

Lawrence R. Ellyard



Buddha für das tägliche Leben

Copyright © 2009 Lawrence R. Ellyard
Originally published in the UK by O Books,
John Hunt Publishing Ltd., The Bothy, Deershot Lodge, Park Lane,
Ropley, Hants, SO24 OBE, UK
Copyright © 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH,
Freiamt; under licence from O Books.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
*Everyday Buddha. A contemporary rendering of the Buddhist Classic,
the Dhammapada*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 Sonia Ortega
Lektorat: Ursula Richard
Gestaltung: Anke Brodersen
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist
alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-77-7

Lawrence Ellyard

Buddha für das tägliche Leben

Das Dhammapada in
zeitgemäßer Übersetzung

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Aus dem Englischen übersetzt von
Alexandra Gericke



Arbor Verlag GmbH
Freiamt im Schwarzwald

Inhalt

Vorwort von Tenzin Gyatso, dem XIV Dalai Lama	7
Einführung	10
1 Die Wahl	21
2 Achtsamkeit	26
3 Der Geist	29
4 Blumen	32
5 Die Törichten	36
6 Die Weisen	40
7 Die Heiligen	43
8 Die Tausenden	45
9 Schwierigkeiten	48
10 Das Leben	51
11 Über das Leben hinaus	55
12 Das Selbst	58
13 Die Welt	61
14 Der Erwachte	64
15 Glück	68
16 Vergnügen	71
17 Zorn	74
18 Unreinheit	77
19 Die Gerechten	81
20 Der Weg	85
21 Wachsamkeit	89
22 In der Finsternis	93

23	Ausdauer	96
24	Verlangen	100
25	Die Suchenden	106
26	Erleuchtung	112
Bibliografie		121
Deutschsprachige Ausgaben des Dhammapada		122
Über den Autor		123

Vorwort

von Tenzin Gyatso, dem XIV Dalai Lama

In meinem Alter habe ich genügend Erfahrung sammeln können, um mit vollkommener Zuversicht behaupten zu können, dass die Lehren des Buddha für die Menschheit sowohl relevant als auch hilfreich sind. In die Praxis umgesetzt, werden sie zweifelsohne nicht nur Ihnen selbst sondern auch anderen zugute kommen. Dies gilt sicherlich auch für andere Glaubensrichtungen.

Doch ich bin überdies zu der Erkenntnis gelangt, dass es nicht so viel ausmacht, ob jemand religiös gläubig ist oder nicht. Es ist viel wichtiger, ein guter Mensch zu sein. Dies kann durch stetiges Vertrautmachen mit und Einüben von positiven Geisteszuständen erreicht werden.

Durch Übung können wir uns ändern – wir können uns wandeln. Innerhalb der buddhistischen Praxis gibt es verschiedene Methoden, mit deren Hilfe wir selbst bei beunruhigenden Ereignissen einen ruhigen Geist bewahren können. Durch häufiges Üben dieser Methoden vermögen wir, an einen Punkt zu gelangen, an dem eine Störung zwar auftritt, die negativen Auswirkungen auf unseren Geist jedoch an der Oberfläche bleiben: wie Wellen, die sich zwar auf der Oberfläche des Meeres ausbreiten, jedoch kaum in die Tiefe wirken. Dies ist aber nur durch beständiges Üben zu erreichen; es geschieht nicht über Nacht.

+

Das *Dhammapada* ist ein Handbuch angewandter Ethik, das – ob Sie nun Buddhist sind oder nicht – für Sie von Interesse und Nutzen sein kann. Als Sammlung von Versen aus Aussprachen und Ratschlägen, die dem Buddha selbst zugeschrieben werden, stellt es darüber hinaus eine prägnante Zusammenfassung des buddhistischen Weges dar.

Obwohl das *Dhammapada* Teil des Pali-Kanon ist, wurde es erst jüngst ins Tibetische übersetzt. Dafür enthält ein anderer Text, das aus dem Sanskrit übersetzte *Udanavarga*, viele vergleichbare Verse und gilt als eine der sechs grundlegenden Schriften der im elften Jahrhundert in Tibet gegründeten Kadampa-Tradition. Der Ansatz der frühen Kadampa-Meister zum spirituellen Leben beruhte auf einer vorurteilslosen, aufgeschlossenen Praxis des Hörens, der Kontemplation und der Meditation. Das, was sie durch Studium, Hören oder Kontemplation lernten, integrierten sie in ihren Bewusstseinsstrom und machten es, soweit möglich, zu ihrer tatsächlichen Praxis.

+

Die Schulung und Disziplinierung des Geistes gilt als die Essenz der Lehre des Buddha. Denn ein disziplinierter Geist führt zu Glück, und ein undisziplinierter Geist führt zu Leiden. Das *Dhammapada*, ebenso wie das *Udanavarga*, beschreibt einen Pfad ethischen Verhaltens, der durch diese Art der inneren Disziplin gekennzeichnet ist: eine Disziplin, die zu einem glücklicheren Leben führt. Es enthält Ratschläge, die für jeden und jede geeignet sind – ob er oder sie nun in der Praxis des Buddhismus am Anfang steht oder darin schon recht erfahren ist oder

einfach nur einen Weg zum Glücklichein sucht. Es freut mich sehr, dass Karma Yonten Senge das *Dhammapada* in einer zeitgemäßen Übersetzung wiedergibt. Ich bete darum, dass Sie als Leser, als Leserin die darin enthaltenen Ratschläge mit Erfolg in die Praxis umsetzen mögen.

TENZIN GYATSO, DER XIV DALAI LAMA

Einführung

Buddha im täglichen Leben ist eine zeitgemäße Übertragung des buddhistischen Klassikers *Dhammapada*. Diese Quelle der Weisheit wird all jenen von Nutzen sein, die sich jemals Gedanken darüber gemacht haben, was es bedeutet, ein Mensch zu sein. Dies ist kein Buch, das man einfach so von Anfang bis Ende durchliest. Buddha im täglichen Leben ist eine Art Reiseführer für den Pfad der Suchenden und kann als solcher immer wieder aufs Neue gelesen werden. Das *Dhammapada* kann uns eine Leuchte sein, eine Schatzgrube reiner Weisheit, die uns allen etwas zu bieten hat.

Das *Dhammapada* ist eines der einunddreißig Bücher des Tipitaka, des Pali-Kanon. Diese ursprünglichen Pali-Texte umfassen die Quintessenz der Lehren des Buddha. Das *Dhammapada* ist im Khuddaka-Nikaya (Kürzere Schriften) enthalten, das Teil der Sutta-Pitaka (Korb der Schriften) ist. Diese Aussagen des Buddha (563 – 483 u. Z.) bieten eine reiche Vielfalt spiritueller Lehren und Betrachtungen des spirituellen Weges. Das *Dhammapada* ist jedoch mehr als nur eine Sammlung buddhistischer Verse, denn seine Botschaft ist zeitlos und übersteigt kulturelle Grenzen. Es dient dem Leser, der Leserin als eine nicht versiegende Quelle der Inspiration, der Besinnung und der Begleitung auf dem Weg.

+

Es wird vielleicht überraschen, dass die ursprüngliche Version des Pali-Textes in der vorliegenden Form so nicht vom Buddha selbst gesprochen wurde. Drei Monate nach seinem Tod versammelten sich seine treuesten Anhänger beim ersten Konzil, um seine poetischen Worte einzustudieren und festzuhalten. Diese Lehren wurden dann geordnet und aufgezeichnet und sie wurden später zu der *Dhammapada* genannten Abhandlung. Der ursprüngliche Pali-Text wurde erstmals im ersten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung in Ceylon (Sri Lanka) schriftlich niedergelegt und besteht aus 423 Versen, die in 26 Kapiteln angeordnet sind. Man sagt, der Buddha habe diese Aussagen während seiner umfangreichen Lehrtätigkeit, die sich über mehr als fünfundvierzig Jahre erstreckte, bei ungefähr dreihundert Anlässen gemacht, abgestimmt auf das Naturell seiner Zuhörer. Insgesamt hielt der historische Buddha mehr als vierundachtzigtausend Lehrreden über die Natur des Geistes und den Mittleren Weg. Diese Lehren wurden später in drei Hauptströme des Buddhismus eingeteilt, die wir auch heutzutage noch vorfinden, und zwar das Fahrzeug des *Hinayana* (kleines Fahrzeug), des *Mahayana* (großes Fahrzeug) und des *Vajrayana* (Diamant-Fahrzeug).

Obwohl *das Dhammapada* ein beliebter Text vor allem innerhalb der Theravada- (Hinayana-)Tradition ist, nimmt es in den Lehren aller buddhistischen Fahrzeuge eine besondere Stellung ein.

Um den Hintergrund, vor dem diese Lehren erstmals entstanden, besser würdigen zu können, gebe ich im Folgenden eine kurze Darstellung vom Leben und Weg des historischen Buddha.

Der Buddha war ein indischer Prinz des Shakya-Klans und wurde um 560 v. u. Z. geboren. Sein Familienname war Gotama und sein Vorname Siddhartha. Seine Familie regierte über einen Teil des nördlichen Indiens und auch über ein Gebiet, das heute zu Nepal gehört.

Siddhartha erhielt die für seine Zeit bestmögliche Ausbildung. Er war außerordentlich klug und in all seinen Studien überragend.

Vor seiner Geburt ersuchte der König um eine Prophezeiung und sie lautete, dass Siddhartha entweder zu einem großen Herrscher oder einem großen spirituellen Lehrer heranwachsen werde. Der König wünschte sich einen Thronerben, und Siddhartha sollte ein großer Herrscher werden, der, so hoffte der König, eines Tages ganz Indien regieren würde. So sorgte er dafür, dass der junge Prinz ein wohlbehütetes Leben führen konnte, abgeschirmt vom Kummer und Leid dieser Welt.

In dem Bestreben, der Prophezeiung, nach der Siddhartha ein spiritueller Lehrer werden würde, entgegenzuwirken, ließ der König dessen Leben im Palast von weltlichem Vergnügen und Luxus jeder Art erfüllt sein.

Siddhartha heiratete und wurde Vater eines Sohnes. Über viele Jahre hinweg lebte er inmitten der Pracht am Hofe, und doch fehlte ihm etwas. Er war neugierig darauf, was sich jenseits der Palastmauern befand, und wollte die Welt kennenlernen. Der Legende nach machte Siddhartha vier Ausfahrten, die ihn außerhalb des Palastbereiches

führten, und hatte dabei vier Begegnungen: er traf eine vom Alter verkrüppelte Person, eine von Krankheit gezeichnete Person, eine Leiche, die zur Verbrennungsstätte getragen wurde, und einen Heiligen, der nichts weiter besaß als eine Bettelschale und ein Lendentuch.

Durch diese Erfahrungen wurde Siddharthas Geist von drängenden Fragen ergriffen: Was ist die Bedeutung des Lebens? Warum leiden wir an Alter, Krankheit und Tod? Gibt es eine Möglichkeit, frei von all dem zu sein?

Nachdem er erkannt hatte, dass ihm das luxuriöse Leben am Hofe keine Antworten auf seine Fragen geben konnte, verließ er eines Nachts heimlich den Palast und machte sich auf die Suche nach spirituellen Lehrern, die dies vielleicht vermochten.

Während der folgenden sechs Jahre studierte Siddhartha mit jedem Lehrer, den er finden konnte, und unterzog sich den entbehrungsreichen Übungen der Wald-Asketen. Diese gingen davon aus, dass Verwirklichung nur durch die Extreme strenger Übungen und der Entmachtung der Sinne des Körpers zu erreichen war. Doch kam Siddhartha trotz all dieser Jahre der Selbstkasteiung der Wahrheit nicht näher.

Er hatte nun mit den weltlichen Vergnügungen des Lebens als Prinz und der spirituellen Askese die zwei Extreme der Begierde und Disziplin erfahren.

Letztendlich erkannte er, dass er den Weg zur Freiheit nicht außerhalb seiner selbst finden konnte, und gelobte, die Antworten auf seine Fragen selbst zu finden. Eines Nachts setzte er sich unter einen Bodhi-Baum und beschloss, nicht eher aufzustehen, bis er die Wahrheit jenseits aller Dinge erfahren hatte. Er beobachtete sei-

nen Geist in tiefer Meditation und plötzlich erkannte er die Bedeutung von Leben und Tod, die Bedeutung des Daseins und die Beziehung seines Geistes zu allem Bestehenden. Gleich dem Erwachen aus einem tiefen Schlaf, erwachte er zur Wahrheit. Nach seiner Erleuchtung soll er folgende Worte gesagt haben:

*Zahllose beschwerliche Leben lang
habe ich den Erbauer dieses Hauses gesucht
und konnte ihn nicht finden.
Jetzt habe ich dich gefunden, oh Haus-Erbauer,
und du wirst kein Haus mehr bauen.
Die Dachsparren sind zerbrochen,
der Firstbalken ist zertrümmert.
Ich habe das Begehren vernichtet,
und mein Geist ist nun frei!*

DHAMMAPADA,
KAPITEL II, VERS 153-154

Nach seiner Erleuchtung und nach eingehenden Kontemplationen beschloss er, seine Einsichten mit allen zu teilen, die ihm zuhörten. Berichten zufolge lehrte er zuerst in Bodhgaya, Varanasi. Hier gab Siddhartha – oder wie viele ihn nun nannten – Tathagata (der darüber hinausgegangen ist) zum ersten Mal die bedeutende Unterweisung zu den Vier Edlen Wahrheiten:

- ❁ *Die erste Wahrheit:* die Wahrheit vom Leiden
Alles bedingte Dasein birgt Leiden in sich in Form von

Altwerden, Krankheit und Tod; und unser Geist ist von ständigem Begehren erfüllt. Wir erleben Schmerz, das zu verlieren, was man gerne hat, und Leiden, das von den Dingen verursacht wird, die wir nicht mögen. Zu leben bedeutet zu leiden.

- ❁ *Die zweite Wahrheit:* die Wahrheit von der Entstehung des Leidens

Die zweite edle Wahrheit besagt, dass unser Leiden eine Ursache hat, nämlich Begierde, Unwissenheit und Anhaftung. Fortwährend ersehnen wir Genuss und Vergnügen, leben entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, getrieben von dem ständigen Verlangen, unserer jetzigen Situation zu entfliehen. All diese Faktoren binden uns an den Kreislauf des Daseins.

- ❁ *Die dritte Wahrheit* ist, dass es einen Weg aus dem Leiden heraus gibt – was bedeutet, dass es Methoden gibt, die Ursachen des Leidens zu beseitigen. Indem wir die Methoden eines Buddha anwenden, können wir unseren Kummer und unser Leid übersteigen und einen Weg finden, der zu letztendlichem Glück führt.

- ❁ *Die vierte Wahrheit* ist die des achtfachen Pfades und bezeichnet die Methoden, die zur Beendigung des Leidens führen. Indem wir diesen acht Schritten folgen, können wir einen Weg kennenlernen, der uns über das Leiden hinausführt.

+

Die folgenden acht Schritte zeigen den Weg der Befreiung.

1. **Der erste ist der Pfad der Rechten Sicht:** Wenn wir die Beschaffenheit unserer Probleme nicht richtig verstehen, können wir nur wenig ausrichten, um die Ursache zu beheben. Daher sollten wir danach streben, die Natur unseres Geistes zu kennen, die gegenseitige Verbindung und Vernetzung allen Lebens zu erkennen und unsere Beweggründe und Bedürfnisse genau zu untersuchen. Indem wir die Vier Edlen Wahrheiten verstehen, haben wir die Möglichkeit, die Nicht-Individualität allen Daseins zu verstehen.
2. **Der zweite ist der Pfad des Rechten Denkens.** Es ist von Bedeutung, wie wir denken, denn viele Gedanken gründen in Verwirrtheit, falschem Verstehen und Vorurteilen. Daher sollten wir fest entschlossen sein, einem Pfad der rechten Handlung zu folgen, der beinhaltet, dass wir anderen wohlwollend begegnen und keinem Wesen Schaden zufügen.
3. **Der dritte ist der Pfad der Rechten Rede:** Wir erkennen den Wert nicht-verletzender Rede und vermeiden Lügen, üble Nachrede und Geschwätz. Stattdessen nähren wir eine Verständigung, die förderlich und lebensbejahend ist. Dies schließt auch die Rede in unserem Geist ein, sowohl über andere als auch über uns selbst.
4. **Der vierte ist der Pfad des Rechten Handelns:** Wir unterlassen Handlungen, die mit der Kultivierung ethi-

schen und moralischen Verhaltens in Konflikt stehen. Was wir tun, sollte in Einklang mit dem Wohle aller Lebewesen stehen.

5. **Der fünfte ist der Pfad des Rechten Lebenserwerbs:**
Wir erkennen die Wichtigkeit eines Lebenserwerbs in Einklang mit dem Pfad des Rechten Lebenserwerbs. Es ist von Bedeutung, was wir tun. Daher sollten wir einen Beruf meiden, der andere oder die Umwelt schädigt.
6. **Der sechste ist der Pfad der Rechten Anstrengung:** wir bringen Bewusstheit in all unser Tun. Der sechste Pfad ist ein Pfad der Entschlossenheit, solche Tätigkeiten auszuüben, die heilsam sind, und solche zu vermeiden, die unheilsam sind.
7. **Der siebte ist der Pfad der Rechten Achtsamkeit.**
Dieser Weg beinhaltet, dass wir auf die Bedürfnisse unseres Körpers, unserer Gedanken, Emotionen und unseres Geistes Acht geben. Mit rechter Achtsamkeit haben wir Kontrolle über unsere Handlungen. Wir sind im gegenwärtigen Moment und können die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind, ohne Erwartungen und Projektionen aus der Vergangenheit oder Zukunft zu verfallen.
8. **Der achte ist der Pfad der Rechten Konzentration:**
die Schulung des Geistes durch Meditation. Dadurch dass wir den Geist durch konzentrierte Anstrengung in Meditation und Kontemplation sammeln, können wir einsgerichtete Konzentration entwickeln, die zu einem

ruhigen und friedvollen Geist führt. Durch Befolgen dieser acht Schritte können wir Einsicht in die Beschaffenheit unseres Geistes erlangen. Der Buddha lehrte, dass diese acht Schritte vier erhabene Geisteszustände hervorbringen: Güte, Mitgefühl, wohlwollende Freude und Gleichmut.

*Der Weg ist der Edle Achtfache Pfad.
Die Wahrheiten sind die Vier Edlen Wahrheiten.
Die Meister sind von Verlangen befreit
und sehen mit klarem Blick.*

*Dies ist der rechte Weg,
der Weg, der zur Befreiung führt,
der Weg, der deine Augen öffnet,
der Weg, dem es zu folgen gilt.*

*Wer diesen Weg kennt,
überlistet Kummer und Leid.*

DHAMMAPADA, KAPITEL 20, VERS 273, 274, 275

Obwohl es eine Vielzahl von Unterweisungen des Buddha gibt, darunter Hunderte über die Beschaffenheit des Geistes, können beinahe alle auf einen dieser acht Schritte zurückgeführt werden

Bei näherer Betrachtung der ursprünglichen Pali-Texte fällt auf, dass die Gedichte des *Dhammapada* in Versen geschrieben wurden, die aus Vier- und Sechszeilern bestehen. Diese Strophen haben einen unverkennbaren Rhythmus, der in der Übertragung vom Pali ins Englische beziehungsweise Deutsche etwas verloren geht. Es war eine Herausforderung, dieser Übersetzung eine moderne Deutung zu geben und dem Rhythmus doch treu zu

bleiben. Diese Übertragung will kein wissenschaftliches Werk zu sein. Sie ist vielmehr die Interpretation eines zeitlosen Klassikers, die, so hoffe ich, eine breite Leserschaft erreichen kann. Bei Vergleichen mit eher traditionellen Übersetzungen sollte dies berücksichtigt werden.

Heutzutage sind viele Versionen des *Dhammapada* erhältlich. Einige von ihnen dienten mir als Quelle der Inspiration für diese Version. Sie finden sich in der Bibliografie am Ende des Buches.

In dieser modernen Fassung habe ich mich bemüht, die Lehren in moderner Sprache wiederzugeben und die Strophen in einer universellen Weise auszudrücken, ohne dabei zu weit vom ursprünglichen Pali-Text abzuweichen. Einige der Dharma-Begriffe habe ich durch zeitgemäße Begriffe ersetzt. Im ursprünglichen Pali-Text ist die Sprache überwiegend männlich. In meinem Versuch, den Text in einem zeitgemäßen Stil wiederzugeben, habe ich, so weit es möglich war, die Bezugnahmen auf „er“ durch die Pluralformen „sie“ und „jene“ ersetzt, so dass der Text eher die Einheit aller Wesen widerspiegelt, die weder männlich noch weiblich ist.

+

Der Begriff *Dhamma* (Pali) oder *Dharma* (Sanskrit) kann vielleicht am besten umschrieben werden mit: Lehren, die dem Universalen Gesetz oder der Wahrheit Ausdruck geben. „Die Dharmas“ sind die Lehren oder Gesetze, die das Leben fördern, unterstützen und aufrechterhalten. Sie zeigen die Wege zu Weisheit, Befreiung und bleiben-

dem Glück. Der Begriff *Pada* deutet auf die Abschnitte, Teile, Wege oder den Pfad. Das *Dhammapada* kann also als „*Der Weg der Wahrheit*“ oder „*Der Weg der Tugend*“ bezeichnet werden.

Die Aussprüche des Buddha sind für Suchende auf dem spirituellen Weg gedacht. Wie Wegweiser können uns diese Unterweisungen zur Entfaltung unseres „Selbst“ inspirieren.

Vieles, worüber der Buddha sprach, handelt von Ursache und Wirkung, Ethik und der Praxis der Achtsamkeit. Obwohl die Unterweisungen des Erwachten einfach sind, können sie durch Achtsamkeit und direkte Anwendung im täglichen Leben zu tiefer Einsicht führen.

Das *Dhammapada* mag wohl der meist übersetzte buddhistische Text sein. Es hat sich über Jahrhunderte hinweg bewährt, ist zweifelsohne eine der bekanntesten und ältesten buddhistischen Schriften unserer Zeit und wird sicherlich noch für viele kommende Generationen eine Quelle der Inspiration sein.

Das Geschenk der Wahrheit geht über jedes andere Geschenk hinaus. Es ist mein Wunsch, dass Ihnen diese Fassung des *Dhammapada* eine stete Quelle der Inspiration sein wird und Ihnen Mut macht, in die Fußspuren des Erwachten zu treten und den Pfad des Friedens zu gehen, alle Tage.

Möge alles, was lebt, gesund und glücklich sein.

KARMA YONTEN SENGE
LAWRENCE R. ELLYARD

1 Die Wahl

1

Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit einem unreinen Geist
und Schwierigkeiten werden folgen,
so wie das Rad dem Ochsen folgt,
der den Karren zieht.

2

Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit einem reinen Geist
und Glück wird folgen,
so wie dein Schatten, durch nichts zu erschüttern.

3

„Sieh, wie sie mich misshandelt und geschlagen,
wie sie mich zu Boden geworfen und beraubt haben.“
Lebe mit derlei Gedanken,
und du wirst einzig Hass kennen.

4

„Sieh, wie sie mich misshandelt und geschlagen,
wie sie mich zu Boden geworfen und beraubt haben.“
Gib derlei Gedanken auf,
und du wirst einzig Liebe kennen.

5

Hass kann niemals Hass vertreiben.
Nur Liebe vermag den Hass zu vertreiben.
Dies ist das Universelle Gesetz,
alt und unerschöpflich.

6

Auch du wirst eines Tages sterben –
dir dessen bewusst, wie kannst du da noch streiten?

7

Wie leicht ist es, sich den Sinnen hinzugeben.
So wie der Wind
den nur oberflächlich verwurzelten Baum umwirft –
wirst auch du, so handelnd, entwurzelt.

8

Der Wind kann einen Berg nicht umstürzen.
Wer erwacht ist,
stark und demütig, wird nicht berührt
durch die Illusionen dieser Welt.

9

Wenn die Gedanken eines Suchenden verworren sind,
seine Handlungen unbedacht
und voller Arglist –
wie kann eine solche Person
das Gewand eines Weisen tragen?

10

Doch wer den Geist reinigt
und sich in Handlung und Rede
gemäßigt und wahrhaftig verhält,
dem gebührt es in der Tat,
Seite an Seite mit den Erwachten zu gehen.

11

Das Falsche für das Wahre
und das Wahre für das Falsche halten –
so führt man ein Leben voller Begierde und Falschheit.

12

Erkennt man jedoch das Falsche als das Falsche
und das Wahre als das Wahre,
so lebt man ein Leben vollkommener Wahrheit,
in Übereinstimmung mit dem Gesetz des Dharma.

13

Menschen mit einem schwachen Geist
schwanken von dieser zu jener Ansicht.
Begierde durchflutet sie
wie Regen, der durch ein schlecht gebautes
Dach eindringt.

14

Jene Menschen, deren Geist stark ist,
haben eine gefestigte Sicht;
Begierde kann sie nicht verführen
noch durch Ablenkungen überfluten.

15

Gibt man sich Unreinem hin,
zieht das Leiden nach sich,
in diesem und im nächsten Leben.
Wie groß ist der Kummer derer,
haben sie das Unrecht gesehen,
das getan worden ist!

16

Wer auch immer dem heiligen Weg folgt,
wird Freude in diesem und im nächsten Leben erfahren.
Wie groß ist die Freiheit derer,
haben sie das Gute gesehen,
das getan worden ist!

17

Wer Schaden anrichtet,
leidet in diesem Leben und im nächsten.
Er leidet beim Gedanken an diese schlechten Taten
und noch viel mehr,
wenn er sich fragt, was mit ihm geschehen wird.

18

Wer in dieser Welt Leiden schafft,
klagt: „Ich habe Falsches getan“;
folglichs einen Weg des Kummers beschreitend.

19

Wer in dieser Welt Glückseligkeit verbreitet,
freut sich: „Ich habe Gutes getan“;
folglichs einen Weg des Glücks beschreitend.

20

Wer nur ein klein wenig des Weges kennt,
jedoch mit reinem Herzen danach strebt,
das Leben nährt und den Pfad aus tiefstem Herzen übt,
wird den Pfad der Erwachten gehen.

2 Achtsamkeit

21

Achtsamkeit ist der Weg ins Leben.
Unbedachtheit ist der Weg in den Tod.
Wer achtsam ist, ist voller Leben.
Wer unbedacht ist, ist jetzt schon wie tot.

22

Die Weisen sind achtsam und wach
und erfreuen sich an der Weisheit der Erleuchteten.

23

Meditiere mit Achtsamkeit;
verwirkliche beständige Freude.

24

Wer gut ist und voller Güte handelt,
wird von allen mit Freude betrachtet.

25

Indem die Weisen äußerst wachsam sind und ihre Arbeit
gut verrichten,
erbauen sie eine Insel,
die keine Flut überschwemmen kann.

26

Die Törichten geben sich der Unbedachtheit hin.
Die Weisen behüten die Achtsamkeit
wie einen wertvollen Schatz.

26

27

Niemals schlafend, immer wach,
so meditieren die Weisen mit sorgsamer Aufmerksamkeit
und sie entdecken wahres Glück.

28

Jene, die Täuschung und achtloses Verhalten
überwinden, sind von Kummer und Leid befreit.
Wenn sie die Törichten und Unwissenden betrachten,
erblicken sie die peitschende See von Kummer und Leid.

29

Achtsam inmitten der Achtlosen,
erwacht, während andere in Träumen schlummern.
Wer gewahr ist, ist flink wie ein Rennpferd,
lässt alle hinter sich, die zögern.

30

Durch Achtsamkeit
überragen die Suchenden alle Götter.
Wie wunderbar ist es, wachsam zu sein,
wie töricht, zu schlafen.

31

Suchende, ausgerichtet auf Achtsamkeit,
breiten sich aus wie ein Feuer, verschlingen Unwissenheit
auf ihrem Pfad
und lassen nichts als des Geistes reinen Glanz zurück.

32

Suchende, die sich an Achtsamkeit erfreuen,
erkennen die Gefahren der Verblendung.
Sie schützen sich vor abträglichen Wegen
und verwirklichen so den Pfad der Befreiung.

3 Der Geist

33

So wie der Pfeilmacher seine Pfeile gerade biegt,
so richtet der Suchende seinen unbeständigen Geist aus.

34

Unser Geist ist wie ein Fisch außerhalb des Wassers,
er zuckt und zappelt.
Wie unsere Gedanken erzittern,
wenn wir versuchen, Verlangen und Begierde
abzuschütteln.

35

Der Geist wandert ziellos umher
und greift nach allem, was er begehrt.
Wie gut ist es, den Geist zu zügeln,
wie großartig, ihn zu meistern.

36

Doch wie schwer ist der Geist zu fassen,
wie subtil in seiner Art.
Wie schwer, ihn zu sehen. Still sind die Suchenden und
aufmerksam betrachtend
gehen sie des Geistes Verlangen auf den Grund.