



Denke einmal nach.  
Könntest du einatmen ohne auszuatmen?  
Oder könntest du einfach nur einatmen?  
Wir möchten die Dinge dauerhaft,  
aber das können sie nicht sein,  
es ist unmöglich.  
Wenn der Atem hereingekommen ist,  
muss er wieder hinaus,  
und wenn er hinausgekommen ist,  
kommt er wieder herein,  
und das ist natürlich oder nicht?  
Einmal geboren  
werden wir alt und krank,  
und dann sterben wir.  
Das ist völlig natürlich und normal.

*Ajahn Chah*