

## Leseprobe



XXXAutorXXX

### **Atempause für die Seele**

365 Impulse zur Gelassenheit

378 Seiten, 11 x 16,5 cm, gebunden, durchgehend gestaltet  
**ISBN 9783746232379**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013

# Atempause für die Seele

365 Impulse zur  
Gelassenheit

**benno**

2. Mai



Sitzt majestätisch,  
unveränderlich und  
unerschütterlich wie ein Gebirge.  
Lasst euren Geist sich erheben  
und mit Schwung  
in den Himmel gleiten.

SOGYAL RINPOCHÉ



3. Mai



Ich liebe die Beschaulichkeit mehr  
als alles andere auf dieser Welt.  
In der Stille der Dinge hör ich einen  
unendlichen, stummen Gesang.

PABLO NERUDA



4. Mai



Schauen wir auf die tausend kleinen Dinge, die wir kennen. Jeder Tag hat seine Sonnenstrahlen: sich bewegen zu können, hören, lesen, sich unterhalten, dienen, lächeln, verzeihen, beten ...

HERMANN MULTHAUPT



5. Mai



Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme.

ANTHONY DE MELLO



6. Mai



Wahres Glück  
wird nicht geringer,  
wenn man es anderen  
freigiebig zuteilwerden lässt.

THEODOR FONTANE



7. Mai



Entspanne dich!  
Lass das Steuer los!  
Trudle durch die Welt,  
sie ist so schön.

KURT TUCHOLSKY

