

*Innerer Frieden beginnt mit der Entscheidung, dass wir uns weder von Ereignissen noch anderen Menschen beeinflussen lassen. Erst so finden wir zurück zu Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit. Wir leben in Harmonie und Einklang mit uns selbst. Egal, wie groß das Chaos ringsherum ist.*

*Innerer Frieden ist eine Lebenshaltung und mentale Stärke. Ohne sie bleiben wir Getriebene - beeinflusst und aufgerieben von Menschen, Umständen, Stress oder Lärm. Wer es dagegen schafft, seinen inneren Frieden zu finden, der erlangt nicht nur Freiheit, Gelassenheit und Unabhängigkeit. Viele erleben dabei harmonische Momente der Ruhe, Klarheit und Sicherheit*

*Inneren Frieden zu finden, ist eine Notwendigkeit. Keinesfalls nur eine religiös-spirituell motivierte Vorstellung oder ein Konzept im Buddhismus. Wir würden ohne ihn schlicht verrückt werden, in einer zunehmend hektischen Welt im permanenten Wandel. Innere Ruhe und Frieden bilden die Gegenpole dazu und ermöglichen ein Leben in der Gegenwart - im Hier und Jetzt.*