

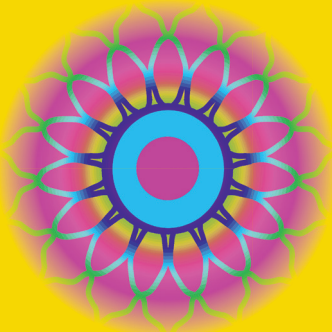
365 Momente der Achtsamkeit



Weltbild



365 Momente der
Achtsamkeit



Dieser Tischaufsteller inspiriert Sie an 365 Tagen im Jahr
mit Mandalas, Weisheiten und stimmungsvollen
Foto-Impressionen aus aller Welt zu mehr Achtsamkeit.

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,
offenbart sie dessen Schönheit.

Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,
wandelt sie es um und heilt es.

Aus dem Zen-Buddhismus

In diesem schönen Kalender mit Mandalas und
passenden Zitaten und Weisheiten erfahren Sie,
wie man durch mehr Achtsamkeit bewusster
im Hier und Jetzt leben kann.

Mandalas sind Symbole mit religiöser
Bedeutung, die sowohl im Buddhismus als auch im
Hinduismus verwendet werden.



Januar

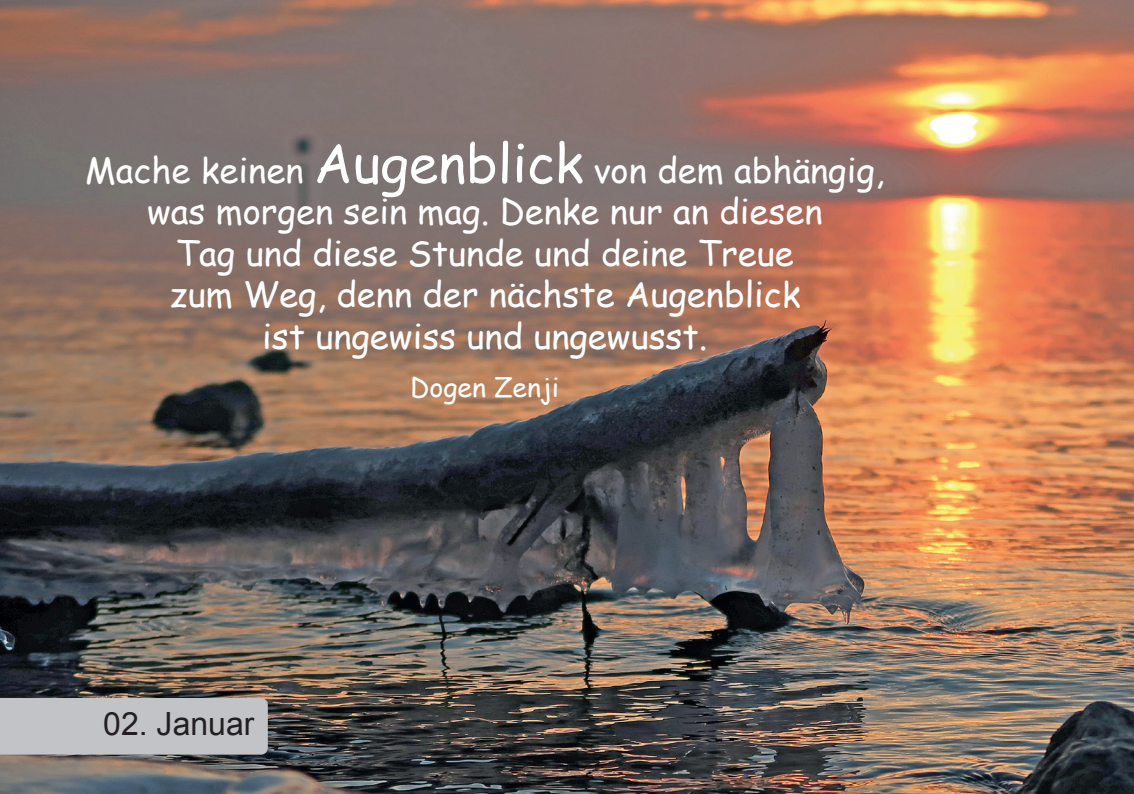


Glück

entsteht oft durch
Aufmerksamkeit
in kleinen Dingen,
Unglück oft durch
Vernachlässigung
kleiner Dinge.

Wilhelm Busch


01. Januar

A serene sunset scene over the ocean. The sun is low on the horizon, casting a bright orange glow across the sky and reflecting on the water's surface. In the foreground, a piece of weathered driftwood lies horizontally, with a piece of white, translucent material draped over it. The water is dark with gentle ripples, and the overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Mache keinen **Augenblick** von dem abhängig,
was morgen sein mag. Denke nur an diesen
Tag und diese Stunde und deine Treue
zum Weg, denn der nächste Augenblick
ist ungewiss und ungewusst.

Dogen Zenji


02. Januar



Alles, was wir sind,
ist ein Resultat dessen,
was wir gedacht haben.

Buddha

03. Januar



Man muss nicht darauf sehen,
woher die Dinge kommen,
sondern wohin sie gehen.

Seneca

04. Januar



Gehe ganz in
deinen Handlungen
auf und denke,
es wäre deine
letzte Tat.

Buddha


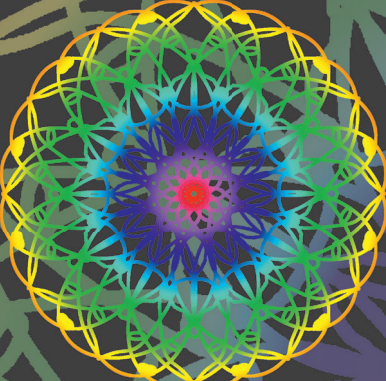
05. Januar



Denn das ist eben die Eigenschaft der
wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick
das Nichts zu Allem macht.

Johann Wolfgang von Goethe

06. Januar



Belehren
ohne Worte –
Vollbringen, ohne
zu handeln:
So gehen die
Meister vor.

Laotse

07. Januar



Wer **langsam** und
besonnen geht,
doch oft zuerst
am Ziele steht.

Jüdisches Sprichwort


08. Januar



Achtsamkeit
führt zu
tiefer Einsicht und
zum Erwachen.

Aus dem Zen-Buddhismus


09. Januar



Denke immer daran,
dass es nur eine
wichtige Zeit gibt:
Heute. Hier. Jetzt.

Leo Tolstoi

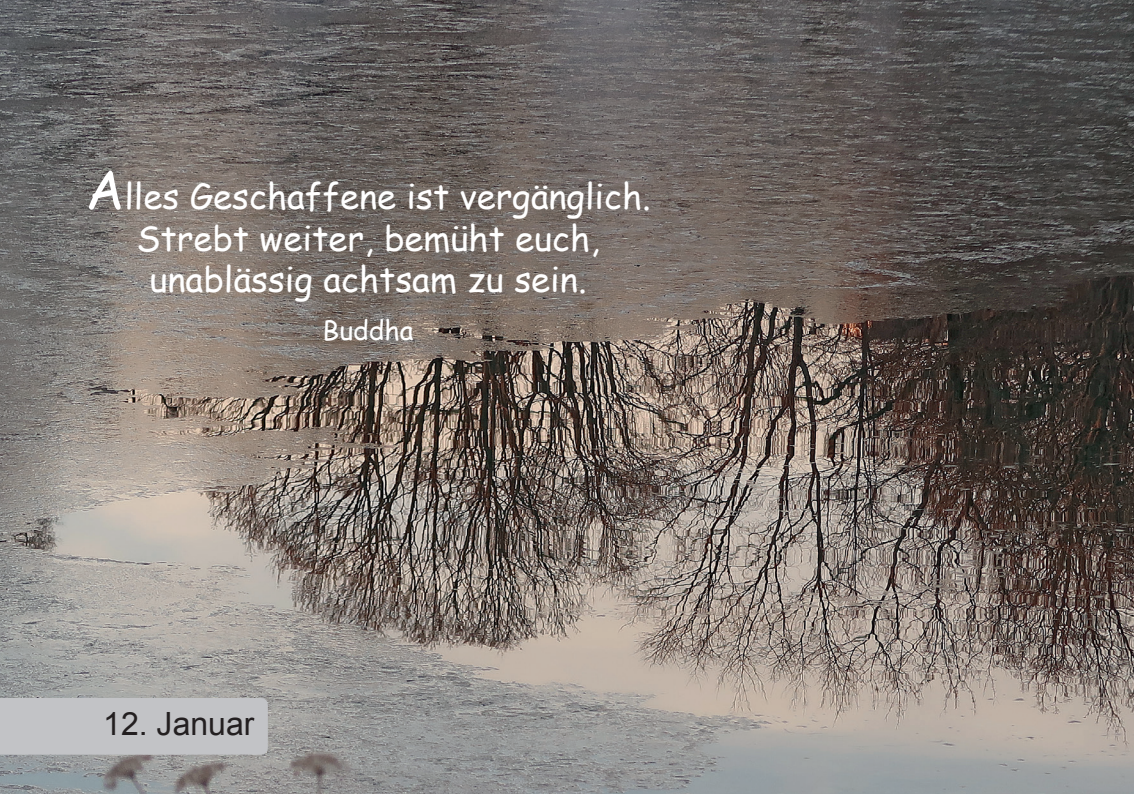
10. Januar



Die Leute verderben ihre
Angelegenheiten oft kurz
vor deren Vollendung.
Wer am Ende seiner Arbeit
achtsam ist wie zu Beginn,
der verdirbt nichts.

Laotse


11. Januar



Alles Geschaffene ist vergänglich.
Strebt weiter, bemüht euch,
unablässig achtsam zu sein.

Buddha


12. Januar



Es ist schwer, das **Glück**
in uns zu finden,
und es ist ganz unmöglich,
es anderswo zu finden.

Nicolas de Chamfort

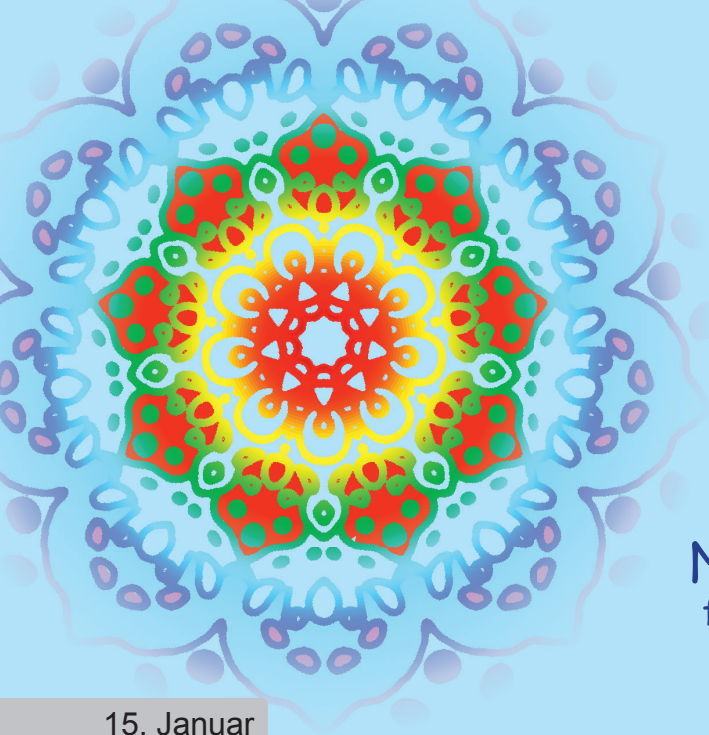
13. Januar

A person with a backpack is walking on a snowy beach at sunset. The sky is a mix of blue and orange, and the water is calm. The person is in silhouette, walking towards the right. The beach is covered in snow and some dark rocks are visible. The overall mood is quiet and contemplative.

Der Weg zu allem Großen
geht durch die Stille.

Friedrich Nietzsche

14. Januar



Nur der Tag bricht an,
für den wir wach sind.

Henry Thoreau

15. Januar