



Denke gut nach

*Überlege, wie du möglichst geschickt  
mit den Problemen und Leiden umgehen kannst,  
die aus deiner jetzigen Lage resultieren.*

Sammele Körper und Geist,  
verweile ruhig und klar,  
entspannt und wach,  
offen und weit.  
Betrachte aus dieser Sammlung und Stille  
deine jetzige Lage.

Versuche, alles klar zu erkennen,  
so wie es ist, ohne etwas zu verdecken.  
Halte nicht an festen Anschauungen fest  
und verdränge nichts, das dir unangenehm ist.  
Festhalten und Verdrängen machen alles schlimmer,  
sie bieten keine Hilfe.

Gibt es eine Lösung für deine Leiden und Probleme?  
Wenn ja,  
warum sich dann beunruhigen?  
Da du etwas tun kannst,  
vergeude deine Energie nicht,  
indem du haderst und unglücklich bist,  
sondern wende all deine Kraft für die Lösung auf.

Gibt es keine Lösung für deine Leiden und Probleme?  
Wenn ja,  
musst du dich erst recht nicht beunruhigen,  
sondern deine Lage ganz und gar akzeptieren.  
Da du nichts tun kannst,  
hilft es auch nichts, wenn du jammerst und klagst.

Es heißt:  
Wenn heiß dich beunruhigt, werde 100% heiß.  
Wenn kalt dich beunruhigt, werde 100% kalt.  
Weiche nicht aus,  
sondern erfahre und akzeptiere alles vollkommen.