

## Meditation

✦ O tief Verborgener, Wissender du, weise den Weg, zeige das Ziel. Nimm von mir die quälenden Zweifel, gib meinen Fragen die lösende Klärung. Sprich Geist du in mir, göttliche Stimme, entsteige der Tiefe, steig aus dem Grunde des unendlichen Geistes. Grosser in mir, Mächtiger du, lenke mein Denken, mein Fühlen, mein Tun. Sei mir Mahner, Berater, Helfer und Führer. In all meinem Wollen atme liebend dein Geist.

## Mystik

✦ Die Mystik lebt aus der Hoffnung, dass in diesem inneren Versöhnungsprozess Christus neu in mir geboren wird. Dies geschieht auch mitten im Alltag: wenn ich einübe, alle meine Gefühle wahrzunehmen und auszuhalten. Nur so können sie verwandelt werden. Dazu braucht es die beharrliche Geduld mit mir selber. Wenn ich jedem Menschen Verwandlung zugestehe, so geschieht diese in einer wohlwollenden Spiritualität der Konfliktfähigkeit: Wenn ich Christus als verbindende Kraft im ganzen Kosmos entdecke und staunend mit anderen eine ökologische Achtsamkeit entfalte. Dies als Ermutigung, den ureigenen Versöhnungsweg als weltweiten spirituellen Weg zu sehen.

«Mit Paps' Weisheiten und seiner philosophischen Denkweise könnte man ein Buch füllen... So reichhaltig ist sein inneres Wissen über die Zusammenhänge des Lebens. Seine positive Art ist sehr ausgeprägt und einzigartig. Als direktes Umfeld kann das auch sehr herausfordernd sein – haben wir doch auch mal Lust, schlecht gelaunt oder verärgert zu sein, ohne Rechtfertigung und Anstrengung. Doch wenn wir uns hinterfragen, wem es am meisten schadet, wenn wir uns ärgern... nie den anderen – immer nur uns selbst.

Das ist doch Grund genug, in negativen Emotionszuständen alles zu versuchen, um sich wieder nach oben zu schwingen, um sich befreiter zu fühlen. Möge das uns allen Schritt für Schritt immer besser gelingen.» Merci Paps!

Rita, Tochter

## Quer-Gedanken

✦ Dankbarkeit ist staunende Liebe. Und wer staunen und lieben kann, gehört zu den Gesegneten der Erde.

✦ Zuhören ist die erste Antwort... und die beste!

✦ Allen Gutes tun, aber jedem die eigene Verantwortung lassen.

✦ Wer anderen eine Freude macht, beschenkt sich selbst.

✦ Mit Güte kann man fast jeden Menschen überraschen.

✦ Niemand ist so arm, dass er nicht etwas zu geben hätte und niemand ist so reich, dass er nichts zu empfangen bräuchte.

✦ Was uns als schwere Prüfung erscheint, erweist sich oft als Segen.

✦ Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt kräftig an und handelt.

✦ Wer nicht ins Wasser geht, kann auch nicht schwimmen lernen...

[barbara-andrey.ch/opis-universum](http://barbara-andrey.ch/opis-universum)  
[opis-universum@barbara-andrey.ch](mailto: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 Sternenkind, Grossvater von 12 Enkelkindern

✦ **Ausgabe November 2019**

## Die Blätter fallen

✦ Sie fallen oder sind schon gefallen und werden von Windböen über Strassen und Plätze gewirbelt – die Blätter, die eben noch in bunten Farben übers Land geleuchtet haben. Es ist November.

Eine gewisse «Tristesse», eine «Feuilles mortes»-Stimmung macht in diesem Monat vielen Menschen zu schaffen. Wir spüren jetzt die Vergänglichkeit des Lebens stärker als sonst. Auch unser Leben auf dieser Erde gleicht einem Blatt, das sich aus einer zarten Knospe entfaltet, grünt, bunt wird und dann abfällt.

Im November gedenken wir der Verstorbenen und wir denken auch an unser eigenes Sterben, an unser eigenes Fallen.

Wir fallen – wir alle. Aber wir fallen nicht ins Leere und ins Ungewisse. Das ist die tröstliche Botschaft, die uns momentan entgegenkommt. Der bekannte deutsche Pfarrer und Lyriker Arno Pötsch fasst diese Botschaft in folgende Worte:

«Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand, die er zum Heil uns allen barmherzig ausgespannt. Es münden alle Pfade durch Schicksal, Schuld und Tod doch ein in Gottes Gnade, trotz aller unserer Not. Wir sind von Gott umgeben, auch hier in Raum und Zeit und werden sein und leben in Gott und Ewigkeit.»

## Die Kunst zu leben – sinnvoll und glücklich zu leben – kann man lernen, denn:

✦ Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab und darum: «Achte gut auf deine Gedanken, denn sie bestimmen dein Leben.»

Das Geheimnis liegt darin, dass wir unseren Geist mit Gedanken des Vertrauens, des Glaubens und der Sicherheit füllen. Dadurch werden alle Zweifel aus unserem Denken vertrieben.

Man muss sich immerfort verändern, verjüngen und erneuern, um nicht zu verstocken und dennoch fühlt sich der Mensch enturzelt, denn es fehlen ihm die Dankbarkeit und der Respekt gegenüber allem Lebendigen und somit auch sich selbst gegenüber.

Sehr wichtig scheint mir in diesem Zusammenhang folgendes Zitat: «Umarme den Augenblick, bevor er vergeht. Zu vieles im Leben erkennt man zu spät.»

Opi

## Loslassen

✦ Loslassen: Etwas niederlegen können, ohne es als Niederlage betrachten zu müssen. (Henriette, Wilhelmine Rauke)

## EINE BESONDERE GESCHICHTE:

### Das andere «Warum»

#### Es ist wichtig, Fragen zu stellen, aber wir fragen häufig in der falschen Richtung

✳ Kleine Kinder müssen viel lernen, müssen ihre Umwelt entdecken und erforschen und mit allen möglichen unbekanntem Dingen zurecht kommen. Deshalb stellen sie in einem bestimmten Alter unentwegt die neugierige Frage: «Warum?» Sie können mit diesen Fragen ihre Eltern oder auch Grosseltern gelegentlich fast zur Verzweiflung bringen, denn es ist gar nicht immer leicht, die richtige und auch einem Kinde verständliche Antwort zu geben.

Wer aber hinter die Geheimnisse dieser Welt kommen möchte, darf das «Warum» eben nicht aufgeben. Das gilt auch für die Erwachsenen: Über das «Frage-Alter» sollten wir eigentlich gar nie hinauskommen...

Allerdings gehen unsere Fragen mit der Zeit in eine andere Richtung und gewinnen eine neue Dimension. Wir fragen nicht mehr, warum der Mond einmal ganz und ein andermal nur halb zu sehen ist, oder warum die Blätter an den Bäumen im Herbst gelb und braun werden. Wir möchten mehr wissen und andere Geheimnisse unseres Lebens aufdecken, wie z.B.:

✳ Warum muss gerade ich dieses Schicksal erleiden? ✳ Warum liegen auf meinem Weg so viele hinderliche Steine? ✳ Warum gehen meine Wünsche nie in Erfüllung? ✳ Warum zerschlägt sich immer wieder eine Hoffnung? ✳ Warum werden mir ständig neue Lasten aufgeladen? ✳ Warum muss ich immer wieder unten durch? ✳ Warum muss ich immer wieder der oder die sein, die nachgeben muss oder mit dem «Hammer» eins auf den Kopf erwischt?

✳ Warum? ✳ Warum? ✳ Warum?

Und hinter diesem hartnäckigen, bangen Fragen steht unser Hadern mit dem Schicksal und die vorwurfsvolle Anklage «Habe ich das wirklich verdient?» Auch ich selber kenne dieses «Warum» sicher auch. Aber hin und wieder wird mir dann bewusst, dass es im Grunde genommen ein sehr einseitiges und deshalb auch ungerechtes Fragen ist. Eigentlich müssten wir nämlich sehr oft ganz anders fragen. Zum Beispiel:

- ✳ Warum bin ich heute von einer langen Autofahrt gut nach Hause gekommen?
- ✳ Warum darf ich eigentlich mehr oder weniger gesund sein?
- ✳ Warum habe ich immer wieder die Kraft, Schwierigkeiten zu meistern und im Dunkeln ein Licht zu erkennen?
- ✳ Warum darf ich eine glückliche Familie mein «Eigen» nennen?
- ✳ Warum darf ich nach so und so vielen Jahren mit meinem Ehepartner/meiner Ehepartnerin noch zusammensein?
- ✳ Warum habe ich in meinem Leben so manches Ziel erreichen können?
- ✳ Warum darf ich auch in älteren Tagen noch an vielem Freude haben und oft auch anderen Menschen noch eine Freude machen?

✳ Warum? ✳ Warum? ✳ Warum?  
Wir fragen «Warum», wenn etwas schief läuft und wir ein Unglück ertragen müssen. Aber wir fragen nie, wenn alles gut geht und wir ein Glück erleben, wenn freundliche Blumen blühen an unserem Weg. Dabei würde uns das «andere Warum» reich beschenken. Es würde uns nämlich dankbar machen für so vieles, was uns täglich wiederfährt. Es würde uns die Augen öffnen für all die vielen verborgenen und deshalb oft übersehenen «Guttaten», an denen wir sonst so achtlos vorbeigehen.

Opi

OPI'S UNIVERSUM

## Klang der Liebe

- ✳ Dem Klang der Liebe lauschen, ihm im eigenen Herzen neu erklingen lassen, in immer neuen Melodien von Schönheit und Kraft.
- ✳ Dem Klang der Liebe trauen, ihm im eigenen Herzen neu komponieren, zu einer neuen Symphonie von gegenseitiger Annahme und Wertschätzung.
- ✳ In den Klang der Liebe einstimmen, ihm im eigenen Herzen neu hören, in neuen Tönen der Achtsamkeit und Toleranz.
- ✳ Sich dem Klang der Liebe öffnen, ihm im eigenen Herzen neu Raum schenken, eintreten in neue Klangräume der Versöhnung und der Wahrhaftigkeit.
- ✳ Im Klang der Liebe erkannt sein, hineingenommen in das Liebeslied des dreieinigen Gottes.

Ute Weinert



## Musik

- ✳ Musik ist der Weg, auf dem die Menschen ihre Gefühle verstehen können. Nur durch Zuhören, können sie die tiefste Verbindung zwischen Geist, Körper, Herz und Seele erlangen. Eins mit sich selber werden und aufgehen im unendlichen Glück des Moments.
- ✳ O Musica, du edle Kunst, dir wird gross Lob gegeben. Weil du viel Lust und Kurzweil bringst, erfrischt du das traurig Leben. Wo du hinkommst, da ist gross Freud mit Singen, Tanzen und Springen. Bei dir wohnt selten Traurigkeit, das Herz voll Freuden tut springen. O Musica, du edle Kunst. (Ein unbekannter Dichter aus dem 18. Jhd.)

✳ In der Musik hat Gott den Menschen die Erinnerung an das verlorene Paradies hinterlassen. (Hildegard von Bingen)

## Zitate

- ✳ Verstehen kann man das Leben rückwärts. Leben muss man es vorwärts.
- ✳ Danke für jede Gabe, so wird dir jede zum Segen.
- ✳ Ein gutes Wort, ein kleines Lob, ein Lächeln: davon leben wir – jeden Tag neu.
- ✳ Weit ist der Weg vom Ohr zum Herzen, aber noch weiter ist der Weg zu den helfenden Händen.
- ✳ Gutes wächst nicht durch Reden, sondern durch Tun.
- ✳ In den Augenblicken, in denen du ein gutes Wort sagst, bleibt die Zeit stehen. Möge sie dich jung erhalten.
- ✳ Heute ein gutes Wort sagen und für jemanden ein Segen sein. Heute jemanden zum Lachen bringen und für ihn ein Segen sein. Heute Hoffnung verschenken und für jemanden ein Segen sein.
- ✳ Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben vermehren, vertiefen.
- ✳ Es gibt Menschen in der Welt, welche die Gabe haben, überall Freude zu finden und sie zurückzulassen, wenn sie gehen.
- ✳ Mögest du dir die Zeit nehmen, die stillen Wunder zu feiern, die in der lauten Welt keine Bewunderer haben.
- ✳ Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder. Sie geben das Empfangene zehnfach zurück.

OPI'S UNIVERSUM