Innerer Frieden für eine friedvolle Welt

© Adobe Stock (2)

Der Frieden fängt zu Hause an. Als ich klein war, hatten wir ein Buch mit genau diesem Titel, in dem ich immer wieder gerne gelesen habe. Jahre später, bei meiner Beschäftigung mit Yoga und als Yogalehrende, kommt dieser Leitsatz wieder in mir hoch. Er ist so simpel und dabei so wahr. Die Wahrheit ist simpel und klar.

In diesem Sinne beginne ich auch die Anleitung meiner Yogastunden. Die Teilnehmer liegen entspannt auf dem Rücken und werden von mir eingeladen, einfach nur dazuliegen und zu SEIN. Sie werden ermutigt, überzuwechseln – ganz bewusst vom Tun, von der Aktivität – ins SEIN, in die Passivität – hinein ins Fühlen und Annehmen, was ist, ohne etwas zu bewerten, ohne etwas anders haben zu müssen. Es ist ein Kontaktaufnehmen mit dir selbst, mit deinem eigenen Körper, mit deiner Befindlichkeit, mit der Atmung, mit dem, was sich jetzt zeigt, in diesem einen Moment. Es ist ein Teilhaben an jedem einzelnen Augenblick in Stille, ohne etwas zu müssen oder zu sollen. Einfach atmen und fühlen, bezeugen, was ist. Dieser Moment ist wichtig. Da findet alles statt. Da kann ich wieder zu Hause ankommen, in meinem Körper und meinem Atemrhythmus.

Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.

Thich Nhat Hanh

Der Atem ist die Sprache Gottes. Der Atem ist der Botschafter des Friedens. Du brauchst ihn nicht einmal bewusst zu lenken oder zu vertiefen. Einfach SEIN und den Atem wahrnehmen, ist schon genug. Das verändert alles. Der Verstand wehrt sich naturgemäß dagegen und denkt: „Das kann doch nicht so einfach sein!? Wenn es nicht schwierig ist oder kompliziert, wie soll es dann funktionieren? Wie kann es dann erfolgreich sein?“ Und da habe ich eine Neuigkeit für dich: Es ist tatsächlich so einfach und es macht einen Unterschied. Atmend die Vergangenheit einmal Vergangenheit sein lassen und auch die Zukunft so stehen lassen, und damit voll ankommen in der einzigen Zeit von Bedeutung, nämlich im *JETZT*.

Der Verstand möchte gerne analysieren und vergleichen. Er begibt sich damit automatisch in die Vergangenheit oder in die Vorstellungen der Zukunft. Das Herz *IST* einfach, es fühlt und nimmt wahr. Der Verstand stellt gerne die Frage: „Wie soll das alles möglich sein?“

Doch alles, was es braucht, ist oft ein wenig inne zu halten und ein offenes Herz. Dann wieder, wenn ich spüre: *ICH BIN, SEIN ist GENUG*; dann habe ich die Möglichkeit, mich mit Frieden anfüllen zu lassen. Ich habe die Chance, erneut an den Frieden anzudocken, und je öfter ich diese Verbindung eingehe, desto stärker wird die Fähigkeit zu spüren: *FRIEDE ist meine Natur. Ich bin FRIEDEN*.

Heute schenke ich mir Stille. Die Stille schenkt mir Gegenwärtigkeit. Ich lasse los und fühle mich gehalten.

Das nämlich ist erfahrbar, es ist erlebbar und oft das Resultat einer gelungenen Yogapraxis. Das ist auch die Botschaft des Yoga: *Die Liebe, der Frieden und ICH sind eins*. Du liegst also da, ruhig, atmend, wirklich anwesend in deinem Körper, dein Leben und den Augenblick bezeugend und was es bringt, ist Frieden; diese Gewissheit: *Leben ist genug. SEIN ist genug*.

Du fühlst dieses Wechselspiel des Atems. Du atmest ein und wieder aus. Du fühlst den kühlen Luftstrom durch die Nase bei der Einatmung einströmen und die Wärme der Luft, wenn sie die Nasenlöcher wieder verlässt, bei der Ausatmung. Du fühlst deinen Herzschlag und die kleinen Bewegungen, die jeder Atemzug auslöst. So zeigt sich alles im Universum – in Rhythmen. Du schöpfst Kraft, Inspiration und teilst sie.

Du nimmst auf, was für dich gut ist, und lässt los, was dir nicht mehr dient. Du machst dich bereit zu empfangen – für das Feine: vielleicht etwas Ruhe, Regeneration, Stille. Möglicherweise kommt dadurch eine neue Inspiration, damit du von diesem Fundament, der friedlichen, kraftvollen Ruhe, in eine kraftvolle, inspirierte, friedvolle Aktion treten kannst. Damit du Ursachen setzen kannst, deren Wirkungen du ernten können willst.

Wenn du schon hart arbeiten willst, arbeite hart an der Freude!

Selbst der größte Meister auf dieser Welt kann sich dieser Praxis nicht entziehen. Wenn wir Frieden erleben wollen, ist es entscheidend, dass wir Frieden aussenden und somit Ursache für Frieden sind. Wenn wir friedvolle Handlungen setzen wollen, ist es erforderlich, dass wir die entsprechende Grundlage schaffen und diesen Frieden immer wieder in uns selbst kultivieren.

Wir säen die entsprechenden Samen des Friedens und der Liebe. Wähle die Samen, die du säen willst, bewusst. Nimm dir dafür ein kleines bisschen Zeit. Diese Zeit ist gut investiert und enorm wertvoll. Es kann nichts Wichtigeres geben als das. Schaffe dir die günstigsten Voraussetzungen für deine Handlungen. Verbinde dich mit dem Frieden. Jeden Tag neu. Bis du dich nicht mehr getrennt von Liebe oder Frieden siehst – du bist damit zu einer Verkörperung des Friedens und der Liebe geworden. Du teilst dann

genau das, ohne dein weiteres Zutun, ganz automatisch mit allen, die dir begegnen. Du hältst dieses Feld von Liebe, Frieden und damit Freude aufrecht, und alle, die in deine Nähe kommen, werden davon berührt. Du wechselst damit von der friedvollen Ruhe zu friedvoller Aktivität, bis du zur Ruhe zurückkehrst, um Kraft zu schöpfen für die nächste inspirierte Tätigkeit. Wie der Atem. Einatmen – ausatmen – und wieder von vorne.

Ab und zu ein tiefer Atemzug ist wie ein kurzer Liebesbrief an deinen Körper.

Unterschätze nicht, welchen Wert dein Friede für das Ganze hat. Du kannst dir das wie eine riesige Waagschale vorstellen. Auf welcher Seite der Waagschale möchtest du sein? Auf welcher Seite der Waagschale siehst du dich? Auf der friedvollen Seite oder auf der anderen? Es ist tatsächlich so einfach. **Jeder Moment des Tages, den du in Frieden verbringst, zählt! Dein Friede zählt! Jede Minute des Tages, die du in Frieden verbringst, macht einen Unterschied. Dein Friede zählt, wirf ihn mit in die Waagschale.**

In allen Wesen ist diese Sehnsucht nach Frieden.

Wenn du wahrlich an den Frieden und den jetzigen Moment voll andockst, verlierst du das Gefühl für die Zeit. Du bewegst dich damit weg von den linearen Zeitbegriffen – der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, hin zu dem einen Moment, wo alles stattfindet – hin zu dem Erleben, der Erfahrung von Ewigkeit. Das ist so erholsam und so wertvoll! Manchmal, wenn wir besonders glücklich sind, erleben wir es, dass die Zeit wie im Flug vergeht. Ich rate dir sehr, mehr Zeit mit solchen Tätigkeiten zu verbringen, die dich so fühlen lassen. Mache, was immer deinem Frieden förderlich ist, und beobachte, um wie viel friedvoller und zentrierter du bereits bist, im Vergleich dazu, wie du noch vor einigen Monaten oder Jahren warst. Schätze das wert an dir und auch an anderen. Sieh den Fortschritt. Sprich dir Komplimente aus und auch anderen. Du hast es verdient. Denn du hast dich für Frieden entschieden, sonst würdest du das nicht lesen. Deine Entscheidung wird gewürdigt. Sie ist willkommen. Sei versichert: **Dein Friede zählt! Du bist eine Verkörperung von Liebe und Frieden. DANKE dafür.**

Der Weg zum Frieden führt über die Akzeptanz und das Erlauben, dass etwas so ist, wie es jetzt gerade ist, sowie die Dankbarkeit für das, was du wertschätzt in deinem Leben. Diese Elemente machen es dir möglich, Frieden zu erfahren, genau dort, wo du gegenwärtig bist.

Du empfindest Frieden nicht, weil immer alles perfekt läuft, sondern du bist auch fähig, Frieden zu empfinden – obwohl es durchaus Herausforderungen gibt. Du setzt mit deinem Frieden den Maßstab dessen, was du erleben, kreieren und in dein Leben ziehen willst.

Du sendest aus, was du bereit bist zu empfangen, was du willens bist zu empfangen. Es kann nichts Wichtigeres geben als das. Es sind auch die Herausforderungen nicht zwingend kleiner geworden – nein, deine Kapazität, Frieden zu halten, Frieden zu verkörpern, ist größer geworden – deutlich größer sogar. So gibst du eine Stimme ab für die Welt. Du machst anderen Lust darauf. Du zeigst, dass es möglich ist, durch dein *SEIN*, durch dein *Feld der Liebe* – und das ist alles was es braucht. Und wenn du stolperst, den Frieden verlierst, kehrst du einfach zurück zur Atmung, zu diesem Moment und triffst eine neue Wahl.

Vom Platz des Friedens und der Liebe aus lassen sich ebensolche Entscheidungen treffen, die friedvoll und liebevoll sind. Manchmal bedeutet das allerdings auch klare Grenzen zu setzen – in Bezug auf das, was nicht friedvoll und nicht liebevoll ist – aber auch das in Frieden. Du bist damit nämlich in deiner größten Kraft. Du brauchst dann nicht zu kämpfen oder anzuprangern, du kreierst einfach einen neuen Weg, findest eine neue Lösung, setzt einen neuen Kurs und konzentrierst dich darauf.

Zu allem, was nicht in Frieden kommt, sagst du ganz klar: „Danke, aber nein danke." Du machst das in Liebe und in Frieden. Denn wenn du es nicht in Liebe oder Frieden machst, kannst du dir sicher sein, dass es einen besseren Weg gibt. Den gilt es zu finden und zu gehen. Denn ohne Frieden kann keine Liebe gedeihen. Frieden ist ein heilsamer Zustand der Stille oder Ruhe. Frieden ist ein Angebot an Liebe und eine Anzeige von Bereitschaft für Liebe. Biete deinen Frieden an, und wenn er wo nicht angenommen werden kann, kehrt er zu dir zurück und du gehst weiter. Der Frieden für die Welt beginnt in deiner Welt, in deinem täglichen Leben.

Danke für deine klare Entscheidung für den Frieden und das jeden Tag neu! Danke!

Wir sind gekommen, um diese Welt friedlich zu gestalten. Wir sind gekommen, um den Frieden zu verkörpern. Ich wünsche dir Frieden, über jegliches Begreifen hinaus.

Der Friede sei mit dir.

Die Autorin

Daniela Cerny, Yogalehrerin und Trainerin
Tel. +43 676 61 343 55
E-Mail: daniela@yogaengel.at
www.yogaengel.at