

## Zitate von David Steindl-Rast aus dem Video Meditative Moments

„Ich habe schon als Kind entdeckt, wie angenehm, freudig und friedlich es ist, einfach still zu sitzen und ruhig zu sein.“

„Die Natur hat ihre eigene Stille, die sehr hilfreich ist, unsere innere Stille zu pflegen.“

„Wenn du wirklich tief nach innen gehst, dann kommst du in Kontakt mit etwas, das mit Worten nicht ausgedrückt werden kann, was über Worte hinaus geht. Es ist so etwas wie eine große Weite, eine Offenheit und Weiträumigkeit, ähnlich wie in einer Wüste - eine große Stille.“

„Ich fühle mich energiegeladen und fokussiert. Und klar, ich bin ruhiger und kann ruhiger agieren, nachdem ich nach innen gegangen bin.“

„Wenn ich nach innen gehe, fühle ich, dass ich etwas entdeckt habe, über das der Tod keine Macht hat. Leben und Tod kann man nicht ändern. Ich habe etwas in meinem Innern gefunden, das eins ist und unveränderlich.“