



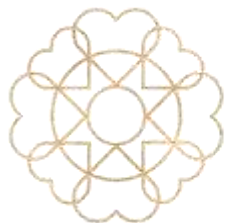
*Wiebke Zint*

INTEGRALE MEDITATION

# TEXTE ZUR INSPIRATION

2018 zusammengestellt  
von Wiebke Zint

[www.integrale-meditation-heute.de](http://www.integrale-meditation-heute.de)



Wiebke Zint  
INTEGRALE MEDITATION

## TEXT VON THAY

Körper, Wort und Geist in vollkommener Einheit,  
schicke ich mein Herz mit dem Klang der Glocke auf den Weg.  
Mögen die Menschen die ihn wahrnehmen, aus ihrer Achtlosigkeit  
erwachen und alle Ängste und Sorgen überwinden.

Während ich dem Klang der Glocke lausche, fühle ich, wie sich aller  
Druck/Schmerz in meinem Inneren auflöst.

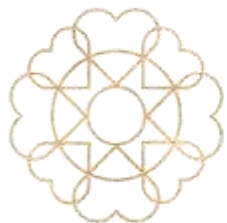
Mein Geist ist ruhig und mein Körper entspannt.

Ein Lächeln wird auf meinen Lippen geboren.

Ich folge dem Klang der Glocke und kehre zurück zur Insel  
der Achtsamkeit, und im Garten meines Herzens  
erblühen die Blumen des Friedens.



(Verfasser unbekannt)



Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

## DAS MENSCHLICH ICH

„Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,  
hat das menschlich ICH für sich selbst nichts.

Das ICH hätte aber gerne etwas,

und es wüsste gerne etwas

und es wollte gerne etwas.

Bis dieses dreifache „Etwas“ in ihm stirbt,

kommt es dem Menschen gar sauer an.

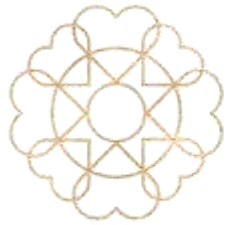
Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit.

Man muss dabei aushalten,

dann wird es zuletzt lustvoll und leicht“.



(Johannes Tauler)



Wiebke Zint  
INTEGRALE MEDITATION

## DER WAHRE FRIEDEN

Wahrlich, wir sind und wollen und wollten stets etwas sein, immer einer über dem anderen.

Darum aller Streit und alle Mühe:

Dass man etwas ist, dass man groß, reich, hoch und mächtig ist. Ein jeder will stets etwas sein und scheinen.

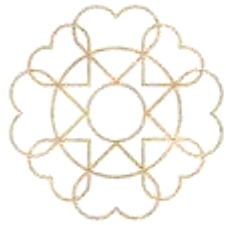
Aller Jammer kommt allein davon, dass wir etwas sein wollen

Das Nichts- Sein das hätte in allen Lebensweisen,  
an allen Orten, an allen Leuten, völligen, wahren, wesentlichen,  
ewigen Frieden und es wäre das Seligste,  
das Sicherste und das Edelste, das diese Welt hat.

Aber niemand will daran, weder reich noch arm,  
weder jung noch alt.



(Johannes Tauler)



Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

## DER MENSCH UND DIE BILDER DER DINGE

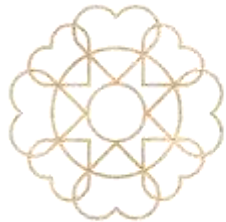
Der Mensch lasse die Bilder der Dinge ganz und gar fahren  
und mache und halte seinen Tempel leer.

Denn wäre der Tempel entleert,  
und wären die Fantasien, die den Tempel besetzt halten,  
draußen so könntest du ein Gotteshaus werden,  
und nicht eher, was du auch tust.

Und so hättest du den Frieden deines Herzens und Freude,  
und dich störte nichts mehr von dem,  
was dich jetzt ständig stört,  
dich bedrückt und dich leiden lässt.



(Johannes Tauler)



Wiebke Zint  
INTEGRALE MEDITATION

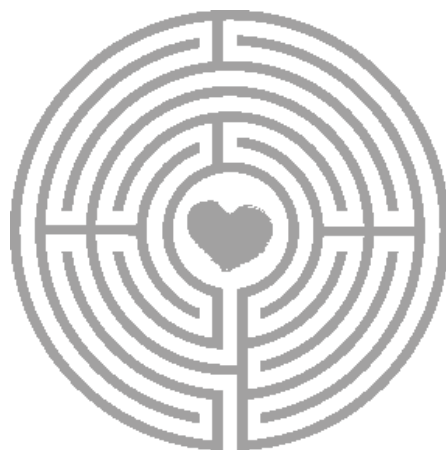
## DER ERSTE FRIEDE

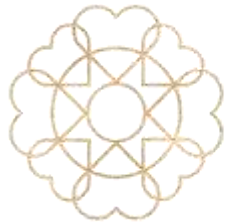
Der wichtigste ist der, welcher in die Seelen der Menschen einzieht, wenn sie ihre Verwandtschaft, ihr Einssein mit dem Universum begreifen und inne werden, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt, und dass diese Mitte tatsächlich überall ist. Sie ist in jedem von uns. Dies ist der wirkliche Friede, alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.

Der zweite Friede ist der, welcher zwischen Einzelnen geschlossen wird. Und der dritte ist der zwischen Völkern.

Doch vor allem sollt ihr verstehen, dass es nie Frieden zwischen Völkern geben kann, solange nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher, wie ich schon oft sagte, innerhalb der Menschenseelen wohnt!

(Black Elk-Mann des Friedens)





*Wiebke Zint*  
INTEGRALE MEDITATION

## FRIEDEN IN DER WELT

Damit es Frieden in der Welt gibt,  
müssen die Völker in Frieden leben.

Damit es Frieden zwischen den Völkern gibt,  
dürfen sich die Städte nicht gegeneinander erheben.

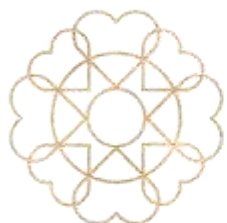
Damit es Frieden in den Städten gibt,  
müssen sich die Nachbarn verstehen.

Damit es Frieden zwischen Nachbarn gibt,  
muss im eigenen Haus Frieden herrschen.

Damit im Haus Frieden herrscht,  
muss man ihn im eigenen Herzen finden.



(Laotse)



Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

## FRIEDENSGEBET

Oh Herr, mache mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.  
Dass ich Liebe übe, da wo man mich hasst; dass ich verzeihe,  
da wo man mich beleidigt; dass ich verbinde, da wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, da wo Irrtum herrscht;  
dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel ist;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich Dein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

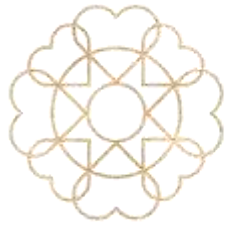
Ach Herr,  
lass mich trachten: nicht, dass ich getröstet werde, sondern, dass ich  
tröste; nicht, dass ich verstanden werde, sondern, dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern, dass ich liebe.

Denn wer dahingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer das stirbt,  
der erwacht zum ewigen Leben.  
Amen.

(Franz v. Assisi)







Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

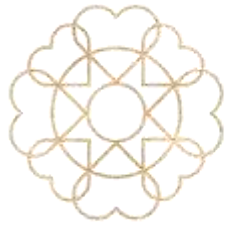
## LIEBE & GEISTIGES EINVERSTÄNDNIS

Wie töricht sind die Menschen, die glauben,  
dass die Liebe die Frucht eines langen Zusammenseins ist  
und aus ständiger Gemeinsamkeit hervorgeht.

Die Liebe ist vielmehr eine Tochter des geistigen Einverständnisses,  
und wenn dieses Einverständnis nicht in einem einzigen Augenblick  
entsteht, so wird es weder in Jahren noch in Jahrhunderten entstehen.



(Khalil Gibran)



Wiebke Zint  
INTEGRALE MEDITATION

## HERZ & GEIST

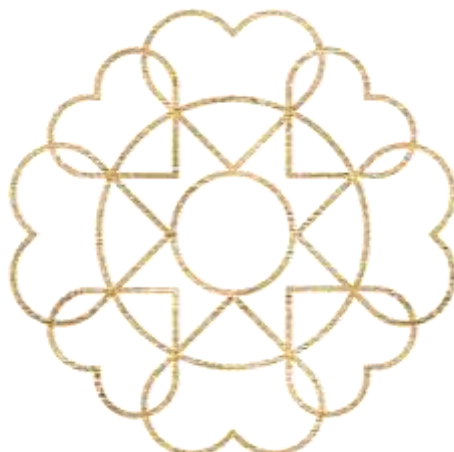
Die Alten unterschieden nie zwischen dem Herzen und dem Denken.  
In der alten Zeichenschrift ist beides synonym.

Dieser Punkt kann gar nicht stark genug betont werden, und ihr werdet die alten Schriften hundertmal besser verstehen, wenn ihr daran denkt, dass beides als eins betrachtet wurde.

Die Alten trennten Geist und Körper nicht voneinander und somit auch nicht Denken von Emotion. Sie trennten nicht den Gedanken von der Tat. Sie trennten nicht die Logik von der Intuition. Indem sie das Denken als synonym mit dem Herzen betrachteten, vermieden sie tausend philosophische Probleme.

Wir, die vergessen haben, dass Herz und Denken eins sind, könnten tausend tägliche Probleme lösen, wenn wir uns nur an das eine Wort erinnern:

## HERZGEIST



(Deng Ming-Dao)