



Trainiere dich darin,  
angesichts deines Leides glücklich zu sein

Wenn du immer nur um dein Leid kreist,  
werden bald die kleinsten Schmerzen unerträglich.  
Dies ist deshalb so, weil jede gedankliche Fixierung  
durch Wiederholung immer stärker wird,  
sodass nach einer Weile nahezu alles, was du erfährst,  
dich unglücklich macht und Glück nie eine Chance erhält.

Trainiere dich darin, angesichts deines Leides glücklich zu sein.  
Mache dir immer wieder anhand deiner Erfahrung klar,  
wie nutzlos und bitter der Schmerz ist, den du erlebst,  
wenn du Leiden als schädlich und unerwünscht ablehnst.  
Erkenne, wie diese Haltung viele aufreibende Ängste weckt.

Entscheide dich, Schmerz und Leid nicht länger abzulehnen.  
Sage dir in deinem Geist: ‚Von jetzt an werde ich,  
ganz gleich wie sehr ich auch leide, nicht mehr ängstlich sein.‘  
Wiederhole dies immer wieder und übe dich darin,  
ein starkes Gefühl von Mut zu empfinden.

Wenn du nicht ängstlich bist, so wird der Mut deines Geistes,  
es dir leicht machen, selbst das schwerste Leid zu ertragen,  
das sich dann so flauschig und leicht wie Baumwolle anfühlt.  
Verstehe, dass allein deine geistige Haltung darüber entscheidet,  
ob du etwas als angenehm oder unangenehm erlebst.

Diese Herausforderung, der du dich gerade stellen musst,  
bietet dir eine große Hilfe, alles Leid für immer zu überwinden und  
tiefen Frieden, großes Glück und die Befreiung selbst zu erlangen.