

Vom rechten
Leben

Verlag der WELT
RELIGIONEN

Buddhistische
Lehren aus
Indien und Tibet

Buddhistische Lehren
aus Indien und Tibet

VDR

VOM RECHTEN LEBEN
BUDDHISTISCHE
LEHREN AUS INDIEN
UND TIBET

Aus dem Sanskrit
und aus dem Tibetischen übersetzt
und herausgegeben
von Michael Hahn

VERLAG DER
WELTRELIGIONEN

Gefördert durch die
Udo Keller Stiftung Forum Humanum

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet abrufbar.
<http://dnb.d-nb.de>

© Verlag der Weltreligionen
im Insel Verlag Frankfurt am Main und Leipzig 2007
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag: Hermann Michels und Regina Göllner

Satz: pagina GmbH, Tübingen

Druck: Druckhaus Nomos, Sinzheim

Printed in Germany

Erste Auflage 2007

ISBN 978-3-458-70003-6

1 2 3 4 5 6 – 12 11 10 09 08 07

VOM RECHTEN LEBEN

INHALT

Udānavarga –	
Feierliche Aussprüche des Buddha	9
Nāgārjuna	159
Hundert Strophen von der Lebensklugheit	161
Der Stab der Weisheit	176
Der Tropfen, der die Menschen erquickt	216
Ravigupta	233
Die Schatzkammer der Āryā-Strophen	235
Sa-skya Paṇḍita	261
Der Ozean treffender Aussprüche	263
Kommentar	345
Literaturverzeichnis	469
Zur Transliteration	477
Inhaltsverzeichnis	479

UDĀNAVARGA
FEIERLICHE AUSSPRÜCHE
DES BUDDHA

FEIERLICHE AUSSPRÜCHE DES BUDDHA

I. UNBESTÄNDIGKEIT

- 1 Drängt geistige Starrheit und Trägheit zurück,
stimmt euer Herz freudig und hört:
Ich werde euch jetzt die feierlichen Worte vortragen,
die Buddha, der Siegreiche, verkündet hat!
- 2 So hat sie der Erhabene gesprochen,
der unser Vorbild und Beschützer ist
und über alle höheren Geisteskräfte gebietet,
der mitleidsvolle, weise Seher,
der seinen letzten Körper trägt.
- 3 Vergänglich, wehe, sind alle gestalteten Dinge,
Entstehen und Vergehen, das ist ihr Gesetz:
Sie entstehen und vergehen,
und Glück ist nur, wenn sie zur Ruhe kommen.
- 4 Wie kann Freude, wie kann Wonne herrschen,
wo doch alles solchermaßen brennt?
Eingetreten seid ihr in die Finsternis,
doch nach der Lampe sucht ihr nicht.
- 5 Wenn man diese taubengrauen Knochen sieht,
weggeworfen und in alle Richtungen verstreut,
sagt, wie kann man sich daran erfreuen?
- 6 Die erste Nacht verbringt der Mensch im Mutterschoß,
ohne zu verweilen geht er daraus fort;
fortgegangen, kehrt er dorthin nicht zurück.

- 7 Am Morgen sieht man viele Menschen,
doch am Abend sieht man manche nicht;
am Abend sieht man viele Menschen,
doch am Morgen sieht man manche nicht.
- 8 Wie können Sterbliche auf das Leben vertrauen,
indem sie denken: »Ich bin jung und habe alles vor mir«?
Auch die jungen Menschen sterben –
egal ob Mann, ob Frau – in großer Zahl.
- 9 Manche sterben schon im Mutterleib,
manche sterben schon im Haus der Amme,
manche sterben schon als kleines Kind,
manche, wenn sie ihre ersten Schritte tun.
- 10 Manche trifft es, wenn sie alt sind,
manche trifft es, wenn sie jung sind,
manche, wenn sie voll im Leben stehen –
wenn die Zeit kommt, gehen sie fort,
wie die reife Frucht vom Stengel fällt.
- 11 Wie bei reifen Früchten man sich ständig sorgt,
ob sie schon herunterfallen,
genauso sorgt man sich bei jedem Wesen
von Geburt an, daß es sterben könnte.
- 12 Wenn der Töpfer ein Gefäß aus Lehm geschaffen hat,
dann ist gewiß, daß es zerbrechen wird;
genauso ist es auch beim Menschenleben.
- 13 Genauso wie in einem großen Tuch
das Gewebte darin aufgeht
und das zu Webende ganz wenig wird,
genauso ist es auch beim Menschenleben.

-
- 14 So wie der Todeskandidat mit jedem Schritt,
den er zum Richtplatz tut,
dem Ende seines Daseins näher kommt,
genauso ist es auch beim Menschenleben.
- 15 So wie der Fluß vom Berg herabströmt
und nicht umkehrt,
so geht das Menschenleben fort
und kehrt nicht wieder.
- 16 Mühselig ist's und kurz
und mit vielem Leid verbunden;
ganz schnell vergeht es uns –
wie ein Strich im Wasser.
- 17 So wie der Hirte mit dem Stock
die Kühe treibt zum Weideplatz,
so treiben Krankheiten und Alter
das Menschenleben hin zum Tod.
- 18 Tag und Nacht verstreichen,
und das Leben schwindet;
wie das Wasser seichter Flüsse,
so versiegt das Menschenleben.
- 19 Lang ist die Nacht dem Wachenden,
lang ist der Weg dem, der erschöpft ist;
lang ist dem Toren der Samsara,
der mit der Guten Lehre nicht vertraut ist.
- 20 »Kinder habe ich und Geld!«
So denkend wird der Narr getäuscht.
Wenn nicht einmal ein Selbst vorhanden,
wie kann es Kinder oder Reichtum geben?

- 21 Viele Hunderttausende von Männern und von Frauen
geben sich Genüssen hin
und fallen doch dem Tod anheim.
- 22 Alles, was man angehäuft hat,
schwindet endlich wieder hin;
alles, was errichtet wurde, stürzt am Ende wieder ein;
alles, was verbunden wurde,
trennt sich schließlich wieder.
Und ein jedes Leben endet mit dem Tod.
- 23 Alle Menschen werden sterben,
ein jedes Leben endet mit dem Tod.
Sie werden gehen nach ihren Taten,
begleitet von der Frucht des Guten wie des Bösen:
- 24 zur Hölle die, die Böses taten,
in eine bessere Existenz die Guten;
andre aber, die den Weg hier übten,
werden frei von Makeln ins Nirwana gehen.
- 25 Nicht im Luftraum, auch nicht mitten auf dem Meer,
nicht in der tiefsten Bergeshöhle
gibt es einen Ort auf Erden,
wo man dem Tod entrinnen könnte.
- 26 Alle, die hier wandelten und künftig wandeln,
werden ohne ihren Leib von hinnen gehen;
der Kluge sieht den Untergang von allem
und lebt keusch, im Dharma fest gegründet.
- 27 Als er einen Alten sah und einen Kranken,
dann einen Toten, den sein Geist verlassen hatte,
verließ der Weise das Gefängnis »Haus«;
schwer nur kann man auf die Sinnenlust verzichten.

- 28 Die bunten königlichen Wagen werden brüchig,
und auch der Leib wird alt und schwach;
die Lehre edler Menschen aber altert nie,
die Edlen geben sie an Edle weiter.
- 29 O du gemeines Alter, pfui über dich –
du machst den Menschen alt und häßlich!
Als erstes hat das Alter
diese wunderbare Form zerstört.
- 30 Auch wer einhundert Jahre lebt,
fällt schließlich doch dem Tod anheim;
nacheinander treffen ihn
Alter, Krankheit, dann der Tod.
- 31 Stets gehen sie fort und kehren nie zurück,
bei Tag und auch bei Nacht
vergehen sie Stück um Stück,
Geburt und Tod und Leid sind die Begleiter,
gepeinigt werden sie wie Fische in der heißen Quelle.
- 32 Ganz gleich, ob man sich regt, ob man nur ruht –
bei Tag und Nacht vergeht das Leben
und kommt nicht mehr zurück –
genauso wie das Wasser in den Flüssen.
- 33 Wie können jene Wesen sich nur freuen,
deren Leben immer kürzer wird
mit jedem Tag und jeder Nacht –
sie sind wie Fische, deren Wasser sinkt.
- 34 Dieser altersschwache Leib,
ein Hort der Krankheit, hinfällig
und stinkend, wird gewiß zerfallen –
ein jedes Leben endet mit dem Tod.

- 35 O weh, in kurzer Zeit wird dieser Leib
leblos auf der Erde liegen,
eine leere Hülle ohne Geist,
gleich weggeworfnem Stroh und Holz.
- 36 Was nützt dieser elendige Leib?
Ständig fließt aus ihm Unreines,
Krankheit sucht ihn dauernd heim,
und er fürchtet sich vor Tod und Alter.
- 37 Mit eben diesem Körper,
stinkend, krank und hilflos,
erwirbt die höchste Abgeklärtheit
und den allerhöchsten Frieden!
- 38 »Die Regenzeit verbringe ich hier,
den Winter dort, und da die heiße Jahreszeit!«
So überlegt der Tor bei sich
und sieht nicht, was geschehen kann.
- 39 Den Menschen, der stolz auf Sohn und Vieh
und dessen Herz vom Hang nicht frei ist,
den reißt der Tod mit sich hinweg
so wie die große Flut das Dorf im Schlaf.
- 40 Es helfen nicht die eignen Kinder,
der Vater nicht, auch nicht die Freunde –
wenn der Todesgott dich überwältigt,
dann gibt es nichts, was dich errettet.
- 41 »Dies hab ich schon getan, das muß ich tun,
danach kommt das als nächstes dran.«
Wer so von einem Ziel zum nächsten jagt,
den strecken nieder Krankheit, Alter, Tod.

- 42 Daher sollt ihr stets gesammelt sein, euch mühen
 und an der Versenkung Freude finden,
 den Tod als Abschluß von Geburt und Alter stets im
 Blick.
 Den Todesgott samt seinem Heer bezwingend
 überwindet dann Geburt und Tod als Mönche!

2. SINNENLUST

- 1 O Sinnenlust, ich weiß, du bist die Wurzel allen Übels!
 O Sinnenlust, die Wirrungen des Geistes
 bringen dich hervor!
 Ich werde mich den Wirrungen des Geistes
 niemals unterwerfen –
 daher wirst du mich nicht mit deiner Macht beherrschen.
- 2 Aus Sinnenlust entsteht Betrübnis,
 aus Sinnenlust entsteht Gefahr;
 für die von Sinnenlust Befreiten
 gibt es keinen Kummer oder Furcht.
- 3 Aus Verlangen kommt Betrübnis,
 aus Verlangen kommt Gefahr;
 die vom Verlangen sich befreien,
 kennen keinen Kummer oder Furcht.
- 4 Süß am Anfang, bitter doch beim Nachgeschmack
 ist die heiß ersehnte Sinnenlust;
 sie verbrennt die Toren, wie die Fackel
 brennt die Hand, die sie nicht losläßt.
- 5 Die Edlen sagen: »Das ist keine starke Fessel,
 die aus Eisen, Holz und festem Gras gemacht ist.«
 Die Beachtung aber, die der giererfüllte Dummkopf
 seinen Kindern und der Gattin schenkt,

- 6 die nennen Edle eine starke Fessel,
die ganz fest und schwer zu lösen ist;
sie zerschneidend und der Sinnenlust entsagend
ziehen die einher, die davon frei geworden sind.
- 7 Sinnlich ist nicht das, was reizend ist in dieser Welt;
sinnlich ist nur, was der Geist
des Menschen daraus schafft.
Auch wenn die Welt viele Reize bietet,
zügeln Weise ihre Gier danach.
- 8 Die Sinnenlust ist nicht beständig bei den Menschen,
unbeständig sind auch die, die danach gieren;
gibt man sie aber auf,
um kein neues Leben mehr zu haben,
bleibt auch das Reich des Todesgottes fern – das sage ich.
- 9 Nach unten zieht es den, der voll Verlangen ist;
wer aber ungetrübt im Geist und achtsam ist,
im Herzen nicht auf Sinnenlust gerichtet,
den zieht's nach oben, das sagt euch der Buddha.
- 10 Stück für Stück, in jedem Augenblick,
der Reihe nach entfernt der Weise
was unrein ist aus seinem Geist,
so wie der Schmied es mit dem Silber macht.
- 11 So wie der Schuster von dem Leder
abtrennt, was nicht zum Schuh gehört,
so stellt sich Stück um Stück das Glück ein,
verzichtet man auf Sinnenlust.
- 12 Wünscht man sich Glück, das allumfassend ist,
dann muß man jeder Sinnenlust entsagen;
wer jeder Sinnenlust entsagt,
der fördert grenzenloses Glück.

-
- 13 Solange man der Sinnenlust nachläuft,
so lange wird das Herz nicht glücklich;
sehend, wie man davon frei wird,
sind die zufrieden,
die durch Weisheit wohl gesättigt sind.
- 14 Am besten ist die Sättigung durch Weisheit,
an Sinnenlust wird man nicht satt.
Den an Weisheit satten Menschen
macht sich die Gier nicht untertan.
- 15 Wer von Sinnen ist und von der Sinnenlust besessen,
dem gefällt auch das, o weh, was unrecht ist.
Das Hemmnis, das er sich bereitet, sieht er nicht,
wo das Leben doch so kurz ist.
- 16 Den Dummkopf tötet die Genußsucht,
nicht aber den, der um sein eignes Wohl bemüht ist;
durch das Gieren nach Genüssen
ruiniert der Dummkopf sich und andre.
- 17 Auch wenn es Geld wie Wasser regnete,
wird man an Sinnenlust nicht satt;
der Weise weiß, daß Sinnenlust
nur wenig Glück und Angenehmes bringt.
- 18 Selbst nach himmlischen Genüssen
spürt er keinerlei Verlangen;
er möchte, daß die Gier versiegt
und stets ein Schüler Buddhas sein.
- 19 Selbst wenn ein Berg von Gold,
so groß wie der Himālaya, vorhanden wäre,
genügte er nicht einem einzigen;
erkenne dies und handle recht!