



Übe dich darin,
nicht aufgebracht und hektisch zu reagieren,
sondern ausgeglichen und gelassen zu bleiben.

Sei wie ein Berg, der auch im stärksten Sturm nicht wackelt.
Sei nicht wie ein Zelt, das bei jedem Wind flattert und zittert.

Sorgen über Sorgen machen alles nur schlimmer.
Hast du Angst vor der Angst, so nährst du deine Angst
und gerätst in einen bedrohlichen Strudel,
der dich nach unten zieht.

Sorgen, Ängste, Fixierungen sind wie ein Vergrößerungsglas.
Selbst die kleinsten Leiden wirken dann groß und unerträglich.

Darum verweile frei von Sorgen und Angst,
fixiere nichts, bleibe beweglich.

Tust du dies, wird sich die Stärke deines Geistes zeigen,
und selbst großes Leid ist dann nicht so schwer!