Geduld

von Dalai Lama

Die Übung in Geduld
bewahrt uns vor dem Verlust unserer Gelassenheit.
Dadurch haben wir die Möglichkeit,
unser Urteilsvermögen zu trainieren,
selbst in sehr schwierigen Situationen.
Es gibt uns inneren Raum.
Und durch diesen Raum gewinnen wir
ein gewisses Maß an Selbstbeherrschung,
welche uns erlaubt auf Situationen
in angemessener Weise reagieren zu können.
Mitfühlend,
anstatt durch unsere Wut und Verärgerung getrieben.