

 Findungen & Orientierungen

 Zusammengestellt

 von Mag. Norbert Krennmair

 BEWUßTSEINSER(H)WEITERUNGEN

 2012-2014

*TALISMAN LEITTEXT*

*Mensch ist der, der das Wissen darüber hat, wie Leben gänzlich erfüllt in strahlender, überströmender HEITERKEIT leben kann. Die Heiterkeit überlässt der Gemeinschaft um ihn herum ebenso alle Entfaltungsmöglichkeiten, wie sie den für seinen eigenen Seelenfrieden notwendigen inneren Raum zu behaupten weiss.*

spirit

Die Talisman Gesellschaft für Geisteskultur, Humor und heitere Lebensführung ist eine Wertgesellschaft, die im Kern aus 40 Menschen besteht. Diese BEGEISTERTEN MENSCHEN haben als Grundlage eine positive Lebenseinstellung und teilen diese auch mit Andern, um auf dieser Basis die Werte Humor, heitere Lebensführung und Geisteskultur zu sichern und auszubauen um auch entsprechende Projekte und Initiativen über den Verein hinaus zu betreiben.

Der Vorstand freut sich diese schöngeistige Sammlung von wertvollen Texten für die **self(re)•(de)sign WERKSTATT** zur Verfügung zu stellen um sich daran zu Erheitern und das Bewustsein zu erweitern.

Für den Vorstand

Mag. Norbert Krennmair

Szilard Zimanyi

Dr. Friedrich Schwarzinger

Manfred Nems

• STILLE

• Der Weg zu sich selbst

•  LeitIDEEN für ein heiteres Gemeinschaftsleben

• ÜBUNG

• LEITBILD für BEGEISTERTE GESELLSCHAFTERINNEN

• IN WIRKLICHKEIT

• Geschichten leben

• NEUN GEBETE von THICH NHAT THAN

• MENSCHENBILD

• VORGEHENSWEISEN

• IDEEN ZUR HEITERKEIT

• ZEIT/SINN

• NÄHE/GEMEINSCHAFT

• Weisheitsgeschichten

• Karl VAlentin

• ENTWICKLUNG

• BEZIEHUNG & BEZOGENHEIT

***•*** 8 SCHRITTE IN DIE GEGENWART

• DIE EINHEIT IN DER VIELHEIT

• ÜBER DEN VERZICHT/FASTENIMPULSE

• MEIN LIED SINGEN

• REICHTUM

• DER SORGENBAUM

• LUST

• JEDEM DAS SEINE

• HEILIGE FREUDE

• BLÖDE SPRÜCHE ZUR ERHEITERUNG

• IMMER WIEDER MAL...

• DAS GLÜCK KOMMT ZU BESUCH

• FRAGE

• WENDEPUNKTE

• GROßHERZIGKEIT

• JEDER TAG EIN GUTER TAG

• SO LÄSST SICH´S LEBEN

• ZWISCHENZEITLICHES

• MOMENTUUM

STILLE

DINGE. indem ich das ausspreche (hören Sie ?), entsteht eine Stille; die Stille, die um die Dinge ist. Alle Bewegung legt sich, wird Kontur, und aus vergangener und zukünftiger Zeit schließt sich ein Dauerndes: der Raum, die große Beruhigung der zu nichts gedrängten Dinge. (Rilke)

Die Stille bedeutet mehr als tausend Leben,

und diese Freiheit ist mehr wert

als die Reiche der Welt.

Die Wahrheit in sich selbst erblicken,

nur für einen Augenblick,

gilt mehr als alle Himmel, mehr als alle Welten,

mehr als alles, was es gibt. (Rumi)

Der Weg zu sich selbst

Zen Geschichte

En Schüler fragt nach der Meditation den Meister :

„ Meister kann ich was tun um zur Erleuchtung zu gelangen ?. “ Der Meister sagt lächelnd – „NEIN, da kann man gar nichts tun, das geht ganz von selbst.“ Der Schüler sagt ganz verärgert: „ Aber warum muss ich dann so schwierige Meditationsübungen machen ? „

Der Meister: „ Damit du nicht schläfst, wenn´s kommt.“

INTERESSE AN **SelbstCOACHINGimpuls-MODULEN** zur Anregung der Selbstentfaltung ?

Siehe: www.rund-um-selbst-jetzt.at

LeitIDEEN für ein heiteres Gemeinschaftsleben

„Die Arbeit an sich ist die Arbeit an sich. Das immer mehr Mensch werde. Die Entfaltung seiner Selbst im Spiegel der Anderen, Gleichen im Geiste.“ (NOK)

„ Das erste Gesetz eines Suchenden ist nach einer Gemeinschaft zu trachten.“(Buddhismus)

„ Wenn zwei in (m)EINEM GEISTE beisammen sind bin ich unter ihnen.“ (Christlich)

„ Mensch ist der, der das Wissen darüber hat, wie er sein Leben gänzlich erfüllt in strahlender, überströmender Heiterkeit leben kann. Die Heiterkeit überlässt der Gemeinschaft um ihn herum ebenso alle Entfaltungsmöglichkeiten, wie sie den für seinen eigenen Seelenfrieden notwendigen inneren Raum zu behaupten weiß. „(nach Qadir: Was ist Sufismus)

TaG´s haben die Liebe zur Weisheit

TaG´s versuchen immer wieder über sich selbst hinauszuwachsen (Wurzel und Flügeln braucht der Mensch)

TaG´s haben Lust zu Lernen

TaG´s wollen über Gott und Welt reden

TaG´s schätzen Freundschaft

TaG´s lieben das Leben.

TaG´s sind geistreich, weitsichtig und humorvoll

TaG´s verehren und vermehren jedes Lächeln

TaG´s nehmen sich und ihre geistreichen Ideen ernst und schaffen Neues, sind innovativ

TaG´s entwickeln neue spielerische Identitäten, einen `neuen´ Beruf, wie Stadtphilosoph

TaG´s stehen FÜR und ZU individueller WERTAUSRICHTUNG

ÜBUNG

Übung macht den Meister. Selbstständige Menschen üben. Jeder Mensch der an sich arbeitet kommt voran, weil die Arbeit an sich die Arbeit an sich ist. - das immer mehr Mensch - werden.

Selbstständige Mensche üben. (Waldefried Pechtl)

„ Damit etwas religiöse Bedeutung gewinnt, sind nur zwei Bedingungen nötig: `Es muß einfach sein und wiederholbar1. „ Das, was gekonnt ist entlässt, gerade weil es gekonnt ist, den Menschen aus dem Bann des Ichs, das um den Erfolg noch bemüht sein muß. Es erleichtert auch die Unabhängigkeit vom Beifall der Welt und gibt den Weg nach innen frei.“

Aus: Der Alltag als Übung

1 Vgl Dürckheim,, „ Die geistige Überwindung des Mechanischen“ in „ Durchbruch zum Wesen“, 3.Auflg, Huber Verlag

LEITBILD für BEGEISTERTE GESELLSCHAFTERINNEN

Unser HUMOR ist philosophisch-geistreich (nicht feindselig) Wir versuche immer das Leben von der heiteren Seite zu betrachten.

• Wir haben eine Liebe zu Weisheit (philo-sophia)

• Wir wollen dem Mensch sein auf den Grund gehen (theoreia)

Der Begriff THEORIE kommt von theoreis: Wesensschau.

• Wir haben Freude an Geistes-Blitzen, an Erkenntnis (in-spiration)

• Wir schätzen Präsenz und wertschätzenden Umgang

• Wir versuchen inmitten aller Widrigkeiten und Unzulänglichkeiten des Dasein eine heiter-gelassene Gemütsverfassung zu bewahren oder wiederzugewinnen.(Humor: Brookhaus)

• Wir fördern und leben die `philosophia perennis´ als religions-immanente Spiritualität (Nous)

• Wir fördern wertorientierte Lebenspraxis und die Entwicklung der inneren Ganzheit des Menschen (selfness)

IN WIRKLICHKEIT

*DIE wirklichkeit ist in wirklichkeit nicht wirklich wirklich, aber wirklich ist sie doch*

Neulich hod ma dramd, i woa a Antn. Ia i do so schwimm siag i an dickn, fett´n Wuam und i schwimm hi´und wü den schnapp´n den Wuam und daun kumst du, du Depp und weckst mi auf. „ Nau sei doch froh, das i di aufg´weckt hob sonst hätst eam gfress´n den Wuam.“ Sagt der Andere: „ Nau waun i do a Ant´n woa.“ (K.Valentin)

Die schöngeistige Variante

Stell dir vor du würdest im Schlaf das Paradies durchwandern und man gebe dir als Beweis, das du dort warst eine Rose in die Hand. Und dann wachst du auf und hältst die Rose noch immer in der Hand. Was dann ?

(Sullivan: Paradoxien)

Geschichten leben

HERVORTRETEN LASSEN

Eines Nachts wanderte ein Rabbi spät noch durch die Randbezirke einer Stadt im Mittleren Osten. Er konnte nicht schlafen, war überarbeitet und niedergeschlagen von den Anforderungen seines Berufs.

Er bog um die Ecke in eine einsame Gasse ein, als er einem Nachtwächter begegnete. Sie begannen ein Gespräch.

„ Woraus besteht deine Arbeit?“ fragte der Rabbi.“ Was verlangt dein Meister von dir?“

„ Nicht viel wirklich. Nur das ich wachsam bin, wach bleibe, umhergehe und Ausschau halte, während die anderen schlafen.

Alles was ich tun muss, ist HIER zu sein ; und wenn die Menschen merken, dass ich da bin, sind sie beruhigt. Für mich ist es Meditation: die Sterne anblicken, fühlen, wie die Welt sich dreht, fühlen wie der Tau fällt. Ich muß nur hier sein, wachsam, um das Haus meines Meisters herumgehen und sichergehen, dass es respektiert wird.“

(Anmerkung: das Herz ist das Haus meines Meisters: Gott wohnt in mir selbst)

Der Rabbi war von den einfachen Worten des Nachtwächters tief betroffen und betrachtete sie als Gleichnis für seine eigene Rolle. Sie wiesen ihn auf die Notwendigkeit hin sich wieder ganz aufs Wesentliche seines Berufes zurückzubesinnen. „ Darf ich wieder kommen und mit dir gehen, fragte er :

„ Gewiss“, erwiderte der Nachtwächter, doch weshalb?“

„ Damit ich erinnert werde.“ sagt der Rabbi

„ Damit ich erinnert werde.“

NEUN GEBETE von THICH NHAT THAN

Die neuen Gebete von Thich Nhat Than (koreanischer Buddhist)

1. Möge ich friedlich, glücklich und leicht im Körper und im Geist sein.
2. Möge ich frei von Verletzungen sein. Möge ich in Sicherheit leben.
3. Möge ich frei von Erschütterung, Angst und Sorge sein.
4. Möge ich lernen, mich selber mit den Augen des Verständnisses und der Liebe anzuschauen.
5. Möge ich fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in meinem Leben zu erkennen und zu berühren.
6. Möge ich lernen, die Quellen von Angst, Gier und Täuschung in mir zu erkennen und zu sehen.
7. Möge ich wissen, wie ich die Samen der Freude in mir jeden Tag nähren kann
8. Möge ich fähig sein, frisch, gefestigt und frei zu sein.
9. Möge ich frei von Zuneigung oder Abneigung, aber nicht gleichgültig sein.

MENSCHENBILD

Ein Haus voller Gäste

Der Mensch ist wie ein Haus, in dem Gäste ein und ausgehen. Und jeder Morgen bringt einen neuen Gast vorbei. Ein Gefühl von Freude, von Traurigkeit oder Missgunst, dann auf einmal ein Augenblick klarer Bewusstheit. Heiße alle diese Gäste willkommen und bewirte sie. Auch, wenn es Sorgen sind, die die Räume deines Hauses mit einer überwältigenden Kraft leerfegen, würdige sie alle. Wenn du frei und leer bist, entsteht Raum für neues Entzücken.

Dunkle Gedanken, Scham, Schlechtigkeit, öffne ihnen lachend die Tür und lade sie ein hereinzukommen. Sei dankbar für den Besuch. Jeder Gast kommt zu dir

Als ein Lehrer aus dem Jenseits. Heiße Schwierigkeiten willkommen und vertiefe in dir das Wissen um die Wahrheit des menschlichen Seins. In den Augenblicken, indem du Probleme und Widerstände akzeptierst, öffnen sich alle Türen.

Begrüße jede Missstimmung wie einen vertrauten Freund und Begleiter.

Und versuche mit den Nöten, die er bringt, auf eine heitere, gelöste Weise umzugehen.

Sorgen sind wie die alten zerlumpten Kleider, die uns verbergen.

Fallen sie von uns ab, entdecken wir die wunderbare Nacktheit des Körpers und durch den Schmerz steigt

ein Geschmack inniger Süße auf.

Nach RUMI (von Olga Brandin)

Freunde

Förderer

Erwünschtheiten

P.W. (post witzum) Eigentlich fehlt dir nichts außer dieser Erkenntnis.

VORGEHENSWEISEN

Wie geht´s ? Es geht scho ! • Geht mi nix au. • Gemma, gemma • Gegagogabolla (Vlbgerisch): Pille • God´s da no. (Vlbgerisch) • I Ging (chin.) • aggredere:Herangehen • Ganges (ind.)

„Wo kämen wir hin,

wenn alle sagten,

wo kämen wir hin

und niemand

ginge,

um einmal zu schauen wohin man käme,

wenn man ginge.“

Hans A. Pestalozzi

**n-out-PräventionstrainerIn**

*Heute kann ich nicht ausgehen. Ich find mein ICH nicht. (aus: Offene Zweierbeziehung)*

*Ausgabe 2012/5*

IDEEN ZUR HEITERKEIT

"Das [Begehren](http://www.quotez.net/german/begierde.htm) wohnt in den [Sinnen](http://www.quotez.net/german/sinn.htm), die Heiterkeit oder Nichtheiterkeit aber liegt im [Herzen](http://www.quotez.net/german/herz.htm)." - [*Lü Bu We*](http://www.quotez.net/german/l%C3%BC_bu_we.htm)

"Das [Herz](http://www.quotez.net/german/herz.htm) muss in Harmonie und Ruhe sein, dann erst wird es heiter." - [*Lü Bu We*](http://www.quotez.net/german/l%C3%BC_bu_we.htm)

"Die [Tiefe](http://www.quotez.net/german/tiefe.htm) ist im [Klaren](http://www.quotez.net/german/klarheit.htm) und Heiteren." - [*Hermann Hesse*](http://www.quotez.net/german/hermann_hesse.htm)*, Lektüre für Minuten*

"Heitere [Resignation](http://www.quotez.net/german/resignation.htm) - es gibt nichts Schöneres." - [*Marie von Ebner-Eschenbach*](http://www.quotez.net/german/marie_von_ebner-eschenbach.htm)*, Aphorismen*

"Heiterkeit kann kein [Übermaß](http://www.quotez.net/german/%C3%9Cberma%C3%9F.htm) haben, sondern ist immer gut." - [*Baruch de Spinoza*](http://www.quotez.net/german/baruch_de_spinoza.htm)*, Ethik*

Heiterkeit ist Regsamkeit, Bewegung, [Leben](http://www.quotez.net/german/leben.htm)." - [*Marie von Ebner Eschenbach*](http://www.quotez.net/german/marie_von_ebner-eschenbach.htm)*, Aphorismen*

"Wer [Weisheit](http://www.quotez.net/german/weisheit.htm) mit Heiterkeit und [Liebenswürdigkeit](http://www.quotez.net/german/liebensw%C3%BCrdigkeit.htm) verbindet, hat die höchste Stufe im [Menschenleben](http://www.quotez.net/german/mensch.htm) erreicht." - [*William McDougall*](http://www.quotez.net/german/william_mcdougall.htm)*,*

 "Der Heitere übt sich in der Befreiung von der Erdenschwere, um aufs Neue und auf leichte Weise die Schwere zu [tragen](http://www.quotez.net/german/ertragen.htm) [...]. Die Erfahrung der Fülle des Lebens vermittelt ihm [Trost](http://www.quotez.net/german/trost.htm), Getröstet sein aber ist das grundlegende Charakteristikum der Heiterkeit." - *Wilhelm Schmid*

**n-out-PräventionstrainerIn**

ZEIT

Zeit

Nimm dir Zeit zum Arbeiten

das ist der Preis für den Erfolg

Nimm dir Zeit zum Nachdenken

das ist die Quelle der Kraft

Nimm dir Zeit zum Spielen

das ist das Geheimnis der Jugend

Nimm dir Zeit zum Leben

das ist das Fundament des Wissens

Nimm dir Zeit für die Andacht

das wäscht den irdischen Staub von den Augen

Nimm dir Zeit für deine Freunde

das ist die Quelle des Glücks

Nimm dir Zeit zum Lieben

das ist das einzige Sakrament des Lebens

Nimm dir Zeit zum Träumen

das zieht die Seele zu den Sternen

Nimm dir Zeit zum Lachen

das ist die Erleichterung, die die Brücke

des Lebens tragen hilft

Nimm dir Zeit zum Planen, dann hast du auch Zeit

NÄHE/GEMEINSCHAFT

Wussten sie schon,

dass die Nähe eines Menschen

gesund machen-

krank machen-

tot machen kann-

Wussten sie schon, dass die Nähe eines Menschen

gut machen

böse machen

traurig und froh machen kann-

wussten sie schon, dass das Wegbleiben eines Menschen

Sterben lassen kann

Und dass das Kommen eines Menschen wieder leben lässt.

Wilhelm Willnis

DER MENSCH WIRD VON SEINER UMGEBUNG (SUFISMUS)

DIE ERSTE PFLICHT EINES SUCHENDEN IST NACH EINER GEMEINSCHAFT ZU TRACHTEN

(BUDDHISMUS)

Weisheitsgeschichten

**•**

Scherben bringen nicht nur Glück

Mulla Nasrudin hatte auf dem Markt einige zarte Gläser gekauft und machte sich auf den Weg nach Hause. Nach kurzer Zeit stolperte er und ließ das Paket fallen. Das Glas zersplitterte in tausend Stücke. Rasch versammelte sich eine Menge um ihn. Er hob den Kopf und brüllte:“ Was ist los mit euch ? Habt ihr noch nie einen Idioten gesehen ?“

Fitness per Post

Mit seiner Körpergestalt unzufrieden und der Hänseleien überdrüssig, belegte Mulla Nasrudin eines Tages einen Fernkurs im body buildung. Als er mit den Lektionen fertig war, schrieb er an die Akademie. „ Ich bin nun mit dem Kurs zu Ende gekommen. Bitte schickt die Muskeln.

Interesse an mehr Weisheitsgeschichten ?

Bestelle das **SelbstCOACHINGimpuls-Mudul** WEISHEITSGESCHICHTEN unter

**www.rund-um-selbst-jetzt.at**

VAlentin

Gelacht hab ich schon heut.

VERLUST

Wie das gegangen is, dass ich den Ring verloren hab, is mir heut noch ein Rätsel, denn acht Tage vorher hab ich ihn doch noch ghabt; also hat der Ring neun Tag gebraucht, bis er verlorengegangen ist.

VERSTÄNDNIS

Je öfter dass man was sieht, desto besser versteht man es dann. - Des is net wahr. Mir zwoa haben uns so oft gsehn und verstehn uns alle Tag no weniger.

Entwicklung

1.

Ich gehe die Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren . . .Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein . . . aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine eigene Schuld.

Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Straße.

Beziehung & Bezogenheit

Wie soll ich meine Seele halten,
dass sie nicht an Deine rührt?
Wie soll ich sie hin heben über Dich
zu andern Dingen?
Ach gerne möcht ich sie bei irgendwas
Verlorenem im Dunkel unterbringen
an einer fremden stillen Stelle,
die nicht weiterschwingt, wenn Deine
Tiefen schwingen.

Doch alles, was uns anrührt,
Dich und mich,
Nimmt uns zusammen wie ein Bogenstreich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.

Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Spieler hat uns
in der Hand?

O, süßes Lied.

(Reiner Maria Rilke)

**8 SCHRITTE IN DIE GEGENWART**

***1. Jede Gelegenheit zum Warten ist eine Gelegenheit zum Aufwachen***

Wer bin ich ? Hier bin ich! ..und Ich......

Gegenwärtiger Moment, einzigartiger Moment. Atmen. Lächeln. Thich Nhat Than

***2. Einen inneren Wecker installieren, der erinnert***

Was bringt mir den kleinen Ruck ?

z.B. mit dem rechten Fuß durch die Türschwelle

40 bewußte Atemzüge

Die Rose am Schreibtisch

***3.Die tägliche MEDITATION Übung für sich selbt. Und das Vertiefen mit anderen.***

***Empfehlung: Das TALISMAN PAUSENMACHER ABO***

***www.talisman-gesellschaft.at***

***4. Eine Umgebung die Achtsamkeit unterstützt.***

Der Mensch wird von seiner Umgebung.

***5. Andere Inspirationen und Übungen entdecken die den Alltag bereichern***

***6. Nur eine Sache tun.***

Der König macht immer nur einen Schritt.

***7. Stille pflegen***

***8. Weitere eigene Ideen***

***...........***

***.........***

Ein Schüler fragt nach der Meditation den Meister :

„ Meister kann ich was tun um zur Erleuchtung zu gelangen ?. “ Der Meister sagt lächelnd – „NEIN, da kann man gar nichts tun, das geht ganz von selbst.“ Der Schüler sagt ganz verärgert: „ Aber warum muss ich dann so schwierige Meditationsübungen machen ? „

Der Meister: „ Damit du nicht schläfst, wenn´s kommt.“

***DIE EINHEIT IN DER VIELHEIT***

TAG`S REDEN GERNE ÜBER GOTT UND DIE WELT

Gott ist zu Hause-

Wir sind es, die spazieren gegangen sind.

Meister Eckhardt

Der Mensch war Gottes Bild- Weil dieses Bild verloren, wird Gott ein Menschenbild, in dieser Nacht geboren.

Andreas Gryphius

Wer einen Schritt auf Gott zugeht, dem kommt er zehn Schritte entgegen. (Sufismus)

Gott trägt keiner Seele mehr auf, als sie ertragen kann. (Sufismus)

Gott ist dir näher als die Halsschlagader. (Sufismus)

***Über den Verzicht/Fastenimpulse***

***Gelassen ist, wer gelassen hat.***

***Wenn wir das Loslassen, was wir nicht halten können haben wir das, was wir besitzen.***

„ Verzicht nimmt nicht.Verzicht gibt.

Er gibt die unerschöpfliche Kraft

Des Einfachen. (Martin Heidegger)

Weniger ist mehr, sagt man oft. Ich könnte heute weniger TUN, um mehr Zeit für mich selbst zu haben. Es liegt an mir. Ich kann meinem Leben nicht mehr Tage geben aber meinem Tag mehr Leben.

LIEBEN; VERZEIHEN; DANKBAR SEIN; ENTSCHULDIGEN

Viele Menschen trugen bisher dazu bei,

dass ich heute sein und danken kann.

Sie und ich sind Beschenkte von Anfang an.

Dankbar nehme ich an, was ist, gehe behutsam und anerkennend auf andere zu

und trage Sorge zu dem, was mir anvertraut wurde.

**Übungen zum Loslassen:**

DURCHATMEN

Beim Einatmen tanke ich Kraft.

Beim Ausatmen lasse ich los und es entsteht ein kleines, unmerkliches Lächeln im Augenbereich.

 HERSCHENKEN

Stell ein kleines Tischen auf bei der Tür und leg darauf Gegenstände die du nicht mehr brauchst und wenn Besuch kommt muß/darf sich jeder etwas mitnehmen.

***Mein Lied Singen***

1

Sonn und Sterne füllen Himmel aus, die Welt ist voll von Leben.

Mittendrin hab ich gefunden mein zu Haus.

Drum singe, singe ich staunend mein Lied.

2

Die Erde schwingt von Ebbe zu Flut

Im Rhythmus endloser Zeit.

Er zog mich in meinen Adern, meinem Blut.

Drum sing, singe ich staunend mein Lied.

3

Meine Schritte folgten grabbedeckten Wegen,

der Duft der Blumen riß mich hin.

Verstreut liegt überall des Glückes Segen.

Drum singe, singe ich staunend mein Lied.

4

Ich durfte lauschen, lauschen, schmecken,

mein Leben über die Erde gießen.

Im Wohlbekannten wollte ich die fremde Welt entdecken.

Drum singe, singe ich staunend mein Lied.

Rabindranth Tagore

Aus Am Ufer der Stille

Das Buch liegt in der TALISMAN Bibliothek auf.

***Reichtum***

***ICH HABE MICH FÜR EIN LEBEN IN REICHTUM ENTSCHIEDEN. WANN IMMER ICH WILL NEHME ICH EIN BAD IN DER STILLE ODER LASSE MICH VOM BODEN TRAGEN.***

„ Den Reichtum eines Menschen kann man an den Dingen messen, die er entbehren kann, ohne seine gute Laune zu verlienen.“ (H.D,. Thoreau)

***Der Sorgenbaum***

Der Sorgenbaum

Wenn die Chassidim untereinander wetteiferten, wer von ihnen am meisten von Lied geplagt sei und daher das größte Anrecht habe, sich zu beklagen, dann erzählte der Zadik ihnen eine Geschichte vom Sorgenbaum.

Am Tag des Jüngsten Gerichts darf jeder all seinen Kummer an einen Ast des großen Sorgenbaums hängen. Wenn jeder einen Zweig gefunden hat, an dem sein ganzer Jammer baumeln kann, beginnen sie, langsam um den Baum herumzugehen.

Jeder darf das Bündel Sorgen aussuchen, das er seinem eigenen vorziehen würde. Am Ende nimmt sich jeder lieber wieder das eigene Bündel vom Baum, als das eines anderen zu tragen, und, er geht weiser als er kam.

***LUST***

Auf einmal fasst die Rosenpflückerin

Die volle Knospe seines Lebensgliedes,

und an dem Schreck des Unterschiedes

schwinden die(linden) Gärten in ihr hin.

Aus: August Rodin, Rainer Maria Rilke Augenblicke der Leidenschaft. Insel Verlag

Vom Zahn zur Lippe.

Von der Lippe zur tieferen Lippe.

Feuchte Muschel, duftendes Meer.

Atem auf schwarzen gekräuselten Stacheln Höhlen und Grotten geschützt vor

dem Wind Mund schlürft Sterne und salziges Nass. Offene Gipfel Zitternde

Ringe auf wogenden Wassern.

In der Tiefe wimmern Seepferdchen hüpfend und springend Im Chaos der bebenden Meere.

Grotten öffnen sich Versteckte Räume ergießen ihre Sprache flüssigen Stammelns.

Es riecht nach Meer, oh mein Gott, nach brechenden Wellen Die. Lippe taucht ein in die scheue Muschel die schamlos sich öffnet.

 - Gioconda Belli/Tiefe Haut

***Jedem das seine***

Wir sind nur Buchstaben

Die der Allmächtige schreibt-

Manchmal ermächtigt er uns,

das M zu sehen mitten im Wort,

am Anfang des EINEN.

***9 Heilige Freude***

Aller Widersinn, mit dem die Welt Dich kränkt, tritt dich an, damit du den Sinn in ihm entdeckst, und aller Widerspruch, der in dir selbst dich peinigt, wartet auf deinen Spruch, ihn zu bannen. Alles Urleid will Eingang in deine begeisterte Freude. Diese deine Freude aber ist es nicht, wonach du strebst. Sie wird dir zuteil, wenn du danach strebst `Gott zu erfreuen´. Deine Freude erhebt sich, wenn du nichts mehr willst, als die göttliche Freude – nichts mehr als die Freude selber. (M. Buber; Die Erzählungen der Chassidim)

Die beste Freude ist wohnen in sich selbst. (Goethe)

Jede Freude ist ein Wahrnehmen vom Sinn der Welt.(Mangolius)

Was freut, ruht links – beim Herzen (Tao-te-king)

Die Seele nährt sich von dem, an dem sie sich freut.

***10 Blöde Sprüche zur erheiterung***

**Um es im Leben zu etwas zu bringen, muss man frueh aufstehen, bis in die Nacht arbeiten- und Oel finden"**„Wer den Mund haelt, weil er unrecht hat, ist ein Weiser- wer den Mund haelt, obwohl er recht hat,  ist verheiratet."

"Die beste Informationsquelle sind Leute, die versprochen haben nichts weiter zu erzaehlen."

" Diplomatie ist die Kunst, einen Hund so lange zu streicheln, bis Maulkorb und Leine fertig sind."

"Die Berühmtheit mancher Leute hängt mit der Blödheit ihrer Bewunderer zusammen"

" Der Reingewinn ist der Teil der Bilanz, den der Vorstand nicht mehr vor den Aktionären zu verstecken vermag"

"Die Einkommenssteuer hat mehr Menschen zu Lügnern gemacht, als der Teufel."

" Ich habe ein Vermögen fuer Alkohol, Weiber und Autos ausgegeben, den Rest habe ich einfach verprasst."(george Beat)

" Gesundheit ist das, worauf die Leute solange trinken, bis sie tot umfallen."

***Immer wieder mal...***

**Immer mal wieder gelingt es:**

**Plötzlich gehen die Augen auf und alles erscheint in hellerem Licht.**

**Erwacht im lebendigsten Leben, staune ich, dass ich dazu gehöre.**

**Strahlend und leuchtend die ganze Welt,**

**ein innigster Gruß der Gegenwart.**

**Sie nimmt mich ganz und gar hinein,**

**dahin, wo ich schon immer war.**

**(quelle unbekannt)**

***Das Glück kommt zu Besuch***

**„ Es gibt nur einen angeborenen Irrtum, und es ist der, dass wir da sind,**

**um glücklich zu sein.“ Von Arthur Schopenhauer stammt dieser Satz, und er scheint zu bestätigen, dass Schopenhauer ein hoffnungsloser Pessimist war. Dennoch steckt auch in diesem Satz ein Stück Wahrheit.**

**Je mehr wir direkt das Glück wollen, desto weniger werden wir es erreichen.**

**Ich kann Glück nicht bewusst anstreben. Glücklich werde ich sein, wenn ich liebe, wenn mir etwas gelingt, wenn ich etwas erfahre, was mich tief berührt.**

**Ich kann mich für die Liebe entscheiden.**

**Ich kann mich bemühen, meine Arbeit gut zu tun, damit sie mir gelingt.**

**Ich kann mich der Musik aussetzen, einen Spaziergang durch eine wunderschöne Landschaft machen. Wenn ich ganz in dem bin, was ich gerade tue, im Musikhören, im Wandern, im Schauen, im Schmecken, dann kommt das Glück zu mir.**

**Ich kann nicht zum Glück kommen, um es zu erhaschen.**

**Das Glück wird mich besuchen,**

**wenn ich mich auf das Leben einlasse, wenn ich offen bin für das Überraschende,**

**das das Leben für mich bereithält.**

**(quelle unbekannt)**

***Frage***

**Wir nehmen gern die Weisheit an:**

**Was Gott tut, das ist wohlgetan !**

**Nur ist uns häufig nicht ganz klar,**

**Ob Er es denn auch wirklich war !**

**Eugen Roth**

**Die Anhänger verschiedener Religionen folgen diversen Bräuchen und haben verschiedene Orte für den Gottesdienst. Aber es handelt sich immer um ein und denselben Gott. Auch wenn Milch auf Malayam `pal´ und auf Hindi `dhud´genannt wird, verändern sich deshalb weder Eigenschaften, noch Farbe. Die Christen verehren Gott unter der Bezeichnung `Christus´und die Mohammedaner nennen ihn `Allah´- Selbst die Gestalt Krishnas wird in Kerala aners dargestellt als in Nordindien, wo er einen Turban trägt. Die Gottesvorstellung und –verehrung entsprich der jeweilige Kultur und dem Geschmack des Betreffenden. Gemäß den Bedürfnissen des jeweiligen Zeitalters und in Einklang mit dem sich wandelnden Geschmack haben große Seelen den einen Gott in verschiedener Gestalt dargestellt. AMMA (Sri Mata Amritanandamayi)**

***Wendepunkte***

**So lass uns fest an diesem Glauben halten;**

**Ein einzger Augenblick kann alles umgestalten!**

**Christoph Martin Wieland**

**Da kam ein Augenblick, ein spielend jauchzender Augenblick und tanzte mit mir ins das Leben zurück.**

**Elke Laska-Schüler**

**Du bist in jedem Augenblick neu;**

**Drum sei dem Alten nicht zu knechtisch treu.**

**Und war dein Herz bis heut wie Kohle schwarz -**

**Du hast die Macht: und es wird weiß wie Quarz.**

**Christian Morgenstern**

***Großherzigkeit***

**Gott, weil er groß ist, gibt am liebsten große Gaben:**

**Ach, dass wir Arme nur so kleine Herzen haben!**

**Angelius Silesius**

**Niemand hassen,**

**jeden belassen**

**in seinem Wesen,**

**in jedem lesen**

**die ewige Meinung;**

**das macht genesen**

**zum Allumfassen,**

**zur Allvereinigung.**

**Christian Morgenstern**

**Ich bin Leben, inmitten von Leben, das leben will.“ Albert Schweizer**

***Jeder TAG ein guter Tag***

**Lebensfreudepraxis**

 **Kleine Bewußtseinsübungen fuer jeden Tag.
Alle guten Dinge sind drei.**Es gibt nichts Gutes außer man tut es.

Jeden Tag:
1. Drei mal drei bewusste Tiefe Atemzüge
2. Drei Dinge die ich an mir mag
3. Für drei Dinge dankbar sein
4. 3 Dinge tun für die ich mich etwas Bemühen muss
5. Drei lebendige Augenblicke erinnern
6. An drei "Freunde" denken oder gar liebe Worte senden
7. Sich 3 mal für kleine Fehler vergeben und daraus Lernen
8. Drei Wünsche bewusst haben
9. Erinnere dich an drei schöne Lebenserfahrungen

10. 3 tiefe Atemzüge

11.Bevor du handelst, prüfe: darf ich, kann ich, will ich

12. Ein Dinge weggeben, schenken.

***So lässt sichs leben***

[Rotkehlchen auf dem Zweige hupft,
wipp, wipp!
hat sich ein Beinchen abgezupft,
knipp, knipp!
läßt sich zum klaren Bach hernieder,
tunkt's Schnäblein ein und hebt sich wieder,
stipp stipp, nipp nipp!
und schwingt sich wieder
in den Flieder.
Es singt und piepst ganz allerliebst,
zipp zipp, zipp zipp trill!
sich eine Abendmelodie,
steckts Köpfchen dann ins Federkleid
und schlummert bis zur Morgenzeit.](http://www.aphorismen.de/gedicht/2813)

[Wilhelm Busch](http://www.aphorismen.de/autoren/person/824/Wilhelm%2BBusch) (1832 - 1908),

deutscher Zeichner, Maler und Schriftsteller

***Zwischenzeitliches***

***ZUM EINTRITT***

***Wesentliches tritt ein***

***Wenn die Zeit ist loszulassen.***

***Findungen am Rande der Stille***

***Oder inmitten des Lärms.***

***Fügungen-aus der Luft gegriffen***

***Gütig vom Wind geboten***

***Vom Baum am Wege leis´geflüstert.***

***Im Augenblick der Umdrehung***

***Löst sich die versteinerte Wirklichkeit.***

***Die im Schnee knirschenden Schritte***

***Verhallen in einem rosensüßen Lächeln***

***Und nichts mehr ist***

***Außer der pochenden Stille des Herzens***

***Das hört.***

***Norbert Krennmair***

***Momentuum***

***New, new, every moment there ist a new life. Take a breath. (Manusch)***

Wenn du mehr geistig-seelische Nahrung sucht, dann

Empfehlen wir den

TALISMAN SelbstLIEBEordner®

150 Seiten Impulse und Anregungen sich selbst und sein Sein zu sammeln

oder, die

SelbstCOACHINGimpuls-MODULE der EDITION SIP

unter

[www.rund-um-selbst-](http://www.rund-um-selbst-)