

<p>MindfuLness ist nicht mindfuLLness. MindfuLLness ist nicht mindfuLness.</p>	<p>MindfuLness ist ein ruhiger Geist. MindfuLLness ist ein chaotischer Geist</p>
<p>MindfuLness ist der leere Geist. MindfuLLness ist der nicht-leere Geist.</p>	<p>MindfuLness ist nicht kopflos. MindfuLLness ist.</p>
<p>MindfuLness ist ein Zustand, in dem es keinen Denker, kein Denken, keine Gedanken gibt. MindfuLLness ist ein Zustand, in dem ein Denker Gedanken denkt.</p>	<p>MindfuLness ist der Geist, dessen Ja/Nein-Logik ausgeschaltet ist, ausser wenn sie notwendig ist. MindfuLLness ist der Geist, dessen Ja/Nein-Logik eingeschaltet ist, tagein tagaus.</p>
<p>MindfuLness ist Präsenz in der Nicht-Zeit. MindfuLLness ist Präsenz in der Zeit.</p>	<p>MindfuLness ist Lebenskraft in Aktion. MindfuLLness ist Lebenskraft in <i>Re</i>-Aktion.</p>
<p>MindfuLness ist kein-mich/ich. MindfuLLness ist mich/ich.</p>	<p>MindfuLness ist nicht konzeptuell. MindfuLLness ist konzeptuell.</p>

"Es gibt zwei Möglichkeiten,
das Geschirr zu waschen.
Die erste ist, das Geschirr zu waschen,
um sauberes Geschirr zu haben.
Die zweite ist,
das Geschirr zu waschen,
um das Geschirr zu waschen."
– Thich Nhat Hanh

"Achtsamkeit ist das Wunder, das unseren
zerstreuten Geist blitzschnell zurückruft und ihn
wieder ganz macht, so dass wir jede Minute des
Lebens leben können."
– Thich Nhat Hanh

"Wenn in der Meditation
Gefühle oder Gedanken auftauchen,
sollte es nicht deine Absicht sein,
diese zu vertreiben.
Anerkenne einfach, dass sie da sind."
– Thich Nhat Hanh

"Achtsamkeit dient als Kanal,
durch den wir unser Wesen
zurückgewinnen und verjüngen,
ein wundersamer Prozess
der Selbstbeherrschung
und Erholung.»
– Thich Nhat Hanh

"Meditation ist keine Flucht,
sondern eine gelassene Begegnung
mit der Wirklichkeit".
– Thich Nhat Hanh

"In Achtsamkeit ist man nicht nur in Ruhe
und glücklich, sondern auch wach und
aufmerksam."
– Thich Nhat Hanh

"Jeder Augenblick bietet grenzenlose
Möglichkeiten jenseits
unseres gegenwärtigen Bewusstseins."
– Thich Nhat Hanh

"Dein Atem sollte anmutig fließen,
wie ein Fluss,
wie eine Wasserschlange,
die das Wasser durchquert."
– Thich Nhat Hanh

"Viele Menschen sind am Leben,
aber sie kommen nicht
an das Wunder des Lebens heran."
– Thich Nhat Hanh

"Meditation ist kein Mittel,
um Problemen auszuweichen;
sie ist ein Weg zu positiver
Transformation und Heilung."
– Thich Nhat Hanh