

6. Achtsamkeitsabend, 24.10.2019

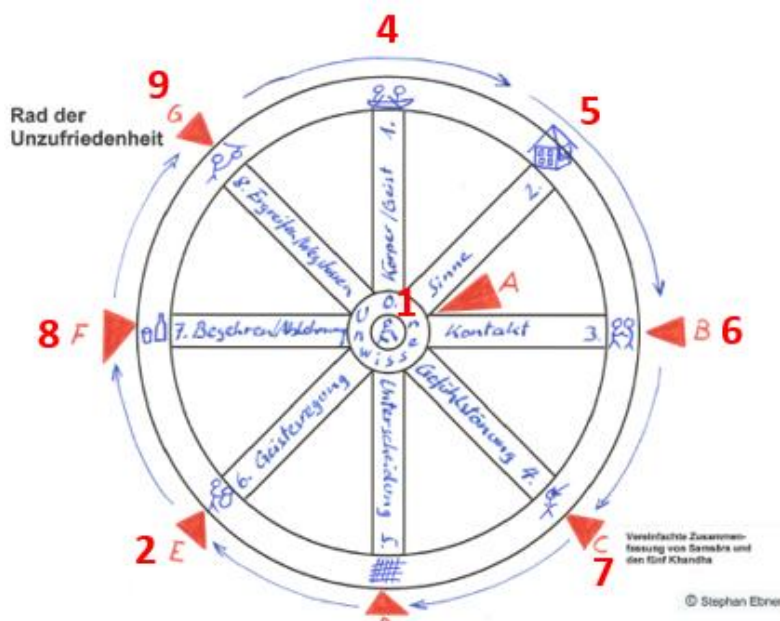
Abhängiges, bedingtes Entstehen

- Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein **Raum**.
- In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
- In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Viktor E. Frankl
(26.3.1905 – 2.9.1997)



12 Glieder, siehe Fred von Allmen, Buddhismus, S. 144f.



- Der Gedanke äussert sich als Wort. Das Wort äussert sich als Tat. Die Tat wird zur Gewohnheit – und die Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter.
- Also beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege.
- Lasse ihn aus Liebe entstehen, die der Fürsorge der Wesen entspringt.

Aus Fred von Allmen, Buddhismus, S. 151

3. Skandha: Unterscheidungen
→ A-Abend 19.3.2019