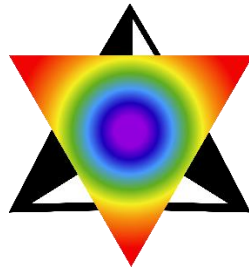


# Ray of Divinity



## Zitate –

**John Kabat-Zinn:**

*Achtsam zu sein, bedeutet, wach zu sein. Es bedeutet zu wissen was wir tun.*

**Fred von Allmen:**

*Wir alle möchten unser Leben so vollständig wie möglich leben. Deshalb müssen wir lernen, dort zu sein, wo das Leben stattfindet, nämlich genau hier, jetzt.*

**Dalai Lama:**

*Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.*

**Marie Mannschatz:**

*Wirkliches Verständnis erlangen wir dadurch, dass wir mit Achtsamkeit aus unseren eigenen Erfahrungen lernen.*

**Zen Buddhismus:**

*Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.*

**Buddha:**

*Urteile nicht hart über dich selbst. Ohne Erbarmen mit uns selbst sind wir außerstande, die Welt zu lieben.*

**John Kabat-Zinn:**

*Wir versuchen, uns die Dinge zurechtzulegen und dem Geschehen immer einen Schritt voraus zu sein, statt zu spüren, wie die Dinge wirklich sind.*

**Drukpa Rinpoche:**

*Das Leben ist ein Fluss. Wenn du es näher betrachtetest, dann wirst du sehen, dass sich alles in jedem Augenblick ändert.*

**Buddha:**

*Du bist dein eigener Herr und Meister. Deine eigene Zukunft hängt von dir selber ab.*

**Jack Kornfield:**

*Das Herz ist wie ein Garten. Es kann Mitgefühl oder Angst, Groll oder Liebe wachsen lassen. Was für Keimlinge willst du darin anpflanzen?*

**Buddha:**

*Wir sind was wir denken. Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.*

**Udana:**

*In der Welt der Wandlungen und Veränderungen gibt es keine Vollkommenheit. Alles ist im Werden, kein Mitmensch ist perfekt.*

**Milidapana:**

*Unser Leben ist eine ständige Abfolge von verschiedenen Zuständen und Gefühlen. Nichts ist bleibend, nichts ist unbeweglich.*

**Pema Chödrön:**

*In dem Maße, in dem wir aufhören, gegen Unsicherheit und Ungewissheit anzukämpfen, in dem Ausmaß löst sich unsere Furcht auf.*

**Lama Thubten Yeshe:**

*Sei freundlich zu dir. Dann bist du auch freundlich zu anderen.*