



## Leuchtsternschnuppe Silvester 2020

Ferkel: «Wie buchstabiert man <Liebe>, Pu?»  
Pu: «Man buchstabiert sie nicht ... Man fühlt sie.»

### Marinieren

Vielleicht hast du über die Festtage ein leckeres Tofu- oder Fleischgericht genossen und gemerkt, dass es sehr entscheidend ist, welche Marinade du gebraucht hast: Wenn du aus Versehen Essig statt einer feinen Marinade benutzt hättest, wäre das Endprodukt wohl kein Genuss gewesen.

So ist es auch mit unserem Gemüt: Wenn wir es zu lange mit Ungeniessbarem marinieren – wie zum Beispiel Ärger, Frust, Sorgen, unverdaulichen Nachrichten – wird unser Gemüt ganz davon durchdrungen. Umso unterstützender ist es hingegen, wenn wir unser Gemüt mit Liebe, Freude, Verständnis, inspirierender Lektüre und guten Gesprächen marinieren. Ich kann dir verschiedene feine Marinaden anbieten: Mit diesen [Meditationen](#) und/oder dem [online-Kurs «Freude wecken»](#) kannst du dein Gemüt auf positive Art unterstützen und deine Lebensfreude stärken. Der nächste Termin des online-Kurses ist bereits am Montag, 4. Januar – vielleicht möchtest du da mitmachen?

### Öffentliche Termine

- \* Montag, 4. Januar 2021, 14.00 Uhr, zweiter Termin des **online-Kurses «Freude wecken»**, zehn Termine alle 2-3 Wochen, jeweils am Montag von 14.00 – 15.30 Uhr (Einstieg noch möglich)
- \* voraussichtlich wieder ab Montag, 25. Januar 2021, **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, wöchentlich, 08.20 – 09.15 Uhr, Zumikon (online-Teilnahme immer möglich, für Präsenzteilnahme Warteliste)
- \* voraussichtlich Mittwoch, 27. Januar 2021, 18.15 Uhr, Start **8-Wochen-Kurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR»** nach Jon Kabat-Zinn, Zumikon (Warteliste)
- \* voraussichtlich Sonntag, 14. März 2021, **Achtsamkeitstag**, Zumikon (online-Teilnahme immer möglich, für Präsenzteilnahme Warteliste)
- \* Dienstag, 4. Mai 2021, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Thalwil, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin

- ✳️ Dienstag, 25. Mai 2021, 18.15 Uhr, Start 8-Wochen-Kurs «**Achtsames Selbstmitgefühl MSC**», Zürich oder online
- ✳️ Donnerstag, 16. September, bis Sonntag, 19. September 2021, **Stressreduktionstage mit Verwöhn Pension**, Valbella
- ✳️ Montag, 15. November 2021, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Olten, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

## Die Geschichte zum Schluss

### **Brief von Albert Einstein an seine Tochter Lieserl: Die universelle Kraft ist Liebe**

Ende der 1980er Jahre übergab Albert Einsteins Tochter Lieserl 1'400 Briefe ihres Vaters an die Hebrew University unter der Bedingung, diese frühestens 20 Jahre nach ihrem Tod zu veröffentlichen. Dies ist ein Auszug aus einem Brief:

*Liebe Lieserl*

*Als ich die Relativitätstheorie vorstellte, haben mich nur sehr wenige verstanden. Und was ich dir nun schreibe, wird ebenso auf Missverständnisse und Vorurteile in der Welt stossen.*

*Ich bitte dich meine Briefe so lange wie nötig zu beschützen, bis die Gesellschaft fortgeschritten genug ist, um das, was ich dir hier erklären werde, zu akzeptieren.*

*Es gibt eine extrem mächtige Kraft, für die die Wissenschaft bis jetzt keine Formel gefunden hat. Es ist eine Kraft, die alle anderen beinhaltet, sie regelt und sogar hinter jedem Phänomen steckt, das im Universum tätig ist und von uns noch nicht identifiziert wurde.*

*Diese universelle Kraft ist Liebe. Wenn die Wissenschaftler nach einer einheitlichen Theorie des Universums suchten, vergassen sie bisher diese unsichtbare und mächtigste aller Kräfte.*

*Liebe ist Licht, da sie denjenigen erleuchtet, der sie aussendet und empfängt. Liebe ist Schwerkraft, weil sie einige Leute dazu bringt, sich zu anderen hingezogen zu fühlen. Liebe ist Macht, weil sie das Beste, das wir haben, vermehrt und nicht zulässt, dass die Menschheit durch ihren blinden Egoismus ausgelöscht wird. Liebe zeigt und offenbart sich. Durch die Liebe lebt und stirbt man. Liebe ist Gott, und Gott ist die Liebe.*

*Diese Kraft erklärt alles und gibt dem Leben einen Sinn. Dies ist die Variable, die wir zu lange ignoriert haben, vielleicht, weil wir vor der Liebe Angst haben. Sie ist schliesslich die einzige Macht im Universum, die der Mensch nicht nach seinem Willen steuern kann.*

*Um die Liebe sichtbar zu machen, habe ich eine meiner berühmtesten Gleichungen genutzt: Wenn wir anstelle von  $E = mc^2$  die Energie akzeptieren, um die Welt durch Liebe zu heilen, kann man durch die Liebe multipliziert mal Lichtgeschwindigkeit im Quadrat zu dem Schluss kommen, dass die Liebe die mächtigste Kraft ist, die es gibt. Denn sie hat keine Grenzen.*

*Nach dem Scheitern der Menschheit in der Nutzung und Kontrolle über die anderen Kräfte des Universums, die sich gegen uns gestellt haben, ist es unerlässlich, dass wir uns von einer anderen Art von Energie ernähren. Wenn wir wollen, dass unsere Art überleben soll, wenn wir einen Sinn im Leben finden wollen, wenn wir die Welt und alle fühlenden Wesen, die sie bewohnen, retten wollen, ist die Liebe die einzige und die letzte Antwort.*

*Vielleicht sind wir noch nicht bereit, eine Bombe der Liebe zu bauen, ein Artefakt, das mächtig genug ist, alles, was den Planeten plagt an Hass, Selbstsucht und Gier, zu zerstören. Allerdings trägt jeder Einzelne in sich einen kleinen, aber leistungsstarken Generator der Liebe, dessen Energie darauf wartet, befreit zu werden.*

*Wenn wir lernen, liebe Lieserl, diese universelle Energie zu geben und zu empfangen, werden wir herausfinden, dass die Liebe alles überwindet, alles transzendiert und alles kann, denn die Liebe ist die Quintessenz des Lebens.*

*Ich bedauere zutiefst, nicht in der Lage gewesen zu sein, das auszudrücken, was mein Herz enthält: Mein ganzes Leben hat es leise für Dich geschlagen. Vielleicht ist es nun zu spät, mich zu entschuldigen, aber da die Zeit relativ ist, muss ich Dir wenigstens jetzt sagen, dass ich Dich liebe, und dass ich durch Dich zur letzten Antwort gekommen bin.*

*Dein Vater Albert Einstein*

Mögen wir die Liebe immer mehr in unser Leben einladen und darin marinieren 😊.

In diesem Sinne wünsche ich dir ein wunderbares 2021 voller Liebe, Lebensfreude und Zuversicht.

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp

## **Leuchtstern vermittelt Freude**

SUSAN REINERT RUPP  
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44  
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH  
WWW.LEUCHTSTERN.CH

**Zurück**