

## Hoffnung

- ✦ Ein Sonnenstrahl reicht hin, um ganz viel Dunkel zu erhellen.
- ✦ Im Reich der Hoffnung wird es niemals Winter.
- ✦ Hoffnung ist der Pfeiler, der die Welt trägt.
- ✦ Sooft die Sonne aufgeht, erneuert sich mein Hoffen und bleibt, bis sie untergeht, wie eine Blume offen.
- ✦ Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu bewältigen und das sind: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen!
- ✦ Lebe weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, aber ganz in der Gegenwart. So, dass sie ständig neu und voller Hoffnung ist!
- ✦ Die Hoffnung ist der Regenbogen über dem herabstürzenden Bach.

## Ein Stern für dich

- ✦ Möge immer wieder am Himmel ein Stern für dich seine Bahn ziehen. Möge er dir immer voraus sein, damit vor jedem deiner Schritte so viel Licht leuchtet, wie du brauchst, um deinen Weg zu finden.

## Sag JA zu dir

Sag ja zu dir, so wie du bist. Denn nur wer barmherzig mit sich selber ist, ist's auch zum Nächsten neben sich. Anerkenne dich und deinen Wert. Nur wer die eigenen Gaben ehrt, ehrt auch die anderen neben sich. Sei gut zu dir und nimm dich an. Nur wer sich selber lieben kann, liebt auch den anderen neben sich. Verzeih dir Fehler und Fragment. Nur wer die eigenen Grenzen kennt, verzeiht auch dem anderen neben sich. Gott nimmt dich an und ist dir gut. Gib weiter, was er Gutes tut, dem nächsten neben dir, dann wird aus dem «Du» und «Ich» ein «Wir».

## Schutzengel

- ✦ Heiliger Schutzengel mein, geh für mich in die Kirch' hinein. Knie dich hin an meinen Ort, hör die heilige Messe dort. Bei der Opferung bring mich dar, Gott zum Dienste ganz und gar. Was ich hab und was ich bin, leg als Opfergabe hin. Bei der heiligen Wandlung dann bet' mit Seraphs Inbrunst an unsern Heiland Jesus Christ, der wahrhaft zugegen ist. Bet' für die, die mich liebt, bet' für die, die mich betrübt. Denk auch der Verstorbenen mein, Jesu Blut wasch alle rein. Beim Genuss vom Höchsten Gut bring mir Jesu Fleisch und Blut, und im Geist mich mit ihm verein, lass mein Herz sein Tempel sein. Fleh', dass allen Menschen Heil aus dem Opfer werd zuteil. Ist die heilige Messe aus, bring den Segen mir nach Haus! Amen.

- ✦ Selig ist der Mensch, der mit sich in Frieden lebt. Es gibt auf Erden kein grösseres Glück.

[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 Sternkind, Grossvater von 12 Enkelkindern

✦ **Ausgabe April 2020**

## Achte gut auf diesen Tag

- ✦ Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben, das Leben allen Lebens. In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Grösse der Tat und die Herrlichkeit der Kraft. Denn das Gestern ist nur ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag!



## Stelle deine Sinne ein auf den Sender «Sonnenschein»

- ✦ Geht dir mal was quer im Leben – und wem ginge das wohl nicht – sei dem Griesgram nicht ergeben, mach ein fröhliches Gesicht. Lass dir nicht den Tag verdriessen, andere Freuden werden spriessen! Stelle deine Sinne ein auf den Sender «Sonnenschein».

Grolle nicht! Mit grämen Klagen wird kein gutes Werk getan. Nimms nicht schwer – nach wenig Tagen, denkst du schon nicht mehr daran. Warum willst du heut dich kränken? Willst der Welt kein Lächeln schenken? Stelle Sinn und Seele ein auf den Sender Sonnenschein.

Kurz und flüchtig ist das Leben. Denke: wie das Los auch fällt, andern Freud' und Sonne geben, ist das Schönste auf der Welt. Leichter auf des Frohsinns Wellen, wird sich dir Erfolg gesellen. Freudenbringer wirst du sein, selbst ein Sender «Sonnenschein».

## Freude statt Ärger!

- ✦ Denn in der Freude stehst du über dem Geschehenen – im Ärger bist du ihm unterlegen. In der Freude entfalten sich deine Kräfte – im Ärger verkrampfen sich Körper und Geist. In der Freude rufst du die Sonne des Glücks – im Ärger umgibst du dich mit Nebelschwaden. In der Freude neigst du zum Frieden – im Ärger vermehrst du den Unfrieden. In der Freude drängt es dich zur guten Tat – im Ärger nicht selten zur Untat. In der Freude öffnet sich Tür und Tor – im Ärger verschliesst sich jede Ritze. Darum freue dich am «Guten», das du hast, damit nicht Ärger aufkommt, über das, was du nicht hast. Wohl dem, dem dies gelingt und allen anderen, die um ihn sind!

## Heute

- ✦ Heute ist der Tag, um glücklich zu sein. Kein anderer Tag ist dir gegeben, als der Tag von heute, um zu leben, um zu lieben, um zufrieden und fröhlich zu sein.

## Inspirationen

- ✦ Ja, es war nur ein sonniges Lächeln. Es war nur ein freundliches Wort. Doch scheuchte es alle lastenden Sorgen und alle schweren Gedanken fort.
- ✦ Es war nur ein warmes Grüßen, der zärtliche Druck einer Hand. Doch schiens wie die leuchtende Sonne, die Himmel und Erde verband.
- ✦ Ein Lächeln kann Schmerzen lindern, ein Wort kann von Bösem befreien. Ein Händedruck kann Schweres verhindern und Hoffnung und Liebe erneuern.
- ✦ Es kostet dich wenig zu geben Wort, Blick, Lächeln und helfende Hand. Doch arm und kalt ist dein Leben, wenn niemand dein «Lieben» empfand.
- ✦ Gib jedem Tag die Chance, der schönste zu sein.
- ✦ Der schönste Tag in Zeit und Jahr, der Beste liebe Leute, ist nicht was wird, ist nicht was war, ist immer nur das Heute!
- ✦ Dein Platz auf Erden ist wie eine Theaterbühne. Du bist Regisseur, Schauspieler, Bühnentechniker und Souffleur in einem. So viel künstlerische Freiheit ist wahrlich beneidenswert!
- ✦ Die Aussaat: Jede Frucht braucht ihren besonderen Nährboden. Wenn Liebe und Respekt der Dünger sind, entsteht kein Unkraut wie die Bosheit.
- ✦ Weitsichtigkeit: Erfolg, Glück und Nachhaltigkeit sind das Ergebnis von ganzheitlichem Denken, Fühlen und Handeln.
- ✦ Richte nie den Wert eines Menschen schnell nach einer Stunde. Oben sind die bewegten Wellen, doch die Perle liegt am Grunde.

## Die leere Tasse

- ✦ «Jetzt kannst du hier bleiben, damit wir zusammen üben können. In ein volles Gefäß kann man nichts füllen!»
- Wenn wir uns am Beginn von «freien Zeiten» eher leer fühlen, so ist das nicht die erfüllende Leere, von der die spirituellen Traditionen sprechen. Wenn wir von Arbeit und Alltag leer sind, dann sind wir eher ausgepresst und ausgelaugt. Das ist etwas anderes, als im geistlichen Sinne leer und offen zu sein.
- Wer sich dann wieder regenerieren möchte, der darf nicht der Illusion verfallen, er müsste möglichst viel haben (Freiheit, Aktivität, Erlebnisse), um sich aufzufüllen.
- Er muss im Gegenteil die Schlaptheit eine gute Zeit lang aushalten und muss vor allem eines lernen: Unproduktives Warten, ohne sich abzulenken. Sonst merkt er nämlich gar nicht, wie er sich längst vor lauter Hunger mit «Überflüssigem» so vollgestopft hat, dass es ihm schon fast schlecht wird.
- «Freie Zeit» heisst: nicht müssen. Gönn dir dieses «Nicht-müssen». Du musst gar nichts. Nicht mal glücklich sein musst du! Wenn du das zulassen kannst, wirst du es vielleicht ganz von selbst...

Karl-Heinz Scholz

- ✦ Wir sollten uns nicht ständig von den Dingen bedrücken lassen, die wir weder ändern, noch erledigen können. Sobald wir merken, dass der Druck von allen Seiten so stark wird, dass wir ins Hetzen oder ins Schwitzen kommen, ist es höchste Zeit, innezuhalten und unsere Verpflichtungen zu überprüfen.

## Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte Antoine de Saint Exupéry

- ✦ Ich bitte nicht um Wunder, Herr, aber um die Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte. Mach mich fündig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig die Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich besonders getroffen und betroffen bin.
- ✦ Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung und schenke mir das nötige Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.
- ✦ Ich bitte um Kraft für Zucht und Mass, dass ich nicht einfach nur so durch das Leben rutsche, sondern den «Tagelauf» vernünftig einteile, auf Lichtblicke achte und wenigstens hin und wieder Zeit finde für einen Genuss.
- ✦ Lass mich erkennen, dass Träumereien nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft.
- ✦ Hilf mir das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.
- ✦ Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Gib mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlassungen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.
- ✦ Erinnerung mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Der Kluge denkt nicht allein mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen. Er nimmt beherzt die Gelegenheit wahr, die sich ihm bietet und er sieht die feinen Unterschiede, die einem groben Geist verborgen bleiben.

- ✦ Klugheit ist die praktische Vernunft, die das Wissen umsetzt in ein Tun, das der Wirklichkeit angemessen ist. So hilft Vielwissen wenig, wenn du nicht erkennst, was jetzt in diesem Augenblick wichtig und richtig ist.
- ✦ Schicke mir im richtigen Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.
- ✦ Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele. Eine Geste deiner Liebe, ein freundliches Echo und wenigstens hin und wieder das Erlebnis, dass ich gebraucht werde.
- ✦ Ich weiss, dass sich viele Probleme dadurch lösen dass man nichts tut. Gib, dass ich warten kann. Ich möchte dich und alle anderen aussprechen lassen. Das Wichtigste sagt man sich nicht selbst. Es wird einem gesagt.
- ✦ Du weisst, wie sehr wir Menschen der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, heikelsten und zartesten Geschöpf meines Lebens gewachsen bin.
- ✦ Verleihe mir die nötige Fantasie, ein Päckchen Güte mit und ohne Worte, im richtigen Augenblick, an der richtigen Stelle abzugeben.
- ✦ Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.
- ✦ Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern gib mir das, was ich brauche.
- ✦ Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte...