

# Ich freue mich



Dieser illusorische, vergängliche Körper,  
den ich mein nenne,  
wenn er krank wird, so sei es.  
Über die Krankheit freue ich mich,  
denn sie verbrennt meine negativen Handlungen  
von früher und läutert mein Herz.

Dieser illusorische, vergängliche Körper,  
den ich mein nenne,  
wenn er gesund ist, so sei es.

Über die Gesundheit freue ich mich,  
denn wenn Körper und Geist gesund sind,  
kann ich die Praxis von Gutem entwickeln und stärken.

Dieser illusorische, vergängliche Körper,  
den ich mein nenne,  
wenn er bald sterben muss, so sei es.  
Über das Sterben freue ich mich.  
Dann wird mein Gutes mir die Kraft schenken,  
Negatives zu besiegen und Freiheit zu finden.

Dieser illusorische, vergängliche Körper,  
den ich mein nenne,  
wenn er ein langes Leben hat, so sei es.  
Über mein langes Leben freue ich mich.  
Denn von Sonne und Regen des Lernens genährt  
und durch lange praktische Erfahrung gereift, wird mir  
dann die reiche Ernte des Erwachens geschenkt.

So ist für mich alles, was auch geschieht,  
ein Anlass zur Freude!