



pfarreien geltendorf kaltenberg hausen

Gehe
behutsam
Deinen Weg
inmitten des Lärms
und der Hast dieser Welt
und vergiß nie
welcher Frieden im Schweigen liegt.
Lebe, soweit als möglich und ohne Dich
selbst aufzugeben,
in guten Beziehungen zu anderen Menschen.
Verkünde deine Wahrheit ruhig und klar. Höre auch
anderen zu, sogar den Törrichten und
Unwissenden:
auch sie haben ihre Geschichte.
Vermeide laute und aggressive Menschen, sie bringen
nur geistigen Verdruß. Es ist möglich, daß Du entweder
stolz oder verbittert wirst, wenn Du Dich mit anderen vergleichst;
denn immer wird es bedeutendere und unbedeutendere Menschen geben
als Dich selbst.
Freue Dich des Erreichten genauso wie Deiner Pläne;
doch sei auf jeden Fall demütig. Übe Vorsicht in Deinen
Geschäften, denn die Welt ist voller Betrügereien. Verschließe
Dich jedoch nicht der Welt der Tugenden: viele Menschen
streben nach ohen Idealen, und das Leben ist voll von stillem Heldentum.
Sei Du selbst.
Heuchle vor allem keine Zuneigung
und spotte nicht über die Liebe. Trage freundlich die
Bürde der Jahre und gib mit Anmut alles auf, was der Jugend
zusteht. Nähre die Kraft Deines Geistes, um plötzlichem Unglück
gegenüber gewachsen zu sein.
Viele Ängste entstehen aus Müdigkeit und Einsamkeit.
Neben einer heilsamen Disziplin sei freundlich zu Dir selbst.
Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und
die Sterne. Du hast ein Recht, hier zu sein.
Und die Kraft des Universums wird sich so entfalten,
wie es sein muß, ob Dir das klar ist oder nicht. Deshalb lebe
in Frieden mit Gott, was immer Du Dir unter ihm vorstellst. Und
was immer Deine eigenen Bemühungen und Absichten auch sein mögen:
halte Frieden mit Deiner Seele
in diesem lärmigen Durcheinander des Lebens.
Mit all ihrem Schein,
ihren Kümmernissen und
zerbrochenen Träumen ist
diese Welt dennoch wunderbar.
Sei vorsichtig. Strebe danach,
glücklich zu sein.



pfarreien
geltendorf
kaltenberg
hausen

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.
Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk
des Himmels sind.

Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen!

Paul Celan



pfarreien
geltendorf
kaltenberg
hausen

Verzeihen ist die größte Heilung

Zu verzeihen ist das beste Rezept, um glücklich zu sein.
Nicht zu verzeihen ist das beste Rezept um zu leiden.

Ist es möglich, dass alles Leid - ungeachtet der Ursache - ein Element der Unversöhnlichkeit in sich trägt?
Das Klammern an Rachegefühle, das Verweigern von Liebe und Mitgefühl, muss sich mit Sicherheit auf unsere Gesundheit und unser Immunsystem auswirken.

Das Festhalten dessen, was wir >gerechte Wut< nennen, verhindert, dass wir den Frieden Gottes erfahren.

Verzeihen heißt nicht der Tat zustimmen. Es heißt nicht verbrecherisches Verhalten gutheißen.

Verzeihen bedeutet nicht länger in den Ängsten der Vergangenheit leben.

Verzeihen bedeutet die Wunden nicht länger aufkratzen, damit sie aufhören zu bluten.

Verzeihen heißt ohne Schatten der Vergangenheit vollkommen in der Gegenwart leben und lieben.

Verzeihen heißt frei sein von Wut und aggressiven Gedanken.

Verzeihen bedeutet alle Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit fahren zu lassen.

Verzeihen bedeutet niemand von der Liebe ausschließen.

Verzeihen heißt das Loch in ihrem Herzen heilen, das unversöhnliche Gedanken gerissen haben.

Verzeihen heißt das Licht Gottes in jedem Menschen sehen, unabhängig von seinem Verhalten.

Vergebung gilt nicht nur den anderen Menschen, sondern uns selbst, den Fehlern die wir gemacht haben, um der Schuld und Scham, an die wir uns klammern.

Vergebung in seiner tiefsten Bedeutung heißt, uns selbst dafür zu verzeihen, dass wir uns von einem liebevollen Gott getrennt haben.

Vergebung heißt, Gott zu verzeihen und uns für unsere falsche Wahrnehmung, dass wir nicht länger König oder Königin des Klubs der Zauderer sind.

Vergebung gibt uns die Chance zu spüren, dass wir im Geist als eins mit allen verbunden sind und alle mit Gott.

Es ist niemals zu früh zu verzeihen. Es ist niemals zu spät zu verzeihen.

Wie lange brauchst du um zu verzeihen?

Die Antwort hängt von dir ab.

Wenn du glaubst, es wird nie geschehen, wird es nie geschehen.

Wenn du glaubst, du brauchst 6 Monate, brauchst du 6 Monate.

Wenn du glaubst, du brauchst nur eine Sekunde, wirst du nur so lange brauchen.

Ich glaube von ganzem Herzen, dass Frieden auf Erden sein wird, wenn jeder von uns die Verantwortung übernimmt, jedem - auch sich selbst - vollständig zu verzeihen.

Gerald Jampolsky



pfarreien
geltendorf
kaltenberg
hausen

**Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16.
April 1959**

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder
Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist;
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich, das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene
Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich, das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu
sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine
Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die
Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude
macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, das mich immer wieder hinunter zog, weg von mir
selbst.

Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,
aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt, das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES
stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es Bewusstheit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.

Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu
fürchten,

denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**



pfarreien
geltendorf
kaltenberg
hausen

Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten !

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 ich bin, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen ?

Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen ?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.
Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen, dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen.
Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die 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 Licht erscheinen lassen, geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Nelson Mandela
Ehem. Staatspräsident Südafrika, Antrittsrede 1994



pfarreien
geltendorf
kaltenberg
hausen

...dann stehst Du, Herr, am Ufer...

Wenn ich am Ende bin mit meiner Kraft,
mit meiner Hoffnung, daß ein neuer Morgen kommt,
wenn ich enttäuscht die Hände sinken lasse
und meine, alle Arbeit war umsonst,
wenn meine Netze leer sind, leer wie meine Hände...
dann stehst Du, Herr, am Ufer!

Wenn mir etwas gelingt, womit ich nicht gerechnet habe,
wenn mir etwas geschenkt wird, unverdient,
wenn ein Freund oder eine Freundin in Treue zu mir steht,
wenn ich auf Menschen treffe, die mir etwas geben,
wenn es so viele Gründe gibt danke zu sagen...
dann stehst Du, Herr, am Ufer!

Wenn ich an Menschen denke, die der Hunger quält,
denen Reis fehlt und Fisch, ihr täglich Brot,
wenn ich an jene denke, die nach Liebe hungern,
nach Anerkennung, Zärtlichkeit, Gerechtigkeit,
wenn ich an meine eigene ungestillte Sehnsucht denke...
dann stehst Du, Herr, am Ufer!

Wenn mich die Schuld bedrückt, weil ich verleugnet habe
oder verraten, oder einfach nur vergessen,
wenn mir ein Name einfällt, den ich schwer enttäuscht,
den ich zuwenig liebte, dem ich Unrecht tat,
wenn ich mich frage, ob ich Gott wohl liebe...
dann stehst Du, Herr, am Ufer!

Wenn ich zurück an meine Jugend denke,
an meine Pläne, die Begeisterung, den Schwung von einst,
wenn ich mich heute sehe und bedenke,
was denn die Früchte sind aus allen diesen Knospen,
wenn ich versuche, mühsam das zu lernen jetzt:
mich führen zu lassen, wohin ich nicht will,
und trotzdem dieser Führung vertraue...
dann stehst Du, Herr, am Ufer!

(Evangelische Predigermeinde, Predigerstraße 4, Erfurt)