

## **j-a-m-Zitate zum Thema Stille**

“Stille war immer ein wichtiger Teil meines Lebens und ich denke, dass sie in der Welt heute sehr von Nöten ist. Ich brauche Stille nicht nur um Entscheidungen zu treffen, sondern auch, um meine Gedanken zu sammeln und etwas zu beginnen.”

***Robin Gibb, The Bee Gees***

“Diese tiefe innere Stille ist Teil dessen, was es heißt, Frieden in sich und mit der Welt zu finden.”

***Sir Jonathan Sacks, britischer Oberrabbiner***

“Stille ist ein Ort, den ich aufsuche, wenn ich auftanken muss, wenn es Zeit wird, innezuhalten und mich auszurichten, wenn ich die Welt gelassen von ob herab betrachten möchte.”

***Clarke Peters, Schauspieler und Autor***

“Just-a-minute ist eine der besten Dinge, die jeder Berufstätige und überhaupt jeder tun kann, wenn er ein Leben voll Gesundheit und innerem Frieden leben möchte. [...] Es hat mir eine innere Ruhe gebracht, eine innere Zufriedenheit, die es mir erlaubt, mit den Herausforderungen des Berufslebens umzugehen.”

***Neil Hawkes, Bildungsberater***

“Es ist wunderbar, wie nur ein Augenblick der Stille in unserem Leben wirken kann. Selbst wenn die kleinen Stimmen weiterplappern und selbst wenn wir all die Geräusche um uns hören, wenn wir loslassen und diese Pause zwischen den Atemzügen wahrnehmen, können wir die wahre Essenz unseres höheren Selbst finden.”

***Lynne Franks, Autorin and PR-Expertin***

“Frieden ist für jede menschliche Seele lebensnotwendig, ob sich Menschen dessen bewusst sind oder nicht. Wenn wir einer schwierigen Situation begegnen, wünschen wir uns normalerweise, Ruhe und Frieden zu erfahren. OK, auch wenn Sie nicht an Gott glauben, lassen sie doch gerne Frieden in sich einkehren, oder?”

***Dadi Gulzar, Brahma Kumaris***

“Ich empfinde das so: Wenn ich mir Selbst diese Zeit der Reflexion und Meditation einräume, kann ich anderen meine Aufmerksamkeit schenken, ihnen zuhören. Und das extrem wichtig.”

***Tania Bryer, Rundfunksprecherin***

“Wenn man ruhig und ausgeglichen ist, wenn man innerlich ausgerichtet und in Frieden ist, kann man in sehr kurzer Zeit hervorragende Entscheidungen treffen. Und das können sehr umfassende Entscheidungen sein, die das Leben vieler Menschen beeinflussen.”

***John Peck, Spezialist für Führungskräfte-Training***

“Es gibt immer eine traurige Geschichte zu hören, wenn man mit einem der Jungs über ihr Leben spricht. Also muss man versuchen einen Weg zu finden, um damit umzugehen, und einer der für mich funktioniert ist, einen tiefen Atemzug zu nehmen, einem Schritt zurückzutreten und Stille einzusetzen.”

***Malcolm Gillan, Vorsitzender der HMYOI Huntercombe (Gefängnis)***

“Sich hin und wieder eine Auszeit zu nehmen, wirkt wie ein Energy Drink für den Geist.”

***Michael ‘Spike’ Hudson, Geschäftsführer von Community Consultants***