

# UDANAVARGA AUSSPRÜCHE DIE DEN GEIST ERHEBEN



## III. Sehnsucht

1. Die Wesen mit Körper, völlig überwältigt von Auffassungen, Anhaftung nicht aushaltend, und sie folglich als „rein“ betrachtend, lassen daher ihre Anhaftung enorm anwachsen, was ihre Fesseln massiv verstärkt.
2. Welche vertraut sind mit Konzepten, sich an Frieden erfreuend – über das Unschöne meditierend, bewirken sie Achtsamkeit; das völlige Verwerfen jener ist es, was ihre Fesseln komplett verrotten lässt.
3. Durch Wünschen wie in Finsternis gehüllt, von den Schleiern von Samsara eingewickelt, gleichen die Gefangenen in den Fesseln der Sorglosigkeit Fischen, eingesperrt in einer Reuse.
4. Die Wesen, die sich völlig sorglos verhalten und Sehnsucht wie eine Schlingpflanze wachsen lassen, ins Alter und dem folgend zum Sterben gehen sie, wie's Kälbchen, das sich Milch ersehnt, wo keine Zitze da ist.
5. Die Menschen, diese Nachhängenden und Anhaftenden und das als Glück des Geistes Auffassenden, wieder und wieder durchwandern sie dadurch den Daseinskreislauf, gleichwie der Affe sich im Waldesdickicht Früchte wünscht.
6. Menschen, die sich immerzu Glück ersehnen, geraten in die Nähe von Geburt und Tod, durch die Sehnsucht der Neun Arten der Wesen direkt vor sie herbeizitiert, in die Falle laufend wie ein Hase.
7. Die durch Sehnsüchte verknoteten Wesen haften an Existenzen und Nicht-Existenzen. Kinder mit Freude an vielerlei Geschmäckern werden wieder und wieder Leiden gewinnen.
8. Als Geschöpf geboren, ist man von Freuden getrennt – denn wer eine Verbindung mit Mara aufweist, altert und geht dem gemäß in den Tod – wie's Kälbchen, das sich Milch ersehnt, wo keine Zitze da ist.
9. Weil sie das Vermeiden solcher Sehnsüchte betreiben, frei davon, Existenzen oder Nicht-Existenzen zu ersehnen, gehen Mönche, die Samsara überstrahlen, ohne Überreste ins Nirvana ein.
10. Wem es schwerfällt, das Weltliche aufzugeben, der durch Sehnsucht nach Frauen versklavte, dessen Kummer und Sorgen wachsen an wie Gras, auf das der Regen fällt.
11. Wem es schwerfällt, das Weltliche aufzugeben, von der Sehnsucht nach Frauen ablassend, ist dessen Umkehrung von Kummer und Leiden wie Wasser, das vom Lotos tropft.
12. Daher, Du am Konventionellen Anhaftender, möge durch das für dich gesagte dir Glück beschieden sein wie das Ushira-Gras daher, Sehnsucht beendend, merze sie von der faulen Wurzel her aus.
13. Weil Wesen, wenn sie sich mit Sehnsucht befreunden, über lange Zeit währendes Wandern bewirken, merze sie von der faulen Wurzel her aus, und weder Kummer und Sorgen noch Angst gibt es mehr.
14. Wieder und wieder die Upadana-Skandhas ergreifend, wieder und wieder in einen Schoß eingehend, Situationen verändernd und sich zu anderem wandelnd, bewirken die Wesen Kommen und Gehen.



15. Diese schwer aufzugebende Sehnsucht hier,  
um sie aufzugeben, zerstöre den Samen!  
Und keine Sehnsucht entsteht mehr,  
und auch der Daseinskreislauf entsteht nicht mehr.
16. Die Freiheiten und Ausstattungen nicht vergeudend,  
welche, daran gebunden, menschliche und göttliche Ziele zu  
verfolgen,  
deren Konsolidierung betreiben:  
die Sehnsucht nach Objekten steht dazu im Widerspruch.
17. Auch Wesen, die in der Hölle geboren wurden:  
Freiheiten und Ausstattungen verpulvert habend, kommt ihnen Reue.  
Immer wenn man von der Flut der Sehnsucht verwandelt wird,  
ist Sehnsucht nach Objekten die Basis dieses Resultates.
18. Wie Schlingpflanzen, die alles zuwuchern:  
wenn das, was Qual bewirkt, nicht gebändigt wurde,  
wird das Leiden wieder und wieder  
in all sein Ausprägungen sich nicht abwenden lassen.
19. Wie wenn man einen Baum nicht völlig ausgräbt:  
obwohl oberhalb zerstört, ist bloß sein Wachstum beschnitten;  
gräbt man in gleicher Weise die Latenzen der Sehnsüchte nicht aus,  
lässt sich Leiden wieder und wieder nicht ändern.
20. Als ob mit vom Selbst selbst gefertigten Waffen  
durch die Macht eines Räubers das Selbst gemordet wird –  
so bewirkt die aus dem eigenen Geist erwachsende Sehnsucht  
bei den Körper-Wesen das Töten des ihnen Nahen.
21. In dieser Weise durch Erkennen der Nachteile  
der Leiden, die aus Sehnsucht entspringen:  
von Sehnsucht ablassend, gibt es kein Skandha-Ergreifen mehr,  
und der achtsame Mönch wandelt vollkommen.

#### IV. Achtsamkeit

1. Achtsamkeit ist die Wohnstatt der Todlosigkeit;  
Achtlosigkeit ist die Wohnstatt des Todes.  
Die Achtsamen wandeln sich nicht zum Tod;  
die Achtlosen sind immerzu des Todes.
2. Weil sie den Unterschied kennen,  
besitzen Weise Achtsamkeit.  
Vollkommene Freude am Achtsam-Sein  
Ist die Freude des Handlungsfeldes der Heiligen.
3. Die dieses immerzu meditierenden  
und sich auf die jenseitige Seite mutig verlassenden  
Standfesten sind es, welche das unübertroffene Heil erringen,  
das an Nirvana heranreicht.
4. Wenn die Weisen durch Umsichtigkeit Unachtsamkeit zerstörten,  
zu der Zeit zum noblen Haus der Weisheit emporgestiegen,  
sind sie durch Nirvana mit der Linie verbunden,  
und die Standfesten schauen von den reinen Bergeshöhen  
auf die oberflächlichen Kindlichen.
5. Durch freudige Tatkraft und Achtsamkeit,  
reine Gelübde und Disziplin,  
sie zur Insel machend, wendeten die Meister  
wahrlich die großen Fluten ab.
6. Die Tatkräftigen und die mit Vergegenwärtigung,  
und die von reinem Verhalten gekennzeichnet Handelnden,  
die mit rechten Gelübden und die den Dharma leben,  
und die Achtsamen – ihr Ruhm wird sich wahrlich vermehren.
7. Für den höchsten Geist erwirke Achtsamkeit!  
Trainiert in den Grundlagen-Fähigkeiten der Fähigen, der Buddhas –  
mit stetiger Vergegenwärtigung der gehörten Lehren,  
sind die Schützer frei von Kummer und Sorge.

8. Stütze dich nicht auf niedere Lehren.  
Halte dich nicht an Achtlose.  
Hege kein Bedürfnis nach verkehrten Ansichten,  
und fördere das Weltliche nicht.
9. Wer als Weltlicher  
die Größe der rechten Sicht besitzen wird,  
auch nicht in Tausenden Leben  
wird der in die niederen Bereiche mehr gehen.
10. Die sich mit Achtlosigkeit verbinden,  
kindliche Wesen mit zerstörerischem Denken sind sie.  
Wie Wirtschaftsführer ihre Reichtümer hüten,  
so die Weisen den Besitz von Achtsamkeit.
11. Die sich nicht mit Achtlosigkeit verbinden,  
keine Freude am Wünschen hegen  
und immerzu Achtsamkeit im Geiste tragen,  
sie werden die Beendigung von Befleckung erreichen.
12. Auch wenn Beendigung von Befleckung nicht erreicht wird,  
handele nicht als Unachtsamer –  
das Reh wie der Löwe:  
Unachtsame werden getötet.
13. Achtlose Menschen, die sich an die Frauen anderer halten,  
welchem Geist entstünde daraus Frieden?  
Verdienst wird nicht erlangt, nicht im Glück geruht,  
als Drittes wird Niedergang bewirkt und als Viertes die Hölle.
14. Verdienst wird nicht angesammelt, in Sünde gelebt,  
in Angst und Verzweiflung – für ein bisschen Glück zusammen  
brennen, durch das Urteil des Herrschers hingerichtet,  
die Wesen mit einem Körper in den Höllen.
15. Will einer das Glück des Selbst sehen,  
soll er wie zuvor beschrieben handeln.  
Weil, was wie Kinderspielzeug-Wägelchen ist, sich wandelt,  
handeln die Standhaften nicht mit schwacher Tatkraft.
16. Zum Beispiel die Kinderspielzeug-Wägelchen:  
Weil, wenn man den großen guten Weg verloren hat,  
man die schlechten Wege nimmt,  
durchschaue den Geist der Anhaftung durch das Auge. (...)
22. Auch wenn welche nur wenig studieren,  
doch mit dem Körper die Lehren direkt anwenden,  
Achtung gegenüber der Lehre walten lassend,  
sind sie es, die den Dharma erfassen.
23. Auch wenn welche die Lehrmeinungen vielfach bereden  
jenen achtlosen Menschen gelingt das so nicht;  
wie ein Kuhhirte, der seine Kühe bloß zählt,  
erreichen sie das Glück des heiligen Wandels nicht.
24. Auch wenn welche die Lehrmeinungen nur wenig bereden,  
die, dem Dharma gemäß, die Lehre anwenden,  
und Begierde, Hass und Dumpfheit vertreiben,  
sie sind es, die das Glück des heilsamen Wandels erreichen.
27. Was für dieses Leben von Bedeutung ist,  
was für spätere von Bedeutung ist,  
durch die sich auf jene stützende Einsicht  
wird man „Weiser“ genannt, so wurde gesagt.
28. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
ziehen das Selbst aus den niederen Bereichen  
wie aus dem Sumpf sich der Elefant.
29. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
schütteln schlechte Lehren ab  
wie der Wind das Laub der Bäume.
30. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
die allgegenwärtigen groben und subtilen Bindungen  
vergehen ihnen wie durch Feuer verbrannt.
31. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
die allgegenwärtigen Bindungen völlig kappend,  
reifen sie allmählich zur direkten eigenen Erfahrung.
32. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
den Frieden des Hörens der Lehre der bedingten Existenz  
erfahren sie als Einsicht in die Ebene des Friedens.
33. Mönche, die Achtsamkeit lieben,  
und gleichermaßen Achtlosigkeit fürchten,  
weil sie sich dem Nirvana nähern –  
vollständig zum Schwinden gebracht – existieren sie nicht.
34. Die mit Tatkraft versehen sind, mit Achtsamkeit,  
jene die Dharma-Praxis bestens Ausführenden,  
von dieser Welt zum anderen Ufer:  
sie werden es durch Dharma-Praxis erreichen.
35. Um zum Frieden dich zu schulen, entwickle  
die Grundlage sowie Anstrengung und Tatkraft auch.  
Ohne Vergegenwärtigung, ohne Achtsamkeit  
mit schwachem Fleiß und ohne das All-Gelübde,
36. Schläfrigkeit, Ignoranz und Abgelenktheit:  
Weil das Einstudieren dieser dir Hindernisse  
für deine Einsicht in alle Bereiche bereitet,  
tritt in Vergegenwärtigung ein, fröne denen nicht!
37. Mönche, indem Ihr die edle Disziplin  
und Achtsamkeit liebt,  
meditiert in bester Weise die All-Einsicht  
und beschützt den eigenen Geist entsprechend.
38. Widmet Euch den Schriften, bringt Erlangungen hervor,  
tretet ein in das von Buddha Gelehrte,  
wie der Elefant beim Haus aus Zuckerrohr,  
vernichtet die Armee des Herrn des Todes.
39. Wer sich mit Achtsamkeit versehen  
in der Bezähmung des Selbst durch den Dharma übt,  
den Daseinskreislauf der gewöhnlichen Wesen völlig aufgebend,  
wird er dem Leiden ein Ende bereiten.