



Leuchtturm des Friedens

von Erika Luzia Lüthi

Die drei Leuchttürme des Friedens, der Freiheit und der Verantwortung stehen an der Ostküste der Insel des Willens. Sie sind vor allem mit dem Weg der Selbstführung und somit auch mit dem See des Innern Wissens verbunden. Sie leuchten aufs Meer hinaus, damit sie gefunden werden können und beleuchten auch die ganze Insel des Willens, den magischen Platz und den Platz der Träume besonders stark. Sie stehen jeder auf einem eigenen Berggipfel. Die Landschaft rund um die Leuchttürme ist sehr karg.

Einleitung Leuchttürme

Hinweis

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen hier bei den Leuchttürmen die gleichen Einleitungen, der gleiche Aufbau (bis Seite 3) und auch kleine Textwiederholungen auf.

Leuchttürme sind durch ihre klare Position tagsüber und nachts und bei schlechter Sicht durch ihr Licht auch aus der Ferne gut sichtbar. Sie zeigen die Richtung, geben Orientierung und warnen vor möglichen Gefahren. Sie sind gut im Felsen verankert, trotzen dem Wind und dem Regen, den Stürmen des Lebens und den Angriffen jeglicher Art. Sie sind stabil und geben Vertrauen. Sie ragen in den Himmel hinein. Sie verbinden Erde und Himmel und halten den Überblick. Sie tauschen Energie mit der Erde, dem Meer und dem Himmel aus. Sie haben ein starkes Fundament und strahlen Licht aus.

Das Licht, das vom Leuchtturm ausgeht, kann unterschiedlich leuchten. Je nach Farbe, Geschwindigkeit, Helligkeit oder Ausrichtung hat es eine andere Bedeutung. Die Tragweite des Lichts ist meistens grösser als seine Sichtweite. Der Widerschein des Lichts kann bei klarer Sicht schon wahrgenommen werden, bevor es am Horizont als Strahl auftaucht.

Leuchttürme sind der ideale Ort für Transformationsprozesse: sie führen hier auf dieser Insel vom inneren Frieden zum äusseren Frieden, zur inneren Freiheit unabhängig vom Umfeld und zu Selbstverantwortung und Verantwortung. Sie werden auf Ihrem Weg bis zum Ort, von dem aus das Licht der Leuchttürme strahlt, viel Lichtforschung betreiben.

Der Besuch der Leuchttürme führt Sie zu einer stärkeren Verbundenheit mit sich selbst, den anderen, der Welt und dem Universum. Ihr Denken und Fühlen wenden sich zum Frieden, zur Freiheit und zur Verantwortung begleitet von der Liebe zu Ihnen selbst, zu den anderen und zur Welt. Sie lernen die Ihnen zur Verfügung stehenden zukünftigen Möglichkeiten kennen. Sie erforschen und werden für Sie und andere und für das grössere Ganze zum Licht. Sie erkennen, dass Alles eins ist.

Dies hat Auswirkungen auf Ihren Alltag. Sie sehen die Welt mit neuen Augen. Die Sichtweise, die Sprache, das Interesse, der Umgang mit, die Einstellungen zum und die Vorstellungen vom Leben verschieben sich immer mehr in das Feld des Lichts des Leuchtturms, den Sie gerade besteigen.

Die Energie, die Sie ausstrahlen, ändert sich. Sie sind mit sich intuitiv, verstandesmässig und mit Liebe verbunden. Sie öffnen in Ihnen das Tor zu Ihrer inneren Welt und zu Ihrer inneren Weisheit und zu Ihrer Aufgabe. Sie werden zum Licht und strahlen dies aus.

Das Licht im eigenen Inneren zum Wachsen und Leuchten bringen

Es gibt Menschen, die erfahren möchten, wie sie selbst ein solches Licht zum Wachsen und Leuchten bringen können und verbinden sich mit dem Licht. Anderen ist es zu hell und sie versuchen das Licht zu überdecken oder sie wehren sich dagegen. Je mehr mutige Lichttragende es gibt, desto heller und leuchtender wird auch unsere gemeinsame Zukunft.

Unser Glaube an das Gute, an eine bessere Welt, an eine Welt, die sich in die Richtung verändert, die wir unterstützen möchten, eine Welt des Miteinanders anstelle des Gegeneinanders. Wir beurteilen andere nicht, akzeptieren Unterschiede. Wir spüren nicht nur das Licht in unseren Herzen, sondern wir sehen es auch im Herzen des anderen. Indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, sei es dasjenige des Friedens, der Freiheit oder der Verantwortung, geben wir gleichzeitig anderen Menschen die Erlaubnis, das gleiche zu tun.

Hinweis

Auf dem Weg zu den Leuchttürmen zeigen sich einige Aspekte, denen Sie schon beim Besuch anderer Orte, Berge und Seen sowohl auf der Insel des Neu Denkens als auch der Insel des Fühlens begegnet sind. Vieles kommt hier zusammen, wird neu miteinander verbunden und – mit Licht gefüllt.

Leuchtturm des Friedens

«Dein wahres Zuhause ist nicht das Haus, in dem du wohnst, sondern die Ruhe und der Frieden in deinem Herzen.» Ajahn Brahm

«Eine friedliche Welt aufzubauen, beginnt damit, dass wir das Fundament zuerst in uns legen.» Rajinder Singh

«Friede ist kein plötzlicher Zustand, der einfach so entsteht. Friede ist eine Entscheidung. Von jedem einzelnen Menschen, sich ausweitend auf alle Länder.» Christina von Dreien

«Der archimedische Punkt, von dem aus ich an meinem Ort die Welt bewegen kann, ist die Wandlung meiner selbst.» Martin Buber: Seite 37

Nach der chassidischen Lehre (nach Martin Buber) verweist die Problematik des äusseren Lebens auf die des inneren und meint dabei den ganzen Menschen. Wenn ich davon ausgehe, dass meine Wandlung zur Wandlung der Welt beiträgt, kommt es einzig auf mich darauf an. Nach Martin Buber, «habe ich mich in diesem Moment um nichts in der Welt als um diesen Beginn zu kümmern.» Jede andere Einstellung lenkt uns von unserem Beginnen ab.

Sie können den Frieden nirgendwo anders suchen als bei sich selbst. Erst wenn Sie ihn da gefunden haben, können Sie ihn in die Welt tragen.

Der Frieden im Aussen wird im Duden als ein Zustand ohne Krieg bezeichnet. Im Innern ist aus meiner Sicht ein Zustand der Ruhe gemeint, der auf einer tief empfundenen inneren Sicherheit und Vertrauen gründet. Menschen in diesem Zustand begegnen einander mit gegenseitigem Verständnis und Offenheit. Sie tolerieren andere Ansichten und respektieren das Recht eines jeden, anders zu sein, anders wahrzunehmen und anders zu denken.

Der innere Frieden kann dauerhaft nicht durch äussere Dinge wie Geld, Ehre und Anerkennung erlangt werden. Solange ich etwas von aussen will, bin ich nicht im inneren

Frieden. Erst wenn ich nicht mehr hin- und hergerissen bin von Sehnsüchten und Begierden, dann bin ich in einem Zustand des inneren Friedens. (Quelle Rajinder Singh)

Es gibt keine Angst mehr, die grosse Last der Sorge ist verschwunden, ebenso all die Kritik und Verurteilungen meiner selbst und der Welt haben ihre Kraft verloren. Erwartungen und Begrenzungen haben sich aufgelöst.

Sie haben die Wahl der Ausrichtung Ihres Selbst. Mit den Erforschungen im Inneren, wer Sie sind und was Sie steuert, kommen Sie immer näher zum inneren Frieden, der Ihnen ermöglicht, Menschen und Situationen friedvoll zu begegnen und somit einen Beitrag zum Frieden in der Familie, in Ihrem Arbeitsteam, in Ihrer Organisation, in Ihrer Gemeinschaft, in der Gesellschaft und in der ganzen Welt beizutragen. Das Licht des Friedens ist in Ihnen angelegt. Sie allein können es entdecken, pflegen, nähren und leuchten lassen.

Den Weg des inneren Friedens zu gehen bedeutet, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen, im eigenen Inneren aufzuräumen, die Gegenwart friedvoll zu gestalten, aus dem Herzen heraus zu handeln und mit der inneren Lebenskraft voranzuschreiten in eine friedvolle Zukunft.

Weg zum Leuchtturm des Friedens

Auf dem Weg zum Leuchtturm des Friedens – aus welcher Richtung Sie auch immer kommen – können Sie sich begleiten lassen durch folgende Aussage:

«Wenn wir in einer Welt des Friedens leben wollen, müssen wir zuerst selbst in uns Frieden finden.»

Der Frieden in Ihnen selbst ist abhängig von Ihrem emotionalen Gleichgewicht, von Ihrer Art und Weise des Denkens, Fühlens und von Ihrer Fähigkeit sich zu versöhnen mit dem, was war.

Angst und Sorge zum Beispiel können uns bedrücken. Sorge um etwas, das kommen könnte, raubt uns nicht nur Energie und die Kraft, sondern bringt auch unser emotionales Gleichgewicht aus der Balance und hindert uns auf dem Weg zum inneren Frieden.

Ebenso sind Wut und Ärger hinderlich auf unserem Weg zum Frieden. Wut und Ärger sind oft durch ein Festhalten unserer Meinung, ans Rechthaben wollen oder an unerfüllte Erwartungen und Vorstellungen gebunden. Dazu Energie zu verschwenden, damit Schmerz und Leid zu erschaffen in uns selbst und in anderen – das ist im Grunde genommen nicht das, was wir von tief innen heraus für uns und die Zukunft der Menschheit möchten. Wir könnten anstelle davon die Meinungen anderer akzeptieren und somit den Frieden in uns wählen.

Nach Michael Roads gibt es keinen Unterschied zwischen beleidigt sein und jemand anders beleidigen. Menschen, die beleidigt sind, werden oft selbst beleidigend. Sie stecken ein und teilen aus. Sie leben in einer endlosen Schleife emotionaler Reaktionen. Sie sind in einem Beleidigung-Verteidigung-Teufelskreis gefangen. Solange sie dies sind, ist der Zugang zum inneren Frieden erschwert.

Auch ein schlechtes Gewissen zu haben, bringt uns aus dem emotionalen Gleichgewicht. Oft haben wir eines, wo es gar keines zu geben hat. Sie haben zum Beispiel ein Treffen abgesagt und erfahren dabei, dass die anderen Personen ebenso froh um den neuen

Freiraum sind. Das schlechte Gewissen dient Ihnen und dem andern nicht. Lernen Sie stattdessen zu Ihnen zu stehen und Klarheit zu schaffen für das, was Ihnen wichtig und für Sie wesentlich ist – nämlich im inneren Frieden zu leben.

Wenn Sie sich befreien können von den Vorstellungen, was andere von Ihnen denken, sei es gut oder schlecht, haben Sie eine wichtige Grundlage für den inneren Frieden.

Ein emotionales Gleichgewicht auf verschiedenen Ebenen entspannt Ihren Alltag enorm, macht sie zufriedener, gelassener – und friedvoller.

Hinweis

Auf der Insel des Fühlens finden Sie weitere Hinweise und Übungen im Ort des Fühlens.

Aktiv und Kreativ

Beispiele

Wenn Sie die obigen Möglichkeiten und Beispiele betrachten, welche persönlichen Beispiele kommen in den Sinn? Welche Situationen, Gedanken und Gefühle hindern Sie auf Ihrem Weg zum inneren Frieden? Was könnten Sie tun, um dies zu ändern? Wer oder was könnte Sie dabei unterstützen?

Beobachtung

Was bringt mich auf die Palme? Was holt mich wieder herunter?

Wie fühle ich mich nachher? Hat sich das auf die Palme steigen gelohnt?

Denkwelt des Friedens

Die Zeit, während der wir schlecht über uns und andere denken, hält uns davon ab, friedvoll zu sein.

In der Denkwelt des Friedens geht es darum, mit den negativen Mustern im eigenen Denken, Fühlen und Handeln aufzuräumen. Dadurch verändert sich der Umgang mit sich selbst, mit den anderen und mit dem Planeten. Das Zusammenleben wird auf eine Friedensebene transformiert. Sich dessen bewusst zu sein, sich jeden Tag in friedvollen Gedanken und Worten zu üben, das ist Friedensarbeit an dem Ort, wo Sie sich gerade befinden.

Gedanken sind Geschöpfe. Sie allein sind der Schöpfer, die Schöpferin. Sie sind dafür verantwortlich. Unabhängig davon, wie zum Beispiel Ihre Kindheit war, was Sie mitbekommen haben fürs Leben, was Sie geprägt hat. Sie allein können aus dem, was ist, etwas machen, hier und jetzt – gerade jetzt, aus dem, wer Sie sind und werden möchten.

Die Herausforderung ist, sich von alten Denkmustern zu lösen. Schicht um Schicht wie bei einer Zwiebel lösen Sie sich von ihnen, lassen Sie sie los. Durch das Schälen der Zwiebel kommen Sie zum tieferen Grund Ihres Selbst, zum Frieden in Ihnen.

Die Herausforderung ist, Ihre Gedanken von Urteilen, Vorwürfen, Erwartungen, Vorstellungen und starren Meinungen zu reinigen, Kritiken loszulassen.

Die Herausforderung ist, keine Schuldigen zu suchen oder die Schuld bei andern zu sehen.

Die Herausforderung ist, nicht zu vergleichen und dem Neid das Feld zu überlassen.

Die Herausforderung ist, sich mit äusseren Begebenheiten und Erfahrungen zu versöhnen.

Hinweis

Auf der Insel des Neu Denkens finden Sie weitere Hinweise und Übungen beispielsweise in der Stadt der Denkmuster.

Aktiv und Kreativ

Friedvolle Gedanken – friedvolles Verhalten entstehen lassen

Lesen Sie die Herausforderungen im vorangehenden Informationsteil nochmals durch.

Welche davon sind für Sie die grösste und welche die kleinste Herausforderung? In welchen Situationen sind Sie ihnen gewachsen oder eher nicht?

Sie können eine Liste erstellen, malen, meditativ in Gedanken sich die Situationen vorstellen, Gegenstände dazu auswählen, Karten schreiben etc. was Ihnen gerade als Form in den Sinn kommt und sie anspricht.

Welcher der Herausforderungen möchten Sie sich im Alltag vermehrt stellen? Wie tun Sie das? In welcher Situation möchten Sie dies gleich ausprobieren?

Beispiele

Ich bin wohlwollend freundlich zu mir selbst – dies ist eine starke Kraft für den inneren Frieden.

Ich hoffe nicht darauf, dass sich andere ändern: denn Hoffnung ist eine Ablehnung dessen, was ist. Sondern ich akzeptiere, was ist.

Ich nehme schwierige Situationen an, suche Lösungen und mache mich nicht auf die Suche von Schuldigen.

Ich reagiere ruhig auf Angriffe und gelassen auf Vorwürfe.

Ich nehme meine Gedanken des Vergleichens wahr und erforsche, was sich dahinter versteckt.

Ich orientiere mich nicht nach aussen (Was denken wohl die anderen, wenn ich dies tue?), sondern ich orientiere mich nach innen: Was ist mir wichtig?

Ich beobachte, wann ich im Widerstand bin, in der Wertung, in der Anhaftung, in den Vorurteilen.

Die Vergangenheit würdigen

Setzen Sie sich bequem hin und atmen Sie tief ein und aus.

Rufen Sie sich Situationen und Begegnungen aus der Vergangenheit, die Sie stark gemacht haben, die Ihnen ermöglicht haben, Fähigkeiten zu entwickeln, in Erinnerung. Schliessen Sie die Augen und lassen Sie sie in Ihrem inneren Auge vorbeiziehen.

Würdigen Sie sie, bedanken Sie sich bei ihnen für das, was sie für Sie getan haben.

Spüren Sie tief in Ihrem Herzen die Dankbarkeit und mit ihr Ihren inneren Frieden.

Schwingen Sie mit diesem Grundgefühl mit. Nehmen Sie es mit in Ihren Alltag.

Negative Gedanken und Gefühle reinigen

So wie Sie immer wieder mal Ihre Wohnung putzen oder Ihren Körper duschen, können Sie das auch mit Ihren Gefühlen, Ihrer Vergangenheit, Ihrem Geist und Ihren Gedanken tun.

Sie können dies unter der Dusche beim echten Duschen direkt oder in der Vorstellung unter einer Dusche oder einem Wasserfall zu stehen tun:

Lassen Sie das Wasser über Ihre negativen Gedanken fließen, lassen Sie sie abfließen in den Boden, reinigen Sie zum Beispiel Ihre Vorwürfe, Ihre Anschuldigungen, Ihre Urteile etc. in dem Sie sie einfach zu den Füßen duschen und über die Füße wegfließen lassen in die Erde hinein. Füllen Sie in Gedanken das Wasser der Dusche oder des Wasserfalls mit Licht und lassen Sie dies über sich laufen. Reinigen Sie sich damit. Reinigen Sie Ihren Kopf, Ihre Arme, Ihre Hände, Ihr Herz, Ihre Lunge, Ihren Rücken und Bauch, die Beine und Füße mit den Lichtstrahlen.

Reinigen Sie Ihr Herz und lassen Sie Emotionen, die Ihnen schaden, los und duschen Sie sie in die Erde hinein.

Füllen Sie mit dem Atem den Körper mit Licht, indem Sie in die einzelnen Körperteile Licht einatmen. Führen Sie das Licht in Ihren Kopf, in Ihren Bauch- und Herzraum.

Sie können dies auch mit Farben des Lichts tun. Fragen Sie die einzelnen Körperteile, Ihre Gedanken und Gefühle, welche Lichtfarbe sie möchten und lassen Sie sie hinfließen.

Hüllen Sie sich ein in einen Mantel aus Farbe, die gerade für Sie passend ist und die Sie vor negativen Gedanken und unausgewogenen Emotionen schützt.

Sich versöhnen

«Alle haben immer nur zurückgeschaut auf das, was irgendwann war, haben sich von dummen alten Geschichten ihr eigenes Leben kaputt machen lassen, auf Gott und die Welt geschimpft. Die haben so einen Hass auf alles, dass er ihr Leben vergiftet hat.» sagt eine Frau von einer der verfeindeten Familien in Klüpfel Kobr, Himmelhorn, Kluftingers neunter Fall.

Hass auf andere vergiftet vor allem uns selbst. Aussagen, Bemerkungen, Verhaltensweisen und Handlungen anderer können uns tief kränken. Wenn wir diese

Kränkungen pflegen, indem wir uns immer wieder daran erinnern, kann uns dies auch krank machen. Wenn wir immer wieder in der Wunde herumstochern, kann sie nicht heilen. Die Herausforderung ist, uns zu versöhnen mit dem, was war und ist. Mitgefühl für sich selbst und für die anderen, innere Ruhe und Gelassenheit können uns dabei unterstützen

Hinweis

Auf der Insel des Fühlens finden Sie weitere Hinweise und Übungen wie zum Beispiel auf dem Pfad des Mitgefühls oder im Ozean des Selbst mit den drei kleinen Inseln.

Aktiv und Kreativ

Mein Versöhnungsbeitrag zum Frieden

Wenn Sie auf Ihren Lebensweg zurückblicken – wo gibt es Situationen, Begegnungen und Beziehungen, die in Ihnen heute noch ein ungutes Gefühl hervorbringen? Wählen Sie eine davon aus und betrachten Sie sie näher:

Was löst bei Ihnen das ungute Gefühl aus? Was ist damals geschehen?

Was war das, was Sie kränkte? Was ist das, was Sie auf Ihre Person bezogen? Was ist das, was Sie verletzt hat? Konnte die Person wissen, dass Sie ausgerechnet das so stark verletzt?

Wie stark beeinflusst diese Kränkung Ihr Leben heute noch? Welche Möglichkeiten gäbe es für Sie, dies aufzulösen? Wie können Sie sich selbst erlösen?

Was braucht es von Ihrer Seite her zur Versöhnung? Was können Sie tun als erste eigene Schritte in diese Richtung? Wählen Sie aus Ihren Ideen den Schritt, den Sie sicher tun können – und wenn er Ihnen noch so klein scheint, er verändert.

Sie haben die Wahl: Sie können ein Leben lang sich selbst oder jemandem anderen für eine Tat oder ein Wort die Schuld geben, etwas nachtragen oder Sie haben die Möglichkeit mit diesem Teil Ihres Lebens Frieden zu schliessen. Entdecken Sie in Ihrem Leben, wofür es so manches gibt, worüber Sie dankbar sein können – und vielleicht hat gerade diese Person einen grossen Beitrag dazu geleistet.

Verzeihen Sie sich selbst und den anderen. Verzeihen Sie sich selbst und allen für all das, was geschehen ist. Vielleicht geht es in einem Ruck oder Sie brauchen mehrere Anläufe. Lassen Sie die Wunde heilen, brechen Sie sie nicht immer wieder auf, lassen Sie sie. Sie gehört zu Ihnen und hat Sie zu der Person gemacht, die Sie heute sind. Bewegen Sie das neue Gefühl des Mitfühlens und der Dankbarkeit in Ihrem Herzen.

Vielleicht möchten Sie dies dieser Person auch gerne sagen: Schreiben Sie ihr eine Karte oder einen Brief der Dankbarkeit. Oder schreiben Sie diesen Brief einfach für sich, ohne ihn abzuschicken.

Sich versöhnen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und lesen Sie laut folgende Sätze:

Ich verzeihe mir selbst.

Ich verzeihe den anderen Personen.

Ich sühne mich aus mit dem, was war.

Ich versöhne mich mit der Vergangenheit.

Ich bitte um Heilung meiner Verletzungen.

Ich bitte um Verzeihung, wenn ich andere verletzt habe.

Ich bitte um Heilung der Verletzungen, die ich anderen zugefügt habe.

Ich lasse goldenes Licht in mein Herz fließen.

Ich lasse Frieden und Dankbarkeit in mein Herzen fließen.

Lesen Sie diese Sätze immer wieder, wiederholen Sie sie, solange wie Sie spüren, dass Sie unterstützend für Ihren inneren Frieden sind.

Beim Turm angekommen

Beim Turm angekommen sind Sie bereits ein grosses Stück des Weges des Leuchtturms des Friedens gegangen und ihm und seiner Plattform nähergekommen. Sie können sich ausruhen, den Blick auf und über das Meer schweifen lassen, in die Landschaft hineinspüren, sie auf sich wirken lassen und vor allem mit Dankbarkeit auf den bereits zurückgelegten Weg zum Leuchtturm des Friedens zurückblicken.

Bei einem Rundgang um den Turm finden Sie auf der Sonnenseite des Leuchtturms eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Wir streben nach Frieden, doch die Lösung liegt in unserem eigenen Innern.»
Rajinder Singh

Aktiv und Kreativ

Mein inneres Friedensbild

Lassen Sie dieses Zitat auf sich wirken, gehen Sie mit ihm ein paar Schritte, bewegen Sie es in Ihrem Herzen.

Welche Vorstellungen Ihres inneren Friedens tauchen bei Ihnen auf? Welche Bilder zeigen sich Ihnen? Sie können das entstehende Friedensbild auch malen oder skizzieren oder einen Ausschnitt aus der Landschaft dazu auswählen und mit daliegenden Gegenständen eine Skulptur oder ein Bild gestalten.

Beschreiben Sie Ihr Friedensbild auch mit Worten:

Mein innerer Frieden zeigt sich ...

Auf dem Weg zu meinem inneren Frieden

Ich wünsche mir für meinen inneren Frieden ...

Überlegen Sie sich, was Sie ändern können, um Ihren inneren Frieden zu finden.

Beispiele

Ich lasse los, was ich nicht ändern kann

Ich lasse andere sein, wie sie sind und versuche sie nicht zu ändern

Ich mache Frieden mit mir selbst

Ich mache Frieden mit dem, was ich nicht ändern kann

Ich höre auf zu kämpfen – mit mir und mit anderen

Ich verzeihe den Menschen, die mich verletzt haben – um meiner selbst willen

Ich mache Frieden mit anderen

Ich bin so, wie ich bin nicht wie die anderen es von mir erwarten

Ich liebe was ist

Ich mache Frieden damit, dass ... zum Beispiel ich nicht alles kontrollieren kann.

etc.

Sprechen Sie Ihre Wünsche laut aus, wiederholen Sie sie immer wieder.

Sie können aus Ihren Wünschen auch ein kleines Gedicht machen oder ein Motto herauschälen oder dazu ein Bild malen.

Aufstieg im Leuchtturm

Die Tür zum Inneren des Leuchtturms ist offen und lädt zum Eintreten ein. Sie begeben sich nun auf eine innere Reise, die Sie zum Lichtraum des Leuchtturms führt. Eine Holzterasse führt hinauf zum Turm. Sie knarrt nicht nur, sie hat auch unterschiedlich hohe Stufen, die den Aufstieg nicht immer leicht und fließend machen.

Es gibt immer wieder kleine Fenster ohne Scheiben zum Hinausschauen und Hinauslehnen. Sie geben so viel Licht, dass Sie die Treppen gut sehen können.

Auch gibt es da Sitze zum Pausieren und Durchatmen.

Da, wo die Treppe beginnt beim untersten Absatz, hängt eine Tafel:

Die Voraussetzung für das Leben in einer Welt des Friedens ist der Frieden in uns selbst.

Aspekte des inneren Friedens

Der innere Frieden hat viele Aspekte und Facetten. Er geht tief in unser Inneres und ist eines der Geschenke unserer inneren Reisen.

Ein friedvolles Verhalten zeigt sich gerne in Feinheiten, es kann beobachtbar, sicht- und hörbar sein, manchmal nur von innen heraus wahrnehm- und spürbar, unsichtbar, da es auf der Gefühls- und Gedankenebene ebenso stark wirkt wie auf der Ebene des Handelns. So erscheint Frieden in vielen Formen, hat viele Facetten und verschiedene Aspekte.

Ich bin im inneren Frieden, wenn ich mich selbst sein kann.

Wenn ich mich selbst sein kann, dann bin ich ...

im Frieden,

im Reinen.

Ich fühle mich ...

ganz, heil, gesegnet

innerlich frei

losgelöst von Wünschen und Erwartungen.

Ich bin ...

mit mir selbst versöhnt,

gereinigt

authentisch

mit mir im Dialog

innerlich ruhig und gelassen

im HIER und JETZT.

zu-FRIEDEN mit mir, den andern und der Welt, mit meinem Leben und Sosein

Ich sage ...

Ja zu mir

was ich denke und fühle

Ich höre ...

auf mich

nach innen

Der innere Frieden ist wie Ruhe, Stille und Gelassenheit ein Element unseres Wesens als Mensch. Ich erlebe diesen Zustand als eine tiefe Ruhe in mir, die mein Dasein bestimmt und die mich gelassen den Alltag bewältigen lässt, was er auch immer bringt. Ich kann annehmen, was ist, brauche mich nicht zu ärgern oder mich dagegen aufzulehnen. Ich erlebe mich als in mir ruhend, in gutem Kontakt zu mir selbst, wissend, dass ich im Moment, wo es zu reagieren gilt, mich auf meine innere Stimme verlassen kann und dass das, was ich zu erledigen habe, zu bewältigen ist. Ich bin innerlich frei – ich brauche den andern nicht, um mich glücklich zu fühlen. Ich bin innerlich leer und gelöst. Ich sehe die andern so wie sie sind ohne Projektionen oder Erwartungen an sie. Und das macht mich innerlich friedvoll und gelassen.

Aktiv und Kreativ – wählen Sie aus!

Aspekte des Friedens

Welche Aspekte des Friedens kennen Sie bei sich selbst? Wie äussern sie sich? Können Sie sie spüren, fühlen, erahnen oder sich sogar an ihnen nähren?

In welchen Situationen, unter welchen Voraussetzungen können Sie trotz Stürmen und Spannungen des Lebens friedvoll bleiben?

Wie fühlt sich für Sie innerer Frieden an? Wo fühlen Sie ihn in sich, in ihrem Körper? Welche Bewegung passt dazu – führen Sie sie ruhig aus und/oder experimentieren Sie damit, bis Sie sie haben? In welchen Situationen erleben Sie ihn? Wann wünschten Sie sich Sie hätten ihn, er würde Sie gerade begleiten? In welchen Situationen möchten Sie mehr davon? Wie könnten Sie dies tun/erreichen?

Malen Sie ein eigenes Bild: Stellen Sie sich selber in die Mitte – es könnte auch ein Foto von Ihnen sein – oder wählen Sie ein Symbol, ein Bild aus, das für Sie den „Inneren Frieden“ so wie Sie ihn spüren, ausdrückt. Notieren Sie rund um sich oder das Bild all die Möglichkeiten auf, die Sie unterstützen inneren Frieden zu erlangen.

Machen Sie ein eigenes Gedicht.

Formulieren Sie einen eigenen Text.

Ein Leben in Frieden führen – Tugenden des Friedens im Alltag verwirklichen

Führen Sie jeden Abend ein Tagebuch, indem Sie reflektieren, wann es Ihnen gelungen ist, friedvoll zu sein – innen und im aussen, mit sich selbst, den anderen und der Welt. Sammeln Sie Beispiele. Erstellen Sie damit eine Tabelle mit ca. 10 Beispielen. Beobachten Sie sich einen Monat anhand Ihrer Beispiele in der Tabelle und machen Sie jeden Tag, an dem Ihnen ein entsprechendes Beispiel begegnet ist, einen Strich wie beim Jassen.

Beispiele für die Tabelle

Friedvoll zu sein ist für mich erkennbar, dass ich

- in Stresssituationen ruhig bleibe
- die Meinung anderer akzeptiere
- in Gedanken nicht beurteile und bewerte
- keine verletzenden Bemerkungen mache
- wenn ich das Gefühl habe, jemanden verletzt zu haben, nachfrage und mich entschuldige
- anderen erlaube, ihre Meinung zu sagen und ihnen aufmerksam zuhöre
- andere sich selbst sein lasse
- mich selbst annehme, so wie ich bin, was ich gesagt oder getan habe
- nicht nachtragend bin
- auf meine Grenzen und diejenigen der anderen achte

- ...

Am Ende des Monates: Was hat sich für Sie verändert? Welche neuen Beispiele kommen dazu? Welche können Sie weglassen? Und fahren Sie mit der Übung weiter?

Die Gegenwart friedvoll gestalten

Alle Lebewesen – nicht nur die Menschen – sind voneinander abhängig. Die Menschheitsfamilie bildet trotz aller Nationalitäten, Ethnien, Generationen etc. und Einsichten, Vorstellungen eine Einheit. Alle Menschen möchten von tief innen heraus dasselbe: selbst glücklich sein samt ihren Familien und friedvoll leben. Das Licht des Friedens ist in allen Menschen.

Unterschiede und Ähnlichkeiten gehören zusammen: Unterschiede machen die Vielfalt aus, Ähnlichkeiten verbinden. Das menschliche Bewusstsein kann die Vielfalt sehen, Eigenschaften unterscheiden und Differenzierungen vornehmen. Menschen können auch die Einheit, das Gemeinsame, das Gesamte, grössere Ganze wahrnehmen. Dies ergibt eine ganzheitliche Perspektive, die die Welt uns anders zu sehen lehrt, als wenn nur die Differenzierung wahrgenommen wird.

Gemeinsame Werte zu leben wie zum Beispiel Respekt vor dem Anderssein, vor der Vielfalt des Lebens und im Frieden zu leben geben Sicherheit und ein Gefühl der Verbundenheit, des Dazugehörens. Verbundenheit in Frieden zu erleben und zu erspüren bereitet viel Freude – macht uns glücklich.

«Ohne Verantwortung gibt es keinen Frieden.» Dalai Lama bei der Verleihung des Friedensnobelpreises

Wir sind alle aufgerufen ein friedvolles Leben zu führen und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Wir haben die Wahl: Wir können Unterschiedlichkeiten als Potenzial oder als Ärgernis sehen, wir können Unterschiedlichkeiten als eine Bereicherung akzeptieren, wir können unsere Meinungen vehement vertreten oder in den Dialog mit den anderen gehen. Wir können kämpfen oder Frieden schliessen mit uns selbst, mit dem, was wir nicht ändern können. Wir können andere akzeptieren, wie sie sind und der Versuchung widerstehen, sie ändern zu wollen. Wir sind uns selbst und nicht das, was andere von uns erwarten. Vermutlich fallen Ihnen aus Ihrer Friedensforschung weitere Beispiele ein.

Aktiv und Kreativ

Den Alltag friedvoll gestalten

Malen Sie sich Ihr Leben aus mit der inneren Haltung des inneren Friedens. Was wäre dann anders, wo und wann würden Sie anders reagieren, was würden Sie anders machen? Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr und beginnen Sie gleich jetzt.

Gespräch mit dem eigenen inneren Frieden

Zu dieser Übung brauchen Sie einen Stuhl, der so steht, dass Sie sowohl vorne als auch hinten etwas Platz haben und Papier und Schreibzeug.

1. Setzen Sie sich auf den Stuhl und gehen Sie ins Gefühl des inneren Friedens. Wenn Sie ihn in sich verankert haben, stehen Sie auf.
2. Stellen Sie sich nun hinter den Stuhl und betrachten Sie sich, wie wenn Sie noch auf dem Stuhl sitzen würden, wohlwollend neutral, ev. gehen Sie noch einen Schritt zurück.
3. Setzen Sie sich wieder und schreiben Sie auf, was Ihnen durch den Kopf oder Bauch oder das Herz gegangen ist und nun geht. Vertrauen Sie einfach dem Stift, lassen Sie ihn einfach schreiben. (ca. 5 bis 10 Minuten)
4. Betrachten Sie nun das, was Sie geschrieben haben.
5. Bedanken Sie sich bei sich selbst und Ihrer Intuition für die Informationen, die Sie erhalten haben.

Auf dem Turm – Lichtraum

Oben angekommen kann es sein, dass Sie das helle Licht blendet und Sie gerade einen Moment brauchen, bis sich Ihre Augen daran gewöhnt haben. Vielleicht möchte sich Ihr Herz von der Anstrengung des Hochsteigens kurz erholen. Vielleicht möchte gerne Ihr Kopf mit den vielen Gedanken, die Sie begleitet haben, etwas durchlüftet werden.

Geniessen Sie die Sicht, das Strahlen der Sonne, das Leuchten der Wellen des Meeres und der Landschaft, die Ruhe und die Zeit, die Sie sich jetzt gerade gönnen.

Im Lichtraum des Leuchtturms des Friedens gibt es einen Rundgang, der Ihnen vier mögliche Wege zum inneren Frieden aufzeigt. In allen vier Himmelsrichtungen finden Sie eine Tafel mit einem Zitat zum Frieden und dazu entsprechende Übungen, falls Sie Lust darauf haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie den Lichtraum nach rechts oder links drehend begehen oder sich einfach umdrehen und als erstes in den Süden schauen.

Blick in den Westen

Sie sehen mit dem Blick in den Westen den Ozean, der den Westen der Insel umspült. Sie sehen gleichzeitig über das weite Meer hinweg bis an den Horizont, wo sich Himmel und Meer treffen.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit. Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit.» Tschuang-Tse

Auf diesem Weg zum inneren Frieden geht es darum, trotz der Hektik im Alltag zur Ruhe zu kommen, die Ruhe in sich selbst zu finden, so dass Sie sich immer wieder mit ihr verbinden können und sie so für Sie zur Grundlage für den inneren Frieden werden kann.

Das heisst zum Beispiel:

Ich arbeite nicht ständig To-do-Listen ab und verschiebe das Leben auf eine bessere Zukunft.

Wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich und plane nicht die nächsten Schritte oder die nächste Sitzung.

Ich bin da, wo ich gerade bin, ich höre zu und lege mir nicht während des Zuhörens schon meine Antwort zurecht.

Ich kann in Gesprächen Pausen aushalten, ohne das Gefühl zu haben, nun müsste doch unbedingt etwas gesagt werden.

Ich geniesse in meiner Wohnung, in meinem Haus die Stille. Ich brauche sie nicht fortwährend mit Musik zu übertönen.

Ich übe mich im Sein, ohne den Drang etwas leisten zu müssen.

Aktiv und Kreativ

Beispiele und deren Umsetzung

Fallen Ihnen weitere Beispiele aus Ihrem Alltag ein? Ergänzen Sie die Liste.

Was spricht Sie an? Wo finden Sie Ansätze für mehr innere Ruhe für sich selbst?

Fragen Sie andere Menschen, wie Sie es machen mit ihrer inneren Ruhe, wie sie dazu gelangen. Vielleicht finden Sie eine Technik, die Ihnen beiden zusagt und Sie pflegen sie gemeinsam möglichst immer zur gleichen Zeit.

Ruhig sein

Was geschieht, wenn Sie ruhig sind? Schreiben Sie sich diese Frage auf und denken Sie laut darüber nach oder schreiben Sie dazu intuitiv auf, was sich Ihnen als Antwort zeigt oder setzen sich hin, schliessen die Augen und bewegen diese Frage in Ihrem Innern. Lassen Sie dazu Bilder, Gefühle, Farben und Formen in Ihrem inneren Auge entstehen.

Immer wenn Sie stocken oder merken, dass Sie von der Frage abweichen, rufen Sie sie sich wieder in Erinnerung (ca. 20 Minuten). Lassen Sie Gefühle zu, ohne in Aktivität zu gehen, lassen Sie sie los und lassen Sie sich in einen tieferen Raum der Ruhe in sich hineinfallen.

Friedvolles Gehen

«Frieden ist jeder Schritt.

Die strahlend rote Sonne ist mein Herz.

Jede Blüte lächelt mit mir.

Wie grün, wie frisch alles ist, was wächst.

Wie kühl der Wind weht.

Frieden ist jeder Schritt.

Er verwandelt den endlosen Pfad in Freude.» Thich Nhat Hahn

Frieden ist in jedem Schritt gegenwärtig und möglich. Wenn Sie bewusst liebe- und friedvoll gehen, wird mit jedem Schritt ein Licht in Ihnen erstrahlen und nicht nur Sie werden den Blumen zulächeln, sondern die Blumen werden Ihnen zulächeln.

Aktiv und Kreativ

«Friedliche und entspannte Schritte auf dieser Erde zu machen, das ist ein Wunder.» Thich Nhat Hahn

Vor Ihnen liegt eine gerade Strecke für ca. 20 kleine Schritte. Verbinden Sie sich in Gedanken mit dem Fleckchen Erde, auf dem Sie stehen. Stellen Sie sich hüftbreit hin. Atmen Sie tief ein und aus. Legen Sie das Gewicht auf das eine Bein, das andere heben Sie langsam vom Boden und stellen es weiter vorne langsam wieder ab. Gehen Sie auf diese bewusste Art und Weise weiter. Ihre ganze Aufmerksamkeit ist beim Gehen.

Sie können dies auch im Alltag in einer schnelleren Form machen, ohne dass jemand bemerkt, dass Sie dies tun. Stehen Sie bewusst aufrecht, atmen Sie ruhig ein und aus. Fühlen Sie den Kontakt mit den Füßen zum Boden, gehen Sie und konzentrieren Sie sich darauf. Lassen Sie die Gedanken, die aufkommen, wie Wolken weiterziehen. Dies kann Ihnen auch für einen Moment helfen, aus der Hektik des Alltags auszusteigen.

Atmen Sie beim Gehen bewusst ein und aus, sei es, dass Sie beim Ein- oder Ausatmen einen oder zwei Schritte tun. Begleiten Sie Ihre Schritte mit den Worten «Einatmen – Ausatmen». Sie können dies auch mit dem Wortspiel «Gleichgewicht – Leichtigkeit» tun, mit «entspannt – friedlich» oder «inneren Frieden – Gelassenheit».

«Die grösste Offenbarung ist die Stille.» Laotse

*In der Stille dich selbst finden
In der Stille dich selbst erkennen
In der Stille dich selbst erforschen
In der Stille dich selbst begleiten
Die Stille hören*

Wenn Stille da ist, verändert sich das Verhältnis zu den Gefühlen und Gedanken. Sie dürfen einfach da sein und sich von Frieden, Zufriedenheit, Freude und Dankbarkeit überfluten lassen. Die Körperfunktionen werden langsamer. Es kann ein Gefühl und eine innere Klarheit des Versöhntseins mit dem, was war, entstehen. Sie erfahren sich selbst verbunden mit etwas, das grösser ist als Sie, das unendlicher ist als Sie, Sie sind gleichzeitig diese Unendlichkeit. Sie spüren inneren Frieden, der grösser ist als Sie selbst.

Aktiv und Kreativ

Die Stille hören

Können Sie die Stille hören? Welchen Ton hat sie?

In der Stille sein

Gehen Sie allein in die Natur und lassen Sie sie auf sich wirken. Setzen Sie sich an einen See, einen Bach, an den Waldrand oder lehnen Sie an einen Baum. Suchen Sie sich einen Ort, wo es Ihnen wohl ist und wo es still ist. Lauschen sie dieser Stille, werden sie ganz hörend und nehmen Sie sie einfach auf.

Frieden ist ein leise Stille in uns

Setzen Sie sich hin, atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie tief in sich selbst hinein. Seien Sie ganz bei sich selbst. Spüren Sie tief in sich Ihre leise Stille. Atmen Sie tief ein und aus bis Sie den Frieden in sich spüren können. Schwingen Sie mit. Geniessen Sie diese Schwingung und erinnern Sie sich im Alltag immer wieder mal an sie.

Blick in den Norden

Sie sehen mit dem Blick in den Norden das Leuchten des Leuchtturms der Verantwortung und auf den Weg der Selbstführung.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Wenn wir Meisterschaft über unser eigenes Selbst erlangen, können wir in uns einen ewigen Hafen des Friedens und des Glücks entdecken.» Rajinder Singh

Zum Erlangen der Meisterschaft unseres Selbst ist es notwendig, an uns selbst zu arbeiten, unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Handeln zu beobachten unter dem Aspekt des Friedens. Wenn es uns gelingt, uns aus Verstrickungen und alten Mustern zu lösen und zu lernen, friedvoller mit uns selbst und den anderen umzugehen, sind wir auf dem Weg in den Hafen des Friedens. Dieser Weg ist eine Reise nach innen zur Entdeckung des eigenen Selbst. Ihr Ziel ist es, aufzuwachen, bewusster zu werden und Qualitäten des inneren Friedens wie Gelassenheit und innere Ruhe zu erlangen.

Wir können lernen, friedlich und respektvoll mit uns selbst umzugehen. Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu entwickeln, unser Herz zu reinigen, unser Herz für uns und andere und die Energie aus dem Universum zu öffnen, Wertschätzung und Liebe für uns selbst zu spüren, Respekt für die anderen zu fühlen.

Hinweis

Zum Weg der Reise nach innen zur Entdeckung des eigenen Selbst finden Sie auf allen drei Inseln Hinweise und Übungen.

Aktiv und Kreativ

Mein Hafen des Friedens und Glücks

Stellen Sie sich in Gedanken Ihren Hafen des Friedens und des Glücks vor. Malen Sie ihn.

Frieden in Ihrem Herzen leuchten lassen

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz. Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie tief ein und aus. Verbinden Sie sich über Ihren Scheitel mit dem Universum. Senden Sie in Gedanken einen Lichtstrahl des Friedens in Ihr Herz. Lassen Sie Ihr Herz durchleuchten mit der Energie des Friedens. Stellen Sie sich vor, dass der Frieden in Ihrem Herzen wie eine goldene Kugel leuchtet. Lächeln Sie Ihrem Frieden in Ihrem Herzen zu. Lassen Sie die

Kugel des Friedens in Ihrem Herzen erstrahlen. Vielleicht mögen Sie sie ausdehnen bis über Ihren Körper hinaus.

Quelle des Friedens

Atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich oberhalb Ihres Scheitels eine Quelle des Friedens vor. Verbinden Sie sich mit ihr. Atmen Sie die Energie des Friedens ein in Ihren Körper und verteilen Sie sie in Ihrem Körper. Lassen Sie sie in Ihre Zellen fließen. Füllen Sie Ihre Zellen mit der Energie des Friedens.

Blick in den Osten

Sie sehen mit dem Blick in den Osten in die Weite der Insel des Willens. Sie können Ihren Blick über den Platz der Träume und den Magischen Platz bis zum See des inneren Wissens schweifen lassen.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Die Ursachen für den inneren Frieden liegen in dem Potential, das wir alle haben, nämlich Zärtlichkeit, Zuneigung, altruistische Liebe und Mitgefühl zunehmen zu lassen und zum Ausdruck zu bringen.» Dalai Lama

Unser Potential ist die Liebe und das Licht in uns

«Als Menschen verfügen wir alle über das Potenzial, glücklich und mitfühlend zu sein, und ebenso verfügen wir über das Potenzial gemein zu anderen zu sein und ihnen Schaden zuzufügen. Das Potenzial für all diese Dinge ist in jedem von uns vorhanden. Wenn wir glücklich sein wollen, sollten wir versuchen, die bei jedem von uns vorhandenen positiven und wertvollen Seiten zu fördern, die negativen hingegen einzuschränken. Positive Handlungen verhelfen uns zu innerer Stärke und aufgrund dieser inneren Stärke haben wir weniger Angst und mehr Selbstvertrauen.» Dalai Lama

Zu den positiven Handlungen, die uns zu innerer Stärke verhelfen, gehört auch das Potenzial der Liebe und des Lichts in uns. Beide führen uns zum inneren Frieden und lassen uns ihn im aussen leben.

Aktiv und Kreativ

Falls Sie jüngere Kinder haben oder begleiten, schauen Sie ihnen einfach liebevoll und präsent zu. Sind Sie einfach da, gehen Sie mit den Ideen der Kinder und auf die Wege, die sie möchten. Schenken Sie Kindern Zuneigung und, falls es Ihre sind, auch Zärtlichkeit.

Schränken Sie das Feld Ihrer Liebe nicht ein. Es ist nicht nur der Partner, die Partnerin oder Familienangehörige, die Sie lieben. Weiten Sie das Feld Ihrer Liebe aus auf alle Menschen, alle Lebewesen, die Ihnen begegnen oder die Sie in Gedanken unterstützen möchten. Senden Sie liebevolle Gedanken an Ihre Lieben und auch an Menschen, die Sie kennen oder an Menschengruppen, die Sie für sich benennen können (Flüchtlinge,

Erkrankte, Hungernde etc.). Schenken Sie Ihnen auch Ihr Vertrauen, dass sie ihr Leben bewältigen und meistern können.

Setzen Sie sich bequem hin und verbinden Sie sich in Gedanken mit Ihrem Herzen. Senden Sie aus Ihrem Herzen hinaus einen Strahl der Liebe an die Menschen, die für Sie wichtig sind, die Sie unterstützen möchten, an den Planeten Erde, an Länder, die sich gerade in einer schwierigen Situation befinden.

Denken Sie in Ihrem Umgang mit der Umwelt auch an die ökologischen Folgen, die Ihr Verhalten hat. Hinterfragen Sie es und ändern Sie es, soweit dies möglich ist, ohne sich selbst, anderen Menschen oder Lebewesen zu schaden.

Blick in den Süden

Sie sehen mit dem Blick in den Süden das Leuchten des Leuchtturms der Freiheit und dahinter die Weite und das tiefe Blau des Meeres.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Durch Meditation erlangen wir inneren Frieden und tragen damit zum Frieden in der Welt bei.» Rajinder Singh

Das Erlangen des inneren Friedens hat einerseits viel mit innerer Arbeit, Wahrnehmung und deren Deutungen, mit einer gelebten ethischen Haltung zu tun und andererseits mit der Fähigkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen. Wir können zum Beispiel lernen, dass Mut gegen Angst, Verständnis gegen Zweifel oder Zufriedenheit gegen Gier wirkt. Wir können lernen, selbst gut für uns zu sorgen und uns verantwortlich zu fühlen für unseren eigenen inneren Frieden. Meditation unterstützt uns dabei.

Meditation wird heute als Weg erforscht, um Frieden und Glück in sich selbst zu finden. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Meditation unser körperliches und mentales Wohlbefinden verbessern kann. Sie hat eine positive Wirkung auf Körper und Gemüt. Sie hilft uns, uns mit uns selbst und dem grösseren Ganzen zu verbinden. Meditation kann für uns in den physischen, mentalen und spirituellen Bereichen des Lebens unterstützend sein und unsere Entwicklung fördern.

Es gibt verschiedene Wege, Zugänge und Methoden zur Meditation, Konzentration oder Inversion so wie es auch verschiedene Wege zum inneren Frieden gibt. Allen gemeinsam ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit von der äusseren Welt an einen stillen Punkt im Inneren zurückziehen. Wenn wir in die Stille gehen, betrachten wir die innere Welt und wir können mit unserer Seele in Kontakt kommen. Dieses Erforschen der Innenwelt und die Kommunikation mit ihr verbessern unsere Beziehungen in der äusseren Welt.

Es spielt keine Rolle, welche Meditationstechnik Sie für sich auswählen, mit welcher Technik sie experimentieren. Wählen Sie diejenige aus, welche Ihnen und Ihrer Persönlichkeit entspricht. Es gibt zum Beispiel Menschen, die nicht stillsitzen können. Für sie kann die Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh das richtige sein, für andere ist es das Gebet oder ein sich konzentrieren auf das dritte Auge oder mit Hilfe eines Mantras das Denken still zu halten oder ganz in der Leere zu sein.

«Wenn wir die Technik lernen nach innen zu gehen und dies regelmässig praktizieren, finden wir Frieden in uns.» Rajinder Singh

Teile in uns, die zum inneren Frieden beitragen, können durch Meditation wachsen. Meditation bringt uns in Kontakt mit inneren Intelligenzen. In der Meditation kommen wir mit einer göttlichen Kraft in Verbindung und sind mit uns selbst in Frieden. Wir sorgen uns nicht um Probleme um uns herum. Wir sind einfach in uns, mit unserem Herz und unserer Seele, mit dem Licht in uns und unserem tiefsten Selbst verbunden.

Mit der Meditation entzünden wir unser Licht des Friedens. Es ist in uns, wir spüren es und sind mit ihm verbunden. Wir beginnen zu sehen, dass dasselbe Licht in jedem von uns ist. Wir beginnen zu erkennen, dass wir alle unseren Anteil zum Feld des Friedens beitragen.

Aktiv und Kreativ – probieren Sie die verschiedenen Formen aus

Atmen 1

Setzen Sie sich aufrecht hin: atmen Sie drei Mal tief ein und aus. Spüren Sie Ihre Füße am Boden, senden Sie den Atem bis zu Ihrem rechten und dann linken Fuss, nachher bis in die rechte und linke Hand, in das Becken, den Bauch, in die Wirbelsäule, in die Organe und Gelenke. Verbinden Sie sich mit dem Atem mit Ihrem Herz, mit dem Bauch und mit dem Kopf. Atmen Sie ein und aus, konzentrieren Sie sich einfach auf den Atem: ein – aus.

Sie können dies zu Beginn 3 bis 4 Minuten üben und kontinuierlich verlängern.

Atmen 2

Stellen Sie sich vor, Ihr Atem ist voller Licht. Atmen Sie dieses Licht ein und verteilen Sie es mit jedem Atemzug in Ihrem Körper.

Stellen Sie sich vor, Ihr Atem ist eine Farbe. Atmen Sie diese Farbe ein und verteilen Sie sie mit jedem Atemzug vorne, hinten, rechts und links Ihres Körpers vom Scheitel bis zu den Füßen. Lassen Sie so eine farbige Kugel um sich herum entstehen.

Gedanken und Gefühle

Die Gedanken beim Sitzen oder Gehen kommen lassen durch zielgerichtete Aufmerksamkeit auf sie. Falls sie negativ sind, lenken Sie sie in eine friedvolle Richtung. Dasselbe können Sie auch mit den Gefühlen tun.

Mantras

Wählen Sie eigene Worte oder Sätze oder Zitate aus, die für Sie im Zusammenhang mit Frieden wesentlich sind. Wiederholen Sie sie wie ein Mantra bei ruhigem Atem. Sie können auch die Wiederholungen beschleunigen und die dabei entstehende Dynamik wahrnehmen und geniessen. Es ist, wie wenn Sie mit den Aussagen schwanger wären. Nehmen Sie die Aussagen in sich auf und lassen Sie sie wirken. Lassen Sie sich von ihnen im Alltag begleiten.

Meditative Haltung

Begeben Sie sich in eine meditative Haltung

... und stellen Sie sich selbst Fragen zum Frieden. Zum Beispiel: Ich möchte gerne einen Beitrag zum Frieden in der Welt leisten: Was könnte ich tun? Was ist meine Aufgabe? Hören Sie Ihrer inneren Stimme aufmerksam zu.

... und formulieren Sie Bitten. Zum Beispiel: «Ich bitte um ... die nötige Disziplin.»

... und äussern Sie Wünsche. Zum Beispiel: Möge der Lichtstrahl des Friedens in mir immer stärker werden.

Sich verbinden

Verbinden Sie sich mit einem Strahl des Lichtes aus Ihrem Herzen mit der Sonne. Nehmen Sie auch den Strahl der Sonne in sich auf – hin und her.

Hinweis

Beim See der Stille finden Sie weitere Hinweise und Übungen zur Meditation.

Abstieg

Bei der Treppe, die das Hinuntersteigen vom Turm ermöglicht, hängt folgende Tafel:

Innerer Frieden und Liebe bringt Weltfrieden.

Wir allein können Frieden in unsere Gedanken, Gefühle und Taten bringen. Wenn wir an unserem inneren Frieden arbeiten, unterstützt dies den Menschen zu unserer Rechten und Linken bei seinem Weg zum Frieden. So kann ein Feld des Friedens entstehen, das in die Welt ausstrahlt.

Aktiv und Kreativ

Mein Beitrag zum Frieden in der Welt

Beim Abstieg sind die Steine, mit denen der Turm gebaut ist, gut sichtbar. Es gibt immer wieder mal Steine, in die Satzanfänge eingemeisselt sind.

Lesen Sie die jeweiligen Aussagen, überprüfen Sie, ob sie für Sie ein möglicher weiterer Schritt auf dem Weg zum Frieden sind. Wenn ja, schreiben Sie ihn auf kleine farbige Zettel, die Sie oben vor dem Abstieg finden – für jede Aussage, die Sie anspricht, einen. Zu jedem Satzanfang gibt es ein Beispiel, das Sie beliebig auswechseln können. Sie können auch eigene Satzanfänge kreieren.

Aussagen

Ich bin mir bewusst ..., dass der äussere Frieden in meiner Umgebung von meinem inneren Frieden abhängig sein kann.

Ich verpflichte mich ... die Vielfalt aller Lebensformen zu akzeptieren.

Ich sag Ja dazu ... persönlich den Frieden zu praktizieren, den ich für die Welt will.

Ich erforsche ... meine innere Quelle des Friedens.
Ich setze mich ein ... für einen respektvollen Umgang / eine Kultur des Friedens
Ich enthalte mich ... jeder gewalttätigen Handlung gegen Menschen und der Natur
Ich wähle bewusst ... ein friedvolles Leben und erforsche, wie ich das erreichen kann.
Ich engagiere mich ... für das Erforschen eines friedvollen Lebens für mich und die anderen.
Ich entscheide mich ... bewusst für ein friedvolles Denken und Handeln, für ein bewusstes Leben.
Ich übernehme ... die Verantwortung für meinen inneren Frieden.
Ich strebe vermehrt ... nach innerem Frieden / ich achte vermehrt darauf.
Ich gestalte ... meinen Alltag friedvoller.
Ich achte darauf, ... dass ich nicht in Stress gerate.
Ich bin bereit ... mich selbst zu verändern, damit Frieden auf der Welt möglich ist.
Ich lächle ... dem Frieden in mir zu.
Ich stehe bewusst auf und entscheide mich, ... den inneren Frieden nach aussen zu tragen.
Ich erkenne ... meine einzigartige Aufgabe.
Ich verbinde mich ... immer wieder mit mir selbst und der Energie des Friedens in mir.
Ich übe mich ... jeden Tag im friedvollen Handeln und Sein, indem ich mich beobachte und reflektiere. Ich übernehme Verantwortung für meine Gedanken und Gefühle.
Ich will ... mir meiner Gedanken bewusst werden und negative in friedvolle verwandeln.
Ich bleibe ... in Verbindung mit dem grösseren Ganzen.
Ich schreite ... mit meiner inneren Lebenskraft voran in eine friedvolle Zukunft.
Ich ...

Juwelenübung

Unsere Aufgabe ist es, unsere Gabe der Friedfertigkeit in die Welt zu bringen.

Rufen Sie sich eine Situation in Erinnerung, in der Sie friedvoll waren und gelassen aus dem inneren Frieden heraus handeln konnten. Betrachten Sie diese Situationen unter verschiedenen Aspekten:

Was war das Besondere an dieser Situation?

Was waren meine Ressourcen, auf die ich zugreifen konnte?

Wie fühlte sich das friedvolle Handeln an?

Wie war die Wirkung auf die anderen?

Was war die Wertschöpfung (materielle und immaterielle Werte)?

Was könnte die nächste Möglichkeit sein, meine Gabe aus dem inneren Frieden heraus zu handeln, in die Welt zu bringen, zu meiner Gabe ja zu sagen, meine Gabe zu leben?

Übergeben Sie das, was Sie tief von innen heraus möchten, mit der entsprechenden Bitte dem Kosmos.

Aus dem Leuchtturm treten ins Licht des Friedens

Nach dem Abstieg treten Sie durch ein Tor ins Freie. Dies ist das Tor des Lichtes des Friedens. Bleiben Sie einen Moment stehen, nehmen Sie dieses Licht in Ihr Herz auf. Atmen Sie es tief in sich ein. Lassen Sie es von innen heraus leuchten. Gehen Sie in lichtvollen Gedanken zu Ihrem inneren Frieden. Verankern Sie das Licht des Friedens in Ihnen. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und treten Sie aus dem Tor. Nehmen Sie das Licht des Friedens mit, tragen Sie es in die Welt. Bauen Sie damit ein neues lichtvolles Feld auf. Schreiten Sie mit Ihrer inneren Lebenskraft voran in eine friedvolle Zukunft.

Aktiv und Kreativ

Drei Plätze

Suchen Sie sich in der Natur drei Plätze aus. Sie sollten von jedem Platz aus auf den andern sehen können. Als erstes bestimmen Sie den Platz der Zukunft, dann den Platz der Gegenwart und den Platz der Vergangenheit.

Stellen Sie sich auf den Platz der Zukunft. Beschreiben Sie in Gedanken Ihre Vorstellungen einer friedvollen Zukunft.

Begeben Sie sich nun auf den Platz der Gegenwart und hören Sie Ihrer inneren Stimme zu, was sie zu Ihren Vorstellungen einer friedvollen Zukunft meint.

Wiederholen Sie dasselbe auf dem Platz der Vergangenheit.

Gehen Sie zwischen den Plätzen hin und her in einem inneren Dialog bis für Sie Ihr Beitrag zu einer friedvollen Zukunft klar ist.

Mein Weg zum Frieden

Malen Sie einen Leuchtturm und Ihren eigenen Weg des Friedens, den Sie beim Besuch des Leuchtturms des Friedens gegangen sind. Vielleicht mögen Sie dazu auch schreiben, was Ihnen beim Malen durch Kopf, Herz und Bauch ging und geht.

Betrachten Sie Ihren Weg des Friedens mit den einzelnen Stationen:

Was hat sich für Sie verändert? Welche Texte, Zitate oder Übungen im Angebot des Leuchtturms des Friedens nehmen Sie in Ihren Alltag mit?

Welchen Fussabdruck des Friedens möchten Sie auf der Erde hinterlassen?

Was sind für Sie die nächsten konkreten Schritte? Wo setzen Sie an?

Womit beginnen Sie oder woran machen Sie weiter? Welches sind Ihre ersten Schritte, Ihre kleinen Abdrücke in den nächste drei Tage, drei Wochen, drei Monaten?

Motto

Malen Sie Ihr Feld des Lichts des Friedens. Benennen Sie die Teilaspekte Ihres Lichts des Friedens. Vielleicht gibt es ein Motto, das sich zeigt oder Klarheit darüber, was Sie als nächstes tun möchten. Halten Sie dies schriftlich fest.

Was können Sie tun, um in den kommenden Tagen und Wochen Ihr Licht des Friedens leuchten zu lassen und auch zu stärken? Wie können Sie sich selbst dabei unterstützen? Wer sonst kann Sie auch noch unterstützen?

Was sind Ihre nächsten Schritte in der Erweiterung Ihres inneren Friedens, für ein friedliches Zusammenleben, für das Gemeinwohl und für einen achtsamen Umgang mit der natürlichen Umwelt?

Welche Samen des Friedens wollen Sie säen?

Literatur

Buber, Martin: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München 18. Auflage 2014

Dalai Lama: Das Buch der Menschlichkeit, Eine neue Ethik für unsere Zeit, Bastei Lübbe, 6. Auflage September 2003

Dalai Lama: Der Appell des Dalai Lama an die Welt, Ethik ist mehr als Religion mit Franz Alt, Benevento Publishing, 8. Auflage 2015

Dalai Lama: Die Berge sind so kahl geworden wie der Kopf eines Mönches, Wir haben nur diese Erde – eine universelle Verantwortung für unsere Erde, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2016

Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr, Ein Inspirationsbuch, Herder Freiburg im Breisgau, 1997

Kabat-Zinn, Richard Davidson, Zara Houshmand et al.: Die heilende Kraft der Meditation, Wie sich unser Geist selbst heilen kann, Ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama, arbor Verlag, Freiburg im Breisgau, 1. Auflage 2012

Klüpfel, Volker; Kobr, Michael: Himmelhorn, Kluftingers neunter Fall, Knauer Taschenbuch, München, 2016

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Ein Gespräch mit Gabriele Seils und, Herder, 4. Auflage 2004

Singh, Rajinder: Entdecke deinen inneren Reichtum, SK-Publikationen Verlags-GmbH, München, 2008

Singh Rajinder: Heilende Meditation, Urania Verlags AG, Neuhausen Schweiz, 3. Auflage, 1998

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter! Sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnurverlag, GmbH, Göllesheim, 2014

Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln, Der Weg der Achtsamkeit, Mit einem Vorwort von Dalai Lama, Goldmann Verlag München, 5. Auflage 1992