



Wenn man gegen Leiden kämpft,
schafft man sich Leid.
Sobald man es akzeptiert
und als das erkennt, was es ist,
hört es auf.

Leiden ist nur eine geistige Regung, die sich
jeden Augenblick von neuem im Geist erhebt,
denn die Gedanken sind flüchtig und
unbeständig.

Wenn du die Vorstellung hegst, dass Leiden eine
Quelle der Freude ist, dann wird Leid als
Heilmittel wirken.

Je unmittelbarer du Leid akzeptierst, desto unmittelbarer wird es gereinigt.

Hältst du hingegen Leiden für eine Quelle der Leiden, so wird das Leiden augenblicklich zunehmen, und du wirst dich immer schwerer, dunkler und schlechter fühlen.

Je nachdem,
welches Bild du dir
von der Krankheit machst,
wird sie dir als Quelle der Freude
oder des Schmerzes erscheinen.

Wenn du die Wirklichkeit von Leid untersuchst,
er kennst du, dass es weder als solches existiert
noch über besondere Eigenschaften verfügt.

Leiden ist nur das,
was man sich
über seinen körperlichen oder
seelischen Zustand einredet.

Es gründet sich auf die Anhaftung am Körper,
an Empfindungen, an Gedanken und an
Phänomene. Das Greifen nach Leid ist
verbunden mit dem Greifen nach dem Ich, das
sagt: „Mir geht es schlecht, ich bin krank.“ Es
existiert nicht außerhalb des Bewusstseins, das
es wahrnimmt und sich mit ihm identifiziert.

Gendün Rinpotsche