

*Gedanken zum Weihnachtsfest und
zum Neubeginn des Jahres*

„Als ich mich selbst zu lieben begann...“

Oder:

Ich begann mich zu akzeptieren, wie ich bin.

Ich begann zu akzeptieren, wie die anderen sind.

Ich begann zu akzeptieren, wie die Welt ist.

Ich begann zu verstehen, dass meine Aufgabe möglicherweise darin liegt, mich und meine kleine Welt, in der Andere und die Umwelt Partner sind, so gut es mir möglich, lebensdienlich ist, zu entfalten.

Ich begann zu verstehen, dass in mir diese Gedanken als kleine Lebensweisheiten zu leben, zu blühen und zu wachsen begannen.

B. Fischer

Als ich mich selbst zu lieben begann

Modifizierte Überlegungen, dir Charlie Chaplin, anlässlich seines 70.Geburtstag am 16.April 1959, zugeschrieben werden.
Ergänzungen B. Fischer

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'.

Sinn des Lebens?

"Persönlich gefühlte, vertrauensvolle, geistige, lebensdienliche, liebevolle, reflektive, wachsende Verbindung zum personal Unerklärbaren, Unerklärlichen, Unergründbaren, Unbegreiflichen, Unsichtbaren, Undefinierbaren...

Ist Religion die Aufforderung zum lebensdienlichen Nachdenken (Reflexion), zum Weiterdenken, zum zusammen Denken, zum denkerisch-spirituellen lebensdienlich unikaten Entfalten (Emergenz), zum Umdenken (s. Buße), zur Veränderung (Perspektivenwechsel, Bifurkation) und zur Bereitschaft des Empfangens im Sinne einer Resonanz, eines empfangenden

Urvertrauens, einer Liebe, einer Gnade?“

B. Fischer

*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'.*

*Authentisch sein heißt hier, den
eigenen, eigentlichen, echten,
unzerstörbaren Kern meines Selbst zu
entfalten.* B. Fischer

*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'.*

*Die lebensdienliche, lebenslängliche
Entfaltung, Veränderung, geistig-
spirituelle-personale Neugestaltung
meines Selbst.* B. Fischer

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben,*

*(Ich lasse mir auch nicht mehr durch
die Sirenengesänge von Multimedia meine*

Lebenszeit sinnwidrig vernichten.

B. Fischer)

und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte für die Zukunft
zu entwerfen.

Heute mache ich nur das, was mir Spaß und
Freude bereitet,
was ich liebe und 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
hinunterzog,

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'**.

Akzeptanz des Anderen als
gleichwertigen und gleichberechtigten
Partner, der mir und dem ich helfe beim
lebensdienlichen Entfalten unserer
geistig-spirituellen Möglichkeiten. Es
ist eine Art Hingabe zu

*lebensdienlichen personalen
Wechselbeziehungen. B. Fischer*

*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 mehr in diesem
Augenblick,
wo ALLES stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es
'BEWUSSTHEIT'.*

*Bewusstheit oder Achtsamkeit ist
grundsätzlich ein Gewahrsein, Aufmerken
oder aufmerksam sein im Hinblick auf
die Erfahrungen des gegenwärtigen
Augenblicks im ‚Hier und Jetzt‘.
„Achtsamkeit ist ein absichtsvolles,
nicht wertendes Gewahrsein des
aktuellen Erlebens.“*

Bergomi C Achtsamkeit, buddhistische
Meditation und psychische Gesundheit. Lizenziatsarbeit Institut für Psychologie
der Universität Bern 2007

*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'.*

*Der Verstand muss durch eine
lebensdienliche Vernunft, sprich*

*„Herzensweisheit“, ergänzt werden.
Dadurch kann der Verstand den
Maschinenraum des ratternden,
rationalen Denkens verlassen und sich
lebensdienlich „vernünftig“, d.h. dem
Leben gemäß, entfalten. B. Fischer*

*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!*

Modifizierte Überlegungen, die Charlie Chaplin, anlässlich
seines 70.Geburtstag am 16.April 1959, zugeschrieben werden.
Ergänzungen B. Fischer

Was heißt Leben?

Leben heißt:

**Mit vollen Händen Liebe geben, Liebe
spenden.**

Leben heißt:

**Niemals verzagen, Ungemach mit Würde
tragen.**

Leben heißt:

**Den Nächsten achten, Freundes Leid zu
lindern trachten.**

Leben heißt:

Dem Schicksal trotzen, nicht Geld und
Gütern protzen.

Schaffen! Sich vom Nichtstun trennen,
rücksichtsvoll sich selbst erkennen.

Hier und jetzt nach Wahrheit streben und
doch nicht zu hart sein!

Das heißt Leben.

N.N.