



Vertrauen und Zuversicht

Wenn du auf deine Schmerzen und Leiden immer unglücklich und niedergeschlagen reagierst, machst du sie größer als sie eigentlich sind. Hegst du hingegen immer eine glückliche Geisteshaltung, frei von den Wolken der Niedergeschlagenheit, so werden Schmerzen und Leiden dich nicht herunterziehen sondern eher erheben.

Nimm das gegenwärtige Leid voller Zuversicht und Vertrauen an und betrachte es als Läuterung deines vergangenen negativen Verhaltens. Vertrauen und Zuversicht bewirken eine tiefe Reinigung, wenn man leidet.

Sage dir: ‚Meine Schmerzen und Leiden sind die Frucht meiner früheren negativen Handlungen und eine Mahnung an mich, von jetzt an alles negative Tun mit Körper, Rede und Geist ganz und gar zu lassen und ausschließlich positiv zu handeln.‘ Wenn du so praktizierst, werden Schmerzen und Leiden deine Verbündeten auf dem Weg des Erwachens und du wirst nicht länger mit Abwehr und Angst auf sie reagieren.