©

Beim Heilwerden geht es darum, unsere Herzen zu öffnen, nicht sie zu verschließen. Es geht darum, die Stellen in uns, die Liebe einlassen wollen, weich zu machen. Heilung ist ein Prozess. Beim Heilwerden schaukeln wir hin und her zwischen den Mißhandlungen der Vergangenheit und der Fülle der Gegenwart und bleiben immer öfter in der Gegenwart. Es ist das Schaukeln, das die Heilung bewirkt, nicht das Stehenbleiben an einer der beiden Stellen. Der Sinn des Heilwerdens ist nicht für immer glücklich zu werden, das ist unmöglich. Der Sinn der Heilung ist, wach zu sein und (das eigene) Leben zu leben, nicht bei lebendigem Leibe zu sterben. Heilung hängt damit zusammen, gleichzeitig ganz und zerbrochen zu sein. (Geneen Roth)

„Geh Du vor“ – sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich?!“

„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“ –sagte der Körper zur Seele. (VerfasserIn unbekannt)

Mut ist nicht immer ein lautes Gebrüll. Manchmal ist es auch eine leise Stimme am Ende des Tags, die spricht: „Morgen versuch ich es wieder.“ (Mary Anne Radmacher)

Weine wieder, wenn Du weinen willst,

verzichte nicht auf die Verzweiflung,

leiste dir eine Mutlosigkeit, sabotiere den Helden in dir, tauch manchmal in den Rauch der Angst, ein Abgrund fehlt dir doch nie. Zum Kotzen ist doch wirklich bloß, die viel falsch-perfekte Fassade.

(nach André Heller)

„Das Heil der Welt liegt nicht in neuen Maßnahmen, sondern in einer neuen Gesinnung.“

„Gestern hatte ich Freude daran zu beobachten, wie der Schnee die Bäume rund ums Haus bestickte. Aber ich war nicht darauf gefasst im selben Moment zu denken, dass alle Feste von kurzer Dauer sind.“ Tonino Guerra

Don´t push the river. Ist flows by itself.

Geh ich zeitig in die leere

Komm ich aus der leere voll.

Wenn ich mit dem nichts verkehre

Weiss ich wieder was ich soll. Bertolt brecht

Man hört immer von Leuten, die vor lauter Liebe den Verstand verloren haben. Aber es gibt auch viele, die vor lauter Verstand die Liebe verloren haben. (Jean Paul)

Ring the bells that still can ring. Forget your perfect offering. There is a crack in everything. That’s how the light gets in. leonard coen

»Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir der Sache nicht gewachsen sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich denn eigentlich, dass ich leuchtend, hinreissend, begnadet und fantastisch sein darf?

Aber wer bist Du denn, dass Du das nicht sein darfst? Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu verhalten, dient der Welt nicht. Es zeugt nicht von Erleuchtung, wenn Du Dich zurücknimmst, damit sich andere nicht unsicher in Deiner Gegenwart fühlen. Wir wurden geboren, um die Grösse Gottes zu leben, die in uns liegt.

Sie liegt nicht nur in einigen von uns, sondern in jedem. Indem wir unser Licht leuchten lassen, ermutigen wir andere, dasselbe zu tun. Sobald wir von unserer Angst befreit werden, befreit unsere Gegenwart andere.«

***Marianne Williamson (erwähnt in einer Rede von Nelson Mandela)***

Wir fürchten im Innersten nicht unsere Unzulänglichkeit. Unsere innerste Angst ist, dass wir über alle maßen mächtig sind. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit erschreckt uns am meisten. Wir fragen uns, warum soll gerade ich glänzend, großartig, talentiert und fabelhaft sein? Doch warum solltest du es nicht sein? (Nelson Mandela – Amtsantritt als Präsident von Südafrika Mai 1994)

Es ist leicht das Leben schwer zu nehmen, aber es ist schwer das Leben leicht zu nehmen. ( E. Kästner)

Heimat

Heimat ist ein Bild.

Heimat ist ein Geruch.

Heimat ist ein Geschmack.

Heimat ist eine Sprache.

Heimat ist eine Strasse.

Ein Garten, ein Baum, ein Haus.

Heimat ist ein Gefühl.

Heimat sind Menschen.

Was die Erde braucht, ist eine Menschheit, die sich nicht länger als Supermarkt, sondern als Heimat betrachtet.

Dalai Lama kommt in eine Pizzeria und wird nach seinem Wunsch gefragt.
Antwort: Make me one with everything.

"Möge heute Frieden in Deinem Inneren sein. Mögest Du darauf
vertrauen, dass Du genauso bist, wie Du gemeint bist.
Mögest Du nie die unendlichen Möglichkeiten vergessen, die aus dem
Glauben an Dich selbst und an andere geboren werden.

Mögest Du die Gaben nutzen, die du bekommen hast und die Liebe
weitergeben, die Du empfangen hast.
Mögest Du mit Dir selbst zufrieden sein, so wie Du bist.
Möge sich dieses Wissen in all deinen Knochen in Dir festigen und

Deiner Seele die Freiheit erlauben zu singen, zu tanzen, zu loben und zu lieben.
Es ist da für jeden und alle von uns."

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, daß etwas einen Sinn hat, egal wie es gut ausgeht. (Vaclav Havel)

Ich ließ meinen Engel lange nicht los, und er verarmte in meinen Armen und wurde klein, und ich wurde groß: und auf einmal war ich das Erbarmen, und er eine zitternde Bitte bloß.

Da hab ich ihm seinen Himmel gegeben, - und er ließ mir das Nahe, daraus er entschwand; er lernte das Schweben, ich lernte das Leben, und wir haben langsam einander erkannt.... Rainer Maria Rilke

Lebe wie ein Baum, einzeln und frei, doch brüderlich wie ein Wald, das ist unsere Sehnsucht. Nazim Hikmet

„Freunde sind Engel, die uns wieder auf die Beine helfen, wenn unsere Flügel vergessen haben, wie man fliegt.“ (unbekannt)

only those who risk going too far can possibly find out how far they can go.

( t.s.elliot)

Ohne Mut und Inspiration werden die Träume sterben… (Rosa Parks)

"Veränderungen. Wir mögen sie nicht. Wir haben Angst davor. Aber wir können sie nicht aufhalten.
Entweder passen wir uns den Veränderungen an, oder wir bleiben zurück.
Je mehr sich Dinge verändern, umso mehr gleichen sie sich.
Und manchmal - manchmal ist Veränderung etwas Gutes.
Und manchmal ist Veränderung alles"

Die Überlieferung des Paradieses ist mehr als alles Andere bedroht, Balduin.

Wir müssen wilde Blumen züchten und herrlich nutzlose Geschäfte

Ausüben. Verstehst Du? (Stefan Anders)

"Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.“ (Virginia Satir)

»Allein die Liebe führt zur richtigen Handlung. Ordnung in die Welt zu bringen, bedeutet zu lieben und die Liebe tun zu lassen, was sie will.«
Jiddu Krishnamurti

Wünsche sind Vorboten von Fähigkeiten (J.W. von Goethe)

Die Zukunft, die wir uns wünschen, werden wir nur bekommen, wenn wir eine Vision von ihr haben. (Per Dalin)

Durch das Streben nach Originalität entfernen wir uns weit von uns selbst, uns unsere Handeln wird mittelmäßig. (Keith Johnstone)

"Gesund ist, wer lieben und arbeiten kann." (Freud)

Dinge mit Leidenschaft zu tun, kann dir Türen öffnen. (bailamos youtube)

*und das Leben ist wirklich wunderbar...*

*und scheint es ihnen als stürzte die decke ein,*

*so brechen sie gleich alle wände und türen mit ein.*

*all das, was ihre seele unter schlössern hält.*

*und blicken sie um sich, die chance, sie kommt von oben.*

*zu bauen, was sie einst erträumten,*

*ein dach aus mond und sternen.*

*los vorwärts, zu ihren träumen, denn die welt ist in ihren*

*händen.*

*sie wollen glück? und dieses will sie auch!*

*sie suchten es? es ist bereits in ihnen.*

*lieben sie mit dem herzen ... nur innerlichkeit hilft.*

*warten sie nicht auf morgen, ändern sie das leben jetzt.*

*wozu bedingtheiten, fomalitäten, gesetze?*

*wenn davon nur das herz verhörtet wie altes brot.*

*gesetze, prinzipien und regeln gibt es millionen.*

*glückliche ehen - nur eine von millionen.*

*wenn die gewöhnlichkeit ihre wärme teilt,*

*und sie zu der erkenntnis kommen, wieder einmal zu geben wünschen,*

*dann ist das leben wirklich wunderbar.*

*denn nur ein gesetz funktioniert und wirkt - das der liebe.*

olga (semenova) sis11

"ihr sagt: "der umgang mit kindern ermüdet uns."

ihr habt recht.

ihr sagt: "denn wir müssen zu ihrer begriffswelt hinuntersteigen.

hinuntersteigen, uns herabneigen, beuchen, kleiner machen."

ihr irrt euch. nicht das ermüdet uns. sondern - dass wir zu ihren gefühlen

emporklimmen müssen. emporklimmen, uns ausstrecken, auf die

zehenspitzen stellen, hinlangen.

um nicht zu verletzen."

(janusz korczak)

Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft begabt und sollen einander im Geist der Geschwisterlichkeit begegnen. (allg. Erklärung der Menschenrechte, Artikel 1)

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der Bedeutendste Mensch immer der, der dir gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe. (meister Eckhart)

Du bist ein Kind Gottes, dich klein zu halten dient der Welt nicht. Dich klein zu halten, damit die Anderen um dich herum sich nicht unsicher fühlen: das hat nichts mit Erleuchtung zu tun. Wir sind geboren um die Größe Gottes, der in uns lebt, zu verwirklichen. Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, dann geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir selbst von Angst frei sind, dann sind die Anderen durch unser Dasein auch frei. (Marianne Williamson)

Lache, soviel du atmen kannst. Liebe, so lange du lebst! (Johnny Depp)

Der Mensch begegnet seinem Schicksal oftmals auf der Strasse, die er nahm, um ihm auszuweichen. (unbekannt)

Das Leben ist eine Chance

Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.

Das Leben ist ein Traum, mach daraus Wirklichkeit.

Das Leben ist ein Spiel, spiele es.

Das Leben isst kostbar, gehe sorgfältig damit um.

Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn gut.

Das Leben ist Liebe, erfreue dich daran.

Das Leben ist ein Hymne, singe sie.

Ich wünsche Dir Zeit

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche Dir nur, was die Meisten nicht haben.

Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu erfreuen und zu lachen.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen.

Und Zeit, um zu wachsen, das heißt,

um zu reifen.

Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen und zu lieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selbst zu finden.

Jeden Tag, jede Stunde, als Glück zu empfinden.

(nach Ellis Michler)

Wilhelm Busch (1832-1908)

Will das Glück nach seinem Sinn
dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen
das, worum du dich bemühst
möge dir gelingen.

Draußen, jenseits von richtig und falsch, gibt es ein Feld. Dort will ich mich mit dir treffen. (RUMI)

Gartengeschichten:

…in meinem Garten gab es ein paar Pflanzen, deren Wurzelwerk sich ineinander verschränkt und verwachsen hatte. Es war nicht klar erkennbar, welche Pflanze welche Wurzeln nutzte und welche ihrerseits andere nährte. Aber klar erkennbar war, dass alle so verbunden Pflanzen zu viel Energie unter der Erde als über der Erde verbrauchten. Die Pflanzen blieben klein, blühten mäßig und das Blattwerk war licht, manchmal sogar kahl. Als ich die Pflanzen ausgegraben, beherzt geteilt und in größerem Abstand zu einander wieder eingeplant hatte entwickelten sich daraus kräftige, blühende Pflanzen- die eine in der Sonne, die andere eher im Schatten…..

Mein Himmel

Mein Himmel ist hier und jetzt

Mein Himmel ist meine Vorstellung von Himmel

Er ist die Freundlichkeit, Verlässlichkeit, Anteilnahme

bei Glücks- und Unglücksfällen

Mein Himmel ist nicht voller Geigen

sondern voll Solidarität

Mein Himmel ist auch eine Utopie

von einer gerechteren Welt

in der Einsicht und Nachsicht

tägliche Realität sein sollte

Himmel ist das fest geknüpfte Netz

ähnlich Denkender und Fühlender

und das Glück ihm anzugehören.

Wenn es noch einen anderen Himmel

geben sollte, lass ich mich überraschen.

(Elfriede Gerstl)

„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren“ Benjamin Franklin