



Inneren Frieden finden

Deine Strasse zum „Alles wird gut“

Manchmal kann das Leben so herausfordernd sein, dass uns nichts anderes übrigbleibt, als nach „Dr. Alles-wird-gut“ zu rufen: Bitte gib uns eine Pille oder einen Zaubertrank, damit der Schmerz, die Traurigkeit oder der Frust weggeht... Bitte sofort! Wenn wir innerlich so aufgewühlt sind, bemerken wir nicht, dass wir selbst es sind, die diese tausend Gedanken und Gefühle kontrollieren, wir halten sie lieber unter der Decke oder wir beklagen uns bei jedem, den wir kennen, wie hart unser Leben doch ist. Aber da gibt es etwas, das jeder Mensch auf diesem Planeten tun kann, um selbst mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden, und das ist anzustreben, den Inneren Frieden zu finden.

Innerer Friede (oder Frieden im Geiste) ist ein innerer Zustand der Ruhe, der es uns erlaubt, dass wir uns mental und spirituell mit unserem Leben versöhnt fühlen. Er vermittelt uns das Wissen und das Verstehen, dass es während Zeiten der inneren Not notwendig ist, dass wir in unserer Kraft zu bleiben vermögen. Es ist das beste Mittel im Hinblick auf Gefühle wie Hilflosigkeit oder falls unser Leben aus allen Fugen gerät. Klingt das nicht erstaunlich? Es ist es, und auch du kannst diesen inneren Frieden erreichen, wenn du einen oder mehrere der Punkte, die nun folgen, anwendest:

- **Selbst-Akzeptanz** – Manchmal ist es das einfachste, was wir tun können, dass wir aufhören, uns selbst klein zu machen und einfach nur uns selbst und die Situation, in der wir uns befinden, zu akzeptieren. Ich meine dabei nicht Akzeptanz als eine Form des Aufgebens und Nicht-Bearbeitens, um den aktuellen negativen Umständen zu entfliehen. Ich meine Akzeptanz als eine Art des „Im Hier und Jetzt Seins“. Wann immer du dich ohne Urteil als ein menschliches Wesen akzeptieren kannst, werden alle Gefühle von Schuld und Hilflosigkeit verblassen. Werf einen ehrlichen Blick auf dich selbst und wenn du etwas an dir nicht magst, dann kannst du das eher aus der Position der Selbst-Akzeptanz anfangen zu verändern, als aus der Angst heraus.
- **Vertrauen** – ein Gespür vom Inneren Frieden können wir bekommen, wenn wir lernen zu vertrauen. Dem göttlichen Geist vertrauen, dem Universum vertrauen. Uns selbst vertrauen. Wann immer wir lernen zu vertrauen, dass das Leben uns immer die Erfahrung bringt, die es uns wirklich ermöglicht, in dieser Zeit weiterzuschreiten, dann gibt es genau diese Wahl, den Kampf sein zu lassen und zu vertrauen, dass wir das bewältigen können, was gerade vor uns liegt. Wenn du vertraust, dann kannst du dem Inneren Frieden erlauben wie ein Hauch durch dich hindurch zu wehen, und du wirst augenblicklich fühlen, wie dein Körper dich entspannt und dein Atem sich beruhigt. Du empfindest Ruhe sogar dann wenn es so aussieht, als ob alles um dich herum in Stücke zerbricht.
- **Vergebung** – Die Vergangenheit loszulassen und sich selbst und anderen zu vergeben ist ein wichtiger Schritt in Richtung zum Inneren Frieden. Du kannst nicht wirklich im Jetzt sein, wenn du noch an der Vergangenheit hängst. Versuche dir deine eigenen Fehler und das lieblose Verhalten von anderen zu verzeihen. Sei offen, eine dich verletzende Situation der Vergangenheit anders zu sehen, sodass

du deine verletzten und wütenden Gefühle transformieren kannst, statt sie zu verdrängen und zuzulassen, dass sie dich innerlich aufgewühlt zurück lassen.

- **Die Liebe erkennen** – Wenn du weißt, dass du von Gott /vom Schöpfer /von der Quelle geliebt wirst, dann wirst du immer den Inneren Frieden haben. „Nur die Liebe ist real“, also ist es alles andere nicht. Jegliche Gefühle der Wertlosigkeit und des Kampfes sind nicht real und können losgelassen werden. Geliebt zu werden und Liebe geben sind friedvolle Emotionen, die sich auf den ganzen Körper auswirken. Wir alle haben schon einmal ein frisch verheiratetes Paar gesehen oder Eltern, die gerade zum ersten Mal Eltern geworden sind, jede Pore ihres Körpers strahlt vor Glück. Sie sind vom Inneren Frieden so erfüllt durch die Liebe, die ihnen zufließt und die hin zu der Geliebten oder dem Geliebten fließt. Liebe kann wahrhaft Wunder bewirken.
- **Stress abbauen** – Wir können den Inneren Frieden nicht erfahren, wenn wir uns ganz gestresst fühlen. Stress lässt uns im Leben nicht entspannen oder Freude empfinden, weil er uns dazu bringt, uns Sorgen zu machen. Er verändert unsere Stimmung, unterbricht unseren Schlaf und kann uns körperlich krank machen. Glücklicherweise gibt es viele Techniken, die du im Lauf deines Tages anwenden kannst, um den Stress abzubauen schon während er sich bildet. Meditation, Chanten und Atemtechniken sind einfache Wege, um Stress abzubauen und man kann sie fast überall anwenden. Sie stoppen den Stressaufbau und ermöglichen es dir, dich wieder zu zentrieren und zu erden.
- **Friedvolle Affirmationen** – Affirmationen sind ein wundervolles Mittel, das dir hilft den Inneren Frieden zu erreichen. Indem du positive Sätze wiederholst wie z. B. „Frieden umarmt mich heute“ oder „Ich wähle in der Ruhe zu bleiben, egal was passiert“, so wird dies deine Absicht verstärken, ein friedvolles Leben zu leben. Unsere Gedanken sind machtvoll, und deshalb ist das Wählen von positiven und friedvollen Gedanken grundlegend wichtig, um das Leben, das wir wollen, zu erschaffen.
- **Dankbarkeit** – Das ist wahrscheinlich das einfachste und wirkungsvollste Mittel, das wir gebrauchen können, um den Inneren Frieden zu finden. Wenn wir uns auf die Dinge im Leben ausrichten, die gut sind und positiv, dann können wir nicht umhin, dafür dankbar zu sein. Dankbarkeit hilft uns, die Dinge zu vergessen, die wir gerade in unserem Leben erfahren und die nicht so grossartig sind. Du kannst einen absolut miserablen Tag bei der Arbeit gehabt haben, aber wenn du nach Hause zu deinem Kind, zu deinen Kindern kommst und sie lächeln dich an und freuen sich, dich zu sehen, dann sind all diese schlechten Erinnerungen an die Arbeit einfach weggewischt. Du weißt plötzlich, was wichtig ist in diesem geliebten, kleinen Leben, mit dem wir gesegnet sind; nämlich nicht der Trottel bei der Arbeit, der dich anbrüllte, weil ihm etwas an deiner Arbeit nicht gefallen hat. Dankbarkeit empfängt den Inneren Frieden mit offenen Armen.

Es gibt ein wunderbares Zitat, das lautet: „Der Frieden im Geist ist nicht die Abwesenheit der Konflikte im Leben, es ist die Fähigkeit, sie zu bewältigen.“ Es ist nicht immer einfach, sich friedvoll zu fühlen, wenn dein Leben gerade auseinanderbricht oder wenn es sich nicht so gestaltet, wie du es dir vorgestellt hast. Der Innere Friede ist eine wirkliche Wahl. Du kannst wählen, es nicht zuzulassen, dass ein Konflikt in deinem Leben die Liebe oder die Selbstakzeptanz und Dankbarkeit niederstreckt. Wähle zu vertrauen. Wähle, den Stress loszulassen. Wähle Vergebung. Wähle, dass alles gut wird.



Namastè