# Ja zu mir

Ich schenke mir dieses JA.
Das JA zu mir selbst.
Mit allem, was ich als Wesen bin,
und mit allem was ich war –
und nicht war.
Ein JA zu meiner gigantischen Geschichte,
die ich als Seele gewählt habe.

Ich fühle dieses JA.
Mit einem Strahlen in den Augen,
und einem Leuchten im Herzen.
Ich bin hier.
Nehme meinen Platz ein.
Ich bin angekommen, in mir selbst.
Ein JA zu meiner bewussten Existenz,
als Mensch und Seele.

Oh, ich singe dieses JA.
Mit all meiner Freude, mit all meiner Kraft.
Ein Jubilieren in all meinen Zellen,
eine Wärme in meinem ganzen Sein.
Ich darf mich zeigen,
ja ich darf sichtbar sein.
Ich darf wirken, agieren, spielen –
Ein JA zu den unendlich vielen Potentialen,
die ich lebe und (noch) nicht lebe.

Denn - was ich fühle und nicht fühle,
was ich verkörpere oder nicht.
Das, was ich wähle und nicht wähle,
alles, was ich erkenne oder nicht.
Ich schenke mir dieses JA.
Bedingungslos.

Oh, ich tanze dieses JA.
Das JA zu meinem Sein auf Erden.
Dass ich die Lebendigkeit in mir pulsieren fühl,
dass ich mich mit all meinen Sinnen erfreue.
Ich bin hier.
Als Mensch und Lichtwesen.
Um den Wandel ins Bewusstsein zu erleben.
Ein JA zu meinem Weg in dieser besonderen Zeit.

Ich umarme dieses JA.
Auf allen Ebenen und in aller Tiefe,
in allen Welten und Wirklichkeiten.
ICH BIN.
Grenzenlos und in Ewigkeit.
JA, ich bin.

*- Verfasser unbekannt -*

# UNSERE GRÖSSTE ANGST

aus: Marianne Williamson "A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles"
zitiert von Nelson Mandela in seiner Antrittsrede 1994

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, daß ich so brillant sein soll?

Aber wer bist du, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst. Sich klein zu machen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit 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 scheinen lassen, geben wir damit unbewußt anderen die Erlaubnis, es auch zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen.

Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.

It is our light, not our darkness that most frightens us. We ask ourselves, Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?

Actually, who are you not to be? You are a child of God. Your playing small does not serve the world. There is nothing enlightened about shrinking so that other people won't feel insecure around you.

We are all meant to shine, as children do. We were born to make manifest the glory of God that is within us. It's not just in some of us; it's in everyone.

And as we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we are liberated from our own fear, our presence automatically liberates others.

zur Verfügung gestellt von Ulrike Feichtinger – www.weripower.at

# Mein „Päckchen“ tragen…

Es stand einmal in einem Dorf ein uralter, starker Baum.
Eines Tages wurden alle Dorfbewohner eingeladen,
ihre Sorgen, Probleme und Nöte
gut verpackt an diesen Baum zu hängen.

Die Bedingung war allerdings,
dafür ein anderes Paket mitzunehmen.

Zu Hause wurden die fremden Pakete geöffnet.
Doch es machte sich Bestürzung breit,
denn die Sorgen und Probleme der anderen
schienen deutlich größer als die eigenen!

Und so liefen alle wieder zurück zu dem alten Baum
und nahmen statt der fremden
schnell wieder die eigenen Pakete an sich
und gingen zufrieden nach Hause.

Geschichte aus Indien

# Selber wissen was richtig ist

Ein Vater zog mit seinem Sohn und einem Esel in der Mittagsglut durch die staubigen Gassen von Keshan. Der Vater saß auf dem Esel, den der Junge führte.

"Der arme Junge", sagte da ein Vorübergehender. "Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man so faul auf dem Esel herumsitzen, wenn man sieht, dass das kleine Kind sich müde läuft."

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen.

Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: "So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während sein armer, alter Vater daneben herläuft."

Dies schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzten.

"Hat man so was schon gesehen?" keifte eine Frau, "Solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan. Die arme Kreatur!"

Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter.

Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier hergegangen, machte sich ein Fremder über sie lustig: "So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch trägt?"

Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter des Sohnes.

"Gleichgültig, was wir machen", sagte er, "es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, **wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten.**"

# **DAS LOCH IM GEHSTEIG -** PORTIA NELSON

Ich gehe eine Straße entlang.
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin hilflos. Ich bin verloren.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert ewig, bis ich wieder herauskomme.

Ich gehe eine Straße entlang.
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.
Ich tue so, als ob ich es nicht sehen würde.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Wieder dauert es lange, bis ich herauskomme.

Ich gehe eine Straße entlang.
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.
Ich kann es sehen.
Ich falle wieder hinein. Es ist schon Gewohnheit...
Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine Schuld.
Ich komme sofort wieder hinaus.

Ich gehe eine Straße entlang.
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.
Ich gehe um es herum.

Ich gehe... eine andere Straße entlang.

# Die Fähre der Zuversicht

Hier stehe ich nun … fest entschlossen … die Hände meiner Kinder in den meinen … die Koffer sind gepackt und die Entscheidung ist gefallen.
Ich werde gehen und meine Insel verlassen.

Meine Beine sind etwas wackelig und ein wenig schwirrt mir der Kopf. Aber mein Gesicht spiegelt die Entscheidung, die ich getroffen habe.
Meine Augen sind klar und mein Blick streift in die Ferne.

Noch nie war die Sehnsucht so groß. Noch nie habe ich so sehr darauf gewartet, dass sie wiederkommt … die Fähre … die alle Jahre wieder an meiner Insel vorbeigefahren ist.
Und sie ist oft gekommen. Aber ich bin nie eingestiegen.
Viele Jahre habe ich auf meiner Insel gelebt … und es war ein gutes Leben.

Ich hatte mein Zuhause im tiefen Inneren harmonisch gemacht. Meine Insel brachte ich zum Blühen und ich fühlte mich sicher.
Selten habe ich das Innere verlassen. Mir war es egal, was es außerhalb gab. Ich baute mir eine Festung und ließ die Wirklichkeit hinter mir.

So lebte ich viele Jahre in meiner Welt. Und auch wenn dann und wann ein Sturm wütete und alles zerstörte … unermüdlich baute ich wieder auf, was kaputtging.
Und merkte kaum, wie nach jedem Sturm meine Kraft schwächer wurde.
So ging es viele Jahre.
Manchmal, wenn ich es dann doch leid war, nach einem schrecklichen Sturm alles wieder aufzubauen, verließ ich das Innere meiner Insel und suchte den Strand auf, um mich etwas auszuruhen.
Unbemerkt breitete sich eine tiefe Sehnsucht in mir aus … Sehnsucht nach etwas Neuem.
Ich liebte meine Spaziergänge am Strand. Liebte, wie die Sonne mich wärmte und der Wind mir um die Nase wehte.
So muss sich Freiheit anfühlen …
Eines Tages, ich saß am Strand und blickte in die Ferne … da sah ich sie zum ersten Mal.
Die Fähre. Sie näherte sich meiner Insel. Sie war groß … und bunt.
Ich konnte viele Menschen auf ihr entdecken. Menschen jeder Hautfarbe … jung, alt, Männer und Frauen und auch viele Kinder.

Ein lustiges Durcheinander herrschte dort und die Sprache, die sie sprachen, war lebendig … aber fremd.
Als die Fähre ganz nah an meiner Insel vorbeifuhr, sah ich eine Frau, die mir zuwinkte. Sie war üppig und voller Leben. Bunt war ihr Kleid und sie lachte … Sie lachte mir zu und zeigte mir mit ihren Händen an, zu ihr zu kommen und einzusteigen …
Erschrocken wich ich zurück und versteckte mich. Angst ergriff mich … mir war das alles zu fremd … und so ging ich zurück in das Innere meiner Insel, um die Sturmschäden zu beheben, und verdrängte den Gedanken an die vielen bunten Menschen und an die lachende Frau …
So fuhr die Fähre weiter … ohne mich … Doch die Sehnsucht kam zurück.
Immer öfter ertappte ich mich dabei, dass ich Unbehagen verspürte, im Inneren meiner Insel zu sitzen. Stattdessen wuchs eine Neugier in mir, die mich fortan jeden Tag an den Strand zog.
Wieder genoss ich die Sonne und den Wind und war glücklich mit mir selbst …
Die bunte Fähre mit den vielen fremdsprachigen Menschen sah ich nun immer öfter. Nach einer Zeit versteckte ich mich nicht mehr, sondern winkte zurück. Anfangs zaghaft, später voller Freude. Ich mochte es, diesem bunten Treiben aus der Ferne zuzuschauen … aber eingestiegen bin ich nicht.
Zu sehr hing ich an meiner Insel.
Hier hatte ich so viele Jahre verbracht und kannte nichts anderes. Was sollte ich auch auf einer Fähre mit Menschen, deren Sprache ich nicht spreche?!

Meine Insel bot mir immer Schutz … und bunt machen konnte ich es hier doch auch … Aber … in der Tiefe meiner Seele musste ich mir eingestehen, dass ich dazu keine Kraft mehr hatte … und schon lange nicht mehr wollte!
Ich war es leid … so unendlich leid.
Meine Insel war zerstört und ich wollte sie nicht mehr aufbauen. Es war vorbei. Mein Herz sagte mir „es reicht". Meine Seele schrie „geh". **Und so ging ich**.

… hier stehe ich nun … fest entschlossen … die Hände meiner Kinder in den meinen … die Koffer sind gepackt und die Entscheidung ist gefallen.
Ich werde gehen und meine Insel verlassen.
Meine Beine sind etwas wackelig und ein wenig schwirrt mir der Kopf. Aber mein Gesicht spiegelt die Entscheidung, die ich getroffen habe. Meine Augen sind klar und mein Blick streift in die Ferne.
Noch nie war die Sehnsucht so groß. Noch nie habe ich so sehr darauf gewartet, dass sie wiederkommt … die Fähre … die alle Jahre wieder an meiner Insel vorbeigefahren ist. Und sie ist oft gekommen. Aber ich bin nie eingestiegen.
Doch heute ist alles anders …
Dann … endlich … erblicke ich sie … als kleinen Punkt in der Ferne … der nun immer größer wird …

Nach einer scheinbar endlosen Zeit kann ich die bunten Menschen auf ihr wiedererkennen. Ein lustiges Treiben herrscht dort und ich spüre die Aufregung in mir, weil ich weiß … heute werde ich sie herbeiwinken …
Entschlossen strecke ich beide Hände in die Höhe … und sofort kommt sie näher … als wenn sie nur auf ein Zeichen von mir gewartet hätte in all den Jahren … Komisch … als ich sie betrete, ist es, als täte ich das Normalste der Welt … ich spüre keine Angst … nur Neugier … und eine übermächtige Freude …
Die vielen bunt gekleideten Menschen nehmen uns auf, als wenn sie nie etwas anderes hätten tun wollen.
Meine Kinder entschwinden lachend meinem Blick … sie sprechen die Sprache dieser wundersamen Menschen und Glück macht sich in mir breit … sie werden zurechtkommen.
Als die Fähre ablegt, suche ich mir einen Platz, um mich etwas auszuruhen, und mein Blick schweift über das große Meer.
Jemand reicht mir eine heiße Tasse Tee … und ich erkenne sie wieder …
Ein Lächeln huscht über mein Gesicht, es ist die Frau von damals …
Still sitzen wir eine Zeit nebeneinander und schauen einfach dem bunten Treiben der Menschen zu.
Da schaut mir diese üppige Frau in ihrem bunten Kleid tief in die Augen … und spricht mit mir … etwas hilflos sehe ich sie an … aber sie lächelt und spricht einfach weiter … Und nach einer Zeit ist mir, als könne ich sie verstehen … und ich erkenne die Bedeutung ihrer Worte:

**Dies ist die Fähre der Zuversicht.**

Wohin sie uns bringt, können wir selbst entscheiden … wichtig ist, dass wir in Bewegung bleiben und neugierig auf alles Neue sind. So können wir unser Leben bunt machen und das Glück und die Liebe in uns selbst finden. So wird es uns auch möglich sein, fremde Sprachen zu sprechen. In uns liegt die Wahrheit, wir müssen es nur zulassen, dass wir sie hören können … denn erst dann lernen wir sie zu verstehen …

*von Britta Basler*

# Liebe tief.....

"Zögere nicht, zu lieben und tief zu lieben.
Du fürchtest vielleicht den Schmerz, den tiefe Liebe bereiten kann. Wenn die, welche du liebst, dich abweisen, verlassen oder sterben, wird dir das Herz bluten.
Es sollte dich dennoch nicht davon abhalten, tief zu lieben.
Der Schmerz, den tiefe Liebe bereitet, macht deine Liebe um so fruchtbarer. Es ist wie bei einem Pflug, den der Ackerboden umbricht und locker macht, damit das Samenkorn, das in ihn gesät wird, aufgehen und aus ihm eine große Pflanze werden kann.

Immer wenn du den Schmerz der Ablehnung, des Vermissens oder des Todes spürst, hast du die Wahl: Du kannst entweder in Bitterkeit fallen und dich entschließen, nicht wieder zu lieben, oder in deinem Schmerz aufrecht stehen und dabei den Boden, auf dem du stehst, fruchtbarer machen für die neue Saat.

Je mehr du geliebt und durch deine Liebe Schmerz auf dich genommen hast, desto weiter und tiefer lässt du dein Herz werden.
Wenn deine Liebe aufrichtig gegeben und empfangen wurde, werden die, welche du liebst, in deinem Herzen sein, auch wenn sie von dir gegangen sind.
Sie werden ein Teil deines Selbst werden und dadurch mehr und mehr in dir eine Gemeinschaft bilden.

Die, die du tief geliebt hast, werden ein Teil von dir.
Je länger du lebst, desto mehr von dir geliebte und zu deiner inneren Gemeinschaft gehörende Menschen wird es geben.
Je weiter und größer deine innere Gemeinschaft ist, desto leichter wirst du in den dich umgebenden Fremden deine Brüder und Schwestern erkennen. Je weiter die Gemeinschaft deines Herzens, desto weiter die dich umgebende Gemeinschaft. Auf diese Weise kann der Schmerz der Ablehnung, des Vermissens und des Todes fruchtbar werden.

Ja, indem du tief liebst, wird der Ackerboden deines Herzens immer mehr umgepflügt, aber du wirst dich über die reiche Frucht freuen, die er bringt."

Henri Nouwen

# Die Geschichte vom Fischer und vom Millionär

Es begab sich, dass ein sehr reicher Mann Urlaub auf einer wunderschönen Südseeinsel machte.
An einem strahlend schönen Tag schlenderte er über die Insel und genoss das Leben. Er hörte die Geräusche der Tiere und des Meeres, das Zirpen der Grillen, das Zwitschern der bunten Vögel und das Rauschen des Meeres. Während er über den sandigen Untergrund des Strandes scheinbar glückselig dahinschwebte und über die Weiten des Meeres blickte, entdeckte er einen Fischer der zufrieden in der Sonne lag und den Tag genoss.

Hallo Fischer, begrüßte ihn der Millionär. Was machst du hier?
Ich liege in der Sonne und genieße den Tag. Weißt du, ich habe gestern so viele Fische gefangen, dass ich heute gemütlich in der Sonne liegen kann, antwortete der Fischer.

Aber, sagte der Millionär, ich verstehe nicht! Wenn du heute ausgefahren wärest, dann könntest du noch viel mehr Fische fangen und eine Menge Geld verdienen.
Und was habe ich davon, fragte der Fischer. Na ja, meinte der Millionär. Mit dem Geld könnest du dir ein größeres Boot kaufen und noch mehr Fische fangen und noch mehr Geld verdienen!
Und was habe ich davon, fragte der Fischer erneut.
Mit dem vielen Geld, das du dann verdienst könntest du eine Fischfabrik aufbauen und dann bist du reich!!!
Ja und was mach ich dann mit dem vielen Geld, fragte der Fischer.
Na, ja dann könntest du Urlaub machen auf einer wunderschönen Insel, das Leben genießen und in der Sonne liegen, antwortete der Millionär.

Woraufhin der Fischer verschmitzt lächelte und meinte:
Ja, was glaubst du denn, was ich gerade tue?!

# Die große grüne Meeresschildkröte

aus "Das Café am Rande der Welt" von John Strelecky

"So seltsam es sich auch anhören mag", begann Casey, "eine der wichtigsten Lebenslehren in Bezug darauf, welche Dinge ich jeden Tag tue, hat mir eine große grüne Meeresschildkröte vermittelt."
"Was hat sie Ihnen denn gesagt?", fragte ich und konnte ein Schmunzeln nicht unterdrücken.
"Lustig, nicht wahr?", meinte Casey und lächelte zurück. "Sie hat mir eigentlich nichts 'gesagt', aber trotzdem habe ich eine ganze Menge von ihr gelernt. Während eines Urlaubs auf Hawaii schnorchelte ich einmal an der Küste entlang. Der Tag war bereits spektakulär gewesen, da ich zum ersten Mal in meinem Leben einen gepunkteten Aal sowie einen Tintenfisch gesehen hatte. Darüber hinaus gab es Tausende von Fischen in allen erdenklichen Farben, vom auffällig leuchtenden Neonblau bis zum tiefsten Rotton.

Ich war zirka 30 Meter vom Strand entfernt und tauchte gerade an einigen großen Felsen hinunter, als ich rechts von mir eine große grüne Meeresschildkröte erblickte, die neben mir herschwamm. Ich hatte bisher noch nie eine in der freien Natur gesehen und war daher außer mir vor Freude. Ich tauchte zur Oberfläche hoch, pustete das Wasser aus meinem Schnorchel und ließ mich auf dem Wasser treiben, um sie zu beobachten.
Die Meeresschildkröte befand sich genau unter mir und schwamm vom Ufer fort. Ich entschloss mich, an der Oberfläche zu bleiben und sie eine Weile zu beobachten. Verblüfft stellte ich fest, dass es mir nicht gelang, so schnell voranzukommen wie sie, obwohl es so aussah, als würde sie sich ziemlich langsam vorwärtsbewegen. Sie paddelte hin und wieder mit den Flossen, um sich dann einfach wieder im Wasser treiben zu lassen. Ich trug Schwimmflossen, die mir einen kraftvollen Vorwärtsschub verliehen. Außerdem wurde meine Bewegung nicht durch eine Schwimmweste oder etwas anderes gebremst, doch die Meeresschildkröte entfernte sich immer weiter von mir, sosehr ich auch versuchte, mit ihr mitzuhalten.
Nach zirka zehn Minuten hatte sie mich abgehängt. Erschöpft, enttäuscht und etwas beschämt darüber, dass eine Schildkröte schneller war als ich, machte ich kehrt und schnorchelte zum Ufer zurück.

Am nächsten Tag kehrte ich, in der Hoffnung, weitere Schildkröten zu sehen, an den gleichen Ort zurück. Und tatsächlich, zirka 30 Minuten, nachdem ich ins Wasser gewatet war, sah ich einen Schwarm kleiner schwarzgelber Fische sowie eine grüne Meeresschildkröte. Ich beobachtete sie eine Weile, während sie um eine Koralle herumpaddelte, und versuchte, ihr zu folgen, als sie vom Ufer fortschwamm. Wieder war ich überrascht festzustellen, dass ich nicht mit ihr mithalten konnte. Als ich das bemerkte, hörte ich auf, mit den Schwimmflossen zu paddeln, und ließ mich treiben, um sie zu beobachten. In diesem Moment vermittelte sie mir eine wichtige Lebenslehre."
Casey hörte auf zu reden.

"Casey, Sie können an diesem Punkt nicht mit der Geschichte aufhören. Was hat sie Ihnen beigebracht?"
Sie lächelte mich an. "Ich dachte, Sie glauben nicht daran, dass grüne Meeresschildkröten uns etwas zu sagen haben?"
Ich erwiderte ihr Lächeln, "Nun, ich bezweifle nach wie vor, dass sie etwas 'sagen' können, aber so wie die Geschichte sich entwickelt, beginne ich langsam an die Möglichkeit zu glauben, dass sie uns etwas lehren können. Was geschah also?"
"Als ich mich an der Oberfläche treiben ließ, fiel mir auf, dass die Schildkröte ihre Bewegungen der des Wassers anpasste. Wenn sich eine Welle auf das Ufer zubewegte und der Schildkröte ins Gesicht schwappte, ließ diese sich treiben und paddelte gerade so viel, um ihre Position zu halten. Und wenn die Welle wieder zum Ozean hinausströmte, paddelte sie schneller, um die Bewegung des Wassers zu ihrem Vorteil zu nutzen.
**Die Schildkröte kämpfte nie gegen die Wellen an, sondern nutzte sie für sich**. Ich konnte nicht mit ihr mithalten, weil ich die ganze Zeit strampelte, egal in welche Richtung das Waser strömte. Anfangs war das noch in Ordnung, und es gelang mir, auf gleicher Höhe mit der Meeresschildkröte zu bleiben. Ich musste meine Bewegungen sogar manchmal etwas verlangsamen. Aber je mehr ich gegen die hereinrollenden Wellen ankämpfte, desto anstrengender wurde es. Und daher hatte ich nicht genug Kraft übrig, um die zurückströmende Welle auszunutzen.
Während eine Welle nach der anderen zum Ufer rollte und wieder zurückströmte, wurde ich immer erschöpfter und schwamm weniger effektiv. Die grüne Meeresschildkröte dagegen paßte ihre Bewegungen den Wellen optimal an und kam daher schneller vorwärts als ich."

"Casey", begann ich, "langsam finde ich Gefallen an einer guten Schildkröten-Geschichte..."
"An einer Grüne-Meeresschildkröten-Geschichte", unterbrach sie mich freundlich.
"Verzeihung, an einer Grüne-Meeresschildkröten-Geschichte! Ich denke, mir gefällt eine gute Grüne-Meeresschildkröten-Geschichte genauso wie anderen Menschen. Sie gefällt mir sogar besonders gut, da ich das Meer liebe. Aber ich verstehe noch nicht, was die Geschichte damit zu tun hat, auf welche Art und Weise Menschen sich für etwas entscheiden, um ein erfülltes Leben zu führen."

"Und ich hatte so große Hoffnungen in Sie gesetzt", sagte Casey schmunzelnd.
"Okay, okay", antworte ich, "geben Sie mir eine Minute Zeit." Ich dachte über die Dinge nach, die wir vor der Grüne-Meeresschildkröten-Geschichte besprochen hatten. Dann begann ich erneut zu sprechen. "Sie haben gesagt, sobald jemand weiß, warum er hier ist – sobald er er seinen ZDE (Zweck der Existenz) kennt -, kann er seine Zeit damit verbringen, Dinge zu tun, die ihn erfüllen. Sie sagten außerdem, dass Menschen, die ihren ZDE nicht kennen, ihre Zeit ebenfalls mit deiner Menge von Dingen ausfüllen. Ich schloß daraus, dass sie ihre Zeit mit Dingen verbringen, die ihnen nicht dabei helfen, gemäß ihres ZDE zu leben."
"So weit, so gut überlegt! Ich glaube, Sie stehen unmittelbar vor einer größeren Erkenntnis", sagte Casey.
"Da könnten sie Recht haben", antwortete ich und schmunzelte über ihren freundlichen Sarkasmus.

"Ich glaube, die Schildkröte ... die grüne Meeresschildkröte ... hat Sie Folgendes gelehrt: Wenn man nicht auf das ausgerichtet ist, was man gerne tun möchte, kann man seine Energie mit einer Menge anderer Dinge verschwenden. Wenn sich dann die Gelegenheit bietet, das zu tun, was man möchte, hat man möglicherweise nicht mehr die Kraft oder die Zeit dafür."

"Sehr gut", sagte Casey. "Und ich weiß zu schätzen, dass Sie erkannt haben, dass es sich um eine grüne Meeresschildkröte handelt, anstatt lediglich um eine Schildkröte." ☺

# Miteinander

Lass uns zusammen arbeiten,
ohne uns krampfhaft zu umklammern,
uns gegenseitig wertschätzen,
ohne einander zu beurteilen,
aufeinander eingehen,
ohne sich aufzudrängen,
uns gegenseitig einladen,
ohne sich übermäßig zu beanspruchen,
so dass wir uns gegenseitig kritisieren können,
ohne anzuklagen,
und uns gegenseitig helfen,
ohne uns zu beleidigen,
so dass wir uns auch wieder trennen können
ohne Schuld.
Wenn diese Vorstellungen
auf Gegenseitigkeit beruhen,
so können wir uns wahrhaftig begegnen
und uns wechselseitig
bereichern und befruchten.

Virginia Satir

# Vertrauen und Gelassenheit – Der Flickschuster

In der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König - unerkannt - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicken auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war. Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen?  Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: "Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: "Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." - er zog es aus der Scheide - "...als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche." Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzschwert, das genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereitet war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzschwert. "Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: "Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!" "Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. "Ich kann keinen Menschen töten!" "Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder? Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: "Gott, du König des Himmels und der Erde: wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch - und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte: "Von heute an, sollst du mein Ratgeber sein!"

# *Reifen*

*Man muss den Dingen die eigene stille,*
*ungestörte Entwicklung lassen,*
*die tief von innen kommen muss,*
*und durch nichts gedrängt*
*oder beschleunigt werden kann;*
*alles ist Austragen und Gebären.*
*Reifen wie der Baum,*
*der seine Säfte nicht drängt*
*und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,*
*ohne Angst,*
*dass dahinter kein Sommer kommen könnte,*

*Er kommt doch.*
*Aber er kommt nur zu den Geduldigen,*
*die da sind,*
*als ob die Ewigkeit vor ihnen läge.*

*Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste 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.*

- Rainer Maria Rilke -

# Warum tust du das, was du tust

Das junge Paar war frisch verheiratet. Eines Tages beschloss die junge Frau, eine Lammkeule zu schmoren.

Bevor sie das Ganze in den Ofen schob, schnitt sie von der Keule das untere Stück ab und legte dann die zwei Teile nebeneinander in den Schmortopf.

Ihr Mann schaute ihr über die Schulter und fragte sie: “Warum machst du das?”

“Ich weiß nicht, aber meine Mutter machte das immer genau so.” war die Antwort.

Daraufhin fragte der Mann seine Schwiegermutter, warum sie das untere Stück der Keule abschnitt.

“Ich weiß nicht, aber meine Mutter machte das immer genau so.” antwortete die Schwiegermutter.

Die Großmutter war noch am Leben und so ging der Mann zu ihr und fragte auch sie, warum sie den unteren Teil der Lammkeule vor dem Schmoren abschnitt.

Und die Großmutter antwortet: “Ach, das hat einen ganz einfachen Grund: Mein Schmortopf war damals so klein, dass der ganze Braten einfach nicht hineinpasste.”

**(Was tust du, ohne zu wissen warum… und ist es sinnvoll?)**

# Was wirklich schmerzt

*Die alte Heilerin der Seele spricht:*

Nicht dein Rücken tut weh, sondern die Last. 🎒🎒🎒

Nicht deine Augen 👁️ schmerzen, sondern die Ungerechtigkeit. ⚖️

Nicht dein Kopf schmerzt, sondern deine Gedanken. 🤯

Nicht die Kehle ist zugeschnürt, 💄sondern das, was du nicht ausdrückst oder unterdrückst.

Nicht der Magen tut weh, 😩 sondern was die Seele nicht verdaut.

Nicht die Leber schmerzt, sondern die Wut. 😠

Nicht dein Herz tut weh, sondern die Liebe. ❤️🔥

Und es ist die Liebe selbst, welche die mächtigste Medizin beinhaltet. ❤️ ❤️ ❤️

(Ada Luz Marquez)

Liebe ist Heilung ❤️🙏

Liebe heilt Alles ❤️🙏

# Wir stricken unsere Realität …

„Opa, kann ich dich fragen, warum ich dich jeden Nachmittag auf dieser Bank auf dem Platz sitzen sehe und du in Richtung Sonne lächelst?“ Der alte Mann senkte langsam den Kopf, hielt kurz inne, sah ihn mit großer Zärtlichkeit an und antwortete mit großem Frieden: “Ich stricke”. Der Junge lächelte. “Wie strickt man ohne Wolle und Nadeln Großvater?” “Ich stricke Realitäten”, sagte der alte Mann.
“Es mag so aussehen, als würde ich hier nichts tun”, fuhr er fort, “aber indem ich ruhig bleibe, lasse ich mein Herz eine harmonische Umgebung schaffen. Ich segne auch alle, die an diesem Platz vorbeikommen, mit meinen Gedanken und Absichten, damit sie den besten Tag haben. So stricke ich. Ich grüße sie immer mit Liebe, ich lächle sie offen an, und wenn ich sie traurig sehe, hebe ich meinen Stock und sage: Komm schon, das wird schon wieder. Ich bitte auch die Vögel mir dabei zu helfen, ihnen Kraft durch ihren Gesang zu geben, weil ihre wunderbaren Klänge revitalisieren und heilen”. Der Junge war absolut erstaunt. Er konnte nicht glauben, was er hörte.

“Bei dieser leuchtenden Aufgabe, der Erschaffung einer harmonischen Umgebungen beizutragen, bin ich nicht alleine”, bemerkte der Alte. Er breitete seine Arme aus und rief:
„Sieh dir die Schönheit an, die die Bäume ausstrahlen. Rieche den wundervollen Duft, den die Blumen mit uns teilen, ohne etwas dafür zu verlangen. Schau dir die unermüdliche Arbeit dieser Bienen an und sieh, wie frei die Hunde spielen. Fühle, wie der Wind dich streichelt. Die Existenz strickt auch, auf ihre Art. In meinem Fall stricke ich gerne mit Lichtfäden, deshalb öffne ich jeden Nachmittag mein Herz, damit die Sonnenstrahlen eintreten, mich streicheln und sich zusammen mit meinen reinsten Gefühlen auf dem Boden verankern, damit Mutter Erde spürt, wie sehr ich sie liebe”.

Schließlich betonte der alte Mann: „Egal wie alt wir sind, wir alle können dazu beitragen, den Stoff einer bewussteren, sensibleren, solidarischen und menschlicheren Welt zu weben, indem wir unsere besten Absichten über die Grenzen hinaus reisen lassen. Wir können auch viel Liebe ausstrahlen, damit sich Wunden schließen, Herzen öffnen und jeder sein maximales Potenzial erreicht, um die transformierende Kraft einfacher Dinge zu entdecken”.
Die Augen des Jungen begannen zu leuchten. Und in diesem Moment flüsterte der Junge dankbar: „Ich gehe nach Hause Opa. Ich muss das alles meiner Mutter erzählen, denn sie, die zu den Menschen gehört, die ich am meisten liebe auf dieser Welt, strickt immer noch mit Wolle und Nadeln”.

~ Julio Andrés Pagano

# Zu schnell gefahren

Jack schaute kurz noch einmal auf sein Tachometer, bevor er langsamer wurde: 73 in einer 50er Zone. Mist, das war das vierte Mal in gleicher Anzahl von Monaten.
Er fuhr rechts an den Straßenrand und dachte: "Lass den Polizisten doch wieder einmal herummosern über meinen Fahrstil. Mit etwas Glück würde ein noch schnellerer Autofahrer an ihnen vorbeiflitzen, an dem der Bulle mehr Interesse hätte."
Der Polizist stieg aus seinem Auto, mit einem dicken Notizbuch in der Hand. War das etwa Bob? Bob aus der Kirche?
Jack sank tiefer in seinen Sitz. Das war nun schlimmer als der Strafzettel: Ein christlicher Bulle erwischt einen Typen aus seiner eigenen Kirche. Er stieg aus dem Auto um Bob zu begrüßen.
*"Hi Bob. Komisch, dass wir uns so wieder sehen !"*
*"Hallo Jack."*
*"Ich sehe du hast mich erwischt in meiner Eile nach Hause zu kommen, um meine Frau und Kinder zu sehen."*
*"Ja, so ist das."*
*"Ich bin erst sehr spät aus dem Büro gekommen. Diane erwähnte etwas von Roast Beef und Kartoffeln heute Abend. Verstehst du, was ich meine?"*
*"Ich weiß, was du meinst. Und ich weiß auch, dass du soeben ein Gesetz gebrochen hast."*
*Aua, dachte Jack. Das ging in die falsche Richtung. Zeit, die Taktik zu ändern.*
*"Bei wieviel hast du mich erwischt?"*
*"Siebzig. Würdest du dich bitte wieder in dein Auto setzen?"*
*"Ach Bob, warte bitte einen Moment. Ich habe den Tacho sofort gecheckt, als ich dich gesehen habe! Ich habe mich auf höchstens 65 km/h geschätzt!"*
*"Bitte Jack, setz dich wieder in dein Auto."*
Genervt quetschte Jack sich wieder ins Auto. Ein Knall. Türe zu. Er starrte auf sein Armaturenbrett.
Bob war fleißig am Schreiben auf seinem Notizblock. Warum wollte Bob nicht seinen Führerschein und die Papiere sehen?
Dann klopfte Bob an die Tür. Er hatte einen Zettel in der Hand. Jack öffnete das Fenster, maximal 5cm, gerade genug, um den Zettel an sich zu nehmen. Bob reichte ihm den Zettel und ging dann zu seinem Auto, ohne ein weiteres Wort zu verlieren.
Jack faltete den Zettel auf. Was würde ihn dieser Spaß wieder kosten? Doch, Moment: War das ein Witz? Das war gar kein Strafzettel!
Jack las:
**Lieber Jack,** ich hatte einmal eine kleine Tochter. Als sie sechs Jahre alt war, starb sie bei einem Verkehrsunfall. Richtig geraten; der Typ ist zu schnell gefahren.
Einen Strafzettel, eine Gebühr und drei Monate Knast und der Mann war wieder frei. Frei um seine Töchter wieder in den Arm nehmen zu dürfen. Alle drei konnte er wieder lieb haben.
Ich hatte nur eine und ich werde warten müssen, bis ich in den Himmel komme, bevor ich sie wieder in den Arm nehmen kann. Tausend Mal habe ich versucht, diesem Mann zu vergeben. Tausend Mal habe ich gedacht ich hätte es geschafft. Vielleicht habe ich es geschafft, aber ich muss immer wieder an sie denken. Auch jetzt. Bete bitte für mich.
Und sei bitte vorsichtig, Jack. Mein Sohn Ist alles was ich noch habe.

Jack drehte sich um und sah Bob wegfahren, bis er nicht mehr zu sehen war. Langsam fuhr auch er nach Hause. Zu Hause angekommen, nahm er seine überraschte Frau und die Kinder in den Arm und drückte sie ganz fest.

**Das Leben ist so wertvoll. Behandle es mit Sorgfalt.**

## Der Kampf der zwei Wölfe - Eine Schamanengeschichte

*Diese Geschichte verdeutlicht uns eindrücklich, was Fokussierung bedeutet.*
*Man sagt ihr nach, dass sie eine heilende Wirkung in jedem Menschen entfalten kann.*
*Es ist eine alte Geschichte und niemand weiß, woher diese kommt.*
*Man sagt, dass sie aus dem indianischen Raum stammt. Eine wunderschöne Geschichte, die immer ihre Wirkung entfaltet.*
*Bevor du diese Geschichte liest, geht in einen sehr entspannten Zustand und lasse die Worte tief in dich hinein sinken.* ☺

Es war einmal ein alter Schamane.
Dieser alte Schamane, der unterrichtete seine Enkelsöhne in der Kunst des Heilens und er sagte zu ihnen:
„In einem Mensch herrscht ein unglaublicher Kampf, ein grausamer Kampf. In diesem Menschen kämpfen zwei Wölfe miteinander. Der eine Wolf ernährt sich von der Krankheit, von den Problemen, von den Selbstzweifeln, von der Angst, von der Wut und dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, von Neid, von Eifersucht und dieser Wolf steht für all das, was krank macht.
Und der andere Wolf, gegen den er kämpft, der ernährt sich von der Liebe, von der Gesundheit, von der Kraft, von der Stärke, vom Selbstvertrauen, vom Mut, vom Glück und von der Freude, von der Selbstbestimmtheit und dieser steht für all das Gute, was wir in unserem Leben fühlen können, was wir in unserem Leben leben können.
Die beide Wölfe, kämpfen einen furchtbaren Kampf miteinander.

Die Enkelsöhne überlegen einen Moment, dann fragt einer von den beiden:

„Großvater, welcher dieser Wölfe gewinnt den Kampf?“,

worauf der alte Schamane mit all seinem Wissen, das er besitzt, antwortet:

**„Es gewinnt immer der Wolf, den Du fütterst“.**

*Jeder erlebt diese Geschichte auf seine Art und Weise und mit einer anderen Erwartungshaltung. Bedroht durch den Kampf der zwei Wölfe, machtvoll in der Entscheidung zwischen den Wölfen oder beruhigt in dem Wissen, dass man es selbst in der Hand hat und kontrolliert.*
*In jedem Fall hat diese Geschichte eine heilende Wirkung, weil sie erlaubt,* ***den Fokus in die richtige Richtung zu verschieben.***
*Du kannst die Geschichte nun auf dich anpassen. Welche Wölfe kämpfen in DIR? ...*

*„Es gewinnt immer der Wolf, den Du fütterst" gibt Dir die Kontrollmöglichkeit wieder zurück, aus dir heraus zu entscheiden, welchen Wolf du fütterst.*
*Wie will ich damit umgehen in diesem Moment?*

*Die Geschichte ermöglicht es dir, in deinem Problem drin zu stecken und gleichzeitig aus der Beobachterperspektive darauf zu schauen.*

*Viel Erfolg für deine Heilung* ☺

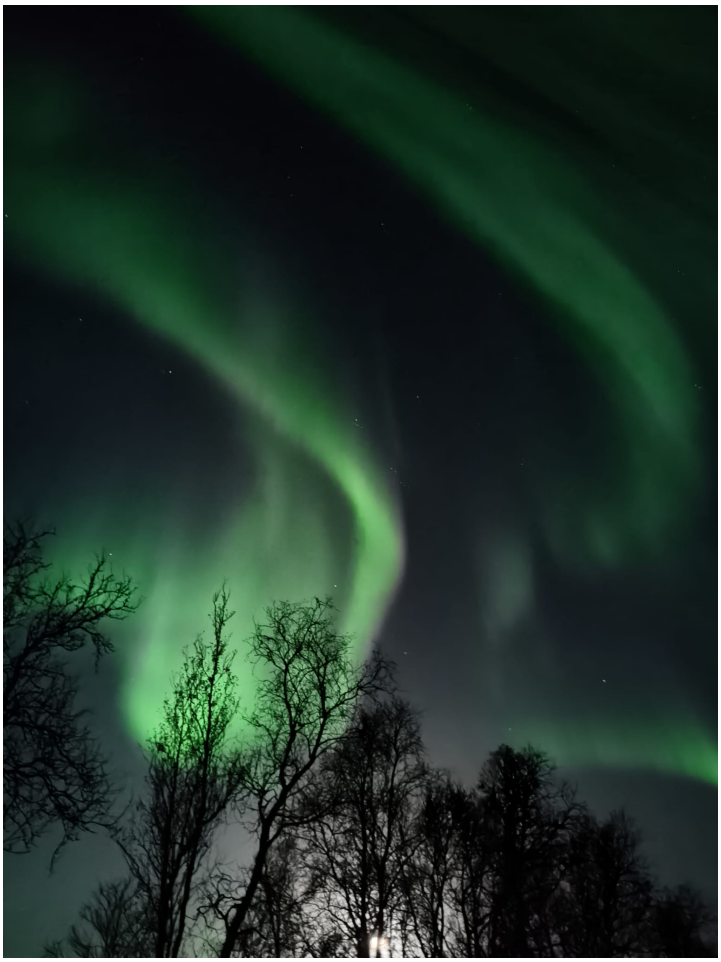
# Der Schmerz

- Hermann Hesse -

Man hatte vor tausend Dingen Angst.
Vor Schmerzen, vor dem eigenen Herzen.
Man hatte Angst vor dem Schlaf,
Angst vor dem Erwachen,
vor dem Alleinsein, vor dem Tode -
namentlich vor ihm, vor dem Tode.

Aber all das waren nur Masken und Verkleidungen.
In Wirklichkeit gab es nur eines, vor dem man Angst hatte:
das sich fallen lassen,
den Schritt in das Ungewisse hinaus,
den kleinen Schritt hinweg,
über all die Versicherungen, die es gibt.

Und wer sich einmal,
ein einziges Mal hingegeben hatte,
wer einmal das große Vertrauen geübt
und sich dem Schicksal anvertraut hatte,
der war befreit.
Er gehorchte nicht mehr den Erdgesetzen,
er war in den Weltraum gefallen und
schwang im Reigen der Gestirne mit.



## Auf die Seele hören

Wir müssen auf die Stimme
unserer Seele hören,
wenn wir gesunden wollen.
Letztendlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen
vor uns selbst gibt.

Solange wir uns nicht selbst
in den Augen und Herzen
unserer Mitmenschen begegnen,
sind wir auf der Flucht.

Solange wir nicht zulassen,
dass unsere Mitmenschen
an unserem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.

Solange wir fürchten,
durchschaut zu werden,
können wir weder uns selbst
noch andere erkennen

Solange bleiben wir allein !

- Hildegard von Bingen -

Wenn du die Wahrheit sagst,
brauchst du dir nichts zu merken.

- Mark Twain –

**Virginia Satir**

# 5 Freiheiten des Menschen:

1) Sehen und hören, was wirklich ist,
nicht: was sein sollte

2) Sagen, was ich denke,
nicht: was ich denken sollte

3) Fühlen, was ich wirklich fühle,
nicht: was ich fühlen sollte

4) Fordern, was ich möchte,
nicht: immer erst auf Erlaubnis warten

5) Risiken eingehen,
ohne sich immer erst abzusichern.

Diese fünf Freiheiten bilden die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Sie werden heute häufig in Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Paartherapie verwendet.

# Bill of Rights: - die wichtigsten Rechte eines Menschen.

- Ich habe das Recht, ich selbst zu sein.
- Ich habe das Recht, Fehler zu machen.
- Ich muss nicht perfekt sein.
- Ich darf meine Gefühle ausdrücken.
- Ich darf Nein sagen.
- Ich darf meine Meinung ändern.
- Ich bin nicht für die Gefühle anderer verantwortlich.
- Ich habe das Recht, meine eigenen Entscheidungen zu treffen.

# Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

"Herr", fragten sie "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: "Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"

Es kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: "Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt.

Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."