

Musik

- ✦ Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.
J.W. von Goethe
- ✦ Die Naturwissenschaft beschreibt die Welt aussen. Die Geisteswissenschaft beschreibt die Welt innen. Die MUSIK beschreibt die Welt dazwischen.
- ✦ Dem Ruhelosen gibt die Musik Frieden und den Weinenden tröstet sie.
- ✦ Was wäre das Leben ohne ein Lied und ohne Tanz? Was wären wir? Darum sage ich «Danke» für die Musik. (*Bjorn, ABBA*)
- ✦ Wo die Sprache aufhört, da fängt die Musik an. (*E.T.A. Hoffmann*)

Mensch

- ✦ Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe und Güte, ein wenig mehr Wahrheit und Licht in der Welt war, hat sein Leben einen Sinn gehabt.
- ✦ Je älter man wird, desto mehr schätzt man die Kunst des konstruktiven Schweigens.
- ✦ Trösten ist eine Kunst des Herzens. Sie besteht oft nur darin, «liebvoll zu schweigen».

Der gute Ton

✦ In der Musik schätzt man ihn schon, den wohlbekanntem «guten Ton». Fällt er in einem Stück mal aus, fehlt auch am Ende der Applaus. Das Ganze sich recht schräg anhört, das Ohr fühlt sich dadurch gestört. Ist der Erfolg dann ausgeblieben, hat man's für die Katz geschrieben.

Ein Stück, von niemandem begehrt, hat ganz einfach keinen Wert. Genau so ist es auch im Leben, liegt man mit seinem «Ton» daneben. Wenn man dem Nächsten ins Gesicht ohne den «Ton» die Meinung spricht. Liegt alles gut verpackt darin, erhält das Wort erst einen Sinn.

Jede Kritik kann man verfassen, im «guten Ton» sie klingen lassen. Man wird beim Nächsten weiterkommen, hat er den «guten Ton» vernommen. Egal, was man auch immer sagt, der «gute Ton» ist stets gefragt. Erfolg verspricht er wie im Stück, der «Ton» macht eben die Musik!

(Anette Esposito)

barbara-andrey.ch/opis-universum
opis-universum@barbara-andrey.ch



OPI'S UNIVERSUM

Texte und Gedanken für Körper, Geist und Seele...

Aus der Sammlung von Hermann Boschung, 1936, Verheiratet mit Helene, Vater von 5 Kindern und einem Sternkind, Grossvater von 12 Enkelkindern

✦ Ausgabe Januar 2020

Besondere Texte zum Jahresbeginn...

- ✦ Das Jahr beginnt, das Jahr zerrinnt, wie Sand in einem Siebe. Das Glück verweht, das Leid vergeht, was bleibt, ist nur die Liebe!
- ✦ Flüchtig, wie die Zeit ist alles Glück und Leid. Lege sie in Gottes Hände, dass er sie zum Segen wende!
- ✦ Wir schreiten in das neue Jahr mit dem, der ewig ist und war und seinem heil'gen Segen. Noch sind die Tage leer und los, dass wir sie füllen ganz und gross und ihnen Inhalt geben.
- ✦ Ich wünsche Ihnen das Heil und die Freude der kommenden Tage und einen gesegneten Weg durch das neue Jahr.

Opi

Für jeden Tag im neuen Jahr

- ✦ Eine Liebe zum Schenken
- ✦ Ein Lichtlein zum Freuen
- ✦ Ein Opfer zum Starkwerden
- ✦ Dann ist dein Leben reich und in deinem Herzen singt die Freude!

Impuls von Dietrich Bonhoeffer:

- ✦ «Es gibt erfülltes Leben trotz unerfüllter Wünsche!»

Der erste Schritt

- ✦ Wir leben miteinander und sehen uns doch kaum. Wir hören voneinander und können nur schwer vertrauen. Wir reden miteinander, verstehen uns oft nicht. Wir gehen dieselbe Strasse und nähern uns doch nicht. «Warum fällt es uns so schwer, gemeinsam den Weg zu gehn?»
- ✦ Wir singen miteinander, doch selten Ton in Ton. Wir helfen zwar einander, aber warten auf den Lohn. Wir lernen voneinander, profitieren irgendwo. Wir freun uns aneinander, wir zeigen's uns nicht so. «Warum fällt es uns so schwer, gemeinsam den Weg zu gehn?»
- ✦ Oft trennt uns Stil und Standpunkt, zu lieben fällt uns schwer. Und dabei hilft gerade ein Wort in Liebe sehr. Ich will Begegnung wagen, wir sind nicht alle gleich. Drum lerne wertzuschätzen: Die Vielfalt macht uns reich. «Warum fällt es uns so schwer, gemeinsam den Weg zu gehen?»

- ✦ Ich will den ersten Schritt gehn, versuchen, dich zu verstehn, mich dir bewusst anvertraun. Begegnung wagen... Ich reich dir meine Hand und bitte dich: «Geh mit mir, denn gemeinsam werden wir erst stark!»

«Freundschaft: addiert. Neid: subtrahiert. Hass: dividiert. Liebe: multipliziert!»

Einmal am Tag

Nimm einmal am Tag dein Herz in die Hand. Berühre es innig und danke Gott, dass du fühlen und lieben kannst. Nimm einmal am Tag dein Leben in die Hand. Lege es dir als Geschenk in beide Hände und danke Gott, dass er dich begleitet und segnet. Nimm einmal am Tag deinen Geist, deine Vernunft und Phantasie in deine Hände. Staune und freue dich, wozu du fähig bist und danke Gott für alle Gaben und Talente, die du wie Schätze in dir trägst. Nimm einmal am Tag deine Seele in die Hand. Berühre sie ehrfürchtig und sanft und danke Gott, dass du ihm unendlich kostbar bist. Nimm einmal am Tag deinen Willen in beide Hände. Spüre seine ganze Kraft und Energie und danke Gott für all deine Stärke. Nimm einmal am Tag deine Verwundungen in deine Hände. Tröste sie, versöhne dich mit ihnen und danke Gott, dass er dich heilen will, dass du selbst verzeihen und dich mit anderen versöhnen kannst.

Gedankensplitter

- ✦ Wir sind verantwortlich für das, was wir tun aber auch für das, was wir nicht tun.
- ✦ Die Frauen lieben die einfachen Dinge des Lebens... z.B. die Männer.
- ✦ Nirgends strapaziert sich der Mensch so sehr, wie auf der Jagd nach Erholung.
- ✦ Seien sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern. Sie könnten an einem Druckfehler sterben.
- ✦ Die besten «Reformer», die die Welt je gesehen hat, sind die, die bei sich selber angefangen haben.
- ✦ Wahre Liebe ist die, die keine Gegengabe erwartet.
- ✦ Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein!

Sanftmut

- ✦ Sie ist nicht «zeitgemäss» die Sanftmut, denn sie zielt nicht auf Leistung, die heute allein gilt. Gerade darum sollten wir sie wecken tief in uns. Güte, Ruhe, Verständnis, Einfühlungsvermögen, Hingabe, Anteilnahme und Zärtlichkeit, sind in ihr enthalten. Sanftmut ist nicht Schwäche, denn es braucht Mut sanft zu sein, zu seinen Gefühlen zu stehen, sie den anderen zu offenbaren, verstehend, gebend. Mut zur Sanftmut ist auch Mut zum Leben und Mut zum Lieben.

Hände

- ✦ Gib Hände Herr, die segnen und Gutes tun. Hände, die schaffen und nicht nur ruhn. Hände, die liebend Strauchelnde halten. Hände, die im Gebet sich falten. Hände, die dankend zu Gott sich erheben. Menschenhände – so braucht sie das Leben!

Seltsames, unbegreifliches Menschenleben

- ✦ Es gibt Tage, da scheint die Sonne, und du weisst nicht warum. Du bist zufrieden. Du siehst die guten und die schönen Seiten des Lebens. Die Arbeit geht dir von der Hand. Alle sind freundlich zu dir. Du weisst nicht warum. Vielleicht hast du gut geschlafen. Vielleicht hast du einen guten Menschen gefunden und fühlst dich verstanden, geborgen. Du denkst: So soll es bleiben, dieser Friede, diese tiefe Freude.
- Doch auf einmal ist alles anders. Als ob eine überhelle Sonne die Wolken anzieht – derart fällt Trauer über dich, unerklärlich. Dir erscheint alles schwarz. Du meinst, dass die andern nichts mehr an dir mögen. In Belanglosigkeiten suchst du Gründe, um zu nörgeln und zu jammern, um zu beneiden und anzuklagen.

Du denkst: So wird es immer weitergehen, und du weisst nicht warum. Vielleicht bist du müde. Du weisst es nicht.

Warum muss das so sein?
Weil der Mensch ein Stück Natur ist, mit Frühlingstagen und Herbsttagen, mit der Wärme des Sommers und der Kälte des Winters. Weil der Mensch dem Rhythmus des Meeres folgt: Ebbe und Flut. Weil unser Dasein eine ständige Wiederholung von Leben und Sterben ist.

Wenn du das begreifst, kannst du wieder weitergehen mit Mut und voller Vertrauen, denn dann weisst du: Auf jede Nacht folgt ein neuer Morgen. Wenn du dazu ja sagst, wenn du das hinnimmst, wirst du durch dieses Auf und Ab zu immer grösserer Lebenstiefe und Lebensfreude kommen!

Da gibt es nur einen Weg!

- ✦ Nichts kann dich so belasten, wie die Unfähigkeit zu vergeben. Nichts quält dich mehr, als Tag und Nacht zu leben mit dem spitzen Stein des Hasses in deinem Herzen.
- Vergib! Das kostet viel, ich weiss, aber es ist seinen Preis wert. Vergeben ist eine Form von Kreativität. Vergeben schafft neue Möglichkeiten in dir selbst und in den anderen. Sehr oft sollst du vergeben: «siebzimal siebenmal», bis ins Unendliche, denn selber hast du auch soviel Vergebung nötig.

Legt jede feindseelige Gesinnung ab. Seid freundlich und hilfsbereit zueinander und vergebt euch gegenseitig, was ihr einander angetan habt. So wie Christus euch durch Gott vergeben hat. Je mehr ich vergebe, desto mehr Liebe erfahre ich. Herr, ich danke dir für deine Vergebung. Vergebung – Geschenk Gottes, macht mich frei, unvorstellbar frei und glücklich.

Phil Bosmans



Blick in den Spiegel

- ✦ Wer in der Vergangenheit lebt, bleibt stehen. Wer in der Zukunft lebt, verliert sich. Wer seine ganze Aufmerksamkeit in die Gegenwart legt, aus der Vergangenheit lernt, gemäss seiner Kraft das Ziel in der Zukunft setzt, dem wird Glück, Zufriedenheit und Erfolg beschieden sein.

Selbstwert

- ✦ Geben wir den Menschen das Geschenk des «Selbstwertgefühls» und wir werden ihnen etwas geschenkt haben, das viele sich selbst nicht zu schenken vermögen, weil sie nicht wissen, wie. Wenn sie durch uns zu sich selber finden, zu ihrem eigenen göttlichen Selbst, dann haben wir sehr viel erreicht.

Freuen

- ✦ Freu dich auf jeden neuen Tag. Was er auch immer bringen mag: Geh durchs Leben mit Humor, dann kommt dir alles viel schöner vor.
- ✦ Am Rad des Schicksals können wir nicht drehn und darum: Was auch geschehen mag, wir freuen uns auf jeden neuen Tag.
- ✦ Vor dem Spiegel sich selber anlachen und sich eine «gute Meinung» machen, z.B. mit:

Gib helle Augen Herr, die dankbar sehen, die kleinen Wunder, die am Wegrand stehen. Mit deinen Freuden füll mein Herz mir an, dass ich auch «Freude» weitergeben kann.

Entspannen

- ✦ Entspanne dich, komme zur Ruhe, besonders dann, wenn du keine Zeit dazu hast. Wie willst du zu dir finden, wenn du von einer Aktivität in die nächste flüchtest? Tag für Tag an dir selbst vorbeizueilen, kann nicht der Sinn deines Lebens sein.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um innerlich nicht zu veröden. Zeit zum Träumen, Zeit zum Geniessen, Zeit für dich und für gute Begegnungen mit anderen.

Zeit ist nicht Geld... Zeit ist viel, viel wertvoller als Geld.

Freunde

- ✦ Es gibt zwei Arten von Freunden: die einen sind «käuflich», die anderen sind «unbezahlbar»!