

# ***Kontemplation für Gleichmut bzw. Akzeptanz<sup>1</sup>***

A) Meine Natur ist es, alt zu werden.  
Ich habe das Altern nicht überwunden.  
Wenn das Alter kommt,  
werde ich damit in Frieden sein.

B) Meine Natur ist es, krank zu werden.  
Ich habe das Kranksein nicht überwunden.  
Wenn eine Krankheit kommt,  
werde ich damit in Frieden sein.

C) Meine Natur ist es, zu sterben.  
Ich habe den Tod nicht überwunden.  
Wenn der Tod kommt,  
werde ich damit in Frieden sein.

D) Alle Dinge, die mir lieb sind und besonders gut gefallen,  
werden sich verändern und vergehen.  
Wenn dies geschieht,  
werde ich damit in Frieden sein.

E) Ich habe Karma als meinen wahren Besitz.  
Ich habe Karma als meine wahre Erbschaft.  
Ich bin das Kind meines Karma.  
Karma ist mein wahrer Verwandter.  
Ich nehme Karma als meine wahre Zuflucht.

Welches Karma auch immer ich erschaffe, sei es heilsam oder unheilsam, ich werde dessen Erbe sein.

Deshalb übernehme ich Verantwortung für mein eigenes Handeln.

Ich strebe danach, alles Übel zu vermeiden, strebe danach, das Förderliche zu vollbringen,  
läutere den Geist von allen Verblendungen und lebe in Frieden mit allen Dingen.

Abgewandelt (Vorschlag):

A) Meine Natur ist es, alt zu werden.  
Wenn das Alter kommt,  
akzeptiere ich es  
und werde damit in Frieden sein.

für 1) Altern, 2) Krankheit, 3) Tod. Dann: Die Natur des Daseins ist es: 4) Dingen oder Menschen zu begegnen, die unangenehm [schmerzhaft] sind, 5) mich von Menschen oder Dingen trennen zu müssen, die mir wichtig sind [die ich liebe, benötige, Quellen meiner Freude/Glücks sind], 6) ich mir Wünsche nicht erfüllen kann, obwohl ich alles dafür tat.

---

<sup>1</sup> Aus Bhante Sujiva Die buddhistischen Herzmeditationen. Verstehe, Liebe und Stille. Tushita Verlag