

Ein kleiner  
Leitfaden  
zur Erleuchtung

*von Martine Batchelor*



# Erleuchtung?

Das Licht  
ist [doch] bereits an.

Ein offenes Herz  
kann noch weiter werden.  
Wo liegt [denn] der Schlüssel  
zu einem verschlossenen?



Sei wie Wasser,  
es überanstrengt sich [auch] nicht.



Sei wach, JETZT!

Es beansprucht wenig Zeit.



*Eine Blume redet nicht,  
wir könnten es ihr gleich tun.*

*Die Goldamseln fliegen am Himmel,  
hinterlassen keine Spur,  
des Schilfes Schatten streicht  
am Wasser entlang,  
ohne Kräuseln.*





Einen Gedanken wachrüttelnd  
verfehlst du es völlig.



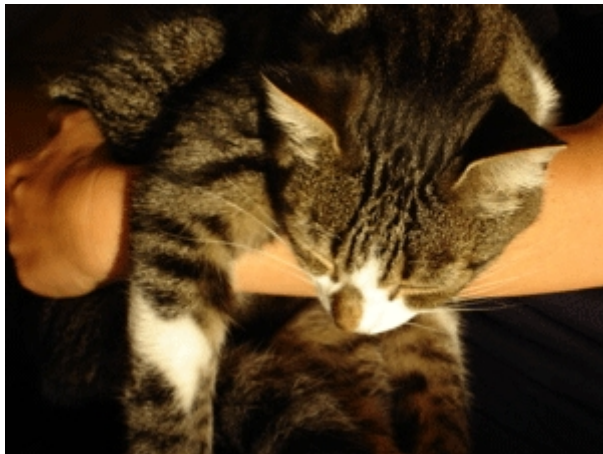
Entspanne!

Es gibt keinen anderen Moment  
als diesen.

Ein mürrischer Blick  
oder ein Lächeln?  
Was erfordert mehr  
Anstrengung?



Gesegnet sind jene,  
die sich nicht  
verausgaben.



*Ein Gipfel-Erlebnis?*

*Was emporsteigt*

*fällt [wieder]!*



*Erfreue dich am Glück anderer,  
dies ist eine einfache Art,  
glücklich zu sein.*



*Die Zeit ist zeitlos.*

*Kein Grund zur Eile.*

*Sei durch alle Dinge  
erleuchtet,  
nur schauen, nur hören.*







Führe ein einfaches Leben.

Das bedeutet weniger

Schwierigkeiten.

Der große Weg ist nicht schwierig  
für jene, die nicht wählerisch sind.



*Nach der Wahrheit  
suchend,  
sie war niemals weg.*



*Die Zeit läuft aus.  
Renn ihr nicht hinterher.*

Teile dein Glück,  
es ist ein  
kostenloses Geschenk.



Für all jene, die es vorziehen zu  
gehen,  
wenn ihnen gesagt wird, zu  
rennen.

Für all jene, die es vorziehen zu  
Liegen,  
wenn ihnen gesagt wird,  
aufzustehen.



*Eine Biene sammelt Blütenstaub,  
die zarte Blüte  
bleibt unberührt.*



Verwirrung!  
Wer ist da,  
verwirrt zu sein?



*Erleuchtung ist da draußen!*



*Klammern ist unnütze, abweisen schmerzvoll;*

*behutsam und zärtlich,*

*sowie eine Mutter ihr Kind hält.*

*Nicht zu locker, nicht zu fest.*

Mit freundlicher Genehmigung

von Martine Batchelor

ins deutsche übersetzt von

© Kansei M. Nisch

Ulm, August 2012

Quelle: <http://www.stephenbatchelor.org/index.php/en/martine/lazy-guide-to-enlightenment>