Il segreto della salute fisica e mentale non sta nel lamentarsi del passato, nè nel preoccuparsi del futuro, ma nel vivere il momento presente con saggezza e serietà. La vita può aver luogo solo nel momento presente. Se lo perdiamo, perdiamo la vita. L'amore nel passato è solo memoria. Quello nel futuro è fantasia. Solo qui ed ora possiamo amare veramente. Quando ti prendi cura di questo momento, ti prendi cura di tutto il tempo. (Buddha)