

## Besondere Zitate

- ✦ Ich verbringe meine Ferien da, wo ich mich wohl und glücklich fühle: DAHEIM. (Könnte von Opi sein ;-)
- ✦ Sie müssen in Ihrem Terminkalender nicht nur Zeiten für Ihr «Tun» eintragen, sondern auch Zeiten für Ihr «Sein».
- ✦ Der Mensch lebt einzig von seiner Seele. Sie ist seine Nahrung, seine Heimat und seine ganze Kraft. Darum:
- ✦ Achte gut darauf, dass deine Seele nicht Hunger leidet.
- ✦ Die Liebe ist die Schönheit deiner Seele.
- ✦ Deine Seele hat die Farbe deiner Gedanken.
- ✦ In der Stille ist Himmel auf Erden spürbar.
- ✦ Wer vom Erwachen an seine Dankbarkeit dem Schöpfer gegenüber ausdrückt, steigert innerlich die Liebe und das Licht. Diese Liebe und dieses Licht werden seinen Tag beeinflussen.
- ✦ Nirgends strapaziert sich der Mensch so sehr, wie auf der Jagd nach Erholung.
- ✦ Viele Menschen setzen ihre Gesundheit daran, um viel Geld zu verdienen und müssen dann ihr Geld daran setzen, um wieder gesund zu werden...

- ✦ Wer mit dem Strom schwimmt, erreicht die Quelle nie.
- ✦ Nur nach Prozentsätzen rechnen unsere Tage und nach der Rente wird der Mensch geschätzt. Man jagt nach bester Kapitalanlage und Gottes Segen gilt nur wenig jetzt.
- ✦ Wohl dem, der tagsüber zu beschäftigt und abends zu müde ist, um sich Sorgen zu machen!
- ✦ Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen. So bleibt dir mancher Ärger erspart.
- ✦ Die wahren Lebenskünstler sind bereits glücklich, wenn sie nicht unglücklich sind.
- ✦ Den sogenannten Alltag sollten wir nicht alltäglich gestalten.
- ✦ Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Innern eines jeden von uns steckt.
- ✦ Das Gebet ersetzt keine Tat aber es ist eine Tat, die durch nichts ersetzt werden kann.

[barbara-andrey.ch/opis-universum](http://barbara-andrey.ch/opis-universum)  
[opis-universum@barbara-andrey.ch](mailto:opis-universum@barbara-andrey.ch)

## Geniesse die Zeit

- ✦ Geniesse die Zeit, die dir noch bleibt im Leben. Auch wenn es morgen zu Ende wäre. Lebe dein Leben, du hast nur dies eine. Schau all die Wunder, die dir gegeben. Lauf nicht vorbei, lebe dein Leben. ✦

(Anke Maggauer)



# 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 September 2022**

## Tägliche Erfrischung

- ✦ Wenn du verhindern willst, dass dein Körper im «Alter» steif und sperrig wird, musst du für Bewegung sorgen. Nicht übermässig, aber regelmässig.

Wenn du verhindern willst, dass dein Geist beim Ruhestand in eine tiefe Leere fällt, musst du vorher für vieles offen sein. Nicht übermässig, aber regelmässig.

Wenn du verhindern willst, dass deine Seele nach dem Tod orientierungslos wird, musst du vorher die göttliche Liebe zur Schöpfung zelebrieren. Nicht übermässig, aber regelmässig.



- ✦ Um im «Alter» seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem «Alter» und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein, muss JA dazu sagen. Ohne dieses JA, ohne die Hingabe an das, was die Natur von uns fordert, geht uns der Wert und der Sinn unserer Tage verloren und wir betrügen das Leben.

(Hermann Hesse)

- ✦ Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.
- ✦ Lebenskünstler wissen, dass es vor allem darauf ankommt, sich mit den richtigen Leuten zu vergleichen.

- ✦ Gelassenheit kann man weder erkaufen noch erzwingen, aber wir können in uns die Bedingungen schaffen, die den Weg zur Gelassenheit kennzeichnen und ebnen und das ist
  - Leben im Augenblick
  - Dankbarkeit
  - Demut
  - Ergriffenheit
  - Erkenntnis und Wissen
  - Freude
  - Grosszügigkeit
  - Hilfsbereitschaft
  - Humor
  - Liebe
  - Mitgefühl
  - Stille und innere Ruhe

- ✦ Die Hoffnung lebt in mir, noch mehr mit mir in Einklang zu sein, um dadurch am Versöhnungsprozess mitzugestalten, der sich auf der ganzen Welt jeden Tag immer wieder ereignet. Das Vertrauen lebt in mir, meine Aggressionen verwandeln zu lassen, um dadurch an einem friedvollen Mit-sein mit aller Kreatur mitzuwirken. Die Zuversicht lebt in mir, fähiger zu werden, um dadurch echte Beziehungen zu leben, in denen wohlwollende Anerkennung und konstruktive Kritik gefordert werden. Sei darum so ein Mensch, der in allen Ereignissen des Lebens die göttliche Spur entdeckt.

## Sag Ja zu dir!

✦ Sag ja zu dir, so wie du bist.  
Nur wer barmherzig mit sich ist,  
ist's auch zum andern neben sich.  
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Sei gut zu dir und nimm dich an.  
Nur wer sich selber lieben kann,  
liebt auch den andern neben sich.  
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Entdecke dich und deinen Wert.  
Nur wer die eignen Gaben ehrt,  
ehrt auch den andern neben sich.  
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Vergib dir Fehler und Fragment.  
Nur wer die eignen Grenzen kennt,  
vergibt dem andern neben sich.  
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Gott nimmt dich an und ist dir gut.  
Gib weiter, was er Gutes tut,  
an deinen Nächsten neben dir.  
Dann wird aus ich und du ein Wir.

*Detlev Block*

## Gebet zur Muttergottes

✦ Alles möchte ich dir erzählen, alle Sorgen,  
die mich quälen. Alle Zweifel, alle Fragen,  
möchte ich Mutter zu dir tragen. Wege, die  
ich selbst nicht kenne, liebe Namen, die  
ich nenne, Schuld, die ich mir aufgeladen  
und andern zugefügten Schaden.

Ärgernis, so ich gegeben, all mein  
Wollen, all mein Streben. Mein Beraten,  
mein Verwalten, mein Vergessen,  
mein Behalten. Mein Begehren, mein  
Verzichten, all mein Schweigen und mein  
Richten. Alle kleinen Kleinigkeiten, die so  
oft mir Müh bereiten.

Jedes Lassen, jede Tat, Mutter, dir vom  
guten Rat, leg ich alles in die Hände, du  
führst es zum rechten Ende.

Amen.

## Achtsamkeit

✦ Achtsamkeit ist ein Zustand von  
Geistesgegenwart, in dem ein Mensch die  
gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten  
Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts  
erfährt, ohne von Gedankenströmen,  
Erinnerungen, Phantasien oder starken  
Emotionen befangen zu sein und ohne  
darüber nachzudenken oder diese  
Wahrnehmungen zu bewerten.

## Bleib einmal stehn

✦ Bleib einmal stehn und haste nicht  
und schau das kleine stille Licht. Hab  
einmal Zeit für dich allein zum reinen  
Unbekümmertsein. Lass deine Sinne  
einmal ruhn und hab den Mut zum gar  
nichts tun. Lass diese wilde Welt sich  
drehn und hab den Mut, sie nicht zu sehn.  
Sei wieder Mensch und wieder Kind und  
spür wie Kinder glücklich sind. Dann bist  
von aller Hast befreit, die dich bedrängt  
und auch entzweit.

## Gebet um Frieden

✦ Allmächtiger, gütiger und barmherziger  
Gott, rühre du die Herzen der Menschen  
an und gib uns Gedanken des Friedens  
und der Versöhnung.

Erfülle du die Menschen mit Ehrfurcht vor  
dem Leben eines jeden Einzelnen, vor dem  
Leben der Völker, Religionen und Nationen  
und vor dem Geschenk der Schöpfung.

Gib, dass der Wille zum Frieden den Hass  
überwindet und Rache der Versöhnung  
weicht. Dadurch bitten wir dich durch  
Jesus Christus im heiligen Geist, Amen.

*(Friedensgebet der Mönche des  
Europaklosters Gut Aich)*

OPI'S UNIVERSUM

## Unter den Alten

✦ Unter den Alten gibt es solche, die in  
beständiger Opposition zu ihrem Schicksal  
stehen; nur bemüht sind, zu erzwingen  
oder erlisten, was immer an kleinen  
Befriedigungen zu gewinnen ist; sich  
selbst und noch mehr den anderen zur  
Plage und dabei hässlich und wesenlos  
werden. Es gibt aber auch andere, solche,  
die zu kennen ein Segen ist. In ihnen ist  
ein langes Leben still geworden. Arbeit  
ist getan, Liebe ist gegeben, Leiden ist  
gelitten worden – aber alles ist noch da,  
in Antlitz und Hand und Haltung und  
redet in alter Stimme. Das haben sie aber  
selbst verwirklicht: durch die stets neue  
Annahme dessen, was nicht geändert  
werden kann; durch die Güte, die weiss,  
dass die andern auch da sind und ihnen  
das Ihre leichter zu machen sucht; durch  
die Einsicht, dass Verzeihen mehr wert ist,  
als Rechthaben, Geduld stärker als Gewalt,  
und dass die Tiefen des Lebens im Stillen,  
nicht im Lauten liegen.

## Licht der Seele

✦ Gleich dem Schein unzähliger Sterne  
und dem Glanz des Mondes Schein,  
stärker als der Sonne Wärme  
strahlt das Licht der Seele dein.  
Spürst du in dir drin dies Glühen  
und die Kraft die darin ist?  
Kannst du auch ihr Wort verstehen?  
Denn sie sagt dir, wer du bist.  
Ihre Energie ist heilsam und  
führt dich, wenn du es willst,  
zu dir heim, dass nie mehr einsam  
du in deinem Leben bist.  
Du kannst Liebe, Frieden finden  
und spüren in dem Augenblick,  
dass sie dich mit Gott verbinden,  
denn er ist dein wahres Glück.  
Und darum gleich dem Scheine  
und dem Glanz des Mondes Schein,  
ja stärker als der Sonne Wärme,  
strahlt das Licht der Seele dein.

## Gebet einer Seniorin, eines Seniors

✦ Lieber Gott  
Du hast mir ein langes Leben geschenkt.  
Du weisst es, Freud und Leid habe ich  
gekannt. Leid und Trauer erfahren. Doch  
wenn ich überdenke, was ich erleben  
durfte, wenn ich überdenke, wer du für  
mich warst, dann bräuchte ich ganz neue  
Worte, um dir meine Dankbarkeit zu  
sagen.

Und Jetzt, da mir viel Zeit geschenkt ist,  
deine Schöpfung zu betrachten, lass  
mich die wärmenden Strahlen der Sonne  
geniessen, die Schönheit der Blumen und  
all die Schönheiten deiner Schöpfung. Sie  
alle besingen deine Herrlichkeit.

Lieber Gott, erhalte in meinem Herzen  
die Freundschaft und Dankbarkeit.  
Was auch immer meine Sorgen und  
Gebrechen sein mögen, gib mir die  
Gnade, mich immer wieder zu öffnen  
für die Menschen um mich, die wie ich  
geschwisterliche Nähe benötigen.

Wenn mein Körper schwächer wird,  
schenk mir ein umso grösseres Herz,  
mehr Licht und Liebe und vorallem mehr  
Verständnis und Wohlwollen. Wenn  
meine Hände zittrig sind, hilf mir, sie  
immer offen zu behalten, um zu geben.

## Stille Zeit!

✦ Die Tage rinnen leise hin – ein jeder  
bringt ein liebes Glück und eine liebe  
Sorge mit – und schau ich so den Weg  
zurück, den ich mit dir gegangen bin, da  
will es mir fast bange werden, um so viel  
Seligkeit auf Erden.

OPI'S UNIVERSUM