

Dear Friends,

[...]

*In light of recent events, you may be asking, "How can I possibly Awaken Joy in such difficult times?" As the Taoists say, our human realm is made up of "10,000 Joys and 10,000 Sorrows."*

*That is why it's even more important to remember to take in all the good in your life and nourish yourself in wholesome ways the coming days and weeks. I believe this is just the right time and I intend to use the course to help us hold all the feelings that come up.*

*If the word joy is unrealistic for you right now, use the course to open up to whatever wholesome qualities of heart are available. When we're not caught in fear or confusion that expansive heart is expressed in many different ways.*

*Instead of calling the course "Awakening Joy" you can call it Awakening Goodness, Awakening Love, Awakening Caring, Awakening Well-Being or Awakening Consciousness. All of these are closely related. They start with being authentically right where you are and connecting to it with a kind, loving awareness. We can then become more skillful in holding all of our sorrows and pain.*

*This a time for community to help us hold whatever we might be going through. [...]*

*With warmest regards,*

*James*

Liebe Freunde,

[...]

*In Anbetracht der jüngsten Ereignisse fragt Ihr Euch vielleicht: „Wie kann ich in so schweren Zeiten überhaupt Freude wecken?“ Wie die Taoisten sagen, besteht unsere Menschenwelt aus „10.000 Freuden und 10.000 Leiden“. Deshalb ist es umso wichtiger, sich daran zu erinnern, all das Gute in Deinem Leben aufzunehmen und Dich in den kommenden Tagen und Wochen auf gesunde/heilsame Weise zu nähren. Ich glaube, dass dies genau der richtige Zeitpunkt ist, und ich möchte den Kurs dazu nutzen, uns zu helfen, all die Gefühle zu halten, die aufkommen.*

*Wenn das Wort Freude für Dich im Moment unrealistisch ist, nutze den Kurs, um Dich für alle heilsamen Herzensqualitäten zu öffnen, die möglich sind. Wenn wir nicht in Angst oder Verwirrung gefangen sind, drückt sich dieses weite Herz auf verschiedene Weise aus.*

*Anstatt den Kurs „Freude wecken“ zu nennen, kannst Du ihn auch „Güte wecken“, „Liebe wecken“, „Fürsorge wecken“, „Wohlbefinden wecken“ oder „Bewusstsein wecken“ nennen. Alle diese Begriffe sind eng miteinander verbunden. Sie beginnen damit, dass wir authentisch genau dort sind, wo wir gerade sind, und uns mit einem freundlichen, liebevollen Bewusstsein damit verbinden. Dann können wir mehr und mehr lernen, all unsere Sorgen und unseren Schmerz zu halten.*

*Dies ist eine Zeit, in der Gemeinschaft uns hilft, das zu halten, was wir gerade durchmachen. [...]*

*Ganz herzliche Grüße,*

*James*