



Glückliches Leben



Divaldo Pereira Franco

Diktiert durch den Geist
Joanna de Ângelis

Durch den Geist Joanna de Ângelis

Glückliches Leben

Divaldo Pereira Franco

Übersetzt von José Fernando Labrada Silvera

Glückliches Leben

In Ekbatana, einer antiken Stadt Persiens, gab es eine Akademie, in der sich die Gelehrten jener Zeit versammelten; sie wurde damals „die Stille“ genannt, da ihre Mitglieder so weit wie möglich schweigen sollten, um in Meditation die ihnen vorgelegten Probleme zu lösen.

Eines Tages, als alle versammelt waren, erschien ein bedeutender Denker namens Dr. Zeb, der dorthin gekommen war, um sich für einen der freien Plätze zu bewerben.

Der Vorsitzende der Einrichtung empfing ihn schweigend und schrieb vor den Augen der verschiedenen Akademiker die Zahl tausend an die Kreidetafel, wobei er eine Null links davon setzte, um den Anwesenden die Bedeutung dieser Zahl zu verdeutlichen. Dr. Zeb wischte die Null ohne jede Verärgerung weg und setzte sie rechts neben die Zahl, wodurch diese zehnmal größer wurde.

Überrascht nahm der Weise eine Kristallschale und füllte sie mit Wasser, sodass jeder weitere Tropfen überlaufen und verloren gehen würde...

Der Kandidat blieb unbeeindruckt, pflückte ein Blütenblatt von einer schönen Rose, die den Raum schmückte, und legte es auf das Wasser in der Schale, das völlig ungestört blieb und dadurch noch schöner wirkte. Angesichts dieser hervorragenden Antwort wurde Dr. Zeb daraufhin als Mitglied des Kollegiums der Weisen aufgenommen.

Angesichts der beachtlichen Anzahl von Werken, die Verhaltensregeln sowie moralische und evangelische Orientierung vermitteln, könnte ein weiteres kleines Buch wie eine Null auf der linken Seite dieser bedeutenden Zahl erscheinen...

Angesichts der Vielzahl von Köpfen und Herzen, die nach Leitlinien und Hilfe, Inspiration und geistlicher Unterstützung suchen, haben wir uns dazu entschlossen, zweihundert kleine, bereits bekannte Themen zusammenzustellen und sie auf einfache und leicht umsetzbare Weise zu behandeln, um unseren Lesern das zu bieten, was wir hier tun, und dabei um den Segen Jesu für uns alle zu bitten.

Wir hoffen, dass es in seiner Einfachheit zu jenem Rosenblatt wird, das Dr. Zeb auf die mit Flüssigkeit gefüllte Tasse legte, und dem Leben eines jeden, der es liest, Sinn, Schönheit und Leben verleiht.

Joanna de Ângelis

Salvador, 20. Februar 1988.

1

Begrüße deinen Tag mit einem Dankgebet. Du bist am Leben. Sobald sich das Leben entfaltet, vervielfachen sich die Möglichkeiten, zu wachsen und glücklich zu sein. Jeder Tag ist ein neuer Segen, den Gott dir schenkt und der dir seine Liebe beweist. Begleite den Lauf der Stunden, indem du Optimismus und Wohlbefinden pflegst.

2

Betrachte Arbeit als das beste Mittel, um voranzukommen. Wer nicht arbeitet, verfällt in moralische und geistige Lähmung. Der Mensch, der sich nicht der befreienden Tätigkeit der Arbeit widmet, wird zu einer Belastung für die Wirtschaft der Gesellschaft. Arbeit ist Leben.

3

Vertiefe dich, sobald es möglich ist, in das Studium. Das Studium befreit von Unwissenheit und schenkt dem Menschen Einsicht. Studium und Arbeit sind die Flügel, die die Entwicklung des Menschen fördern. Wissen ist eine Botschaft des Lebens. Nicht nur in Bildungseinrichtungen kannst du lernen. Das Leben selbst ist ein offenes Buch, das jeden lehrt, der lernen möchte.

4

Geduld ist die Tugend, die dir dabei helfen wird, die Güter des Körpers, der Seele und der Gesellschaft zu erlangen. Sie lehrt dich, wie man abwartet, wenn man das, was man sich wünscht, nicht sofort bekommen kann. Lass dich niemals irritieren. Die Geduld wird dir helfen, alles zu überwinden.

5

Gewähre deinem Nächsten dieselben Rechte und Gefälligkeiten, die du von ihm erwartest. Egoismus ist eine Krankheit, die die Seele vergiftet. Der Freund an deiner Seite sehnt sich nach Freiräumen zum Leben, so wie es auch bei dir der Fall ist. Denk daran, ihm diese Möglichkeit nicht zu verwehren. Lerne, das zu teilen, was dir zusteht.

6

Wenn du im Zweifel bist, entscheide dich für die Haltung, die anderen und dir selbst am wenigsten schadet. Vermeide es, Risiken einzugehen und anderen Menschen zu schaden. Handle gelassen, in der Gewissheit, dass sich deine Haltung auf andere Menschen auswirkt, je nachdem, welche Emotionen und Inhalte sie beinhaltet.

7

Strebe nicht nach zu viel. „Wer zu viel will, erreicht nichts“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Maßloser Ehrgeiz treibt in den Wahnsinn – und wenn nicht, so führt er zumindest zu Unglück. Strebe nach dem, was notwendig ist, und teile das, was du übrig hast und was anderen tatsächlich fehlt.

8

Lebe stets in Frieden. Ein ruhiges Gewissen, das weder Reue über vergangene Taten noch Angst vor zukünftigen Handlungen kennt, schafft Harmonie. Nichts Äußeres kann ein ruhiges Herz stören, das im Rhythmus der rechtvoll erfüllten Pflicht schlägt. Der Frieden ist all deine Anstrengungen wert, um ihn zu erlangen.

9

Behalte in allen Situationen deine emotionale Kontrolle. Ein aus dem Gleichgewicht geratenes Nervensystem führt zu einem unausgeglichenen Leben. Wenn Schwierigkeiten dein Gleichgewicht bedrohen, nutze das Gebet. Das Gebet ist ein wirksames Heilmittel für alle Krankheiten der Seele.

10

Organisiere deinen Tagesablauf, um deine Zeit sinnvoll zu nutzen. Jede Aufgabe sollte zum richtigen Zeitpunkt erledigt werden. Wenn du sie durcheinander erledigst, leidet nicht nur die Ordnung darunter, sondern auch die Qualität. Erledige deine Aufgaben nacheinander, in Ruhe und kontinuierlich.

11

Werde ein Freund aller Menschen. Freundschaft ist ein Schatz des Geistes, den man mit anderen teilen sollte. Wie die Sonne strahlt sie aus und kommt allen zugute, die sie empfangen. Auf der Erde herrscht ein großer Mangel an Freunden, was zu Konflikten und Misstrauen, Ungleichgewicht und Unsicherheit führt. Wenn es im Leben an Freundschaft mangelt, gerät der Mensch in Gefahr. Sei du der gütige Freund, auch wenn du auf Unverständnis und Schwierigkeiten stößt.

12

Vergelt Böses niemals mit Rache oder Vergeltung. Der böse Mensch ist krank und weiß es noch nicht. Gib ihm das Heilmittel, das seine Verwirrung lindert, und bediene dich nicht der schädlichen Mittel, die er gegen dich einsetzt. Wenn dich jemand beleidigt, ist das sein Problem. Wenn du derjenige bist, der beleidigt, ändert sich die Situation, und das Problem wird zu deinem. Der Beleidiger ist immer der Unglücklichste. Mach dir das bewusst und bleibe gelassen.

13

Vertraue stets auf die göttliche Hilfe. Wenn du dich bedrängt fühlst, ohne jede Aussicht auf Befreiung, wird dir Hilfe von Gott zuteilwerden. Zweifle niemals an der himmlischen Vaterschaft. Gott wacht über dich und hilft dir, nicht immer so, wie du es dir wünschst, aber auf die beste Weise für dein wahres Glück. Manchmal hast du den Eindruck, dass die Hilfe von oben nicht kommen oder zu spät kommen wird. Ist der kritische Moment vorüber, wirst du feststellen, dass du sie einige Minuten zuvor erhalten hast, sofern du beharrlich darauf gewartet hast.

14

Nutze jede Gelegenheit, um auf eine höhere, edlere Weise zu handeln. Manche warten auf außergewöhnliche Momente und besondere Anlässe, die möglicherweise gar nicht eintreten werden. Nicht das, was du tust, macht dich groß und wichtig, sondern die Art und Weise, wie du jede einzelne Sache tust, macht dich wertvoll. Der riesige Baum entsteht aus einem kleinen Samen. Der Kosmos ist das Ergebnis unsichtbarer Teilchen und Moleküle. Werde groß in den kleinen Dingen, damit du in den großen nicht klein wirst.

15

„Nur Wölfe geraten in Wolfsfallen“, lehrt das Evangelium Jesu. Lass dich daher niemals von dem Stachel der Demütigung oder der Schande treffen, wenn du angegriffen oder verflucht wirst. Du bist das, was du innerlich lebst, und nicht das, was man dir vorwirft. Du wirst nicht besser, nur weil man dich lobt, und du wirst nicht schlechter, nur weil man dich bekämpft. Bleibe ehrlich und bescheiden, sei du selbst und strebe nach innerer Vervollkommnung.

16

Ersetze in deinem Wortschatz schlechte durch gute Worte. Obszöne und vulgäre Ausdrücke mögen zwar in Mode sein, doch sie „vergiften das Herz“. Das Wort ist ein Instrument des Lebens für Kommunikation und Verständnis und keine Waffe der Aggression, Gewalt und Vulgarität. Der unsachgemäße Gebrauch von Worten verdirbt den Geist und erniedrigt den Menschen. Die Sprache drückt die moralische Qualität des Einzelnen aus. Es gibt Menschen, die gut reden und böse sind; es ist nicht gerecht, dass du, obwohl du gut bist, einen schlechten Eindruck hinterlässt.

17

Halte deine Gedanken auf der Welle der Gesundheit und des Optimismus. Der Geist ist ein mächtiger Motor. Je nachdem, wie du denkst, wirst du entsprechende Schwingungsantworten anziehen. Wer Krankheiten nährt, leidet stets unter Problemen dieser Art. Wer seine Gesundheit bewahrt, überwindet stets Krankheiten. Denke richtig, und du wirst von Gott inspiriert werden, die besten Lösungen zu finden. Erbauliches und gutes Denken ist auch ein wortloses Gebet, das stets Gehör findet.

18

Ständige Auflehnung führt zu Ungleichgewichten im Geist, im Körper und in der Seele. Nicht der Körper ist schwach, sondern der Geist, der sich weiterhin auflehnt. Beherrsche deine Energien und lass dich nicht von ihnen aus der Fassung bringen. Verbitterung vergiftet und verströmt ein Gift, das allen zuwider ist. Ein verbitterter Mensch weckt weder Freundschaft noch Mitgefühl. Bleibe stets gelassen. Was sich jetzt nicht lösen lässt, ist auf dem Weg zur Lösung.

19

Sei nachsichtig gegenüber den Fehlern anderer und bringe sie nicht beim Klatschfest zur Sprache. Wir alle machen Fehler. Weise ist derjenige, der aus seinen Fehlern lernt, richtig zu handeln. Wenn du jemanden am Boden liegen siehst, reiche ihm die Hand, anstatt dich daran zu ergötzen, ihn zu tadeln. Niemand irrt aus freiem Willen. Und wenn es doch geschieht, überwiegt in ihm die Unwissenheit, die ein grausamer Feind des Menschen ist. Dennoch verdient der Irrende mehr Hilfe als Tadel.

20

Finde niemals Gefallen am begangenen Unrecht. Gönn dir das Recht, Fehler zu machen, aber verpflichte dich dazu, sie zu korrigieren. Schlechte Laune, Zorn und Gewalt müssen Freude, Güte und Frieden weichen. Du bist wiedergeboren worden, um zu wachsen und glücklich zu sein. Verlasse die Pfade der emotionalen Laster und erklimme die Stufen, die dich zum Gipfel des Sieges über dich selbst führen. Wer seine schlechten Neigungen nicht beherrscht, wird zum Opfer der Erniedrigung, zu der sie führen.

21

Die Liebe ist ein Lebenselixier. Wenn sie sich auf die niederen Interessen des Geschlechts und der primitiven Leidenschaften konzentriert, wird sie zum Gefängnis und hört auf, das erhabene Gefühl zu sein, das befreit und Würde verleiht. Untersuche deine Gefühle im emotionalen Bereich und beobachte, ob sie dich aus dem Gleichgewicht bringen oder beruhigen. An ihrer Qualität wirst du erkennen, ob du liebst oder nur begehrt. Wahre Liebe überwindet den Egoismus und wirkt stets zum Wohle des geliebten Menschen. Liebe, ohne denjenigen zu versklaven, dem du dich hingibst, und ohne dich selbst ihm zu versklaven.

22

Eifersucht in deinem Verhalten ist ein Zeichen für ein Ungleichgewicht. Eifersucht wird niemals das Salz sein, das die Liebe würzt. Misstrauen und Unsicherheit sind Ausdruck von Eifersucht. Wenn sie sich in die Zuneigung einschleichen, verändern sie das Bild und lassen Alpträume und schädliche Störungen entstehen. Überwinde die Anzeichen von Eifersucht in deinem Verhalten, indem du in Ruhe liebst und in Frieden vertraust. Wenn die geliebte Person deine Erwartungen nicht erfüllt, gehe weiter, denn der Schaden liegt bei ihr.

23

Vermeide immer sinnlose Auseinandersetzungen. Zwischen Gegnern liegt die Vernunft stets auf der Seite dessen, der sich nicht auf fruchtlose Diskussionen einlässt. In solchen verbalen Kämpfen und heftigen Auseinandersetzungen entstehen Schäden, die schwer wieder gutzumachen sind. Die Worte, die der Zorn dem Streitenden in den Mund legt, drücken selten aus, was er denkt. Sie spiegeln vielmehr seinen Zustand der Disharmonie und das Bedürfnis wider, den Gegner zu besiegen. Kläre die Dinge ruhig und argumentiere gelassen. Wenn der andere deine Ansichten nicht berücksichtigt, schweige und überlasse es der Zeit, die uns allen ohne Eile eine Lektion erteilt.

24

Ruhe ist für Körper und Geist notwendig. Achte darauf, dass sie nicht zu Müßiggang oder Faulheit wird. Es ist richtig, dass auf die Arbeit die Regeneration der Kräfte folgt, sei es durch Abwechslung in der Tätigkeit, durch Ruhe oder durch Schlaf. Zu viele Stunden der Ruhe beeinträchtigen den moralischen Charakter des Menschen und lähmen die für Bewegung und Handeln bestimmten Gewebe und Muskeln. Ruhe also ausreichend, aber nicht zu viel.

25

Wann immer du über jemanden befragt wirst, äußere positive Eindrücke. Wenn das nicht möglich ist, weil sich die Person unregelmäßig oder problematisch verhält, schweige oder äußere dich mit Wohlwollen, um ihre Lage nicht zu verschlimmern oder unnötig weiter zu verbreiten. Du bist kein Richter über das Verhalten anderer, und du kannst nicht wissen, ob jemand, der gestern noch geirrt hat, sich heute bereits in einem Prozess der Besserung befindet. Mögen deine Meinungen stets aufbauend sein und deine Worte stets helfen.

26

Still das Verlangen nach ständiger Veränderung. Gott hat dich an den besten Ort für deinen moralischen und spirituellen Fortschritt gestellt. Dein Zuhause, deine Arbeit, die Stadt, in der du lebst – all das sind Gelegenheiten, dich weiterzuentwickeln. „Ein Stein, der rollt, setzt keinen Schlamm an“, sagt ein Sprichwort. Wer ständig wechselt, reift nicht und bringt nichts richtig zu Ende. Erfülle deine Aufgabe dort, wo du bist, und schlage nach eingehender Besinnung zum richtigen Zeitpunkt deinen endgültigen Weg ein.

27

Unterschätze weder den Wert noch die Kraft des Gebets. Der Körper braucht die richtige Nahrung, um sich zu erhalten. Ebenso der Geist, der die Quelle der Belebung der Materie ist. Das Gebet ist ein hochwertiger Treibstoff für seine Harmonie. Gewöhne dir das Beten an, integriere es in die anderen natürlichen Mechanismen deines Daseins, und du wirst die Vorteile erkennen, die sich daraus ergeben. Verweigere dir nicht das Brot des Lebens, das das aufrichtige und inbrünstige Gebet ist.

28

Sei freundlich zu den Kindern. Sie brauchen Chancen und Liebe, um Erfolg zu haben. Diese sich noch entwickelnden Wesen ahnen nichts von den Kämpfen, die ihnen bevorstehen. Zeige ihnen dein Wohlwollen und vermittele ihnen Vertrauen in die Menschlichkeit, die du verkörperst. Mach ihnen keine Angst und behandle sie nicht schlecht. Wer damals in Nazareth diesen kleinen Jungen unter anderen Kindern beim unbeschwertem Spielen sah, konnte sich nicht vorstellen, dass er der Erbauer der Erde, unser Vorbild und Führer war.

29

Sei freundlich und dankbar gegenüber allen Menschen, insbesondere gegenüber älteren Menschen. Das Alter ist die unvermeidliche Lebensphase, die du erreichen wirst, sofern der Tod dir nicht zuvor den Körper nimmt. In dieser schwierigen Zeit lassen die Kräfte nach, die Organe werden schwächer, die Erinnerungen verblassen und die körperliche, emotionale und seelische Abhängigkeit wird unausweichlich. Die Anwesenheit eines älteren Menschen mag ermüdend erscheinen; dennoch ist er reich an Erfahrungen, die er dir vermitteln kann, verfügt aber nicht über die Ressourcen, die du ihm bieten kannst.

30

Jedes Laster versklavt und tötet. Lass dich nicht auf die sogenannten „gesellschaftlichen Häppchen“ ein, die bedauerlichen Alkoholproblemen Tür und Tor öffnen, und werde auch kein Raucher, nur weil es dir als etwas Besonderes und Elegantes erscheint – denn das führt in die Fänge des mörderischen Tabakkonsums. Glücksspiel, Sex, Völlerei, unterwürfige Anekdoten, um nur einige zu nennen, beginnen in kleinen Dosen und enden in moralischem Druck, wenn nicht gar im Gefängnis. Ein gesundes Leben wird glücklich und lang, zum Wohle dessen, der es so bewahrt.

31

Werde ein Friedensstifter. Wo immer du bist, fördere den Frieden und lebe in Frieden. Die Reize, die die Menschen verwirren, und die Kämpfe, die überall ausgetragen werden, könnten vermieden oder zumindest umgangen werden, wenn die Menschen untereinander im Geiste des guten Willens handeln würden. Eine verschwiegenen Beleidigung, eine entschuldigte Aggression, ein abgewehrter Schlag verhindern Konflikte, die in den Flammen des Hasses lodern. Vertraue auf die Kraft der Gewaltlosigkeit, und der Frieden wird in deinem Herzen und in den Herzen all derer erblühen, die sich dir nähern.

32

Verbreite die Hoffnung auf bessere Tage. Noch nie war die grüne Palme so dringend nötig wie in diesen Zeiten. Die Hoffnung gibt den Idealen Kraft und den Geschöpfen Mut, die sich erneuern, selbst wenn alles verloren zu sein scheint. Sie ist es, die den Helden stärkt und den Heiligen in den höheren Zielen, die sie verfolgen, bestärkt. Wenn du sie in dir bewahrst, wirst du niemals verzagen oder dich verlassen fühlen, wenn die Umstände dich zum Zeugnis und zur Einsamkeit auffordern.

33

Hab Erbarmen mit den Undankbaren. Sie ersticken neue Gefühle im Rauch des Hochmuts. Dankbarkeit ist das würdige Gefühl, das in dem Menschen lebendig sein sollte, der Wohltaten vom Leben empfängt. Wir alle schulden sie jemandem oder vielen Menschen, die uns in den schweren Momenten des Lebens beistehen. Die Hilfe zur richtigen Zeit ist für alles Gute verantwortlich, das dir widerfährt, und spornt dich zu ewiger Dankbarkeit an. Sei in allen Situationen dankbar.

34

Bewahre dir eine fröhliche Art im Umgang mit anderen. Ein trauriger Gesichtsausdruck spiegelt Kummer, Unmut und Enttäuschung wider. Du kannst aufrichtige Ansichten vertreten und dich ernsthaft verhalten, ohne dir die Maske der schlechten Laune aufzusetzen. Verbreite fröhlich und mit Freude gute Laune und strahle das Wohlbefinden aus, das dein reiches Herz erfüllt. Der Schatz eines fröhlichen Auftretens ist das Glück, das es allen Menschen schenkt.

35

Widme einen Teil deiner Zeit der ehrenamtlichen Arbeit, einer Wohltätigkeitsorganisation oder einer Einrichtung, die sich dem Wohltätigkeitswesen oder der Lebensgestaltung widmet. Kleine Hilfestellungen bewirken die Wunder großer Errungenschaften. Entziehe dich niemals dieser Aufgabe der selbstlosen, unbezahlten Hilfe. Es gibt viel Leid, das auf Hilfe und Verständnis wartet.

36

Nimm dir vor, dich von all deinen Verpflichtungen ordentlich und ohne Eile zu lösen. Wer das, was er tut, wertschätzt, verleiht ihm Schönheit und Sinn und führt es besser aus. Jeder Dienst ist edel, so unbedeutend er auch angesehen werden mag oder so bescheiden er auch erscheinen mag. Das Universum und der Wurm, so unterschiedlich und gegensätzlich sie auch sind, sind in der göttlichen Schöpfung wichtig. Erledige jede Aufgabe mit Respekt und Freude.

37

Täusche niemals jemanden. Das Leben ist ein großer Einforderer und ein Vergeltender. Was du mit anderen tust, wird zu dir zurückkehren. Der Aussaat folgt die Ernte. Du wirst ernten, was du gesät hast. Wer betrügt, täuscht oder verrät, schadet sich selbst, indem er sich zunächst selbst missachtet und sich später die Folgen seines verwerflichen Verhaltens zuzieht. Sei ehrlich zu dir selbst und folglich auch zu deinen Mitmenschen.

38

Nutze die Wahrheit, um zu helfen, und niemals als Waffe der Aggression oder Rache. Die Wahrheit ist wie ein Diamant, der eine angemessene Hülle benötigt, um sicher zu bleiben und niemanden zu verletzen, wenn er gegen jemanden geworfen wird. Deine Wahrheit ist vielleicht nicht die einzig richtige oder zumindest nicht die vollständige. Bewahre sie für den richtigen Moment auf, in dem du denjenigen aufrichten und würdigen kannst, der fällt oder in den Abgrund von Wahnsinn und Illusionen stürzt.

39

Vergiss nicht die Menschen, die in bescheideneren und schwierigeren Lebensumständen leben als du. Schließe Freundschaft mit ihnen. Es ist leicht, sich die Freuden, die Erfolgsmomente und die beneidenswerten Situationen zu wünschen, die andere erleben. Das Ideal ist es, ein Freund für alle zu sein. Finanzielle Lage, Macht, Gesundheit und Jugend sind vergänglich. Mache deine Liebe zur wertvollsten Errungenschaft deines Lebens, indem du sie an alle Menschen weitergibst.

40

Solange jemand beschuldigt wird, solltest du schweigen. Wenn Ereignisse ans Licht kommen, haben sie einen Hintergrund, der von den meisten Umstehenden ignoriert wird. Die Dinge sind nicht immer so, wie sie erscheinen, aber sie entsprechen den inneren Werten. Schließe dich den vorgebrachten Anschuldigungen nicht an. Der Straftäter und der unglückliche Sünder verdienen zumindest Mitgefühl und die Chance auf Umerziehung.

41

Nachdem du einen Fehler begangen hast und dir dessen bewusst geworden bist, beginne deine Rehabilitation. Gib dich weder der Mutlosigkeit noch dem Reuegefühl hin. Ebenso wie du nicht an einem niederen Vorsatz festhalten sollst, darfst du dich auch nicht vom Bedauern verzehren lassen. Dieses hat nur die Funktion, dich für das begangene Unrecht zu sensibilisieren. Verzeihe dir selbst, fasse Mut und beginne die Aufgabe des persönlichen Ausgleichs, indem du den verursachten Schaden verringerst und wiedergutmachst.

42

Im Tumult, der sich der Welt und den Menschen bemächtigt, bewahre dir einige Momente der Stille, die sich in innere Ruhe verwandeln. Die Unruhe, der Lärm und das Gerede bringen die emotionalen Zentren des Gleichgewichts aus der Harmonie. Schweige mehr, als du sprichst. Reflektiere, bevor du deine Meinung äußerst. Höre den Lärm und halte dich vom Klatsch fern, um dich selbst im Frieden zu bewahren. Dieses Verhalten ist für alle Momente deines Lebens gesund.

43

Dein Glück ist möglich. Glaube an diese Realität und arbeite mit Eifer daran, es zu erreichen. Lege es nicht in Dinge, in Orte oder in Personen, damit du nicht enttäuscht wirst. Glück ist ein innerer Zustand, der sich aus dem Wohlbefinden ergibt, das ein würdiges und ruhiges Leben schenkt. Selbst wenn dir Geld, eine angesehene soziale Stellung und Gesundheit fehlen, kannst du glücklich sein, indem du mit Ergebung und Vertrauen in Gott lebst.

44

Liebe dich selbst mehr. Zweifellos ist damit nicht das egoistische, ehrgeizige und vergiftende Gefühl gemeint. Sich selbst zu lieben bedeutet, sich zu respektieren, indem man sich die höheren Errungenschaften des Lebens und die edlen Wünsche des Herzens ermöglicht. Versuche, ein kleines Programm der Selbstliebe für dich zu entwickeln und es umzusetzen. Halte das Licht der Begeisterung in deinen Handlungen lebendig und lass, im Bewusstsein, für das Große Licht bestimmt zu sein, deine edlen Bestrebungen leuchten. Wähle in allem den „besseren Teil“ und überwinde jene tragischen Situationen, die schaden und entwürdigen.

45

Der Körper verdient Pflege, um gesund erhalten zu werden. Ihn in irgendeiner Form oder unter irgendeinem Vorwand zu verachten, ist ein Akt der Rebellion gegen Gott, der ihn uns mit dem Ziel schenkt, inneres Wachstum und moralische Erhebung zu erreichen. Ohne ihn mit Übertreibungen zu schmücken oder für ihn zu leben, wie es viele Menschen tun, sollst du ihn schützen und bewahren und ihn so lieben, dass du seine nützliche Lebensdauer verlängerst. Der Körper ist das „Eselchen“, das die Seele auf der Erde trägt, wie es der heilige Franziskus von Assisi lehrte, und verdient Zärtlichkeit und Zuneigung.

46

Ernähre dich, um zu leben, ohne die Völlerei, die den Menschen dazu bringt, zu leben, um zu essen. Es sterben mehr Menschen an Überernährung oder unregelmäßiger Ernährung als an Mangel an Brot. Die Verschwendung und der Überfluss der einen sind schuld an dem Mangel und der Knappheit auf dem Tisch der anderen. Die Nahrung ist ein Segen für das körperliche Dasein, doch komplexe Mischungen und extravagante Darbietungen stellen eine ungerechtfertigte Leidenschaft oder ein schädliches Laster dar. Nutze die Nahrung mit Weisheit und Genügsamkeit, um viele Jahre bei bester Gesundheit zu leben.

47

Begleite den Lauf der Dinge ohne Ungeduld. Deine Unruhe oder dein Misstrauen werden den Lauf der Stunden nicht beeinflussen. Erwarte, was geschehen wird, ohne dir schon am Vortag Leiden aufzuerlegen. Was du glaubst, dass es geschehen wird, mag zwar eintreten, aber nicht in der Form, wie du es erwartest, denn das Leben folgt einem Plan unaufhörlicher Veränderungen und Wandlungen. Warte also in innerer Harmonie und schließe Unruhe und Angst aus deinen Gedanken aus.

48

Höre aufmerksam und aufmerksam zu. Sei nicht in Eile, das Gespräch abubrechen, als hättest du bereits alles verstanden. Es gibt Menschen, die sich nur schwer ausdrücken können und daher schwer zu verstehen sind. Wenn es die Umstände erlauben, sprich nach dem Zuhören ein wenig mit dem Vortragenden, damit dir das Thema ganz klar wird und du es verstehst. Wer gut zuhört, kann die Lehren, die ihm vermittelt werden, besser verinnerlichen. Zuhören ist eine Kunst, die noch zu wenig praktiziert wird.

49

Viele Menschen erfreuen sich daran, unglückliche Kommentare zu verbreiten und ungesunde Gedanken und Meinungen weiterzugeben, indem sie zu Boten der Unvernunft werden. Bleibe zurückhaltend gegenüber übelredenden und beleidigenden Menschen, die deine Widerstandskraft prüfen, indem sie dir infame Nachrichten bringen, um deine Worte gegenüber anderen verzerrt weiterzutragen. Das Schweigen ist in solchen Umständen wie Watte, die den Lärm des sich entwickelnden Übels dämpft. Nicht deine Freunde sind jene, die dir den Müll böswilliger Nachrichten bringen.

50

Gott hat dich mit Willenskraft ausgestattet. Wenn sie dir schwach erscheint, liegt das daran, dass du sie nicht geübt hast. Jede körperliche oder moralische Funktion braucht Übung, um schnell auf die Befehle des Geistes zu reagieren. Trainiere sie bei kleinen schlechten Gewohnheiten, indem du versuchst, sie zu korrigieren, und gehe langsam zu größeren Herausforderungen über. Durch einen disziplinierten Willen wirst du die höchsten Ziele deiner gegenwärtigen Existenz erreichen können. Gib nicht auf, wenn du anfangs scheiterst.

51

Wer Groll hegt, sammelt moralischen Müll und wird folglich krank. Das Böse, das man dir zufügt, sollte kein Opfer von dir verlangen. Wenn jemand dich unglücklich sehen will, handle entgegengesetzt und lebe in Freude. Wenn ein anderer dich zu stören versucht, beharre auf deiner inneren Harmonie. Wenn derjenige, der zu deinem Gegner geworden ist, an deinem Unglück arbeitet, bleibe weiterhin im Frieden. Für den, der versucht, andere unglücklich zu machen, ist der größte Schmerz, sie unerschütterlich zu sehen. Sei klug und verausgabe dich nicht unnötig.

52

Die echte Vergebung ist immer vom Vergessen des erlittenen Übels begleitet. Wenn du vergibst, dich aber weiterhin auf das Ereignis beziehst, belebst du den Fehler erneut. Arbeite an der persönlichen Unterlegenheit, die sich im Gedächtnis des erlebten Leidens festsetzt, und sei dankbar für die Gelegenheit zu vergeben. Wie sollte man sich entwickeln ohne die Prüfungen moralischer Vervollkommnung? Die Vergebung, die du jetzt gewährst, wird dein Fürsprecher sein, wenn du morgen die Nachsicht und das Verständnis eines anderen Menschen brauchst. Vergeben ist immer besser für den, der es tut. Handle immer so, und du wirst leben.

53

Schlechte Gedanken vergiften die Seele. Sie ziehen Pessimismus und die kranken Einflüsse störender und böser Geister an. Halte deinen Geist an positive, erhellende Gedanken gebunden, an Programme der Veredelung, aus deren Haltung dir inneres Wohlbefinden und Lebensfreude erwachsen. Was du beharrlich denkst, wird sich heute oder später verwirklichen. Die Ereignisse formen sich zunächst im geistigen Bereich, um danach im physischen Körper Realität zu werden. Denke das Gute und bade im Licht der Liebe.

54

Sei freundlich und gütig, ohne dich unterwürfig zu machen. Demut ist eine edle Tugend, die nicht mit starken Situationen koexistiert. Sie integriert und bereichert den Menschen an spirituellen Werten, die ihn in seiner scheinbaren Schwäche stark und in seiner Armut mächtig machen. Sokrates, Christus und Gandhi sind die höchsten Beispiele der Demut und die schönsten Vertreter der Entwicklung. Von wahnsinnigen Mördern niedergeschlagen, entschieden sie sich zu sterben, anstatt nachzugeben, und blieben in ihrem großen Sieg unsterblich.

55

Verändere den Frieden deines morgigen Gewissens nicht gegen das verderbte Vergnügen von heute. Was nicht moralisch ist, bringt niemals Harmonie hervor. Flüchtig und verzehrend vergeht es schnell und hinterlässt eine Säure der Unzufriedenheit, die den Körper verbrennt, sowie einen Schatten des Bedauerns in einem gequälten Gewissen. Bleibe durstig, aber nicht reuevoll. Was du nicht erlebt hast, quält dich nicht, und was dir jetzt fehlt, wird später gut zu deiner Zufriedenheit kommen.

56

Die Siege aus illegalen Angelegenheiten sind utopisch. Sie hinterlassen einen bitteren Nachgeschmack. Ungerecht verletzen sie andere, ohne wirklich jemandem zu nutzen. Wer auf fremdem Grund baut, endet damit, das Bauwerk zu verlieren. Nie wird die Freude gerecht sein, die im Fluss fremder Tränen erlangt wird. Achte gut auf deine Anliegen und kämpfe nur dann, wenn sie rechtliche Unterstützung haben und auf den Grundlagen der Moral beruhen.

57

Lenke deine Energie gut, damit sie sich nicht in Überheblichkeit und Gewalt verwandelt. Du kannst und sollst energisch sein, niemals jedoch aggressiv. Es ist berechtigt, dass du dich über deine Fähigkeiten freust, aber werde nicht prahlerisch. Wenn dich die Versuchung erneut darin stört, dein Urteilsvermögen zu bewahren, reagiere und handle mit Strenge, aber ohne Übertreibung. Die Kraft, die aufbaut, zerstört auch. Die Starken und Temperamentvollen beenden ihre Tage mit zerstörten Nerven und in Einsamkeit...

58

Habe Mitgefühl mit den Schwachen. Reiche ihnen in jeder Situation eine freundliche Hand. Über die körperliche Fragilität hinaus sind sie schüchtern und abhängig und erkennen ihren Energiemangel. Hilf ihnen mit einem freundlichen Lächeln der Kameradschaft, mit einem stillen Versprechen der Unterstützung, durch eine Geste, die ihnen Sicherheit gibt. Versetze dich in ihre Lage und tue zu ihren Gunsten das, was du selbst gerne erhalten würdest, wenn du in ihrer Situation wärest.

59

Bewahre den Mut im Kampf, ganz gleich in welcher Situation. Es gibt Wege, die weniger schwierig zu gehen sind, doch alle verlangen, dass sie überwunden werden. Man denkt, dass man beim Arbeiten für das Wohl des Nächsten keine Schwierigkeiten und Hindernisse begegnet. Das ist reine Täuschung. Überall und in jeder Lage ist der Mensch derselbe. Vinzenz von Paul, der sich so sehr den Armen widmete, sagte, dass diese „sehr anspruchsvoll und undankbar“ seien. Hab also stets guten Mut.

60

Von Zeit zu Zeit widme etwas Zeit der Meditation über den Tod. Der Tod entreißt dir deine Feinde und deine Zuneigungen, und er wird dich in einem beliebigen Moment erreichen. Bereite dich jeden Tag vor, als wäre es dein letzter Tag auf der Erde. Wenn du dich daran gewöhnst, an den Tod zu denken, wird er dich nicht verletzen, wenn er an deiner Tür vorbeigeht oder jemanden mitnimmt, den du liebst. Franz von Assisi erwartete ihn mit der Ruhe dessen, der „den Garten jätet“.

61

Dein Besitz in Bezug auf irdische Güter ist relativ. In einer vergänglichen Welt, in der alles vorübergeht, wird das, was dir jetzt gehört, morgen den Besitzer gewechselt haben. Nutze die Ressourcen, über die du verfügst, aber missbrauche sie nicht. Versklave dich nicht an das, was du nur für einen Moment festhältst, um dir Leid zu ersparen, wenn es an andere übergeht. Die einzigen Güter von dauerhafter Beständigkeit sind die Schätze der Gefühle, der Kultur und der Tugenden. „Sammele dir Schätze im Himmel“, lehrt das Evangelium.

62

Deine Erfahrung ist ein Wert, den du im Laufe der Zeit erlangst, indem du die Lektionen des Lebens in deinem Entwicklungsprozess durchlebst. Ein zurückgelegter Weg ist ein bekannter Weg. Angesichts dieser Erkenntnis entdeckst du, dass zwischen Theorie und Praxis ein großer Abstand besteht. Meditiere mehr, bevor du handelst, und triff ruhige und ermutigende Entscheidungen. Wenn du aus Impuls handelst, bist du schweren Fehlern ausgesetzt. Es gibt Ereignisse, die zur richtigen Zeit geschehen; dennoch ist es der weise Mensch, der die Stunde für höhere Verwirklichungen festlegt.

63

Die wichtigsten Dinge im Leben werden oft erst geschätzt, nachdem sie vergangen sind oder man sie verloren hat. Die meisten Menschen leben größtenteils im Autopilot, ohne diese unschätzbaren, göttlichen Ressourcen wirklich zu würdigen. Gesundheit, Ruhe, Vernunft, die Verdauungsvorgänge, die Atmung, die Sinnesorgane und die Bewegungsfähigkeit sind Schätze, die Gott dir zur Verfügung gestellt hat. Doch du nimmst ihre Größe kaum wahr und verbrauchst sie oft unbedacht, während du mit großer Gier andere, eher nebensächliche Güter anstrebst. Halte inne, denke über die Bedeutung jedes einzelnen dieser Gaben nach und schütze sie vor den Faktoren, die sie aufzehren.

64

Geh ein wenig an der frischen Luft spazieren. Entdecke in aller Ruhe die Natur wieder, die dir das Leben schenkt. Lenke dich ab, entfliehe dem Strudel, in dem du dich befindest, und lass deiner Fantasie freien Lauf. Meide für deinen Spaziergang belebte Orte und atme den wohltuenden Sauerstoff des Waldes, der Berge, des Meeres ein ... Überdenke deine Ansichten, finde zur Ruhe und schätze das Leben so, wie es sich dir darstellt. Dein gegenwärtiges Leben ist reich an allem, was du brauchst, um glücklich zu sein.

65

„Weder ganz dem Meer, noch ganz dem Land“, lehrt die Volksweisheit. Dies ist ein Aufruf zur Mäßigung, zu einer Haltung ohne Extreme. Immer wenn du dich hinreißen lässt und eine übertriebene Haltung einnimmst, begehst du dieselben Fehler, die du bei anderen kritisierst. Der Mittelweg in einer Diskussion ist eine ideale Situation. Nicht aus Bequemlichkeit oder Angst, sondern weil man die Angelegenheit nicht in der erforderlichen Tiefe versteht. Ein ausgewogenes Verhalten zeigt sich in den Momenten, in denen Entscheidungen getroffen und Standpunkte vertreten werden.

66

Sei offen für Ideen und neue Konzepte. Setze dich mit ihnen auseinander, vergleiche sie mit dem, was du weißt und denkst, und ziehe den größtmöglichen Nutzen aus den Informationen, die dir noch unbekannt sind. Gesunde Ideen beleben die Emotionen neu und versorgen die Gefühle mit Anregungen und Begeisterung. Niemand ist so weise, dass er nichts mehr lernen müsste, und niemand ist so vollkommen, dass er auf andere Beiträge für sein inneres Wachstum verzichten könnte. Lerne mehr, indem du offen für neue Beiträge bist.

67

Du solltest alles meiden, was Geist, Körper und Gefühle übermäßig aufwühlen. Sanfte Melodien in guter Musik wirken harmonisierend, während andere, die auf Wollust und Gewalt ausgerichtet sind, Unruhe stiften und den Nervenrhythmus durcheinanderbringen. Erbauliche Lektüre unterrichtet und bildet, während extravagante und sinnliche Lektüre verdirbt und die moralischen Wertvorstellungen zum Schlechten verändert. Gesunde Gespräche heben die Stimmung, während vulgäre Gespräche den Charakter vernachlässigen. Halte dich fern von der Welle der Entwürdigung, die die Welt und die Menschen erfasst.

68

Wenn dir ein Thema unbekannt ist, gib deine Unwissenheit in dieser Angelegenheit zu. Du bist nicht verpflichtet, alles zu wissen oder über alles informiert zu sein. Es zeugt von Wertschätzung, wenn man ehrlich seine eigenen Grenzen anerkennt. Und selbst wenn dir die Informationen, die dir jemand gibt, bereits bekannt sind, höre sie dir geduldig an. Du wirst Gelegenheit haben, sie mit den Informationen abzugleichen, die du bereits hast, und so dein Wissen zu erweitern oder zu korrigieren. Eine Person, die sehr gut informiert wirkt, verfügt manchmal nur über oberflächliches Wissen und gibt vor, mehr zu wissen, als sie tatsächlich weiß. Wer zuhören kann, gewinnt immer.

69

Eltern zu sein ist eine große Verantwortung. Jedes Kind bringt das Schicksal mit, das es sich in früheren Reinkarnationen selbst gestaltet hat. Dennoch wird es stets die Vorbilder aufnehmen, die seine Eltern zu Hause vorleben. Die erste Schule ist also das Zuhause, und dieses wiederum ist das Ergebnis des Verhaltens der Ehepartner, die sich bemühen sollten, es angenehm, ehrlich und friedlich zu gestalten.

Segne dein Kind mit deinen Worten und deinem Verhalten und werde in allen Situationen sein Freund. Kinder gehören, wie wir alle, zu Gott, und du wirst Rechenschaft ablegen müssen über das Darlehen, das dir zur Erziehung gewährt wurde.

70

Niemand erntet in fremden Feldern, was er nicht selbst gesät hat, wenn es um moralische Werte geht. Jeder ist Erbe seiner selbst. Als unsterblicher Geist entwickelt er sich von Stufe zu Stufe weiter, wie ein Schüler in der Schule der Liebe: Er wiederholt die Lektion, wenn er einen Fehler macht, und wird belohnt, wenn er es richtig macht. So setzt er in einem Leben fort, was er im anderen unterbrochen hat, korrigiert, was er falsch gemacht hat, oder beginnt eine neue Erfahrung. Was er also nicht aus Liebe tut, wird der Schmerz ihn dazu auffordern, zu tun.

71

Du bist eingetaucht in den Ozean der Liebe Gottes. Du bist niemals allein. Gott ist in dir und um dich herum. Entdecke ihn und lass dich von ihm mit Weisheit leiten. Du bist sein Erbe, Besitzer des Universums. Lass seine Liebe dich ganz und gar durchströmen, deinen Willen und deine Schritte lenken und dir ermöglichen, mit weniger oder gar keinem Leid zu wachsen. In Gott findest du alles und wirst vollkommen erfüllt.

72

Segne jede Gelegenheit zur Weiterentwicklung mit Freude. Schmerz, dem man sich mit Resignation stellt, verliert an Intensität, und je stiller man ihn erträgt, desto schneller vergeht er. Es trifft dich niemals Leid, das du nicht verdienst, ebenso wenig wie du dein Leben auf Erden ohne diese Herausforderungen verbringen wirst.

Gottes Gesetze gelten für alle gleichermaßen. Anstelle der Liebe, die oft fehlt, ist der Schmerz die Lehrerin, die den Fortschritt vorantreibt.

73

Verletzungen der Seele sind schmerzhafter. Äußere Wunden heilen leicht, während jene, die im Innersten nagen, einen langwierigeren Heilungsprozess durchlaufen. Tauche ein in die Gewässer des Vertrauens in Gott, der Geduld, der Demut, der Vergebung und der Liebe und lass nicht zu, dass Hass, Egoismus, Rebellion und Groll das Gewebe deiner Seele zerfressen. Viele Krankheiten des Körpers haben ihren Ursprung in einem Geist, der durch emotionale Konflikte oder durch die Säure moralischer Unvollkommenheiten geschädigt ist. Kümmere dich um dein inneres Wesen und schütze es vor den hartnäckigen Angriffen des Lasters und der Verantwortungslosigkeit.

74

Was du jetzt nicht zu Ende bringen kannst, soll dir keinen Grund zur Verärgerung geben. Gib dein Bestes an Einsatz und Hingabe, vermeide jedoch die schlechte Laune, die das scheinbare Scheitern hervorruft. Wenn eine Handlung deine Fähigkeiten übersteigt oder die Umstände es dir nicht erlauben, sie auszuführen, ist es deine Pflicht, Gelassenheit zu bewahren. Wer tut, was in seiner Macht steht, leistet das Maximum.... Und was du jetzt nicht vollenden kannst, wirst du morgen vollenden, wenn du deiner Verpflichtung treu bleibst.

75

Lass Groll in Bezug auf dein persönliches Verhalten hinter dir. Auf deinem Weg wirst du immer sowohl freundliche als auch unfreundliche Menschen begegnen. Es lohnt sich nicht, Groll zu hegen und Unzufriedenheit zu schüren.

Jeder Weg ist mit Stolpersteinen und Schwierigkeiten verbunden, die eine Herausforderung und Motivation für den Fortschritt darstellen. Ein Tag ohne Probleme wird eintönig und demotivierend. Du wächst durch die Kämpfe, denen du dich stellst. Bleibe also immer gut gelaunt, auch gegenüber kalten oder nervigen Menschen.

76

Lass das ständige Nörgeln sein, denn es macht dich zu einem Menschen, mit dem man nur schwer auskommen kann. Es ist sehr unangenehm, mit jemandem zusammen zu sein, der ständig meckert, in allem Fehler sieht und sich wünscht, dass sich die Welt um ihn dreht und sich nach seiner Sichtweise richtet. Du kannst andere nicht ändern, aber du musst dich bemühen, dich selbst zum Besseren zu verändern. Wenn dir alles missfällt und du ständig nörgelst, sei vorsichtig, denn das ist die Haltung von jemandem, der mit dem Leben überfordert ist und mit sich selbst im Unreinen lebt. Du musst dich selbst tolerieren und lernen, tolerant gegenüber deinen Mitmenschen zu sein.

77

Versuche zumindest heute, die Welt mit schönen Augen zu betrachten, um das Leben durch eine klarere Brille zu sehen. Befreie dich von den negativen Eindrücken, die dich gestern Abend ins Bett begleitet haben, und mache dich bereit, der Welt und den Menschen mit einer Portion Wohlwollen zu begegnen. Du wirst feststellen, dass sich dein innerer Zustand erneuert und alles um dich herum an Lebensfreude gewinnt. Der gute Wille gegenüber anderen kehrt als Sympathie und Freundschaft von ihnen dir gegenüber zurück. Begrüße den neuen Tag, bereit zum Sieg und dazu, den guten Platz einzunehmen, der dir in der Welt vorbehalten ist.

78

Wenn eine Schwierigkeit auftritt, die dich am Weitergehen hindert, verschwende keine Zeit. Halte inne und umgehe das Hindernis. Wenn ein unerwartetes Problem dein Gleichgewicht bedroht, verzweifle nicht. Bringe die Auflehnung zum Schweigen und versuche, das Problem im Rahmen deiner Möglichkeiten zu lösen. Wenn jemand, den du liebst, sein Verhalten dir gegenüber geändert oder dich verlassen hat, bleibe gelassen. Der Rebell und der Abtrünnige haben mit ihren unüberlegten Handlungen bereits die Vernunft verloren. Bleibe in Frieden. Was du jetzt verlierst, wirst du später wiedererlangen. Alles, was dir widerfährt, wird, wenn du dich richtig verhältst, immer zu deinem zukünftigen Wohl sein.

79

Verwandle deine Stunden in eine Kette von Segnungen. Wenn du sie weise nutzt, indem du erbauliche Arbeit verrichtest, wirst du ein Vermögen an Glück aufbauen, das du dir nicht vorstellen kannst. Wenn du sie verschwendest, wirst du sie nicht zurückgewinnen können. Die vergangene Stunde kehrt nicht zurück, wie das Wasser, das unter der Brücke fließt. Die Ewigkeit besteht aus Sekunden, und die in Stunden gemessene Zeit ist Gottes Geschenk, um dir Wohlergehen zu schenken. Arbeite ohne Entmutigung und sammle deine Stunden wohlthätigen Handelns.

80

Du kannst mehr für die Menschheit tun, wenn du dich dazu bereitwillig entschließt. Reiche einem Gestürzten die Hand; sprich ein freundliches Wort zu einem anderen; lächle einem einsamen Menschen zu und zeige ihm damit deine Verbundenheit; schenke einem Freund eine Blume; bringe einen Traurigen zum Lächeln; umarme einen Unglücklichen liebevoll...

Es gibt Münzen der Liebe, die mehr wert sind als Bankguthaben, wenn sie im richtigen Moment und mit Güte geschenkt werden. Niemand lehnt einen Freund ab oder verachtet eine Geste der Hilfe. Strebe nach der Ehre, ein Erbauer einer besseren Welt und einer glücklicheren Gesellschaft zu sein.

81

Jesus sagte: „Euer Herz beunruhige sich nicht“, und lehrte damit, dass Gelassenheit und Vertrauen in Gott das Leitmotiv jedes Menschen sein sollten, der das Glück finden möchte. An Gründen zur Sorge mangelt es nie; sie beunruhigen das Herz und bringen das Leben aus dem Gleichgewicht. Das menschliche Dasein ist eine Gelegenheit, ewige Werte zu schätzen und innere Erleuchtung zu erlangen. Wenn du deine Ängste auf Gott richtest und ihm dein Leben anvertraust, verläuft alles normal, und wenn etwas Beunruhigendes geschieht, übernimmt die Gelassenheit die Kontrolle über die Situation und handelt richtig. Lass dich also angesichts unglücklicher Ereignisse weder im Herzen noch im Geist beunruhigen.

82

Wenn du eine Verpflichtung eingehst, erfülle sie durch deine Anwesenheit. Bevor du eine Aufgabe annimmst, denke gründlich darüber nach, damit du dich nicht in eine unangenehme Lage bringst. Sollte ein Hindernis auftreten, das dich daran hindert, zu erscheinen, oder du die Aufgabe nicht zu Ende bringen kannst, gib dies rechtzeitig Bescheid, damit du denjenigen, der auf dich wartet, oder den, der auf dein Wort vertraut, nicht im Stich lässt. Ob es sich um kleine Aufgaben oder um große Verantwortung handelt, erfülle alle Pflichten, die du übernimmst.

83

Fürchte dich nicht vor deinen Anklägern, wenn sie dich durch Verleumdungen belügen und dich in unwürdige Auseinandersetzungen hineinziehen wollen. Wenn du angeklagt wirst und der Vorwurf zutrifft, danke Gott für die Gelegenheit, das Unrecht rechtzeitig wiedergutzumachen und dich zu deinem eigenen Wohl zu rehabilitieren. Es ist immer besser, einen Fehler wiedergutzumachen, solange das Opfer noch in Reichweite ist. Jede aufgeschobene Schuld erhöht die Zinslast und ist daher umso schwerer wiedergutzumachen.

84

Wähle deinen Umgang mit Bedacht aus. Schlechte Freunde werden zu einer Belastung in deinem Leben und bringen dich aus dem Gleichgewicht. Niemand ist so unabhängig und ausgeglichen, dass er nicht Gefahr läuft, sich von denen anstecken zu lassen, die sich an Verbrechen oder lasterhafter Torheit erfreuen. Sei freundlich zu den Bösen und Unbedachten, aber lass dich nicht auf sie, ihr Verhalten, ihre Aktivitäten und ihre Lebensphilosophie ein. Auch moralische Krankheiten stecken die Unbedachten an, die sich ihnen nähern.

85

Sei diszipliniert bei deinen Tätigkeiten. Lass dich nicht von der Menge der zu erledigenden Aufgaben überwältigen und vernachlässige sie auch nicht. Erledige jede einzelne Aufgabe, sobald es deine Zeit erlaubt, bis du sie alle abgeschlossen hast. Ein disziplinierter Mensch ist ein Schatz. Wer es versteht, monotone und beständige Arbeiten zu Ende zu bringen, kann große Vorhaben mit der Gewissheit des Erfolgs in Angriff nehmen. Ordentlich zu handeln und sich bewusst zu sein, dass das Leben ein unaufhörlicher Prozess ist, bedeutet einen großen Schritt auf dem Weg der Entwicklung.

86

Achte besonders auf deine Gesundheit. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung in einem unausgeglichene Gemüt, in aufgewühlten Gefühlen, in negativen spirituellen Einflüssen... Angst, Furcht, Pessimismus, Zorn, Neid und Hass sind für Leiden verantwortlich, die noch nicht klassifiziert sind, und schaden der körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheit. Bemühe dich, im Frieden zu bleiben, und pflege gute Gedanken, die dir unschätzbare Vorteile bringen werden. So wie du dich mental entscheidest, so wird auch dein Leben sein.

87

Ein Ratschlag ist nur dann von Wert, wenn du bereit bist, ihn zu befolgen. Wenn du in irgendeiner Angelegenheit Schwierigkeiten hast, wende dich an eine erfahrenere, besser gerüstete Person und bitte sie um Hilfe und Rat. Bringe jedoch nicht deine eigene Meinung ein und versuche nicht, deren Richtigkeit zu beweisen. Höre aufmerksam zu, denke darüber nach und triff dann die Entscheidung, die dir am sinnvollsten erscheint. Andererseits solltest du dich nicht taub stellen gegenüber den Ratschlägen und Anleitungen, die dir gegeben werden oder die du suchst. „Prüft alles und behaltet das Gute“, lehrt der Apostel im Namen des Guten.

88

Niemand wird deine Probleme lösen, wenn du nicht bereit bist, dich ihnen zu stellen und sie zu bewältigen. Du wirst jemanden finden, der dir Geld leiht, um eine Schuld zu begleichen. In der Zwischenzeit bleibt die Schuld bestehen; es ändert sich lediglich der Gläubiger. Der Freund mag dir als Simon von Cyrene zur Seite stehen, doch das Kreuz ist persönlich, und jeder Mensch hat die Pflicht, es bis zu seinem befreienden Golgatha zu tragen.

Überfrachte deine Lieben daher nicht mit deinen Klagen, Beschwerden und Problemen. Versuche, deine Probleme nacheinander zu analysieren, bis du sie alle überwunden hast.

89

Wenn deine Worte nicht dazu dienen, zu helfen, dann bringe sie nicht vor, um zu kritisieren. Es gibt zwei Arten von Verhalten: das derer, die handeln, und das der anderen, die nur zuschauen, Fehler aufzeigen, kritisieren und den Menschen das Leben schwer machen. Tu, was du kannst, ohne Applaus zu erwarten, ohne Angst vor Steinwürfen zu haben. Werde Teil der Gruppe, die handelt und spricht, mit dem übergeordneten Ziel, nützlich zu sein. Wenn diejenigen, die zu wissen glauben, wie man Dinge macht, aufhören würden, ihre Meinung zu äußern, und stattdessen handeln würden, würde die Welt ein anderes Gesicht bekommen.

90

Schotte dich nicht ab, sondern bleibe in dem sozialen Umfeld, in dem du dich befindest. Die Einsamkeit ist ein schlechter Ratgeber. Wer sich vom Familienleben, von der Arbeit und von der Gemeinschaft zurückzieht, gerät aus dem Gleichgewicht. Die Flucht aus der Welt führt zu einer Verzerrung der Vernunft und zu einer verzerrten Sichtweise auf Menschen und Dinge. Die Menschen sind dazu bestimmt, in der Gesellschaft zu leben, sich gegenseitig zu helfen und voneinander zu lernen. Im täglichen Kampf und im menschlichen Handeln werden Werte verglichen, die es zu entwickeln und zu vervollkommen gilt.

91

Denke im Sinne des ewigen Lebens. Der Tod ist lediglich ein Mittel zum Wechsel des Wohnsitzes.

Wenn sich das physische Gewebe abnutzt oder gewaltsam zerreißt, setzt es den ewigen Geist frei, der in die geistige Heimat zurückkehrt. Alles verwandelt sich. Der Körper verändert sich und zerfällt, um andere materielle Ausdrucksformen zu beleben. Das geistige Wesen, das vorübergehend in ihm wohnt, verlässt ihn, um seine strukturelle Realität anzunehmen. Lebe daher in dem Bewusstsein, dass der Tod dich jederzeit ereilen kann, und bereite dich schon jetzt auf die unvermeidliche Reise vor.

92

Setze deine Hoffnungen nicht auf Unterhaltung, Reisen, Feste und Vergnügungen ... Sollten sich dir Gelegenheiten bieten, diese zu genießen, dann nutze sie; du wirst feststellen, dass diese Freuden wie alle anderen Befriedigungen vorübergehen und dich ungeduldig auf neue Gelegenheiten warten lassen, sie zu genießen – und so weiter, ohne Ende. Manche opfern ihre Zukunft und nehmen Kredite und Darlehen mit Wucherzinsen auf, um diese Illusionen zu leben, die sich im Moment der Rückzahlung der Schulden als Alpträume zurückmelden. Suche die einfachen und dauerhaften Freuden, jene, die weder deine Gegenwart stören noch dich in der Zukunft versklaven.

93

Pass auf dich auf, damit Pessimismus und Trotz nicht von deinen Gefühlen Besitz ergreifen und deine Nerven betäuben oder überstrapazieren. berdenke unangenehme Einstellungen und Gedanken, hlle dich in gute Laune und gehe unerschütterlich weiter. Deine Geisteshaltung trägt wesentlich zum Ergebnis deiner Bestrebungen und Handlungen bei. Wenn du eine Aufgabe mit schlechter Laune oder Trotz beginnst, verlierst du bereits den größten Teil der Erfüllung. Lass in all deinen Unternehmungen die Sonne der Hoffnung mit der Wärme des Optimismus scheinen, und der Erfolg wird dir sicher sein.

94

„Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein“, sagte Jesus, „sondern auch vom Wort Gottes.“ Die Sorge um das tägliche Brot, die Kleidung, die Wohnung und das gesellschaftliche Zusammenleben darf das Interesse am geistlichen Leben nicht verdrängen. Nimm dir täglich etwas Zeit, um dich vom „Wort Gottes“ zu nähren. Das Brot stärkt den Körper, und der Glaube erhält die Seele. Das Brot stärkt das Materielle, und der Glaube verleiht dem Leben Würde. Brot stillt den Hunger nur für kurze Zeit, aber der Glaube stillt das Bedürfnis für immer. Kümmere dich um den Körper und nähre die Seele, damit du dich erfüllt fühlst.

95

Zügle die Impulse, die aus ungezügelter Instinkten entspringen, und handle unter der Führung der Vernunft. Es stimmt zwar, dass das gute Gefühl das Eis der rationalen Logik zum Schmelzen bringen muss, doch oft bedürfen die Kälte der Emotionen oder ihre aggressive Raserei der Wachsamkeit der Vernunft. Verstand und Herz müssen zusammenwirken und die Vorteile von Ausgewogenheit und Mäßigung zugunsten eines gesunden Lebens bieten. Höre mit dem Gefühl und handle mit der Vernunft, wobei du den Anteil beider gut dosierst.

96

Achte stets auf ein gepflegtes Äußeres, soweit dies möglich ist, ohne dabei übertrieben gestylt zu wirken, als wärst du eine Schaufensterpuppe, oder nachlässig, als wärst du ein gleichgültiger Mensch. Die Kleidung ist für den Menschen da, und nicht umgekehrt. Modetrends sind Launen des Marktes, um Geld zu verdienen, indem sie die Unvernunft und Unreife der Menschen anregen.

Ein gepflegtes Outfit, das den Körper schützt, ist, auch wenn es altmodisch ist, wichtiger als das neueste, oft lächerliche Modell, das gerade ausgestellt wird. Quäle dich nicht mit der unbedeutenden Rechtfertigung, nicht im Trend zu liegen, der ohnehin nur vorübergehend ist.

97

Der Schmerz, der dich trifft, gehört dir allein. Niemand wird ihn an deiner Stelle ertragen. Freunde werden Mitgefühl zeigen und versuchen, dir zu helfen, doch die Last wird tief in deiner Seele verankert bleiben. Ebenso gehört das Glück, das dich ereilt, dir allein. Es wird Gelächter und Zufriedenheit unter denen geben, die dich lieben, doch das Gefühl der Freude kannst du mit niemandem teilen. In Anbetracht dessen: Belaste in deinem Leid nicht die Menschen um dich herum mit Bitterkeit, so wie du sie in deiner Freude nicht glücklich machen kannst.

98

Verbanne das Böse aus den Bereichen deines Lebens. Bekämpfe ungesunde Gedanken mit gesunden; durchtrenne das schädliche Netz ungerechtfertigter Verdächtigungen mit dem Schatz des Vertrauens in deinen Nächsten. Es ist quälend, sich gegen andere zu wappnen, zuerst das Negative zu sehen und Unvollkommenheit zu entdecken. Es gibt niemanden auf der Erde, der ohne Fehler ist, so wie es auch keinen einzigen Menschen gibt, der nicht auch Tugenden besitzt, so schlecht dieser Mensch auch sein mag. Suche das Gute in jedem, und du wirst dich selbst als gut, erneuert und freundlich entdecken.

99

Die Gewalttätigen vernichten sich letztendlich gegenseitig oder gehen sich selbst zugrunde. Eine friedliche Haltung löst jede konfliktreiche Situation, wenn die Liebe die Diskussionen bestimmt. Jede Reaktion muss, um zu enden, die Ursache unterbrechen, die sie auslöst.

Wenn diese Ursache Gewalt ist, kann nur ihr Gegenmittel, die Besonnenheit, sie zum Abklingen bringen. Ein friedlicher Mensch beruhigt den anderen, beide beeinflussen das Verhalten einer Gruppe, diese kann die Gemeinschaft verändern, und so weiter. Leiste deinen Beitrag, indem du die Gewalt besiegst.

100

Schrei nicht. Keine Situation erfordert lautes Schreien, das nur verwirrt und noch mehr Unruhe stiftet. Wenn du in einem angemessenen Ton sprichst, werden die Lauten verstummen, um dir zuzuhören. Wenn du versuchst, sie mit deiner Lautstärke zu übertönen, wirst du heiser und wirst nicht gehört. Die Stimme spiegelt das Verhalten und die Emotionen der Menschen wider. Wir meinen damit nicht die Techniken der Prosodie, die ihren Zweck haben, sondern den natürlichen, hörbaren Tonfall ohne Aggressivität. Hast du dich schon einmal auf einem Aufnahmegerät gehört, besonders wenn du aus dem Gleichgewicht bist?

101

Du brauchst bei jedem Schritt Gelassenheit. Gelassenheit, um zu unterscheiden, zu handeln und zu leben. Das Leben rast dahin und wechselt jede Minute die Kulisse, was ständige Gelassenheit erfordert, damit die Menschen nicht erdrückt werden. Wer sich quält und versucht, mit dem rasanten Tempo dieser Tage Schritt zu halten, wird sich selbst zerstören, denn er eilt von einer Situation zur nächsten, ohne Zeit zu haben, sich an die vorherige Phase anzupassen. Nachrichten kommen und Ereignisse vergehen und verursachen immense emotionale, mentale und körperliche Erschöpfung. Suche Zuflucht in der Gelassenheit und schütze die Werkzeuge deiner Existenz, die für den angemessenen Gebrauch und nicht für den Missbrauch bestimmt sind.

102

Wenn deine ständige Müdigkeit von Unzufriedenheit und schlechter Laune begleitet wird, ist das ein deutliches Warnsignal in deinem Leben. Sie resultiert aus der unausgewogenen Art und Weise, wie du deine Ressourcen und Energien einsetzt, ohne dich angemessen zu erholen. Es reicht nicht aus, zu schlafen und dem Körper Ruhe zu gönnen, wenn du emotional unruhig und ängstlich bleibst. Ziehe also Bilanz über dein Handeln, meditiere tiefgründig und du wirst erkennen, dass dir das „Brot des Geistes“ fehlt, das nährt und tröstet. Gestalte dein Leben neu und suche das Gleichgewicht, solange noch Zeit ist.

103

Überlege dir, wie viel Zeit du täglich deinem spirituellen Leben widmest. Du arbeitest, ziehst dich an, vergnügst dich, isst, schläfst und nimmst dir nur wenige Minuten Zeit für den verkörperten Geist – durch ein kurzes Gebet, eine kurze Lektüre oder das Anhören eines Vortrags; manchmal gönnst du dir nicht einmal das. Der Mensch ist nicht nur Körper und Geist. Er ist vor allem ein geistiges Wesen, das Körper und Geist lenkt und geistige Zuwendung benötigt, um seine Aufgaben in dieser Hinsicht gut zu erfüllen. Der Körper braucht Pflege, um zu leben, aber die Seele auch.

104

Der Neid ist ein großer Feind, den du in deiner inneren Welt bekämpfen musst. Er schleicht sich grausam in deine Gedankenbilder ein und bringt deine Gefühle aus dem Gleichgewicht. Er wird zum gnadenlosen Herrscher und gefühllosen Aufseher. Er ersinnt Lügen, rächt sich durch Gedanken, Worte und Taten und verfolgt unerbittlich. Unzählige Verbrechen haben ihren Ursprung im Neid, ganz abgesehen von denen, die nicht vollendet werden. Neid ist Minderwertigkeit, die korrigiert und in Kameradschaft und Zufriedenheit verwandelt werden muss.

105

Gib deinen geistigen Freiräumen nicht vulgären Gedanken preis. Fülle alle Lücken mit Gedanken, die erbaulich sind, die zum Guten führen und die das eigene Glück sowie das Glück anderer fördern. Im Geist nehmen Handlungspläne ihren Anfang. Ein untätiger Geist erschafft unglückliche Bilder, die sich mit großer Zerstörungskraft materialisieren, denjenigen verzehren, der sie erschafft, und auch andere Menschen erreichen. Kämpfe mit Willenskraft dafür, dass die „leeren Stunden“ nicht mit geistigem Müll gefüllt werden, der dich unglücklich oder vulgär macht.

106

Die Traurigkeit ist eine Botin des Leidens. Lass dich nicht von ihr einnehmen und lass dich nicht von ihren giftigen Dämpfen vergiften. Es stimmt, dass nicht alle Tage heiter und voller Freude sind. Es gibt Zeiten, in denen das Leid dein Leben zu beherrschen scheint. Doch nachdem du die Schwierigkeiten geprüft und die Schmerzen gespürt hast, lass die innere Sonne scheinen und vertreibe die Traurigkeit aus deinem Geist, damit du die schwierigen Ereignisse leichter überwinden kannst. Das Pflegen der Traurigkeit öffnet Tür und Tor für verschiedene Krankheiten des Geistes, der Gefühle und des Körpers.

107

Sei stets besonnen. Es ist besser, in einem Streit etwas zu verlieren, als sich auf einen noch schädlicheren Kampf einzulassen, der dir größeren Schaden zufügen wird. Es geht nicht darum, Angst zu haben, sondern darum, Weisheit zu besitzen. Der friedfertige Mensch ist glücklich, und Kleinigkeiten können ihn nicht aus der Ruhe bringen. Es ist eine Frage der Entscheidung. Was ist besser: einen Streit zu gewinnen, um nicht als unwissend oder dumm zu gelten, oder ihn zu verlieren, indem man besonnen und weise handelt? Die Besonnenheit siegt immer. Was sie äußerlich nicht erreicht, erreicht sie im inneren Frieden.

108

Sei ein Freund für jeden, der deine Unterstützung und deine Anwesenheit sucht. Die Menschen brauchen zum Leben sowohl Brot als auch Freunde. Manche bewegen sich in der Menge, leiden unter Einsamkeit und sehnen sich nach Gesellschaft und Freundschaft. Lass niemals zu, dass sich jemand von dir entfernt, ohne etwas Gutes aus den gemeinsam verbrachten Minuten mitzunehmen. Du hast viel zu bieten. Diese Werte zu entdecken, sei dein erster Schritt. Setze sie zum Wohle deiner Mitmenschen ein, ganz unmittelbar. Niemandem, der über geistige Güter verfügt, fehlt es an etwas, das er anbieten könnte.

109

Lass deinen Ärger, deine Konflikte und deine unterdrückten Gefühle nicht an den Menschen in deinem Zuhause, an deinem Arbeitsplatz oder in deinem sozialen Umfeld aus. Sie leiden bereits genug und brauchen nicht noch die Last der Bitterkeit und des Unbehagens, die du ihnen auferlegst. Versetze dich in ihre Lage, und du wirst erkennen, wie sehr du es schätzen würdest, wenn man dir Freundlichkeit entgegenbringen würde, wenn die Demütigungen, die du erdulden musstest, und die Schmerzen, die du erlitten hast, gemildert würden... Es sind deine bedürftigen Brüder und Schwestern. Wenn sie unhöflich und grob zu dir sind, erziehe sie mit Schweigen und Güte. Sie kennen keine guten Manieren und brauchen dein Vorbild.

110

Gib demjenigen, dem du abgeneigt bist, eine neue Chance und mache es ihm leichter, auf dich zuzugehen. Bleibe offen. Möglicherweise hat er seine Meinung geändert, seinen Fehler eingesehen und wartet nur auf eine Gelegenheit. Wir alle täuschen uns manchmal und wünschen uns eine Chance, uns zu rehabilitieren.

Wenn du dich in deinem Groll verschließt und nichts mehr mit ihm zu tun haben willst, ist deine Haltung genauso verwerflich wie seine, wenn nicht sogar noch verwerflicher. Lass dir nicht durch eine Laune des Selbstwertgefühls oder durch verletzten Stolz eine hervorragende Gelegenheit nehmen, über dich selbst zu triumphieren.

111

Führe eine Gewissensprüfung durch, wann immer du kannst und so oft es dir möglich ist. Viele Beschwerden und Vorwürfe würden verschwinden, wenn die Unzufriedenheit dazu führen würde, das eigene Verhalten zu verbessern. Man sieht das Problem immer beim anderen und den Fehler im Gesicht des anderen. Normalerweise reagiert jemand, der dir Schwierigkeiten bereitet und dich behindert, auf dein Verhalten, auf die Art und Weise, wie du dich ausgedrückt hast, und auf die Art und Weise, wie du gehandelt hast. Habe den Mut, dich selbst strenger zu prüfen und dich an deine Einstellungen und Worte zu erinnern. Wenn du Fehler entdeckst, beeile dich, sie zu korrigieren; suche denjenigen auf, den du verletzt hast, und bringe die Situation wieder ins Lot. Halte nicht an dem Fehler fest, egal wie die Rechtfertigung auch sein mag.

112

Lies jeden Tag eine kurze Seite, in der du Ermutigung und Inspiration findest. Mache dies zu einer Gewohnheit. Es wird dich mit Freude erfüllen, die Wolken vertreiben, die dich in den kommenden Stunden umhüllen könnten, und dir Trost spenden, falls eine unangenehme Überraschung eintreten sollte. Jeder Mensch braucht einen guten Ratgeber, und auf dieser Seite, die du dem Evangelium entnimmst, findest du die sichere Richtschnur und das Wort der Weisheit für jede Situation. Würden die Menschen vor dem Handeln etwas mehr nachdenken, würden sie unzählige Übel vermeiden. Da andere dies nicht tun, tu es du.

113

Verliere niemals die Hoffnung. Was auch immer geschehen mag, bewahre dein Vertrauen. Selbst wenn alles gegen dich spricht und das Scheitern dich in die Verzweiflung zu stürzen droht, wartet auch dann noch die göttliche Hilfe auf dich. Es widerfährt uns nur das, was für uns am besten ist. Gottes Gesetz ist die Liebe. Und die Liebe kann alles, sie bewirkt alles. Wenn du denkst, dass die Hilfe nicht rechtzeitig eintreffen wird, wirst du, wenn du weiter wartest, freudig feststellen, dass die Hilfe dich Minuten vor der Katastrophe erreicht hat. Wer verzweifelt, hat bereits einen Teil des Kampfes verloren, den er führen wird, und schreitet benachteiligt voran.

114

Die Jugend deines Körpers ist vergänglich. Nutze sie, um ewige Werte zu sammeln. Die Blüte der Jahre vergeht schnell, doch die eingegangenen Verpflichtungen erstrecken sich über das gesamte Leben. Sei vorsichtig mit ihnen. Die guten werden zu Wächtern deiner Reise und segnen deine Stunden, während die schlechten sich in gnadenlose Eintreiber verwandeln und deinen Frieden stören. Setze Lichtzeichen auf dem Weg, die die Eroberungen des zurückgelegten Weges kennzeichnen. Bleibe in jedem Alter jung, durch ein Gewissen ohne Reue und aufrichtiges Verhalten.

115

Diszipliniere deinen Willen und verhindere, dass du Opfer von Verantwortungslosigkeit wirst. Beginne deine Tätigkeiten mit kleinen Aufgaben und bewahre dabei Ordnung und Effizienz in jeder Ausführung. Wenn du viele Aufgaben hast, verliere keine Zeit damit zu überlegen, womit du anfangen sollst. Erledige diejenige, die am nächsten liegt, gehe zur nächsten über und so weiter, bis du dich von allen befreit hast. Solange du nicht den ersten Schritt machst, wirst du das Ende des Weges nicht erreichen. Das erste Wort leitet die Rede ein. Disziplin ist verantwortlich für den Erfolg hoher Leistungen.

116

Sicherlich wirst du nicht alle Probleme der Welt lösen können. Dennoch kannst und solltest du dazu beitragen, dass dies geschieht. Wenn du den Krieg nicht verhindern kannst, hast du doch die Mittel, die beunruhigenden Auseinandersetzungen, die dich erreichen, zu vermeiden; wenn du die hungernde Menge nicht ernähren kannst, hast du doch eine Scheibe Brot, die du jemandem anbieten kannst; wenn du den Kranken keine Gesundheit schenken kannst, kannst du doch einem Leidenden beistehen; wenn du die menschlichen Dramen nicht lösen kannst, trage dazu bei, einen Menschen zu beruhigen; wenn du nicht die Mittel hast, Gruppen anzuführen und die notwendigen Veränderungen in der Welt voranzutreiben, verändere dich innerlich, indem du dich durch das Tun des Guten und der Solidarität veredelst.

117

Nimm dir zwischen deinen Pflichten einen kurzen Moment Zeit für die Schönheit. Steh früh auf, um den Anbruch des Tages zu begleiten, und lass dich von der Kraft des Lichts berauschen. Spaziere still durch einen Wald und atme die Luft der Natur ein. Spaziere an einem einsamen Strand entlang und denke über die Erhabenheit des Meeres nach. Betrachte einen sternenklaren Himmel und stelle stille Fragen. Betrachte eine Rose in voller Blüte... Halte neben einem unschuldigen Kind inne... Unterhalte dich mit einem ruhigen alten Menschen... Öffne dich der Schönheit, die in allem steckt, und schmücke dich damit.

118

Nimm die Menschen so an, wie sie dir begegnen. Dieser überhebliche Mensch, der dir missfällt, ist krank, und vielleicht weiß er es selbst nicht. Dieser widerspenstige Kollege ist in seinem Innersten unglücklich. Dieser anspruchsvolle Bekannte leidet unter Nervosität. Manche, die stolz wirken, tragen lediglich Konflikte in sich, die sie zu verbergen versuchen. Andere, die gleichgültig wirken, erleben schreckliche Ängste. Die Erde ist ein großes Krankenhaus der Seelen. Wer dich nur oberflächlich betrachtet, wird dich nicht richtig einschätzen können. Gewähre jedem die Freiheit, so zu sein, wie er ist, und nicht so, wie du ihn haben möchtest.

119

Sei weise und investiere in die Zukunft. Was dir jetzt widerfährt, ist das Ergebnis einer Vergangenheit, die du nicht ändern kannst. Doch was noch geschehen wird, hängt davon ab, was du ab heute tust. Während du die Folgen vergangener Handlungen erntest, handelst du bereits für zukünftige Konsequenzen. Wie du säst, so wirst du ernten. Dein Schicksal ist das Gute. Wie du es erreichst, liegt in deiner Hand – durch schnelles oder verzögertes Handeln und Umkehren. Niemand ist zum Leiden vorbestimmt. Dies ist das Ergebnis einer falschen Entscheidung. Investiere in das Morgen, und du wirst schon heute glücklich sein.

120

Auch wenn du es nicht weißt, bist du für jemanden ein Vorbild. Es gibt immer Menschen, die deine Handlungen beobachten – selbst die falschen – und sich daran orientieren. Auf diese Weise trägst du nicht nur Verantwortung für das, was du tust, sondern auch dafür, wie deine Ideen und Einstellungen andere Menschen inspirieren. Diktatoren und Willkürherrscher könnten allein nichts ausrichten, gäbe es nicht jene, die ähnlich denken und sie unterstützen.

Ebenso würde das Werk des Guten zugrunde gehen, gäbe es keine Menschen, die sich mit Opferbereitschaft und Liebe dafür einsetzen. Achte darauf, was du sagst und tust, und motiviere Anhänger dazu, sich weiterzuentwickeln und richtig zu handeln.

121

Höre stets gelassen zu, wenn du dazu aufgefordert wirst. Lass den anderen seinen Gedanken zu Ende bringen, ohne voreilige – und sicherlich falsche – Schlussfolgerungen zu ziehen. Nicht jeder kann sich schnell und klar ausdrücken. Höre daher mit Aufgeschlossenheit zu, übergehe unpassende Formulierungen und Worte und versuche so zu verstehen, was der andere dir mitteilen möchte. Wenn er dich beschuldigt, suche nach der Ursache des Übels und beseitige sie. Der Dialog sollte stets ohne Irritationen verlaufen und ein positives Ergebnis hinterlassen. Wenn er dich aufklärt oder belehrt, nimm die Lektion an. Wenn er jemanden beschuldigt, mildere die Schärfe der Anschuldigung durch wohlwollende Worte gegenüber dem Betroffenen.

122

Bleibe unter allen Umständen du selbst. Gib dich nicht als besser aus, als du bist, und unterschätze dich auch nicht so sehr, dass du als jemand erscheinst, der du nicht bist. Wenn du nach einer besseren Position strebst, bemühe dich, sie zu erreichen. Wenn du Unvollkommenheiten entdeckst, bemühe dich, dich zu verbessern. Wer Fähigkeiten vortäuscht, die er nicht besitzt, ist ebenso verlogen wie derjenige, der sie verbirgt und leugnet. Authentisch zu sein ist ein Weg, Würde zu erlangen. Der Aufstieg verläuft für alle langsam. Wer heute triumphiert, hat den Kampf früher begonnen. Wer gerade kämpft, wird später den Sieg erringen. Quäle dich nicht damit, ein Geist in der Bewährungsprobe zu sein. Die Freunde von heute sind zu gegebener Zeit den Weg gegangen, auf dem nun deine Füße wandeln.

123

Die Arbeit, die scheinbar erniedrigend ist und von anderen verachtet wird, ist dein Schatz, der dir den Lebensunterhalt sichert und dir Ehrbarkeit verleiht. Verrichte sie im Bewusstsein ihrer Bedeutung und bringe sie mit Würde zu Ende. Der funkelnde Diamant stammt aus den Tiefen der Erde, wo er mit den Würmern verkehrte, und das schmackhafte Brot, das den Tisch bereichert, entstand aus dem Weizen, der in der Pfütze wuchs... Arbeiten ist eine Herausforderung für alle. Solange der Mensch produziert, kommt der Fortschritt nicht zum Stillstand. Verleihe deinen Tätigkeiten Würde, indem du ihnen ein treuer Diener bist.

124

Gekränktheit ist für viele menschliche Übel verantwortlich. Als schädliche Pflanze schlägt sie ihre Wurzeln im kranken Neid. Sie inspiriert unglückliche Handlungen, fördert unnötige Verfolgungen, endlose Anschuldigungen und giftige Informationen. Der Gekränkte kann den Erfolg des Nächsten nicht verzeihen. Er findet immer die unglückliche Seite jeder Situation, „die verlorene Nadel im Heuhaufen“. Er leidet unnötig, wird ständig verbittert und kämpft gegen Drachen, die er in anderen sieht, während das eigentliche Problem in ihm selbst liegt. Lerne, den Erfolg deines Mitmenschen zu teilen, und du wirst die Gekränktheit überwinden.

125

Studiere stets. Integriere in deine Tätigkeiten die Gewohnheit des guten Lesens. Eine Seite pro Tag, ein kurzer Abschnitt in Arbeitspausen oder ein Satz zum Nachdenken werden zum festen Fundament deines zukünftigen Aufbaus. Wissen ist ein Gut, das – selbst wenn es angesammelt wird – niemals Raum einnimmt. Im Gegenteil, es erleichtert sogar die Aufnahme neuer Erkenntnisse. Gute Lektüre bereichert den Geist, beruhigt das Herz und fördert den Fortschritt. Der Mensch, der nichts weiß, geht im Dunkeln. Lies jeweils ein wenig, aber tue es beständig.

126

Ein wenig innere Stille wird dir sehr gut tun. Die zermürbende Hektik, die ständigen Sorgen und die Schreckmomente schwächen die moralische Widerstandskraft. Es ist unerlässlich, dass du dir emotionale Zeit für deine Erholung und deine innere Stille nimmst. Bete, ohne Worte, und finde zur Ruhe, lass die Gedanken spontan fließen, bringe deine emotionalen und nervlichen Zustände wieder ins Gleichgewicht, um den Kampf fortsetzen zu können. In diesen Momenten findest du zu dir selbst und erlebst die Freude, dich selbst zu lieben, für dich zu sorgen und dich zu erneuern, damit kein Übel in dir verbleibt.

127

Trage die Beleidigung, die jemand dir entgeschleudert, nicht mit dir herum und lasse nicht zu, dass sie deinen Tag zerstört. Gewiss gibt es Menschen, die dich nicht mögen oder dich sogar ablehnen. Doch das ist keine Überraschung, denn dir ergeht es gegenüber anderen ebenso. Dieses Problem lösen friedvolle Herzen leicht, indem sie Beleidigungen weder aufwerten noch sich in sie hineinziehen lassen. Es gibt eine große Zahl freundlicher und liebevoller Menschen um dich herum, und es wäre nicht gerecht, dich über jene zu ärgern, die nur eine Ausnahme auf deinem Weg darstellen. Lass die dir zugeworfene Beleidigung auf dem Boden des Vergessens liegen und gehe weiter in Richtung der Liebe, die auf dich wartet.

128

In dir strahlt eine Sonne. Es ist die Gegenwart Christi in deinem Herzen. Trübe ihre Klarheit nicht mit den Wolken der schlechten Laune, der Auflehnung, der Unzufriedenheit... Das Licht, das von außen kommt, erhellt zwar, wirft aber Schatten, wenn es auf Hindernisse stößt.

Deine innere Sonne verursacht niemals Dunkelheit, denn sie leuchtet von innen nach außen, in reichlichen Strömen. Mit der Kraft der Liebe wird dein Licht immer mächtiger werden, strahlen und in alle Richtungen segnen. Lass also dein Licht überall leuchten.

129

Es ist noch Zeit, eine unglückliche Situation, die langsam hinter dir liegt, wieder in Ordnung zu bringen. Solange du mit dem anderen auf dem Weg bist, gibt es die Möglichkeit, Dinge neu zu gestalten und zu korrigieren. Wenn er deine Bereitschaft nicht annimmt, ist das Problem nicht mehr dein Problem. Solange du dich nicht zu dieser edlen Geste bereit erklärst, bleibst du in der Schuld. Schlechte Zeiten gibt es immer. Ob sie andauern, hängt von der Laune der Menschen ab. Heile dich selbst mit der höheren Bereitschaft, keinen emotionalen Ballast zu bewahren, und suche all jene auf, mit denen du nicht glücklich warst, um die Situation zu bereinigen.

130

Pünktlichkeit ist mehr als nur eine Pflicht; sie ist auch eine Form des Respekts und der Wertschätzung gegenüber demjenigen, der auf dich wartet oder von dir abhängig ist. Wenn du umsichtig handelst, wird dich die Zeit niemals im Stich lassen und dich in Verzug bringen. Die Gewohnheit, pünktlich zu sein, erwirbt man auf dieselbe Weise wie die Gewohnheit, unregelmäßige Zeiten einzuhalten. Plane deine Termine und gehe sie gelassen nacheinander an. Wenn du nicht erscheinen kannst oder dich verspätet, sag es vorher, damit derjenige, der auf dich wartet, entlastet ist. Auf diese Weise bist du im Reinen, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert und du zu spät kommst, selbst wenn man dir deine Entschuldigung nicht glaubt.

131

Angesichts der Schwierigkeiten auf dem Weg und der harten Prüfungen der Entwicklung suche Zuflucht im von Vertrauen in Gott erfüllten Gebet, das dich davor bewahren wird, in den Abgrund der Rebellion zu stürzen. Ein wenig innige Stille und Konzentration, die Seele in einer Haltung der Bitte, offen für die Inspiration – das sind die notwendigen Voraussetzungen, damit die beruhigende göttliche Antwort eintrifft. Schaffe dir das Klima des Gebets als Gewohnheit, und du wirst in ständiger Gemeinschaft mit Gott sein, gestärkt für die Herausforderungen des Weges.

132

Als Unglücksfälle gelten die natürlichen Ereignisse im Verlauf des menschlichen Daseins: der Verlust geliebter Menschen, Unfälle mit schmerzhaften Folgen, wirtschaftlicher Ruin, emotionale Entbehrung, Erdbeben und andere Naturkatastrophen... Gewiss stellen sie schwerwiegende Probleme dar, ja, echte Unglücksfälle – außer für diejenigen, der sich von ihren Auswirkungen aus der Bahn werfen lässt und dadurch die hohen Werte des Lebens zerstört. Wer weiß, wie man diesen Unheil bringenden Phänomenen begegnet, gewinnt aus ihnen wertvolle Güter, die Glück schenken.

133

Die Gelegenheit zur moralischen Weiterentwicklung, die dir das Leben bietet, muss mit Weisheit und unverzüglich genutzt werden. Der Lauf der Zeit ist unaufhaltsam, und ist die Gelegenheit einmal verpasst, ist sie für immer verloren. Vergangene Zeit und verfliegender Wind kehren niemals zurück. Jede Gelegenheit zum inneren Wachstum, die du sinnvoll genutzt hast, ist ein Segen, der dich befreit. Bleibe wachsam, damit du jede Stunde deines irdischen Daseins nutzen kannst.

134

Akzeptiere die falsche Lektion ohne Groll. Beim Lernen gibt es verschiedene Techniken, um Wissen zu festigen. Die Methode von „Fehler und Erfolg“ ist die gängigste und üblichste. Im Bereich moralischer Handlungen verläuft der Prozess auf dieselbe Weise. Der Fehler von heute wird durch die Wiederholung der Erfahrung korrigiert, und das Gelernte bleibt für immer verankert.

135

Solange du die Mittel dazu hast, pflege die Solidarität. Du bist ein soziales Wesen und brauchst das Zusammenleben mit deinen Mitmenschen, um die Ziele zu erreichen, für die du wiedergeboren wurdest. Solidarität ist eines der wertvollsten Mittel für den Erfolg dieses Vorhabens. Mach dich nützlich, sei freundlich, verbreite Güte, und im Gegenzug wirst du dich niemals allein fühlen.

136

Sei deinen Mitmenschen gegenüber so tolerant, wie du es dir selbst von anderen in einer ähnlichen Situation erhoffst. Es gibt heute auf der Erde niemanden, der ohne Fehler, ohne Angst und ohne Qualen durchs Leben geht; der Leid verursacht, wenn er eigentlich Gutes tun will, und Leid hervorruft, wenn er versucht, zu versöhnen – und der daher Verständnis und damit Toleranz braucht. Säe also heute Toleranz, damit du sie morgen ernten kannst.

137

Ungeachtet der emotionalen und sozialen Beziehungen, die du pflegst, erfolgen die Erfahrungen, die dich in eine andere Lage versetzen, stets ohne Vorwarnung und treffen die Menschen ganz allein. Deine Lieben, Freunde und Gefährten mögen deinen Schmerz teilen, doch dein Kreuz wird immer ein persönliches sein.

Es könnte nicht anders sein. Im Schutz der göttlichen Gerechtigkeit wird jeder Mensch entsprechend seiner Schuld gerettet und wächst entsprechend den Umständen, unter denen er gesündigt hat. Rüste dich mit Frieden und Glauben aus und bereite dich auf den Aufstieg vor, der dir auferlegt ist und unvermeidlich ist.

138

Sei ein guter Freund, indem du weißt, dich mit Diskretion und Edelmut gegenüber denen zu verhalten, die deine Freundschaft wählen. Diskretion ist ein Schatz, der in irdischen Freundschaften nur selten bewahrt wird und oft durch Unbesonnenheit und Leichtfertigkeit ersetzt wird. Allen Menschen gefallen edle und diskrete Gesellschaften, die Vertrauen einflößen und die innere Ruhe fördern. Höre zu, sieh hin, begleite und sprich mit Edelmut und bleibe der Vertrauenswürdigkeit treu, die andere in dich setzen.

139

Es gibt Menschen, die die Wahrheit kultivieren und sie zu einer Waffe machen, um andere anzugreifen. Die Wahrheit strahlt ein wundersames Licht aus, das Unbekanntes erhellt und niemals verletzt oder betrübt. Sie ist wie Brot, das man in Maßen zu sich nehmen sollte, oder wie Lebenssaft, der es verdient, in genau der richtigen Menge aufgenommen zu werden. Sie nährt und stillt den Hunger, beruhigt und macht glücklich und bereichert diejenigen, der sich darauf einlässt, mit Verständnis und Freundlichkeit. Wende sie niemals mit Härte an, als wäre sie eine Waffe, um andere zu vernichten, denn so verliert sie ihren Hauptzweck, nämlich zu befreien.

140

Werde nicht müde zu lieben. Es kann sein, dass die Antwort der Liebe nicht sofort zu dir gelangt. Vielleicht überraschen dich die Reaktionen, die sie hervorruft. Möglicherweise empfindest du sie als entmutigend. Es kommt vor, dass Menschen, die an reine Gefühle nicht gewöhnt sind, mit Abwehrmechanismen reagieren. Wenn du also beharrlich bleibst, wirst du die Vorzüglichkeit dieses grenzenlosen Gefühls unter Beweis stellen und es denen, die du liebst, vorleben, wodurch du den Segen erhältst, den es mit sich bringt. Liebe also immer.

141

Gehe behutsam mit deinen Emotionen um. Eine gekünstelte Haltung ist immer unangenehm, ebenso wie ungerechtfertigte Zurückhaltung für viele Schwierigkeiten im sozialen Umgang verantwortlich ist. Affektiertheit ist eine Verhaltensstörung, und Zurückgezogenheit ist ein Symptom von Unsicherheit. Analysiere dich selbst liebevoll und aufrichtig, um die Ängste und Befürchtungen zu überwinden, die für dein Verhalten verantwortlich sind. Gelassene Haltungen sind das Ergebnis einer inneren Verwirklichung, die du nur durch Gebetsübungen, Geduld und Meditation erreichen kannst. So wird die Kontrolle über deine Emotionen möglich.

142

Deine wahren Bedürfnisse gehen nicht über den Bereich deiner Besitztümer hinaus. Jedes Lebewesen wird in einem Rahmen geboren oder wiedergeboren, der ihm die besten Chancen auf Glück bietet. Unzufriedenheit und Rebellion wappnen den Menschen gewöhnlich mit Ehrgeiz und Gewalt, die unglückliche Zustände hervorrufen, selbst wenn es ihm gelingt, Überfluss und unbedeutende Dinge anzuhäufen, denen er übertrieben hohe Werte beimisst. Es würde niemals an Ressourcen für das menschliche Überleben mangeln, solange in den Herzen nicht Selbstsucht, Habgier und mangelndes Mitgefühl vorherrschen würden.

143

Sei ein Freund der Wahrheit, ohne sie zu einer Waffe der Zerstörung oder der Beleidigung zu machen. Es kommt nicht so sehr darauf an, was gesagt wird – ob es positive oder unangenehme Folgen hat –, sondern vielmehr darauf, wie es gesagt wird. Außerdem ist deine Sichtweise vielleicht nicht die absolute Wahrheit, sondern nur ein Spiegelbild davon. Und selbst wenn es so wäre, hast du nicht das Recht, sie zu Zwecken einzusetzen, die Unruhe stiften. Bevor du die Haltung eines Korrektors und Lehrers der Wahrheit einnimmst, versetze dich in die Lage des anderen, desjenigen, an den du dich wenden wirst, und dein Gewissen wird dir den einzuschlagenden Weg und die beste Art, dich auszudrücken, weisen.

144

Lass dich stets von der Entscheidung leiten, die dir selbst und deinem Nächsten den geringsten Schaden zufügt. Bevor du Verpflichtungen eingehst, denke über die möglichen Folgen nach, dann wirst du leichter diejenigen auswählen können, die dir für die Zukunft die besten Ergebnisse bringen. Wann immer dir Vorteile entstehen, die anderen Schaden zufügen, lehne sie ab, denn niemand kann glücklich sein, wenn er seine Freude auf das Unglück seines Nächsten aufbaut. Das bedeutet: „Tu dem anderen nicht das an, was du nicht möchtest, dass er dir antut.“ Was du heute zugunsten eines anderen verlierst, wirst du morgen erhalten, ohne dass jemandem dadurch Schaden entsteht.

145

Du bist kein distanzierter Beobachter des Lebens. Du bist Teil des universellen Organismus, mit Aufgaben und Verantwortlichkeiten betraut, deren Erfüllung durch dich Ordnung und Erfolg in vielen Dingen bewirkt. Die Haltung eines Außenstehenden führt zu falschen Ansätzen und Schlussfolgerungen.

Bewusste Teilhabe hingegen sorgt für das richtige Maß und vermittelt ein besseres Verständnis der verfügbaren Informationen. Betrachte dich als wertvollen Teil der gesamten Schöpfung, indem du jeden Tag aktiver am Werk des Vaters mitwirkst und es bekannter und angesehener machst. Du bist ein Erbe Gottes, und das Universum gehört in gewisser Weise dir.

146

Reizbarkeit ist ein Dorn im Fleisch der Gefühle, der entfernt werden muss. Je länger sie anhält, desto mehr verschlechtert sich der Zustand des Betroffenen und führt zu lang anhaltenden und schädlichen „Infektionen“. Der reizbare Mensch braucht keine Gründe für schlechte Laune und Unzufriedenheit. Sie erzeugt diese leicht selbst, da aggressive und verbitterte Gefühle den Keim dafür bilden. Sie wird unzugänglich und strahlt die Krankheit aus, die ihr Verhalten kennzeichnet. Sie freut sich, wenn sie anderen missfällt; sie jubelt, wenn sie sich an dem rächt, dem sie gegenübersteht, selbst wenn dieser ihr nichts Böses getan hat. Sie ist aus purem Vergnügen stets unglücklich. Überwinde die Reizbarkeit, oder du wirst von ihr zerstört werden.

147

Wenn ein Projekt, das du ausgearbeitet hast, gescheitert ist, ärgere dich nicht darüber und gib es deswegen nicht auf. Der scheinbare Misserfolg ist die Art und Weise, wie das Göttliche dich lehrt, dein Handeln zu korrigieren, indem es dir die Möglichkeit gibt, die Erfahrung mit mehr Weisheit zu wiederholen. Wer sich weigert, die Arbeit neu zu beginnen, weil er zuvor gescheitert ist, verdient es nicht, den Erfolg der Ergebnisse zu genießen. Die Kunst des Neuanfangs ist ein Maßstab für die Weiterentwicklung dessen, der nach höheren Zielen strebt. Niemand gelangt zu glücklichen Lösungen, ohne die Versuche des Scheiterns. Das Leben besteht aus Lektionen, die sich wiederholen, bis sie richtig verinnerlicht sind.

148

Jeder leidet, solange er auf dieser Welt ist. Der Schmerz ist ein wirksames Mittel zur Erneuerung, wenn die Früchte der nicht gelebten Liebe vergehen. Angesichts dieses unvermeidlichen Schicksals, dem sich der Geist in den unterschiedlichsten Ausprägungen stellen muss, ist es angebracht, es mit Würde und Zuversicht anzunehmen. Was heute quälend und bedrohlich erscheint, verwandelt sich morgen in Frieden. Körperliche oder geistige Krankheit, wirtschaftliche oder moralische Not gehen vorüber und hinterlassen Ergebnisse, die dem Grad der persönlichen Erhebung entsprechen, durch die sie aufgenommen wurden. Betrachte dich also nicht als unglücklich, wenn du leidest. Ziehe den Nutzen aus dieser strafenden Prüfung und gehe mutig weiter.

149

Gott kennt dein Schicksal und lenkt dein Leben. Was dir widerfährt, hast du verdient, um neue Stufen auf der Evolutionsleiter zu erklimmen. Gott ist ein barmherziger Vater und wacht über dich. Fühle dich niemals verachtet, wenn du in Rebellion und Gotteslästerung abgleitest. Der Mensch muss Mut und Gelassenheit üben; ohne diese Tugenden bleibt er geistig ein Kind. Gott kennt keine Vorlieben und liebt uns alle. Lass dich von den Ereignissen leiten, die du nicht ändern kannst, und gestalte mit Liebe jene, die dir zugutekommen werden. Verzweifeln? Niemals!

150

Nur weil dir Menschen böse und egoistisch erscheinen oder weil sie dich betrüben und rücksichtslos behandeln, solltest du nicht darauf reagieren. Es gibt Menschen, die sich noch immer am Bösen erfreuen, die Unruhe stiften und sich dessen rühmen. Es sind Wesen, die sich gerade erst aus dem Primitivismus gelöst haben und dabei

sind, das Licht der Vernunft und die Sensibilität der Gefühle zu erlangen. Es ist nicht gerecht, dass du dich auf ihre Ebene herabbegeben und mit ihnen gleichsetzen und dadurch noch mehr leiden, wenn du dich erheben und sie in die moralische Landschaft der Welt zum Besseren erheben kannst. Möge es dir gelingen, die Fehler und Grenzen deiner Mitmenschen zu vergrößern und zu verstehen. Du wirst es niemals bereuen, wenn du so handelst.

151

Hüte dich vor negativen moralischen Fantasien, die den Bereich der Sexualität und der Gefühle beeinträchtigen und zu Perversionen führen! Sie verankern sich in den Gedankenbildern und schaffen quälende Abhängigkeiten, die zu Qualen und Ungleichgewichten werden. Was du in deiner Vorstellungskraft pflegst, kann zu einem hilfreichen Engel werden, wenn es edel ist, oder zu einem Gespenst, wenn es vulgär ist. Es gibt schwerwiegende moralische Verhaltensweisen im physischen Bereich, die durch halluzinatorische mentale Leidenschaften ausgelöst werden. Denke und handle in Harmonie. Pflege erbauliche Gedanken, und du wirst dich glücklich fühlen.

152

Beruhige die Sehnsucht deines Herzens. Was du noch nicht erreicht hast, ist auf dem Weg. Leide nicht vorzeitig und versinke nicht in niedergeschlagenen Gemütszuständen wegen Abwesenheiten, die sicherlich nicht notwendig sind. Mangel kann Ressourcen und Wertschätzung für Menschen und Dinge schaffen. Wer Vorteile genießt, unterschätzt leicht, was er besitzt. Lerne, mit Knappheit und Einsamkeit zu leben, und du wirst wissen, wie du den Rausch der Sinne, die Wonne der Wollust und die Übersteigerung des Besitzstrebens vermeiden kannst. Du bist das, was du tust, und nicht das, was du hast oder mit wem du zusammen bist.

153

Behalte dir das Recht vor, gegenüber Provokationen jeglicher Art gleichgültig zu bleiben. In einer Zeit der Torheit wie dieser treibt das Böse sein Unwesen und verführt die Unvorsichtigen. Hier ist es der Zorn der anderen, der dich angreift. Dort ist es die zügellose Lust, die dich erregt. Dort drüben ist es der Ehrgeiz, der dein Interesse weckt. Ganz in der Nähe lauert das Laster und verstrickt seine Opfer. Um dich herum herrscht verstörender Zeitvertreib. Überall breitet der Sieg des Verbrechens und des Verfalls der Sitten seine Tentakel aus wie grausamer, beherrschender Staub. Betrachte diese Annehmlichkeiten als einen Weg aus giftigen Dornen, den das grüne, angenehme Gras auf dem Boden verbirgt, und erlaube dir nicht, darauf zu treten, um Unfälle mit schädlichen Folgen zu vermeiden.

154

Wenn du dir höhere Ziele setzt und dir den Wahnsinn des Ungleichgewichts ersparst, wirst du von Menschen aufgesucht werden, die versuchen, dich davon zu überzeugen, dass du im Unrecht bist. Bleibe deinen gesunden Vorsätzen treu und schenke ihnen kein Gehör. Wenn du fällst, gibt es nur wenige Hände, die versuchen werden, dich wieder aufzurichten. Es mangelt nie an denen, die den Gefallenen noch tiefer in die Grube der Verzweiflung stoßen. Leider gibt es noch immer nur wenige Menschen, die bereit sind, selbstlos zu helfen, während die Zahl derer zunimmt, die sich daran erfreuen, andere traurig zu machen. Gehe weiter auf dem Weg des Guten, und das Gute wird dir großes Gutes tun.

155

Lerne aus den Lektionen des Lebens, vor allem aber aus deinen eigenen Erfahrungen, und verlasse dich weniger auf die Sireningesänge, die dich verführen und in den Abgrund ziehen.

Wenn der Trinker sich vom Alkohol befreien will, findet er leichter jemanden, der ihm einen neuen Drink serviert, als jemanden, der ihm ein Stück Brot gibt. Wenn der Raucher mit dem Rauchen aufhören will, werden seine Freunde ihn mit spöttischen Bemerkungen lächerlich machen und darauf bestehen, dass er sich weiter vergiftet. Wenn der Drogenabhängige sich bemüht, die Drogen aufzugeben, bedroht und erpresst ihn der Dealer. Wenn der Straftäter jeglicher Art versucht, sich zu rehabilitieren, wimmelt es um ihn herum von denen, die gegen seine Bemühungen intrigieren. Sei also vorsichtig und bleibe gesund, körperlich und moralisch.

156

Gewöhne dich an die Wahrheit. Die Gewohnheit der „weißen Lüge“ – auch als unschuldige oder soziale Lüge bezeichnet – wird dich zu schwerwiegenderen Lügen führen und dich in den Sumpf der Verleumdung und der häufigen üble Nachrede treiben. Ein Funke entfacht Feuer, ähnlich denen, die von prasselnden Flammen entstehen... Große Verbrechen haben ihren Ursprung in kleinen Vergehen, die von der Justiz nicht geahndet werden und die den Nährboden für das Böse bilden. Sei streng mit dir selbst und lass dich nicht auf das Schiff der allgemeinen Bequemlichkeit ein. Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich, und seine Taten bleiben im individuellen Gewissen eingebrannt. Sei du selbst und strebe nach ständigem moralischem Fortschritt.

157

So oft es möglich ist, lass dich vom Gebet erleuchten. Schaffe dir geistige Freiräume und suche die Quellen des Lebens auf, wo du reine Energien und Frieden in dich aufnehmen kannst. Alle Heiligen und Mystiker, die den moralischen Kurs der Menschheit zum Besseren gewendet haben, im Osten wie im Westen, sind sich einig

darin, das Gebet als das wirksamste Mittel zu empfehlen, um die innere Harmonie zu bewahren oder zu erlangen. Jesus pflegte ein freundschaftliches Miteinander mit den Jüngern und dem Volk, nahm sich jedoch Zeit, um durch das Gebet mit Gott zu sprechen, und pries die Vorzüglichkeit dieser erhabenen Gespräche. Entfliehe daher dem Strudel, in dem du versunken bist, und folge dem Weg zur Oase des Gebets, um dich zu erneuern und in Frieden zu baden.

158

Versteckte Geschäfte bringen giftige Erträge. Viele Menschen rechtfertigen uns und preisen die Gewinne ihrer Neulinge an, indem sie behaupten, diese seien Früchte der Zeit und jeder solle die Gelegenheit nutzen. Da die Moral aus den Fugen geraten ist, lass dich nicht von ihr leiten, sondern halte vielmehr den Missbrauch und die Exzesse in Schach, die dir begegnen, um die chaotische Situation zu korrigieren. Ein Fehler darf niemals als Vorbild genommen werden. In Zeiten einer Grippewelle ist der normale Gesundheitszustand nichts anderes als dieser, nur weil die Mehrheit der Menschen infiziert ist. Lass dich gegen Missbräuche impfen, und dein Leben wird in Ordnung bleiben, vielleicht ohne Überflüssiges, aber niemals mit Mangel oder Entbehrung.

159

Wenn der Mensch beschließt, sein moralisches Verhalten zum Besseren zu ändern, scheint er einer allgemeinen Verschwörung gegen seine Bestrebungen zur Selbstveredelung ausgesetzt zu sein. Alles gerät aus den Fugen und wird chaotisch. Selbst die kleinsten Dinge werden kompliziert, und der Lauf der Dinge verschlechtert sich für eine gewisse Zeit. Dieser Zustand veranlasst den Anwärter auf innere Erneuerung dazu, zurückzuweichen und aufzugeben.

Es ist ganz natürlich, dass dies geschieht. Jede Veränderung bringt das Gewohnte durcheinander. Im Bereich moralischer Handlungen ist die Reaktion stärker, da man bis zu den Wurzeln des Bösen vordringt, um es auszurotten und neue, ausgeglichene Gewohnheiten entstehen zu lassen. Gib also deine Bemühungen um Moral und inneres Wachstum nicht auf, nur weil du auf erste Schwierigkeiten stößt.

160

Nimm dir an einem langen Tag mit 24 Stunden einige Momente Zeit zum Nachdenken. Wer ohne nachzudenken voranschreitet, verliert den Kontakt zu sich selbst. Eingeschränkt durch die Zeiger der Uhr, ihnen voraus eilig oder langsam hinter ihnen her, verliert er den Überblick und vergisst den Weg... Für den Erfolg ist es unerlässlich, Ziele und Handlungen regelmäßig zu überprüfen. Durch das Nachdenken kannst du Fehler erkennen und hast Zeit, sie zu korrigieren, deine Aufgaben neu zu planen und dich leichter zu erneuern. Sprich weniger, schlafe etwas weniger und meditiere mehr. Jede Minute, die du verschwendest, wird, wenn du sie für die Meditation nutzt, zu einem leuchtenden Punkt in deinem Tag.

161

Wir alle sind zum Glück und zur Vollkommenheit bestimmt. Der Weg, den wir zurücklegen müssen, ist lang, manchmal von Heidekraut gesäumt oder mit Steinen übersät. Dennoch ist dieser Weg für alle gleich, denn es gibt niemanden, der als Ausnahme gilt. Diejenigen, die auf weniger Schwierigkeiten stoßen, haben diese Umstände aufgrund ihres Verhaltens in vergangenen Leben verdient. Die am meisten Bedrängten wiederum sind das Ergebnis ihrer unglücklichen Taten. Auf diese Weise legst du Schritt für Schritt den Weg der Entwicklung zurück und kannst dich auf das glückliche Schicksal freuen, das dich erwartet und das du erreichen wirst.

162

Sei vorsichtig gegenüber kalten Freunden mit gefrorenem Herzen. Es gibt Menschen, die ihre Gefühle abgetötet haben und dem Guten gegenüber unzuverlässig sind; sie verbreiten ein vergiftendes Miasma und sind Träger eines böartigen Pessimismus, der letztendlich diejenigen unglücklich macht, die sich ihnen nähern. Erweitere den Kreis deiner Zuneigung, doch hüte dich vor Einflüssen dieser Art, die letztendlich verstören und zu Enttäuschung führen. Diese verbitterten Menschen wandern ziellos umher und verdunkeln alles, was sie sehen, mit ihrer düsteren Sichtweise. Lass die Sonne in dir scheinen.

163

Suche unablässig nach deiner wahren Identität, das heißt, entdecke dich selbst zu deinem eigenen Wohl. Du wirst feststellen, dass sie weder besser noch schlechter ist als die der anderen, aber was du aus dir machst, das zählt. Mit diesem Bewusstsein wirst du erkennen, dass du keinen Anspruch auf Privilegien hast und auch nicht von der Göttlichkeit verlassen wirst. Verwandle alles, was dir widerfährt, in eine nützliche Lektion für dein spirituelles Wachstum, denn dafür bist du auf der Erde. Sammle alle Errungenschaften und verwandle sie in Lektionen der Weisheit, durch die du dich mit Segnungen bereichern wirst.

164

Viele Menschen machen sich Sorgen darüber, welches Unheil andere ihnen antun könnten. Sie schieben die Verantwortung für ihre eigenen Misserfolge auf ihre Mitmenschen und sehen überall Feinde, wobei sie sich vor einer Selbstanalyse mit der notwendigen Klarheit drücken. Sie irren auf Pfaden des Bösen und der Anschuldigungen umher. Mit einem solchen Verhalten verletzen, schädigen und beunruhigen sie andere und bemerken nicht, welchem Unheil sie sich hingeben und wie sie, wie von Sinnen, darauf zusteuern. Das Böse, das in jedem Einzelnen wohnt, macht ihn zu einem bösen Menschen, der so zu einem schädlichen Element im sozialen Kontext wird.

165

Versorge deinen Organismus mit gesunden Gedanken. Der Einfluss des Geistes auf die Emotionen, den Körper und das gesamte physiologische System ist unbestreitbar. Eine Vielzahl von Krankheiten ist auf geistige Trägheit, Entmutigung, Auflehnung und selbstzerstörerische Gedanken zurückzuführen. Richte deine Gedanken auf angenehme, gesunde und optimistische Themen aus, und du wirst in ihrem Licht leben, das Wohlbefinden genießen, das auf andere ausstrahlt, und Frieden finden und verbreiten.

166

Deine Bedeutung hängt direkt davon ab, was du zu deinem eigenen Vorteil tust. Mit dir oder ohne dich geht das Leben weiter, die Welt dreht sich weiter. Halte dich nicht für den Besitzer außergewöhnlicher Ressourcen, ohne die die Lebewesen zugrunde gehen und die Menschheit untergehen würde. Deine Erfolge und Verluste machen den Wert deiner wahren Werte aus. Sei bescheiden und werde demütig wie eine Lampe vor der Sonne und diese vor einer Galaxie...

167

Die Größe eines Menschen lässt sich an seiner Fähigkeit messen, seinen Mitmenschen zu dienen, an seiner Demut und seiner Liebe. Große Menschen ziehen die Aufmerksamkeit auf sich und werfen einen Schatten, doch die wahrhaft Großen werden, wo immer sie sich befinden, zu einem unerschöpflichen Licht, das den Weg in die Freiheit weist. Wahre Helden bleiben unbemerkt, denn sie sind mehr damit beschäftigt, zu helfen, als ihre eigenen Taten zu propagieren. Sei einer von ihnen, in der Stille deiner Taten und in der Größe deiner Kleinheit.

168

Im Verborgenen schleicht sich die Intrige in dein Herz und verschließt die Tür deiner Gefühle vor der Gelassenheit. Du wirst kalt und berechnend, gnadenlos und gegen den anderen gewandt, der diese Reaktion deinerseits vielleicht gar nicht verdient. Der Intrigant findet immer einen Weg, dich zu vergiften. Da er dein Temperament kennt, schleicht er sich sanft ein und erreicht dich, um dich mit den schändlichen Informationen zu quälen. Reagiere auf die Intrige und erziehe den Intriganten, damit er dich in Ruhe lässt und selbst Frieden findet, indem er seine geistige und moralische Haltung ändert.

169

Begleite gelegentlich einen Sarg, um deine Reflexion über das biologische Phänomen von Leben und Tod zu vertiefen. Angesichts dessen, was anderen widerfährt, wirst du dir bewusst, was dir unweigerlich bevorsteht. Die Ewigkeit gehört dem Geist, während die Erfahrung des Körpers vergänglich und kurz ist. In diesem Moment hast du das Gefühl, dass alles in Ordnung ist und von Dauer sein wird. Wie lange noch? Und welche Garantie hast du hinsichtlich der dir gewährten Zeit? Lebe also gut; schließe jedoch die Möglichkeit deiner Rückkehr nicht aus, was zudem das Sicherste aller Ereignisse ist.

170

Handle unter allen Umständen mit Gelassenheit. Es gibt viele Menschen, die in einer Atmosphäre der Verzweiflung und zermürbender Eile leben. Sie überrollen andere und lassen sich selbst überrollen, in einer Art rauschhafter Wahnvorstellung, ohne das Ergebnis ihrer Eroberungen zu genießen oder sich an dem zu erfreuen, was sie bereits angehäuft haben.

Die Gelassenheit ist die Schwester des Glücks, denn sie schenkt eine Freude, die segnet und Zufriedenheit vermittelt. Finde wieder zu deiner inneren Harmonie, steuere das Auto deiner Zeit in Ruhe und lebe mit der heiteren Freude, auf der Erde zu sein und auf Gott, unser Endziel, zuzugehen.

171

Beherrsche deinen Willen, schaffe ein Klima der Disziplin für deine Gewohnheiten, und du wirst Unbeherrschtheit, Verhaltenskonflikte und Fehlanpassungen vermeiden. Wer nicht an Disziplin glaubt, lässt sich mit jemandem vergleichen, der ein Fahrzeug ohne Bremsen bergab fährt... Er ist ein Kandidat für eine Katastrophe. Was du durch deine Gedanken belebst, wird in der Welt der Formen zur Realität. Wenn du zu unterscheiden weißt und für das kämpfst, was dir gut tut und dir am besten dient, wirst du lernen, dich mit der Ausgeglichenheit zu führen, die dir unzählige Enttäuschungen ersparen wird. Ein gut gelenkter Wille erreicht gigantische Erfolge. Lenke ihn also mit Weisheit, und du wirst es nie bereuen.

172

Die Erlangung von Wissen ist eine persönliche, nicht übertragbare Errungenschaft. Dieser Schatz vermehrt sich stets, wenn er geteilt wird, und niemand kann ihn demjenigen entreißen, der ihn besitzt. Nicht einmal der Tod nimmt ihn ihm, da er mit dem Geist, der ihn besitzt, weiterlebt und ihm einen Schatz von beständigem Wert und leichter Handhabung bildet. Strebe danach, es zu erlangen, und halte es niemals für zu spät, dieses Unterfangen anzugehen: vermehre es, wenn du es bereits besitzt, oder beginne damit, falls du die Freude, die es ausstrahlt, noch nicht erlebt hast. Der Mensch, der weiß, handelt sicherer und erspart sich unzählige Leiden. Andererseits ist Unwissenheit für viele Übel verantwortlich.

173

Verhalte dich in deinen Handlungen und Gesten höflich, um Sympathie und Freundschaft zu wecken. Was du selbst tun kannst, solltest du nicht an andere delegieren. Nur weil jemand mit dir zusammenarbeitet, hast du nicht das Recht, ihn zu überlasten und mehr von ihm zu verlangen, als er leisten kann. Auch deine Mitarbeiter verdienen deine Rücksichtnahme und deinen Respekt. Sie arbeiten mit dir zusammen und werden dafür bezahlt. Geh noch einen Schritt weiter: Mach sie zu deinen Freunden. Es gibt ermüdende und kleine Aufgaben, die du ihnen überträgst, die du selbst erledigen kannst, ohne dich zu verausgaben oder sie zu demütigen. Verwende im Umgang mit ihnen Ausdrücke wie „Bitte“ und „Vielen Dank“; auf diese Weise erziehst du sie zu mehr Höflichkeit und verbreitest Zuneigung, wo immer du hingehst.

174

Wahrer Mut zeigt sich darin, wie man sich im Alltag den Herausforderungen des Lebens stellt. Man sollte Mut nicht mit Leichtsinn verwechseln. Er ist gelassen und beständig, klar und kreativ, während Leichtsinn verzweifelt, aggressiv und gereizt auftritt. Mut entspringt dem Glauben, der weiß, was er will, und sich bemüht, es zu erreichen; er stellt sich Hindernissen, ohne zu schwächeln, und widersteht der Zeit, ohne den Mut zu verlieren; er denkt nach, bevor er reagiert, und bleibt vom Ideal erleuchtet, während er auf dem Feld der Kämpfe steht. Zeige deinen Mut, indem du stets mit Bedacht und Ausgewogenheit handelst.

175

Behalte das Gehörte für dich. Den Menschen würden viele Leiden erspart bleiben, wenn sie zuhören und nachdenken könnten. Leider geben viele Menschen das Gehörte vorschnell weiter, verfälschen dabei den Inhalt und heben die heiklen oder negativen Punkte hervor.

Unvollständige Botschaften und verfälschte Sachverhalte besitzen die wundersame Gabe, Unruhe zu stiften und Konflikte sowie unhaltbare Situationen zu erzeugen. Verbreite keine ungesunden Informationen. Höre ruhig zu, ohne voreilige Schlüsse zu ziehen. Wenn du dich dazu äußern möchtest, sei vorsichtig dabei, stelle die Situationen so dar, als wären es deine eigenen, und präsentiere sie mit Güte.

176

Achte auf ein gepflegtes Äußeres – schlicht und hygienisch. Oft wird Bescheidenheit mit Unsauberkeit verwechselt, was zu bedauerlichen Nachlässigkeiten führt. Ebenso wird fälschlicherweise angenommen, dass ein gepflegtes Äußeres gleichbedeutend mit Vornehmheit oder protziger Mode sei. „Die Kleider Jesu strahlten“, so berichten die Schriften und zeugen von Seiner Reinheit und Seiner Kraft, die sich in der schlichten Kleidung widerspiegelten, die Er trug. Er war nie krank und trat niemals unangenehm oder durch Exotik auffällig auf. Wie seine Freunde kleidete er sich in der Kleidung der Zeit, verlieh ihr jedoch seine überlegene Ausstrahlung. Deine Anziehungskraft wird sich nach außen zeigen und dein Erscheinungsbild betonen oder schmälern, weshalb es kompetente Pflege verdient.

177

Lass den anderen ausreden, ohne ihn zu unterbrechen. Natürlich gibt es eine Grenze, wie lange man ihn reden lassen sollte. Wenn du ihm jedoch zuhörst, sammelst du mehr Argumente, um die Sache zu klären. Wenn du ihn unterbrichst, ziehst du vielleicht die falsche Schlussfolgerung und verstehst nicht, was er dir eigentlich sagen wollte. Nicht jeder kann seine Gedanken leicht erklären; manchmal wird es kompliziert oder man drückt sich verwirrend aus. Versuche, den Gedanken zu durchdringen, und führe das Gespräch ohne Ärger oder Ungeduld. Dränge deine Gedanken nicht auf und versuche nicht, die Darstellung anderer Ideen zu verhindern, die nicht deine eigenen sind.

178

Beherrsche deine Angst. Falsch kanalisierte Angst verursacht organische Schäden verschiedener Art und führt dort, wo sie auftritt, zu Unwohlsein. Sie strahlt eine beunruhigende Stimmung aus und verbreitet Unsicherheit in ihrer Umgebung. Ein ängstlicher Mensch benötigt mehr Aufmerksamkeit, die man ihm nicht immer geben kann; er beklagt sich ständig und bringt anderen Probleme; er sieht Dinge, die noch nicht geschehen sind, und stürzt sich in unerwünschte Situationen, um es später zu bereuen. Die Ruhe ist das segensreiche Gegenmittel gegen die Angst, das sich einstellt, wenn du dich bemühst, in Frieden und im Vertrauen auf Gott zu leben.

179

Die Gier nach fremdem Besitz ist ein weit verbreitetes Übel. Nach und nach zeigen sich die Menschen unzufrieden und begehren Dinge, die sie nicht besitzen und die sie nicht wirklich brauchen. Würde sich jeder mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln begnügen, wäre das Leben reich an Schönheit und Erfahrungen. Es gibt heutzutage eine weit verbreitete falsche Vorstellung von Glück, die wir als „Besitzgier“ bezeichnen wollen. Jeder begehrt das, was der andere besitzt, und die Nachahmung der Fantasien und Hirngespinnste, die die Vorstellungskraft hervorbringt, ist zum anzustrebenden Ziel geworden. Wer nicht dasselbe erreicht, fühlt sich abgelehnt und unglücklich. Begehre nichts von anderen. Verwirkliche dich in dir selbst und genieße den Frieden.

180

Strahle die Klarheit deines Glaubens aus – durch dein Lächeln, deine Worte und deine Lebenseinstellung. Die Welt braucht Licht, um die vorherrschenden Schatten zu überwinden. Verbreite deine Präsenz voller Zuversicht und strahlender Helligkeit und hilf den Schüchternen und Entmutigten, den Gefallenen und den Rebellen.

Das Licht zieht immer an und bereichert mit Schönheit. Lass diesen Stern nicht erlöschen, nur weil es chaotische Einflüsse und Aggressionen um dich herum gibt. Lass ihn leuchten und zeige denen, die sich nach einer Chance zur Verwirklichung sehnen, Wege zum Glück.

181

Die wichtigste Lektion des Lebens ist die Liebe. Ohne sie verlieren die zu erreichenden Ziele ihren Sinn, und der Mensch bleibt seinen niederen Leidenschaften ausgeliefert. Die Liebe vertreibt die Schatten negativer Gefühle und prägt alle Handlungen mit Gelassenheit. Liebe daher alles und jeden. Übe dich in der Liebe zur Natur, die in der Sonne, der Luft, dem Wasser, den Bäumen, den Blumen, den Früchten, den Tieren und den Menschen strahlt. Lass dich von den stillen Einladungen des Schöpfervaters erweichen und breite deine Gefühle über alle Dinge aus, wodurch du innerlich sanft wirst. Je mehr du liebst, desto weniger wirst du von den Stacheln des Bösen getroffen, denn dein erweitertes Verständnis wird Räume für das Leben öffnen und nur die Wirkungen des Friedens aufnehmen.

182

Es gibt einen ständigen inneren Kampf, wenn der Mensch beschließt, ein edles Leben zu führen. Wie zwei wütende Heere auf dem Schlachtfeld des Geistes kommt es zu ständigen Auseinandersetzungen. Die gewohnten Krieger – Egoismus, Stolz, Gewalt, Ehrgeiz – versuchen, die neuen Kämpfer – Nächstenliebe, Demut, Versöhnung, Entsagung – zu überwältigen. Der Mensch fühlt sich gespalten und verzweifelt. Auf diesem rauen Terrain strahlt jedoch das Licht der höheren Inspiration, das seine Seele erleuchtet und ihn ermutigt, an seinen hohen Zielen festzuhalten. Setze deine edlen Kräfte im Kampf des Lebens ein und gib nicht auf. Jeder Tag des Widerstands ist ein Sieg, bis zum Moment des vollkommenen Ruhms.

Entschuldige aufrichtig die vorherrschende Unwissenheit. Erwarte keine Rechtfertigung von dem anderen, deinem Angreifer.

Überwinde die schwer verdaulichen Bestandteile seiner Aggression und bleibe gesund, indem du versuchst, das Geschehene tatsächlich zu vergessen. Wer Groll hegt, vergiftet sich selbst mit den giftigen Dämpfen, die dieser ausstrahlt. Der Angreifer ist sehr aus dem Gleichgewicht geraten und braucht die Medizin der Güte, um sich zu erholen. Er hat seine Klarheit verloren, und deshalb greift er an. Gewähre ihm die Chance, die er dir nicht gibt. Die Position des Großzügigen ist immer angenehmer. Es ist besser, wenn du der Gebende bist, was bedeutet, dass du bereits das erreicht hast, was deinem Nächsten fehlt.

An deinem Arbeitsplatz wirst du vielleicht auf diejenigen stoßen, die dir deinen Frieden rauben wollen. Die Welt ist eine riesige Arena, und ahnungslose Menschen, anstatt einander zu lieben, wenden sich gegeneinander. Unter bestimmten Umständen verwandeln sie sich in unbewusste Bestien, die kaum noch reagieren, stets Haltungen einnehmen, die ihrer menschlichen Situation unangemessen sind, darauf aus sind, den Platz anderer einzunehmen, zu zerstören, Leiden zu verursachen ... Vermeide diesen kriminellen Wettstreit, diesen unausgewogenen Streit, indem du aufrichtig und bewusst handelst. Niemand wird dir deinen Anteil wegnehmen, noch wird irgendeine Verleumdung deinen Verdienst trüben. Handle also korrekt und sei unbesorgt.

185

Früher oder später wird das Leid dein Herz erreichen, denn das Leid ist Teil der sich entfaltenden Lebensphänomene. Ohne seine Gegenwart würden Hochmut, Willkür und Aggressivität unerträglich werden. Da der Mensch die sanfte Stimme der Liebe noch nicht versteht, muss er sich dem Leid stellen, das seine Ecken und Kanten glättet und ihn zum Nachdenken und zum Guten anregt. Manchmal reagiert der Einzelne, flucht, protestiert und gibt schließlich nach – der einzige Weg, sich zu befreien. Lehn dich also nicht gegen den Schmerz auf, denn das verschlimmert deine Lage nur und zehrt sinnlos an deinen Kräften. Die dynamische Akzeptanz, also die Umwandlung des Leidens in Erfahrungen, vollbringt das Wunder des Erfolgs.

186

Das Zuhause ist der Tempel der Familie. Die Kinder sind ein Geschenk Gottes für den Aufbau einer glücklichen Zukunft. So viel Zeit wie möglich sollte dem Zusammenleben in der Familie gewidmet werden, durch Gespräche und Vorbilder, denn dies ist die wirksamste Erziehungsmethode. Die im Zuhause erworbenen Gewohnheiten bleiben ein Leben lang bestehen und wirken über den Körper hinaus. Erziehen bedeutet, in Würde zu leben und diejenigen, die am Familienleben teilhaben, mit Kraft von den Inhalten durchdringen zu lassen. Alles, was du in dein Zuhause investierst, wird dir entsprechend deiner Investition zurückgegeben. Mache dein Zuhause zu einer Werkstatt, in der das Glück wohnt.

187

In diesen unruhigen Tagen begleitet die Angst den Menschen, getarnt als Furcht, Unruhe oder Schuldgefühl. Natürlich sind die Belastungen, denen der Mensch ausgesetzt ist, für diese Situation verantwortlich.

Die Gier nach exzessivem Vergnügen führt zur Frustration; aggressive Einflüsse schüchtern ein, und Schüchternheit findet einen Weg, zu einem Selbstbestrafungskomplex zu führen. Vertreibe diese Gespenster aus deinem Geist, die für unzählige Übel verantwortlich sind. Du bist ein Kind Gottes, von Ihm geliebt, der dich beschützt und segnet. Weiche nicht von Seinen Gesetzen ab, und wenn du dich täuschen lässt, gib dich nicht unnötigen Konflikten hin, sondern kehre ohne jegliches Misstrauen auf den Weg der Pflicht zurück.

188

Zögere niemals, anderen zu helfen. Nicht nur Geld, eine angesehene gesellschaftliche Stellung und Macht bieten Mittel, um zu helfen. Ein freundliches Wort schafft Anreize und Werte, die wertvolle Ergebnisse hervorbringen. Das Wort hat Zivilisationen aufgebaut, aber auch Menschenmassen in den Krieg und in die Zerstörung getrieben. Nutze das Wort, um zu helfen, indem du die Gefallenen dazu anregst, sich wieder aufzurichten, die Schlafenden zum Erwachen, die Irrenden zur Einsicht und die Aggressiven zur Besinnung. Sprich mit Erhabenheit und Güte und werde so zu einem treuen Sprachrohr im Dienste des Guten.

189

Dein Leben endet nicht im Grab. In diesem Bewusstsein lerne für die Ewigkeit und sammle Werte, die niemals vergehen. Jede Lektion, die vom Bösen befreit, wird der Seele als unzerstörbare Lebenskraft eingepägt. Wäre der Tod das Ende des Lebens, wäre das Universum sinnlos. Die Schöpfung würde vergehen, und das denkende Wesen wäre seiner Bestimmung beraubt. Alles also ruft das Wesen zur ewigen Herrlichkeit, zur Fortdauer des Seins, zum unaufhörlichen Fortschritt. Lerne und arbeite unermüdlich, mit dem Blick auf deine geistige Zukunft gerichtet, und lebe heute fröhlich und erfüllt, immer.

190

Probleme sind Herausforderungen für den Menschen. Jeder denkende Mensch steht vor Problemen, da das Leben im Körper von vielfältigen schwierigen Situationen geprägt ist. Lerne, damit umzugehen, und versuche, sie – wenn möglich – allein zu lösen. Wenn dir das nicht gelingt, suche den Rat eines anderen und kämpfe so lange, bis du sie zum richtigen Zeitpunkt gelöst hast. Wälze sie nicht auf andere ab, denn auch sie haben Probleme, auch wenn sie es nicht zeigen. Es ist respektlos, den Nächsten mit unseren Problemen zu belasten, ohne die Leiden zu berücksichtigen, die sicherlich auf seinem Leben lasten. Ein heute gelöstes Problem ist eine Lektion für die kommenden. Lerne, sie zu lösen, um in Frieden zu leben.

191

Dein Leben hat eine tiefe Bedeutung. Den Sinn des Daseins zu entdecken und herauszufinden, warum du hier bist – das ist deine wichtigste Aufgabe. Viele Menschen setzen sich aus Unwissenheit materielle Ziele und sind, sobald sie diese erreicht haben, gelangweilt, leiden unter Frustrationen und sind genauso unglücklich wie diejenigen, die nichts erreicht haben. Wenn du den spirituellen Aspekt des Lebens betrachtest, das Bedürfnis, dich durch göttliches Denken zu erleuchten, wird dein ganzer Weg sicher und fruchtbar verlaufen. Niemand kann sich vollständig fühlen, wenn er nicht in ständiger Verbindung mit Gott steht, der Quelle des Guten. Denke darüber nach und folge dem Weg des ewigen Lebens.

192

Es verbreitet sich die falsche Vorstellung, der ehrliche und fleißige Mensch sei ein Dummkopf. So behaupten es diejenigen angesichts des materiellen Wohlstands, der aus Ungerechtigkeit und Diebstahl, Schande und Bestechung entsteht und im sozialen Gefüge verheerende Ausmaße annimmt.

Diejenigen, die so denken und handeln, haben also Unrecht, denn materieller Überfluss ohne Würde verdirbt die Sitten, bringt den Menschen aus dem Gleichgewicht und entwürdigt die Seele. Nur die Ehre bleibt bestehen, und das Gute überdauert alles. Handle weiterhin weise und erhaben.

193

Überall scheinen List, Gewalt und Verbrechen zu siegen. Es sind Tage der Torheit und der Berechnung zum Bösen. Gewiss, es gibt eine bedrohliche Flut des Wahnsinns. Noch nie gab es jedoch auf der Erde so viel Liebe und Güte! Das Unglück wird mehr verbreitet als die Selbstverleugnung, der Skandal mehr als der gesunde Menschenverstand. Es gibt immer noch unzählige Menschen, die glauben und für ihren Nächsten arbeiten und so das Zeitalter des Glücks vorantreiben. Schließe dich diesen namenlosen Helden des Guten an und erhebe den Menschen, indem du ihm hilfst, frei und glücklich zu sein.

194

Verbreite die Vorteile eines gesunden Lebens und ermutige deine Mitmenschen, es selbst zu erleben. Mit Begeisterung werden die Vorzüge wunderbarer Vergnügungen, erschöpfender Genüsse und zerstörerischer Exzesse verbreitet. Doch mit derselben Leidenschaft wird nicht über den Verfall einstiger Größen und Champions eines unachtsamen Sexuallebens gesprochen, noch über die Verblendung jener, die berauschte Erfahrungen gemacht haben. Die einst Erfolgreichen, die früher Titelbilder von Zeitungen und Zeitschriften schmückten und im Radio sowie Fernsehen gefeiert wurden, befinden sich heute in Isolation und Niedergang, vergessen und verachtet, ersetzt durch neue Spielzeuge des Marktes der Verrücktheit. Lebe ein Leben in moralischer Gesundheit und zeige anderen, dass dies gut ist.

195

Wer sich eine bessere Zukunft für die Menschheit wünscht, muss zur Bildung und zum Leben der Kinder beitragen. Was man einem Kind gibt, wird mit Zinsen zurückgezahlt. Die Investition von Liebe wird in Form von rettenden Segnungen zurückkehren, die von Vernachlässigung hingegen als Kriminalität und Unglück. Wenn dir spezifischere Mittel fehlen, um dem Kind zu helfen, schenke ihm kluge Worte, die nicht verderben, und Vorbilder, die es dazu anregen, später einmal echte Bürger zu werden. Baue heute deine Tage von morgen auf.

196

Wenn du kurz davor bist, eine erbauliche Tat aufzugeben, bete und mache bis zum Ende weiter. Wenn du im Begriff bist, einen Fehler zu begehen, bete und zieh dich in aller Ruhe zurück. Wenn du spürst, dass dir die Kräfte bei der Arbeit für das Gute fehlen, bete und fasse neuen Mut, um das geplante Ziel zu erreichen. Wenn du in eine erniedrigende Situation hineingezogen wirst, bete und finde wieder zu deinem inneren Gleichgewicht zurück. Wenn du dich von der Person verlassen fühlst, der du vertraust oder die du liebst, bete und habe Geduld, bleibe an deinem Platz. Wenn du, orientierungslos, aufgeben möchtest, ohne weiteren Ansporn, bete, und dir wird die Kraft zum Sieg gewährt. Höre niemals auf zu beten.

197

Nimm dir Zeit, um deine geistigen Ressourcen wieder aufzuladen. Genauso wie der Körper Verschleißerscheinungen zeigt, ermüdet auch der Geist und gerät aus dem Gleichgewicht. Abwechslung, Ablenkung, unterhaltsame Spiele, Sport und Meditation sind wertvolle Mittel zur mentalen Erholung. Nimm dir Zeit für deine innere Erneuerung, indem du überlegst, was du tust und wie du es

angenehmer gestalten kannst, um mehr Ausgeglichenheit und weniger Erschöpfung zu erreichen. Der Geist ist ein Spiegel, der den Zustand der Seele widerspiegelt und Zuneigung und Fürsorge verdient, damit er gut und erfolgreich funktionieren kann.

198

Betrachte dich bei jeder Tätigkeit, die du ausübst, als Diener Gottes. So bescheiden dein Beruf auch sein mag, er ist dennoch wertvoll für das soziale Gefüge, in dem du dich befindest. Erfülle deine Pflichten mit Freude und im Bewusstsein ihrer Bedeutung, ihres Wertes und ihrer Bedeutung für die Gemeinschaft. Riesige Inseln erheben sich aus den Meeren, erbaut von bescheidenen Austern. Kolossale Wüsten entstehen aus kleinen Sandkörnern, die sich ansammeln. Gewaltige Ozeane sind nichts anderes als Wassertropfen. Dein Platz in der Welt ist von großer Bedeutung. Arbeite daher mit Bereitschaft und Würde.

199

Lass dich niemals vom Pessimismus davon abhalten, weiterzukämpfen. Was andere durch harte Arbeit erreichen, wirst auch du erreichen, wenn du Geduld und Ausdauer hast. Versuche nicht, dein Leben dort zu beginnen, wo andere es beenden. Erfolg hängt von vielen Versuchen ab, die nicht gut ausgegangen sind. Misserfolg lehrt uns immer, wie man Dinge nicht tun sollte. Arbeite mit Optimismus weiter und gehe langsam in Richtung deines Sieges voran. Jeder überstandene Tag sind vierundzwanzig Stunden, die du gewonnen hast.

200

Danke Gott für dein Dasein. Preise ihn durch ein gesundes Leben. Erhebe ihn durch Liebe, indem du deine Pflichten aufrichtig erfüllst. Ehre ihn, indem du ihm ein hingebungsvoller und treuer Diener bist.

Stelle ihn der Menschheit vor, indem du unter allen Umständen ein Vorbild als Freund und Bruder bist. Verherrliche ihn, indem du zum Wohl aller, deiner Brüder in der Menschheit, arbeitest. Respektiere ihn, indem du die höchsten Gesetze befolgst, die das Leben regieren. Erkenne ihn in allem und jedem durch ein glückliches Leben in deiner Eigenschaft als geliebtes Kind.

Ende

Lieber Leser / liebe Leserin, wenn Ihnen dieses Werk gefallen hat, wirken Sie bitte an der Verbreitung der Lehren der geistigen Wohltäter mit. Erwerben Sie ein gutes spiritistisches Buch und schenken Sie es einer Person, die Ihnen nahesteht.

Das spiritistische Buch dient nicht nur dazu, die moralischen und wissenschaftlichen Lehren höher entwickelter Geister zu verbreiten, sondern hilft auch bei den Ausgaben zahlreicher sozialer Hilfswerke. Die spiritistischen Werke unterstützen ihre Autoren niemals finanziell; diese sind selbstlose Arbeiter in der Aussaat im Sinne Jesu, in ständiger Suche nach dem Frieden im Reich Gottes.

Bruder W.

„Denn wir sind Gottes Mitarbeiter“

Paulus (1. Brief an die Korinther, 3:9)