

1 Die Wahl

- 1 Alle Dinge entstehen im Geist,
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit unreinem Geist,
Handle mit unreinem Geist,
Und Leiden wird dir folgen,
Wie das Rad dem Fuß folgt,
der den Wagen zieht.
- 2 Alle Dinge entstehen im Geist,
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit reinem Geist,
Handle mit reinem Geist,
Und Glück wird dir folgen,
Wie der Schatten dem Körper folgt,
und nicht weicht.
- 3 „Sie, wie er mich beschimpft und geschlagen hat,
Wie er mich niedergeworfen hat und beraubt.“
Halte solche Gedanken fest,
Und dein Hass kommt nie zur Ruhe.
- 4 „Sie, wie er mich beschimpft und geschlagen hat,
Wie er mich niedergeworfen hat und beraubt.“
Lass solche Gedanken los,
Und dein Hass kommt bald zur Ruhe.
- 5 Noch nie in dieser Welt
Hat Hass gestillt den Hass.
Nur liebende Güte stillt den Hass.
Dies ist ein ewiges Gesetz.
- 6 Die Unwissenden sehen es nicht ein,
Dass man im Streit sich zügeln muss.
Aber wenn du klar erkennst,
Dann kommt in dir alles Streiten zur Ruhe.
- 7 Wenn du nur der Suche nach Schönem lebst,
Und deine Sinnestore nicht bewachst,
Wenn du beim Essen das rechte Maß nicht kennst
Und träge bist und ohne rechtes Bemühen,
Dann wirst du von Mara entwurzelt werden,
So, wie der Wind
einen schwachen Baum überwältigt.
- 8 Doch wenn du auch das Nicht-Schöne betrachtest,
Und deine Sinnestore recht bewachst,
Wenn du beim Essen das rechte Maß kennst
Und zuversichtlich bist und voll rechten Bemühens,
Dann wird dich Mara niemals mehr bezwingen,

- So, wie der Wind
einen Felsenberg nicht überwältigt.
- 9 Wenn du noch voller Fehler bist,
Unbezähmt und ohne Verständnis der Wahrheit,
Wenn du dich dennoch in die gelbe Robe hüllst,
So bist du nicht wert die gelbe Robe zu tragen.
- 10 Doch wenn du deine Fehler aufgegeben hast,
Fest stehst in Sittlichkeit,
Bezähmt und voller Verständnis der Wahrheit,
So bist du wohl wert, die gelbe Robe zu tragen.
- 11 Du siehst das Wertlose als wertvoll an,
Und das Wertvolle als wertlos,
An solch verkehrtem Denken festhaltend,
Erkennst du nie die Wirklichkeit.
- 12 Sieh das Wertlose als wertlos an,
Und das Wertvolle als wertvoll,
An solch rechtem Denken festhaltend
Erkennst du bald die Wirklichkeit.
- 13 Wie durch ein schlecht gedecktes Dach,
Der Regen in das Haus eindringen wird,
So überfluten die Leidenschaften
Den noch ungepflegten Geist.
- 14 Wie durch ein recht gedecktes Dach,
Kein Regen in das Haus eindringen wird,
So überfluten keine Leidenschaften
Sen wohlgepflegten Geist.
- 15 Wer viel Übles denkt und tut, der wird darüber
Schmerz empfinden, in dieser Welt
wie in der nächsten;
Er wird Schmerz empfinden und bedrückt sein,
Wenn er die Schlechtigkeit seines Tuns erkennt.
- 16 Wer viel Gutes denkt und tut, der wird darüber
Freude empfinden, in dieser Welt
wie in der nächsten;
Er wird Freude empfinden und beglückt sein,
Wenn er die Reinheit seines Tuns erkennt.
- 17 Wer viel Übles denkt und tut, der wird dadurch
Leid erfahren, in dieser Welt, wie in der nächsten.
Er wird leiden an der Erinnerung,
und noch viel mehr,
Wenn er auf den leidvollen Weg gelangt.

- 18 Wer viel Gutes denkt und tut, der wird dadurch
Freude erfahren, in dieser Welt, wie in der nächsten.
Er wird sich freuen an der Erinnerung,
 und noch viel mehr,
Wenn er auf den glücklichen Weg gelangt.
- 19 Über wie viele heilige Texte,
 du auch immer sprichst,
Was werden sie dir nützen,
 wenn du nicht danach handelst?
Du gleichst ja einem Hirten,
 der eines anderen Kühe zählt,
Und hast doch niemals einen Anteil am Weg.
- 20 Über wie wenige heilige Texte,
 du auch immer sprichst,
Doch wenn du in Einklang mit der Lehre lebst,
Wenn du Verlangen, Abneigung
 und Unwissenheit aufgibst,
Nicht mehr haftest du an dieser Welt,
 noch an der nächsten,
Und Einsicht und Frieden findest,
Dann hast du wirklich Anteil am Weg.

