

## **Entscheidender Unterschied.**

Der Unterschied zwischen einem Erwachten und einem nicht Erwachten liegt ganz einfach darin, dass der erstere nicht an einer begrenzten Geschichte festhält. (Jack Kornfield)

---

## **So sagte der Buddha:**

Die, welche nicht erwacht sind,  
halten an ihren Gedanken und Gefühlen,  
an ihrem Körper, an ihren Wahrnehmungen  
und an ihrem Bewusstsein fest,  
aber all das ist nichts, woran man festhalten könnte.  
Es ist das Loslassen der Vorstellung,  
irgendwo anders zu sein.

Wir sind bereit, genau da zu sein, wo wir sind,  
in alle Aspekte des Lebens einzudringen,  
und zu entdecken,  
dass in jedem Bereich Gerechtigkeit, Mitgefühl,  
Geduld und freudige Energie zu finden sind.  
Der Weg des Herzens,  
ein Leben, das dem Erwachen gewidmet ist,  
erfordert auch, dass wir uns um alles kümmern, dem wir begegnen,  
wie schwierig oder wie schön es sein mag  
und dass wir eine enge Verbindung dazu aufnehmen,  
gegenwärtig und mit ganzem Herzen.

---

## **Wochenimpuls**

Wir wollen stets achtsam sein,  
damit unser Wollen und unsere Begierden schwinden  
und Raum für das Erwachen entsteht.