

Zwei Arten von Gedanken MN 19

Gedanken der Sinnesbegierde
Gedanken des Übelwollens
Gedanken der Grausamkeit

Erkennen, wohin sie führen:

zu meinem eigenen Leid,
zum Leid anderer,
zum Leid beider,
beeinträchtigt Weisheit,
verursacht Schwierigkeiten,
führt weg von Nibbana.

Worüber jemand nachdenkt und nach sinnt,
das werden seine Herzensneigungen!

Gedanken der Entsagung
Gedanken des Nicht-Übelwollens
Gedanken der Nicht-Grausamkeit

Erkennen: dieser Gedanke ist in
mir entstanden:

Führt nicht zu meinem eigenen Leid,
oder zum Leid anderer,
fördert Weisheit,
verursacht keine Schwierigkeiten,
führt zu Nibbana.

Übermäßiges Nachdenken ermüdet den
Körper, überanstrengt den Geist und ist weit
entfernt von Konzentration!

Den Geist wird innerlich festigen, beruhigen, zur Einheit
bringen und konzentrieren, um ihn nicht zu
überanstrengen.Vertiefungen, die drei Großen
Wissen, Nibbana!