

Die Öffnung zum inneren Frieden



3. Kapitel Die Öffnung zum inneren Frieden

Frieden kann nicht erwartet, kontrolliert erzeugt oder erzwungen werden. Er lässt sich auch nicht mit schönen Worten herbei reden.

Frieden ruht in sich, er ist...voller Hingabe, Vertrauen, Hoffnung, Mitgefühl und Demut zum Leben. Er ist ein Geschenk des Lebens an das Leben selbst. Ohne Frieden kann das Leben seine Liebe nicht zur entfaltung bringen!

Frieden kann nur in uns gefunden werden. Um Frieden in sich zu finden, ist es wichtig, der Kraft des Friedens Raum zu geben damit sie sich in uns entfalten. Was steht dem im Weg? Erstmal mal wir selbst, mit unseren gedachten Lebenseinstellungen, wie was zu sein hat oder sein soll.

Jede Einstellung die aus dem Denken kommt, basiert auf dem habenwollen und steht dem Frieden entgegen. In unsren Verstand gibt es zwar das Wort Frieden sowie die Friedensbemühungen..diese sind jedoch nutzlos wenn sie nicht aus dem Herzen ihren Weg in die Welt finden. Jede Form von Authentischen Frieden ist gegründet auf der Basis von Mitgefühl und Demut. Diese Werte können wir nur aus unserer Empathie heraus leben. Ist unsere Empathie von Gedankenmustern des Habenwollens (Erwartung, Kontrolle) geprägt, sind wir im Konflikt mit unsren Innern Frieden zum Leben. Das bedeutet dass unsere Vorstellung wie wir leben wollen, nicht mit der wahren Natur des Friedens in Einklang steht. Frieden ist ein Geschenk welches nicht gekauft noch verkauft noch besessen werden kann. Frieden kann miteinander geteilt werden. Wodurch Güte und Gerechtigkeit durch den Frieden im Leben selbst zum Ausdruck gebracht wird. Solange die eigne Handlung durch Egoismus gelenkt wird, wird es kein Frieden geben trotz aller Bemühung.

Wir können wir die Kraft des Friedens in uns zur Entfaltung bringen?

Bringe hierfür deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen. Bleibe eine Weile hier bist du bei dir angekommen bist. Dann frage dich selbst, ob du dich für die Kraft des inneren Friedens öffnen möchtest...auf das dich der Frieden berührt. Mache dir keine Gedanken wie die Kraft des Friedens dich erreicht...sie ist in dir und wartet darauf sein zu dürfen. Wenn du bereit bist. Wenn du eine Entscheidung für den Frieden getroffen hast, bitte den Frieden in dir, das er dich berührt und dein Leben in Einklang mit deiner wahren Natur bringt. Bitte den Frieden dir zu helfen alle Widersprüche die du zum Leben hast, dir zu zeigen damit du sie lösen kannst.

Empfehlen möchte ich dir, diese Übung mit der Hilfe von Christus umzusetzen. Christus steht für den Frieden sowie den Weg dort hin. Bitten könntest du hier:

„Lieber Christus Bitte hilf mir in meinen inneren Frieden zu finden, zeige mir bitte den Weg dort hin“

Der Weg zum Frieden, ist der Weg der...

- Vergebung
- Achtsamkeit
- Loslassen
- Hingabe und Vertrauen in das Leben
- eine tiefe Bereitschaft Lebenssituationen ohne Gewalt zu lösen
- wirkliches Zuhören ohne zu urteilen
- Mut
- Wahrheit und Ehrlichkeit, sich und andere Mensch nicht verleugnen
- Verantwortung mit dem Leben
- Demut
- Gerechtigkeit
- Mit der Natur im Einklang leben wollen
- Yoga
- Im hier und jetzt Leben