




Kein Augenblick gleicht  
dem anderen,  
jeder ist einzigartig  
und birgt einzigartige  
Möglichkeiten.

Jon Kabat-Zinn






WIR SIND, WAS WIR DENKEN.  
ALLES, WAS WIR SIND, ENTSTEHT  
MIT UNSEREN GEDANKEN.  
MIT UNSEREN GEDANKEN MACHEN  
WIR DIE WELT.

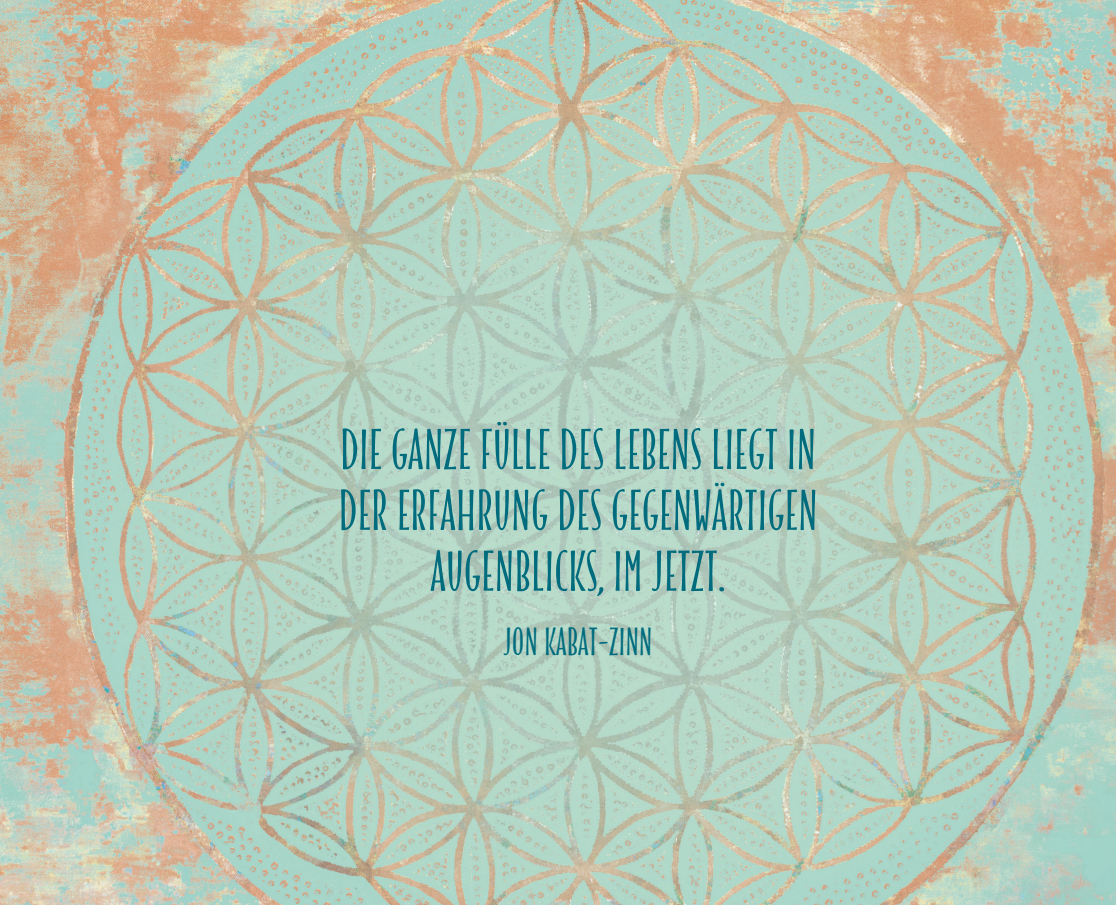
BUDDHA





Achtsames Atmen  
ist dein Anker  
in jedem Sturm.


Thich Nhat Hanh



DIE GANZE FÜLLE DES LEBENS LIEGT IN  
DER ERFAHRUNG DES GEGENWÄRTIGEN  
AUGENBLICKS, IM JETZT.

JON KABAT-ZINN






Jeder Augenblick  
hat eine besondere  
Botschaft.


Hazrat Inayat Khan





Sei im **JETZT**  
und nicht im Und **DANN**.  
Dann siehst du,  
wie sich alles Leiden  
im Licht reinen Daseins auflöst.  
Mooji






DAS WISSEN, DASS WIR  
NICHTS ZU TUN HABEN,  
AUßER EINFACH ZU SITZEN UND  
ACHTSAM EIN- UND AUSZUATMEN,  
SCHENKT UNS GROBES GLÜCK.

THICH NHAT HANH





Wir brauchen nicht mehr Wissen,  
sondern mehr Weisheit.  
Weisheit kommt von unserer eigenen  
Aufmerksamkeit.

Buddha