hunger: die höchste Krankheit.

Gestaltungen⁶⁵: 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

209⁶⁶

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?

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

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

Aus 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.

218⁶⁷

Wenn
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

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

Auf 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

Gebt 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

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

223

Besiegt den Ärger
 mit fehlendem Ärger,
schlecht mit gut;
Geiz mit Großzügigkeit,
einen Lügner mit Wahrheit.

224

Die 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

Gütige 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

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

227-228

Das 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.

Es gab nie
 wird nie
noch gibt es jetzt jemanden,
der nur herabgesetzt
oder nur gelobt wird.

229-230

Wenn 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 ⁶⁸

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

in körperlichem Wohlverhalten.

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

Hütet 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

235⁶⁹-238⁷⁰

Du 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.

Schafft 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.

Ihr 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.

Schafft 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

Wie ein Silberschmied
Schritt um
Schritt,
Stück für
Stück,
Augenblick um
Augenblick,
die Unreinheiten

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

240 ⁷¹

So 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

Keine Rezitation: die vernichtende Unreinheit der
Liturgie.

Keine Tatkraft: die des Haushalts

Nachlässigkeit: die der Schönheit

Unachtsamkeit: die des Wächters.

Bei einer Frau ist ungebührliches Verhalten eine Unreinheit.

Bei einem Geber Geiz.

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

Unreiner als diese Unreinheiten

ist die höchste Unreinheit:

Unwissenheit.

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

244-245

Das 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 ⁷²

Es gibt im Raum keine Spur,
außerhalb keinen Praktizierenden.
Die Leute sind
in Komplikationen verwickelt,
frei von Komplikationen sind jedoch
die Tathagatas⁷³.

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

XIX. Der Richter

256-257 ⁷⁴

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 ⁷⁵

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.

Nicht 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 ⁷⁶

Ein 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?

Wer 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:

Wenn 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.

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

268-269 ⁷⁷

Nicht 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

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

271-272

Mönch,
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

273⁷⁸

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

274⁷⁹-276

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

Wenn 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.

An 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

Wenn 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.

283-285⁸⁰

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.

Denn 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.

Macht 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.

Den 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'⁸¹ im Griff hat,
 keinen Schutz unter Verwandten.

Im 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.

292-293⁸²

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.

294⁸³-295

Nachdem er Mutter & Vater,
zwei Kriegskönige,

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

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

296-301⁸⁴

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

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

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

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

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

Sie 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.

303⁸⁵

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.

Wie 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.

Eine lose Handlung
oder verletzte Regel
oder ein betrügerisches keusches Leben
trägt keine große Frucht.

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

Es 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

Wie 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

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

Gefahr 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.

Aber 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.

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

324⁸⁶

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.

328-330⁸⁷

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.

337⁸⁸

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,

dieses Leiden
wieder
&
wieder zurück.

339⁸⁹-340

Jemand, dessen 36 Ströme,
die auf das Anziehende zufließen, stark sind:
die Strömungen -- Entschlüsse, die auf Leidenschaft gründen
--
tragen ihn, jemanden mit minderwertigen Ansichten,
hinfort.

Sie fließen überall hin, die Ströme,
aber die sich verzweigende Schlingpflanze
bleibt an ihrem Platz.
Wenn ihr nun seht, daß die Schlingpflanze entsprossen ist,
schneidet ihr durch Erkenntnis
die Wurzel ab.

341⁹⁰

Gelockert & geölt
sind die Freuden eines Menschen.
Leute, die von Verlockungen gefesselt
nach Wohlergehen suchen:
Sie sind auf dem Weg zu Geburt & Altern.

342-343⁹¹

Von Begierde umringt
hüpfen die Menschen im Kreis herum
wie ein Hase, der in eine Schlinge geraten ist.
Mit Fesseln & Banden gebunden
gelangen sie dann zu Leid,
wieder & wieder, lange Zeit.

Von Begierde umringt
hüpfen die Menschen im Kreis herum
wie ein Hase, der in eine Schlinge geraten ist.
So sollte ein Mönch
für sich
Begierde aufösen
Begierdelosigkeit anstreben.

344

Befreit 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 ⁹²

Das 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.

Jene, 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 ⁹³

Wenn 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 ⁹⁴

Bei 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.

Aber 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 ⁹⁵

Er 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 ⁹⁶

Allbezwingend,
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 ⁹⁷

Ein 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 ⁹⁸

Kontrolle 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

Die 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 ⁹⁹

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

364

Dhamma 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

Gaben:

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.

368 ¹⁰⁰

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.

369 ¹⁰¹

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.

370 ¹⁰²

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

Praktiziere 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

Es 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

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

Wie 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

Die 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.

Wer 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

Laßt Leidenschaft
& Abneigung fallen, Mönche --
wie ein Jasmin
seine verwelkten Blüten.

378

Wenn 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

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

380

Euer 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.

381 ¹⁰³

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

383 ¹⁰⁴

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

384 ¹⁰⁵

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

385 ¹⁰⁶

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

386

Er 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

Am 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

Er 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.

389 ¹⁰⁷

Man 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.

390 ¹⁰⁸

Nichts 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

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

392 ¹⁰⁹

Der Mensch, von dem
du den Dhamma lernst, den
der 'wahrhaft selbst Erwachte' lehrte:

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

393 ¹¹⁰-394

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

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

395

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

396 ¹¹¹

Ich 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

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

einen Brahmanen.

398 ¹¹²

Wer Gurt & Riemen

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

399

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

400 ¹¹³

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

401

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

402 ¹¹⁴

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

Weise, 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

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

405

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

406

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

407

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

408

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

414

Er 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

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

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

417

Wer
 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.

421 ¹¹⁷

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.

423 ¹¹⁸

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:

¹ **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.

² **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."

³ **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.

⁴ **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)

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

⁶ **"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.

⁷ 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.

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

⁹ 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.

¹⁰ **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.

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

¹² **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.

¹³ **37:** "In einer Höhle liegend": Nach dem Dhp 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.

¹⁴ **Mara:**Die Personifikation von Schlechtem, Versuchung und Tod.

¹⁵ **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.

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

¹⁷ **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.

¹⁸ **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)

¹⁹ **48:**Nach DhpA, ist der Beender der Tod. Nach einem anderen alten Kommentar ist der Beender Mara

²⁰ **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.

²¹ **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.

²² 57: "**Rechtes Wissen**": das Wissen des vollen Erwachens.

²³ **Samsara**: Das "Weiterwandern", der Kreislauf von Tod und Wiedergeburt.

²⁴ 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.

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

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

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

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

²⁹ **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.

³⁰ **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.

³¹ 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.

³² **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.

³³ **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.

³⁴ **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.

³⁵ **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.

³⁶ **Deva:** Wörtlich "Strahlender". Ein Bewohner der himmlischen Bereiche.

³⁷ **Gandhabba:** Himmlischer Musikant, ein Mitglied eines der niedrigeren Deva Bereiche.

³⁸ **Mara:**Die Personifikation von Schlechtem, Versuchung und Tod

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

⁴⁰ **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.

⁴¹ **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.

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

⁴³ **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.

⁴⁴ **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

⁴⁵ **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.

⁴⁶ **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*.

⁴⁷ **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.

⁴⁸ **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.

⁴⁹ **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.

⁵⁰ **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.

⁵¹ **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.

⁵² **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.

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

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

⁵⁵ **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.

⁵⁶ **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.

⁵⁷ **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.

⁵⁸ **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.

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

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

⁶¹ **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.

⁶² **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).

⁶³ **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, entzweiehem Geklatsche & Verleumdungen. Hier hören diese schlechten, ungeeigneten Dinge restlos auf."

⁶⁴ **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.

⁶⁵ **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.

⁶⁶ **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."

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

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

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

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

⁷¹ **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.

⁷² **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.

⁷³ **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.

⁷⁴ **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.

⁷⁵ **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.

⁷⁶ **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.

⁷⁷ **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.

⁷⁸ **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.

⁷⁹ **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.

⁸⁰ **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.

⁸¹ **Beender** = Tod.

⁸² **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.

⁸³ **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.²⁹⁵: 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.

⁸⁴ **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).

⁸⁵ **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.

⁸⁶ **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.

⁸⁷ **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)

⁸⁸ **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.

⁸⁹ **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.

⁹⁰ **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.

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

⁹² **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.

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

⁹⁴ **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.

⁹⁵ **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.

⁹⁶ **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.

⁹⁷ **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.

⁹⁸ **360-361:** Siehe Fußnote 7-8

⁹⁹ **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.

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

¹⁰¹ **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).

¹⁰² **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.

¹⁰³ **381:** Siehe Fußnote 368

¹⁰⁴ **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.

¹⁰⁵ **384:** DhpA: zwei Sachen=Meditation der Ruhe und Meditation der Einsicht.

¹⁰⁶ **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.

¹⁰⁷ **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.

¹⁰⁸ **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.

¹⁰⁹ **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.

¹¹⁰ **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.

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

¹¹² **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)

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

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

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

¹¹⁶ **412:** Siehe Fußnote 39

¹¹⁷ **421:** Siehe Fußnote 348.

¹¹⁸ **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>