

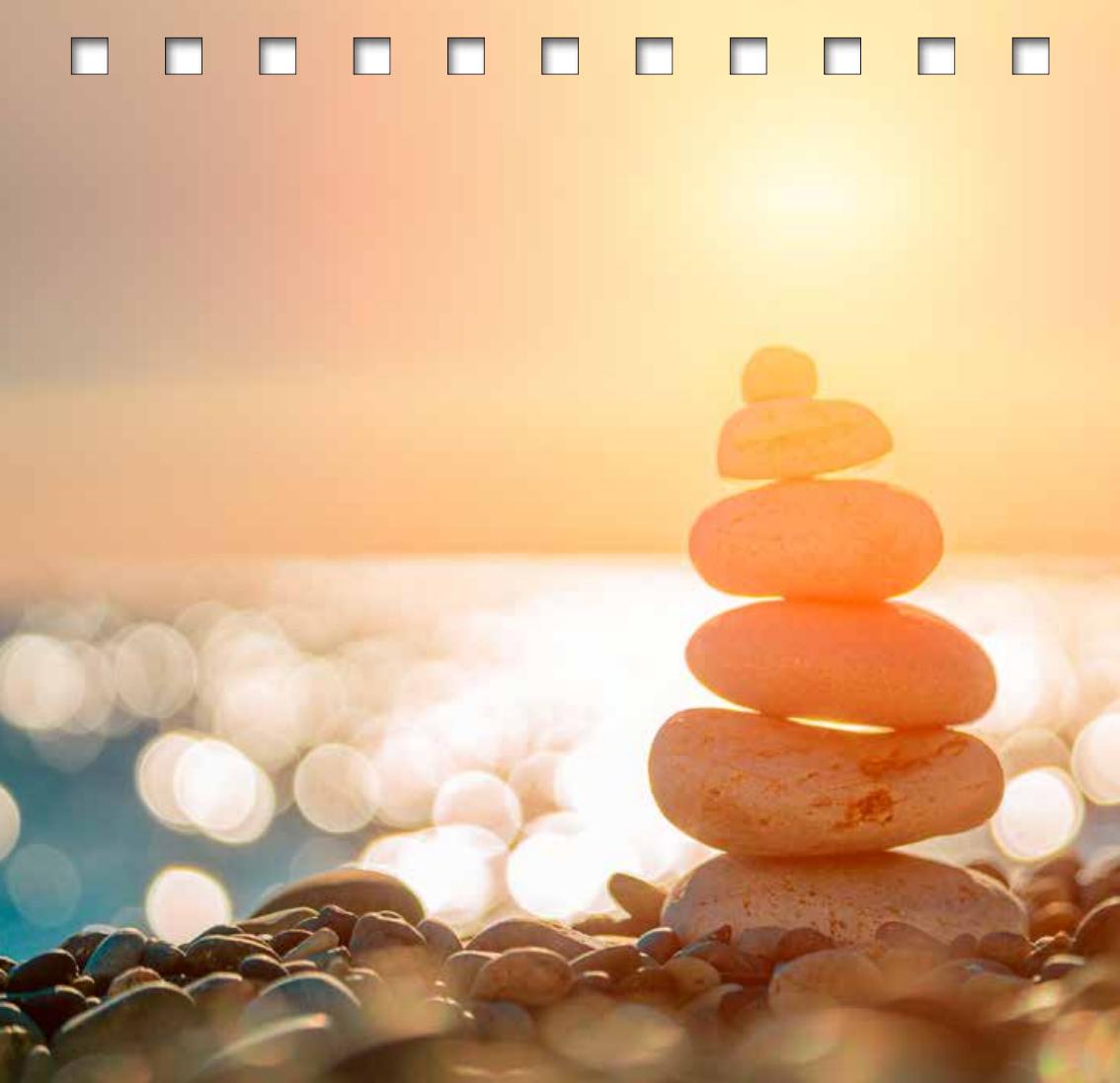


365

SPIRITUELLE Weisheiten
AUS ALLER WELT



arsEdition





Komm zurück ins Hier und Jetzt

Das Leben stellt täglich so viele Anforderungen an uns,
da ist es wichtig, auch mal innezuhalten und sich
einen Moment für sich selbst zu gönnen.

Dieser Aufsteller mit atmosphärischen Bildern
steckt voller schöner Inspirationen und
Denkanstöße aus aller Welt, für ein Leben
voller Achtsamkeit. Also atme einmal tief durch
und komm im Augenblick an.



Wo *Liebe* ist,
wird das Unmögliche möglich.

BUDDHA



Entspanne dich.

Lass das Steuer los.
Trudle durch die Welt.
Sie ist so schön, gib dich ihr hin,
und sie wird sich dir geben.

KURT TUCHOLSKY



Eine Blume macht sich keine Gedanken,
ob sie mit der Blume neben ihr mithalten kann,
sie blüht einfach.

UNBEKANNT



Sei du selbst
die *Veränderung*,
die du dir wünschst
für diese Welt.

MAHATMA GANDHI





Es ist nicht wichtig,
was du betrachtest,
sondern *was du siehst.*

HENRY DAVID THOREAU





Lebe für die *Momente*,
die du nicht in Worte fassen kannst.

UNBEKANNT



Wer aber *leicht* werden will
und ein Vogel,
der muss sich selber lieben.

FRIEDRICH SCHILLER



Zuneigung

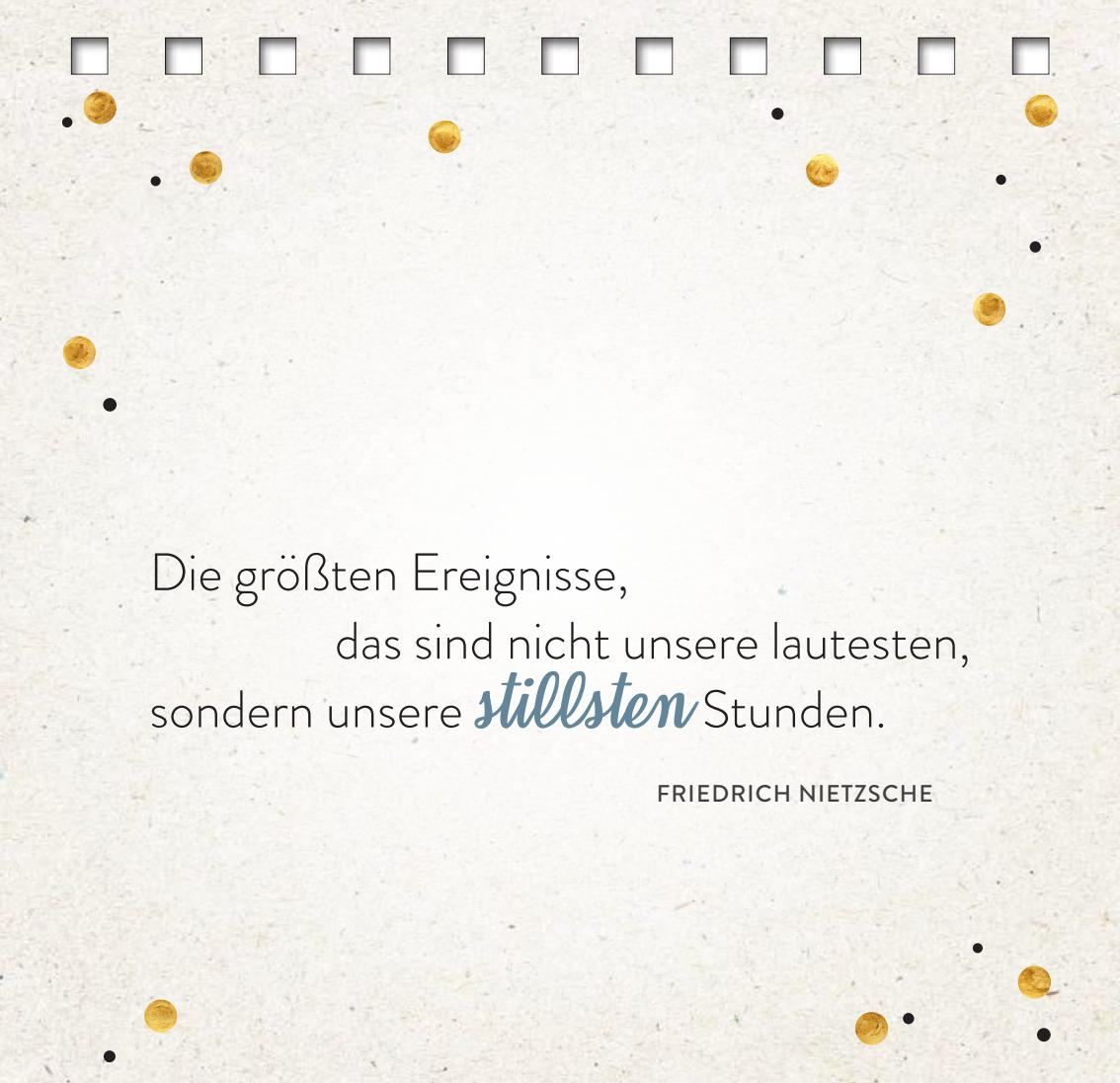
Im stressigen Alltag kommen unsere
Lieblingsmenschen oft zu kurz.
Zeige den dir Nahestehenden,
dass sie wichtig für dich sind, und schenke ihnen
deine uneingeschränkte Aufmerksamkeit.
Schau ihnen in die Augen, höre aufmerksam zu.
Du wirst merken, dass man mit der Zeit
auch dich achtsam wahrnimmt.





Der Tempel
der reinsten Gedanken
ist die *Stille.*

SARAH JOSEPHA HALE



Die größten Ereignisse,
das sind nicht unsere lautesten,
sondern unsere *stillsten* Stunden.

FRIEDRICH NIETZSCHE



Sei gegenwärtig in allem, was du tust,
denn die einzige *Wirklichkeit* ist jetzt.

WEISHEIT AUS DEM BUDDHISMUS



Vertrauen bedeutet,
den ersten Schritt zu tun,
auch wenn du noch nicht
den ganzen Weg sehen kannst.

MARTIN LUTHER KING



Man muss die Welt mit Wunderaugen sehen.
Übe dich im Staunen und suche immer
das Schöne in den Dingen,
den Menschen und der Natur.





Die Natur mit Wunderaugen sehen

Unabhängig davon, ob die Sonne scheint,
es regnet oder schneit: Geh raus in die freie Natur,
komm zur Ruhe, höre in dich hinein –
werde dir deiner Umgebung gewahr.

Erfahre die Natur mit all deinen Sinnen – das Rauschen
des Windes in den Bäumen, das Murmeln eines Bachs,
die wärmende Sonne auf deiner Haut oder der
Ruf eines Milans, der seine Kreise über dir zieht ...
Atme tief ein und fühle dich als Teil
des Universums – erlebe Wachstum und Vergehen
im Wechsel der Jahreszeiten.

