

# Udanavarga –

Aussprüche, die den Geist erheben



ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚོམས།

(Tibetisch: ched du brjod pa'i tshoms)



# Udanavarga – Aussprüche, die den Geist erheben



ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚོམས།  
(Tibetisch: ched du brjod pa'i tshoms)

Übersetzung aus dem tibetischen: Nicola Hernadi

Design und Layout: Thubten Kelsang

Copyright: Tibet-Zentrum Hannover / Samten Dargye Ling e.v. 2019



Der Sanskrit-Text Udanavarga ist eine Sammlung poetisch gefasster Dharma-Lehraussagen des frühen Buddhismus. Ähnlich wie der Pali–Dhammapada, mit dem er einige Partien teilt, präsentiert er in Versen grundlegenden Rat zur Lebensbetrachtung und buddhistische Deutung, in Kapitel gegliedert.

### **Abteilung I: Vergänglichkeit**

Ich verneige mich vor dem Allwissenden! Sarvamangalam bhavatu – möge allen Glück beschieden sein!

1. Die vom Sieger zur Aufrichtung formulierten Aussprüche möge ich hier in bester Weise wiedergeben.

Zur Beseitigung von Schläfrigkeit und Dumpfheit und zur Erzeugung von Freude im Geist, hört zu!

2. Als der Retter, der Allwissende, der große Sieger mit liebevollem Geist seine letzte körperliche Gestalt annahm, sprach er, der erhabene Buddha, die folgenden Worte:

3. Wie wahr! Alles Zusammengesetzte ist vergänglich. Obwohl erzeugt, sind es zerfallende Phänomene. Entstanden, werden sie sich zu Zerfallendem entwickeln. Dieses absolut zu befrieden, ist Glück.



4. In dieser Weise vollkommen in Flammen stehend,  
wie könnte man Freude empfinden, wie könnte man beglückt sein?  
Jene, die da inmitten von Finsternis leben,  
warum suchen sie keine Lampe?

5. Jene achtlos weggeworfenen  
Tauben-grauen Knochen,  
die in alle Richtungen verstreut herumliegen,  
wem käme bei ihrem Anblick Freude auf?

6. Just in der Nacht, in der er einsinkt in den Schoß,  
in dem der Mensch zunächst verweilt,  
muss er weitergehen, ohne Rast, ohne Umkehr,  
wo er doch gerade erst gegangen war.

7. Der noch am frühen Morgen viele Wesen sieht,  
wird am späten Abend keins mehr sehen.  
Den noch am Morgen viele Wesen sehen,  
wird am späten Abend von keinem mehr gesehen.

8. Viele Männer und Frauen sterben,  
auch wenn sie in der Blüte des Lebens stehen.  
Wer hätte daher, denkend „Jener ist jung!“,  
die warme Sicherheit des Lebendig-seins?



9. Einige sterben im Mutterleib  
einige gleichsam in der Baby-Wiege,  
wiederum einige, wenn sie zu krabbeln beginnen,  
andere, wenn sie laufen lernen.

10. Mancher alt und mancher jung,  
mancher in der Blüte des Lebens,  
Schritt für Schritt wandelt sich der Mensch bis zum Äußersten,  
bis er wie eine reife Frucht vom Baum fallen wird.

11. Wie bei dem Beispiel reifer Früchte,  
die durch das Fallen immerzu in die Vernichtung gehen,  
in gleicher Weise gehen die zur Geburt gekommenen Menschen  
immerzu durch Sterben zur Vernichtung.

12. So wie die Werke eines geschickten Töpfers,  
die angefertigten Gefäße,  
am Ende allesamt zu Bruch gehen,  
so auch die Menschen, auch wenn sie lebendig sind.

13. So wie beim Weben auf dem Spannbrett der Schussfaden:  
Wo immer er eingezogen wird,  
ist der Schussfaden mit den nahestehenden verbunden,  
so auch die Menschen, auch wenn sie lebendig sind.



14. So wie zum Tode Bestimmte,  
mit jedem Schritt alles hinter sich lassend,  
sich der Hinrichtungsstätte nähern,  
so auch die Menschen, auch wenn sie lebendig sind.

15. So wie das Fließen eines reißenden Stromes,  
der niemals in die Gegenrichtung läuft,  
so auch der Lauf des Lebens des Menschen immer wieder,  
lässt er sich nicht umkehren.

16. Die ihm eigene Schwierigkeit und die Kürze und  
darüber hinaus all das Leidhafte daran,  
rasch wird es ausschließlich Vernichtung,  
wie wenn man mit einem Stock in Wasser schreibt.

17. Wie Hirten mit der Gerte  
die Rinder zum Platz hintreiben,  
so bringen Krankheit und Alter  
die Menschen in die Gegenwart des Herrn des Todes.

18. Wie Wasser, das verspritzt wird,  
geht mit dem Vergehen von Tag und Nacht  
auch das Leben der Menschen zur Neige;  
obwohl sie lebendig sind, nähern sie sich der Vernichtung.





19. Für die Wache-Schiebenden ist die Nacht lang,  
für die vom Weg Ermüdeten ist die Strecke lang,  
für die Kindlichen, die die reinen Dharma-Lehren nicht kennen,  
ist der Daseinskreislauf lang.

20. „Ich habe einen Sohn!“ In gleicher Weise  
„Ich besitze Reichtum“ sagend, verlieren die Kindlichen ihn.  
Wenn weder außen noch innen ein Ich existiert,  
wessen Sohn ist das, und was für ein Reichtum?

21. Hat man auch Familie mit  
hunderttausenden Männern und Frauen und  
großartigen Luxus auf rechte Art erworben,  
so wird man doch unter die Macht des Herrn des Todes kommen.

22. Das Ende alles Angehäuften ist Zerstörung.  
Das Ende alles zu Errichtenden ist Zusammenbrechen.  
Das Ende des Sich-Begegnet-Seins ist Getrennt-werden.  
Das Ende des Lebendig-Seins ist Sterben.

23. Weil das Ende des Lebendig-Seins Sterben ist,  
werden alle geistbegabten Lebewesen sterben.  
Gemäß den Früchten des Heilsamen oder Bösen gehen sie entlang,  
dem Karma entsprechend folgend.



24. Man geht durch unheilsames Karma in die Hölle,  
durch Bewirken von Tugend ins Glück.  
Andere<sup>1</sup>, weil sie den Pfad beschritten,  
gehen in den unbefleckten Zustand jenseits aller Sorgen, Nirvana.

25. Jegliche Buddhas, Pratyeka-Alleinverwirklicher  
und auch die Buddhas des Hörer-Fahrzeugs,  
widmen sich dem Aufgeben dieses Körpers.  
Was sollen da erst gewöhnliche Wesen sagen?

26. Wo immer man auch wohnen mag,  
einen Sonderbereich, wo einem der Tod nichts anhaben kann,  
gibt es nicht -  
so wie im Ozean nirgendwo Wellen nicht erscheinen -  
auch nicht, wenn man sich in der tiefsten Bergschlucht befände.

27. In dem Maße, wie das Begreifen der entstandenen  
und entstehenden,  
allesamt diesen Körper von sich werfenden Wandelwesen  
und aller dieser als Zur-Vernichtung-Kommende von den Weisen  
aktiv betrieben wurde, übten sie durch Verweilen im Dharma den  
Brahmawandel aus.

---

1 Doppeldeutigkeit: Der Beginn der dritten Zeile „Andere“ steht im Ergativ, གཞན་གྱིས་ནི་  
„,durch andere..“ und kann sich sowohl auf das Bewirken von Karma der obigen Zeilen  
beziehen, denn Karma kann man nur gegenüber Wesen anhäufen, als auch auf das  
Eingehen ins Nirvana.



28. Das Alter sehend, die Leiden von Krankheit und den vom Geist getrennten Tod gesehen habend, wurde durch den Buddha der einem Gefängnis gleichende Haushälterstand aufgegeben; ein gewöhnlicher Weltling vermag es nicht, das Wünschen aufzugeben.

29. Die ach so herrlichen Wagen des Königs gehen kaputt. In gleicher Weise werden auch die Körper sich mit nahendem Alter wandeln. Die Lehre der Reinen, der Buddhas, rein ist sie; bewirken andere höchste Menschen ihr Begreifen, altern sie nicht.

30. Alter, du bist dumm und schlecht,  
Du bist ein Tunichtgut:  
Auch die lieblichen Formen  
wirst Du voll und ganz zerstören.

31. Auch wer bis zum hundertsten Jahr lebt,  
wird doch vom Herrn des Todes weggeführt.  
Ob sie sich nun zum Alter wandeln  
oder zur Krankheit, sie werden vom Tod zerstört.



32. Immerzu ohne Umkehr zum Werden gezwungen,  
Tag und Nacht sich völlig auszehrend,  
gleichen die mit den Leiden von Geburt und Tod Behafteten,  
Fischen, die sich in heißem Wasser quälen.

33. Dieses Leben, Tag und Nacht und  
Wandeln ist es und Existenz:  
Wie die Strömung eines großen Flusses,  
ohne Zurück wird man daher weitergehen.

34. Wie bei Fischen in kleinem Bassin:  
Wenn durch Verstreichen von Tag und Nacht  
das Leben überaus kurz wird,  
wie kann da Freude aufkommen?

35. Daher ist das Ende des Lebendigen der Tod,  
denn dieser Körper ist durch und durch Altern und  
ein Nest von Krankheiten, rasch vernichtet und  
eine Ansammlung von Eiter, die vergeht.

36. Hört! Ohne Ausnahme ist dieser Körper unhaltbar und leer,  
frei von Bewusstsein ist er  
wie Feuerholz für den Leichenacker,  
das man zu Boden fallen lässt.



37. Immerzu durch Krankheiten gequält,  
durch Unsauberkeiten beschmutzt,  
durch Alter und Tod ihm die Größe genommen,  
dieser Körper, wie wäre er nicht abzulehnen?

38. Und doch ist durch diesen schnell zerstörten,  
mit Krankheit und Eiter behafteten Körper  
Erfüllung und unübertroffenes Glück,  
setzt man ihn zum Zwecke des höchsten Friedens ein.

39. „Im Winter und im Frühling  
und im Sommer mache ich dieses!“  
Während die Kindlichen so überlegen,  
kommt keinerlei Gedanke an Hindernisse auf.

40. An Kindern und an Reichtum hängend,  
bleibt der menschliche Geist gebunden.  
Vom Herrn des Todes genommen, gehen sie dahin,  
wie im Schlaf am Dorf der Fluss vorbeizog.

41. Bricht die Zeit des Todes herein,  
bilden Kinder dir keine Zuflucht,  
sei es der Vater, sei es die Mutter, auch Kameraden nicht;  
sie werden dir keine Zuflucht sein.



42. „Habe ich dieses beendet, widme ich mich jenem;  
dieses vollbracht habend, mache ich das...“

So planen die Menschen völlig geschäftig  
und werden von Alter, Krankheit und Tod überwältigt.

43. So errichtet immerzu freudig den Gleichmut des Samadhi,  
Tatkraft entfaltend, schaut das Ende von Geburt und Tod;  
bezwingt die Dämonenscharen und alles, was dazu gehört.  
Strengt Euch an, oh Mönche, über Geburt und Tod hinauszugehen!



## Abteilung II: Wünschen

1. Aus Konzepten heraus wird Wünschen erzeugt –  
durch das Wissen: sie sind die Wurzel des Wünschens,  
gib dich keinen Konzepten mehr hin,  
und dadurch kommt es bei dir nicht mehr auf.

2. Aus Wünschen entstehen Sorgen;  
aus Wünschen entstehen Ängste.  
Gibt man die Wünsche vollständig auf,  
gibt's keine Sorgen, gibt's keine Angst.

3. Aus Freuden entwickeln sich Sorgen.  
Aus Freuden entstehen Ängste.  
Gibt man alle Freuden auf,  
gibt's keine Sorgen, gibt's keine Angst

4. Wünsche und Freuden reifen zu Leid,  
zunächst süß, ist Salz die Frucht.  
Wie die entflammte Laterne nicht aus der Hand legend,  
sich daraufhin das Kind verbrennt.

5. Ob in Juwelen-Ohringe, in Jungs oder Mädchen;  
gegenüber jeder totalen Verliebtheit  
sind Fesseln aus Eisen, Holz oder Hanfseilen  
nicht stark – so sagen die Weisen.



6. „Jegliche Fesseln der Wünsche, auch wenn sie locker sind - sich völlig davon zu befreien, ist schwer!“ sagten die Weisen. Die Standhaften betrachten das Glück der Wünsche nicht als solches, sie geschreddert habend, eilen sie weiter.

7. Jegliche Vielfalt der Welt ist nicht begehrenswert. Wie die Auffassung der Wesen ist, so ist ihr Wünschen. Auch wenn die Vielfalt der Welt durchaus vorhanden ist, die Standhaften bezähmen sich ihr gegenüber trotzdem mit Eifer.

8. „Die Menschen, sie haben keine beständigen Wünsche. Indem das, was die Wünschenden begehren, auch unbeständig ist, gib es mit dem Geist, der auf Nicht-Werden aus ist, völlig auf. Bewirke das Sich-Nicht-Wandeln zum Zustand des Todes.“ So wurde gesagt.

9. „Wer Eifer entwickelt, niemals aufgibt, im Geist ohne Fehler ist und achtsam, und an den Wünschen jeweils nicht anhaftet, der ist einer, der emporsteigt!“ So wurde gesagt.

10. Wie der Silberschmied das Silber, wie ein Kluger, schrittweise, von Momentchen zu Momentchen läutere dich von den eigenen Fehlern.





11. Wie ein Schuster, nachdem er das Leder  
vollkommen säuberte, daraus Schuhe macht,  
ist der, der jegliches Wünschen wegwarf,  
der, der das perfekte Glück besitzt.

12. Wenn man alles Glück erstrebt,  
gebe man alles Wünschen auf.  
Indem man alles Wünschen vollkommen aufgibt,  
wird man das höchste Glück erreichen.

13. Solange man dem Wünschen folgt,  
solange wird es Befriedigung nicht geben.  
Welche daher aus Weisheit dem entgegenwirken,  
sie erreichen Sättigung.

14. Weil Wünschen nicht zu Befriedigung wird,  
entwickle Befriedigung durch Weisheit.  
Die durch Weisheit befriedigten Menschen  
geraten nicht in Samsaras Gewalt.

15. Menschen, die am Wünschen hängen,  
denken gern, das sei nicht falsch<sup>2</sup>  
Ist auch nur ein wenig Leben vorhanden,  
kommt nicht auf, es als Hindernis zu sehen.

---

2 (wörtlich: kein A-Dharma)



16. Die Dummen werden durch Genüsse überwältigt,  
die Anstrengungen, darüber hinauszugehen, nicht unternehmend,  
die Motivation verloren, sich Gewünschtes ersehnd,  
ruinieren sie sich selbst und auch andere.

17. Fallen auch Karshapana-Silbertaler als Regen herunter,  
Gewünschtes wird nicht zu Zufriedenheit.  
Das Wünschen, als wenig Profit und viel Schlechtes  
ist es den Weisen deutlich bewusst.

18. Die, welche auch die Wünsche der Götter  
nicht für besondere Freuden halten,  
die vollendeten Buddhas und Hörer-Arhats,  
Sehnsucht zu beenden sich bemühend, wurden sie selig.

19. Auch wenn du dem Schneegebirge Himalaya gleich,  
Berge aus Gold besäße,  
dass es durch keinerlei Reichtum Sättigung gibt  
zur Einsicht zu bringen, darin übe dich gut!

20. Welche Wissende sind in Bezug auf die Ursache der Leiden,  
entwickeln niemals Freude an Wünschen;  
den Wandel zu Schmerz bei den Weltlichen erkannt,  
üben sie Standhaftigkeit, um jene zu leiten.



### III. Sehnsucht

1. Die Wesen mit Körper, völlig überwältigt von Auffassungen,  
Anhaftung nicht aushaltend, und sie folglich als „rein“ betrachtend,  
lassen daher ihre Anhaftung enorm anwachsen,  
was ihre Fesseln massiv verstärkt.

2. Welche vertraut sind mit Konzepten, sich an Frieden erfreuend -  
über das Unschöne meditierend, bewirken sie Achtsamkeit;  
das völlige Verwerfen jener ist es,  
was ihre Fesseln komplett verrotten lässt.

3. Durch Wünschen wie in Finsternis gehüllt,  
von den Schleiern von Samsara eingewickelt,  
gleichen die Gefangenen in den Fesseln der Sorglosigkeit  
Fischen, eingesperrt in einer Reuse.

4. Die Wesen, die sich völlig sorglos verhalten  
und Sehnsucht wie eine Schlingpflanze wachsen lassen,  
ins Alter und dem folgend zum Sterben gehen sie,  
wie's Kälbchen, das sich Milch ersehnt, wo keine Zitze da ist.

5. Die Menschen, diese Nachhängenden und Anhaftenden  
und das als Glück des Geistes Auffassenden,  
wieder und wieder durchwandern sie dadurch den Daseinskreislauf,  
gleichwie der Affe sich im Waldesdickicht Früchte wünscht.



6. Menschen, die sich immerzu Glück ersehnen,  
geraten in die Nähe von Geburt und Tod,  
durch die Sehnsucht der Neun Arten  
der Wesen direkt vor sie herbeizitiert,  
in die Falle laufend wie ein Hase.

7. Die durch Sehnsüchte verknoteten Wesen  
haften an Existenzen und Nicht-Existenzen.  
Kinder mit Freude an vielerlei Geschmäckern  
werden wieder und wieder Leiden gewinnen.

8. Als Geschöpf geboren, ist man von Freuden getrennt –  
denn wer eine Verbindung mit Mara aufweist,  
altert und geht dem gemäß in den Tod –  
wie's Kälbchen, das sich Milch ersehnt, wo keine Zitze da ist.

9. Weil sie das Vermeiden solcher Sehnsüchte betreiben,  
frei davon, Existenzen oder Nicht-Existenzen zu ersehnen,  
gehen Mönche, die Samsara überstrahlen,  
ohne Überreste ins Nirvana ein.

10. Wem es schwerfällt, das Weltliche aufzugeben,  
der durch Sehnsucht nach Frauen versklavte,  
dessen Kummer und Sorgen wachsen an  
wie Gras, auf das der Regen fällt.



11. Wem es schwerfällt, das Weltliche aufzugeben,  
von der Sehnsucht nach Frauen ablassend,  
ist dessen Umkehrung von Kummer und Leiden  
wie Wasser, das vom Lotos tropft.

12. Daher, Du am Konventionellen Anhaftender,  
möge durch das für dich gesagte dir Glück beschieden sein  
wie das Ushira-Gras daher, Sehnsucht beendend,  
merze sie von der faulen Wurzel her aus.

13. Weil Wesen, wenn sie sich mit Sehnsucht befreunden,  
über lange Zeit währendes Wandern bewirken,  
merze sie von der faulen Wurzel her aus,  
und weder Kummer und Sorgen noch Angst gibt es mehr.

14. Wieder und wieder die Upadana-Skandhas ergreifend,  
wieder und wieder in einen Schoß eingehend,  
Situationen verändernd und sich zu anderem wandelnd,  
bewirken die Wesen Kommen und Gehen.

15. Diese schwer aufzugebende Sehnsucht hier,  
um sie aufzugeben, zerstöre den Samen!  
Und keine Sehnsucht entsteht mehr,  
und auch der Daseinskreislauf entsteht nicht mehr.



16. Die Freiheiten und Ausstattungen nicht vergeudend,  
welche, daran gebunden, menschliche und göttliche Ziele zu verfolgen,  
deren Konsolidierung betreiben:  
die Sehnsucht nach Objekten steht dazu im Widerspruch.

17. Auch Wesen, die in der Hölle geboren wurden:  
Freiheiten und Ausstattungen verpulvert habend, kommt ihnen Reue.  
Immer wenn man von der Flut der Sehnsucht verwandelt wird,  
ist Sehnsucht nach Objekten die Basis dieses Resultates.

18. Wie Schlingpflanzen, die alles zuwuchern:  
wenn das, was Qual bewirkt, nicht gebändigt wurde,  
wird das Leiden wieder und wieder  
in all sein Ausprägungen sich nicht abwenden lassen.

19. Als wenn man einen Baum nicht völlig ausgräbt:  
obwohl oberhalb zerstört, ist bloß sein Wachstum beschnitten;  
gräbt man in gleicher Weise die Latenzen der Sehnsüchte nicht aus,  
lässt sich Leiden wieder und wieder nicht ändern.

20. Als ob mit vom Selbst selbst gefertigten Waffen  
durch die Macht eines Räubers das Selbst gemordet wird –  
so bewirkt die aus dem eigenen Geist erwachsende Sehnsucht  
bei den Körper-Wesen das Töten des ihnen Nahen.



21. In dieser Weise durch Erkennen der Nachteile  
der Leiden, die aus Sehnsucht entspringen:  
von Sehnsucht ablassend, gibt es kein Skandha-Ergreifen mehr,  
und der achtsame Mönch wandelt vollkommen.



## IV Achtsamkeit

1. Achtsamkeit ist die Wohnstatt der Todlosigkeit;

Achtlosigkeit ist die Wohnstatt des Todes.

Die Achtsamen wandeln sich nicht zum Tod;

die Achtlosen sind immerzu des Todes.

2. Weil sie den Unterschied kennen,

besitzen Weise Achtsamkeit.

Vollkommene Freude am Achtsam-Sein

Ist die Freude des Handlungsfeldes der Heiligen.

3. Die dieses immerzu meditierenden

und sich auf die jenseitige Seite mutig verlassenden

Standfesten sind es, welche das unübertroffene Heil erringen,

das an Nirvana heranreicht.

4. Wenn die Weisen durch Umsichtigkeit Unachtsamkeit zerstörten,

zu der Zeit zum noblen Haus der Weisheit emporgestiegen,

sind sie durch Nirvana mit der Linie verbunden,

und die Standfesten schauen von den reinen Bergeshöhen

auf die oberflächlichen Kindlichen.

5. Durch freudige Tatkraft und Achtsamkeit,

reine Gelübde und Disziplin,

sie zur Insel machend, wendeten die Meister

wahrlich die großen Fluten ab.





6. Die Tatkräftigen und die mit Vergegenwärtigung,  
und die von reinem Verhalten gekennzeichnet Handelnden,  
die mit rechten Gelübden und die den Dharma leben,  
und die Achtsamen – ihr Ruhm wird sich wahrlich vermehren.

7. Für den höchsten Geist erwirke Achtsamkeit!  
Trainiert in den Grundlagen-Fähigkeiten der Fähigen, der Buddhas –  
mit stetiger Vergegenwärtigung der gehörten Lehren,  
sind die Schützer frei von Kummer und Sorge.

8. Stütze dich nicht auf niedere Lehren.  
Halte dich nicht an Achtlose.  
Hege kein Bedürfnis nach verkehrten Ansichten,  
und fördere das Weltliche nicht.

9. Wer als Weltlicher  
die Größe der rechten Sicht besitzen wird,  
auch nicht in Tausenden Leben  
wird der in die niederen Bereiche mehr gehen.

10. Die sich mit Achtlosigkeit verbinden,  
kindliche Wesen mit zerstörerischem Denken sind sie.  
Wie Wirtschaftsführer ihre Reichtümer hüten,  
so die Weisen den Besitz von Achtsamkeit.



11. Die sich nicht mit Achtlosigkeit verbinden,  
keine Freude am Wünschen hegen  
und immerzu Achtsamkeit im Geiste tragen,  
sie werden die Beendigung von Befleckung erreichen.

12. Auch wenn Beendigung von Befleckung nicht erreicht wird,  
handele nicht als Unachtsamer -  
das Reh wie der Löwe:  
Unachtsame werden getötet.

13. Achtlose Menschen, die sich an die Frauen anderer halten,  
welchem Geist entstünde daraus Frieden?  
Verdienst wird nicht erlangt, nicht im Glück geruht,  
als Drittes wird Niedergang bewirkt und als Viertes die Hölle.

14. Verdienst wird nicht angesammelt, in Sünde gelebt,  
in Angst und Verzweiflung – für ein bisschen Glück zusammen  
brennen, durch das Urteil des Herrschers hingerichtet,  
die Wesen mit einem Körper in den Höllen.

15. Will einer das Glück des Selbst sehen,  
soll er wie zuvor beschrieben handeln.  
Weil, was wie Kinderspielzeug-Wägelchen ist, sich wandelt,  
handeln die Standhaften nicht mit schwacher Tatkraft.



16. Zum Beispiel die Kinderspielzeug-Wägelchen:  
Weil, wenn man den großen guten Weg verloren hat,  
man die schlechten Wege nimmt,  
durschaue den Geist der Anhaftung durch das Auge.

17. So auch wenn Dharma aufgegeben wurde:  
Die sich in der Folge mit Nicht-Dharma einlassenden  
kindlichen Wesen gehen zum Herrn des Todes –  
durch Anhaftung durch das Auge erreichten sie totale Vernichtung.

18. Wer das Zu-Tuende aufgibt,  
das Nicht-Zu-Tuende tut,  
und achtlos Arroganz entwickelt,  
dessen Befleckungen wachsen an.

19. Welche Befleckung anwachsen lassen,  
deren Unbeflecktheit liegt in weiter Ferne.  
Die Vergegenwärtigung des Körpers etc.  
immerzu auf gute Weise unternehmend,

20. und noch nicht begangene Missetaten nicht begehend,  
kontinuierlich mit Achtsamkeit und Bewusstheit  
die Handlungen versehend,  
deren Befleckung wird vergehen.



21. Deren Befleckung vergeht,  
sie werden das Fleckenlose erreichen,  
doch solange sie bloß viel darüber reden,  
erfassen sie die reine Lehre nicht.

22. Auch wenn welche nur wenig studieren,  
doch mit dem Körper die Lehren direkt anwenden,  
Achtung gegenüber der Lehre walten lassend,  
sind sie es, die den Dharma erfassen.

23. Auch wenn welche die Lehrmeinungen vielfach bereden  
jenen achtlosen Menschen gelingt das so nicht;  
wie ein Kuhhirte, der seine Kühe bloß zählt,  
erreichen sie das Glück des heiligen Wandels nicht.

24. Auch wenn welche die Lehrmeinungen nur wenig bereden,  
die, dem Dharma gemäß, die Lehre anwenden,  
und Begierde, Hass und Dumpfheit vertreiben,  
sind sie es, die das Glück des heilsamen Wandels erreichen.

25. Das Lob der Achtsamkeit aussprechend,  
während man Achtlosigkeit schmähst;  
Achtsamkeit, bringt man auch hundertfach Gaben dar,  
verwandelt einen unter Göttern zum Höchsten.



26. Sowohl bei den zu tuenden wie den zu unterlassenden Handlungen raten die Weisen zu Achtsamkeit.

Weise, mit Achtsamkeit versehen,  
bewirken das Erfassen der beiden Bedeutungen.

27. Was für dieses Leben von Bedeutung ist,  
was für spätere von Bedeutung ist,  
durch die sich auf jene stützende Einsicht  
wird man „Weiser“ genannt, so wurde gesagt.

28. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
ziehen das Selbst aus den niederen Bereichen  
wie aus dem Sumpf sich der Elefant.

29. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
schütteln schlechte Lehren ab  
wie der Wind das Laub der Bäume.

30. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
die allgegenwärtigen groben und subtilen Bindungen  
vergehen ihnen wie durch Feuer verbrannt.



31. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
die allgegenwärtigen Bindungen völlig kappend,  
reifen sie allmählich zur direkten eigenen Erfahrung.

32. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
den Frieden des Hörens der Lehre der bedingten Existenz  
erfahren sie als Einsicht in die Ebene des Friedens.

33. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
weil sie sich dem Nirvana nähern –  
vollständig zum Schwinden gebracht – existieren sie nicht.

34. Die mit Tatkraft versehen sind, mit Achtsamkeit,  
jene die Dharma-Praxis bestens Ausführenden,  
von dieser Welt zum anderen Ufer:  
sie werden es durch Dharma-Praxis erreichen.

35. Um zum Frieden dich zu schulen, entwickle  
die Grundlage sowie Anstrengung und Tatkraft auch.  
Ohne Vergegenwärtigung, ohne Achtsamkeit  
mit schwachem Fleiß und ohne das All-Gelübde,



36. Schläfrigkeit, Ignoranz und Abgelenktheit:  
Weil das Einstudieren dieser dir Hindernisse  
für deine Einsicht in alle Bereiche bereitet,  
tritt in Vergegenwärtigung ein, fröne denen nicht!

37. Mönche, indem Ihr die edle Disziplin  
und Achtsamkeit liebt,  
meditiert in bester Weise die All-Einsicht  
und beschützt den eigenen Geist entsprechend.

38. Widmet Euch den Schriften, bringt Erlangungen hervor,  
tretet ein in das von Buddha Gelehrte,  
wie der Elefant beim Haus aus Zuckerrohr,  
vernichtet die Armee des Herrn des Todes.

39. Wer sich mit Achtsamkeit versehen  
in der Bezähmung des Selbst durch den Dharma übt,  
den Daseinskreislauf der gewöhnlichen Wesen völlig aufgebend,  
wird er dem Leiden ein Ende bereiten.



## V. Das Schöne, Angenehme, Gefällige, Erfreuliche

1. Anstatt das Erfreuliche, kultivierst Du Sorgen.

Anstatt das Erfreuliche, kultivierst Du Angst.

Gibst Du das Erfreuliche auf,

gibt es keine Sorgen, gibt es keine Angst.

2. Anstatt Erfreuliches, züchtest Du Sorgen –

Fürchte statt des Erfreulichen das Leid aus dem Erfreulichen!

Wenn sich die erfreulichen Umstände zu anderem wandeln,

bewirken sie das Erlangen von Traurigkeit.

3. Die vielfältigen Formen der weltlichen Leiden,

die unterschiedlichen Ausbrüche in Wehklagen,

sie kommen gestützt auf Erfreuliches zustande.

Jenes aufgebend, wird man sie nicht mehr haben.

4. Wer das gewöhnliche Weltliche liebt, hat keine Freude.

Weil es welche gibt, die Glück und keine Sorgen haben,

dadurch, dass sie das schmerzlose, staubfreie Ziel verfolgen,

kümmere dich niemals um das Erfreuliche!

5. Erfreuliches nicht in Sicht? Leid!

Und gleichfalls, sieht man Unerfreuliches.

Häng dich niemals an Erfreuliches.

Und häng dich auch nicht an Unerfreuliches.





6. Von Erfreulichem getrennt  
und mit Unerfreulichem vereint –  
wer diesen den Menschen alt und elend aussehen lassenden  
Kummer nicht aushält, erzeugt ihn!

7. Wenn Liebes sich zum Tode wandelt,  
klagen die vielen vertrauten Freunde und  
engsten Gefährten noch lange Zeit.  
Durch Trennung vom Lieben erwuchs das Leid.

8. Wo weder Liebes noch Unliebes ist,  
indem sich dort kein Verknoten ergibt,  
in der Weise wie bei Sündern durch Liebes,  
betreibe keine Liebhabereien.

9. Liebes gesehen – das Bedeutsame wird aufgegeben  
und sich nicht mehr um Verbindungen mit Glück bemüht.  
Die das Selbst mit Unglück verbanden  
beten zu den Trägern der Bedeutung von „Verbindung mit Glück“.

10. Die durch das Angenehme körperlicher Freude Verstrickten ,  
Götter oder Menschen, ihrer jeweiligen Art entsprechend  
sündigen sie, und vollkommen degeneriert,  
werden sie von Alter und Tod überwältigt.



11. Wer tagsüber und nachts  
mit Achtsamkeit körperliche Freuden aufgibt,  
der bereitet den schwer zu abzuwerfenden Maras ein Ende  
und rottet auch Sünde von der Wurzel her aus.

12. Gute und schlechte Arten und Weisen:  
Durch unerfreuliche oder erfreuliche Arten und  
leidvolle oder glückliche Weisen  
werden Achtlose direkt überwältigt.

13. Wenn ihr das Selbst liebt:  
Durch schlechte Taten, ihr Glücklichen,  
wird das ausschließliche Hervorbringen von Glück nicht erreicht,  
also begeht keine Sünden!

14. Wenn ihr das Selbst liebt:  
Durch gute Taten, ihr Glücklichen,  
wird das ausschließliche Hervorbringen von Glück erreicht,  
also begeht keine Sünden!

15. Wie sich zum Beispiel die Klosterstädte  
mit massiven Wehrgräben umgeben,  
So, wenn ihr das Selbst liebt,  
euch zu schützen, ist ein guter Schutz.



6. Wenn ihr das Selbst liebt:

Indem während allen drei Meditations-Sitzungen  
die Weisen Wache stehen,  
haltet das Verborgene auf gute Art verborgen.

17. Wie sich zum Beispiel Klosterstädte

nach außen und nach innen schützen:  
mit Freiheiten und Möglichkeiten ausgestattet, vergeudet sie nicht,  
schützt euch selbst in dieser Weise.

Auch wenn Wesen in der Hölle geboren werden,  
Freiheit und Möglichkeiten verpulvert habend, kommt ihnen Reue:

18. Alle Himmelsrichtungen mit dem Geist abgesucht habend,  
sehe ich nichts, was mir lieber wäre als mein Selbst.

Weil so wie Dir den anderen ihr Selbst lieb ist,  
füge mit Selbst-Freude anderen kein Leid zu.

19. Allen ist ihr Leben lieb.

Wenn doch alle Auslöschung fürchten,  
solltest Du nach eigenem geistigen Ermessen,  
nicht schlagen und nicht töten.

20. Der Mensch, der sich zu Abstand entschied und verbannte,  
von weither ohne Probleme ankommend,  
nachdem er bei einem heilsamen Freund als Gefährten eintraf,  
„A la la ho!“ ausrufend, erfährt er wahre Freude.



21. In gleicher Weise der Mensch, der Tugend bewirkte:  
Zu der Zeit, wenn er aus dieser Welt ans andere Ufer geht,  
und ihm die Tugenden wie Freunde entgegenkommen,  
erfährt er wahre Freude.

22. Daher, um diese Welt:  
durch angesammelte Tugendverdienste zu überschreiten:  
Tugend bereitet in der Welt auf der anderen Seite  
den Wesen mit Körper ihre Daseinssituation.

23. Das Glück dessen, der sich um Wohlverhalten bemüht,  
preisen die Götter.  
Nicht wird er sich mehr zu Niedrigem wandeln,  
sondern sogar die Freuden der hohen Bereiche erlangen.

24. In Dharma-Angelegenheiten von überragender Disziplin.  
Scham-bewusst, die Wahrheit sprechend,  
seine Werke ausführend,  
erfreut er alle anderen Wesen.

25. Beim Bemühen um eigene Ziele  
in dieser Weise anderen Freude bereitend,  
verkündet er den geschauten Dharma  
und wird einen guten Gang zum anderen Ufer nehmen.



26. Im Gespräch zulässig sprechen,  
unkorrektem Verhalten entgegenwirken –  
das macht Reine froh.

Sind sie nicht rein, freut sie das nicht.

27. Werden so die Hohen und Nicht-So-Hohen  
durch den Todes-Übergang getrennt,  
gehen die Nicht-So-Hohen in die Höllen,  
die Hohen werden in die höheren Bereiche eingehen.

