

Übergang

✦ Nur Dinge, welche unvergänglich sind und mir niemals weggenommen werden können, sind wahrer Reichtum. Nur sie können beim Übergang ins neue Leben mitgenommen werden. Es sind dies:
✦ Dankbarkeit ✦ Einfühlungsvermögen ✦ Freude ✦ Güte ✦ Humor ✦ Liebe ✦ Mitgefühl ✦ Sinnlichkeit ✦ Weisheit und ✦ Zufriedenheit.
All das sind Dinge von bleibendem Wert, wahrer innerer Reichtum.

Unter Aufsicht

✦ Ein Mensch, der echt sich überlegt, dass Gott ihn anschaut unentwegt, fühlt mit der Zeit in Herz und Magen ein unausgesprochenes Unbehagen und bittet schliesslich ihn voll Grauen nur fünf Minuten wegzuschauen... Er wolle – unbewacht, allein inzwischen brav und artig sein. Doch, Gott davon nicht überzeugt, ihn ewig unbeirrt bäugte... *Eugen Roth*

✦ Wir sind nur ein kleines Teilchen eines Ganzen, aber jeder hat eine unendliche Verantwortung. *Konrad Lorenz*

Quer-Gedanken

- ✦ Wer eine Lage oder einen Menschen als hoffnungslos hinstellt, schlägt dem Herrgott die Türe vor der Nase zu.
- ✦ Wo viel Liebe ist, geschehen stets Wunder.
- ✦ Es gibt Menschen, die nie und nichts begreifen, weil sie nicht begreifen wollen. Sie haben Angst vor der Wahrheit, die bisweilen bitter sein kann.
- ✦ Idealismus ist die Fähigkeit, seine Umgebung zu akzeptieren.
- ✦ Früher war die Familie eine Tankstelle – heute ist sie häufig eine Garage.
- ✦ Wir werden erst brüderlich teilen, wenn wir brüderlich leben.
- ✦ Eine Seele die hungert, kann man nicht mit Wohlstand füttern.
- ✦ Es gehört oft mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern, als ihr treu zu bleiben.



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 September 2019**

Meditation

✦ Du, mein innerer Helfer und Heiler, dessen Atem mich unaufhörlich durchpulst. Wandelst mich und meinen Körper in ein lebendiges Bild deiner Kraft und Harmonie. Du erfüllst jede Zelle meines Leibes mit deiner Lebenskraft. Ich bin in dir und deiner Kraft. «Ich werde gesund – ich bin gesund!»

Bitte um die heilende Kraft

✦ Jesus Christus, Heiland der Welt, durch Handauflegen hast du den Menschen Heilung gebracht. Deinen Jüngern hast du die Macht gegeben, dass auch sie mit deiner heilenden Kraft Wunder der Liebe vollbringen werden. Ich bitte dich, lass auch mich diese heilende Kraft spüren. Lasse sie durch meinen ganzen Körper fließen, so, dass auch ich in Harmonie mit mir selber, für mich und meine Mitmenschen Werkzeug deiner heilenden Liebe sein darf und kann.

Opi

Herz

✦ Was nicht von Herzen kommt, geht auch nicht zu Herzen. Wo das Herz fehlt, redet man viel und sagt wenig. Wer sich von der Liebe des Herzens Jesu ergreifen lässt, wirkt mit der Zeit herzerfrischend.

Gelassenheit

✦ Gelassenheit kann man weder erkaufen, noch erzwingen, aber wir können in uns die Bedingungen schaffen, die den Weg zur «Gelassenheit» kennzeichnen und ebnen:
✦ Leben im Augenblick ✦ Achtsamkeit ✦ Dankbarkeit und Demut ✦ Ergriffenheit und Erkenntnis ✦ Freude ✦ Grosszügigkeit ✦ Hilfsbereitschaft, Herzlichkeit und Humor ✦ Liebe ✦ Mitgefühl ✦ Stille und innere Ruhe.

Spiritualität

✦ Spiritualität ist die Sehnsucht nach der letzten Wahrheit, die Suche nach dem göttlichen Geheimnis. Sie ist die Quelle der Kraft in schwierigen Zeiten. Spiritualität zeigt sich im achtsamen Umgang mit den Mitmenschen und der Schöpfung.

Glaube

✦ Glaube ist eine mathematische Grösse! Er «subtrahiert» Schwachheit, «addiert» Kraft, «dividiert» Schwierigkeiten und «multipliziert» Möglichkeiten! Er «subtrahiert» Neid, «addiert» Freundschaft, «dividiert» Hass und «multipliziert» Liebe!

«Dú, mi ínnera Häufer ú Heiler, mít dim Atem, wo mí täglich dürschtrómt, wandlísch mier ù mi Körper í nas lebándígs Büud vo dir Chraft ù Harmoni. Dú erfüusch jedi Zäla vo mim Körper mít dir Läbeschraft. Í bí í dier ù dir Chraft. Í wärde gsünn; í bí gsünn!» Ich bin zutiefst dankbar für das positive Gedankengut, das ich von Paps mitbekommen habe. Ich bin mir bewusst, dass sich mein Leben schöner erleben lässt, wenn ich meine Erlebnisse und Begegnungen mit einem positiven Blickwinkel betrachten kann. Noch heute sind die Gespräche, die ich mit ihm bei meinen Besuchen führen darf, geprägt von seinen Sprüchen, die er zu jeder Situation passend abrufen kann. Auch wenn seine Sprüche bei mir manchmal auf Kritik stossen, macht das unsere Gespräche lebendig. Dabei muss ich ihm einfach bewundernd Recht geben. Mit über 80 ist er geistig fit, wird respektiert und wird geliebt! Paps, merssí für auz!

Dani, ältester Sohn

Carpe Diem

✦ Geheimnisvolles Sein und Weben
im grenzenlosen Meer der Zeit
Dir und Mir anheimgegeben
ein Augenblick der Ewigkeit

Im Unerforschlichen gefangen
und einer urchwältigen Macht
pulst unstillbares Weltverlangen
drum nütze den Tag, bald ist es Nacht

Die Liebe

✦ Die Liebe ist langmütig
Die Liebe ist gütig
Die Liebe ereifert sich nicht
Sie prahlt nicht und sie bläht sich nicht auf
Sie handelt nicht ungehörig
Sie sucht nicht ihren Vorteil
Lässt sich nicht zum Zorn reizen und trägt
das Böse nicht nach

Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles
und hält allem stand
Für jetzt bleiben «Glaube», «Hoffnung»
und Liebe doch am grössten unter ihnen
ist die «Liebe»

Geheimrezept

✦ Eines der besten Geheimrezepte für
ein langes, erfülltes Leben besteht darin,
jeden Abend vor dem «Schlafen-gehen»
allen alles zu verzeihen. Denn: 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 der Kreativität. Vergeben schafft
neue Möglichkeiten bei dir selbst und bei
anderen. Oft sollst du vergeben – 70 mal
7 bis ins Unendliche, denn selber hast du
auch so viel Vergebung nötig.

Windhauch

✦ Windhauch, alles ist nur Windhauch.
Was hat der Mensch von seinem Besitz,
für den er sich abmüht unter der Sonne?
Die Generationen kommen und gehen, die
Welt bleibt dieselbe. Die Sonne geht auf
und unter, es dreht und wendet sich der
Wind, die Flüsse fliessen zum Meer, doch
das Meer wird nicht voll.

*Gedanken des weisen Kohelet geschrieben vor
2400 Jahren, übersetzt von Wolfgang Poeppeaux*

Hoffnung, Vertrauen, Zuversicht

✦ Hoffnung lebt in mir, noch mehr mit
mir in Einklang zu sein, um dadurch am
Versöhnungsprozess mitzugestalten, der
sich jeden Tag auf der ganzen Welt neu
ereignet.

Vertrauen lebt in mir, meine Frustrationen
verwandeln zu lassen, um dadurch
mitzuwirken an einem friedvollen
«Mitsein» mit aller Kreatur.

Zuversicht lebt in mir, konfliktfähiger zu
werden, um dadurch echte Beziehungen
zu leben, worin wohlwollende
Anerkennung und konstruktive Kritik
gefordert werden.

Da begegne ich dir, versöhnendem Geist
Gottes.

Sei darum so ein Mensch, der in allen
Ereignissen des Lebens die göttliche Spur
entdeckt.

✦ Ich glaube an Gott – nicht als Theorie,
sondern als Tatsache, die realer ist, als die
Tatsache des Lebens.

Mahatma Ghandi



Miteinander, füreinander

✦ Gegeneinander schafft Hass – und Hass
lässt nicht selten Kriege entstehen

Auseinander schafft Kälte – und Kälte lässt
vielfach die Herzen erfrieren.

Miteinander schafft Wärme – und Wärme
lässt Früchte des Friedens reifen.

Füreinander schafft Liebe – und Liebe lässt
oftmals Gemeinsamkeit glücken.

Ein neuer Anfang

✦ Heute kann ein neuer Anfang sein; wenn
wir ruhig werden, uns selbst zuhören,
wahrnehmen, was wir wünschen, was wir
brauchen, was wichtig und wesentlich ist.

Heute kann ein neuer Anfang sein; wenn
wir aufeinander zugehen, uns zeigen, wie
wir sind, stark und verletzlich, wenn wir
die Wünsche darlegen, die Bedürfnisse
anmelden, zu den Grenzen stehen.

Heute wird ein neuer Anfang sein; wenn
wir an uns glauben, uns ernst nehmen und
wachsen lassen, was in uns angelegt ist.

Max Feigenwinter

In Dubio pro Reo

✦ Wir reden von Recht und Gerechtigkeit,
man soll es nicht übertreiben.
Ein jeder macht Fehler zu seiner Zeit
und keiner wird schuldlos bleiben.

Wir üben Justiz als Gesellschaftsspiel
und da hat keiner zu lachen.
Es braucht doch meistens gar nicht so viel
um den andern fertigzumachen...

Wir wollen die Ordnung – nicht Anarchie,
wir brauchen Gesetze, Gerichte.
Im Zweifelsfall, vergesst bitte nie,
führt Liebe vom Dunkel zum Lichte.

Zitate

✦ Die Liebe ist die subtilste Macht der
Welt. *Mahatma Ghandi*

✦ Die wirksamste Medizin ist die natürliche
Heilkraft, die im Innern eines jeden von
uns wohnt.

✦ Eine glückliche Mutter ist für die Kinder
segensreicher als 100 Lehrbücher über die
Erziehung.

✦ Das «Gebet» ersetzt keine «Tat» aber es
ist eine Tat, die durch nichts zu ersetzen
ist!

✦ Man geht nie weiter, als wenn man nicht
weiss, wohin man geht.
Johann W. von Goethe

✦ Die meisten Menschen geben ihre Laster
erst auf, wenn sie ihnen Beschwerden
bereiten.

✦ Lärm ist ein geeignetes Mittel, die
Stimme des Gewissens zu übertönen.

✦ Stil ist: Wichtiges Weglassen von
Unwichtigem.

✦ Solange man neugierig ist, kann einem
das Alter nichts anhaben.

✦ Ich bin stolz genug auf das, was
ich weiss, um bescheiden zu bleiben,
angesichts dessen, was ich nicht weiss.

✦ Das Glück ist nicht in einem ewig
lachenden Himmel zu sehen, sondern in
den stillen Kleinigkeiten, aus denen wir
unser Leben zurechtzimmern.

