

Begehe keine einzige unheilsame Tat,
sammle einen Schatz an Tugend,
diesen unseren Geist zu zähmen,
das ist die Lehre aller Buddhas.

Der Buddha, Dhammapada XIV. Buddhavagga, Vers 183

Auszug aus dem Dhammapada*

Wir sind, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich und handle mit unreiner Gesinnung
Und Leid wird dir folgen
Wie das Rad dem Ochsen folgt,
der einen Wagen zieht.

Wir sind, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich und handle mit reiner Gesinnung
Und Glück wird dir folgen
Wie dein unteilbarer Schatten.

"Schau doch, wie er mich misshandelte und verletzte,
Wie er mich niederschlug und ausraubte."
Lebe mit solchen Gedanken und du wirst den Ärger nie beenden.

"Schau doch, wie er mich misshandelte und verletzte,
Wie er mich niederschlug und ausraubte."
Meide solchen Gedanken
und du wirst das Ärgernis beenden.

In dieser Welt hat
Hass noch niemals Hass aufgelöst.
Nur Liebe löst den Hass.
Dies ist das Gesetz,
Uralt und unerschöpflich. (Vers 5)

Alternative Übersetzung
Dhammapada, 1. Abschnitt, Verse 1-5

Wir sind, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken schaffen wir die Welt.
Sprich und handle mit unreiner Gesinnung
Und Schwierigkeiten werden dir folgen
Wie das Rad dem Ochsen, der den Karren zieht.

Wir sind, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken schaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit einem reinen Geist
Und Glück wird dir folgen
Wie dein Schatten, unerschütterlich.

"Schau, wie er mich beschimpfte und schlug,
Wie er mich niederwarf und ausraubte."
Lebe mit solchen Gedanken und du lebst im Hass.

"Schau, wie er mich beschimpfte und schlug,
Wie er mich niederwarf und ausraubte."
Lasse solche Gedanken hinter dir und du lebst in Liebe.

In dieser Welt konnte Hass nie durch Hass vertrieben werden.
Nur Liebe vertreibt den Hass.
So ist das Gesetz, uralte und unerschöpflich.