

Wege zur rechten Erkenntnis
Buddhistische Lehrbriefe

Wege zur rechten Erkenntnis

Verlag der WELT
RELIGIONEN

Buddhistische
Lehrbriefe

WVR

VDR

WEGE ZUR RECHTEN ERKENNTNIS BUDDHISTISCHE LEHRBRIEFE

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

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 2008
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.

Einband: Hermann Michels und Regina Göllner

Satz: Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: Druckhaus Nomos, Sinzheim

Bindung: Buchbinderei Lachenmaier, Reutlingen

Printed in Germany

Erste Auflage 2008

ISBN 978-3-458-70013-5

WEGE ZUR RECHTEN ERKENNTNIS

INHALT

Nagarjuna	
Der Brief an einen Freund	11
Matricheta	
Der Brief an den großen König Kanishka	35
Chandragomin	
Der Brief an den Schüler	51
Der Briefwechsel zwischen Avalokiteshvara und	
Prakashakumara	77
Jitari	
Der Stufenweg zur Reinigung des Geistesjuwels ...	85
Aranyaka	
Der Brief an den Lehrer	111
Sajjana	
Der Brief an den Sohn	129
Atisha	
Das makellose Juwel	145
Mitrayogin	
Der Brief an den König Chandra	155
Kamalashila	
Über die verschiedenen Arten des Leids	167
Buddhaguhya	
Der Brief an die Herrscher und Untertanen Tibets .	179
Dpal dbyangs	
Die Zusammenfassung des Wesentlichen	201
Kommentar	249
Glossar	456
Literaturverzeichnis	468
Zur Transliteration und Aussprache	479
Inhaltsverzeichnis	481

NAGARJUNA

DER BRIEF AN EINEN FREUND

- 1 Tugendreicher und heilswürdiger König,
ich habe diese wenigen Strophen
im Arya-Versmaß zusammengestellt,
damit Ihr nach dem Verdienst streben möget,
das aus den Worten des Buddha erwächst,
der so vorbildlich auf Erden gewandelt ist;
mögt Ihr sie huldvoll hören!
- 2 Einem jeglichen Abbild des Buddha,
ob es nun aus Holz oder etwas anderem gemacht ist,
erweisen kluge Menschen ihre Verehrung;
ebenso möget Ihr diese meine bescheidene Dichtung
nicht geringschätzen, denn sie beruht auf dem,
was die Gute Lehre des Buddha verkündet.
- 3 Ihr habt zwar schon die wohlklingenden Worte
des Größten unter den Weisen kennengelernt
und sie Euch fest eingeprägt,
aber wird nicht auch etwas mit Stuck Verziertes
nicht noch viel weißer leuchten,
wenn der Glanz des nächtlichen Mondes darauf fällt?
- 4 Der Siegreiche hat sechs Dinge genannt,
auf die man sich konzentrieren soll:
den Erleuchteten, seine Lehre,
die Gemeinde seiner Mönche,
Wohltätigkeit, Sittlichkeit und die Himmelswesen.
Sie alle sind Anhäufungen von Tugend;
deshalb denkt voller Achtsamkeit an sie.

- 5 Folgt stets dem Weg der zehn heilvollen
Handlungsweisen
des Körpers, des Wortes und des Geistes;
von berausenden Getränken haltet Euch fern
und findet statt dessen Gefallen
an einer gesunden Lebensweise!
- 6 Erkennt, daß die Genüsse unbeständig
und ohne wirkliche Substanz sind;
spendet statt dessen lieber den Mönchen,
den Brahmanen, den Bedürftigen und Freunden,
denn für das künftige Leben gibt es
keinen besseren Freund als die Wohltätigkeit.
- 7 Befolgt einen sittlichen Lebenswandel,
bei dem es nichts Verdorbenes, Niedriges,
nichts Beflecktes und nichts Besudeltes gibt.
Der Buddha hat ja verkündet, daß die sittlichen Normen
die Grundlage und Stütze aller Tugenden sind,
so wie die Erde die Grundlage
und Stütze für alle Wesen ist.
- 8 Wohltätigkeit, Sittlichkeit, Duldsamkeit,
Tatkraft, Versenkung und Weisheit –
dies sind die unvergleichlichen Kardinaltugenden.
Mehrt sie und werdet so zu einem,
der den Ozean des Daseins überquert hat,
zu einem Buddha.
- 9 In einer Familie,
in der Vater und Mutter geachtet werden,
sind auch der Gott Brahma
und geistliche Lehrer anwesend.
Dadurch, daß man die Eltern achtet,
erwirbt man Ansehen in diesem Leben
und gelangt später in den Himmel.

-
- 10 Wenn Ihr die Verletzung anderer, Diebstahl, sexuelles Fehlverhalten, Lüge, Trunksucht, Völlerei, Verlangen nach weichen Lagern, Gesang, Tanz und Kränze als Schmuck aufgebt
 - 11 und Euch statt dessen an die acht Vorschriften haltet, die das sittliche Verhalten eines Heiligen bestimmen, dann wird dieses Laiengelübde Männern wie Frauen einen schönen Götterleib im Reich der Sinnessphäre bescheren.
 - 12 Betrachtet Geiz, Verschlagenheit, Betrügen, Verlangen, Gleichgültigkeit, Hochmut, sexuelle Begierde, Haß sowie Stolz auf gute Abkunft, eine schöne Gestalt, Wissen, Jugend und Macht als einen Feind.
 - 13 Der Seher hat verkündet, daß Achtsamkeit der Ort des Nektars der Unsterblichkeit ist, Achtlosigkeit dagegen der Ort des Todes. Daher solltet Ihr stets mit Hingabe Achtsamkeit üben, um das zu mehren, was für Euch heilvoll ist.
 - 14 Auch der, der früher achtlos gewesen, später aber achtsam geworden ist, der strahlt wie der von Wolken freie Mond, wie Nanda, Angulimala, Ajatashatru und Udayana.
 - 15 Keine Askeseübung kommt der Duldsamkeit gleich, deshalb dürft Ihr Euch keinen Anlaß zum Zorn schaffen. Der Buddha hat gelehrt, daß man durch Aufgabe des Zorns die Nichtwiederkehr erreicht, die dritte Stufe der Arhatschaft.
 - 16 »Der hat mich geschmäht, der hat mich geschlagen, der hat mich besiegt, der hat mich bestohlen!« Solche Haßgefühle schaffen Streit und Krieg; wenn Ihr sie vermeidet, könnt Ihr ruhig schlafen.

- 17 Wißt, daß die Wesen Linien gleichen,
die man in Wasser, in die Erde
und in Stein angebracht hat.
Von ihnen ist die erste die beste für die,
die noch unter Trübungen des Geistes leiden;
die letzte dagegen ist die beste für die,
die sich um das Wesen der Lehre bemühen.
- 18 Der Siegreiche hat verkündet,
daß die Rede der Menschen von dreierlei Art ist:
zu Herzen gehend, wahrhaftig und verkehrt;
darin ist sie wie Honig, wie eine Blume oder wie Unrat.
- 19 Die Lebewesen sind von viererlei Art:
Einige gehen vom Licht zum Licht,
einige von der Finsternis in die Finsternis,
einige vom Licht in die Finsternis,
einige von der Finsternis zum Licht;
handelt so, wie es die erste Gruppe tut!
- 20 Wißt, daß die Menschen Mangofrüchten gleichen:
Einige sind nicht reif, sehen aber reif aus;
einige sind reif, sehen aber unreif aus;
einige sind unreif und sehen auch so aus;
einige sind reif und sehen auch so aus.
- 21 Seht nicht die Frauen anderer in unziemlicher Weise an.
Wenn Ihr sie aber ansieht, dann betrachtet sie
je nach ihrem Alter als Mutter, Tochter oder Schwester.
Sollte dennoch Verlangen aufkommen,
dann betrachtet sie als einen Behälter des Unreinen.
- 22 Hütet Euren flatterhaften Geist so wie Euer Wissen,
Euren Sohn, Euren Schatz oder Eure Lebensgeister.
Hütet Euch vor dem Vergnügen der Lust
wie vor einer Schlange, Gift, einer scharfen Waffe,
einem Feind oder vor Feuer.

-
- 23 Die sinnliche Lust schafft großes Unglück.
Der Siegreiche hat gesagt,
sie sei wie eine Kimpaka-Frucht.
Entsagt ihr, denn sie fesselt die Menschen
mit einer eisernen Fessel an das Gefängnis des Daseins.
- 24 Manche kontrollieren die sechs Sinnesorgane
und ihre Bereiche, die unstat und flatterhaft sind;
andere wieder triumphieren in der Schlacht
über eine große Schar von Feinden;
die Weisen bezeichnen die ersteren als die wahren
Helden.
- 25 Betrachtet den Körper einer jungen Frau,
indem Ihr ihn von seinem Schmuck absondert,
als etwas Stinkendes, als etwas, das neun Öffnungen hat,
als ein Behältnis aller Arten von Unreinheiten,
als etwas schwer zu Füllendes, von Haut Überzogenes.
- 26 Ein Leprakranker, der von Würmern gequält wird,
setzt sich nahe an ein Feuer, damit er sich wohler fühlt,
aber sein Schmerz hört dennoch nicht auf;
wißt, daß es sich mit dem Verlangen
nach der Sinnenlust ebenso verhält.
- 27 Um die allerhöchste Wahrheit zu schauen,
müßt Ihr die Dinge so betrachten,
wie sie in Wirklichkeit sind.
Es gibt kein sinnvollerer Prinzip als dieses.
- 28 Ein Mensch mag von guter Abkunft,
schön und gebildet sein;
fehlen ihm Weisheit und Sittlichkeit,
achtet ihn dennoch niemand.
Wenn aber jemand diese beiden Vorzüge besitzt,
dann schätzt man ihn,
auch wenn er anderer Vorzüge ermangelt.

- 29 Kenner der Menschen, bewahrt Gleichmut gegenüber den folgenden acht Dingen und laßt sie nicht in Euer Herz eindringen: Gewinn und Verlust, Glück und Unglück, Ansehen und Verachtung, Lob und Tadel.
- 30 Weder um eines Brahmanen, eines Mönchs, eines Gottes, eines Gastes, der Eltern, Eurer Gemahlin oder Eures Gefolges willen dürft Ihr eine schlechte Tat begehen; keiner von ihnen wird an den höllischen Folgen teilhaben.
- 31 Eine schlechte Tat, die man begeht, wird niemals einem Schwert gleich sofort auf einen zurückfallen; wenn aber die Todesstunde gekommen ist, dann wird die Folge einer jeden bösen Tat sichtbar werden.
- 32 Der Weise hat verkündet, daß es sieben Reichtümer gibt: Vertrauen, Sittlichkeit, Wohltätigkeit, makellose Bildung, Schamgefühl, Zurückhaltung und Weisheit; wißt, daß andere, gewöhnliche Reichtümer im Vergleich dazu unbedeutend sind.
- 33 Spielsucht, Parties, Faulheit, schlechter Umgang, Trunksucht und nächtliches Herumschweifen – gebt diese sechs Verhaltensweisen auf, die das Ansehen mindern und zu einer schlechten Wiedergeburtform führen.
- 34 Der Lehrer der Götter und Menschen hat verkündet, daß Zufriedenheit der wertvollste Schatz ist. Seid daher zufrieden, denn wenn Ihr zufrieden seid, seid Ihr auch ohne Besitztümer reich.
- 35 Gnädiger Herr, wer wenig Bedürfnisse hat, leidet nicht so sehr wie der, der reich ist;

den mächtigen Nagas erwachsen so viele Qualen,
wie sie Köpfe haben.

- 36 Diese drei Arten von Ehefrauen muß man meiden:
die sich von Natur aus mit dem Feind verbündet
und daher einer Mörderin gleicht;
die den Ehegatten verachtet
und daher einer Tyrannin gleicht;
eine, die auch die kleinsten Dinge stiehlt
und daher einer Räuberin gleicht.
- 37 Diese aber muß man wie eine Familiengottheit ehren:
die gefällig wie eine Schwester,
freundlich wie ein Freund,
hilfreich wie eine Mutter
und gehorsam wie eine Dienerin ist.
- 38 Speisen muß man in vernünftigen Maßen zu sich
nehmen,
wie eine Medizin, ohne Gier oder Abneigung,
weder aus Völlerei noch zur Stärkung noch zur
Körpermast –
sie sollen allein dem Erhalt des Körpers dienen.
- 39 Verbringt den ganzen Tag und das erste und letzte Drittel
der Nacht in angemessener Weise; seid achtsam
und laßt auch die Ruhezeit nicht nutzlos verstreichen;
schläft nur im mittleren Drittel der Nacht.
- 40 Vergegenwärtigt beständig die vier Unermeßlichen:
Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut;
auch wenn Ihr nicht das höchste Ziel erreicht,
so werdet Ihr doch das Glück der Brahmawelt erlangen.
- 41 Praktiziert die vier Arten der Meditation,
die frei sind vom Reich der sinnlichen Lust,
von Freude, Glück und Leid;

dadurch werdet Ihr das gleiche Los erlangen
wie Brahma, die Abhasvara-Gottheiten,
die Shubhakritsna-Gottheiten
und die Brihatphala-Gottheiten.

- 42 Es gibt fünf Arten von bedeutsamen heilvollen
und unheilvollen Taten,
die ihrerseits auf vier Dingen beruhen,
nämlich Beständigkeit, Neigung,
Abwesenheit von Opposition und eine Grundlage,
die mit den besten Eigenschaften ausgestattet ist;
daher strebt danach, Heilvolles zu tun.
- 43 Eine kleine Prise Salz verändert den Geschmack
von ein wenig Wasser, aber nicht den des Ganges;
wißt daher, daß sich eine unbedeutende schlechte Tat
nicht auf eine breite Grundlage des Heils auswirkt.
- 44 Aufgeregtheit, Reue, Boshaftigkeit, Unbeweglichkeit,
Schläfrigkeit, Verlangen nach Sinnlichem und Zweifel –
diese werden als die fünf Hemmnisse zusammengefaßt.
Wißt, daß sie die Diebe sind, die den Schatz des
Heils stehlen.
- 45 Bemüht Euch ernsthaft um die fünf besten Dinge,
die auch als Kräfte und Fähigkeiten bekannt sind,
als Gipfel auf dem Weg zur Erlösung:
Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit,
Sammlung und Weisheit.
- 46 Wer sich wieder und wieder klarmacht,
daß er noch nicht über Krankheit, Alter,
Tod und Trennung von Lieben hinausgelangt ist
und ebenso wenig von der Wirkung der Taten,
die er sich angeeignet hat,
der wird kraft dieses Gegenmittels nicht hochmütig.

- 47 Wenn Ihr den Himmel und die Erlösung anstrebt,
dann übt Euch in der rechten Sichtweise.
Ein Mensch, der die verkehrte Sichtweise hat,
mag zwar recht handeln, aber die Auswirkung
wird dennoch furchtbar sein.
- 48 Wißt, daß es für den Menschen weder Glück
noch Beständigkeit noch ein Selbst noch Reinheit gibt;
wenn man nicht intensiv die Achtsamkeit übt,
dann treten diese vier illusorischen Sichtweisen auf,
die Quelle allen Übels.
- 49 Der Buddha hat gelehrt:
»Die Körperlichkeit ist nicht das Selbst,
das Selbst hat keine Körperlichkeit,
in der Körperlichkeit wohnt kein Selbst,
und im Selbst wohnt keine Körperlichkeit«
In genau derselben Weise müßt Ihr Euch klarmachen,
daß auch die übrigen vier Konstituenten
der Person ihrem Wesen nach leer sind.
- 50 Die Konstituenten der Person
kommen nicht willkürlich zustande,
sie beruhen nicht auf dem Faktor Zeit,
nicht auf einem unabhängigen Eigenwesen,
sie stammen nicht von einem Schöpfer,
sie kommen auch nicht grundlos zustande;
wißt, daß sie auf Unwissenheit und auf Durst beruhen.
- 51 Sich an Regeln und Gebote zu klammern,
eine verkehrte Sichtweise in bezug auf den Körper
zu haben
und Zweifel über den Weg zur Erlösung zu hegen –
wißt, daß dies die drei Fesseln sind,
die den Türriegel zur Stadt der Erlösung bilden.