

Kapitel 6: Das Kapitel über die Weisen [Paṇḍita-Vagga]

Vers 85 & 86	Pali
<p>Nur wenige Menschen erreichen das andere Ufer. Alle anderen laufen bloß an diesem Ufer auf und ab.</p> <p>Wer gemäß dem wohlgelehrten Dharma lebt, wird über das schwer zu überquerende Reich des Todes hinaus gehen.</p>	<p>Appakā te manussesu, ye janā pāragāmino; Athāyaṃ itarā pajā, tīramevānudhāvati.</p> <p>Ye ca kho sammadakkhāte, dhamme dhammānuvattino; Te janā pāramessanti, maccudheyyaṃ suduttaraṃ.</p>

Die Begriffe von Vers 85

appakā = wenig

te = das

manussesu = Menschen; Personen

ye = die; welche;

janā = Person

pāragāmino = zum anderen Ufer gehen / gelangen; das andere Ufer erreichen

pāra = wörtlich auch: anders; fremd;

hier im Kontext und zusammen mit gāmin [gehen]: buddhistischer Fachbegriff

>> das andere Ufer / die andere Seite = Sinnbild für Nirvāna / Erleuchtung

gāmin = gehen zu [von gam = gehen]

atha = und auch; und dann;

ayaṃ = dies

itarā = anders; verschiedene; hier: die anderen

pajā = Menschen; die Menschheit

tīram = Ufer; Küste; Strand

eva = nur

anudhāvati = umher rennen; umher laufen; [anu = folgen + dhāv = rennen]

Die Begriffe von Vers 86

ye = diese; jene

ca = und

kho = in der Tat

sammadakkhāte = wohl / der Wahrheit entsprechend verkündet / gelehrt

sammā = richtig; korrekt; einwandfrei; voll und ganz; gründlich

akkhāta = gelehrt; verkündet

dhammaṃ = buddhistischer Fachbegriff für die Lehre des Buddha;
 von dhara = erhalten; stützen; aufrechterhalten
 >> wortwörtlich also: „das was erhält“.
 Im Buddhismus hat der Begriff mehrere Bedeutungen - je nach Kontext
 - Wahrheit bzw. die Wahre Natur der Dinge
 - der zu dieser Wahrheit sowie zur Befreiung von Leid führende Weg
 - die Lehre, die diese Wahrheit / wahre Natur der Dinge / Weg lehrt
 Je nach Kontext auch: Zustand; Phänomen; Ding

dhammānūvattino = dem Dharma gemäß leben / sich verhalten

dhamma = hier im Sinne der Lehre des Buddhas, die zur Befreiung / Erleuchtung führt

anuvattin = einem Beispiel folgen; sich gemäß etw. verhalten
 [anu = folgen + vat = handeln; wenden; drehen]

te = das ; dies

janā = Person

pāram = über ... hinaus; herüber; hinüber; jenseits; auf der anderen Seite
 von pāra = anders; fremd; buddh. Fachbegriff: anderes Ufer / andere Seite
 hier als Adverb im Bezug auf die andere Seite >> hinüber etc.

essanti = wird gehen

maccudheyyaṃ = Reich des Todes - Sinnbild für Leidens- & Wiedergeburtkreislauf

maccu = Tod

dheyya = Reich; Bereich; Hoheitsbereich; Königreich; Herrschaftsbereich

suduttaraṃ = sehr schwer zu überqueren / überwinden / darüber hinaus zu gehen

su = gründlich; sehr; gänzlich; gut

du = schlecht; schwierig

tar = überqueren

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 85 & 86

Vers 85 & 86 sprach der Buddha während eines Aufenthaltes im Kloster Jetavana mit Bezug auf das Hören, Reflektieren und Praktizieren des Dharma - des Weges zur Befreiung.

Es ist überliefert, dass die Bewohner einer bestimmten Straße in Sāvatti sich zusammenschlossen, um dem Buddha und seinen Mönchsschülern eine gemeinsam vorbereitete Essenopfergabe zu machen. Im Anschluss an die Essenopfergabe nahm sich diese Gruppe von Laien-Praktizierenden vor, die ganze Nacht hindurch Dharmavorträgen zu lauschen. Hier wird es sich um eine Tradition gehandelt haben, bei der an ausgesuchten Tagen Laien eine ganze Nacht in einem Kloster verbringen konnten, um ununterbrochen sich im Hören, Reflektieren und Praktizieren des Dharma zu üben - quasi als eine intensivere Form der Übung.

In Sri Lanka existiert diese Tradition auch heute noch: Eine Gruppe von Mönchen oder Nonnen rezitiert hierbei die ganze Nacht hindurch bekannte Lehrreden des Buddhas. In Abwandlungen können auch Vorträge gehalten werden oder Meditationen angeleitet werden. Es geht den Teilnehmenden aber vor allem darum, sich an einem ausgesuchten Tag besonders intensiv mit dem Dharma zu beschäftigen und den Dharma im eigenen Geist tief zu verankern.

In Sri Lanka nennt man diese Tradition allgemein Pirith [Pali: Paritta]. Paritta ist die Rezitation von buddhistischen Versen und Lehrreden, die dem buddhistischen Glauben nach als besonders segensvoll und Schutz spendend gelten. Diese Rezitationen müssen aber nicht zwangsläufig die ganze Nacht durch laufen:

Viele Laien laden Mönche oder Nonnen zum Beispiel für eine Paritta-Rezitation auch in Verbindung mit einer Essensopfergabe in ihr Haus ein. Oder man bittet die Ordinierten um eine solche Rezitation im Zusammenhang mit dem Einzug in ein neues Zuhause, oder im Zusammenhang mit einer Hochzeit, einer Trauerfeier oder anderen Anlässen. Hier wird dann die Länge der Rezitation an die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der beteiligten Personen und Umstände angepasst.

Im Fall unserer Hintergrundgeschichte nun nahmen sich die besagten Laien also gemeinsam vor, die ganze Nacht hindurch den Rezitationen der Lehrreden des Buddhas zu lauschen und sich eifrig im Hören, Nachdenken und Meditieren im Bezug auf den Dharma zu üben. Doch niemand von ihnen schaffte es, tatsächlich die ganze Nacht hindurch eifrig und wach bei der Sache zu bleiben:

Nach vielleicht ein oder zwei Stunden stiegen im Geist einiger Laien Gedanken im Bezug auf sexuelle Befriedigung auf, worauf sie sich dazu entschlossen, das Kloster frühzeitig zu verlassen, um zuhause ihren Leidenschaften - ihrem Verlangen nach angenehmen Sinesindrücken - nachzugehen.

Andere wiederum wurden innerlich von Gedanken überwältigt, die mit Wut und Groll zu tun hatten - und weil diese Emotionen oder Gedankenketten in ihren Herzen scheinbar besonders stark waren und sie es nicht schafften, sich von ihnen loszulösen, verließen auch sie das Kloster frühzeitiger, als ursprünglich geplant.

Und im Laufe der voranschreitenden Nacht fielen diejenigen, die noch übrig waren, dem Faktor von Trägheit zum Opfer: Manche nickten schlichtweg ein und verbrachten ihre Meditation und Reflektion in einem unbewussten Schlummerzustand. Andere wiederum entschieden sich bewusst dazu, sich doch lieber nach Hause zu begeben, um sich in ihre Betten zu kuscheln und zu schlafen.

Am nächsten Tag hörte der Buddha davon, dass die Gruppe der Laien sich zwar vorgenommen hatte, die ganze Nacht eifrig hörend, reflektierend und meditierend im Kloster zu verbringen, dass aber niemand von ihnen dieses Vorhaben wirklich umgesetzt hatte.

Der Buddha sprach hierzu: "Ihr Mönche, die meisten Lebewesen sind mit starker Anhaftung an die Welt und an den Kreislauf der Existenzen gebunden. Diejenigen, die es tatsächlich schaffen, das andere Ufer zu erreichen, sind nur einige wenige."

Und an diesem Punkt sprach der Buddha dann abschließend die Worte, welche uns heute als Verse 85 und 86 im Dhammapada überliefert sind:

*Nur wenige Menschen
erreichen das andere Ufer.
Alle anderen laufen bloß
an diesem Ufer auf und ab.*

*Wer gemäß dem wohlgelehrten
Dharma lebt, wird über das
schwer zu überquerende
Reich des Todes hinaus gehen.*

Vers 87 & 88 & 89	Pali
<p>Der Weise gibt das Üble auf und kultiviert in sich das Gute - hauslos, in Abgeschiedenheit, wo Sinnesfreuden nur schwer zu finden sind.</p>	<p>Kaṇhaṃ dhammaṃ vipphāya, Sukkaṃ bhāvettha paṇḍito; Okā anokamāgamma, Viveke yattha dūramaṃ.</p>
<p>Hier übt er Zufriedenheit, gibt Verlangen und Besitz auf, und befreit sich selbst von allen Geistesübungen.</p>	<p>Tatrābhiratimiccheyya, hitvā kāme akiñcano; Pariyodapeyya attānaṃ, cittaklesehi paṇḍito.</p>
<p>Wer die Erleuchtungsfaktoren gründlich in sich kultiviert, Freude im Entsagen von Anhaftungen findet und alle Geistesübungen auflöst, wird strahlend klar Nirvāna in dieser Welt verwirklichen.</p>	<p>Yesaṃ sambodhiyaṅgesu, sammā cittaṃ subhāvitaṃ; Ādānapaṭinissagge, anupādāya ye ratā; Khīṇāsavā jutimanto, te loke parinibbutā.</p>

Die Begriffe von Vers 87

kaṇhaṃ dhammaṃ = schlechte / dunkle [Geistes-] Zustände

kaṇhaṃ = schlecht; dunkel; schwarz

dhammaṃ = hier nicht im Sinne von „Lehre des Buddhas“ sondern eher im Sinne von: Zustand; bedingte Phänomene; bedingte Dinge

vipphāya = aufgegeben; hinter sich gelassen

sukkaṃ = gut; klar; lichtvoll; hell; strahlend

bhāvettha = möge man kultivieren; lasse man ihn kultivieren

paṇḍito = der Weise

okā = das Zuhause; das Haus; die Bleibe; die Unterkunft; das Heim

anokam = Hauslosigkeit; Obdachlosigkeit

āgamma = gekommen; erreicht haben; angelangt sein

viveke = Allein sein; Zurückgezogenheit; Abgeschiedenheit

yattha = wo

dūramaṃ = schwer zu genießen; für Genuss nicht geeignet; von mir übersetzt als:
„wo Sinnesfreuden nur schwer zu finden sind“

du = schwierig; schlecht

ram = genießen; sich erfreuen an

Die Begriffe von Vers 88

tatra = dort

abhiratiṃ = Freude; Zufriedenheit; Wohlgefallen

iccheyya = sollte wollen; sollte streben nach

hitvā = verlassen; aufgegeben

kāme = Sinnesfreuden; Verlangen nach angenehmen Sinneseindrücken

akiñcano = nichts besitzend; nichts habend

pariyodapeyya = gereinigt sein von; befreit sein von;

odapeti = säubern; reinigen

pari = rundherum; allumfassend; vollständig

attānaṃ = man selbst; selbst

cittaklesehi = Unreinheit des Geistes

citta = Geist

kilesa = Unreinheiten; Befleckungen; Trübungen

paṇḍito = der Weise

Die Begriffe von Vers 89

yesaṃ = das; was

sambodhiyaṅgesu = die Faktoren des Erwachens

sambodhi = vollkommenes Erwachen; vollkommene Erleuchtung

aṅga = Teil; Faktor; Glied; Einzelteil

Fachbegriff: Die 7 Erleuchtungsfaktoren - 7 Sambojjhaṅga

Der buddhistische Fachbegriff „sambojjhaṅga“ [Erleuchtungsfaktor] ist eine euphonische Kombination [die Aussprache erleichternde Abänderung]. Die 7 Faktoren lauten:

1. **Achtsamkeit**
2. **Untersuchung** der wahren Natur der Dinge
3. **Energie** / Tatkraft / Bemühung
4. **Freude** / Verzückung [besonders die Freude in der Ruhe tiefer Meditation]
5. **Ruhe** / körperliche und geistige Gelassenheit
6. **Geistige Sammlung** / Konzentration / einsgerichtetes Gewahrsein
7. **Gleichmut** [Akzeptanz der wahren Natur der Dinge, frei von Verlangen & Abneigung]

sammā = richtig; korrekt; einwandfrei; voll und ganz; gründlich

cittaṃ = Geist

subhāviṭṭhaṃ = wohl / gut / gründlich kultiviert

ādānaṃ paṇisaṅgaṃ = Entsagung von Anhaftungen

ādāna = Anhaftung und Festhalten

paṇisaṅga = Entsagung; Aufgeben; Loslassen

anupādāya = nicht anhaftend; nicht festhaltend

ye = das; was; welches

ratā = Freude finden in

khīṇāsavā = die Geistesstrübungen aufgeben / beseitig

khīṇa = beseitigen; entfernen; aufgeben

āsava = Geistesstrübungen; Makel; Befleckungen; Verderbtheit; Korruption

jutimanto = hell; strahlend; klar

te = das

loke = Welt

parinibbutā = vollkommenes Nirvāna; vollkommene Befreiung; vollkommene Erleuchtung

Parinibbāna als Fachbegriff: Der vielleicht etwas bekanntere Ausdruck *parinibbāna* wird in der buddhistischen Literatur eigentlich ausschließlich mit dem Ableben eines Buddhas in Verbindung gebracht. Allerdings kann man den Ausdruck - wie dieser Vers zeigt - in bestimmten Kontexten auch im Bezug auf die Erleuchtung von Arahats verwenden. Üblicherweise aber ist der Begriff der Beschreibung des Ablebens eines Buddhas vorbehalten. Hier in unserem Vers bezieht sich der Begriff *parinibbutā* also eher „nur“ auf den Aspekt vollkommenerer Befreiung vom Leidenskreislauf *Samsāra* von erleuchteten Arahats - bezieht sich also nicht auf einen vollkommenen Buddha.

Bemerkungen zu den 7 Erleuchtungsfaktoren

Der bekannte Dharma-Lehrer [Jack Kornfield](#) hat zu den 7 Erleuchtungsfaktoren eine schöne [Zusammenfassung](#) gegeben. Im Folgenden übersetze ich Jack Kornfields Worte:

Eine der klarsten und nützlichsten Möglichkeiten, die Praxis zu beschreiben, sind die sieben Faktoren der Erleuchtung. Sie sind natürliche Qualitäten des Geistes, die der Buddha als die Bestandteile einer angemessenen, effektiven spirituellen Praxis beschrieben hat. Ein Geist, in dem diese Faktoren ausgeglichen und vollkommen entfaltet worden sind, erfährt Freiheit.

Drei dieser Faktoren sind eher passive Elemente:

- **Ruhe** [oder Stille] in Körper und Geist
- **Sammlung** des Geistes
- **Gleichmut** [oder Losgelöstheit & Ausgeglichenheit] des Geistes im Bezug auf bzw. im Angesicht von Veränderungen

Drei weitere Faktoren sind eher energetische Elemente:

- **Untersuchung** oder stille Beobachtung dessen, was geschieht
- **Energie** / Bemühung [in der Meditation hier vor allem der Wille, achtsam zu sein]
- **Freude**, die sich als Glückseligkeit und auch als intensives Interesse an der spirituellen Praxis manifestiert.

Der siebte Faktor ist der Schlüssel zur Praxis:

- **Achtsamkeit** ! Durch die Kultivierung dieser besonderen und wichtigen Qualität des Geistes - entwickelt man automatisch / gleichzeitig auch immer alle anderen Faktoren. Darüber hinaus hat Achtsamkeit - das Wahrnehmen eines Objekts im gegenwärtigen Moment - auch die Funktion, die anderen Faktoren ins richtige Gleichgewicht / Balance zu bringen.

Diese 7 Faktoren der Erleuchtung findet man im Prinzip in der gesamten Palette von Meditationstechniken und spirituellen Wege wieder. Denn alle wirklich heilsamen Praxisansätze tragen in sich die Entwicklung dieser sieben Geistesqualitäten. Manche Methoden oder Ansätze werden vielleicht den Faktor „Energie“ schneller oder stärker entwickeln. Andere wiederum stärken vielleicht schneller den Faktor „Geistige Sammlung“ oder den „Gleichmut“.

Beschäftige dich nicht zu sehr mit der *Form* der Praxis, mit den *Worten* oder dem *Stil* einer bestimmten Lehre. Viel wichtiger ist, ob die Praxis und Lehre dir dabei hilft, diese 7 Geistesqualitäten zu kultivieren - darauf kommt es an.

Am Ende kommt alles immer auf den Geist zurück: Der Geist ist der Anfang und das Ende aller spirituellen Arbeit. Man kann jeden Weg, jede Methode darauf hin untersuchen, welche Qualitäten dadurch im eigenen Geist entwickelt werden. Dadurch kann man sehen, ob dieser Pfad uns dabei hilft, die Faktoren der Erleuchtung weiter ins Gleichgewicht zu bringen und weiter zu entfalten.

Ist dies der Fall, dann benutze diesen Weg und denke daran, dass es ein großes Hindernis für die Befreiung sein kann, sich in den vielen Meinungen und Vergleichen verschiedener Ansätze und Lehren zu verfangen. Entspanne dich. Sammele deine eigenen Praxiserfahrungen und ehre dich selbst und die Menschen um dich herum mit Liebe.

Jack Kornfield hat viele gute Bücher zum Thema Buddhismus, buddhistische Psychologie und Meditation geschrieben. Er ist ein sehr empfehlenswerter buddhistischer Lehrer. Es gibt auch viele Vorträge von ihm auf YouTube - allerdings immer nur auf Englisch. Er ist aber sehr gut zu verstehen. Viele seiner Bücher sind bereits ins Deutsche übersetzt worden. Empfehlenswert: [Das Weise Herz](#); [Wahre Freiheit](#); [Stille finden in einer lauten Welt](#).

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 87, 88 & 89

Vers 87, 88 & 89 sprach der Buddha während eines Aufenthaltes im Kloster Jetavana mit Bezug auf eine Gruppe von fünfzig Mönchen, die in Jetavana zu Gast waren. Die fünfzig Mönche hatten die vergangene Regenzeit im Königreich Kosala verbracht und kamen nun am Ende der Regenzeit nach Jetavana, um dort ihren Lehrer, den Buddha, zu treffen. Als sie vor den Buddha traten, setzten sie sich respektvoll auf eine Seite und erwiesen ihm ihre Ehrerbietung. Der Buddha erkundigte sich nach ihren Fortschritten im Bezug auf die Praxis des Dharma. Im Anschluss daran unterwies der Buddha die Mönche vertiefend im Dharma - die Inhalte der Lehrrede sind leider nicht überliefert.

Und im Anschluss an diesen Vortrag sprach der Buddha dann die Worte, welche uns heute in den Versen 87, 88 und 89 im Dhammapada überliefert sind:

*Der Weise gibt das Üble auf
und kultiviert in sich das Gute -
hauslos, in Abgeschiedenheit,
wo Sinnesfreuden nur schwer
zu finden sind.*

*Hier übt er Zufriedenheit,
gibt Verlangen und Besitz auf,
und befreit sich selbst
von allen Geistestrübungen.*

*Wer die Erleuchtungsfaktoren
gründlich in sich kultiviert,
Freude im Entsagen von
Anhaftungen findet und alle
Geistestrübungen auflöst,
wird strahlend klar Nirvāna
in dieser Welt verwirklichen.*