**BESINNUNSGTEXTE**

**Überleben durch "anders" leben**

Sonniger leben ,
fröhlicher leben,
gesünder leben,
glücklicher leben!

Auf dem Gipfel des Wohlstands
stirbst du als Mensch.
Vielleicht bist du schon tot?
Tot mit vollem Bauch
und leerem Herzen.
Tot in allem Wohncomfort.
Gestorben nach der Gier nach Geld,
besessen nach deinem Besitz.

**Mach dich zum Leben auf! Lebe!**

Den Kopf reinigen
von der Jagd nach immer mehr.
Das Herz entwirren
von den tausend Verstrickungen
an törichte Begierden.
Sich von den Dingen lösen,
die man nicht braucht.

**Mach dich zum Leben auf! Lebe!**

Freude wird deinen Geist erfüllen,
Mut zum Leben.
Dein Haus strahlt Wärme aus,
menschliche Wärme und Geborgenheit.

Deine Augen sehen wieder
die Blume, die blüht.
Deine Ohren hören wieder
den Vogel, der pfeift.
Du arbeitest mit deinen Händen.
Herrlich schmeckt ein Stück Brot,
ein Glas frisches Wasser.
Wenn die Sonne scheint,
fängst du an zu tanzen,
und im Regen kannst du pfeifen.

**Und du wirst spüren:
Wir sind gemacht für die Freude**

**Phil Bosmans**

****

Tu etwas für dein Gesicht

Vergiss nicht, dass dein Gesicht
für andere bestimmt ist,
dass andere es anschauen müssen
und dass nichts so widerwärtig ist,
als stundenlang und tagelang
ein muffiges, missmutiges Gesicht zu sehen.
Dein Gesicht ist
mehr als eine schöne Fassade,
mehr als ein Aushängeschild,
mehr als eine Visitenkarte.

Tu etwas für dein Gesicht
nicht nur deinetwegen,
um dich selbst am Spiegel schön zu finden,
sondern vor allem wegen der anderen.
Die beste Gesichtspflege heißt nicht:
Hautcreme einreiben,
Augenbrauen zupfen und nachziehen,
Wimperntusche auftragen, Lidschatten anbringen.

Tu etwas für dein Gesicht von innen:
Fröhlichkeit in deine Augen legen
und ein Leuchten.
Den Mund entspannen und lächeln.
Ein freundliches Gesicht machen.
Das geht, wenn du Hausputz hältst,
Hausputz des Herzens:
ausfegen, was da wurmt und grämt,
ausräumen, was da gemeckert und gemäkelt wird.
Was hat dieser Kram mit deinem Glück zu tun?
Hör auf, den täglichen Ärger
finster wiederzukäuen.

Zeige dein schönstes Gesicht,
dein bestes, dein freundlichstes,
und es wird nicht schwerfallen,
dich gern zu haben.

Phil Bosmans



Sag es weiter

Sag es weiter
mit Worten oder ohne Worte,
mit einem Lächeln,
mit einer Geste der Versöhnung,
mit einem Händedruck,
mit einem Wort der Anerkennung,
mit einer Umarmung, mit einem Kuss,
mit einem Stern in deinen Augen,
mit tausend kleinen Aufmerksamkeiten.
Sag es jeden Tag aufs neue:
"Ich hab dich so gern."

Phil Bosmans



HERR, GIB MIR DIE LUST ZUM EINFACHEN LEBEN. GIB MIR DIE FREUDE AN EINFACHEN DINGEN. GIB MIR DEN BLICK FÜR DIE EINFACHEN WUNDER. GIB MIR DAS GEHÖR FÜR DEIN WORT. GIB MIR DEN SINN FÜR DEINEN GEIST IN ALLEN DINGEN. AMEN

(KIRCHENZEITUNG FÜR DAS BISTUM AACHEN 20. MÄRZ 2022)



Ökumenisches Friedensgebet 2022

Gütiger Gott, wir sehnen uns danach, miteinander in Frieden zu leben.

Wenn Egoismus und Ungerechtigkeit überhandnehmen, wenn Gewalt zwischen Menschen ausbricht, wenn Versöhnung nicht möglich erscheint, bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Unterschiede in Sprache, Kultur oder Glauben uns vergessen lassen, dass wir deine Geschöpfe sind, und dass du uns die Schöpfung als gemeinsame Heimat anvertraut hast, bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Menschen gegen Menschen ausgespielt werden, wenn Macht ausgenutzt wird um andere auszubeuten, wenn Tatsachen verdreht werden, um andere zu täuschen, bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Lehre uns, gerecht und fürsorglich miteinander umzugehen und der Korruption zu widerstehen.

Schenke uns mutige Frauen und Männer, die die Wunden heilen, die Hass und Gewalt an Leib und Seele hinterlassen.

Lass uns die richtigen Worte, Gesten und Mittel finden um den Frieden zu fördern.

In welcher Sprache wir dich auch als „Fürst des Friedens“ bekennen, lass unsere Stimmen laut vernehmbar sein gegen Gewalt und gegen Unrecht.

Amen



Liebe heißt, Wärme auszustrahlen,
ohne einander zu ersticken,
Liebe heißt Feuer zu sein,
ohne einander zu verbrennen.

Liebe heißt, einander nahe zu sein,
ohne einander zu besitzen.
Liebe heißt, viel voneinander zu halten,
ohne einander festzuhalten.

Liebe ist das große Abenteuer
des menschlichen Herzens.
Spüren Menschen das Herz eines Menschen,
dann kommen sie zum Leben.

Liebe ist der einzige Weg,
auf dem Menschen menschlicher werden.
Allein die Liebe ist das Haus
in dem wir wohnen können.

Phil Bosmans



**Eine Welt, ein Land -**
wo niemand Not leidet, wo Menschen täglich Liebe und Leid teilen. Wo Menschen wie Töne eines einzigen Liedes sind: jeder Ton mit seinem eigenen Klang, in der unerschöpflichen Melodie des Friedens unter den Menschen.

**Eine Welt, ein Land -**
wo alles auf das Maß des Menschen zurückgeführt wird, wo Herzlichkeit das Haus erfüllt und Menschen menschliche Wärme finden. Wo Gesunde und Kranke, Kräftige und Gebrechliche, Jüngere und Ältere einander Heimat und Geborgenheit geben.

**Eine Welt, ein Land -**
wo das menschliche Interesse den Vorrang hat vor politischen, wirtschaftlichen und finanziellen Interessen, wo Raum ist für die Wunder der Natur, für Musik und Tanz, für Kinder und Clowns. Wo Menschen glücklich sein können über ein Glück, das gratis ist.

**Eine Welt, ein Land -**
mit einem menschlichen Gesicht,
mit dem Gesicht der Liebe.

(Phil Bosmans)



In jeder Blume, die blüht,
sagt Gott, daß er mich gern hat.
In jedem Vogel ,der singt,
höre ich seine Liebe.
In jeder Hand, die mich stützt,
spüre ich seine Sorge um mich.

Phil Bosmans



**Wünsche für die Welt**

Hoffnung für die Verzweifelten

Zeit für die Eiligen

Musik für die Tanzenden

Sanftmut für die Mächtigen

Speisen für die Hungernden

Versöhnung für die Streitenden

Wärme für die Frierenden

Dauer für die Liebenden

Frieden und Glück allen Menschen auf Erden

Jochen Maris

****

**In dir liegt das Glück**

Von allen Energien der Welt kann nur
eine einzige dich glücklich machen: die Energie des Herzens.
Das Glück nimmt seinen Anfang im Grunde deines Herzens
und du gibst es weiter, wenn Menschen gerne bei dir sind;
wenn sie sich bei dir wohl fühlen;
wenn du freundlich bleibst, wo andere unfreundlich sind;
wenn du hilfst, wo keiner mehr hilft;
wenn du zufrieden bist, wo andere Forderungen stellen;
wenn du lachst, wo alle finstere Mienen machen;
wenn du vergeben kannst, wo Menschen dir Böses taten.

In dir liegt das Glück.

Man wird sagen: So ein Träumer!
Weil du immer noch an Menschen glaubst,
an das Leben und daran, dass alles anders werden kann.

In dir liegt das Glück.

Menschliches Glück ist kein Produkt von Wissenschaft und Technik.
Menschliches Glück hängt ab von Lieben und Geliebt - Werden
und von so vielen schönen Dingen, die gratis sind.

Phil Bosmans



**Wie die Sonne**

Liebe ist wie die Sonne. Seligkeit und Wonne.
Sie bringt Licht und Farbe. Alles blüht und gedeiht.
Liebe kann man nicht kaufen. Sie ist nicht im Handel.
Wenn man dafür bezahlen muss, ist es keine Liebe mehr.

Liebe ist wie die Sonne.
Wenn die Sonne untergeht, werden die Schatten größer.
Wenn du meinst, alles zu haben, um glücklich zu sein,
wenn du aber keine Liebe hast, dann hast du nichts,
wofür es sich lohnt zu leben. In wahrer Liebe
liegt ein Hauch vom Paradies.

Phil Bosmans



Zeit ist Geld, sagt man, und Geld der Nerv des Lebens,
der Mist, auf dem alles wächst. Aber das ist eine Lüge.
Kein Wunder, dass so viele fertig sind mit den Nerven.
Sie suchen Geld, um das Glück zu kaufen.
Sie wollen immer mehr Geld, und wissen nie,
wann sie genug haben.
Sie machen sich kaputt im unerbittlichen Räderwerk
der "Zeit ist Geld"-Maschine.
Stell die Maschine ab, halt die Uhr an.
Fülle die Zeit mit Liebe! Lebe!

(Phil Bosmans)

****

**Ressourcen austeilen**

Der Welt mehr geben,

als sie uns gegeben:

Warum?

Weil du im Geben empfängst.

Unglaublich –

Und doch ein Geheimnis des Glaubens.

Der mehr gibt,

empfängt auch mehr.

Verdankt –

Das ist es, was trägt.

Bestaunt –

Das ist es, was hält.

Gewagt –

Das ist es, was weiterbringt.

Josef Mayer



**Sitzen, Fest sitzen, nicht vorankommen**

Den Zustand zulassen,

verharren,

auf Kommendes trauen.

Sich aufrichten lassen, wieder hergestellt,

stehen,

nachspüren, den Boden unter den Füßen achtsam wahrnehmen,

getragen werden von der Erde – von Gott.

Bedingt woanders her,

diesem anderen Leben trauen,

darauf unsere Zukunft bauen.

Josef Mayer



Herr, öffne unsere Augen,

damit wir dich in unseren Brüdern und Schwestern erkennen.

Herr, öffne unsere Ohren,

damit wir die Schreie der Hungernden hören,

der Zitternden, der Erschrockenen und der Unterdrückten.

Herr, öffne unsere Herzen,

damit wir einander lieben, wie du uns liebst.

Erneuere in uns deinen Geist,

befreie uns und mache uns eins.

Mutter Teresa von Kalkutta



Vater im Himmel,

Du schenkst mir diesen Tag.

Ich will ihn nutzen.

Hilf mir dabei und überrasche mich

mit guten Begegnungen, Erfahrungen und Momenten der Stille.

Dieser Tag soll für mich und andere zum Segen werden.

Amen

Andrea Schirnack



Durch das Leben gehen wir zu Fuß. Da fahren wir nicht mit dem Auto oder Fahrrad.

Daher braucht es ein gutes Auswählen dessen, was in den Rucksack unseres Lebens gehört. Ich kann nicht alles mitnehmen, sondern nur das, was ich wirklich brauche, um auf meinem Weg voranzukommen.

Anselm Grün



**Aufbruch des Herzens**

Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden,

den Sperrmüll wertschätzen

so wie die Altkleidersammlung

und die Papiertonne voll machen

den Abschied in Kauf nehmen

und neu anfangen können

sich trennen

um sich neu zu finden

sich konzentrieren auf das Wichtige

in Erinnerungen schwelgen

und doch

dem Englisch-Kurs belegen

zum Aufbruch bereit

auch wenn er

vielleicht nur

im Herzen stattfindet.

Andrea Schwarz



**Glück unterwegs**

Wer möchte es nicht gern zu fassen kriegen, das Leben, das Glück, endlich die Gewissheit verspüren, angekommen zu sein im Land der Lebensträume, dankbar Ja sagen zu können zu dem, was geworden ist im Laufe der Zeit?

Aber das Bleiben ist uns nicht bestimmt. Abschied und Aufbruch treiben uns immer wieder in Zeiten der Unruhe, in denen wir uns heimatlos fühlen.

Immer neue Bereiche wollen von uns erobert, unerschlossene Räume in uns selbst behutsam aufgespürt werden, um uns mit der in ihnen angelegten Fülle zu bereichern.

Wir bleiben Suchende und Werdende ein Leben lang.

Im Unterwegssein zu uns selbst finden wir heim.

Christa Spilling-Nöker



**Das Feuer der Menschlichkeit**

Jedes gute Wort, jede gute Tat, seien sie auch noch zu so bescheiden, machen die Welt zu einem besseren Ort.

Ein Lächeln, eine Geste, eine Rücksichtnahme, ein freundliches Wort oder ein Dank, setzen Zeichen der Mitmenschlichkeit im Alltag und können wahre Wunder bewirken. Jeder Tag eröffnet uns zahllose Möglichkeiten, auf andere Menschen zuzugehen. Indem wir unseren Mitmenschen die Hand reichen, ihnen mit Wohlwollen und Wertschätzung begegnen, ebnen wir Herzenspfade in den Alltag und bereiten der Menschlichkeit ein Zuhause.

Wenn wir mit einem offenen Herzen durch die Welt gehen, können wir den göttlichen Funken erkennen, der im Herzen eines jeden Menschen beheimatet ist.

Achtsame und wohlwollende Begegnungen schüren diesen Funken, nähren das Feuer der Menschlichkeit und lassen uns die gemeinsame Gotteskindschaft erfahren.

Christa Spannbauer



HEUTE

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein.

Kein anderer Tag ist dir gegeben als der Tag von heute,

um zu leben, um fröhlich und zufrieden zu sein.

Wenn du heute nicht lebst, hast du den Tag verloren.

Verdüstere deinen Geist nicht mit Angst und Sorgen von morgen.

Beschwere dein Herz nicht mit dem ganzen Elend von gestern.

Lebe heute!

An das Gute von gestern magst du getrost denken.

Träume auch von den schönen Dingen, die morgen kommen mögen.

Aber verliere dich nichts ins Gestern oder ins Morgen.

Gestern: schon vorbei.

Morgen: kommt erst noch.

Heute: der einzige Tag, den du in der Hand hast.

Mach daraus deinen besten Tag!

Phil Bosmans



Der Mensch ist ein blühender Garte, in dem der Herr seine Augen weidet. Der Mensch, der Gutes wirkt, gleicht einem Obstgarten, der voll von guter Frucht ist, ähnlich der Erde, wenn sie mit Steinen und Pflanzen gefestigt und geschmückt ist.

Hildegard von Bingen



**Segensgebet**

**Segne** Herr unseren Weg,

den zurückgelegten und den, der noch vor uns liegt.

**Segne** jene, die mich und dich, ja uns begleitet haben,

und die es noch tun werden.

**Segne** unsere Pausen, unsere Umwege und Irrwege.

**Segne** immer wieder unsere Aufbrüche und Fortschritte.

Und wenn wir das Ziel erreichen, **segne** das Ankommen.

So bitten wir dich lebendiger Gott, **segne** alle, die heute da sind, **segne** unseren Weg, **segne** uns heute und alle Tage unseres Lebens. Amen

Nach Frank Greubel von Josef Mayer



**Wo Gott wohnt**

Die Wegweiser:

Ein Schweigen das wartet

Ein Warten das ausschaut

Ein Schauen das Stimme bekommt

Eine Stimme die fragt

Oder auch:

Das Lachen eines vergesslichen Engels

Die Wege:

Der nachdenkliche Heimweg des Arbeiters

Der zaudernde Umweg des Eilenden

Der langsame Fußweg des Träumers

Der tanzende Weg der Liebenden

Oder auch:

Eine herrenlose Himmelsleiter

Die Orte:

Das Sternennest im Winterhimmel

Die Vogelinsel hinter dem Meereshorizont

Die Geborgenheit eines Kinderschlafs

Das Einverständnis eines Sterbenden

Oder auch:

Eine nicht dazu vorgesehene Montagsstunde

Joop Roeland (niederländischer Seelsorger und Schriftsteller in Wien 1931-2010)



**Geschichte zu der Einstellung: „Das haben wir aber immer schon so gemacht!“**

Ein Guru hatte Jünger, mit denen er täglich eine Abendmeditation hielt. Eines Tages läuft die Hauskatze in den Raum und stört. Darauf ordnete der Guru an, dass die Katze um diese Zeit draußen angebunden werden sollte. So machte man es, und man konnte ungestört meditieren.

Die Zeit verging. Der Guru starb. Sein Nachfolger hielt sich streng an die Tradition, dass während der Abendmeditation die Katze angebunden sein muss.

Die Zeit verging weiter. Auch die Katze starb. Es wurde eine neue Katze angeschafft, um sie während der Abendmeditation draußen anbinden zu können. Die einfachen Leute konnten das nicht verstehen und lachten sogar, genauso wie Sie, die sie das jetzt hören/lesen.

Daraufhin traten Theologen auf den Plan und schrieben ein zweibändiges Werk mit so vielen Fußnoten, dass sie immer ein oder zwei Drittel der Seite umfassten. Das Werk trug den Titel: „Die Heilsnotwendigkeit einer während der Abendmeditation angebundenen Katze unter besonderer Berücksichtigung der modernen Naturwissenschaften“.

Allmählich kam aber die Abendmeditaton selbst ganz aus der Übung. Doch mit der allergrößten treue wurde weiterhin abends während der früher für die Meditation vorgesehenen Zeit draußen eine Katze angebunden.

(erzählt in dem Buch „Das Leben ent-decken“ von Andrea Schwarz - Autor unbekannt)



**Von den Vorzügen des Älterwerdens:**

Herr Gott, du und ich, wir haben ein Geheimnis.

Das Altwerden bringt einiges mit sich, was Spaß macht.

Wir müssen uns nichtmehr von der Welt plagen lassen.

Die Leute übersehen uns.

Wir brauchen nicht mehr den Schein zu wahren,

sondern können auf kindische Freuden zurückgreifen:

Zusehen, wie eine Spinne ihr Netz webt.

Vor einem Licht Schattenbilder an die Wand werfen.

Statt einer Hauptmahlzeit Kompott mit Sahne essen.

Die ganze Nacht wach bleiben. Sterne zählen.

Trödeln.

Zu Hause bleiben und mit einem alten Freund Schach spielen.

Einen verrückten Hut tragen.

Warum hast du mir nicht verraten,

dass das altwerden neben allem,

was ich daran so hasse,

auch manches Vergnügliche mit sich bringt?

Ach, ich weiß:

Weil ich es nie geglaubt hätte.

Elise Maclay, US-amerikanische Poetin (1925-2021)



**Wenn es dir Freude macht**

Kürzlich war ich für das Wohlergehen eines bekannten Autors zuständig und während alles was Technik, Übernachtung und Essenswünsche klar abgesprochen war, versuchte ich zum Schluss noch herauszufinden, was ihm als Deko für seinen Vortrag wohl gefallen könnte. Ich merkte schnell, dass es ihm einerlei war und trotzdem sagte er zu meinem Vorschlag: „Wenn es dir Freude macht, dann nur zu!“

Und ich habe mich in diese Antwort verliebt, denn wie oft könnten wir ein Ja oder ein Nein durch diese Antwort ersetzen: wenn es dir Freude macht, warum nicht? Ich überlasse es einfach dir und deiner Begeisterung und deinen Vorlieben, ob du deine Vorstellungen umsetzen möchtest oder nicht.

Stellt euch vor, eine Angestellte geht zu ihrem Chef und schlägt ihm eine kreative Idee vor, von der sie selbst begeistert ist und der Chef antwortet: „Wenn es dir Freude macht, dann gerne!“

Stellt euch vor, der Partner will ein neues Hobby ausprobieren, von dem man selbst nicht ganz so begeistert ist und man schafft es trotzdem zu sagen: „Wenn es dir Freude macht, ja klar.“

Bei Kindern fällt es uns viel leichter, ihnen freudvolles Erleben zu wünschen und zu ermöglichen. Warum muss das sich im Alter verlieren? Warum nicht weiter die Freude auf jeder Lebensreise ermöglichen und verstärken? Da wo Freude ist, ist Liebe.

Liebe Landfrauen, auch euch hat heute die Freude hierher gelockt, die Freude, die anderen wiederzusehen, die Freude etwas Neues zu hören und zu erleben. Auch ihr gestaltet eure Treffen mit Freude und Liebe. Ich wünsche euch einen inspirierenden Abend/Nachmittag.

**(umgewandelter Wort-in-den-Tag-Text von Claudia Velz)**

****

**Ja, aber …**

Ja, ich will leben. Ja, ich will mich lebendig fühlen. Ja, ich will mich ausprobieren, wachsen und weiterentwickeln. Ja, ich will Freude empfinden. Ja, ich will lieben. Ja, ich will leben.

Ja zum Leben, so heißt ein Buch von Phil Bosmans, welches meine Mutter mir zur Firmung geschenkt hat, das ist schon einige Jahre her. Ein Klassiker also. Ja zum Leben bedeutet für mich nicht nur Ja zu den glücklichen Stunden des Lebens zu sagen, sondern auch Ja zu Abschiedsschmerz und Trauer, Ja zu Neid und Missgunst, Ja zu Widerstand und Trotz, Ja zu Angst und Zweifeln, Ja zur gesamten Palette dessen, was ein Mensch fähig ist zu denken und zu fühlen.

Wer das nicht fühlen möchte, sagt dem Leben: „Ja, ich möchte leben, aber ich möchte keine Trauer fühlen, ja, ich möchte lieben, aber ich möchte dabei nur glücklich und niemals wütend oder enttäuscht sein“. Er sagt: „Ja, ich möchte mich weiterentwickeln, aber ich will das jeder mich so mag wie ich bin und ja, ich will Freude empfinden, aber ich will, dass jeder mir diese Freude gönnt.“

Wer so alles aussortiert, was nicht sofort glücklich macht oder in die eigene Vorstellungen passt, der ist in einem ständigen „Ja, aber“-Modus und steht sich effektiv meist selbst im Weg. Euer Ja sei ein Ja. Ja zum Leben mit all seinen Facetten.

Liebe Landfrauen, lasst uns heute aus ganzem Herzen JA zum Leben sagen – wie es unsere Seele bei unserer Geburt bereits getan hat.



**Mein Auto und ich**

Der Weg übers Venn ist mir zu jeder Tages- und Nachtzeit ein pures Vergnügen. Die Schönheit der Landschaft angestrahlt vom Sonnen- oder Mondlicht im Wandel der Jahreszeiten zeigt mir bei jeder Fahrt aufs Neue, wie schön diese Welt ist. Und wenn ich dann gemütlich mit den verlangten Geschwindigkeitsbegrenzungen Natur, Musik oder Hörbuch genieße, bin ich immer wieder glücklich über mein Zeitmanagement, das es zulässt, gelassen hinter einem Traktor oder einem „20-Auto-Konvoi“ herzufahren.

Das hätte ich mir vor 30 Jahren selbst nicht zugetraut: Kein Stressgefühl, keine Angst, zu spät zukommen, kein Bleifuß aus Spaß am Schnellfahren mehr, keine Eile, keine sinnlosen Überholmanöver, sondern ein den Umständen entsprechend sicheres Vorankommen in meinem heißgeliebten Auto mit Schiebedach, Freisprechanlage und für den Winter ausgestatteten Sitzheizung.

Mein Auto schenkt mir immer ein Gefühl von Freiheit. Die Freiheit, dahin zu kommen, wohin ich will, zu jemandem hin, von jemandem weg, mit mir am Steuer in die Richtung, die ich wähle, zu dem Zeitpunkt, der mir gefällt und mit der Geschwindigkeit, die ich für angemessen empfinde, mit der Begleitung , die ich zulasse und mit der Unterhaltung, die ich jederzeit meiner Stimmung anpassen kann. Eine Autofahrt schenkt mir immer eine Auszeit für die Seele.

Liebe Landfrauen, wir alle sitzen jeden Tag am Steuerrad unseres Lebens und können oft über Richtung, Geschwindigkeit und Gesellschaft entscheiden. Heute habt ihr euch für die Gesellschaft der Landfrauengruppe entschieden, den Weg zum Vereinslokal gewählt. Ich wünsche euch ein Zusammensein, das sich anfühlt wie eine Auszeit für die Seele.

**(umgewandelter Wort-in-den-Tag-Text von Claudia Velz)**