



Die drei Kennzeichen des Daseins

1

Alles in dieser Welt ist vergänglich.
Erkenne, wie das Gesetz des Werdens und Vergehens
in den fühlenden Wesen, in der Natur und
in allen Dingen fortwährend wirkt.
Auch du bist vergänglich!
Spüre, wie das Gesetz des Werdens und Vergehens
in deinem Körper, deiner Psyche und deinem Geist
ununterbrochen, bei Tag und bei Nacht, wirksam ist.

2

Alles in dieser Welt ist in wechselseitiger Beziehung.
Nichts existiert separat und für sich allein.
Auch du stehst in wechselseitiger Beziehung
mit allen fühlenden Wesen und dem ganzen All.
Du bist nicht isoliert und einsam.
Fühle, wie du mit allem verbunden bist.

3

Alle fühlenden Wesen sind im Besitz
einer wahren Natur,
die ungeboren und unsterblich ist.
Sie ist durch nichts bedingt und frei von allem Leid -
vollkommen makellos, ganz und gar glücklich,
immer von Liebe, Mitgefühl und Weisheit erfüllt.
Auch du bist im Besitz dieser wahren Natur.
Sie ist deine Zuflucht.
Nichts und niemand kann dir so sehr helfen
wie deine wahre, unsterbliche Natur.
Öffne dich für sie und spüre ihre lichtvolle Kraft.
Stelle dir vor, dass deine wahre unsterbliche Natur wie eine
gütige kosmische Mutter zu dir ist,
die dich bedingungslos liebt.
Sie ist immer da und stillt dich
mit dem Nektar von Mitgefühl und Weisheit.
Wenn du diesen Nektar trinkst,
lösen sich deine Leiden und Ängste
allesamt einfach auf.