



Wenn du dein Leiden für einen Fremdkörper hältst  
oder andere dafür verantwortlich machst,  
so täuscht du dich  
über die wahre Ursache des Leidens,  
dein egoistisches Greifen.  
Du solltest Leid schätzen, denn nur wenn du leidest,  
kannst du die Ursache des Leidens  
und seine Heilmittel erkennen.  
Solange du vom Leid beherrscht wirst,  
bist du nicht imstande,  
es als Manifestation des Ego zu verstehen,  
und kannst ihm folglich kein Ende setzen.  
Wer leidet?  
Das Ich leidet.  
Leiden existiert nur,  
weil dein Ich danach als Leiden greift  
und du dich mit dem, was dein Ich erfährt, identifizierst.  
Einzig das Ich ist unmittelbar  
für die Wahrnehmung von Leiden verantwortlich.  
Das Heilmittel erscheint augenblicklich,  
sobald du das egoistische Greifen  
als die Ursache deines Leidens erkennst.  
Heiße dein Leiden immer  
als Mittel gegen egoistisches Greifen willkommen  
und wünsche dir, dass es sich solange manifestiert  
bis dein Ego vollständig vernichtet ist.  
Löse dich davon,  
Leiden für etwas Schlechtes zu halten.  
Erkenne, dass es die Angst vorm Leiden ist,  
die deinen Geist blockiert und dich davon abhält,  
dich vom Leid zu befreien.

*Gendün Rinpotsche*