

Perlensammlung

Casino

Casino Baden-Baden ist eine internationale Spielbank im Kurhaus von Baden-Baden mit Glücksspiel wie Roulette, Black Jack, Poker, Spielautomaten. CasinoEuro-Deutschlands beliebtestes Internet Casino. Spielen Sie Casino Spiele und divnende Spielautomaten direkt in Ihrem Browser und vieles mehr. Betway Casino bietet Ihnen die besten Casinospiele. Spielautomaten, Blackjack, Roulette und viele weitere Casino-Klassiker sind nur einen Klick entfernt. Casino (italienisch für "kleines Haus, Landhaus") oder eingedeutscht Kasino steht für: Spielbank, öffentlich zugängliche Einrichtung für Glücksspiel. Casino Baden-Baden ist eine internationale Spielbank im Kurhaus von Baden-Baden mit Glücksspiel wie Roulette, Black Jack, Poker, Spielautomaten. Im Online Casino von NetBet können Sie einfach und bequem von zu Hause aus online im Casino spielen! Wir bieten Blackjack, Roulette, Slots & vieles mehr!

... Anregungen und Angebote innezuhalten, tiefer zu gehen, zu lachen, zu staunen, nachzudenken, sich bewegen zu lassen, zu hoffen ...

Ä

Die moderne Gesellschaft

Der erste Mensch, der eine Wiese einzäunte und forsch verkündete: "Das ist mein Land!" und Leute fand, die dumm genug waren, es zu glauben, war der eigentliche Begründer der modernen Gesellschaft. Wie viele Kriege, Verbrechen, Morde, wie viel Elend und Feindschaft wäre der Menschheit erspart geblieben, wenn damals einer beherzt vorgetreten wäre, die Pflanze herausgerissen, den Graben aufgefüllt und allen zugerufen hätte: "Hört nicht auf die Behauptungen dieses Betrügers! Ihr seid verloren, wenn ihr vergesst, dass die Früchte der Erde allen gehören und die Erde niemandes Besitztum ist!"

Jean Jacques Rousseau

Ä

Ä

Ä

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Jugend, ein Geisteszustand

Jugend

ist nicht ein Lebensabschnitt " sie ist ein Geisteszustand. Sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit. Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat. Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt. Mit den Jahren runzelt die Haut, mit Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele. Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie dein Zweifel. So jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht. So jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagtheit. Solange die Botschaft der Schönheit, Freude, Kühnheit, Größe dein Herz erreichen, solange bist du jung.

Albert
Schweitzer

Â

Â

Â Ein neuer Tag

Ein
neuer Tag ist wie ein weißes Blatt Papier.

Fülle
deinen Tag mit liebevollen
Gedanken,

liebevollen
Worten und liebevollen
Taten.

Du
bist Künstlerin und Künstler

und
kannst diesen Tag in
ein Kunstwerk verwandeln.

Thich
Nhat Hanh

Â

Â

Â *****

Â

Â
Bleiben, wer wir sind.

Â

"Bleiben
Sie ein Unglückubiger, das ist in Ordnung. Aber bleiben Sie ein guter
Mensch, ein friedvoller Mensch!

Manche Menschen denken, die Praxis
von Mitgefühl sei nur gut für andere und nicht für sie selbst,
doch das ist völlig falsch.

Der allererste Nutznießer dieser Praxis
sind wir selbst, dann erst die anderen."

Dalai Lama

Â

Â

Â Es
gibt keinen Grund für uns, sich dafür abzukämpfen, irgendwo anzukommen.
Wir wissen, dass unser letztendlicher Bestimmungsort der Friedhof ist.
Warum beeilen wir uns, dorthin zu gelangen? Warum nicht in die Richtung
des Lebens schreiten, das im gegenwärtigen Moment liegt?

Thich Nhat Hanh

[Foto by by_Eugen Haug_pixelio.de]

Â

Â

Â

Â *****

Bereit sein

Wir kommen der Wahrheit nicht durch Meinungen näher; sie muss aus etwas anderem zum Vorschein kommen - vielleicht einer freieren Bewegung des still schweigenden Geistes. Wir müssen bereit sein, alte Vorstellungen und Absichten fallen zu lassen und, wenn nötig, zu etwas anderem fortzuschreiten. David Bohm

[Foto by wikipedia]

 

 

 

 

 

 

 

 

 

 

 

Brot zu Fleisch

Â

"Unser Leben ist ein Vorgang, durch den sich Brot tatsächlich in Fleisch verwandelt, chemikalisch und ganz ohne Mystik. Materie wandert durch die Körper und nimmt für Bruchstücke von Zeit deren feste Identität an. Materie verwandelt sich und ist einmal Du, dann wieder ich, dann wieder Erde. In dieser Sichtweise ist die Unendlichkeit hier, in jedem Augenblick. Sie strömt durch uns hindurch.

Â

Andreas Weber, Alles fängt

Â

Â

Â

[Foto by Daniel Kocherscheidt_pixelio.de]

Â

Â

Â

Â

Â Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

MÃ¼ÃŸig sein

"Ich habe mich oft gefragt,

ob nicht gerade die Tage,

die wir gezwungen sind,

mÃ¼ÃŸig zu sein, diejenigen sind,

die wir in tiefster TÃ¤tigkeit verbringen?

Ob nicht unser Handeln

selbst, wenn es spÃ¤ter kommt,

nur der letzte Nachklang einer groÃŸen Bewegung ist,

die in untÃ¤chtigen Tagen in uns geschieht?

Jedenfalls ist es sehr wichtig, mit Vertrauen mÄ¼Äÿig zu sein,

mit Hingabe, womÄ¼glich mit Freude.

Die Tage, da auch unsere HÄ¼nde sich nicht rÄ¼hren,

sind so ungewÄ¼hnlich still, daÄ¼ es kaum mÄ¼glich ist,

sie zu erleben, ohne vieles zu hÄ¼ren."

Rainer Maria Rilke [Foto: Uli Stoll Outdoor-Fotografie_pixelio.de]

Ä

Die Welt: unsere Schule

Ä

"Die Welt ist unsere Schule, in der wir lernen und aus einem unerschÄ¼pflichen Repertoire schÄ¼pfen kÄ¼nnen. Sie ermutigt uns, weiterzugehen, erwachsen zu werden, UnmÄ¼ndigkeit abzustreifen und dem gewaltigen Konzert der SchÄ¼pfungsklÄ¼nge eine weitere kleine Stimme, ein weiteres zartes Instrument hinzuzufÄ¼gen. Es gibt keine ernsthafte Alternative zu dieser Einsicht und diesem Schritt, der die Aufbietung unserer schÄ¼nsten KrÄ¼fte erfordert. Das bewusste Leben ist ein Geschenk. Es anzunehmen heiÄ¼t, sich ihm in der LebensfÄ¼hrung als wÄ¼rdig zu erweisen." Claus Eurich
Foto von Peter Hebgen_pixelio

*****Ä

Sich weiterentwickeln

"Wer sich weiterentwickeln will,

muss in Beziehungen denken

und in Beziehungsfähigkeit investieren.

Das ist das Geheimnis der Kunst

des miteinander und aneinander

Wachsens."

Gerald Häfner

Ä

Foto von Jerzy Sawluk_pixelio.deÄ

Ä

Ä

*****Ä

... Menschen der Erde

Der Himmel ist übersät mit Sternen. Wolken ziehen über uns am Tag und in der Nacht. Ozeane senken und heben sich. Was immer ihr gehört habt, dies

ist unsere Welt, der Platz an dem wir leben. Was immer man Euch erzählt hat, unsere Freiheit kann man uns nicht nehmen. Unser Herz hört nicht auf zu schlagen. Menschen der Erde, erinnert euch.

Cluetrain Manifesto

Â

Inständige Bitte

Man muss Geduld haben
gegen das Ungeheuerste im Herzen,
und versuchen die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken
eines fremden Tages
in die Antwort hinein.

R. M. Rilke

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Das Sinn-Los

Das gewöhnliche Leben ist nicht sicher!
Und das gewöhnliche Leben liefert uns
von einem bestimmten Punkt an auch nicht mehr
genügend Sinn: Wir müssen uns
um Selbstverwirklichung bemühen,
um spirituelles Wachstum,
oder wir erfahren den Tod
bei lebendigem Leibe.

Charles Tart

Â

Â

Du lebst nicht allein

"Es genügt nicht,
bloß zu existieren. Es genügt nicht zu sagen:
'Ich verdiene genug und kann meine Familie ernähren. Ich mache meine
Arbeit gut, ich bin ein guter Vater, Ehemann, Kirchgänger.' Das ist alles
lobenswert. Aber man muss mehr tun, nämlich immer trachten, etwas Gutes zu tun,
irgendwo. Jedermann muss sich auf seine Weise bemühen, sich seinem wahren Wert
gemäß zu verwirklichen. Du musst deinen Mitmenschen etwas Zeit widmen. Auch
wenn es nur eine Kleinigkeit ist, unternimm etwas für Hilfsbedürftige, etwas,
wofür du kein Geld erhältst. Denn vergiss

nie: Du lebst nicht allein auf dieser Welt. Deine BrÄ¼der sind auch noch da." Albert Schweitzer

Foto by: wikipedia

Ä

Ä

Ä

Ä

Ä

Ä

Die SchÄ¼nheit der Schritte

Viele Leute mÄ¼chten in ihrer Entwicklung immer groÄ¼e SprÄ¼nge machen. Das ist schon recht, doch bedenke, dass du dabei die SchÄ¼nheit jedes einzelnen Schrittes Ä¼bersiehst. Jeder kleine Schritt hat seinen eigenen inneren Plan. MÄ¼chtest du ihn nicht kennenlernen? Wenn du achtsam Schritt fÄ¼r Schritt in deiner inneren Entwicklung weitergehst, machst du die Erfahrung, dass du innerlich stÄ¼rker wirst, und dir wird auch bewusst, was du fÄ¼r das groÄ¼e Ziel getan hast. Chidvilasananda Gurumayi

Foto by: Julien Christ_pixelio.de

Â

Es waren mal 2 Menschen

Als sie zwei Jahre alt waren, da schlugen sie sich mit den HÄnden.

Als sie zwölf waren, schlugen sie sich mit Stücken und warfen mit Steinen.

Als sie zweiundzwanzig waren, schossen sie mit Gewehren aufeinander.

Als sie zweiundvierzig waren, warfen sie mit Bomben.

Als sie zweiundsechzig waren, nahmen sie Bakterien.

Als sie zweiundachtzig waren, da starben sie.

Sie wurden nebeneinander begraben.

Als sich nach hundert Jahren ein Regenwurm durch ihre beiden Gräber fraß, merkte er gar nicht, dass hier zwei verschiedene Menschen begraben waren. Es war dieselbe Erde. Alles dieselbe Erde.

Wolfgang Borchert

Foto by: wikipedia commons (Luis Miguel Bugallo Sánchez)

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Wer wir sind

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns, wer bin ich, mich brilliant,

großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?

Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?

Du bist ein Kind Gottes.

Sich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.

Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein

zu machen, dass andere um Dich herum sich

unsicher fühlen.

Wir sind alle dazu bestimmt zu leuchten,

wie es Kinder tun.

Wir sind geboren worden, um den Glanz

Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist

in jedem einzelnen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen

lassen, geben wir unbewusst anderen

Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit

sind, befreit unsere Gegenwart automatisch

auch andere.

Nelson Mandela

Foto by: wikipedia commons

Â

Namaste

"Einer
Äberlieferung zufolge soll Mahatma Gandhi auf eine Nachfrage von Albert
Einstein, was er denn mit dem bei ihm beobachteten Gruß Namaste
ausdrücken wolle, dem Wissenschaftler Folgendes geantwortet haben: "Ich
ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre
den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der
Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und
auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind." Wikipedia

Foto by: Gregor Younger (wikipedia)

Â

Freier Wille?

"Nehmen wir an, Sie hätten einen freien Willen. Es wäre ein Wille, der von nichts abhängt: ein vollständig losgelöst, von allen ursächlichen Zusammenhängen freier Wille. Ein solcher Wille wäre ein aberwitziger, abstruser Wille. Seine Losgelöstheit nämlich würde bedeuten, dass er unabhängig wäre von Ihrem Körper, Ihrem Charakter, Ihren Gedanken und Empfindungen, Ihren Phantasien und Erinnerungen. Es wäre, mit anderen Worten, ein Wille ohne Zusammenhang mit all dem, was Sie zu einer bestimmten Person macht. In einem substantiellen Sinn des Wortes wäre er deshalb gar nicht Ihr Wille." Peter Bieri

Foto by: by_A. Reinkober_pixelio.de

Die Botschaft inmitten der Krise

"Es gibt immer eine Zeit vor der Krise und eine Zeit danach. Schwere Zeiten genauso wie glückliche Momente sind nicht von Dauer. Darüber hinaus enthält jede Situation ein kreatives Potenzial, einen verborgenen Sinn und eine Lernchance. Deshalb sollte man nicht verkniffen und erbost warten, bis der Spuk vorbei ist. Genau inmitten dieser Barriere ist eine faszinierende Botschaft zu finden. Man muss sich auf den Engpass einlassen, tiefer in seine Struktur eindringen, um erkunden zu können, was sich dadurch ausdrücken möchte. Inmitten der Schwierigkeit ist die Lösung zu finden. Wenn man sich ablenkt, betäubt oder wegschaut, verzichtet man auf dieses Geschenk." Sylvester Walch

Foto by: CFalk_pixelio.de

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Eine Ahnung von LichtÂ

WÃ¼rden wir
uns anstrengen, das eigene Bewusstsein wirklich in seinen Operationen von
Gedanken zu Gedanken zu beobachten, wÃ¼rden wir zwar eine eigentÃ¼mliche
Faszination durch Sprache entdecken, aber zugleich auch den
nichtkommunikativen, rein internen Gebrauch der Sprachsymbole und eine
eigentÃ¼mlich-hintergrÃ¼ndige Tiefe der BewusstseinsaktualitÃ¤t, auf der die Worte
wie Schiffchen schwimmen, aneinandergekettet, aber ohne selbst das Bewusstsein
zu sein; irgendwie beleuchtet, aber nicht das Licht selbst. Niklas Luhmann

Foto by: Andrea Damm_pixelio.de

Â

Â

Sehnsucht

"Nicht ein Traum, sondern eine tiefe, tiefe Erinnerung ist es, die uns in der Berührung des Heiligen anfällt und immer aufs Neue unsere Sehnsucht erzeugt. Und im Namen der Wahrheit bleibt uns nichts anderes mehr zu tun, als den ganzen Inhalt dieser Sehnsucht zu finden und zu befolgen. Denn die erkannte, die nicht mehr verdrängte und nicht mehr verkitschte Sehnsucht ist der Wegweiser in die heilige Heimat." Dieter Duhm

Foto: by_Gabi Eder_pixelio.de

Â

Â

Unerleuchtet

Â

Auch wenn ich ernsthaft an die Möglichkeit der Intervention

höherer Ebenen glaube, muss ich doch einsehen, dass

diese nur selten eingreifen - und dann oft nicht in meinem

Sinne. Für das gewöhnliche Bewusstsein sind wir ganz

offensichtlich abgetrennte, endliche, ziemlich unerleuchtete

Wesen, die sich besser nur auf ihre eigenen Bemühungen

verlassen
sollten."

Charles Tart

Foto: www.foto-fine-art.de_pixelio.de

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Bomben in Boston

nie läufst du der bombe davon,
denn sie ist immer vor dir
so wie das geheul der gassenhunde
den abendstern erstickt
zu gleich welcher stunde

du schließt deine liden,
aber in der tiefe deiner augen fühlen
lodern die feuer und haben die verwundeten
platz genommen und
ihre abgerissenen glieder

was bleibt, ist einsamkeit
umringt von klaffenden spalten und fragen,
die aus den kanaldeckeln nach oben drücken
hinein ins triumphierende glück
der feiernden taster.

was bleibt, ist zu polizeisirenen
geronnene zukunft;
was bleibt, ist die schlüsselblume

Ä

Bobby Langer

Foto: berggeist007_pixelio.de

Â

Was Wunden heilt

Jeder, der euch ein Glaubenssystem verkauft, ist euer Feind, denn das Glaubenssystem wird zu einer Barriere für eure Augen, ihr könnt die Wirklichkeit nicht sehen. Selbst der Wunsch, die Wahrheit zu finden, verschwindet. Aber am Anfang ist es bitter, wenn euch alle eure Glaubenssysteme weggenommen werden. Die Angst und Furcht, die ihr seit Jahrtausenden unterdrückt, die aber noch da ist, sehr lebendig ist, wird sofort wieder an die Oberfläche treten. Kein Gott kann sie zerstören, nur die Suche nach der Wirklichkeit und die Erfahrung der Wirklichkeit - nicht ein Glaube - kann alle eure Wunden heilen, euch zu ganzen Wesen machen. Und für mich ist der ganze Mensch der heilige Mensch. Osho

Â

Verabredung mit dem Leben

Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Diese findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Wenn du diesen Augenblick verpasst, verpasst du deine Verabredung mit dem Leben. Das ist ganz einfach, ganz klar.Â

(Thich Nhat Hanh)

Â

Â

Foto: by_Gabriela Neumeier_pixelio.de

Â

Â

Â

Kein Allerweltsmensch sein

Â

Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein. Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen – wenn ich es kann. Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten. Ich will kein ausgeschalteter Bürger sein, gedemütigt und abgestumpft, weil der Staat für mich sorgt. Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas sehnen und es verwirklichen, Schiffbruch erleiden und Erfolg haben. Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb mit einem Trinkgeld abkaufen zu lassen. Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten, als ein gesichertes Dasein führen, lieber die gespannte Erregung des eigenen Erfolgs, als dumpfe Ruhe Utopiens. Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten hergeben, noch meine Menschenwürde gegen milde Gaben. Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln, der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen, dies ist mein Werk. Das alles ist gemeint, wenn wir sagen: Ich bin ein freier Mensch. (Albert Schweitzer)

Â

Â

Gefangen im Traum

Â

Für die
Erwachten gibt es nur eine einzige Welt, die ihnen gemeinsam ist; jeder
Schlafende hat seine eigene Welt, wohin er ständig zurückkehrt wie in ein Bett
oder einen Traum, dessen Gefangener er ist. Das Ich ist dieser Traum. Die
Wahrheit dieses Erwachen. Heraklit

Foto: RainerSturm_pixelio.de

Â

Â

Â

Unser Blumesein

Â

Jeder von uns ist eine Blume, aber manchmal ist unser
Blumesein ermüdet und benötigt eine Auffrischung. Wir menschlichen Blumen
brauchen Luft. Wenn wir tief und bewusst ein- und ausatmen, werden wir sofort
zu blühen beginnen. Wir können während des Sitzens, Stehens, Liegens oder
Umhergehens atmen und werden schon nach wenigen Minuten genügend erfrischt
sein, um unser Blumesein mit anderen zu teilen.

Unsere Freunde brauchen uns als Blumen. Wenn unsere Freunde traurig sind und bemerken, wie glücklich wir sind, werden sie wieder zu ihrem eigenen Blumesein zurückkehren und lächeln. So stützen wir einander. Wissen wir, wie unser Blumesein wiederzubeleben ist, erweisen wir der Gemeinschaft einen echten Dienst.

Meditation bedeutet, uns selbst und anderen Frieden, Glück und Harmonie zu bringen. "Innehalten" ist die grundlegende Übung der Meditation. Um unser Blumesein lebendig zu halten, müssen wir lernen, unseren Sorgen und Ängsten, unserer Aufregung und Trauer Einhalt zu gebieten. So können wir Frieden und Glück finden und wieder lächeln.

Thich Nhat Hanh

Foto: by_Luise_pixelio.de

Ä

Weihnachten

Höre nur! Welche Stille
hinter dem Lärm und im Gedärm der Tage
unendliche Fruchtbarkeit.
Ich sehe dich auf dem schweren Weg
über die Schneeflecken deiner Seele
oder träumend am Bachgemurmel,
aber immer, immer allein

wie der Wind, wie die Wolken, wie
die Blaten der Wehmut auf deinem Grund.

Ä

Sieh, wie du dich wiegst
in den Gewissheiten der Baume und
jenen der Traume,
auf der Suche nach Milde mit dir selbst.
Aus ihnen baue dein Nest aus Seide,
spinne dich ein in einen Melodienkokon,
Kette und Schuss aus Frohsinn und Freude
tragen dich Äber jede Schlucht
in dir und alle Klafte der Welt.

Spur deinen Geist, spure die Welt,
sie sind nicht zu trennen.
Dort auf dem First, wo jetzt
anstelle der Amsel eine Lucke ist,
entsteht im Sommer aus der Lucke die Amsel
in dir, in mir, ein Lied in uns.

Und die Kirschblüten, die uns der Frühling beschert,
treiben schon jetzt durch dich,
und die Liebe und Däfte und keimenden Samen.
So geschieht Weihnachten.

Bobby Langer

Foto: by_Dietrich Schneider_pixelio.de

Glück

Â

Glück - und das macht es
erst zum Glück - lässt sich weder kalkulieren noch planen. Es lässt sich nicht
mit den Regeln des Zeitmanagements heranholen. Auf Glück kann nur warten, wer
warten kann. Denn das Warten auf Glück ist bereits ein Teil des Glücks, auf
das man wartet. (Karlheinz Geißler in "Globalo Magazin für nachhaltige
Zukunft", www.my-regio.tv)

Foto: by_M. Groÿmann_pixelio.de

Â

Â

Â

Aspekte des einen

Â

Vom Standpunkt des wachen Meditierenden sind all die verschiedenen Welten, innere und Äußere, körperliche und geistige, Tod und Leben, verschiedene Aspekte desselben geheimnisvollen Universums. Sie alle sind einfach verschiedene Kanäle voll leuchtender Signale und bedeutungsvoller Informationen, deren Botschaft von uns erfasst und entfaltet werden will.
Arnold Mindell

Foto: by_by_johnnyb_pixelio.de

Â

Schmerz

Das Drama der Entwurzelung, das Drama missglückter Liebesbeziehungen, das Drama heimatloser Kinder, das Drama von Trennungsschmerz und menschlicher Verlassenheit ist nicht mehr ein Privatproblem, sondern es ist das gesellschaftliche und menschheitliche Drama unserer Zeit. Hinter der weltweiten Epidemie gnadenloser Gewalt steckt die Erfahrung eines Schmerzes, der anders nicht mehr bewältigt werden kann. Dieter Duhm

Foto: by_Gerd Altmann_pixelio.de

Das Wort

Du kannst in einer bestimmten Stunden und für bestimmte Menschen zu einem Wort werden oder doch wenigstens in die Nähe dessen kommen, was an dir Wort wäre. Ein Wort sein, das kann so aussehen, dass ein Mensch durch dich und das, was du ihm sagst, ermutigt wird, dass er Trost findet, dass er ein Stück Freiheit findet, dass er seinen Schritt in der nächsten Stunde mit mehr Vertrauen setzt. Wenn du zu einem Wort geworden bist, dann gehen Liebe und Klarheit, Vertrauen und Zuversicht aus von dir für jeweils den Menschen in deiner Nähe, der ohne ein solches Wort an seinem Leben und Schicksal verzagte. Und vielleicht begegnet dir in einer guten Stunde auch selbst ein Mensch, von dem du empfindest: Was der mir sagt, kommt weiter her als nur von diesem Menschen. Es ist - für mich - das Wort, das mich meint.

Zink (aus: "Die goldene Schnur")

Foto: by_Andrea Damm_pixelio.de

*****Â

Gottesgeräch

Angesichts der
berwältigenden Dauer und Allgemeinheit des Gerächts von Gott und angesichts
der Gotteserfahrungen vieler Menschen trägt derjenige die Beweispflicht, der dieses Geräch als
irreführend und diese Erfahrung als Einbildung abtut. Robert Spaemann

Foto: by_Marianne J._pixelio.de

Â

Â

MuÃe

MuÃe? Das ist das Gegenteil von Nichtstun. Es ist gesteigerte EmpfÃnglichkeit, ein Tun, das nicht aus dem Zwang der Not kommt, nicht aus der Gier nach Gewinn, nicht aus dem Gebot oder der Pflicht, sondern allein aus der Liebe und der Freiheit. Es ist die anspruchsvollste aller BeschÃftigungen, weil sie aus dem Kern unseres Wesens hervorgeht und aus der Freude am Schaffen selbst getan wird. Es ist vor allem die unverwelkliche FÃhigkeit zum Staunen und zum Ergriffensein. Christoph Wilhelm Hufeland

Foto: Gaby Stein_pixelio.de

Â

Â

Â

Â

VermÃchtnis

Kein Wesen kann zu nichts zerfallen!

Das Ew'ge regt sich fort in allen,
am Sein erhalte dich beglückt!

Das Sein ist ewig: denn Gesetze
bewahren die lebend'gen Schätze,
aus welchen sich das All geschmückt.

Das Wahre war schon längst gefunden,
hat edle Geisterschaft verbunden;
das alte Wahre, faß es an!

Verdank es, Erdensohn, dem Weisen,
der ihr, die Sonne zu umkreisen,
und dem Geschwister wies die Bahn.

Sofort nun wende dich nach innen,
das Zentrum findest du da drinnen,
woran kein Edler zweifeln mag.

Wirst keine Regel da vermissen:
Denn das selbständige Gewissen
ist Sonne deinem Sittentag.

Den Sinnen hast du dann zu trauen,
kein Falsches lassen sie dich schauen,
wenn dein Verstand dich wach erhält.

Mit frischem Blick bemerke freudig,
und wandle sicher wie geschmeidig
durch Auen reichbegabter Welt.

Genie'se mächtig Füll und Segen,
Vernunft sei überall zugegen,
wo Leben sich des Lebens freut.
Dann ist Vergangenheit beständig,
das Köünftige voraus lebendig,
der Augenblick ist Ewigkeit.

Und war es endlich dir gelungen,
und bist du vom Gefühl durchdrungen:
Was fruchtbar ist, allein ist wahr -
du prüfst das allgemeine Walten,
es wird nach seiner Weise schalten,
geselle dich zur kleinsten Schar.

Und wie von alters her im stillen
ein Liebeswerk nach eigenem Willen
der Philosoph, der Dichter schuf,
so wirst du schönste Gunst erzielen:
Denn edlen Seelen vorzuführen
ist wünschenswertester Beruf.

Johann Wolfgang von Goethe

Foto: Johann Wolfgang von Goethe im 62. Lebensjahr
(nach dem Gemälde von Luise Seidler, Weimar 1811)

Ä

LÄcheln

Ein LÄcheln schenkt GlÄck,
Ein LÄcheln kostet nichts und gibt viel.
Es macht den reich, der es empfÄngt,
und macht den nicht arm, der es gibt.

Es wÄhrt nur einen Augenblick â
aber sein Nachhall kann ewig sein.
Niemand ist so reich, dass er es gering achten dÄrfte.
Niemand ist so arm, dass er nicht davon geben kÄnnte.

Es schafft das GlÄck zu Hause,
die StÄrke bei den GeschÄften
und das GefÄhl fÄr den NÄchsten.
Ein LÄcheln gibt Entspannung bei MÄdigkeit,
und bei ErschÄpfung gibt es neuen Mut.

Es ist Trost in der Traurigkeit
und es gibt Heilung bei jedem Schmerz.
Wie gut, dass man es nicht kaufen oder stehlen kann,
denn es hat seinen Wert nur dann,
wenn man es verschenkt.

Und wenn Du eine Stunde erlebst,
die Dir das erwartete LÄcheln versagt,

sei nachsichtig und gibt das Deine;
denn niemand braucht ein Lächeln so sehr wie derjenige,
der es anderen nicht zu geben weiß!

(Autor unbekannt)

(Foto von Gerd Altmann_Anja Wichmann_pixelio.de)

Modelle einer neuen Zivilisation

Die Welt braucht nicht nur gute Menschen, sie braucht vor allem reale neue Lebensformen für eine Zukunft ohne Krieg. Sie braucht Modelle für eine neue Zivilisation, damit wir anfangen können, unseren Planeten auf eine neue, mit den Gesetzen des Lebens übereinstimmende Weise zu besiedeln. Um Frieden zu manifestieren, müssen wir wissen, was Frieden ist. Wir müssen die Regeln des Vertrauens und der Liebe lernen. So tief und so neu, als wären wir zum ersten Mal auf der Erde. Dr. Dieter Duhm

(Foto von Gerd Altmann_pixelio.de)

die spur

Ä

Ich bin weder Christ noch Jude noch Muslim.

Ich gehöre weder zum Orient noch zum Okzident

noch zur Erde noch zum Meer ...

Das Ortlose ist mein Ort,

das Spurlose meine Spur ...

Ich habe die Dualität hinter mir gelassen,

ich habe erkannt, dass beide Welten eins sind;

ich strebe nach dem Einen, ich erkenne das Eine, ich schaue das Eine, ich rufe das Eine an.

Eines ist der Anfang, das Ende, das Außen und das Innen.

Dschalal ad-Din ar-Rumi

Ä Ä Ä Ä

(Foto von Elke Imle_pixelio.de.jpg)Ä Ä Ä Ä

*****Â

richtig bitten

Â

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte. Mache mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schicke mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen. Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern das, was ich brauche. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Antoine de Saint-Exupéry

(Foto von M. Groÿmann_pixelio.de)

Den Ort der Begegnung wÃ¤hlen

Ã

Bewusstsein ist nicht nur individuell, es existiert zwischen uns. Anders formuliert: Wir begegnen uns im Bewusstsein. Es ist der Raum oder das Feld, in dem wirkliche Begegnung geschieht. Wenn wir erkennen, dass wir uns in diesem Feld begegnen, kann sich unser Fokus verÃ¤ndern. Der Einzelne tritt in den Hintergrund, und die Aufmerksamkeit verlagert sich darauf, wie sich dieses Feld zwischen uns verhÃ¤lt. Daraus entsteht auch eine neue Werthaltung - wÃ¤hlen wir als "Ort der Begegnung" ein trÃ¼bes, unbewusstes Feld? Oder leuchtet der Ort als eine gemeinsame Absicht auf, dieses Bewusstsein weiter und weiter zu entfalten? Es sind subtile Wahrnehmungen, in denen wir sehen, wie dieses Feld von uns als Einzelnen und gemeinsam getragen wird, und wie sich dieses Feld entweder dynamisch weiter entfaltet, oder stecken bleibt und einsackt. In diesem Gewahrsein entsteht eine Verantwortung fÃ¼r das Feld selbst. Es ist dieser Ort, an dem wir auch unsere Verantwortung fÃ¼r die Evolution des Bewusstseins erst wirklich erfahren.

Das alles passiert zwischen uns, im Intersubjektiven, weil dieses Bewusstsein nicht mein Bewusstsein oder dein Bewusstsein ist. Es ist der Ort, in dem wir uns begegnen, den wir gemeinsam gestalten, sozusagen ein zwischen-menschlicher Ort.

Tom Steininger, leitender Redakteur der deutschen Ausgabe
von EnlightenNext

(Foto von Julien Christ_pixelio.de)

Leiden annehmen

Wenn wir uns wirklich mit etwas Größeren verbunden fühlen, ist es wichtig, dass wir immer bereit sind, die Anstrengung zu machen, unser eigenes Leiden nicht als Ausrede zu benutzen, um für das Leben nicht verfügbar zu sein. Diese Perspektive der Transformation wird uns nicht helfen, von unseren Neurosen frei zu werden, aber sie wird es uns ermöglichen, Verantwortung für sie zu übernehmen, um das Leben in einer größeren Art und Weise anzunehmen, mit all unseren Unzulänglichkeiten, jetzt sofort. Und dieser Schritt kann alles verändern. Unsere Zeit ist begrenzt und

wir können entweder diese kostbare Zeit damit verbringen, unseren neurotischen Schmerz zu überwinden, oder wir können uns Dingen zuwenden, die unendlich viel wichtiger sind als der Umstand, dass wir manchmal emotionales Leiden ertragen müssen.

Andrew Cohen

(Foto von www.JenaFoto24.de_pixelio.de)

Ä

*****Ä

Leiden und Wahrheit

Leiden ist
ein Zeichen dafür, Ä

dass Ihnen die Beziehung zur

Wahrheit fehlt. Das
Leiden wurde Ihnen

gegeben, um Ihnen die Augen für die

Wahrheit zu
öffnen, um zu verstehen,

dass es irgendwo Unwahrheit gibt;

genauso wie
ein körperlicher Schmerz

zu verstehen gibt, dass an einer Stelle

etwas
krank ist. Leid zeigt an, dass

irgendwo etwas nicht stimmt.

Leid
entsteht, wenn Sie in Widerspruch

mit der Wirklichkeit leben - wenn Ihre

Illusionen sich an der Wirklichkeit,

Ihre Lehren sich an der Wahrheit
stoßen,

wenn Sie leiden. Anders gibt es kein Leid.

(Anthony de Mello)

(Foto von Clarissa S. _ pixelio.de)

Â

Â

Du bist Buddja, Du bist ChristusÂ

Mein größter Wunsch ist es, dass ihr nicht vergesst, dass Buddha ein
anderer Name für euch selbst ist. Wenn jemand so weit gehen will und

Buddha und Buddha-Weg unterscheiden will, so mag man sagen, Buddha verweist auf das wahre Selbst und Buddha-Weg verweist darauf, wie das wahre Selbst handelt. Wie dem auch sei, jede dieser Bezeichnungen sind nichts anderes als das wahre Selbst.

(Yamada Ryouun Roshi)

Â (Foto von Alexander Dreher_pixelio.de)

Â

Sich einfÃ¼hlsam verbinden

Â

Wenn Menschen es gelingt, sich einfÃ¼hlsam mit sich und dem GegenÃ¼ber zu verbinden, dann verwandeln sich Streit, AggressivitÃ¤t, Wut oder Ã„rger in ein wertschÃ¤tzendes Miteinander. Aufeinander zugehen ist wieder mÃ¶glich, selbst nach langjÃ¤hrigen und tiefen Verletzungen.

Marshall Rosenberg

(Foto von Maria Lanznaster_pixelio.de)

Â

Â

Â

Â

Achtsam leben

Ein mit Hilfe eines achtsamen Lebens entwickelter Geist wird sich wach und frei zeigen. Die auf diese Weise mögliche Überwindung von Zuständen der Angst, des Abgetrenntseins und der Unwissenheit ist eine gute Basis für ein Leben, das sich heil und friedlich anfühlt. Es wird sich gelassen und vorbehaltlos allen Facetten des Daseins stellen und mit ihnen in eine harmonische Beziehung treten können.

(Manfred Folkers, Achtsamkeit und Entschleunigung)

(Foto: by by_Jerzy Sawluk_pixelio.de)

Â *****

Symphonie Gott

Â

Du
bis eine ganz individuelle Note in dieser Â»Symphonie GottÂ« und hast
als diese Â»Musik GottÂ« zu ertönen. Die Note verklingt, die Musik, die
wir sind, diese Symphonie klingt weiter, über unseren Tod hinaus. Wir
sind die Gespielten eines großen Spielers. Wir sind göttliches Leben,
das diese menschliche Erfahrung macht. Wir sind göttliches Leben, das
sich inkarniert hat, das Mensch geworden ist, das sich eingegrenzt hat
als diese Form ... darum wollen wir nicht vergessen, die Erde zwischen
unseren Zehen zu spüren und den Boden unter unseren Füßen. Ein
Staubkorn im Weltall, ein Wimpernschlag in diesem zeitlosen Jetzt, das
auch in der Sinnlichkeit erscheint. (Willigis Jünger, Kontemplation â€“ ein spiritueller Weg)

(Foto: by Ulrich Witt, Friedland_pixelio.de)

Â

Öffne dich!

Lass dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten.

Pflanze ungewöhnliche Gärten.

Lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein. Mache kleine Zeichen, die "ja" sagen und verteile sie überall in deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.

Freue dich auf Träume.

Weine bei Kinofilmen;

schauke so hoch du kannst mit einer Schaukel ... bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen.

Verweigere dich, "verantwortlich" zu sein, tu es aus Liebe.

Mache eine Menge Nickerchen.

Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.

Glaube an Zauberei, lache eine Menge.

Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.

Zeichne auf die Wände.

Lies jeden Tag.

Stell dir vor, du wärst verzaubert.

Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.

Öffne dich. Tauche ein. Sei frei. Preise dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.

Unterhalte das Kind in dir. Du bist unschuldig.

Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.

Schreibe Liebesbriefe.

Joseph Beuys

(Foto: by_Simone Hainz_pixelio.de) Â

Â

Â

Blitzbotschaften

Â

Blitz sind so langsam, gemächlicher noch als Uhren. Deshalb vermitteln sie uns oft den Eindruck des Statischen, und nicht des Lebendigen. Dieser kleine Videofilm zeigt wunderbare Blitz im Zeitraffer und demonstriert sie in all ihrer Lebendigkeit.

Danke, liebe Anne, dass Du's vorgeschlagen hast.Â

Â

Â

Foto: Axel Hoffmann_pixelio.de

Â

Â

Â

Freiheit

Â

Das gleichnamige Lied von Georg Danzer ,
einem 2007 verstorbenen Liedermacher, muss man einfach anhören, um
verstehen, weshalb es eine "Perle der Woche" wurde: Leicht und schwer
zugleich, eingängig und weise.

Danke, liebe Anne, dass Du's vorgeschlagen hast.Â

Â

Â

Foto: Hannes Schneidermaye/wikipedia commons

Â

Â

Â

Â

Â

RÃuberherz

Â

Wie dpa
meldet, brach kÃ¼rzlich ein RÃuber in ein
Einfamilienhaus in Schwanewede in Niedersachsen
ein.
Dort fand er unvermutet einen Babysitter und zwei Kinder vor. Der Mann
bedrohte den Babysitter und
verlangte Geld, woraufhin ihm die beiden Kleinen

ihr
Erspartes anboten. Das beeindruckte den RÃuber

so sehr, dass er wortlos die
Pistole einsteckte und

davon lief.

Â

Â

Foto by Heike Berse_pixelio.de

Â

Â *****

Â

UnmÃglich?

Â

"Es macht keinen Sinn, es zu versuchen" sagte Alice,

"man
kann unmÃgliche Dinge nicht glauben."

"Ich wage zu behaupten, dass Du nicht viel

Übung darin hast", sagte die
Königin.

"Als ich in deinem Alter war, tat ich das bereits

jeden Tag eine
halbe Stunde lang.

Ja, manchmal hatte ich bereits vor dem

Frühstück bis zu sechs
unmöglichliche Dinge geglaubt."

Lewis Carroll

Foto by_Michael Bärke_pixelio.de

Â

Â

Â

Â

Â *****

Stand by me

Dieser
Song von Ben E. King ist zu einer Hymne geworden, die weltweit gesungen
wird gegen Missgunst und Feindschaft und für die Solidarität aller
Menschen für einander. Die Musiker variieren den Song immer wieder aufs
Neue. Hier zwei bewegende Varianten (und danke an Lu für die Erinnerung an
dieses wunderbare Lied):

- Stand by Me - Playing for Change
- Das Original von Ben E. King
- Und so hat das John Lennon gesungen

Hier zur Orientierung der englische Text, den ich auf meine Weise Ã¼bersetzt habe:Ã

When the night / has come / and the land is dark
and the moon / is the only / light we'll see
no I won't / be afraid / oh I won't / be afraid
just as long / as you stand / stand by me

So darling darling / stand by me / oh stand by me
oh stand / stand by me / stand by me

If the sky / that we look upon / should tumble and fall
or the mountain / should crumble / to the sea
I won't cry / I won't cry / no I won't / shed a tear
just as long / as you stand / stand by me

So darling darling / stand by me / oh stand by me
oh stand / stand by me / stand by me

Deutsch:

Wenn es Nacht geworden ist und das Land dunkel ist
und der Mond das einzige Licht ist, dann verstehen wir:
Nein, ich werde mich nicht fürchten, solange du mir beistehst.

Also Geliebte(r) steh mir bei, oh steh mir bei,
steh, steh mir bei.

Wenn der Himmel, zu dem wir empor sehen, wanken und fallen sollte
oder wenn alle Berge vom Meer zermahlen werden,
werde ich nicht weinen, und keine Träne vergießen,
so lange du mir beistehst.

Also Geliebte(r) steh mir bei, oh steh mir bei, steh, steh mir bei.

Foto by_Dieter Schätz_pixelio.de

Â

Â *****

Â

Der nutzlose Weg

Jeder
Weg ist nur ein Weg, alle führen nirgendwo hin. Es ist kein Verstoß
gegen sich selbst oder andere, ihn aufzugeben, wenn dein Herz es dir
befiehlt. Sieh dir jeden Weg scharf und genau an. Versuche ihn so oft wie
möglich. Dann frage dich, und nur dich allein: Ist es ein Weg mit Herz?
Wenn ja, dann ist es ein guter Weg, wenn nicht, ist er nutzlos.

Carlos Castaneda, Die Lehren des Juan

Â

Foto by_johnnyb_pixelio.de Â

Â

Wer andere kennt, ist klug,

Wer sich selber kennt, ist weise.

Wer andere besiegt, hat Kraft.

Wer sich selber besiegt, ist stark.

Wer sich durchsetzt, hat Willen.

Wer sich begnügen kann, ist reich.

Wer seinen Platz nicht verliert, hat Dauer.

Wer auch im Tod nicht untergeht, der lebt.

Latose

Â

Â

Â *****

Â

SchÃ¶nheit

May it be beautiful before me.

May it be beautiful behind me.

May it be beautiful above me.

May it be beautiful below me.

May I walk in beauty.

(Ã¼berlieferter Spruch der Navajo-Indianer)

Foto von Sitting Bull: wikipedia commons

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â *****

Diese Welt ist ein Wunder!

"Diese Welt ist ein Wunder! Sie ist ein unglaubliches Wunder! Und wenn du es schaffst, dich als Teil dieses Wunders zu fühlen - nicht das Du mit den zwei Augen und den zwei Händen, sondern das DU, dein innerstes Wesen - was kannst du dann noch wollen? Hm? Was kannst du dann noch wollen? Ein neues Auto?"

Â

Â

Foto:Thomas Siepmann/pixelio.de

Â *****

Lasst uns eine Schmetterlingsbewegung aufbauen!

Es gibt eine wunderbare Analogie für Veränderungsprozesse aus der Natur, wenn man einmal an die Welt der Schmetterlinge denkt.

Und dabei

handelt es sich um mehr als nur eine bildliche Metapher, wie die amerikanische Autorin Norie Huddle* in ihrem Buch wissenschaftlich beschreibt: Wenn sich eine Raupe in ihren Kokon einspinnt, dann entstehen "so wissen wir heute" in ihrem Körper neue Zellen, die von der Wissenschaft Imago-Zellen genannt werden. Sie schwingen in einer anderen Frequenz als der Rest des Raupenkörpers. Sie sind so andersartig, dass das Immunsystem Raupe sie für feindliche Fremdkörper hält, sie angreift und verschlingt. Aber diese neuen Imago-Zellen tauchen weiter auf und werden immer mehr. Schon bald kann das Immunsystem der Raupe diese Zellen nicht mehr schnell genug vernichten. So überleben immer mehr der Imago-Zellen diese Angriffe. Und dann passiert etwas Erstaunliches: die kleinen und bis dahin ziemlich einsamen Imago-Zellen beginnen sich in kleine Gruppen zu verklumpen. Dabei schwingen sie auf einer ähnlichen Ebene und beginnen von Zelle zu Zelle Informationen miteinander auszutauschen.

Dann, nach

einer Weile, passiert wieder etwas höchst Erstaunliches: diese Klumpen von Imago-Zellen beginnen Gruppen zu bilden! Sie ergeben einen langen Faden von in Haufen verklumpten Imago-Zellen, die in der gleichen Frequenz schwingen und nun in großer Zahl miteinander innerhalb der verpuppten Larve Informationen austauschen. Dann, an einem bestimmten Punkt, scheint dieser lange Faden von Imago-Zellen plötzlich zu begreifen, dass er etwas ist. Etwas anderes als die Raupe. Etwas Neues! Und mit der Erkenntnis einer eigenen Identität verwandelt er den alten Raupenkörper von innen. Diese Erkenntnis ist die eigentliche Geburt des Schmetterlings. Denn damit kann jetzt jede Schmetterlingszelle ihre eigene Aufgabe übernehmen. Für jede der neuen Zellen ist etwas zu tun, alle sind wichtig. Und jede Zelle beginnt das zu tun, wo es sie am meisten hinzieht. Und alle anderen Zellen unterstützen sie darin, genau das zu tun. Das ist die perfekte Methode. Einen Schmetterling zu erschaffen. Und ein perfekter Weg, eine Schmetterlingsbewegung aufzubauen!

Menschen, die für neue Möglichkeiten wach werden, sind so etwas wie die Imago-Zellen der Gesellschaft.

* Butterfly "a tiny tale of great transformation, 1990"

aus:

LÄ¼pke, Geseko von: â€žDie globale Zivilgesellschaft als kulturelle Kraft des Wandelsâ€œ, S. 239 â€“ 240 in: LÄ¼pke, Geseko (2009): Zukunft entsteht aus Krise. Riemann Verlag, MÄ¼nchen

Fotos:

Raupe: Jonas_pixelio.de

Schmetterling: Erika Hartmann_pixelio.de

Â *****

Â

Leben lernen, ans Leben glauben

Von Nick Vujicic kann man Leben lernen. Ich war schon das erste Mal beeindruckt, als ich ihn gesehen habe. Jetzt wurden wir von Miriam Duch wieder an seine Lebenskraft erinnert. Schau mal [HIER](#) .

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Karma

Wenn es richtig verstanden wird, birgt das Gesetz des Karma unendliche Hoffnung. Besagt es doch, dass das Schicksal des Menschen in dessen eigener Hand liegt. Es besagt, dass der Mensch auf sich selbst vertrauen soll. Er selbst entscheidet über die Art der Erfahrungen, die in Zukunft auf ihn zukommen.

Er ist der Meister über seine Bestimmung. Er ist der Architekt seines Schicksals. Er hat in diesem Universum nichts zu fürchten, nichts außer seinen eigenen falschen Taten und Gedanken. Er sollte zu sich selbst sagen: "Wer hat die Macht, mir irgendeine Erfahrung aufzuerlegen, die ich nicht frei gewählt habe? Niemand auf Erden hat die Macht, mich zu verletzen, mir Kummer zuzufügen, Zerstörung oder Böses über mich zu bringen!"

Solch ein Menschen ist unendlich mutig. Er ist entschlossen, sein Leben in eine strahlende und glückliche Zukunft zu führen. Das Gesetz des Karma motiviert ihn, die rechte Art von Samen zu säen und all seine Taten nach der Vollkommenheit auszurichten.

Dieses Gesetz erhält den moralischen Maßstab dieses Universums aufrecht. Ohne dieses Gesetz gäbe es keinen Grund, Böses zu unterlassen oder Gutes anzustreben. Diese beiden Möglichkeiten des Handelns entspringen diesem herrlichen Gesetz. Der Mensch weiß: Unterlässt er das Böse nicht, säet er Disteln und Dornen. Wenn er aber Gutes tut, wird er die Früchte seiner guten Taten ernten.

So gesehen ist das Gesetz des Karma keineswegs eine fatalistische Lehre. Im Gegenteil, es ist eine Lehre, die einen hohen Grad von Ordnung enthält. Sie ist die Grundlage der moralischen Ordnung im gesamten Universum, und die Haltung, die sie im Menschen hervorbringt, ist Furchtlosigkeit.

Sie erfüllt den Menschen mit Furchtlosigkeit und unendlichem Mut und einem starken Drang, in all seinen Gedanken und Taten vollkommen, gut und erhaben zu sein.

Swami Sivananda in seiner Biografie "This Monk from India".

(Foto: Thomas Max Müller_pixelio.de)

Ä *****

Konsum-Glück

"Ich sehe eine unzählbare Masse von Menschen, alle gleichberechtigt und einander gleich, die umeinander kreisen, um kleine und vulgäre Vergnügen für sich zu ergattern, mit denen sie ihre Seelen füllen. Jeder von ihnen, in gewisser Entfernung von den anderen isoliert, steht dem Schicksal aller anderen wie ein Fremder gegenüber: Seine Kinder und seine persönlichen Freunde machen für ihn die ganze Menschheit aus. Was seine Mitmenschen betrifft, so ist er ihnen nahe, aber ohne sie zu sehen: er berührt sie, aber fühlt sie nicht; er existiert nur in und durch sich selbst... Über all diesen Menschen wacht eine gewaltige Schutzmacht, die allein deren Vergnügen garantiert und deren Schicksal beaufsichtigt. Sie ist absolut, raffiniert, gleichmässig, berechnend und mild. Sie wäre eine väterliche Macht, falls wie dort ihr Ziel darin bestünde, die Menschen auf männliche Reife vorzubereiten; aber im Gegenteil, sie bemüht sich nur darum, die Menschen unwiderruflich in der Kindheit festzuhalten, sie wünscht ihre Bürger glücklich, so lange wie sie von nichts anderem träumen, als glücklich zu sein."

(De Tocqueville, De la Démocratie en Amérique, 1835).

(Foto: Rike_pixelio.de)

Â *****Â

Â

Â Aufbrechen

Aufbrechen, obwohl es Grenzen gibt,
aufbrechen und Neuland entdecken.

Aufbrechen, obwohl die Wege noch unklar sind,
aufbrechen und Möglichkeiten suchen.

Aufbrechen, obwohl das Ziel noch in der Ferne liegt,
aufbrechen und das Ziel im Auge behalten.

Aufbrechen, obwohl nicht alle mitkommen,
aufbrechen mit Menschen, die mitwollen.

Aufbrechen, auch wenn kaum Kraft dafür ist,
aufbrechen und vertrauen auf die neuen Perspektiven, die sich bieten werden.

Aufbrechen und vertrautes Terrain hinter sich lassen,
aufbrechen in eine neue Zukunft.

(Autor unbekannt)

eingereicht von Agnes Jasper, herzlichen Dank

Â (Foto: Erich Keppler_pixelio.de)

Â ***** Â

In unserer heutigen Zeit

... neigt man dazu, die Erde als bloÃe Kulisse fÃ¼r das menschliche Tun und Treiben,

und Mineralien, Pflanzen und Tiere als bloÃe Diener der Menschheit zu betrachten.

LÃ¤ngst haben wir vergessen, dass sie auch unsere Lehrer sein kÃ¶nnen; dass sie uns eine Welt von Gedanken und GefÃ¼hlen erschlieÃen kÃ¶nnen, gegen die sich das menschliche Herz schon viel zu lange verschlossen hat.

Wir haben vergessen, dass wir nicht alleine mit unserer menschlichen Familie in enger Verbindung stehen,

sondern mit all unseren Verwandten auf dieser Erde.

Wir haben vergessen, dass wir fÃ¼r sie ebensoviel Verantwortung zu tragen haben, wie fÃ¼r unsere menschliche Familie.

Wir haben uns selbst in der Enge von Menschenhand erschaffener kleiner Welten gefangen.

Wir haben vergessen, wie man Geschichten und Lieder, die die Winde in sich tragen, hÃ¶rt.

Wir haben vergessen, auf die Weisheit der Steine zu hÃ¶ren, die seit Urbeginn aller Zeiten ihren Platz in dieser Erde haben.

Wir haben vergessen, wie uns das Wasser zu erfrischen und zu erneuern vermag.

Wir haben vergessen, auf die Pflanzen zu hÃ¶ren - wÃ¤hrend sie uns darauf hinweisen,

welche von ihnen wir verzehren sollen, um wohlauf zu bleiben.

Wir haben die Fähigkeit verloren, den Tieren zu lauschen -
während sie uns beständig ihr Wissen, ihr Lachen und ihre Liebe anbieten.

Wir haben uns all diesen Verwandten verschlossen und fragen
uns dennoch,

warum uns oft die Langeweile und die Einsamkeit überfällt...

Regina Kern, nach Sun Bear
(Foto: Dorothea Jacob_pixelio.de)

Gebet für den Planeten

Thomas D von den Fantastischen Vier gehört zu den Pop-Sängern mit spiritueller Ader.

Besonders hören- und sehenswert ist sein "Gebet für den Planeten"

Gedicht einer Fukushima-Schülerin

Hilf mir,

ich bin eine Schülerin

aus Minami-Soma in Fukushima.

Durch den Tsunami habe ich Freunde verloren,

meine Freunde haben ihre Eltern verloren,

meine beste Freundin steckt in Minami-Soma, weil sie ohne Benzin nicht fliehen

kann.

Nur mit Telefon und Email

kann ich sie ermuntern.

Sie kämpft auch jetzt mit der Furcht
vor der Radioaktivität.

Sie hat resigniert.

Mit sechzehn

ist sie bereit für den Tod;

sie fürcht den herannahenden Tod.

Wäre sie auch gerettet,

so müßte sie weiter mit der Furcht vor der Radioaktivität leben.

Die Politiker, der Staat,

die Massenmedien, die Experten,

die Bosse des AKW,

sie alle sind Feinde.

Sie alle sind Lügner.

Das Fernsehen berichtet

immer weniger über das AKW,

immer dieselbe Szene des Tsunami,

herzlose Interviews durch die Medien,

Beileidsbekundung nur als Lippenbekenntnis,

der Politiker, der den AKW-GAU

als "Naturkatastrophe" bezeichnet.

Politiker, helfen Sie uns

mit Ihrem Gehalt und Ihren
Ersparnissen.

Helfen Sie auf mit dem Luxus und
helfen Sie den Opfern zu überleben.

Nicht nur Befehle erteilen,
nicht nur von sicheren Orten zuschauen,
sondern bitte vor Ort uns helfen!

Wir sind vernachlässigt,
wahrscheinlich wird Fukushima isoliert.

Wir werden vernachlässigt,

wir werden von dem Staat getötet.

Wir Katastrophenopfer werden dem Staat,

der uns
vernachlässigt hat, nie verzeihen,

wir werden ihn hassen - für immer.

Ich möchte demjenigen, der diese Notiz liest, sagen:

Sie wissen wahrscheinlich nicht, wie es sich anfühlt,

wenn ein für Sie
wertvoller Mensch plötzlich verschwindet,

Stellen Sie sich vor, dass derjenige,

der Sie gerade anlacht, plötzlich
verschwindet.

Gehen Sie bitte mit ihm behutsam um.

Unsere Schule,
in der wir unsere Jugend verbrachten,
ist zur Leichenhalle geworden.

In der Turnhalle, in der wir Sport trieben und
Feste feierten, liegen nun die reglosen Toten.

Wie kann ich die Wahrheit möglichst vielen mitteilen?

Wenn auch nur einer diesen Zettel liest,

wäre ich glücklich.

Ich habe nachdacht und diesen Zettel geschrieben.

Ich entschuldige mich
und ich bedanke mich.

Foto: Bernd-Wachtmeister_pixelio.de

  ***** 

Sprung ins Wir

In seinem kürzlich erschienen Buch "Sprung ins Wir" spricht
der Arzt und Psychotherapeut Dietmar Hansch über das Geheimnis und die tiefe
Positivität und Zuversicht, die aus der Erkenntnis kommen, dass wir
verantwortlicher Teil eines großen Abenteuers der Entwicklung sind:

      Für intelligente
und gebildete Menschen gibt es heute eine überflutete an Tatsachen und
Entwicklungen, die geeignet sind, Hoffnungslosigkeit und Resignation zu wecken.
Ich selbst gehe in solchen Situationen immer sehr weit auf Abstand. Dann sehe
ich Aras in den dampfenden Wäldern Amazoniens und bunte Korallenfische in
kristallklarer See. Ich sehe Perikles vor der Akropolis sprechen, Galilei durch
sein Fernrohr schauen und Armstrong den ersten Schritt auf den Mondboden tun.
Ich ahne die Symmetrien Bach'scher Fugen und sehe Michelangelo an den Fresken

der Sixtinischen Kapelle arbeiten.

Â Â Â Ich sehe die Konturen schwitzender
Hochofenwerker vor weißer Glut und erschöpfte Krankenschwestern an den Betten
ihrer Patienten. Ich sehe Jefferson beim Verlesen der Unabhängigkeitserklärung
und Gandhi vor Millionen friedlicher Menschen.

Â Â Â Und wenn das und noch vieles andere
vor meinem inneren Auge erscheint, dann wird mir mit einem leichten Schauer
bewusst: Die Geschichte des Lebens und die Geschichte der Menschheit ist trotz
aller Schattenseiten ein atemberaubendes Faszinosum, und auf das Ganze gesehen
ist die Fähigkeit zu Weiterentwicklung und Fortschritt doch unübersehbar. Wir
haben Verantwortung nicht nur für uns selbst. Wir haben Verantwortung auch für
den Sinn des Strebens, Leidens und Sterbens unserer Vorfahren. Wir haben
Verantwortung für die Lebenschancen unserer Nachfahren.

Â Â Â Wir sind Staffellaufer in einem
Wettkampf, der vor Jahrmilliarden im Urmeer startete. Wir wirken mit an einer
riesigen Kathedrale, deren Bau vor Jahrtausenden begonnen wurde, für dessen
Gelingen Millionen von Menschen Schweiß und Blut gegeben haben. Und wenn wir in
Momenten der Entmutigung auf Abstand gehen und uns all das bewusst machen, dann
werden wir spüren: Niemals dürfen wir zulassen, dass die gewaltige und
wunderbare Kathedrale der menschlichen Kultur vollends einstürzt oder gar der
Staffellauf des Lebens zum Erliegen kommt.

Â Â Â Ich wollte bei mir und Ihnen ... die
Überzeugung stärken, dass wir das Potenzial zum Sprung in eine höher
integrierte Form von Gemeinschaft in uns tragen ... Damit würden sich unsere
Chancen, unser kollektives Schicksal positiv zu gestalten, dramatisch
verbessern. Wir sollten niemals erlauben im Kampf, diese Chancen zu nutzen.

(zitiert nach enlightennext.org)

Foto: Gerd-Altman_pixelio.de

*****Â

Sehnsucht

Wohin mit der Sehnsucht nach einer ekstatischen Lust,

die
eine bleibende göttliche Spur im eigenen Leben

hinterlässt, nach einer Liebe,

die mehr ist
als nur emotionale Absicherung

in einer gleichermaßen mäßigsam aufrecht

erhaltenen
Liebesbeziehung?

Nach einer über das Persönliche hinausgehenden Liebe?

Nach einer Liebe, so frei
und

frei lassend wie der niemandem

gehörrende Wind, so wild und so zärtlich?

(Franz
Lang)

(Foto: johnnyb_pixelio.de)

Ä

*****Ä

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend

Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe

Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,

Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern

In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,

Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,

An keinem wie an einer Heimat hängen,

Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,

Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise

Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,

Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,

Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde

Uns neuen Räumen jung entgegen senden,

Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...

Wohl an denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

(Foto: Rolf-Handke_pixelio.de)

ber das Eine



Â

Als unendliches und alles umarmendes Bewusstsein ist es sowohl das Eine als die Vielen, das Einzige und Alles, die Quelle und Soheit, Ursache und Bedingung, so dass alle Dinge lediglich eine Geste dieses Einen, und alle Formen sein Spiel sind. Als Unendlichkeit fordert es Ehrfurcht, als Gott verlangt es Verehrung; als Wahrheit verlangt es Weisheit; als das eigene wahre Selbst fordert es Identität. In seinem Sein ist es ungehindert, und dieses Ungehinderte durchdringt den Kosmos. In seinem Handeln hinterlässt es keine Spur, eine Spurlosigkeit in die Ewigkeit. Seligkeit jenseits von Seligkeit - es kann nicht gefühlt werden. Licht jenseits von Licht - es kann nicht entdeckt werden. In seiner Offensichtlichkeit wird es nicht einmal vermutet. Als reine Gegenwart leuchtet es eben jetzt.

aus: Ken Wilber, Das Atman-Projekt (Collected Works, p.239)Â

(Foto: AngelaL_pixelio.de)Â

Wissen

Â

Â

Es ist dringend geboten
ein vertrautes Missverständnis aufzulösen:
Etwas zu wissen bedeutet nicht,
es zu besitzen.
Anderdem: Etwas zu wissen heißt nicht,
es zu verstehen.
Und Wissen steht auch nicht

im Gegensatz zu Nichtwissen,
sondern zu ungenügendem Wissen.
Wissen ist eine Herangehensweise an das Sein
und sollte dem Sein ähneln.
Roberto Juarroz

Â (Foto:
Gerd-Altman_pixelio.de)

Â

Feuer ans Paradies legen

Â

Man sah Rabi'a in den Straßen von Basra
mit einem Eimer
Wasser in der einen Hand
und einer Fackel in der anderen Hand.
Als sie gefragt
wurde, was dies zu bedeuten habe,
antwortete sie: "Ich will Wasser in die Hände
gießen
und Feuer ans Paradies legen,
damit diese beiden Schleier verschwinden
und niemand mehr Gott aus Furcht vor der Hölle
oder in Hoffnung aufs Paradies anbete,
sondern nur noch um Seiner ewigen Schönheit willen."

(Rabia von Basra, islamische Mystikerin)

(Foto: Frank-GÃ¼llmeister_pixelio.de)

Â

Â

Rettung der Welt

"Fangen Sie damit an, aufzuhÃ¶ren" ist einer der guten RatschlÃ¤ge aus dem FAZ-Feuilleton vom 27. Dezember. Darin geht es um das humorvolle Spiel "Die Rettung der Welt zum Mitmachen in zehn Empfehlungen". Die Nr. 7 lautet z.B.

"Wenn Sie jetzt so weit sind, dass Sie nicht mehr jeden BlÃ¶dsinn tolerieren, nutzen Sie Ihre HandlungsspielrÃ¤ume. Sie leben in einem der reichsten LÃ¤nder der Erde, Sie sind hervorragend ausgebildet, Sie haben SpaÃ am Leben und finden sich ganz gut. Warum zum Teufel machen Sie jeden Tag dasselbe und nie etwas anderes?"

Denn Rest kannst du HIER lesen.

(Foto: Gerd-Altmann-dezignus.com_pixelio.de)

Â

Vielleicht mal was Positives?

(pp).- Phase I: Es gibt Tage, an denen ist man alltagsfest.

Man h rft alles aus: die mürrischen, traurigen,  berdr ssigen und verkniffenen Gesichter in der U-Bahn, in der Straßenbahn, im Bus und im Büro; die Kollegen, die ihr Lächeln verlegt haben; den Chef, der gerne loben würde; die Kunden, die sich den "König" raushängen lassen. Und nicht zuletzt: Sich selbst mit all den Überreaktionen und Durchh ngern, Besserwissereien, düsteren Gedanken und peinlichen Gefühlen.

Phase II: Und es gibt Tage, an denen man diese trübe

Alltagssuppe "so richtig satt hat" und keinen Löffel davon mehr runter kriegt. An denen man sich nach freundlichen Augen sehnt wie nach dem Licht am Ende des Tunnels. An denen man jede kleine freundliche Berührung, die Umarmung bei einer eigentlich belanglosen Begr uung oder ein "Danke" in einer E-Mail wie einen dicken Sonnenstrahl aus dicht bewölktem Himmel genießt. Und an denen man F nfe auch mal grade sein lässt, sich selbst auf die Schulter klopf und zu sich sagt: Haste gut gemacht; weiter so.

An solchen Tagen sollte man die Meldestelle für

Glücksmomente aufsuchen und andere an seinem kleinen, großen Augenblicken teilnehmen lassen. Denn vielleicht geht's denen ja grade nicht so gut. Dann kann man solche Momente teilen. Oder sich selbst einen abholen, wenn man noch in Phase I gefangen ist. 

Revolution im Inneren

Wir gehören nicht mehr zu denjenigen, die daran glauben, dass sich die Welt durch große Massenbewegungen verändern ließe, durch Auflehnung und Revolte gegen die Herrschenden, so vital dieses Bild der Kraft auch sein mag.

Eine kraftvolle, gewaltfreie Revolution auf den Straßen, das mag ein Teil des Ganzen sein, aber zu fein, zu subtil, zu tiefgreifend sind die nötigen Veränderungen, die vollzogen werden müssen, um langfristig Kriege verhindern zu können.

Die Revolution im äußeren muss von einer bewussten Revolution im Innern begleitet sein, ohne das wird es kaum einen wahren Sieg geben können. Viele

wissen heute: Die Erde ist nur noch zu retten, wenn die Menschheit eine Transformation vollzieht, wenn sie sich aufrafft zu einer neuen Intelligenz und zu einer neuen Bereitschaft zu Wahrheit und Solidarität.

Etwas muss geschehen, etwas, das tiefer greift und umfassender ist als alle bisherigen Revolutionen. Eine Weltrevolution, die sich nicht im Kampf gegen bestehende Systeme erschöpft, sondern sich mit der Kraft einer höheren Ordnung verbindet, liegt in der Luft: die Revolution der Liebe - und das Erzeugen von Lebensverhältnissen, in denen sich die Liebe als dauerhafte Lebensform entwickeln kann. Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist.

Sabine Lichtenfels (www.sabine-lichtenfels.com)

(zur Verfügung gestellt von Bobby Langer, Foto: by_Dieter-Schätz_pixelio.de)

*****Ä

Picasso über das Finden

Ich suche nicht - ich finde. Suchen, das ist ausgehen von alten Beständen und ein Findenwollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das völlig Neue, das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer. Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen, die in die Führerlosigkeit geföhrt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht - menschlich beschränkt und eingeengt - das Ziel bestimmen. Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis, für jedes neue Erlebnis im Außen und Innen, das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erföhrt.

Ä

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â Frühherbst

Die Stirn bekränzt mit roten Berberitzen
steht nun der Herbst am Stoppelfeld,
in klarer Luft die weißen Fäden blitzen,
in Gold und Purpur glüht die Welt.

Ich seh hinaus und h r den Herbstwind sausen,
vor meinem Fenster nickt der wilde Wein,
von fernen Ostseewellen kommt ein Brausen
und singt die letzten Rosen ein.

Ein reifer roter Apfel f llt zur Erde,
ein später Falter sich darüber wiegt -

ich fÃ¼hle, wie ich still und ruhig werde,

und dieses Jahres Gram verfliegt.

Agnes Miegel (1879 - 1964)

(zur VerfÃ¼gung gestellt von Uschi Lemeunier)

Ã