

... und ich möchte Sie, so gut ich es kann,
bitten Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und
zu versuchen, *die Fragen selbst* lieb zu haben wie verschlossene
Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben
sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht
gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es
handelt sich darum, alles zu leben. *Leben* Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines
fernen Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

Du kannst nicht verhindern,
dass die Vögel der Besorgnis
über deinem Kopf kreisen,
aber du kannst verhindern,
dass sie sich darin ein Nest bauen.

(chinesisches Sprichwort)



...die Intention ist entscheidend, du musst nicht sitzen – wer bestimmt das...

Wenn du darauf achtest,
wie du bei dir im Innern bist,
so wirst du nicht mehr sorgen,
was die Leute über dich reden.
Dein Friede sei
nicht vom Munde der Menschen abhängig.
Sei es nun, dass sie gut,
dass sie schlecht von dir reden,
du bist darum kein anderer Mensch.

Thomas von Kempen

Dies sind Worte des DALAI LAMA, nur ein paar Sekunden sind nötig, um sie zu lesen und über sie nachzudenken. Und dann? Lass sie in deinem Leben lebendig werden und gib sie weiter. Lass sie **weiter** werden und weiter **werden**, wie dein Leben

Empfehlungen des Dalai Lama für das Leben im neuen Jahrtausend:

1. Beachte, dass große Liebe und großer Erfolg immer mit großem Risiko verbunden sind.
2. Wenn du verlierst, verliere nie die Lektion.
3. Habe stets Respekt
 - Respekt vor dir selbst,
 - Respekt vor anderen,
 - und übernimm Verantwortung für deine Taten
4. Bedenke: Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall.
5. Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.
6. Lasse niemals einen kleinen Disput eine große Freundschaft zerstören.
7. Wenn du feststellst, dass du einen Fehler gemacht hast, ergreife sofort Maßnahmen, um ihn wieder gut zu machen.
8. Verbringe jeden Tag einige Zeit allein.
9. Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen
10. Bedenke, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.
11. Lebe ein gutes, ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du es noch einmal genießen können.
12. Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben.
13. In Auseinandersetzungen mit deinen Lieben sprich nur über die aktuelle Situation. Lasse die Vergangenheit ruhen.
14. Teile dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit, Unsterblichkeit zu erlangen.
15. Gehe sorgsam mit der Erde um.
16. Begib dich einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist
17. Bedenke, dass die beste Beziehung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.
18. Messe deinen Erfolg daran, was du für ihn aufgeben musstest.
19. Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.

aus dem Internet

Das Mantra der Fülle

Om purnam adah purnam idam
purnat purnam udacyate
purnasya purnam adaya
purnam evavasisyate
OM shanti shanti shanti
(Aus: Anrufung zur Isha Upanishad)

Wörtlich übersetzt:
OM voll das – voll dies.
Aus dem Vollen kommt das Volle.
Vom Vollen das Volle genommen habend:
Voll wahrlich bleibt es.
OM Frieden Frieden Frieden.

Etwas freier:
OM Fülle dort – Fülle hier!
Aus der Fülle strömt die Fülle!
Aus der Fülle wurde die Fülle genommen –
und doch bleibt die Fülle erfüllt.
OM Frieden Frieden Frieden.

Oder:
Volle Fülle/Vollkommenheit im Einen –
volle Fülle/Vollkommenheit im Vielen.
Aus der Fülle/Vollkommenheit des Einen strömt
Die Fülle/Vollkommenheit des Vielen.
Von der Fülle/Vollkommenheit wurde
Die Fülle/Vollkommenheit genommen –
Und doch bleibt die Fülle/Vollkommenheit
erfüllt/vollkommen.
OM Frieden Frieden Frieden

Entscheide dich - immer wieder

Es gibt heilsame Gedanken!!!,
und solche, die dich in die Regionen
der Ängste, der Sorgen, der Wut
oder des Ärgers entführen,
in die Regionen des Kummers, der Verzweiflung
oder einfach „nur“ der Verwirrung.

DU gibst ihnen die Macht dazu,
du nährst sie
und so nähren sie sich von dir – von deiner Lebensenergie.

Ziehen dir Freude und ehrliches Mitgefühl Energie ab?
Zehrt Zu-*frieden*-heit und *wünsch*-loses Glücklichein an deinen Kräften?

Gib acht und lerne deinen Geist
und seine (deine) Gewohnheiten kennen
und entscheide dich für heilsame Gedanken
oder unbewusst, gewohntermaßen für die anderen.
Du bestimmst – immer wieder, so oder so!

Roland Kühne

Lernen fürs Leben

Auch in dieser Geschichte gibt es (mindestens) ein Körnchen Wahrheit...

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es. Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu. Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig „ja“. Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

„Nun“, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, „Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigsten Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre.“

„Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, „hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit Ihren Kindern. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. (?) Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder andere Pflichten zu erledigen. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.“

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll. Der Professor schmunzelte: „Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.“