



Was du magst, willst du behalten  
und was dir nicht gefällt, weist du zurück.  
Du hast Angst, dass angenehme Bedingungen verschwinden  
und befürchtest, dass unangenehme Umstände eintreten.  
Diese Angst ist begründet, denn keine Situation ist endgültig.  
Alles ist von Vergänglichkeit geprägt und wandelt sich fortlaufend.

Einerseits hast du dieses starke Greifen, das die Dinge ein für allemal so wie sie sind festhalten möchte und nicht zulassen will, dass sie sich jemals ändern. Andererseits wandelt sich alles fortwährend und entgleitet dir ständig. Diese Haltung beschert dir allerhand Leiden.

Du must verstehen, dass alles vergänglich ist und sich ständig ändert und es genau dies ist, was du nicht ändern kannst. Das einzige was du ändern kannst, ist deine Beziehung mit den Dingen. Der Wunsch ein für allemal festzulegen, was gut und was schlecht, was Glück und was Leid ist, schafft eine große Anspannung im Geist.

Doch wenn du den Lauf der Dinge akzeptierst, wirst du verstehen, dass Greifen und Festhalten völlig sinnlos sind. Auf diese Weise befreist du dich vom Leid, denn Leid ist das, was den Wandel nicht akzeptiert.

Dein Geist entspannt sich in eine große Weite hinein,  
die alle Vorstellungen übersteigt, und erfährt mit einem Mal  
vollkommenes Glück, große Freude und tiefe Zufriedenheit.