Guten Tag, meine lieben Mitmenschen,

durch dieses Heft haben Sie die Spruchtafeln, die in meinem Gelände aufgestellt sind, schriftlich. Wie bei Allem, mit kleinen Anfängen beginnend, entwickelten sich die Texte. Diese komprimierten Gedanken, sind meine „Kurzpredigten“. Da die Besucher mit den vielen Gedanken überfordert sind, haben sie, durch die schriftliche Form, die Gelegenheit, täglich einen Text zu bedenken, und höher zu steigen.

Außer diesem Heft habe ich eines mit Geschichten, besinnlichen Kurztexten, Liedern, Witzen, und ein Weihnachtsheft.

Auch können Sie mein Buch, mit dem Titel:

**Licht an! – Vorhang auf! – Bühne frei!**

bei mir bekommen.

Falls Sie an ihm oder einem Heft Interesse haben, kommen Sie auf mich zu:

Hans Urban

Lachberg 7

86739 Ederheim

O171-6530210

Mail: [all-eins@online.de](mailto:all-eins@online.de)

Website: www.komm-gut-heim.de

**Allen wünsche ich alles Gute, Allen sende ich gute Gedanken.**

**Als alter Mann sage ich: Ich hatte ein erfülltes Leben, es war ein eigenartiges Theater, es war gut wie es war, für alles danke ich, ich habe den inneren Frieden gefunden, von vorn anfangen möchte ich nicht mehr.**

**Die vielen Veränderungen in allen Bereichen und die Entwicklung zu höheren Erkenntnissen, war der rote Faden. Die Priesterweihe, das Buch, das Wohnen hier, die Texte der Homepage, sehe ich als Lebenskrönung.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: das nennt man Vertrauen.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: das nennt man authentisch sein.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man Reife.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man Ehrlichkeit.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das: gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man Demut.**

**Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag bewusst und nenne es Bewusstsein.**

**Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich Herzensweisheit.**

**Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: das ist das Leben!**

**Charles Chaplin**

**Aus dem heutigen Tag mache ich was Gutes.**

**Ich bin zufrieden und dankbar.**

**Ich lebe achtsam im Augenblick.**

**Lachen und singen ist gesund.**

**Ich wünsche Dir, was Dir gut tut.**

**Ich bin, der ich bin. Ich entfalte, was mir geschenkt wurde.**

**Auch das geht vorüber,**

**alles wird gut, der Tod ist mein Freund, es geht heimwärts.**

**In der Lebensschule arbeite ich auf eine Eins hin.**

**Ich bin geliebt, ich bin glücklich.**

**Nach jedem November kommt wieder ein Mai.**

**Alle Tage ist nicht Sonntag.**

**Lass es geschehen, und verändere es.**

**Bevor ich sterbe, möchte ich noch:**

**-**

**-**

**-**

**Ich freue mich über:**

**-**

**-**

**-**

**So kann ich mich und die Welt zum Guten verändern:**

**-**

**-**

**-**

**Da schwarze Kater is so alt, dass plötzlich er vom Stangerl fallt. Weil er so brav war ond so fei, kummt er glei, in´n Himme für die Tiere nei. Do möchten´s ihm an Wunsch erfüllen, und fragn  an nach seim letztn Willen.  „Des wollt i allweil scho erlebn, i möchte mal auf ra Wolkn schwebn.“ Der Petrus sagt: „Da hats koi Not, nimmst die, die ist schea rosarot.“ Dr Kater freit se und geht naus. Und wiedr läuts, es kommt a Maus. Au sie wird gfragt, obs Wünsche hat. I möchte a spaar Rollschuah grad, die schnallt i mir sofort dann um, und fetzet glei im Himme rum.“ Leicht zu erfüllen is die Bitt, dia Maus nimmt ihre Schua glei mit. Wia da Sankt Petrus später schaut, ob seiner Kundschaft  älles taugt, meldt se da der Kater glei: „Der Service könnt net besser sei, ihr habts sogar, des muaß i lobn, Essen auf Rädern do herobn“**

**Den Maßlosen sagt die Demut: du hast nach den Sternen gegriffen, lebe bescheidener, den Mutlosen sagt die Weisheit: erkenne deine Gaben, deine Würde, habe Mut, die Natur sagt beiden: ich habe in dich ein Stück Erkenntnis und Freiheit gelegt, durch die du zu erfüllterem Leben kommen kannst.**

**Die güldene Sonne bringt Leben und Wonne,  
die Finsternis weicht.  
Der Morgen sich zeiget, die Röte aufsteiget,  
der Monde verbleicht.**

**Kommt, lasset uns singen, die Stimmen erschwingen,  
zu danken dem Herrn.  
Es sei ihm gegeben mein Leben und Streben,  
mein Gehen und Stehn.  
Er gebe mir Gaben zu meinem Vorhaben,  
lass richtig mich gehen.**

**Die Tatsache, dass Leben und Tod „nicht-zwei“ sind, ist schwierig zu erfassen, nicht weil es schwierig zu verstehen wäre, sondern weil es so einfach ist.**

**Ken Wilber**

**Das Wunder des Lebens ist in jedes Moos, jede Blume, jeden Baum, jedes Tier als jubelnde Mitte gelegt und in das Herz und die letzte Zelle eines jeden Menschen. Das Wunder des Lebens ist Gottes Gegenwart in jedem Geschöpf.**

**Die Vergangenheit ist Geschichte,**

**die Zukunft ein Geheimnis,**

**jeder Augenblick ein Geschenk.**

**Es ist Unsinn, sagt die Vernunft, es ist was ist, sagt die Weisheit.**

**Es ist Unglück, sagt die Angst, es ist aussichtslos, sagt die Einsicht, es ist was ist, sagt die Weisheit.**

**Es ist lächerlich, sagt der Stolz, es ist Leichtsinn, sagt die Vorsicht, es ist unmöglich, sagt die Erfahrung, es ist was ist, sagt die Liebe.**

**Die Harmonie öffnet die Tür zu allem Schönen im Leben.**

**Wähl deine Gedanken so sorgfältig wie deine Kleidung aus.**

**Heute ist ein Tag für ein Lächeln. Gib ihm die Chance, ein guter zu werden.**

**Lachen ist die Musik der Seele.**

**Nimm dir Zeit für dich, denn du bist wertvoll, göttlich.**

**Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.**

**Ein bisschen Frieden, ein bisschen Sonne, für diese Erde, auf der wir wohnen.**

**Ein bischen Frieden, ein bisschen Freude, ein bisschen Wärme, das wünsch' ich mir. Ein bisschen Frieden, ein bisschen Träumen und dass die Menschen nicht so oft weinen.**

**Ein bisschen Frieden, ein bisschen Liebe, dass ich die Hoffnung nie mehr verlier.**

**Ein schöner Tag ward uns beschert, wie es nicht viele gibt. Von reiner Freude ausgefüllt, von Sorgen ungetrübt.**

**Mit Liedern, die die Lerche singt, so fing der Morgen an. Die Sonne schenkte gold'nen Glanz, dem Tag der dann begann.**

**Ein schöner Tag, voll Harmonie, ist wie ein Edelstein. Erstrahlt dich an und ruft dir zu: heut sollst du glücklich sein!**

**Und was das Schicksal dir auch bringt, was immer kommen mag, es bleibt dir die Erinnerung an einen schönen Tag.**

**Ein Vogel hat keine Angst, dass er von dem Ast, auf dem er sitzt, abstürzt. Er vertraut nicht dem Ast, sondern seinen Flügeln. Deshalb: Suche deine Möglichkeiten und vertraue deinen Fähigkeiten.**

**Erkenne dich selbst und für was du verantwortlich bist.**

**Sei dein eigener Chef.**

**Suche nach der Mitte zwischen zuviel und zuwenig, damit es dir, deinen Mitmenschen, dem Ganzen gut geht.**

**Früher taten sich besonders die Frauen schwer, ihren Selbstwert zu erkennen. Dabei sind sie wunderbare Wesen, die von Vielem etwas haben. Die Meisten wissen nicht, dass, als Gott die Welt erschuf, sich auch an die Erschaffung der Frau machte, dabei aber feststellte, dass alles Material verbraucht war. Nun nahm er dem Mond von seiner Rundung, der Schlange von ihrer Beweglichkeit, der Schlingpflanze von ihrer Anschmiegsamkeit, der Weide von ihrer Schlankheit, der Blume von ihrem Duft, der Feder von ihrer Leichtigkeit, dem Wind von seiner Unstetigkeit, der Wolke von ihren Tränen. Er nahm etwas von der Furchtsamkeit des Hasen, von der Eitelkeit des Pfaus, von der Härte des Diamanten, von der Kälte des Schnees, von der Geschwätzigkeit des Papageis und vom Gurren der Turteltaube. Das mischte er, und was wurde daraus: ein wunderbares, reizendes Wesen, an dem Adam größte Freude hatte.**

**Handle, dass dein Handeln allgemeingültig sein kann; wende Gewalt nur zur Verteidigung an; mindere innere und äußere Leiden bei dir, den andern und Tieren, soweit es möglich ist; respektiere jeden Menschen, samt seinem Glauben; achte auf Nähe und Distanz, so dass es beiden gut geht; lass dich von Autoritäten nicht einschüchtern und von Energieräubern nicht belasten; die Stimmigkeit einer Meinung oder einer Tat hängt nicht davon ab, wer was sagt oder tut, sondern, ob sie das Wohl des Einzelnen und das Gemeinwohl beachtet.**

**Hast du dich zu dem entwickelt, der du bist?**

**Hast du deine Möglichkeiten entfaltet?**

**Gibt es nur die Materie, oder mehr?**

**Stirbt für dich mit dem Tod das Leben?**

**Was ist für dich des Lebens Sinn?**

**Wie stellst du dir Gott vor?**

**Wie stellst du dir das Jenseits vor?**

**Hast du heute schon gelacht, geschmunzelt, ein Lied gesungen? Hast du dich für die vielen, vielen Gaben bedankt?**

**Wer lacht lebt länger. Dann aber ist die Ewigkeit kürzer. Also, lacht nicht so viel. Arbeit macht das Leben süss.**

**Geh aus mein Herz und suche Freud, in dieser schönen … zeit. Schau an der schönen Gärten Zier und siehe, wie sie mir und dir, sich ausgeschmücket haben.**

**Die Harmonie öffnet die Tür zu allem Schönen im Leben.**

**Wähl deine Gedanken so sorgfältig wie deine Kleidung aus.**

**Heute ist ein Tag für ein Lächeln. Gib ihm die Chance, ein guter zu werden.**

**Lachen ist die Musik der Seele.**

**Nimm dir Zeit für dich, denn du bist wertvoll, göttlich.**

**Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.**

**Ich wünsche dir: Zufriedenheit, Freude, Freiheit, Gesundheit, Weisheit, Begeisterung, viel Kraft für dein Tun und auch Ruhe, Kreativität, Mut, Inspirationen, Gelassenheit, Harmonie, angenehme Überraschungen, Erfolge, viel Liebe, …, und viel Glück.**

**Leb so, wie du es für richtig hälst und geh, wohin dein Herz dich führt. Das Leben ist ein Theaterstück, ohne vorherige Proben.**

**Singe, lache, tanze, liebe! Lebe jeden Augenblick deines Lebens bewusst, bevor der Vorhang fällt und das Theaterstück zu Ende geht.**

**Charlie Chaplin**

**Lebe so, als müsstest du sofort Abschied vom Leben nehmen, als sei die Zeit, die dir geblieben ist ein unerwartetes Geschenk. Marc Aurel**

**Alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe aufsteigen. Friedrich Nietsche**

**Leben heißt, nicht zu warten bis der Sturm vorüberzeiht, sondern lernen, im Regen zu tanzen.**

**Sei der Komponist deines Lebens. Spiel die Melodien, die dir gefallen. Folge deiner inneren Stimme. Tu, was dir wichtig ist. Geh deinen Weg. Wenn andere in deine Melodie einstimmen und dich begleiten, wunderbar. Wenn nicht, hab den Mut, deinem Herzen zu folgen und deine Melodie alleine zu summen. Stimme nur in die Melodien der anderen ein, wenn diese mit deiner Melodie harmonisieren.**

**Lieber Gast,**

**es ist gut, dass Du auf diesem schönen Flecken Erde angekommen bist. Für mich ist es das unvollendete Paradies. Auch ich bin hier nur Gast, bald geh ich in das vollendete. Dia Sach isch blos a Weile schea.**

**Zwei Wanderinnen suchten die Wirklichkeit. Eines Tags kamen sie zu einer besonders schönen Villa, in einer großen, herrlichen Parkanlage, ganz abseits. Sie erkannten: Hier drinnen ist sie. An der Eingangstür stand geschrieben: Du kannst diese Schwelle nur überschreiten, wenn du nackt bist. Alles musst du ablegen: deine Ablehnungen, Pläne, Festlegungen, deinen Willen, dein Wissen, allein die Liebe kann eintreten. Enttäuscht ging die Eine und suchte weiter. Die Andere sagte sich: das ist`s. Als sie die Schwelle übertrat, war sie im Paradies.**

**Es gibt hier auch Apfelbäume. Die Äpfel dürfen gegessen werden. So streng, wie Gott vor 3000 Jahren mit Adam und Eva umging, bin ich nicht.**

**Du bist herzlich willkommen. Tritt ein, so wie Du bist, genieße das Hiersein und bewege Dich frei.**

**Mach ein Lächeln zu Deinem täglichen Begleiter. Suche immer nach Positivem. Sei dankbar für alles was Du hast und bekommst. Bleib offen und neugierig. Mach, was Du tust, auf Deine Art und stelle Dich in Frage.**

**Gibt es einen Glauben der Berge versetzen kann, so ist es der an Deine Kraft.**

**Manches ist fast unerträglich, besonders dann, wenn es nicht verändert werden kann. Es bleibt, das Beste daraus zu machen, darin das Gute zu suchen und zu glauben, dass es einen Sinn hat. Hätte es keinen Sinn, wäre es nicht.**

**Nur wer bereit ist, an sein Äußerstes zu gehen, gelangt an sein Innerstes.**

**Was immer du tust, tu es mit Freude.**

**Leb das Leben so leicht es geht.**

**Wer, wenn nicht ich; wo, wenn nicht hier; wann, wenn nicht jetzt?**

**Warum ich? Warum nicht ich?**

**Philosophie bedeutet, dass man über etwas gründlich nachdenkt. Je mehr ich die Wissenschaften, Politik, Wirtschaft, Religionen kritisch hinterfrage, umso näher bin ich an der Wirklichkeit. Viele denken zu wenig darüber nach, warum er/sie, ein anderer, etwas, ist wie er/sie/es ist. Viele können zu wenig hinhören und haben zu wenig Mitgefühl mit all dem, was sich auf Mutter Erde bewegt. Bei Vielen kommt die Achtsamkeit zu kurz, obwohl im Grunde alle gut sind.**

**Seht ihr den Mond dort stehen? Er ist nur halb zu sehen und ist doch rund und schön! So sind wohl manche Sachen, die wir getrost belachen, weil unsre Augen sie nicht sehn.**

**Singen macht froh und ist gesund. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Singen positive Nebenwirkungen hat: es fördert die Gesundheit (Stärkung des Immunsystems, Ausschüttung von Glückshormonen) und die Intelligenz. Singen senkt die Konzentration der Hormone, die aggressiv und stressanfällig machen und verbessert die soziale Bindungsfähigkeit.**

**Aus dem Paradies konnten wir Musik und Gesang, die Blumen, die Sterne und die Augen der Kinder herüberretten.**

**So schön wie heut, so müsst es bleiben, so müsst es bleiben für alle Zeit!  
Dann könnte nichts, das Glück vertreiben, es müsste bleiben, in Freud und Leid!  
Drum soll heut nur Fröhlichkeit aus unsern Liedern erklingen,  
drum wollen wir singen und träumen dabei.  
So schön wie heut, so müsst es bleiben, so müsst es bleiben, für uns zwei!**

**Stell dir vor, jeden Morgen stellt dir eine Bank 86 400 Euro auf deinem Konto zur Verfügung. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen, was du nicht ausgegeben hast, verfällt. Jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86 400 Euro für den kommenden Tag. Die Bank kann aber das Konto ohne Vorwarnung schließen. Dann ist das Spiel aus. –**

**Jeder von uns hat so eine Bank: die Zeit. Jeden Morgen bekommen wir 86 400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, geht verloren. Aber jeden Morgen füllt sich das Konto neu. – Was also machst du mit deinen täglichen 86400 Sekunden?**

**Und sperrt man mich ein, in finsteren Kerker, das alles sind rein, vergebliche Werke, denn meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei.**

**Drum will ich auf immer den Sorgen entsagen und will mich auch nimmer mit Grillen mehr plagen. Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen und denken dabei: Die Gedanken sind frei.**

**Weißt du wie viel Sternlein stehen, an dem blauen Himmelszelt? Weißt du wie viel Wolken gehen, weithin über alle Welt? Gott der Herr hat sie gezählet, dass ihm auch nicht eines fehlet, an der ganzen großen Zahl, an der ganzen großen Zahl.**

**Weißt du wie viel Mücklein spielen, in der heiße Sonnenglut, wie viel Fischlein auch sich kühlen, in der hellen Wasserflut? Gott der Herr rief sie mit Namen. dass sie all ins Leben kamen, dass sie nun so fröhlich sind, dass sie nun so fröhlich sind.**

**Weißt du wie viel Kinder frühe steh´n aus ihrem Bettlein auf, dass sie ohne Sorg und Mühe fröhlich sind im Tageslauf? Gott im Himmel hat an allen seine Lust, sein Wohlgefallen, kennt auch dich und hat dich lieb, kennt auch dich und hat dich lieb.**

**Wer an das Gute im Menschen glaubt, bewirkt das Gute im Menschen.**

**Wenn Du für Jemanden eine Lampe anzündest, wird sie auch Deinen Weg erhellen.**

**Wer mich nicht mag, der soll mich gern haben.**

**Wir müssen lernen, als Brüder (und Schwestern) zu leben, oder als Narren unterzugehen.**

**Mark Aurel**

**Wer recht in Freuden wandern will, der geh der Sonn entgegen. Da ist der Wald so kirchenstill, kein Lüftchen mag sich regen. Noch sind nicht die Lerchen wach, nur im hohen Gras der Bach, singt leise den Morgensegen.**

**Wo Menschen eine Mitte finden – wo Freude das Leben prägt - wo Ängste überwunden werden – wo Versöhnung Menschen verbindet – wo Türen geöffnet werden, da erfahren wir den Himmel auf Erden.**

**Zu erfülltem Leben gehört: authentisch sein, Mut zu Außergewöhnlichem haben, was ist, achten, zu Neuem bereit sein, Erfreuliches suchen, wodurch Ängste minimiert werden, bei Schmerzen und Behinderungen klug handeln, den Tod als Transporteuer in ein gutes Leben sehen.**

**Wer so lebt, hat den inneren Frieden. Wie wär`s ?**

**Es blühet im Walde tief drinnen die blaue Blume fein, die Blume zu gewinnen, zieh`n wir in die Welt hinein. Es rauschen die Bäume, es murmelt der Bach, und wer die blaue Blume finden will der muss, ein Wandervogel sein, ein Wandervogel sein.**

**Er meint, er wär der Schönste, wohl auf der ganzen Welt und auch der Angenehmste, ist aber weit gefehlt.**

**Angeblich beläuft sich der stoffliche Wert des Menschen (Sauerstoff, Wasserstoff etc.) auf 5,6 Euro. Zur Natur des Menschen zählt dieser äußere Wert, und darüber hinaus seine Empfindungen, seine geistigen Fähigkeiten, sein Können und die Fähigkeit, irgendetwas zu glauben. Die Würde des Menschen bezieht sich nicht auf seinen materiellen Wert, das Messbare, sie bezieht sich auf seine Freiheit, sein Wissen um das Selbst und Wir, seine Empfindungen, seine inneren und äußeren Erkenntnisse und seine Güte. Diese Gaben, und auch die Verblendung und das Ego, gehören zur Natur des Menschen.**

**Da derzeit viele Autoren, Journalisten, Medien auf den inneren Naturschutz hinweisen, leben wir in einer guten Zeit. Auch in vielen Liedern wird das Gute besungen, durch die sich das Göttliche kundtut. Pessimisten können weniger gut singen. Sie und die Kapitalisten können die abendländische Kultur, die Menschheit, nicht vor dem Untergang retten, die Menschen nicht gesünder, nicht glücklicher machen. Diese Armen lasse ich lieber links liegen.**

**Dass diese Zeit gut ist, erkenne ich daran, dass viele Menschen sich von den Vorgaben der Mächtigen, seien es Diktatoren oder Religionen, abwenden. Diese respektieren die Freiheit und Eigenverantwortung des Menschen zu wenig. Dies Menschenwidrige wird immer mehr erkannt. Folglich steigen Viele, mit der religionsfreien Ethik unterm Arm, hinauf in ihr Paradies.**

**Höhere Entwicklung heißt, dass wir zufriedener werden, dass Ängste vor etwas und vor dem, was in Zukunft sein kann, verdorren, dass Menschen lernen, mit Krankheiten, Behinderungen, Enttäuschungen, Gewalt besser zurechtzukommen. Höchste Erkenntnis für mich ist mein Glaube, dass das Leben nicht stirbt, dass im Grund alles eins in „Gott“ ist.**

**Liebe Evolution, du beschleunigst derzeit höhere Erkenntnisse. Durch sie werden die Menschen freier, mutiger, sie fragen durch die Oberfläche durch. Die Folge ist, dass sie friedlicher werden, leichter in dem Schlamassel dieser Welt leben und leichter sterben. Was wollen wir denn mehr?**

**Die Würde des Menschen ist unantastbar, - auf dem Papier. Wurden und werden nicht der Macht, des Profits, der Lust wegen, Menschen zur Ware herabgewürdigt? Was hat die Waffenindustrie mit der Menschenwürde zu tun? Entspräche es nicht mehr der Würde des Menschen, ihnen mehr Freiheit und Verantwortung zuzugestehen? Wie wäre es, wenn es keine Parlamentarier und Parteien, es Gesetze nach den Mehrheitsbeschlüssen des Volkes gäbe? Dann würde finanziell abgespeckt, dem Vertuschen ein Riegel vorgeschoben, und wir hätten eine echte Demokratie. Ich möchte jene für´s Kanzleramt und als Bundespräsident wählen dürfen, die ich für geeignet halte, und als Kirchenmitglied den Bischof.**

**Und, wie wäre es, es gäbe nur eine „Religion“, die keinen Bischof braucht, die sich Freiheit, die sich Liebe nennt?**

**Gutes Handeln, unter dem Begriff, Humanismus, genügt das nicht? Das Gute ist natürlich. Es ist unabhängig davon, welcher Religion jemand angehört, und auch, ob sie/er glaubt, es gibt einen „Gott“ und ein zeitloses Leben, oder nicht. Mitfühlen, Aufmerksamkeit, Toleranz, Frieden, Menschen in Not helfen, sind nicht Merkmale der Christen, der Religionen, sie sind natürlich!**

**Die Dogmen, die Bibel, der Koran, die Grenzen ziehen, wurden von fehlbaren Menschen geschrieben. Die Inspiration dagegen ist eine direkte Eingebung von „Gott“. Aber auch sie geht durch den fehlbaren menschlichen Filter.**

**Auch wenn Kinder mit keiner Religion manipuliert werden, fragen sie als Erwachsene irgendwann nach dem Woher, Wohin, dem Sinn des Hierseins. Die Einen kommen zu dem Ergebnis, es gibt mehr als die Materie, andere meinen, außer ihr gibt es nichts. Ist, was jemand glaubt, nicht schnuppe, wenn er im Alltag gütig lebt?**

**Kommt vor der Vermehrung der Mikroorganismen, vor dem äußeren Naturschutz, vor dem Bestreben, die Erderwärmung zu stoppen, nicht der innere Naturschutz, welcher die Verbindung zur inneren Natur des Menschen herstellt, ist das Ganze außer dem Gleichgewicht. Gesetze sind Hilfskonstruktionen, die auch ungerecht sein können.**

**Der innere Naturschutz beginnt, wenn ein Mensch in sich hineinhört, sich bemüht, immerwährende, allgemeingültige Werte zu erkennen, und sie im Alltag lebt, gleich was er glaubt, gleich ob er gesund oder krank, arbeitslos oder der Bundespräsident ist. Die Wirkung zeigt sich darin, dass er ein froher und zufriedener Mensch ist, trotz allem, und gesünder. Krankheiten kommen weniger durch Dünge- und Spritzmittel, sie kommen durch Süchte und das Übergewicht, sie kommen, wenn der innere Naturschutz: Freiheit, Toleranz, Verantwortung, den ganzen Menschen sehen, zu kurz kommen.**

**Menschen, Tiere, Pflanzen sind nicht Dinge, sie sind Lebewesen. Da ich Freude und Schmerzen empfinde, habe ich, wenn ich achtsam lebe, Mitgefühl mit allem Lebenden. Geht es erstrangig um die Rendite, um das Wirtschaftswachstum, kommen Empfindungen, für das was in der Umwelt geschieht, zu kurz. Die Wirtschaft wächst durch mehr Konsum. Sie sagt: je mehr du konsumierst, umso glücklicher wirst du. Das stimmt nicht. Neues auf dem Markt regt den Konsum an. Der aber macht nicht glücklicher, er beschädigt die äußere Natur und versetzt die innere in einen Dämmerzustand, bis eine Krankheit oder ein Unglück zum Nachdenken anregt.**

**Nach dem Glauben der Kirche, hat Gott, der zeitlos und von der Welt gesondert ist, sie in der Zeit, in sechs Tagen, aus dem Nichts erschaffen. Er, ein Geist, wird als männliche Person verehrt, der sogar einen Sohn hat.**

**Nach der fernöstlichen Mystik ist der Grund der Materie ein zeitloser, nichtdefinierbarer Zustand.**

**Also hat die Materie keinen eigenen Grund. Folglich ist das Göttliche erstrangig, für den, der das glaubt.**

**Vor dem Schutz der Umwelt und der Arten, sollte die Beachtung der Mikroorganismen kommen. Diese Bausteine des Lebens sind humusbildend. Humus ist Voraussetzung für das Leben der Pflanzen und damit für das des Menschen. In ihm vermehren sich Mikroorganismen, Kleintiere, Würmer. Sie werden durch extensive Waldbewirtschaftung, in dem Totholz liegt, durch Biotope, durch Sträucher, die gut von der Sonne bestrahlt werden können, durch Heide- und Brachland, gefördert. „Effektive Mikroorganismen“ gibt es auch zu kaufen. Es ist ein hochprozentiges Mittel, das natürlich gesammelt und hergestellt wird, welches anregt, dass sich in den Böden Mikroorganismen und Würmer vermehren. Düngemittel sind Wuchsstoffmittel. Nahrung aus natürlich gewachsenen Pflanzen ist gesünder.**

**Wird der Natur Gewalt angetan, schlägt sie durch Katastrophen und Klimaveränderung zurück.**

**Was in im Jahr 2100 sein wird, weiß ich nicht, ich weiß nur, dass in den kommenden 81 Jahre sich sehr viel verändert. Vielleicht werden sie die entscheidensten Jahre der Menschheit. Vielleicht gibt es durch irgendetwas im Jahr 2100 weniger Menschen, die sich höher entwickelt haben, vielleicht gibt es im Jahr 10 000 kein Leben mehr auf der Erde, vielleicht entdeckt ein „Kolumbus“ Menschen auf einem anderen Planeten.**

**Als Erdenbürger will ich nicht, dass meine Mutter irgendwann wüst und leer daliegt, sondern, mit engelgleichen Menschen bevölkert, die Zehntausendmarke überschreitet. Mit guten Gedanken, Wünschen und mein Tun, habe ich da einen kleinen Einfluss. Die neuen, geistigen Bewegungen, denen es um das zeitliche und zeitlose Wohl des Menschen geht, sind antikapitalistisch und den Untergangstimmen entgegengesetzt.**

**Ein Indianer sagte seinem Enkel: In uns sind zwei Wölfe, ein guter und ein böser, die gegeneinander kämpfen. Der Enkel fragte: welcher wird gewinnen? Der Opa: den, den du fütterst.**

**Mit der fernöstlichen Mystik, füttere ich den guten Wolf, zusammen mit Vielen. Deswegen gehen wir in eine gute Zukunft, auch wenn es vielleicht viele Tote gibt. Glaube ich, dass die Toten nicht tot sind, bin ich aus dem Schneider. Dann kann kommen was kommt.**

**Wer die Weisheit der Welt und das Zusammenspiel der Organe nur wissenschaftlich betrachtet, wer nur mit der äußeren Umwelt kommuniziert, lebt rein innerweltlich. Kommt zur ökologischen Umwelt nicht das Humane, das Ästhetische, die Emotionen hinzu, wird der natürlichen, göttlichen Ordnung Gewalt angetan. Dies hat nicht nur in der äußeren Natur negative Folgen, mehr noch im Inneren der Menschen. Gesetze und höchste technische Präzision können die göttliche Ordnung nicht herstellen. Dafür ist eine breit angelegte Bewusstseinsbildung, die diese erkennt, nötig.**

**Paramahansa Yogananda, ein indischer Yoga-Meister, Philosoph und Schriftsteller, meint:**

**Alle Pflichten, die man unter der eisernen Rute materieller Wünsche und Anhänglichkeiten erfüllt, erzeugen Leid; doch wenn man sie als eine Art Liebhaberei betreibt, ohne bestimmte Ergebnisse zu erhoffen oder zu befürchten, bleibt der Anreiz bestehen und verschafft reines Vergnügen.**

**Ändere deine Gedanken und du wirst die Bedingungen, in denen du lebst, ändern. Da nur du allein für deine Gedanken verantwortlich bist, kannst nur du allein sie ändern.**

**Bevor ihr irgendetwas Wichtiges unternehmt, setzt euch still hin, beruhigt eure Sinne und Gedanken. Dann wird euch die schöpferische Kraft des Geistes richtig leiten.**

**Der Materialist nimmt das Leben ernst und verursacht selbst viele Sorgen, Leiden und Unglücksfälle. Der göttliche Mensch betrachtet das Leben als ein unterhaltsames Spiel.**

**Der Geist des von Wünschen besessenen Menschen schwankt ständig zwischen Hochstimmung und Lustlosigkeit und leidet unter deprimierenden Launen, während der Wunschlose glücklich ist, auch wenn er verschiedenen Beschäftigungen nachgeht.**

**Die meisten Menschen tun alles nur halbherzig. Sie gebrauchen nur ein Zehntel ihrer Konzentrationskraft. Deshalb haben sie keinen Erfolg. Tut alles mit ganzer Aufmerksamkeit! Diese konzentrierte Kraft erlangt man durch Meditation.**

**Ein Körper, der ruhig und entspannt ist, zieht den geistigen Frieden an.**

**Ein sicherer Beweis für Selbstverwirklichung, für das göttliche Bewusstsein, ist es, wenn ihr bedingungslos glücklich seid. Wenn ihr eine ständig anwachsende Freude in der Meditation fühlt und wenn dieser Zustand anhält, dann wisst ihr, dass Gott euch seine Gegenwart offenbart.**

**Es ist wunderbar, wenn Leute, die verschiedene Ansichten haben, zusammenkommen und sich nicht auf ihre unterschiedlichen Meinungen konzentrieren, sondern auf das, was sie miteinander verbindet. Fühlt im Herzen nur Liebe für andere! Je mehr ihr das Gute in ihnen seht, umso mehr werdet ihr euch selbst zum Guten ändern.**

**Ganz gleich, in welcher Lage sich ein Mensch befindet, er kann sich durch Selbstbeherrschung, Disziplin, richtige Ernährung und eine gesunde Lebensweise bessern. Euer höchstes Glück liegt darin, dass ihr ständig bereit seid, zu lernen und euch richtig zu verhalten. Je mehr ihr euch selbst vervollkommnet, umso mehr werdet ihr auch andere um euch herum aufrichten können. Wer sich selbst vervollkommnet, wird immer glücklicher. Je glücklicher ihr seid, umso glücklicher werden auch die Menschen in eurer Umgebung.**

**Stark sein im Schmerz. Zufrieden sein mit dem Tag. In allem das Gute suchen und Freude an der Natur und den Menschen haben. Sein Bestes geben, auch wenn es keinen Dank erfährt. Wer so lebt ist glücklich. Wer misstrauisch ist, begeht ein Unrecht gegen andere und schädigt sich. Ein guter Mensch hält jeden anderen für gut, solange er nicht das Gegenteil beweist. Tut uns etwas weh, vielleicht ist es notwendig zum Nutzen des Ganzen. Alles ist durchdrungen von einem größeren Etwas. Wie etwas ist, muss es sein, - wie es auch sei, es ist gut.**

**Fröhlich sein, Gutes tun, und die Spatzen pfeifen lassen.**

**Wer glaubt, dass das Leben unvergänglich ist, braucht vor dem Tod keine Angst zu haben. In allen Dingen, in den Pflanzen, Tieren, Menschen leuchtet die göttliche Wirklichkeit auf. In alles hat ER seine Weisheit hineingelegt. Der ganze Kosmos ist das Echo Seines Klanges. Wer das glaubt, geht mit allem ehrfürchtig um. Achtsam erspürt er IHN, in jedem Atem und Schritt .... Der Kosmos, ich, ist eine Hälfte der Glasscherbe, ER die andere. Beide ziehen sich an. Die Mystik ist der Weg zur Einheit.**

**Willigis Jäger**

**Gott nicht suchen ist ein Weg zu ihm. Er ist da! Die Askese ist Ichbetont, Selbsterlösung. Da er ständig in mir geboren wird, bin ich eins mit ihm. Die innere Wandlung geschieht durch die Lösung von den Dingen, von Vorstellungen, Plänen, durch die innere Ruhe, die Gelassenheit. Keine wohligen Empfindungen wollen, arm und passiv sein. Die Leere füllt ER. Nicht aus dem Ich heraus wirken. Frei sein von Allem und für Alles. ER kann nur wirken, wenn ich leer werde, zur Ruhe komme, ihn wirken lasse, meine Aktivitäten zurücknehme.**

**Meister Eckhart**

**Stellt man sich die 4,5 Milliarden Jahre unserer Erde vor, sie seien ein Tag, beginnt das Leben um 4 Uhr morgens mit den Einzellern. Erst um neun Uhr abends tauchen die ersten Meerespflanzen auf. 20 Minuten danach folgen die Quallen. Kurz vor 22 Uhr wachsen an Land die ersten Pflanzen. Kurz danach kommen die ersten Landtiere. Nachdem zehn Minuten lang warmes Wetter war, ist um 22 Uhr die Erde von großen Wäldern bedeckt, deren Überreste uns heute die Kohle liefern. Die ersten Insekten sind zu sehen. Die Dinosaurier trampeln kurz vor 23 Uhr auf die Bühne und halten sich dort eine Dreiviertelstunde auf. Das Zeitalter der Säugetiere beginnt. Eine Minute und 17 Sekunden vor Mitternacht kommen die ersten Menschen.**

**Demnach ist mein Leben nur ein Augenblick.**

**Würde man die Weltbevölkerung auf ein 100 Einwohner-Dorf reduzieren, lebten in diesem 57 Asiaten, 21 Europäer, 14 Amerikaner, 8 Afrikaner. Es gäbe 52 Frauen und 48 Männer, 30 Weiße und 70 Nichtweiße, 30 Christen und 70 Nichtchristen. 6 besitzen 59% des Reichtums, 80 leben in maroden Häusern, 70 sind Analphabeten, 50 unterernährt.**

**Wir sollten am Glück des Anderen teilhaben. Mutter Erde ist reich genug um jeden von uns satt zu machen. Das Leben kann ja so erfreulich sein. Wir sprechen zu viel und fühlen zu wenig. Zuerst kommt die Menschlichkeit, dann die Maschinen. Vor dem Wissen kommt Toleranz und Güte. Ohne Menschlichkeit und Nächstenliebe ist unser Dasein nicht lebenswert. Die Erfindungen haben eine Brücke geschlagen von Mensch zu Mensch. Sie erfassen eine allumfassende Brüderlichkeit, damit wir alle Eins werden.**

**Charles Chaplin**

**Achtsamkeit gilt den Mitmenschen, den Mitgeschöpfen und mir selbst. Achtsam ist, wer sich und andere aufmerksam wahrnimmt, mit sich und anderen behutsam umgeht.**

**Viele hören zu wenig aufmerksam hin, was der andere sagt und fallen ihm ins Wort. Dem gegenüber steht die Wertschätzung. Viele sprechen Urteile aus, bewerten, vergleichen, weisen anderen Schuld zu und halten sich von einer Verantwortung heraus. Statt dem sollten die Bedürfnisse anderer erspürt werden, durch zuhören, mitdenken, mitfühlen. Es ist so wichtig, dass Menschen sich aussprechen können.**

**Wissenschaftler und Mystiker erkennen, dass der Baustoff der Materie Energie ist. Energie ist Geist. Also ist die Materie verfestigter Geist. Demnach ist auch die Materie, die sich stets verändert, unvergänglich. Da alles erhalten bleibt, speichert das Universum alle Gedanken aller Menschen. Nichts kann im Nichts verschwinden. In ihm ist alles eins. Es gibt keine Trennung, kein Ich - Du - Wir. Das Leben stirbt nicht, sterben kann nur die Form. Unser toter Körper löst sich nicht ins Nichts auf, er verändert sich. Aus Erde oder Asche entsteht neues Leben.**

**Das Eine kann mit den Begriffen: Gott, Universum, das Ganze, Bewusstsein, Energie benannt werden, oder nur mit: DEM - ES - X. Dieses ist unveränderbar, die Ursache von allem, und kann nicht gedacht werden.**

**Zu glauben, dass es nur das Eine gibt, ist mir wesentlich geworden. Viele, auch ich, glauben nicht mehr, dass es eine Hölle gibt. Damit lebe ich in dieser Welt überwiegend in Frieden und mit Freude. Die Alltagsgeplänkel lasse ich hinter mir. Sie berühren mich zum Teil, sind aber nicht wesentlich.**

**Viele begründen ihre Meinung Bibelzitaten und es ist ein Gebot. Gebote können von Menschen kommen, die zu wenig im Leben stehen, und die Bibel kann nicht rekonstruiert werden. Meinungen kommen auch durch die Erziehung, die Religion, die Tradition zustande und können egoistisch sein. Da niemand die ganze Wahrheit hat, kann sich jeder täuschen. Niemand darf seine Meinung anderen aufzwängen. Was ich innerlich erspüre, gilt allein mir.**

**In Jedem ist göttlich Kraft, die absolute Liebe. Durch sie geschieht Gutes. Das Ego verhindert dies. Das Negative kommt aus negativer Energie. Ich kann mich entscheiden. Ich bekomme was ich will, wenn ich es von Herzen will. - Wo kann ich gelassen sein, wo nicht, was ist mir wichtig? - Durch die Langeweile, die Trockenheit gehen! - Im Kleinen das Schöne sehen! Alles wahrnehmen, weniger bewerten! Bin ich gelassen, kann ich leiden und zugleich glücklich sein. Bei Verletzungen nicht in Wut kommen, die unglücklich macht, sondern in die Natur gehen, den Schmerz aushalten, sich fragen, was bei mir verändert werden soll, und weniger klagen! Das Göttliche wird nicht verletzt. Wenn ich mich in Gott weiß, werde ich barmherziger, mitfühlender, dann erkenne ich eher, wie es andern ergeht, dann teile ich Freuden und Leiden mit ihnen, und ein Ärger, sogar eine Krankheit, kann besiegt werden. In der Vereinigung mit Gott kann ich mich, kann sich die Gesellschaft, zum Guten verändern. Wir stehen vor der Geburt von höherem Bewusstsein. Seine heilende Kraft wirkt in mir und im Universum. nach Hildegard von Bingen, 1088 – 1168**

**Die größten Vorbilder sind für mich Jene, die, ihrem Gewissen folgend, bei unmenschlichen Grausamkeiten nicht wegschauen, die trotz dem Risiko, getötet zu werden, Menschen in höchster Lebensgefahr schützen. Sie, Journalisten und andere Helden trotzen Gefängnis und Folter, der Menschenwürde, der Gerechtigkeit wegen. Sie tun, was sie erspüren. Solche bezeugen, für was es keine Worte gibt, zu was Menschen fähig sind, - die schlimmste Gräueltaten ausführen, bezeugen das Gegenteilige. Diktatoren, Gewalttäter, im Großen wie im Kleinen, treten von der Bühne ab, neue betreten sie. Das Gute siegt schließlich. Das Böse, das auch zu dieser Welt gehört, ist endlich. - Ein großes Glück ist, glauben zu können, dass das Leben unendlich ist, wie auch das Gute. - Je mehr gute Gedanken ins Universum gelangen, je mehr Sie das Gute heute tun, umso mehr wird die Welt, werden die Menschen friedlicher, gerechter, heiler, und das Leben lebenswerter.**

**Wissenschaftler und Mystiker erkennen, dass der Baustoff der Materie Energie ist. Energie ist Geist. Also ist die Materie verfestigter Geist. Demnach ist auch die Materie, die sich stets verändert, unvergänglich. Da alles erhalten bleibt, speichert das Universum alle Gedanken aller Menschen. Nichts kann im Nichts verschwinden. In ihm ist alles eins. Es gibt keine Trennung, kein Ich - Du - Wir. Das Leben stirbt nicht, sterben kann nur die Form. Unser toter Körper löst sich nicht ins Nichts auf, er verändert sich. Aus Erde oder Asche entsteht neues Leben. Das Eine kann mit den Begriffen: Gott, Universum, das Ganze, Bewusstsein, Energie benannt werden, oder nur mit: DEM - ES - X. Dieses ist unveränderbar, die Ursache von allem, und kann nicht gedacht werden.**

**Zu glauben, dass es nur das Eine gibt, ist mir wesentlich geworden. Viele, auch ich, glauben nicht mehr, dass es eine Hölle gibt. Damit lebe ich in dieser Welt überwiegend in Frieden und mit Freude. Die Alltagsgeplänkel lasse ich hinter mir. Sie berühren mich zum Teil, sind aber nicht wesentlich.**

**Viele begründen ihre Meinung Bibelzitaten und es ist ein Gebot. Gebote können von Menschen kommen, die zu wenig im Leben stehen, und die Bibel kann nicht rekonstruiert werden. Meinungen kommen auch durch die Erziehung, die Religion, die Tradition zustande und können egoistisch sein. Da niemand die ganze Wahrheit hat, kann sich jeder täuschen. Niemand darf seine Meinung anderen aufzwängen. Was ich innerlich erspüre, gilt allein mir.**

**Als Liebender achte ich andere, und das was sie glauben. Jene aber, die meinen, sie haben die Wahrheit, die Andere an sich binden, die Macht ausüben, die für geistige Dienste Geld wollen, lasse ich links liegen. Mystiker suchen nicht die Konfrontation mit einer Meinung, einer Philosophie, einer Religion, stellen sie aber in Frage. Sie übersteigen eine angstmachende Frömmigkeit. Sie glauben: „Gott“ offenbart sich im Baum als Baum, im Tier als Tier, im Mensch als Mensch, ER verbindet sich nicht mit dem was ist, sondern ER es ist. - Demnach sind alle Menschen Seine Söhne und Töchter. Jesus machte die intensivste Einheitserfahrung mit dem „Vater“. In Hebr 2,11 heißt es: Er der heiligt und sie die geheiligt werden, stammen alle von Einem ab. Darum scheut er (Jesus) sich nicht, sie Brüder zu nennen. – Bin ich Jesu Bruder, ist mein Wesen göttlich. Dann kann ich Kritik, Verleumdungen, Lob stehen lassen, und das Ego wird schwächer. - Freigeister haben vor Religionsoberen keine Angst, sie lassen sich nicht redogmatisieren.**

**Da der Geist sich materialisieren kann, haben wir einen Einfluss auf die Gesundheit und dass Wünsche Wirklichkeit werden können. Früher wurde gemeint, die Intelligenz leitet sich vom Gehirn ab. Die heutige Erkenntnis ist gegenteilig: Das Gehirn gehorcht dem Geist, Gedanken, Gefühle, Wünsche, materialisieren sich im Gehirn. In deren Zellen legt sich ein denkender Geist fest. Gesundheit und Krankheit können also gesteuert werden, ausgenommen, was die Erbanlagen und das Schicksal angeht. Wir sind nicht Körper und Geist, sondern, wir sind geistige Energie und haben einen Körper. Ein alte Satz lautet: Menschen können spirituelle Erfahrungen machen. Der neue lautet: Wir sind geistige Wesen, die menschliche Erfahrungen machen. Als Geistwesen bin ich unbegrenzt im Universum, die ER ist, und durch die Materie eingegrenzt in eine menschliche Form, die nach mir eine andere annimmt.**

**Die Aufklärung hat uns ein großes Gut hinterlassen: die Forderung, dass religiöse, politische und wissenschaftliche, Überzeugungen sich frei bilden müssen und öffentlich vertreten werden dürfen. Moses Mendelsohn (1729-1776), der selbst die Meinungsdiktatur von Kirche und Staat, und auch die Diskriminierung jüdischer Bürger erlebt hatte, war ein Pionier dieser Forderung. Diese hat sich in unserer Verfassung niedergeschlagen. Sie ist die Grundlage für eine freie wissenschaftliche Forschung, einen freien politischen Meinungsstreit und dafür, dass Menschen unterschiedlichen Glaubens und verschiedenster Überzeugungen in einer Gesellschaft friedlich neben- und miteinander leben können. Niemand, auch nicht Kirche und Staat, ist berechtigt, das Erkenntnisvermögen des Einzelnen zu ignorieren und Forderungen zu stellen, die wider dessen Wohl und Freiheit ist.**

**Humor ist die beste Medizin.**

**Die Liebe erfahren ist natürlich. Sie weitergeben ist wesentlich.**

**Zufriedenheit, Freude, Freiheit, Dankbarkeit sind Boten des Himmels. – Krankheiten und Unrecht sind Boten des Todes.**

**Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.**

**Lächle jeden Tag, liebe unendlich, lebe den Augenblick.**

**Die fünf wertvollsten Geschenke kannst du nicht in Geschenkpapier einpacken: Liebe, Freundschaft, Lächeln, Verständnis, Zeit.**

**Ich habe die größte Sicherheit die es gibt: das Vertrauen in das unvergängliche Leben. Die materielle Sicherheit gibt es nicht. Aus dem Glauben, dass das Leben es gut mit mir meint, entspringt das Vertrauen in das Leben, trotz allem.**

**Die einzige Art das Leben zu meistern besteht darin, es zu lieben.**

**Die Vergangenheit los lassen, mit dem Heute in Frieden sein, positiv in die Zukunft schauen!**

**Sei in dir zuhause. – Du bist geliebt.**

**Je länger man lebt, desto deutlicher sieht man, dass die einfachen Dinge die wahrhaft größten sind. Romano Guardini**

**Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht. Vaclav Havel**

**Wie mit den Lebenszeiten, so ist es auch mit den Tagen: Keiner ist gut genug, keiner ist ganz schön. Jeder hat seine Unvollkommenheiten. Rechne sie zusammen, so kommt eine Summe Freude und Leben heraus. Friedrich Hölderlin**

**Der Augenblick ist kostbar, wie das Leben eines Menschen. Friedrich Schiller**

**Gut ist, Leben erhalten, Leben fördern, entwickelbares Leben auf seinen höchsten Wert bringen. Böse ist, Leben vernichten, Leben schädigen, entwickelbares Leben niederhalten. Albert Schweitzer**

**Wirklich zu leben erfordert ein großes Maß an Liebe. Es erfordert einen Geist, der fähig ist, klar zu denken, der nicht durch Vorurteile oder Furcht gebunden ist. Hiddu Kishnamurti**

**Fühle mit allem Leid der Welt, aber richte deine Kräfte nicht dorthin, wo du machtlos bist, sondern zum Nächsten, den du lieben und erfreuen kannst. Hermann Hesse**

**Es gibt keine Nacht, die ewig dauert. Das Dasein ist köstlich. Man muss nur den Mut haben, sein Leben zu leben.**

**Peter Rosegger**

**Ich lehne mich an einen Baum und lehne mich an Gott. Ich ruhe auf der Erde und ruhe in Gott. Ich fühle den Wind und beuge mich vor dem vorübergehenden Gott. Ich schließe die Augen und empfinde die Wärme Gottes wie die Sonne. Ich gehe durch eine Welt von Kampf, Schmerzen, Leiden und Tod und weiß: Auch hier ist Gott. Ich erlebe die Dunkelheit und warte auf Gott.**

**Das Wunder des Lebens ist in jedes Moos, jede Blume, jeden Baum, jedes Tier gelegt, und in das Herz und jede Zelle jedes Menschen. Das Wunder des Lebens ist Gottes Gegenwart in jedem Geschöpf.**

**Alle meine Sinne möchte ich öffnen und das Leben aufnehmen: sehen - hören - schmecken - riechen - berühren, und mich berühren lassen. Leicht sollen meine Schritte sein. Meine Aufgaben sollen mir leicht von der Hand gehen. Manches lässt sich auch mit links erledigen. In Vielem kann ich mich auf meine Erfahrung verlassen. Ich brauche mich nicht allem mit Misstrauen nähern, da nicht jeder Böses will. Es ist auch nicht nötig, alles nachzurechnen und zu kontrollieren. Meinetwegen dürften die Türschlüssel verrosten.**

**Hab Sonne im Herzen, ob´s stürmt oder schneit,  
ob Himmel voll Wolken, die Erde voll Streit.  
Hab Sonne im Herzen, dann komme, was mag,  
sie leuchtet voll Licht in den dunkelsten Tag.**

**Hab ein Lied auf den Lippen, mit fröhlichem Klang,  
und macht auch des Alltags Gedränge dich bang.  
Hab ein Lied auf den Lippen, dann komme, was mag,  
das hilft dir verwinden den einsamsten Tag.**

**Hab ein Wort auch für andre, in Sorg’ und in Pein  
und sag, was dich selber so frohgemut lässt sein:  
Hab ein Lied auf den Lippen, verlier nie den Mut,  
hab Sonne im Herzen und alles wird gut.**

**Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft ein Geheimnis, jeder Augenblich ist ein Geschenk.**

**Wer an das Gute im Menschen glaubt, bewirkt das Gute im Menschen.**

**Es sind weniger die Umstände, die uns glücklich oder unglücklich machen, es kommt mehr darauf an, wie wir mit ihnen umgehen.**

**Bei Wesen, die mit Gewissen, Freiheit und Glauben-Können ausgestattet sind, stimmt der Satz, dass sie der Schöpfung Krone sind, auch wenn Tiere Manches besser können. Sie sind ein Teil der Natur - und Fremdlinge in ihr. Sie wissen um ihre Begrenztheit und Sterblichkeit, und, dass Heiterkeit die beste Medizin ist. Damit und mit ihrer Fähigkeit, logisch denken zu können, erheben sie sich über die übrige Natur. Dies zusammen macht ihre Würde aus, - und als gierige Wesen greifen sie in die Natur egoistisch ein. Sie sind gefährlich - und gefährdet. Gutes, Ego, Verblendung liegen in ihnen wie Kraut und Rüben beieinander. Deswegen gibt es nie eine völlig gerechte und friedliche Welt. Gäbe es sie, bräuchte es keine Polizei und Gesetze, dann gäbe es keine Trennungen unter Menschen, keine Gerichte und Kriege. Einen Stock höher haben wir sie.**

**Religionen, die glauben, dass „da oben“ ein Gott ist, der die Guten belohnt und die Bösen bestraft, der als eine Person von uns getrennt existiert, verlieren umso mehr an Bedeutung, je weiter höheres Erkennen voranschreitet. Dies geschieht durch Erfahrungen, Gesagtem, Gelesenem, Begegnungen, die Intuition. Dazu braucht es innere Stille. Gedanken und Gefühle zur Ruhe zu bringen, gelingt leichter in der Natur, einer leeren Kirche, durch die Kontemplation. Sie ist, wenn ich mich auf den Atem, ein Wort, ein Bild, einen Gegenstand konzentriere, um die Gedankenflut etwas zu hemmen. So kann ich der Wirklichkeit ein Stück näher kommen.**

**Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den Anderen. So wird dir Ärger erspart bleiben.**

**Der sinnliche Mensch liebt seine Seele, der gewöhnliche sein Eigentum.**

**Du kannst den Hahn zwar einsperren, die Sonne geht dennoch auf.**

**Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.**

**Der Weise lässt, was er nicht kann, nur der Dumme tut, was er nicht lassen kann.**

**Leuchtende Tage, weine nicht, dass sie vorüber, lächle, dass sie gewesen! Konfuzius**

**Die Meisten meinen, gut handeln heißt, wenn allgemeine ethische Regeln befolgt werden, oder die Gebote der Religionen.**

**Meister Eckhart dagegen erkannte: Wir sind nicht gut, wenn wir gut handeln, sondern wir handeln gut, weil wir gut sind. Unser Wesenskern bestimmt unser Handeln.**

**Wer die Welt besser machen will, muss nicht in humanitäre Projekte einsteigen, sondern zunächst bei sich anfangen. Das jedem Menschen aufgegebene Projekt lautet: moralische Selbstreform. Mit jedem besseren Menschen verbessert sich die Welt. Bist du gerecht, sind auch deine Werke gerecht.**

**Wer einen Engel sucht und nur auf die Flügel schaut, kann ihn mit einer Gans verwechseln. Werde selbst ein Engel, denn die Anderen gibt es schon.**

**Da das Leben schwer ist, habe ich mich entschlossen, es auf die leichte Schulter zu nehmen und beschlossen, glücklich zu sein.**

**Ich bin immer artig, mal abartig, mal unartig, gelegentlich eigenartig, o weh - stets anders als die anderen - und darum einzigartig.**

**„Die Intuition ist ein göttliches Geschenk“ - „Ich denke, also bin ich“ zwei fundamentale Aussagen, die eine von Albert Einstein, die andere von Rene Decartes. Decartes half damit den Menschen, sich von ihrer Entmündigung zu befreien. Dem folgte ein Erblühen der wissenschaftliche Bildung, dem die Demokratie und der Kapitalismus. Aus der sozialen Marktwirtschaft wurde bei Gewissenlosen der Raubkapitalismus. Das Gehirn wurde König, das Herz sein Diener. - Viele erkennen derzeit, dass das nicht stimmt, und rudern zurück, zum Zitat von Albert Einstein. Die Gefühle erwachen, mit Hilfe der Psychologie. Ohne harmonisches Zusammen von Verstand, Gefühle, Intuitionen, sind gerechte Entscheidungen nicht möglich. Heutige Visionäre analysieren Probleme weniger durch die Logik, mehr durch die Intuition, die auch gefühltes Wissen, oder Bauchgefühl genannt wird. Unbekanntes kann nicht allein durch die Mathematik erklärt werden.**

**Es ist so wichtig, dass Manager, Philosophen, Psychologen, Wissenschaftler, Humanisten, Theologen ins Gespräch kommen, damit es zur Harmonie von empfinden – wissen – glauben kommt, was das Menschsein ausmacht.**

**Hier brennt kein Dornbusch aus dem „Gott“ spricht. Trotzdem ist dieses Gelände „heiliger“ Boden.**

**Judenhasser, Moslemhasser, Christenhasser bitte ich, den Hass abzulegen, denn sonst könnt Ihr Euch nicht mit der zugrundeliegenden guten Energie vernetzen. Auch**

**Antidemokraten und Rassisten haben hier nichts verloren. Alle Menschen sind als Mensch zu achten!**

**Rettung von Tyrannenketten, Großmut auch dem Bösewicht, Hoffnung auf den Sterbebetten, Gnade auf dem Hochgericht! Auch die Toten sollen leben! Brüder trinkt und stimmet ein: Allen Sündern soll vergeben und die Hölle nicht mehr sein! Eine heitre Abschiedsstunde! Süßer Schlaf im Leichentuch! Brüder, einen sanften Spruch: aus des Todesrichters Munde!**

**aus: Brüder reicht die Hand zum Bunde, 9. Strophe**

**Ja, wenn das so ist, was wollen wir dann mehr?**

**Wer von euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein.**

**Ein Optimist sieht zwar den Mist, doch auch was unten drunter ist,**

**denn Mist wird jedes Pflänzchen düngen, und auch Denkweisen verjüngen.**

**Ein Optimist lebt wie ein Frosch, der schwimmen konnte wie ein Dorsch**

**und in den Milcheimer einst fiel. Er schwamm in Milch nun sehr agil,**

**solang bis Butter dann entstand, nun sprang er raus, schnell und gewandt.**

**Ein Pessimist hätt`s nicht getan, er wär vor Angst und lauter Wahn**

**im vollen Eimer gleich versunken und wäre in der Milch ertrunken.**

**Mein Name ist Fernando, ich lebe hier im Land, als Clown und Hobby-Künstler, so bin ich euch bekannt.**

**Ich liebe meine Freiheit und zieh von Ost nach West, begegne vielen Freunden, doch keiner hält mich fest.**

**Ich steh mit beiden Füßen, ganz fest in dieser Welt, doch bin ich nur ganz glücklich, in einem Zirkuszelt.**

**Ich bin ein Freund der Kinder und treibe manchen Scherz, jedoch auf meinen Wegen, seh ich auch Leid und Schmerz.**

**Ich bin ein Fürst der Freiheit, nicht Viele sind mehr gleich, soweit der Himmel blau ist, soweit geht auch mein Reich.**

**Einmal um die ganze Welt und die Taschen voller Geld, - doch was nützt der ganze Mist, wenn du dann doch nicht glücklich bist.**

**Hier seh ich Kinderaugen strahlen, Menschen lachen und nicht prahlen.**

**Das Zirkuszelt - es ist mein Haus, nur hier fühl ich mich ganz zuhaus. Hier kann und darf ich Scherze treiben, die Schriftsteller nie niederschreiben.**

**Hier wisch ich manche Träne weg, die in den Augen halb versteckt und manches Lachen kommt hervor, was man nie hat gesehn zuvor.**

**Und wenn mir so was ist geglückt, dann bin ich selber hochentzückt,**

**und merke, hier im Zirkuszelt, das ist und bleibet meine Welt!**

**Auch wenn die Taschen nicht voll Geld, so ist es trotzdem meine Welt.**

**Als Clown in der Manege stehen, nur so kann ich die Welt verstehen.**

**Das große Glück, noch klein zu sein, sieht wohl der Mensch als Kind nicht ein und möchte, dass er ungefähr, schon 16 oder 17 wär. Doch dann mit 18 denkt er, halt, wer über 20 ist, ist alt. Kaum ist die 20 grad geschafft, erscheint die 30 greisenhaft. Und an die 40, welche Wende, die 50 gilt beinah als Ende. Doch nach der 50, peu à peu, schraubt man das Ende in die Höh. Die 60 scheint jetzt ganz passabel und erst die 70 miserabel. Mit 70 aber hofft man still, ich werde 80. Wer dann die 80 überlebt, zielsicher nach der 90 strebt. Dort angelangt, zählt man geschwind, die Leute, die noch älter sind.**

**Eine natürliche Kraft ist uns mitgegeben, die uns aus dem Gehäuse unserer Individualität heraus-, zu unseren Geschwistern und alles was es auf Mutter Erde gibt, hinzieht: die Liebe. Wir sind Teile und ineinander verknüpft. - Die Liebe ist nicht nur eine mächtige Kraft des Trieblebens, sondern eine hochintensive Kraft, die Grenzen aufhebt und Fesseln sprengt. Sie wirkt verbindend in Menschen und allen Kulturen schon immer.**

**Gott ist die Liebe. Deswegen ist sie über Allem. Wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott.**

**Würdest Du Deine ganze Habe verschenken, hättest aber die Liebe nicht, hätte das einen Sinn? Die Liebe sucht nicht einen Vorteil. Sie hört niemals auf.**

**Ob uns eine negative Kraft, das Böse, natürlich mitgegeben wird, ist eine Frage an Dich.**

**Hört mir zu, Leute, ich erzähle Euch eine Geschichte, wie ich aufgewachsen bin. Es war eine liebliche Stadt, mit dem schönen Namen „Garten der Hoffnung“. In ihr war Liebe, Frieden, Menschlichkeit zu Hause. Glaubt mir, es war eine schöne Zeit, mit viel Natur, mit der Sonne und ihrem hellen Licht, mit dem warmen Wind, um mit einem liebenden Herzen zu wachsen.**

**Glaubt mir, Leute, Ihr braucht göttliche Erkenntnis, um zu verstehen, was vom höchsten Punkt des Universums kommt: Friede, Freude, Ruhe. Dann werdet Ihr die Wahrheit eher erkennen. Wisst Ihr, dass Liebe Euch heilen kann?**

**Gebt Eurem Herzen den Anstoß für Liebe und Freude. Hört zu, Freunde, unsere Brüder und Schwestern suchen nach Liebe und Menschlichkeit. Der „Garten der Hoffnung“ ist hier und überall.**

**Man schafft so gern sich Sorg und Müh, sucht Dornen auf und findet sie und lässt das Veilchen unbemerkt, das uns am Wege blühet. Freut euch des Lebens, weil noch das Lämpchen glüht, pflücket die Rose, eh sie verblüht.**

**Wenn scheu die Schöpfung sich verhüllt, und laut der Donner ob uns brüllt, dann lacht am Abend nach dem Sturm die Sonne, ach, so schön! Freut euch …**

**Wer Neid und Mißgunst sorgsam flieht und G`nügsamkeit im Gärtchen zieht, dem schließt sie schnell zum Bäumchen auf, das goldne Früchte trägt. Freut euch …**

**Wer Redlichkeit und Treue übt und gern dem ärmren Bruder gibt, bei dem baut sich Zufriedenheit so gern ihr Hüttchen an. Freut euch …**

**Und wenn der Pfad sich furchtbar engt und Missgeschick uns plagt und drängt, so reicht die Freundschaft schwesterlich dem Redlichen die Hand. Freut euch …**

**Ohne Selbstläuterung ist es nicht möglich, sich mit allem Lebenden zu identifizieren; Gott kann nur von Jenen erkannt werden, die reinen Herzens sind. Selbstläuterung meint alle Lebensbereiche. Da das Persönliche und das Universelle nahe beieinander sind, führt die Läuterung des Einen, zur Läuterung der Vielen. Der Gott der Wahrheit hat Jeden mit der Fähigkeit ausgestattet, nach Selbstläuterung zu streben. Dieser Weg ist steil und steinig. Um zur wahren Läuterung zu gelangen, muss man ruhig und leidenschaftslos werden im Denken, Reden und Handeln; man muss sich über Liebe und Hass, Bindung und Ablehnung erheben. Eigene Glaubenssätze erkennen und überwinden, erscheint mir schwerer zu sein, als die Eroberung der Welt mit Waffengewalt.**

**Froh zu sein bedarf es wenig, doch wer froh ist, ist ein König.**

**Eines Tages stellte sich ein junger Mann in die Mitte des Ortes. Alle bewunderten sein Herz, denn es sah vollkommen aus. Nicht eine Schramme war daran, und nicht die kleinste Delle. Ja, alle stimmten zu, dass dies wirklich das schönste Herz sei, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter mit seinem schönen Herzen.**

**Plötzlich trat ein alter Mann aus der Menge heraus und sagte: "Ach was, dein Herz ist lange nicht so schön wie meines." Die Menge und der junge Mann blickten auf das Herz des Alten. Es schlug stark, doch es war voller Narben. Stücke waren herausgebrochen und andere eingesetzt, aber sie passten nicht genau, und so gab es einige raue Kanten. Tatsächlich waren da sogar mehrere tiefe Löcher, wo ganze Teile fehlten. Die Leute starrten darauf – wie kann er sagen, dachten sie, sein Herz sei schöner?**

**Der junge Mann schaute auf das Herz des Alten, sah seinen Zustand und lachte. "Du machst wohl Witze", sagte er. "Vergleich dein Herz mit meinem: meines ist vollkommen und deines ist voller Narben und Löcher!" "Ja", sagte der alte Mann, "dein Herz sieht vollkommen aus, aber ich würde doch niemals mit dir tauschen. Weißt du, jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich nahm ein Stück von meinem Herzen und gab es ihm, und oft gab er mir dafür ein Stück von seinem eigenen Herzen, das den leeren Platz in meinem ausfüllte. Aber weil die Stücke nicht genau gleich sind, habe ich ein paar Unebenheiten – die ich in Ehren halte, weil sie mich an die Liebe erinnern, die wir geteilt haben." "Manchmal", fuhr er fort, "habe ich ein Stück meines Herzens weggegeben, und der andere Mensch gab mir kein Stück von seinem zurück. Das sind die Lücken – Liebe zu geben ist immer ein Risiko. Diese Lücken schmerzen, doch sie bleiben offen und erinnern mich an die Liebe, die ich auch für diese Menschen habe, und ich hoffe, dass sie mir eines Tages etwas zurückgeben und den leeren Platz füllen, der darauf wartet. Siehst du jetzt", fragte der Alte, "worin die Schönheit meines Herzens besteht?"**

**Der junge Mann stand schweigend, und Tränen liefen über seine Wangen. Er ging zu dem alten Mann, dann griff er nach seinem perfekt schönen jungen Herzen und riss ein Teil heraus. Mit zitternden Händen bot er es dem Alten an. Der alte Mann nahm es an und setzte es in sein Herz, dann nahm er ein Stück seines alten narbigen Herzens und setzte es in die Wunde im Herzen des jungen Mannes. Es passte, aber nicht ganz genau, so blieben einige raue Kanten. Der junge Mann schaute auf sein Herz, das nicht mehr vollkommen war, aber doch schöner als je zuvor. Weil Liebe aus dem Herzen des alten Mannes hineingeflossen war.**

**Aus der Frage nach dem ewigen Leben ergeben sich vier Möglichkeiten:**

**Sie glauben nicht an ewiges Leben, es gäbe aber eines. Sie befürchten dann, beim Sterben in ein schwarzes Loch zu fallen – und stehen im Licht. Dann hätten sie ihr Leben lang Angst vor dem Tod gehabt, was nicht nötig gewesen wäre.**

**Sie glauben an ein ewiges Leben, es gibt aber keines. Dann fallen sie, wenn sie sterben, ins Nichts, und merken es nicht. Dann hätte die Hoffnung sie durchs Leben getragen.**

**Sie glauben nicht an ein ewiges Leben und es gibt auch keines, dann sind sie weg, wenn sie sterben. Dann hätten sie hoffnungslos gelebt und wären hoffnungslos gestorben.**

**Sie glauben an ein ewiges Leben und es gibt eines, dann stehen sie, wenn sie die Augen schließen, im Licht. Dann hat sich die Hoffnung gelohnt.**

**Sie können nun wählen, - nicht mit der Logik. Ob es ein ewiges Leben gibt, oder nicht, können sie glauben, nicht wissen. Finden sie ihren Glauben und lassen sie sich nicht so sehr beeinflussen!**

**Gleich was sie glauben, die Wirklichkeit ist, wie sie ist, und die ist, solange sie hier sind, ein Geheimnis, für alle.**

**Von der Liebe gibt es viele Definitionen. Keine Wunder, schließlich ist sie nicht nur eine der mächtigsten Äußerungen des Trieblebens, sondern auch eine intensive Kraft, die in alle Formen der Kultur hineinwirkt. Sie hat Sogkraft, die uns aus dem Gehäuse unserer Individualität heraus- und zum Andren hinzieht. Nirgendwo mehr als in der Liebe wird uns deutlich, dass wir keine einzelnen Teilchen sind, sondern mit Allen und Allem verschweißt. Ist das zu bedenken, nicht wunderbar?**

**Die Moral muss dem Interesse aller dienen. Niemand darf sie zu seinem Vorteil missbrauchen. Akzeptiere ich, dass moralische Urteile allgemeingültig sind, zählen meine Interessen nicht mehr als die von Irgendjemandem.**

**Suche ein für dich stimmiges Glückspuzzle. Ich gebe dir: Lebensfreude, Achtsamkeit, Optimismus, Selbstliebe, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Loslassen, Neugier, Kreativität, Verzeihen, Gelassenheit, Glück, Zuversicht, Zufriedenheit, Gesundheit. Suche weitere Teile, die dir guttun. Dann überleg dir, wie du jedes Teil und das Ganze mit Leben füllen kannst: Was könntest du tun, um mehr Lebensfreude, … zu haben? Bewahre dieses Puzzle im Inneren und zeige es andern.**

**"Warum verschiebt ihr die Freude auf morgen?", fragte Epikur zu Recht. Weshalb gelingt es uns so selten, den heutigen Tag zu genießen? Warum bohren wir in alten Wunden herum, anstatt uns zu gestatten, schmerzfrei und glücklich zu leben? Aus buddhistischer Sicht ist unser stetig unzufriedener Geist die Ursache für unser Unglücklichsein. Als Gegenmittel empfiehlt der Buddhismus, seinen Geist darin zu üben, das Positive und Schöne wahrnehmen zu können und sich an den einfachen Dingen des Lebens zu erfreuen. Wer sich auf das Gute und Schöne im alltäglichen Leben besinnt, in dessen Gehirn wird eine positive Grundeinstellung und Lebensfreude einprogrammiert und nachhaltig verankert.**

**Schärfen Sie daher den Blick für die kostbaren Dinge des Lebens! Spüren Sie die Dankbarkeit, die Ihnen daraus erwächst. Dankbarkeit ist der eigentliche Schlüssel zur Zufriedenheit. Dankbare Menschen können die kleinen Freuden im Leben wahrnehmen und die einfachen Dinge wertschätzen, sie gehen mit offenen Sinnen durch die Welt und erblicken die Schönheit in allem. Sie erfreuen sich am ersten Schnee ebenso wie an den Sonnenstrahlen des Herbsts. Sie jagen dem Glück nicht hinterher, sondern laden es in ihr Leben ein und lassen es geschehen.**

**Katharina Ceming und Christa Spannbauer**

**Unser Leben in Partnerschaft und in Gemeinschaft wird nur fruchtbar, wenn es in ausgewogener Weise zwischen Abgrenzung und Verschmelzung, zwischen Ich und Du, Stille und Wort, Einkehr und Hinaustreten, zwischen Arbeit und Ruhe Gestalt annehmen kann. Nur in der Stille wird uns auf die entscheidenden Fragen unseres Lebens Antwort gegeben. Wer bin ich wirklich? Wer ist es, der durch diese Augen schaut? Wer ist es, der durch diese Ohren hört? Wir laufen Gefahr, von außen gelebt zu werden. Am Ende wissen wir nicht mehr, für was all unsere Sorge, unser Rennen und Schaffen gut sein soll. Nur in der Stille können wir in uns hineinhorchen. Es ist nichts wichtiger, als das Leben selber zu spüren, und das heißt letztlich, Gott zu spüren.**

**Willigis Jäger**

**Spiritualität hat mit Erfahrung zu tun, nicht mit bloßen Glaubensinhalten; mit Gott, dem Grund des Seins, nicht mit einer kosmischen Vaterfigur; mit dem Erwachen zum wahren Selbst, nicht mit Gebeten für das kleine Ich; mit Bewusstseinsschulung, nicht mit Moralisieren über Unzucht und Völlerei; mit dem Geist, der in jedem Herzen zu finden ist, nicht mit etwas, das in Kirchen getan wird. - Das Bittgebet dient dem kleinen Ego, mit seinen endlosen Wünschen.**

**Die Spiritualität möchte das Ego überwinden. Sie erbittet nichts von Gott, sondern bietet das Ego dar, als Opfer für ein Bewusstsein höherer Art. Sie ist ein Bestandteil einer universalen geistigen Kultur der Menschheit - ein Bemühen, Ruhe in alle Aspekte des Lebens zu bringen.**

**Ken Wilber**

**Was dachte sich der weise Sokrates, als er den Ausspruch tat: "Heiratest du, wirst du es bereuen, und heiratest du nicht, wirst du es ebenfalls bereuen." Da Sokrates nicht erläuterte, wie er zu dieser Ansicht kam, müssen wir erraten, was er gemeint haben könnte. Wollte er die Menschen vor der Torheit warnen, Ehen einzugehen und zugleich davor, ehelos zu bleiben? Aber dieses Entweder-Oder lässt sich nicht umgehen. Eine dritte Möglichkeit zwischen Bindung und Freiheit gibt es noch immer nicht, es sei denn, man lebt mit einem Partner so zusammen, dass man sein Singldasein nicht aufgeben muss. Des Menschen Natur drängt zur Entscheidung. Da Sokrates Fragen stellte und nicht gern Antworten gab, wäre es verwunderlich, den Ratschlag zu erteilen, weder das Heiraten noch die Ehelosigkeit zu wählen. Er hatte vielmehr etwas gegen die naive Meinung, man könne Entscheidungen treffen, bei denen kein Zweifel aufkommt, ob man sich richtig entschieden hat. Welche Entscheidung einer auch trifft, er wird immer von der Frage belästigt werden: ob eine andere Entscheidung besser gewesen wäre, die mich zufriedener und glücklich gemacht hätte.**

**Walter Rupp**

**Für Manche ist nicht erholsam, wenn Reize abebben, Stimmen schwinden. Es fehlt etwas, wenn vertraute Geräusche verstummen. Die Stille fühlt sich orientierungslos an. Es fehlt etwas, - im Wald, am Strand, im Zimmer.**

**Meine Gedanken sind wie ein Vogelschwarm, immer in Bewegung. Sie schrecken hoch, kommen zurück und suchen einen Baum, auf dem sie sich niederlassen können. Bei der kleinsten Störung flattert der Schwarm wieder in die Höhe und dreht seine Runden.**

**Mein lärmendes Ich, die Gedanken und Gefühle, die laute Welt, verursachen ein Getöse. Mein Ich hat Sehnsucht, will Liebe. Ihm fehlt, was ein Anderer hat. Es fühlt sich klein, braucht Ehre und Ruhm, möchte anders sein, ist rastlos, unbeständig, selten zufrieden. Ich armer Mensch!**

**Die Erde muss grüner werden! Der Wald ist nun mal der Lebensraum unzähliger Tier- und Pflanzenarten, er sorgt für das ökologische Gleichgewicht, er bindet Kohlendioxyd und gibt Sauerstoff frei, er ist ein Klimaregulator, ein Wasserspeicher, ein Holzlieferant zum Bauen, Heizen, auch zum Herstellen Musikinstrumente, deren Töne achtsamen Menschen so gut tun, wie der Aufenthalt im Wald. Dieser wirkt Blutdrucksenkend, er entspannt, in ihm sollte die Zeit vergessen werden. Naturfreunde leben und sind gesünder, sie haben im Wald ein sonderbares Empfinden. Bäume sind für´s Überleben von Pflanzen, Tieren, Menschen so wesentlich, wie die Sonne und der Regen.**

**Um meine Schatten ablegen zu können, ist Voraussetzung, sie zu kennen. Hauptschatten sind Ängste, vor: - das kann ich nicht, - ich bin minderwertiger als die Anderen und komme bei ihnen schlecht an, - was ich habe, reicht mir nicht, also mehr Leistung im Beruf, im Sport, und mehr Luxus, - nicht verstanden und alleingelassen zu werden, - ungesunder Nahrung, Wassermangel, Altersarmut und – gebrechen, Viren, - Nöte jeder Art. Ängste, Hass, Unversöhnlichsein mindern die Energie, machen unzufrieden, und krank. Leben im Licht heißt: ich bin mit mir, mit all dem was war, meinem Alter und Aussehen zufrieden; ich habe genug Energie, um durch Krisen, Enttäuschungen, Unrecht, Niederlagen und Erfolge, schadlos gehen zu können; mit meinen Erkenntnissen und meinem Lebenswandel trete ich aus der Masse heraus und bleibe mir treu; ich achte auf meine Empfindungen; das Ich und Wir ordne ich, dass es mir und den Anderen gut geht; als göttliches Wesen, meine ich es gut mit Allem, ich will, dass Alle bekommen, was für sie gut ist, durch mein Reden, Schreiben, Handeln trage ich dazu bei.**

**Auch das geht vorüber**

**Heute ist ein guter Tag**

**Ich bin zufrieden und dankbar**

**Es geht heimwärts**

**Ich lebe achtsam im Augenblick**

**Lachen und singen ist gesund**

**Ich wünsche Dir was Dir gut tut**

**Ich bin der ich bin**

**Und alles wird wieder gut**

**In der Lebensschule arbeite ich auf eine Eins hin**

**Ich bin geliebt**

**Schön ist es auf der Welt zu sein**

**Ich bin glücklich**

**Nach jedem November kommt wieder ein Mai**

**Bevor ich sterbe möchte ich**

**noch ….**

**Alle Tage ist nicht Sonntag**

**Lass es geschehen**

**Ich freue mich über …**

**Ich entfalte was mir geschenkt wurde**

**Mach was Gutes draus**

**Nichts kann mich erschrecken**

**Wer lacht und singt hat mehr Freude.**

**Nimm das Leben so leicht es geht.**

**Sitzt der Mensch beim Weine, werden alle seine, längst vergessnen alten Wünsche wahr.  
Und er hängt dem größten und vielleicht dem besten, seiner oft geträumten Träume nach.  
Kämen doch die Zeiten, die vergingen, wieder, käme doch die Jugend, einmal noch zurück.  
Man müsste noch mal zwanzig sein, und so verliebt wie damals und irgendwo am Wiesenhain vergessen die Zeit. Und wenn das Herz dann ebenso, entscheiden könnt wie damals, ich glaube dann entschied es sich, noch mal, noch mal für dich, ich glaube, dann entschied es sich, noch mal, noch mal für dich.  
Ja, so mancher Zecher, sitzt vor leerem Becher, wie vor seinen eignen Jugendzeit. Und der Wein im Glase, rötete die Nase, doch er trübte die Vergangenheit. Könnt er doch noch einmal, alles neu beginnen, könnt er doch noch einmal, alles besser tun.**

**Man müsste noch mal ...  
Du, ja du nur allein, wirst den Traum mir verzeihn, den ich heut ich geträumt hab, geträumt hab beim Wein. Du, ja du nur allein, wirst den Traum mir verzeihn, den ich heut geträumt hab, geträumt hab beim Wein.**

**Hei, grüaß Di Gott, Ländle, Gott grüaß Eich, Ihr Leut. Ma trifft gar nix sottigs ond goht ma au weit. Grad reacht isch dös Ländle it´z mager, it´z fett, so liable, so gmächle, mit oim Wort, halt nett.**

**A silbernes Bächle, a blomige Wies, a Schatta em Hälzle, des find ma ganz gwieß. Ond zwische de Gätla send Dörfla verstreut. Ond in dene Dörfla geit´s luschtige Leut.**

**Derfsch gar it weit laufa triffsch Bergla grad gnua. Brauchsch kräftige Wada ond g´naglete Schuah.  
Willsch bada im Sommer? Dr See isch it weit. Paß auf, dass Di koiner en Gompa nei keit.**

**Hei, grüaß Di Gott Ländle, grüaß Gott Eich, Ihr Leut! Dia über ons schimpfat, send sell it ganz gscheit. Dia moischte hand selta, ens Schwobaland guckt, ond dias kontat wissa, dia lüagat wie druckt.**

**Do send mir scho z´frieda, mir brauchat in mehr. Wer futt muaß vo Schwoba, kommt bald wiedr her. A Plätzle em Leaba, em Schterba a Ruah, em schwäbischa Boda, des isch für uns gnua.**

**Wie schön ist das ländliche Leben, mein Häuschen auf grüner Flur, von schattigen Bäumen umgeben, wie schön ist die holde Natur. - Im Schatten der grünenden Bäume, da ruh ich so gerne allein. Da winken mir goldene Träume, der schönen Vergangenheit mein. - Und wenn ich vom Schlafe erwache, da hör ich der Vögelein Chor. Die Schwalbe, sie weckt mich vom Schlafe und singt mir ihr Morgenlied vor. - Die Wachtel die schlägt im Getreide, die Nachtigall singet im Wald. Die Lerch singt auf grünender Heide, die Natur, die jubelt und schallt. - Zufrieden bin ich auf dem Lande, wenn auch sonnige Tage dahin, zufrieden in meinem Stande, obwohl ich kein Edelmann bin. - Die goldstrahlend, leuchtende Sonne, die dringt in mein Fensterlein rein, ich fühl unaussprechliche Wonne, ein Fürst kann nicht glücklicher sein.**

**Liebe Besucher,**

**ob in Kriegen, bei Krankheiten, bei Corona, geht es bei den Meisten ums Überleben. Der Tod ist sicher, wie das Amen in der Kirche. Wer weniger Angst vor ihm hat, hat ein erfüllteres Leben. Ich glaube, dass er das Gute und Schöne dieser Welt vervollkommnet.**

**Wichtig halte ich, dass ein Testament geschrieben wird, jemand eine Vollmacht hat, die alles regeln darf, wenn ich nicht mehr denken kann oder tot bin, und eine Patientenverfügung. Meine sieht so aus:**

**Ich, … bestimme hiermit, für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann, Folgendes:**

**Lebensverlängernde Maßnahmen sollen unterlassen werden. Hunger und Durst sollen nur auf natürliche Weise gestillt werden. Ich wünsche menschengerechte Körperpflege zu Haus, oder in einem Hospitz, oder einem Pflegeheim. Medikamente sollen mir nur zur Linderung von Schmerzen gegeben werden, auch wenn diese meine Lebenszeit verkürzen. Auch bei Blutkreislaufstillstand und Atemversagen lehne ich Wiederbelebensmaßnahmen und künstliche Beatmung ab, ebenfalls eine Dialyse und ein Antibiotika.**

**Ich entbinde Ärztinnen/Ärzte von der Schweigepflicht gegenüber meiner Bevollmächtigen, ….**

**Ich will, dass mein Wille befolgt wird. Sollten Ärzte dem nicht zustimmen, sollten sie gewechselt werden.**

**Sollte eine Situation auftreten, die hier nicht konkret aufgeführt wird, ist auf meinen mutmaßlichen Willen aufgrund dieses Schreibens zu achten. Im Zweifelsfall hat dies meine Bevollmächtigte zu bestimmen.**

**Sollte ich in Todesnähe mich äußern können, dass ich entgegen dem hier festgelegten Willen, doch Hilfen zur Verzögerung des Todes haben möchte, liegt dies im Ermessen der Bevollmächtigten.**

**Die Entnahme von Organen lehne ich ab. Da ich meinen toten Körper spende, darf er nicht beschädigt werden.**

**Dieses Schreiben habe ich frei erstellt.**

**Ort, …. Datum, …...Unterschrift ….**