



Der inzwischen verstorbene tibetische Meister Adö Rinpotsche war viele Jahre in chinesischer Gefangenschaft, die sehr grausam und hart war. Er sagt:

„In Gefangenschaft bist du physisch nicht frei, andere entscheiden, was du tust, wohin du gehst, wo du sitzt, und alles übrige.

Auch deine Stimme ist nicht frei, du darfst nicht singen oder Mantras rezitieren und du kannst nicht sagen was immer du willst.

Aber der Zustand deines Geistes kann nicht von anderen gefangen gesetzt werden. Die Chinesen hatten keine Ahnung, was ich dachte oder mir vorstellte, und so war ich in dieser Hinsicht frei. ...

Doch dies bedeutet nicht, dass es nicht hart war. Viele Menschen starben. Jeden Morgen beseitigten die Wächter die toten Körper.

Manchmal verlor ich den Mut. Dann hat es mir sehr geholfen, mich daran zu erinnern, dass ich nicht der einzige Mensch im Gefängnis war, sondern gleichzeitig viele andere mit mir.

Es war sinnlos, mich nur auf mein eigenes Leid zu fixieren, denn alle litten genauso wie ich; wir alle teilten ein gemeinsames Karma. Sich nur um mich selbst zu sorgen war, als ob ich mir eine zusätzliche Last aufbürdete, was die leidvollen Bedingungen noch viel unerträglicher machte.“

So ist es auch beim Kranksein und Sterben.

Wenn man nur um sich kreist, bürdet man sich eine zusätzliche Last auf.