

*Beim Hören wahrer Lehren werden
die Herzen jener, die empfänglich sind,
ruhig wie ein See, tief, klar und still.*

Dhammapada Vers 82

Widmungen

Wir möchten uns für die Unterstützung bei all denjenigen bedanken, die bei der Zusammenstellung dieses Buches geholfen haben, vor allem bei der Gruppe Kataññutā aus Malaysia, Singapur und Australien dafür, dass sie den Druck des Buches ermöglicht hat.

Besonderer Dank gilt auch Dr Ute Weber und Adelbert Buffy für ihre Hilfe bei den Korrekturen und Verbesserungen der Übersetzung für diese zweite, überarbeitete Auflage.

DHAMMAPADA-REFLEXIONEN

Band 1

*52 Verse aus dem Dhammapada
mit Kommentaren
von*

Ajahn Munindo



ARUNO PUBLICATIONS

Dhammapada-Reflexionen
von Ajahn Munindo

Zweite, überarbeitete Auflage der Übersetzung.

Veröffentlicht bei Aruno Publications,
Northumberland, Vereinigtes Königreich

Kontakt: Aruno Publications at www.ratanagiri.org.uk
Dieses Buch ist zum freien Herunterladen verfügbar
www.fsbooks.org

Originaltitel: Dhammapada Reflections

ISBN 978-1-908444-55-4

Copyright © 2009 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
‘Das Geschenk des Dhammas übertrifft alle Gaben’

Foto von Andrew Binkley
www.andrewbinkley.com

Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer Creative Commons
Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Unported Lizenz.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de>

Siehe Seite 112 für mehr Details über Ihre Rechte und Restriktionen unter dieser Lizenz.

Produziert mit dem L^AT_EX Satzsystem. Der Haupttext ist im von Jeremy Tankard hergestellten Shaker Pali
gesetzt.

Zweite Auflage, 2,000 Kopien, gedruckt in Malaysia, 2018

Vorwort

Für Laien in buddhistischen Ländern ist es seit langem Tradition an jedem Neu- und Vollmond ein Kloster am Ort zu besuchen, um sich einen Dhamma-Vortrag anzuhören. Sogar der Buddha selbst ermutigte seine Sangha diese vierzehntägige Praxis zu pflegen. Als mir vorgeschlagen wurde, das Internet zu nutzen, um zu jedem Neu- und Vollmond kurze Dhamma-Reflexionen zu verschicken, war ich von dieser Idee zunächst nicht überzeugt, beschloss dann aber doch es auszuprobieren. Obwohl wir in einer Welt leben, in der die Mondphasen keine große Bedeutung mehr haben, helfen solche Reflexionen auch heute noch vielen Menschen, an die alte Tradition, der wir angehören, erinnert zu werden.

Im September 2007 begannen wir Verse aus dem Dhammapada zu verschicken, die wir aus *A Dhammapada for Contemplation* (2006) ausgewählt hatten. An jedem 'Mond-Tag' wurde ein Vers angeboten, der durch einen kurzen Kommentar erläutert wurde. Dieses Programm ist mittlerweile durch Mundpropaganda und weitergeleitete E-Mails recht

bekannt geworden. Ich höre von Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt, dass sie es schätzen, von Zeit zu Zeit eine Erinnerung an eine alte Lebensweise zu erhalten, während sie ihrem geschäftigen Leben nachgehen. Andere freuen sich an jedem Neu- und Vollmond darauf, ihre E-Mails zu öffnen, wenn sie abends von der Arbeit heimkommen. Diese Dhamma-Reflexionen werden privat genutzt und vielfach kopiert, übersetzt und herumgereicht. Ich habe auch gehört, dass sie des Öfteren als Diskussionsgrundlage für Meditationsgruppen dienen. Indem ich meine persönlichen Reflexionen auf diesem Wege mit Anderen teile, möchte ich sie ermutigen, ihre eigenen kontemplativen Fähigkeiten zu nutzen. Es scheint unter praktizierenden Buddhisten im Westen die Tendenz zu geben, Frieden und Verständnis finden zu wollen, indem sie versuchen ihre Gedanken anzuhalten. Doch der Buddha spricht davon, dass wir die wahre Natur unseres Geistes durch '*yoniso manasikara*' oder weises Betrachten erkennen werden, nicht allein dadurch, dass wir aufhören zu denken.

Ich möchte mich bei allen bedanken, die bei der Vorbereitung dieses Materials geholfen haben. Für die Dhammapada-Verse habe ich verschiedene verlässliche Übersetzungen herangezogen. Insbesondere habe ich die Arbeit von Ven. Narada Thera (BMS 1978), Ven. Ananda Maitreya

Thera (Lotsawa 1988), Daw Tin Mya und den Herausgebern der burmesischen Pitaka-Vereinigung (1987) und von Ajahn Thanissaro verwendet. Für die (kommentariell) überlieferten Geschichten zu den Versen habe ich auch die Internet-Seite www.tipitaka.net als Quelle genutzt.

Als ich von zahlreichen Lesern gehört hatte, dass eine Buch-Version dieser Reflexionen nützlich wäre, habe ich mich an meinen guten Freund Ron Lumsden gewandt. Sein beachtliches Geschick für redaktionelle Bearbeitung hat dazu beigetragen, meine Arbeit einem größeren Publikum zugänglich zu machen.

Möge das Gute, das aus der Zusammenstellung dieses kleinen Büchleins entsteht, mit allen, die an der Produktion und dem Sponsoring beteiligt waren, geteilt werden. Mögen alle, die den Weg suchen, ihn finden und die Freiheit am Ende des Weges erleben. Mögen alle Wesen den Weg suchen.

Bhikkhu Munindo
Aruna Ratanagiri, Regenzeitretreat 2009

Dhammapada-Reflexionen

Mit einem Bild der Freiheit als Ziel vor Augen
wendet sich der Weise von der Dunkelheit ab,
strebt dem Licht zu, lässt belanglose Sicherheit
zurück und sucht Freiheit von Anhaftung.

Eine solche Befreiung anzustreben
ist schwierig und selten,
dennoch wird der Weise sie suchen,
die Hindernisse überwinden,
Herz und Geist veredelnd.

v. 87-88

Der Buddha führt uns mit Bildern das Ziel vor Augen, um uns zu ermutigen und unsere Bemühungen zu unterstützen, das loszulassen, was uns hindert und begrenzt. Wenn wir zu stark an solchen Bildern festhalten, können wir das Hier und Jetzt aus den Augen verlieren – anstatt wirklich in die Praxis einzutauchen, stellen wir sie uns nur vor. Wenn wir es nicht schaffen, das Ziel mit Nachdruck zu verfolgen, können wir uns in der Zerstreuung von Sinnesobjekten – angenehmen wie unangenehmen – verlieren. Wahre Freiheit zu erlangen ist schwierig, aber bedenke, wie viel Leid uns bevorsteht, wenn wir nicht praktizieren. Durch weise Reflexion gelingt es uns, die dunklen und schwierigen Zeiten zu ertragen. Wenn das Licht dann zurückkehrt, schätzen wir es und werden uns gewahr, wie wir die Wahrheit noch vollkommener lieben können.

Lebe dein Leben im Einklang mit dem Weg –
vermeide ein Leben voller Ablenkung.
Ein gut gelebtes Leben führt zu Zufriedenheit,
sowohl im Jetzt als auch in der Zukunft.

v. 169

Mit einem zufriedenen Herzen als Fundament können wir uns den Herausforderungen, die uns begegnen, stellen. Bisweilen müssen wir mutige Krieger sein und uns mit den Kräften der Verblendung messen, um zu verhindern, dass sie die Kontrolle über unseren Geist und unsere Herzen übernehmen. Zu anderen Zeiten müssen wir wie Eltern sein, die sich um das schon vorhandene Gute kümmern und es nähren. Flexibilität ist eine wichtige spirituelle Tugend. Wenn wir die Schönheit erkennen, die einem zufriedenen Herzen innewohnt, werden wir uns naturgemäß zu ihm hingezogen fühlen. Wir suchen Zerstreuung nur, weil wir Zufriedenheit nicht kennen. Rechte Praxis setzt Energie frei, die zuvor durch Zwanghaftigkeit verbraucht wurde. Dieselbe Energie kann sich auch als Vitalität und Enthusiasmus äußern.

Wie eine wohlriechende und prachtvolle Lotosblume
aus einem Haufen Abfall wachsen kann,
so überscheint die Ausstrahlung eines wahren Schülers des Buddha
die dunklen Schatten der Ignoranz.

v. 58-59

Wir neigen dazu, die Dinge, die wir an uns selbst und an anderen nicht mögen, als Hemmnisse für unser Glücklichein zu sehen. 'Wie strahlend, wie erfüllt würde ich mich fühlen, wie akzeptabel würde ich werden, wenn ich bloß all diese Begrenzungen nicht hätte.' Doch alles, was wir erfahren, kann verwandelt werden und unser Wachstum fördern, hin zu dem, was aus sich heraus zeitlos schön ist. All die unfairen, unerwünschten und unbegründeten Dinge in unserem Leben, all die Dinge, die uns widerstreben und die wir ablehnen, bilden den Sumpf dessen, was als Abfall entsorgt wurde. Prachtvolle Lotosblumen wurzeln und wachsen im 'Unschönen'.

Es ist Weisheit, die es ermöglicht
eine geringere Freude loszulassen,
um eine größere Freude anzustreben.

v. 290

Die Filter unserer Vorlieben schränken auf tragische Weise unsere Wahrnehmung ein. Wir möchten loslassen, was uns bindet, doch oft lässt uns unser Wille im Stich. Weises Nachdenken kann den Willen unterstützen – es ist des Willens bester Freund. Der Wille ist nicht dazu bestimmt, es alleine zu schaffen. Dieser Vers ermutigt uns, darüber nachzudenken, wie das Loslassen unserer Anhaftung an eine geringere Freude zum Erlangen einer größeren führen kann. In unseren Anhaftungen versunken, sehen wir nur das, was wir verlieren könnten, wenn wir loslassen. Weises Nachdenken hingegen bedeutet, dass wir nicht nur sehen, was wir verlieren könnten, wenn wir loslassen, sondern auch das, was wir gewinnen könnten. Weises Abwägen öffnet und erweitert unseren Gesichtskreis und ermöglicht uns die Verfolgung unseres Ziels.

Schon seit alten Zeiten ist es so, dass jene,
die zu viel sprechen, kritisiert werden,
wie auch jene, die zu wenig sprechen,
und jene, die überhaupt nicht sprechen.

Ein jeder erfährt Kritik. Nie gab es,
noch gibt es, noch wird es jemals jemanden geben,
der nur Kritik oder nur Lob erfährt.

v. 227-228

Was immer wir in diesem Leben tun, was immer wir sagen (oder nicht sagen), wir können nicht verhindern, dass man uns kritisiert. Wie alle anderen wurde auch der Buddha getadelt und kritisiert. Nur Lob zu suchen und Tadel zu fürchten, ist sinnlos. Der einzige Tadel, mit dem wir uns wirklich befassen sollten, ist jener, der von einem Weisen gegeben wird. Wenn wir von jemandem kritisiert werden, der ein untadeliges Leben führt, ist es angemessen zu beherzigen, was dieser sagt. Wenn uns aber jegliche Kritik verletzt, dann müssen wir genauer hinschauen. Bedenke, dass Menschen Schmerz, den sie selbst nicht ertragen können, in Form von Beschuldigungen aussenden. Sie zeigen ihre Verletztheit, indem sie Fehler bei anderen suchen. Wenn wir aufmerksam sind und die Fähigkeit besitzen uns selbst vollkommen zu akzeptieren, neigen wir nicht dazu jemanden zu beschuldigen – weder uns selbst noch andere.

Solltest du einen guten Weggefährten finden,
voller Aufrichtigkeit und Weisheit,
wirst du alle Gefahren in fröhlicher
und fürsorglicher Gesellschaft überwinden.

v. 328

Wie Wasser nimmt unser Geist die Form des Gefäßes an, in dem er sich befindet. Der Lehrer ermuntert uns, darauf zu achten, mit wem wir Umgang pflegen. Die Mangala-Sutta oder 'Die Lehre über den großen Segen' besagt: "Meide die Gesellschaft von Toren und suche die Gesellschaft von Weisen." Wir sollten die Gabe der Unterscheidung geschickt anwenden und uns bedachtsam darin üben, Voreingenommenheit nicht mit weisem Erwägen zu verwechseln. Weises Erwägen ist mitfühlend, gütig und am Wohl aller Wesen interessiert.

So wie ein stürmischer Wind
einen Bergfelsen nicht bewegen kann,
so kann jemand, der die Wirklichkeit
des Körpers betrachtet, der Vertrauen
und Energie entwickelt, nicht von Māra
beeinflusst werden.

v. 8

Māra ist die Manifestation der Verblendung, die treibende Kraft der Verdrängung. Māra ist die Vermeidung der Wirklichkeit und drückt sich in Form von Zwanghaftigkeit, Gefühllosigkeit und Ärger aus. Unser Kloster im ländlichen Northumberland wird manchmal von kräftigen Winden heimgesucht, was beängstigend sein kann, aber im Vergleich zu den Kräften Māras ziemlich harmlos ist. Wenn wir den Kräften unserer achtlosen Gewohnheiten widerstehen wollen, müssen wir unsere Übung der Achtsamkeit auf den Körper beständig und mit Vertrauen und Energie weiterentwickeln. Es geht um die Fähigkeit und die Bereitwilligkeit immer wieder auf unsere körperbezogene Praxis zurückzukommen, uns an die Lebensweise zu erinnern, die zu selbstlosem Vertrauen führt und unser Interesse aufrechterhält, zur Erkenntnis der Wahrheit zu gelangen. Das hat die Kraft uns unerschütterlich zu machen.

Seiner selbst Herr zu sein,
ist der höchste Sieg – viel mehr wert
als die Kontrolle über andere.
Es ist ein Sieg, den absolut niemand
beeinträchtigen oder wegnehmen kann.

v. 104-105

Unerschütterlich im Zentrum unseres Lebens gefestigt, kann uns nichts aus der Bahn werfen oder Grund zum Leiden geben. Das ist Furchtlosigkeit. Die Lehre des Buddha deutet auf die Dinge hin, die Furchtlosigkeit verhindern: gewohnheitsmäßige Selbstsucht, verblendetes Verlangen. Wenn wir das Licht der Achtsamkeit genau auf diese Aktivität des Verlangens richten – ohne auf irgendeine Weise zu urteilen oder uns einzumischen – erkennen wir allmählich, dass jeder winzige Moment der Selbstbeherrschung zum Sieg der Selbstlosigkeit führt.

Schweigen deutet nicht auf Weisheit hin,
wenn man unwissend und ungeschult ist.
Wie jemand, der eine Waage hält, wägt ein Weiser Dinge ab,
wohlbedachte und ungeschickte, und lernt sowohl
die innere als auch die äußere Welt kennen.
Deshalb wird der Weise als weise bezeichnet.

v. 268-269

Der Buddha sprach von der Zufriedenheit und dem Nutzen, die vom Leben an einem ruhigen und schönen Ort herrühren können. Sinnliche Reize zu beschränken kann uns auf dem Weg zur Freiheit von Unwissenheit unterstützen. Er meinte damit aber nicht, dass wir Stellung gegen die Sinne beziehen sollten. Ajahn Chah sagte oft: "Wenn du nicht in der Stadt praktizieren kannst, kannst du auch nicht im Wald praktizieren." Und er sagte auch: "Wenn du nicht praktizieren kannst, wenn du krank bist, dann kannst du auch nicht praktizieren, wenn du gesund bist." Mit anderen Worten, alles ist Praxis, einschließlich des Gefühls, dass wir mit etwas nicht praktizieren können. Es ist Weisheit, die diese Wahrheit erkennt.

Es gibt jene, die aus der
Achtlosigkeit erwacht sind.
Sie bringen Licht in die Welt,
wie der von Wolken befreite Mond.

v. 172

Am Vollmondtag des Monats Asalha, vor über zweitausendfünfhundert Jahren, legte der Buddha zum ersten Mal die Vier Edlen Wahrheiten dar. Die Herzen jener, die diese Lehren hörten, waren mit der Freude vollkommenen Verstehens erfüllt, so erfrischend und glänzend, wie der Mond, der hinter den Wolken hervorleuchtet. Wir halten die Welt und unser Leiden für substantieller als sie wirklich sind. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit jedoch auf die wahren Gründe der Unzufriedenheit lenken – Verlangen begründet in Ignoranz – erzeugen diese Vier Veredelnden Wahrheiten eine Leuchtkraft, die die Wolken der Verblendung zerstreut und die Welt des Leidens auflöst. Unsere Betrachtungen erwecken uns aus der Achtlosigkeit. Augenblick für Augenblick tragen wir zum Weiterdrehen des Dhamma-Rades bei.

Suche nicht die Gemeinschaft
von irregeleiteten Freunden;
meide schlechte Gesellschaft.
Suche und genieße die Gemeinschaft
guter Freunde,
solcher, die Einsicht unterstützen.

v. 78

Wie gehen wir mit unseren Freundschaften um? Wie behandeln uns unsere Freunde? Wir möchten wahre Freundschaft mit jenen schützen und nähren, die unser Bestreben, in der Wahrheit zu leben, unterstützen. Wir schätzen solche Gefährten wahrhaftig; wir warten nicht, bis wir in Schwierigkeiten sind, bevor wir sie wissen lassen, was sie uns bedeuten. Gute Freundschaft kann kultiviert werden. Und während wir Achtsamkeit in unsere Beziehungen zu anderen bringen, lässt uns unsere Aufmerksamkeit auch darauf richten, wie freundlich wir zu uns selbst sind.

Jene, die Kanäle bauen,
kanalisieren den Fluss des Wassers.
Bogenmacher fertigen Bögen.
Tischler bearbeiten Holz.
Jene, die sich der Güte verpflichten,
zähmen sich selbst.

v. 145

Handwerker arbeiten in ihrem Handwerk. Die Bestrebung, die widerspenstige Natur des Herzens zu zähmen, ist eine Kunst. Äußerlich betrachtet, mögen wir uns in verwirrten Umständen befinden, aber erinnern wir uns, dass die Kultivierung von Geschicklichkeit unsere primäre Aufgabe ist. Durch vorsichtige und beständige Beobachtung lernen wir die Widerspenstigkeit des Herzens kennen. „Das Leben sollte so nicht sein!“ Wir können lernen, auf solche Gedanken nicht verurteilend zu reagieren. Unser leidenschaftliches Verlangen, dass die Umstände anders sein sollten, als sie sind, wird einfach als das erkannt, was es ist. Mit Hilfe dieser neuen Erkenntnis finden wir zunehmendes Vertrauen und die Bereitschaft uns dem hinzugeben was immer wir gerade tun – von ganzem Herzen, mit unserem ganzen Körper. Wenn wir weitergehen, wird die Aufgabe leichter; Dankbarkeit kommt auf, auch wenn die Arbeit herausfordernd ist.

Was soll das Gelächter?
Was soll das Vergnügen,
wenn die Welt in Flammen steht?
Da du von Dunkelheit umgeben bist,
solltest du nicht das Licht suchen?

v. 146

Gewöhnlich wenden wir uns den Lehren erst dann zu, wenn wir vom Leben enttäuscht worden sind. Es kann eine Erleichterung sein, festzustellen, dass wir uns in unseren Bemühungen uns aus der Dunkelheit zu befreien, in der Gesellschaft von Millionen von Mitmenschen befinden. Leiden ist die Natur der nicht erwachten Menschheit. "Fühle dich nicht schlecht, wenn du leidest. Jeder Mensch leidet," würde uns Ajahn Chah sagen. Vor seiner Erleuchtung hat auch der spätere Buddha gelitten. Der Unterschied ist, dass erleuchtete Wesen wissen, dass Leiden keine Pflicht ist – es ist nur eine von vielen in der menschlichen Erfahrungswelt verfügbaren Optionen. Es gibt auch die Möglichkeit im Licht des Nicht-Leidens zu verweilen.

Ganz allmählich, Augenblick für Augenblick
entfernt der Weise seine eigenen Verunreinigungen,
so wie ein Goldschmied die Schlacke entfernt.

v. 239

Kein noch so starker Wunsch, die Dinge möchten anders sein, gibt uns das, wonach wir uns sehnen. Da wir uns nach dem reinen Gold ursprünglicher Achtsamkeit sehnen, müssen wir uns auf das Feuer der Reinigung einlassen. Dieser Vers unterweist uns darin, wie wir auf das Feuer achtgeben können: zu viel Hitze – wir bemühen uns zu sehr – wenn wir achtlos erdulden, schaden wir uns in unserer Praxis. Nicht genug Hitze – Schwierigkeiten vermeidend – es wird nicht zur Verbesserung unserer Praxis beitragen, wenn wir unserer Vorliebe für Ruhe und Behaglichkeit folgen. So werden wir im Laufe der Jahre bloß törichter. Unsere Gewohnheiten sind die Schlacke, und mit der allmählichen Feinabstimmung unserer Bemühungen lernen wir loszulassen. Das Ziel der ganzen Mühe ist die Verwirklichung des Zustandes leuchtender Gegenwärtigkeit. Wir haben dann etwas unglaublich Wertvolles mit anderen zu teilen.

Besser als die ganze Welt zu beherrschen,
besser als in den Himmel zu kommen,
besser als die Herrschaft über das Universum,
ist die unumkehrbare Hingabe an den Weg.

v. 178

Bedingungslose Freiheit: eine Qualität des Seins, unabhängig von jeglichen Bedingungen. Unabhängig von den Umständen, ob erfreulich oder unerfreulich, bleibt das Herz unbeschwert, strahlend, klarsichtig, empfindsam und stark. Dies ist eine Hingabe, die unumkehrbar, unerschütterlich und real ist, jenseits aller verblendeten Selbstbezogenheit. An diesen Punkt der Entschlossenheit zu gelangen, erfordert ununterbrochene Beobachtung unserer alten Gewohnheiten, wie zum Beispiel: die Vorliebe alles kontrollieren zu wollen, die Abhängigkeit von flüchtigen Vergnügungen, Machtbesessenheit. Wir arbeiten mit dem, was wir haben. Jedes Mal wenn wir erkennen, dass wir uns haben ablenken lassen, fokussieren wir unsere Hingabe an den Weg von neuem.

Segen kann nur von der Gemeinschaft
mit weisen und einsichtigen Menschen kommen,
die geschickt Ermahnung und Ratschlag geben,
als ob man zu verborgenen Schätzen geführt wird.

v. 76

Es gibt zwei Wege unsere Praxis anzugehen: Ein Weg ist, anzunehmen, dass wir noch etwas erlangen müssen, der andere, davon auszugehen, dass wir schon haben, was wir brauchen – aber noch nicht genau wissen, wo genau es sich befindet. In diesem Vers gibt uns der Buddha das Bild eines verborgenen Schatzes, der darauf wartet gefunden zu werden. Wir werden ihn nicht außerhalb von uns selbst finden; vielmehr wohnt er unserem eigenen Herzen inne. Wir erkennen ihn nicht, weil wir schon zu viel haben: zu viel Verlangen, zu viel Widerstand. Es ist ein großer Segen einen weisen, einsichtigen Menschen zu treffen, jemanden mit vollkommenem Mitgefühl, der bereit ist, uns anzuleiten auf unserem Weg zur Befreiung von den Gewohnheiten die uns behindern. Ein solcher Mensch kann uns durch trügerische Sümpfe des Zweifels oder über bedrohliche Berge der Begierde führen, aber es kann nur gewinnbringend sein, wenn wir sein Beispiel ehren und den Weg bis zum Ende gehen.

Alle Gemütszustände werden durch den Geist bestimmt.
Der Geist geht voraus. Genauso, wie
das Rad des Ochsenkarrens der Hufspur des Zugtieres folgt,
so wird Leiden mit Gewissheit folgen, wenn wir impulsiv aus
einer unreinen Geistesverfassung heraus sprechen oder handeln.

v. 1

Zuviel zu denken kann die spirituelle Praxis erschweren; nicht genug zu denken kann uns einschränken. Hier wird uns ein Beispiel von weise gelenktem Nachdenken gegeben. Es hilft uns, uns nicht als Opfer unserer Umstände zu sehen und zu verstehen, dass die Absicht hinter unseren Handlungen und unserer Sprache unsere geistige Verfassung bedingt – es gibt uns Kraft wirklich etwas zu verändern. Indem wir diese Lehre als Untersuchungsfeld akzeptieren, lernen wir den Wert schätzen, der im Üben achtsamer Zurückhaltung liegt und finden neue Zuversicht und Kraft. Unser Herz/Geist führt uns auf dem Weg.

Hat man eine gute Tat vollbracht,
so ist es gut sie zu wiederholen.
Genieße die Freude an diese Erinnerung.
Die Frucht von Güte ist Zufriedenheit.

v. 118

Der Dhamma ermutigt uns, die Erinnerung an förderliche Taten, seien sie geistiger, sprachlicher oder körperlicher Art, wachzuhalten und in der Freude der Erinnerung zu verweilen. Wenn wir achtsam sind, ist das Risiko gering, dass wir allzu selbstgefällig werden. Desgleichen können wir, wenn wir weiseses Reflektieren entwickelt haben, unsere Fehler und Mängel betrachten, ohne unsere Güte aus den Augen zu verlieren. Dass wir unsere Gewohnheiten beobachten können, zeigt, dass wir mehr sind als diese. Was ist es, das beobachtet? Es ist unsere Zuflucht – Gegenwärtigkeit – der Weg aus dem Leiden heraus. Mit genau dieser Gegenwärtigkeit können wir frei in der Freude an die Erinnerung an Güte verweilen. Und was für eine Erleichterung ist es, zu erkennen, dass wir Fehler machen und aus ihnen lernen können.

Lass los, was vor dir ist,
lass los, was schon vergangen ist,
und lass los von dem, was dazwischen ist.

Mit einem Herzen,
dass sich nirgendwo festhält,
kommst du am Ort jenseits
allen Leidens an.

v. 348

Es fällt uns leicht, uns in Ideen an die Zukunft zu verlieren. Es fällt uns leicht, in Erinnerungen an die Vergangenheit zu schwelgen. Und gerne verlieren wir uns auch in Erlebnissen im Hier und Jetzt. Wenn wir uns verlieren, leiden wir. Jedoch ist Leiden nicht endgültig; es gibt Ursachen für das Leiden und es gibt Freiheit von diesen Ursachen. Um Freiheit zu erlangen, ist es erforderlich, dass wir vertraute und liebgewonnene Gewohnheiten hinter uns lassen. Wir hören die Anweisung 'loslassen' und sie klingt vielleicht, als sage man uns, wir müssten etwas loswerden oder wir seien fehlerhaft, so wie wir sind. Doch wenn wir die Kraft Rechter Achtsamkeit erkennen, sehen wir, dass Loslassen einfach passiert. In diesem Vers begegnet uns der Buddha am Ort unseres Leidens und zeigt uns den Weg aus ihm heraus.

Die Sonne scheint am Tag,
der Mond scheint bei Nacht.
Aber sowohl den ganzen Tag
als auch die ganze Nacht
scheint des Buddhas
glorreiche Pracht.

v. 387

Wenn Achtsamkeit voll entfaltet ist, dann sind Schönheit und Klarheit da und die Möglichkeit das Verstehen zu vertiefen. Wenn ununterbrochene Achtsamkeit vorhanden ist, dann ist dauerhafte Klarheit da. Den ganzen Tag und die ganze Nacht lang scheint das Herz der Achtsamkeit in glorreicher Pracht.

Ignoriere nicht den Effekt Rechter Handlung,
indem du sagst: "Das wird zu nichts führen." Gerade so,
wie das gleichmäßige Fallen von Regentropfen
einen Wasserkrug füllt, so wird der Weise
mit der Zeit reichlich mit Güte versehen.

v. 122

“Größer ist besser.” “Je mehr desto besser.” Solche Vorstellungen können nach und nach weise hinterfragt werden. Vertraue darauf, dass auch der winzigste Moment, in dem du gegenwärtig bist, Bedeutung hat. Selbst das kleinste Bemühen sich zu erinnern, wieder zurückzukommen und mit nicht bewertender Gegenwärtigkeit neu zu beginnen, macht einen Unterschied. Ein solches Bemühen ist nie verschwendet. Eines Tages stellen wir fest, dass wir nicht länger von dem beeindruckt sind, was uns vorher fesselte. Anstatt auf etwas zu reagieren, was uns früher aus der Fassung gebracht hätte, können wir loslassen. Weisheit kennt den Weg zu wahrer Güte.

Spricht man derb zu dir,
werde still
wie ein gesprungener Gong;
Vergebung ist ein Zeichen von Freiheit.

v. 134

Wenn wir unberechtigter Kritik ausgesetzt sind, kann es schwer sein, das aufflammende Feuer zu beherrschen. Starke Gefühle zu verdrängen ist nicht hilfreich. Praktizieren heißt, den Ort in uns zu finden, an dem wir fühlen was wir fühlen, ohne zu diesen Gefühlen zu 'werden'. Das ist eine besondere Fähigkeit. Sei auf der Hut vor Stimmen, die dir predigen wollen: "Du solltest nicht so sein, du solltest es mittlerweile besser wissen." Wir erkennen die Dinge an, wie sie in diesem Moment sind. Akzeptiere die gegenwärtige Realität in dem Wissen, dass sie so ist wie sie ist; schwelge nicht in ihr und lehne sie auch nicht ab. So kann die Energie deiner Leidenschaften zum Brennstoff für den Reinigungsprozess werden, der Verunreinigungen ausbrennt, anstatt dich selbst mit Selbstkritik aufzuzehren.

Hat man Einfühlungsvermögen für andere,
sieht man, dass alle Wesen
das Leben lieben und den Tod fürchten.
Wenn man dies weiß, bedroht man niemanden,
noch verursacht man Bedrohung.

v. 130

Anderen gegenüber offen zu sein, kommt uns selbst zugute. Indem wir unser Herz und unseren Geist untersuchen, fördern wir einander. Dhamma lehrt uns auf beiden Ebenen zu praktizieren. Auf der einen Ebene kultivieren wir Einsicht, was tief verankerte Ansichten vom 'Selbst' und den 'Anderen' auflöst. Das ist unsere formale Praxis. Währenddessen fordert unsere Alltagspraxis uns dazu auf, die relative Gültigkeit von Ansichten wie derjenigen vom 'Selbst' und den 'Anderen' zu akzeptieren, um diese zur Kultivierung von Mitgefühl und Güte zu verwenden. Einfühlungsvermögen geht einher mit Einsicht und hilft die Praxis im Gleichgewicht zu halten.

Jene, die neidisch, geizig und manipulierend sind,
bleiben unsympathisch
trotz guten Aussehens und gewandter Sprache.
Aber jene, die sich selbst von ihren Fehlern befreien
und Weisheit kultivierten, sind wirklich attraktiv.

v. 262-263

Wir müssen uns daran erinnern, dass die Dinge nicht unbedingt so 'sind', wie sie erscheinen. Wenn wir jemandem mit dem Herzen zuhören statt nur mit den Ohren, werden wir etwas ganz anderes hören. Wenn wir andere von einem ruhigen, zentrierten Ort tief in unserem Innern betrachten, sehen wir viel mehr als das, was unsere Augen sehen.

Übelgesinnte handeln sich selbst gegenüber
genauso wie ihre eigenen schlimmsten Feinde.
Sie sind wie Schlingpflanzen, die die Bäume ersticken,
die sie unterstützen.

v. 162

Dieser Vers bezieht sich auf einen Mönch, der dreimal versuchte den Buddha zu töten und dessen böse Taten schließlich seinen eigenen Tod herbeiführten. Wenn wir unseren Herzenswunsch nach Wahrheit verleugnen, fallen wir langsam aber sicher vom Licht der Wahrheit ab und versinken in der Finsternis. Schlingpflanzen ranken sich um stattliche, ausgewachsene Bäume und ersticken diese manchmal, so dass sie absterben. Wir können Zuflucht zum Buddha nehmen und dennoch von Wutausbrüchen überwältigt werden. Stunden, Tage oder sogar Jahre können vergehen, in denen wir unsere schädlichen Taten und Worte rechtfertigen. Wenn wir die Wahrheit in Bezug auf unsere Taten erkennen, empfinden wir ein gesundes Maß an Reue; wir möchten wirklich von ihnen ablassen. Rechtes Handeln ist die natürliche Konsequenz.

Der Welt-Entsager unterdrückt niemanden.
Geduldiges Ertragen ist die höchste Askese.
Endgültige Befreiung, sagen die Buddhas,
ist das höchste Ziel.

v. 184

Der Buddha ermutigt uns, nicht zu vergessen, wie wir mit anderen umgehen, während wir auf unserem Weg zum Ziel fortschreiten. Die Kultivierung von *Metta* lehrt uns, alle Wesen in unser gütiges Herz einzubeziehen. Manchmal kommt es vor, dass wir zwar freundlich zu anderen sein können, nicht jedoch zu uns selbst. Wenn wir das schwierig finden, üben wir grenzenlose Güte mit dem oder der Leidenden, nämlich uns selbst. Schichten von Selbstverurteilung, Selbsthass oder Selbstablehnung bedingen, dass wir uns in Geduld und Ausdauer üben müssen – was nicht mit bitterem Ertragen zu verwechseln ist. Geduld ist eine unerlässliche Eigenschaft für jene, die den Weg beschreiten. Und es ist völlig unmöglich diese unverzichtbare Tugend zu kultivieren, wenn es uns gut geht. Wenn es uns also schlecht geht, denkt daran, dass dies der perfekte Ort ist, der einzige Ort, an dem wir diese tiefgründige Qualität entwickeln können.

Jene, die streitsüchtig sind,
haben vergessen,
dass wir alle sterben müssen;
für den Weisen,
der diese Tatsache bedenkt,
gibt es kein Streiten.

v. 6

Es ist in Ordnung über den Tod nachzudenken und über die Tatsache zu sprechen, dass wir alle sterben müssen. Es ist sogar weise, das zu tun. Wenn wir uns unsere Sterblichkeit nicht bewusst machen, bleibt die Angst davor im Unbewussten verborgen. Die Vermeidung der Realität führt zu verminderter Lebendigkeit und zunehmender Verwirrung. Wenn wir hingegen Achtsamkeit für das Thema Tod (*maranasati*) kultivieren, stellen wir fest, dass wir in dem Maße, wie wir Realität zulassen, auch an Klarheit und Zufriedenheit gewinnen. Das ist die Zufriedenheit, die zu tieferem Frieden führt.

Alle Gemütszustände werden durch den Geist bestimmt.

Der Geist geht voran.

So sicher, wie unser Schatten uns niemals verlässt,
so wird uns Wohlsein folgen,
wenn wir aus einem reinen Gemütszustand heraus
sprechen oder handeln.

v. 2

Hast du jemals probiert vor deinem eigenen Schatten wegzulaufen? So sehr du es auch versuchst, der Schatten verlässt dich nie. Jede Handlung, die einer reinen Motivation entspringt, ob körperlicher, sprachlicher oder geistiger Natur, wird tatsächlich zu größerem Wohlbefinden führen. Es lohnt sich, sich daran zu erinnern, wenn wir Gutes tun wollen und dann im Begriff sind unseren Vorsatz zu ändern, weil wir glauben, dass sich die Mühe nicht lohnt. So klein und scheinbar unbedeutend die Tat auch sein mag, Freude wird folgen. Sie ist der Mühe wert.

Wenn wir an Gedanken festhalten wie:
"Sie missbrauchten mich, behandelten mich schlecht,
belästigten mich, beraubten mich,"
halten wir Hass am Leben.

Wenn wir uns zutiefst von solchen Gedanken loslösen wie:
"Sie missbrauchten mich, behandelten mich schlecht,
belästigten mich, beraubten mich,"
wird Hass überwunden.

v. 3-4

Auf verschiedene Art und Weise widerfahren jedem Menschen Ungerechtigkeiten im Leben. Manchmal steckt der Schmerz tief und dauert viele Jahre an. Die Dhamma-Lehren betonen nicht so sehr den Schmerz, sondern unsere Beziehung zu selbigem. Solange wir von Hass und Widerstand besessen sind, ist unsere Intelligenz beeinträchtigt. Auch wenn es vielleicht nötig wäre zu handeln, können wir nicht wissen, was die richtige Handlung wäre, wenn unser Herz nicht frei von Hass ist. Der Buddha tritt dafür ein, dass wir uns von Gedanken des Hasses befreien. Man braucht Stärke, Geduld und Willenskraft um loszulassen. Wir lassen nicht los, weil uns jemand sagt, dass wir es tun sollten. Wir lassen los, weil wir die Konsequenzen des Festhaltens verstehen.

So wie verwelte Blüten
von einem Jasminstrauch fallen,
lass Gier und Hass abfallen.

v. 377

In der Zeit, als Ajahn Chah die Hampstead Vihara in London besuchte, fühlten sich die Mönche durch den Lärm gestört, der aus der gegenüberliegenden Kneipe kam. Ajahn Chah sagte ihnen, dass ihr Leiden daher komme, dass sie ihre Aufmerksamkeit auf das Geräusch richteten. Geräusch ist einfach was es ist. Leiden entsteht nur, wenn wir 'hinausgehen' und etwas hinzufügen. Wenn wir unseren Anteil an der Schaffung von Problemen erkennen, beginnen wir, Schwierigkeiten aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Anstatt andere zu beschuldigen, 'sehen' wir einfach, was wir im Moment tun. Lasst uns mit dem Hass keinen Kampf beginnen; in der Ausübung vorsichtiger Zurückhaltung und klugen Betrachtens lassen wir ihn 'abfallen'. Anfänglich sehen wir das nur, nachdem wir bereits reagiert und Leiden verursacht haben. Mit zunehmender Übung erfassen wir es schneller. Eines Tages werden wir uns in dem Moment ertappen, in dem wir dabei sind ein Problem zu schaffen.

So wie Wasser von einem Lotosblatt abgleitet,
so haften Sinnesbegierden nicht
an einem großen Wesen.

v. 401

Große Wesen sind groß, weil sie frei von Behinderungen in ihrer Beziehung zum Leben sind. Wir sind nicht so groß, weil wir uns in Gefühle verfangen und ein Problem aus dem Leben machen. Wir schaffen Behinderungen durch die Art und Weise, wie wir mit den acht weltlichen Dhammas umgehen: Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Freude und Schmerz, Beliebtheit und Unbeliebtheit. In unserer Verblendung verhalten wir uns unachtsam gegenüber diesen weltlichen Strömungen – wir verlieren uns in dem, was wir mögen, und lehnen ab, was wir nicht mögen. Hingegen sieht Weisheit einfach die Realität der Sinneswelt. Sie kennt den Raum, in dem alle Erlebnisse entstehen und vergehen. Ein solches Verständnis bedeutet, dass ein großes Wesen nicht einmal den Versuch unternehmen muss loszulassen; jede Neigung festzuhalten fällt ganz von alleine weg. Er oder sie erlebt Sinnesfreuden, fügt aber nichts hinzu und nimmt nichts weg.

Niemals wird Hass durch Hass besiegt,
nur durch Bereitschaft
zu liebender Güte allein.
Dies ist ein ewiges Gesetz.

v. 5

Hass 'allein durch liebende Güte' zu besiegen, kann wie ein unerreichbares Ideal scheinen. Wir können uns selbst als zu begrenzt empfinden (und so dazu tendieren uns selbst zu entschuldigen) – oder aber die Idee als unrealistisch abtun. Gewiss sagt ein Teil von uns 'Ja'. Ein anderer Teil von uns sagt aber möglicherweise: 'Ja, aber was wäre, wenn... Für den Buddha stand dies nicht in Frage; zu hassen funktioniert einfach nie. Was ist diese 'liebende Güte'? Uneingeschränkte Empfänglichkeit zu entwickeln? Und die Wahrnehmungen, die wir von denen haben, die Hass in uns auslösen: Wo existieren diese Wahrnehmungen? Liebende Güte hat potentiell die Fähigkeit alles mit Achtsamkeit zu empfangen, vollständig, ganz und gar, ja sogar warmherzig. Dies ist ein ewiges Gesetz.

Eine extravagante äußere Erscheinung
steht der Freiheit nicht im Weg.
Ein friedvolles Herz zu haben,
rein, zufrieden, erwacht und tadellos,
zeichnet ein edles Wesen aus.

v. 142

Es kommt nicht wirklich auf die äußere Form an. Der Buddha hat immer auf das Herz hingewiesen als den Ort, auf den wir uns fokussieren sollten. Er hob dies hervor, weil wir es leicht vergessen, weil wir zu beschäftigt damit sind, wie die Dinge erscheinen. Dieser Vers handelt von einem betrunkenen Haushälter, der aufgrund einer herben Enttäuschung verzweifelt und schockiert war. Die Lehren des Buddha wiesen ihn ganz unmittelbar auf das hin, was wirklich wichtig ist. Das transformierte seine Verzweiflung; anstatt verrückt zu werden, verwirklichte er vollkommenen, bedingungslosen Frieden. Wenn der Fokus unserer Praxis bloß auf Formen und Erscheinungen ausgerichtet ist, dann schadet das dem Geist. Klammern wir uns zum Beispiel zu fest an eine Erklärung über die fünf ethischen Übungsregeln, kann uns das daran hindern, die Absicht hinter der Tat zu erkennen. Die Form der Regeln ist dazu da, dass wir unsere Motivation besser wahrnehmen können. Wenn wir die Regeln auf die richtige Art und Weise einhalten, dann besteht die Möglichkeit, dass sie ihren wahren Zweck erfüllen. Sein Leben richtig zu führen ist edles Sein.

Da sind jene, die entdecken,
dass sie verwirrte Reaktionen
hinter sich lassen können
und geduldig wie die Erde werden;
ungerührt von Ärger,
unerschütterlich wie eine Säule,
ruhig wie ein klarer und stiller Teich.

v. 95

Der Buddha lebte in dieser Welt, so wie wir auch. Und trotz all des Chaos verwirklichte er einen Zustand der Gelassenheit – er wurde 'geduldig wie die Erde'. Was auch immer auf sie gegossen, auf ihr verbrannt wird oder auf ihr geschieht, die Erde bleibt einfach, was sie ist; sie tut, was sie tut. Geduldiges Ertragen ist kein Zeichen von Schwäche; es ist bestärkend und gutherzig. Durch geduldiges Ertragen entdecken wir die Fähigkeit unserem gegenwärtigen Erleben zu erlauben hier zu sein, so wie es ist, bis wir gelernt haben, was wir lernen müssen.

Willkürliche Entscheidungen zu treffen
kann nicht als gerecht bezeichnet werden.
Der Weise trifft Entscheidungen,
nachdem er das Für und Wider abgewogen hat.

v. 256

Du stehst unter Druck eine Entscheidung zu treffen. Ist es trotzdem möglich ruhig und gelassen zu bleiben, wenn andere wollen, dass du zu ihren Gunsten entscheidest? Können wir frei von Vorurteilen bleiben und zu einer gerechten Entscheidung kommen? Wie vertreten wir unsere Ansichten? Eine starke Meinung zu haben, kann sich großartig anfühlen; es kann den Anschein von Selbstvertrauen geben. Doch das ist das Wesen des Fundamentalismus – ebenso wie vereinfachte Antworten auf komplexe Fragen zu geben. Starre Ansichten und allzu simple Antworten sind keine Merkmale eines offenen Geistes, eines Geistes, der alle Aspekte eines Dilemmas berücksichtigen kann. Man braucht gewöhnlich Zeit, um zu einer ausgewogenen und gründlich durchdachten Ansicht zu gelangen. Auch die Fähigkeit von einem Ort innerer Ruhe zuhören zu können, ist dafür erforderlich. Wenn wir im Geiste bereits unsere Entgegnung vorbereiten, hören wir nicht wirklich zu.

Sogar jene, die ein tugendhaftes Leben führen,
können Leiden erfahren, solange ihre Taten
noch keine direkten Früchte getragen haben.
Doch, wenn die Früchte ihrer Taten reifen, können
die freudvollen Folgen nicht vermieden werden.

v. 120

Wahren Prinzipien zu vertrauen ist nicht immer einfach. Populären Meinungen anzuhängen ist nicht immer weise. Wenn wir uns nicht von Zweifeln oder bloßen Spekulationen verleiten lassen, sehen wir, wie uns unsere tiefsten Fragen über die Realität zur Einsicht führen. Vertrauen ist eine transformierende Kraft ebenso wie Geduld. Es ist nahezu unvorstellbar, wie eine kleine Eichel zu einer kräftigen Eiche heranwachsen kann, aber es geschieht. Wir brauchen Vertrauen. Wir brauchen Geduld. Wie Bäume können diese transformierenden Kräfte kultiviert werden und uns zu dem inspirieren, was für sich großartig und naturgemäß frei von allem Leiden ist.

Wachsam gegenüber den Bedürfnissen der Reise,
gleiten jene, die auf dem Weg der Achtsamkeit sind,
weiter, wie Schwäne,
ihre früheren Rastplätze hinter sich lassend.

v. 91

Es ist Zeit weiter zu gehen. Wir mögen dies auf einer bestimmten Ebene erkennen, doch ein anderer Teil von uns zögert. Wenn wir versuchen loszulassen, weil wir glauben, wir sollten es tun, werden wir Widerstand spüren, anstatt neue Inspiration zu schöpfen. Aber auf Enttäuschung zu stoßen ist ebenfalls in Ordnung, wenn wir auf die wahren Bedürfnisse unseres Herzens achten. Unser tiefstes Bedürfnis ist frei von Ignoranz zu sein. Es gibt keinen Ort, an dem wir uns wirklich niederlassen können, bis wir vollständig erkannt haben, wer und was wir wirklich sind. Dieser Weg der Achtsamkeit hat die Kraft absolut alles in Verständnis umzuwandeln. Schwäne gleiten weiter – ohne Widerstand.

Transformiere Ärger durch Liebenswürdigkeit
und Böses durch Gutes,
Niedertracht durch Großzügigkeit
und Täuschung durch Ehrlichkeit.

v. 223

Wenn wir frieren, finden wir einen Weg uns aufzuwärmen – wir setzen uns nicht weiter der Kälte aus. Wenn wir hungrig sind, essen wir – anstatt uns weiter die Nahrung zu entziehen. Wenn wir ärgerlich sind, bekämpfen wir den Ärger nicht mit Wut – vielmehr versuchen wir nett zu dem Wesen zu sein, das unter dem Ärger leidet. Wenn wir böse Taten mitansehen, erzeugen wir aufrichtige Güte und zügeln jedweden Impuls, den Täter durch bloße Verurteilung abzulehnen. Den Menschen, die glauben, dass selbstbezogene Gemeinheit der Weg zur Zufriedenheit sei, begegnen wir mit Großzügigkeit. Und denen, die mit doppelter Zunge sprechen, sagen wir die Wahrheit. Das mag nicht einfach sein. Aber es ist der Weg der Transformation.

Jene, die viel reden, sind nicht
notwendigerweise im Besitz von Weisheit.
Der Weise kann dadurch erkannt werden,
dass er mit dem Leben im Einklang,
frei von Feindseligkeit und Angst ist.

v. 258

Wenn man sich anstrengt, friedvoll und weise zu werden, gießt man oft Öl ins Feuer, während sich die Dinge beruhigen, wenn man es den Aktivitäten des Geistes und des Herzens behutsam erlaubt, auf natürliche Weise auszuklingen. Weisheit wird nicht dadurch entwickelt, dass wir der Gewohnheit folgen, das zu suchen, was wir mögen. Wenn Schmerz und Enttäuschung aufkommen, können wir lernen, ihnen mit einer Qualität von Bereitschaft und Aufmerksamkeit entgegenzutreten, die zu Verständnis führt. Wenn wir Freude und Entzücken erleben, können wir uns durch diese Erfahrung erfrischt und erneuert fühlen, ohne uns darin zu verlieren. Feindseligkeit und Angst stellen nicht unbedingt Hindernisse dar. Sie können uns etwas über die Möglichkeit einer freieren und weiseren Lebensweise lehren.

Beim Hören wahrer Lehren werden
die Herzen jener, die empfänglich sind,
ruhig wie ein See, tief, klar und still.

v. 82

Wir denken vielleicht: 'Wäre der Buddha heute hier, um mich zu lehren, könnte auch ich erleuchtet werden.' Doch als der Buddha lebte, gab es viele, die ihn trafen, ihn hörten, mit ihm lebten, und dennoch weder ihn noch die Wahrheit erkannten, auf die er hinwies. Am Ende seines Lebens fragte einer der Mönche den Buddha, wer seinen Platz einnehmen würde, wenn er gegangen sei, worauf er erwiderte, dass der Dhamma seinen Platz einnehmen würde. Bei einer früheren Gelegenheit lehrte er, dass den Dhamma zu sehen dasselbe sei, wie den Buddha zu sehen. Den Dhamma zu hören, bedeutet vollkommen achtsam und weise das zu betrachten, was genau jetzt passiert. Es muss uns also nicht leid tun, dass wir nicht einen Vortrag vom Buddha selbst hören können. Wir lernen empfänglicher für das Leben zu sein.

Jemand, der alte und achtlose Gewohnheiten
in frische und tugendhafte Taten verwandelt,
bringt Licht in die Welt,
wie der von Wolken befreite Mond.

v. 173

Die Dunkelheit der Welt entspringt den Gewohnheiten der Vermeidung und des übermäßigen Genusses. Heilsame Handlungen machen das schon vorhandene Licht sichtbar. Betrachtet man alte, ausgetretene Wege auf die rechte Art und zur rechten Zeit, führt das zur Verwandlung durch Aufmerksamkeit: Hier und Jetzt, frei von Urteilen, in Körper und Geist verankert. Wir müssen nichts loswerden. Wir haben nichts Schlechtes in uns. Schmerzhaftes Erinnerungen oder schmerzhaftes Empfindungen müssen nicht zu Leiden werden. Mit Rechter Achtsamkeit führt alles zu immer mehr Licht.

Weder durch großen Reichtum findet man Zufriedenheit,
noch in Sinnesvergnügen, ob grob oder fein.
Aber in der Auslöschung von Verlangen
ist Freude zu finden für einem Schüler des Buddha.

v. 186-187

Ist das, was ich in meinem Leben tue, das, wonach ich suche? Gelegentlich gelingt es uns, unsere Wünsche zu befriedigen, doch dauerhafte Freude erwächst nur dann, wenn wir uns nicht mehr vom Reiz des Verlangens irritieren lassen. Wenn wir uns zur rechten Zeit die richtigen Fragen stellen, wird ein völlig anderer Blickwinkel offenbar: Der Weg der Zufriedenheit führt uns nach innen anstatt nach außen. Besser als einem Impuls des 'Mehr-Wollens' zu folgen, ist es, das Verlangen direkt zu betrachten. Dann verschwindet für einen Moment der Stachel des Verlangens. So haben wir ein bisschen mehr darüber gelernt, was es bedeutet ein Schüler des Buddha zu sein.

So wie Regen ein gut gedecktes Strohdach
nicht durchdringen kann,
können die Leidenschaften nicht
in ein gut trainiertes Herz eindringen.

v. 14

Wir handeln, um uns vor den Elementen Wind und Regen zu schützen. Dem Handeln geht weise Reflexion voraus, damit wir uns nicht ungezügelter Leidenschaft überlassen. Das ist das Training des Herzens. Geschickt mit dem Schaden umzugehen, der durch Begierde und Übelwollen verursacht wird, ist ein wichtiger Aspekt Rechter Handlung. Das ist weder ein Vermeiden der Leidenschaft noch ein Schwelgen in ihr. Zwischen diesen beiden suchen wir den mittleren Weg.

Ein gut trainiertes Pferd gibt keinen Anlass
zum Gebrauch der Peitsche.
Selten sind jene Wesen,
die aufgrund ihrer Genügsamkeit und Disziplin
keinen Anlass zu Tadel geben.

v. 143

Ist es möglich allzu genügsam zu sein? Es ist möglich auf die falsche Art genügsam zu sein; zum Beispiel, wenn das Verzichten auf zügelloses Verlangen der Manipulation dient. Genügsamkeit, Bescheidenheit und Disziplin: Begriffe wie diese können uns Unbehagen bereiten. Doch zweifelsohne sind zeitlose Prinzipien in ihnen verborgen. Wenn wir uns durch wahre Genügsamkeit auszeichnen, dann suchen wir in allem nach dem 'rechten Maß'. Wir suchen den Unterschied dazwischen, uns einerseits mit einem 'Gut genug' zufrieden zu geben und andererseits zu zaghaft zu sein, um uns hervorzutun. Mit der Rechten Disziplin konzentrieren wir uns auf die unmittelbar vor uns liegende Aufgabe, ohne unser Feingefühl zu vernachlässigen. Jemand, der in der Rechten Disziplin Geschick entwickelt hat, kann nein sagen, wenn es notwendig ist – nicht aus Verurteilung oder bloßer Vorliebe heraus, sondern als jemand, der verantwortungsvoll handelt.

Wie eine Biene Nektar sammelt
ohne der Farbe oder dem Duft der Blume
zu schaden oder diese zu stören,
so bewegen sich die Weisen durch die Welt.

v. 49

Die Welt ist unser Dorf. Können wir uns durch die Welt bewegen, ohne das zu stören, was schön an ihr ist? Weise und Entsagende leben von Almosen, die sie im Dorf sammeln, die meisten Menschen müssen jedoch Geld verwenden. Gegen Geld ist an sich nichts einzuwenden. Es ist ein Symbol für die Energie, durch die wir in der Welt miteinander in Beziehung treten. Die Leitlinien des Buddha für die Kultivierung des Rechten Lebenserwerbs geben harmlose und umsichtige Wege im Umgang mit Geld vor. Wenn wir uns vergessen, fixieren wir uns zu sehr darauf, wie gut es wäre, wenn wir bekämen, was wir haben wollen, und achten nicht darauf, wie wir uns verhalten, um es zu bekommen. Sorgfalt ist notwendig, sowohl bei dem, was wir tun, als auch bei der Art und Weise, wie wir es tun.

Natürlich geliebt sind jene,
die mit Rechtem Handeln leben,
die den Weg gefunden und mit Einsicht
sich in der Wahrheit gefestigt haben.

v. 217

Wenn unsere körperlichen Handlungen und unsere Sprache Ausdruck innerer Gelassenheit sind, wird der Bereich der Beziehungen befriedigender für uns. Wir werden nicht durch die Verfolgung unseres Wunsches geliebt zu werden oder durch irgendeine andere Befriedigung von Begierden nachhaltig glücklich; vielmehr geschieht dies durch das Erkennen und Wertschätzen der wahren Gründe für Zufriedenheit. Sogar heilsame Wünsche können zu Unzufriedenheit führen, wenn wir uns zu sehr an sie klammern. Das Festhalten ist das Problem. Wenn wir unsere Gewohnheit des Festhaltens in diesem Moment und an dieser Stelle klar sehen, erkennen wir, dass wir ihr nicht folgen müssen. So finden wir den Weg hinaus.

Nur ein wenig über den Dhamma wissend,
dafür aber mit ganzem Herzen darauf eingestimmt,
die Leidenschaften von Gier, Hass und Verblendung umwandelnd,
alle Anhaftungen an Gegenwärtiges und Zukünftiges loslassend,
wird man wahrlich für sich selbst den Nutzen
des Wegbeschreitens erfahren.

v. 20

Es ist nicht so schlimm, wenn wir nicht alles wissen, was es über den Dhamma zu wissen gibt. Was zählt ist, wie wir die Lehren leben. Leben wir von ganzem Herzen gemäß dem, was wir gelernt haben? Das ist eine viel nützlichere Fragestellung als, 'Wann kann ich wieder an einem Retreat teilnehmen?' oder 'Wenn ich mich nur aufraffen könnte, mehr zu studieren!' Solche Gedanken sind in Ordnung, wenn sie uns helfen, Anhaftungen loszulassen, aber nicht, wenn sie Ausdruck unserer Sucht sind immer mehr zu wollen oder zu werden. Ist eine subtile Verlagerung der Aufmerksamkeit vonnöten, um im gegenwärtigen Moment achtsamer zu sein, dann kann sogar das eifrige Streben nach tiefen Einsichten unseren Fortschritt behindern. Wenn wir nur einen Augenblick lang diese Wahrheit erkennen, erfahren wir für uns selbst den Nutzen, den das Beschreiten des Weges für uns bereithält.

Wesen erfahren auf natürliche Weise Freude;
aber wenn Freude durch Verlangen verunreinigt ist,
erzeugt Anhaften Frustration und mühsames Leiden ist die Folge.

v. 341

Mit Rechter Achtsamkeit im richtigen Moment erkennen wir, warum und wie die Anhaftung an Freude und Kummer Leiden aufrechterhält. Wir beginnen uns dafür zu interessieren, wie Freude erfahren werden kann, ohne dass ich sie zu 'meiner' Freude mache oder ein 'Ich' kreierte, das sich gut unterhält. Weise Reflexion zeigt uns, dass Glück nicht gemindert, sondern sogar gesteigert wird, wenn das Erleben nicht mit Anhaftung verbunden ist. Wenn wir in der richtigen Weise achtsam sind, unterstützt Intelligenz die Einsicht. Wenn wir begreifen, wie das Anhaften an den Genuss die Schönheit verdirbt, dann entsteht eine neue Leichtigkeit des Seins.

An viele Orte flüchten sich Wesen aus Angst:
in die Berge, Wälder, Parkanlagen und Gärten;
ebenso an heilige Plätze.

Aber keiner dieser Orte bietet wahre Zuflucht,
keiner von ihnen kann uns von Angst befreien.

v. 188-189

Es ist schwierig Angst zu empfinden, ohne zu meinen, dass etwas nicht in Ordnung sei. In dem Bestreben dem Schmerz der Angst zu entkommen, reagieren wir rasch damit, dass wir uns selbst und andere verurteilen. Das funktioniert aber nicht – genauso wenig wie die Flucht in die Wildnis. Sogar heilige Orte werden unsere Erwartungen enttäuschen, wenn unsere Motivation der Wunsch zu entkommen ist. Wenn wir aber unsere Zuflucht im Dhamma finden, kann das ein Interesse hervorrufen, Angst zu verstehen und aus der Angst zu lernen. Können wir die Empfindung von Angst da sein lassen ohne ängstlich zu 'werden'? Angst bleibt Angst, aber sie wird von einer erweiterten, weniger verkrampften und bedrohten Achtsamkeit wahrgenommen. Wir können sogar anfangen zu sehen, dass selbst Angst 'einfach so' ist. Eine wertfreie, ganzheitliche Anerkennung des Wesens der Angst im Hier und Jetzt kann unseren Schmerz in Freiheit verwandeln. Die Bereitschaft uns selbst dort zu begegnen, wo wir uns befinden, ist der Weg.

Es ist schwierig ein Wesen mit großer Weisheit zu finden;
selten sind die Orte, in denen sie geboren werden.
Jene, die sie umgeben, wenn sie erscheinen,
haben in der Tat großes Glück.

v. 193

Mit Weisen Zeit zu verbringen, ist sicherlich ein Segen, aber es ist nicht immer einfach. Ihre Offenheit kann unsere Engstirnigkeit auf schmerzliche Weise hervorheben. Auf der anderen Seite sind Weise auch mitfühlend, was es einfacher macht, die 'Pille zu schlucken'. Letzten Endes sind wir dankbar. Nach seiner Erleuchtung empfand der Buddha soviel Dankbarkeit gegenüber seinen früheren Lehrern, dass er als allererstes begann, sie aufzusuchen, um weiterzugeben, was er herausgefunden hatte. Auch wir können voller Dankbarkeit an all jene denken, die uns geholfen haben, Schritte auf diesem Weg zu gehen. In Dankbarkeit zu verweilen ist Balsam für das Herz; es vereint uns mit den Weisen.

Des Buddhas Vollkommenheit ist allumfassend;
es gibt keine Aufgabe mehr zu erledigen.
Kein Maß gibt es für seine Weisheit;
keine Grenzen sind auffindbar.
Auf welche Art und Weise könnte er
von der Wahrheit abgelenkt sein?

v. 179

Es gibt eine wahre Realität, die erkannt werden kann; der Buddha kannte sie. Es ist möglich jenseits aller begrenzenden Gefühle zu erwachen, die zu Enttäuschung und Bedauern führen. Angemessenes Vertrauen in die Erleuchtung des Buddha schafft einen inneren Bezugspunkt. Wenn wir die Orientierung im Leben verloren haben, finden wir sie wieder, indem wir uns auf dieses Vertrauen einlassen. Vertrauen ist eine innere Struktur, wie die Segel einer Yacht; richtig positioniert, fangen sie den Wind ein, und so gelangt das Schiff an seinen Bestimmungsort.

Für viele Leben bin ich, suchend nach dem Hausbauer,
der mein Leiden verursachte, erfolglos umhergewandert.
Aber jetzt bist du erkannt und sollst nichts mehr bauen.
Die Querbalken sind entfernt und die Firstbalken zerbrochen.
Alles Verlangen ist beendet; mein Herz ist eins
mit dem Unbedingten.

v. 153-154

Die endgültige und vollständige Erkenntnis des Buddha bestand darin zu realisieren, dass er an etwas geglaubt hatte, was unwirklich war. Er wurde von dem getäuscht, was er als den 'Hausbauer' bezeichnete. Die Häuser sind die Strukturen des Geistes; das 'Mich' und das 'Mein', die wir so ernst nehmen. 'Ich bin es, der sich sehnt.' 'Ich bin es, der sich enttäuscht fühlt.' 'Das sind meine Laune, mein Körper und mein Geist.' Er sah klar und deutlich, wie diese Eindrücke durch die Gewohnheiten des Verlangens geschaffen wurden. Als dies mit tiefer Einsicht durchdrungen worden war, war der Prozess verstanden; die Hauptstütze des Hauses, der Firstbalken, war zerbrochen und das Leiden beendet. Das Umherirren in der Hoffnung, eine Lösung für seine Unzufriedenheit zu finden, war beendet. Von da an verweilte er behaglich in dem Zustand der allem Entstehen und Vergehen vorausgeht – dem Unbedingten, der unvergänglichen Wirklichkeit.

Inhaltsverzeichnis

v. 1	Alle Gemütszustände werden durch den Geist bestimmt.	34
v. 2	Alle Gemütszustände werden durch den Geist bestimmt.	56
v. 3-4	Wenn wir an Gedanken festhalten wie:	58
v. 5	Niemals wird Hass durch Hass besiegt,	64
v. 6	Jene, die streitsüchtig sind,	54
v. 8	So wie ein stürmischer Wind	14
v. 14	So wie Regen ein gut gedecktes Strohdach	86
v. 20	Nur ein wenig über den Dhamma wissend,	94
v. 49	Wie eine Biene Nektar sammelt	90
v. 58-9	Wie eine wohlriechende und prachtvolle Lotosblume	6
v. 76	Segen kann nur von der Gemeinschaft	32
v. 78	Suche nicht die Gemeinschaft	22
v. 82	Beim Hören wahrer Lehren werden	80
v. 87-8	Mit einem Bild der Freiheit als Ziel vor Augen	2
v. 91	Wachsam gegenüber den Bedürfnissen der Reise,	74
v. 95	Da sind jene, die entdecken,	68
v. 104-5	Seiner selbst Herr zu sein,	16
v. 118	Hat man eine gute Tat vollbracht,	36
v. 120	Sogar jene, die ein tugendhaftes Leben führen,	72

v. 122	Ignoriere nicht den Effekt Rechter Handlung,	42
v. 130	Hat man Einfühlungsvermögen für andere,	46
v. 134	Spricht man derb zu dir,	44
v. 142	Eine extravagante äußere Erscheinung	66
v. 143	Ein gut trainiertes Pferd gibt keinen Anlass	88
v. 145	Jene, die Kanäle bauen,	24
v. 146	Was soll das Gelächter?	26
v. 153-4	Für viele Leben bin ich, suchend nach dem Hausbauer,	104
v. 162	Übelgesinnte handeln sich selbst gegenüber	50
v. 169	Lebe dein Leben im Einklang mit dem Weg –	4
v. 172	Es gibt jene, die aus der	20
v. 173	Jemand, der alte und achtlose Gewohnheiten	82
v. 178	Besser als die ganze Welt zu beherrschen,	30
v. 179	Des Buddhas Vollkommenheit ist allumfassend;	102
v. 184	Der Welt-Entsager unterdrückt niemanden.	52
v. 186-7	Weder mit großem Reichtum findet man Zufriedenheit,	84
v. 188-9	An viele Orte flüchten sich Wesen aus Angst:	98
v. 193	Es ist schwierig ein Wesen mit großer Weisheit zu finden;	100
v. 217	Natürlich geliebt sind jene,	92
v. 223	Transformiere Ärger durch Liebenswürdigkeit	76
v. 227-8	Schon seit alten Zeiten ist es so, dass jene,	10
v. 239	Ganz allmählich, Augenblick für Augenblick	28
v. 256	Willkürliche Entscheidungen zu treffen	70

v. 258	Jene, die viel reden, sind nicht	78
v. 262-3	Jene, die neidisch, geizig und manipulierend sind,	48
v. 268-9	Schweigen deutet nicht auf Weisheit hin,	18
v. 290	Es ist Weisheit, die es ermöglicht	8
v. 328	Solltest du einen guten Weggefährten finden,	12
v. 341	Wesen erfahren auf natürliche Weise Freude;	96
v. 348	Lass los, was vor dir ist,	38
v. 377	So wie verwelkte Blüten	60
v. 387	Die Sonne scheint am Tag,	40
v. 401	So wie Wasser von einem Lotosblatt abgeleitet,	62

“Das Geschenk des Dhammas übertrifft alle Gaben”

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati

Wir bieten dieses Buch zur kostenlosen Verteilung an, im Vertrauen, dass es die Vertiefung in die Lehren des Buddha unterstützen kann. Bei Aruno Publications empfinden wir es als Privileg, in der Lage zu sein, Bücher wie dieses herzustellen, und freuen uns darauf, dieses auch in Zukunft weiter zu tun. Wir sind dabei für jegliche Kommentare und Anregungen von Lesern dankbar.

Die Kosten dieser Publikation wurden gänzlich durch Spenden gedeckt. Dieser Ansatz schafft die sehr geschätzte Gelegenheit für Wohltätigkeit und Widmungen im Einklang mit der buddhistischen Tradition. Wenn Sie daran interessiert sind, sich an der Finanzierung von “Dhamma-Geschenken” zu beteiligen, zögern Sie bitte nicht, sich über die folgende Adresse an uns zu wenden:

Aruno Publications:
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery,
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay, Northumberland
NE20 0HF, UK
+44 1661 881 612,
sangha@ratanagiri.org.uk



Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer Creative Commons
Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Unported Lizenz.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de>

Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen.

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung: Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Public Domain (gemeinfreie oder nicht-schützbarer Inhalte): Soweit das Werk, der Inhalt oder irgendein Teil davon zur Public Domain der jeweiligen Rechtsordnung gehört, wird dieser Status von der Lizenz in keiner Weise berührt.
- Sonstige Rechte — Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
 - Die Rechte, die jedermann wegen der Schranken des Urheberrechts oder aufgrund gesetzlicher Erlaubnisse zustehen (in einigen Ländern als grundsätzliche Doktrin des fairen Gebrauchs etabliert);
 - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
 - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel Persönlichkeitsrechte abgebildeter Personen.
- Hinweis: Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten.

Harnham Buddhist Monastery Trust agiert als Aruno Publications und sieht sich als der rechtliche Autor dieses Buches.

Harnham Buddhist Monastery Trust erwünscht, dass Sie das Eigentumsrecht dieses Werkes von Aruno Publications beim Kopieren, Verteilen, Ausstellen oder Darbieten dieser Arbeit angeben.