

## **Ekstra materiale**

### **Inspirerende citater**

Citater kan inspirere til nye vinkler på livet. Du kan printe en side ud, hænge den op og skrive løbende på papiret om, hvordan citatet inspirerer dig.

Tænk over, om citaterne kan forbindes til de grundlæggende ideer i Åben og Rolig. Hvilke citater handler mest om åben sansning, og hvilke om rolige reaktioner?

Er der nogle citater der dybest set siger, at åbenhed er en god ide?

Er der nogle citater, der siger, at det er god ide at skabe et roligt forhold til dig selv, fremfor et forhold, hvor du kæmper med dig selv?

Er der nogle citater, som berører ideen om, at det ikke er så vigtigt at finde forklaringen på alting?

Siger det noget om de grundlæggende ideer i Åben og Rolig?

**Fantasi er mere vigtigt end viden**  
-Albert Einstein (1879-1955) Tysk-amerikansk fysiker

Jeg ødelægger min fjende når jeg gør ham til  
min ven

-Abraham Lincoln (1809-1865) Amerikansk præsident.

## Alt ændrer sig, intet forbliver uden ændring

-Gautama Siddnartha, Buddha (563-483 f.kr.). Grundlægger af den buddhistiske religion og filosofi

Min generations største opdagelse er, at  
mennesker kan ændre deres liv ved at ændre  
deres indstilling

-Albert Schweizer (1875-1965), Tysk-Fransk teolog, fysiker og  
filosof

## Tænk stort, men tag små skridt

-Charlie Brower (1901-1984), amerikansk reklamemand og forfatter

Tal i vrede, og du kommer til at holde den  
bedste tale, du nogensinde har fortrudt

-Winston Churchill (1874-1965), Engelsk politiker, premierminister  
og politisk leder for Storbritannien igennem 2. verdenskrig.

Det ikke hvad vi tager, men hvad vi giver, der  
gør os rige

-Henry Ward Beecher (1813-1887). Præst, modstander af slaveri,  
arbejdede for sociale reformer.



- Hvorfor mediterer du, Maria?
  - Det er lidt svært at beskrive. Det har noget at gøre med kærlighed.
- ”Maria” med Downs syndrom, DR’s TV-program ”Undskyld vi er her, 2012.

Hvis du forstår, er tingene blot som de er. Hvis  
du ikke forstår, er tingene blot som de er  
-Zen ordsprog

## Smil, træk vejret, og tag det roligt

-Thich Nhat Hanh, vietnamesisk zen-buddhistisk munk, forfatter til mange bøger om meditation og fredsaktivist

Af alle latterlige Ting forekommer det mig at være det allerlatterligste at have travlt i Verden, at være en Mand, der er rask til sin Mad og rask til sin Gjerning. Naar jeg derfor seer en Flue i det afgjørende Øieblik sætte sig paa en saadan Forretningsmands Næse, eller han bliver overstænket af en Vogn, der i endnu større Hast kjører ham forbi, eller Knippelsbro gaaer op, eller der falder en Tagsteen ned og slaar ham ihjel, da leer jeg af Hjertens Grund. Og hvo kunde vel bare sig for at lee? Hvad udrette de vel, disse travle Hastværkere? Gaaer det dem ikke som det gik hiin Kone, der i Befippelse over, at der var Ildløs i Huset, reddede Ildtangen? Hvad Mere redde de vel ud af Livets store Ildebrand?

-Søren Kierkegaard (1813-1855), dansk filosof, grundlægger af eksistentialismen, fra bogen "Enten – Eller"