

Die vier Erinnerungen

(nach Vessantara und Vijayamala)

Diese menschliche Geburt ist kostbar,
eine Gelegenheit zu erwachen,
aber dieser Körper ist vergänglich;
bereit oder nicht, eines Tages werde ich sterben.

Daher muss ich dieses Leben
als den kleinsten Spritzer eines Regentropfens erkennen.
Schönheit, die vergeht,
während sie entsteht.

Das Karma, das ich schaffe,
formt den Verlauf meines Lebens,
aber ganz gleich wie ich mich verhalte,
das Leben ist immer mit Schwierigkeiten verbunden.

Niemand kann alles kontrollieren.
Nur der Dharma
kann mich und andere
für immer vom Leiden befreien.

Deshalb erinnere ich mich
an meinen Herzenswunsch nach Freiheit
und beschließe,
jeden Tag und jede Nacht zu nutzen,
ihn zu verwirklichen.