

<https://youtu.be/grjTps59J54>

V 160

## **Innerer Frieden ist das Bollwerk gegen die Stürme des Lebens! Hier sind gute Tipps.**



Vom Sufi-Lehrer Hazrat Inayat Khan stammt das Zitat: „Sobald im Inneren Friede geschaffen ist, hat der Mensch genügend Kraft und Stärke entwickelt, um den Stürmen des Lebens standzuhalten; innen und außen.“

Ja, Der innere Frieden ist das Bollwerk gegen die Stürme des Lebens. OHNE INNERER FRIEDEN ist das Leben viel zu oft ein Kampf gegen.... Je mehr INNERER FRIEDEN, umso stärker dein Schutzwall!

Vom „inneren Frieden“ zu reden ist immer auch schwierig. Der Begriff ist recht groß und unscharf. Für das eigene glückliche und erfüllte Leben brauchen wir jedoch etwas Großes, etwas Übergeordnetes etwas, was uns trägt, was uns Halt gibt. DER INNERE FRIEDE als „großer Begriff“ ist dafür gut geeignet.

Der innere Friede ist NICHT im Kopf; er ist DA!

Schon beim Wort ICH zeigen wir auf den Körper und nicht auf den Kopf. Beim inneren Frieden ist das noch bedeutsamer. Beim inneren Frieden geht es um den Mittelpunkt unsers Wesens, um unserer Existenz, unserer Einzigartigkeit. Im Herzen, im Herzraum, in unsrem innersten Wesenskern ist unser Zentrum. Hier kann, soll und muss auch der innere Friede immer stärker entwickelt werden.

Ein Baby ist noch ganz in sich, in seinem inneren Frieden. Mit dem Eintritt in die Welt, in die Gesellschaft geht diese Stärke, dieses Strahlen verloren. Wir werden erzogen, wir werden normalisiert, wir werden domestiziert (Don Miguel Ruiz) und wir passen uns den „Spielregeln“ der Gesellschaft an. Dabei verlieren uns selbst immer mehr. Als Lebenskünstler gehen wir wieder ein Stück weit zurück zu diesem Ausgangspunkt: Wir leben wieder diese Einzigartigkeit, diese Besonderheit, die wir sind. Wir erkennen uns in dieser Einzigartigkeit und verwirklichen immer mehr UNSER Leben.

Ich möchte nochmals das Zitat vom Anfang wiederholen: (Den ganzen Inhalt mit Quellenangabe findest du am Ende des Artikel)

**„Sobald im Inneren Friede geschaffen ist, hat der Mensch genügend Kraft und Stärke entwickelt, um den Stürmen des Lebens standzuhalten; innen und außen.“**

Mit dem Inneren Frieden entsteht ein Zustand, in dem wir selber immer mehr etwas von der Vollkommenheit des Leben spüren. Gleichzeitig ist es ein

Bollwerk, um all das, was von außen und von Innen auf uns zukommt, gelassen und gleichzeitig souverän zu bewältigen.

Hier sind 10 Tipps, die DIR eine große Hilfe sein können:

1. Schütze dich vor deinem inneren Richter, der dich ständig verurteilt und dir immer einreden will, dass du nicht genug, nicht gut genug bist.
2. Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit. Sie ist vorbei. Du lebst jetzt und in der Gegenwart legst du den Grundstein für DEINE Zukunft
3. Du kannst und brauchst nicht perfekt sein und du musst niemand beeindrucken. (*Video: Kein Innerer Antreiber! Hör auf zu MÜSSEN! Entmachte die alten, inneren Stimmen*)
4. Schütze dich selbst vor den überbordenden Medien und ihren Horrormeldungen (*Video: Geh DU SO mit Horror-Meldungen um! Das tut dir und der Welt gut: 100% Vertrauen*)
5. Schütze dich vor Pessimisten und Schwarz-sehern, die immer auf das Negative fixiert sind!
6. Schütze dich vor Energieräubern, die von dir immer irgendetwas brauchen und mit „deiner Energie“ das eigene Defizit ausgleichen wollen.
7. Stelle nicht den Anspruch, dass alles immer ideal laufen, ideal sein muss. Es gibt im Leben jedes einzelnen und jeder Gesellschaft Hochs und Tiefs und wir halten als Menschen beides aus.
8. Sei voll Liebe und sei großzügig mit dieser Liebe dir selbst gegenüber (*Playlist: So wächst deine Selbstliebe*) und sei großzügig mit deiner Liebe anderen gegenüber.
9. Gönn dir Zeiten der Ruhe, der Besinnung, Zeiten der Meditation, der Muse, der Schönheit, der Natur...
10. Sei dir bewusst, dass du auf einer Lebensreise bist, um Vieles zu erfahren und zu erleben. Mit deinem Bewusstsein, das so weit ist wie der Himmel, bist du immer auch in der Lage, in die Beobachterrolle hineinzusteigen (Video: Angstfrei in 10 Sek. und ...) und Zeuge von allem zu sein; du kannst auf alle Empfindungen, auf alle Gedanken und auf alle Gefühle in deinem Inneren hinschauen und du kannst auf alles im Außen hinschauen. Mit diesem Blick

als Beobachter, als Zeuge verliert alles seine „Über-Mächtigkeit“ und du bleibst im inneren Frieden und damit in einer Position der Stärke.

Und ganz viel inneren Frieden wünsche ich dir!

(Den ganzen Inhalt mit Quellenangabe findest du auf der Homepage - Texte aus den Heiligen Schriften der Weltreligionen zum Thema Frieden.:

<https://www.sufismus.ch/frieden.php#Anchor-Pir-35326>)

O Friedensstifter!

Bevor du versuchst, rings in der Welt Frieden zu stiften,  
schaffe erst Frieden in dir selbst.

Wenn der Mensch Frieden in der Welt erleben will,  
muss er erst Frieden in sich selber schaffen.

Fehlt ihm der innere Friede,  
kann er sich anstrengen, wie er will,  
er wird keinen Erfolg haben.

Das Leben ist ein unentwegter Kampf.

Wenn der Mensch ständig gegen äussere Dinge ankämpft,  
nährt er die Feinde,

die in seinem eigenen Wesen existieren.

Der Kampf gegen andere führt zum Krieg,  
der Kampf mit dem eigenen Selbst bringt Frieden.

Wenn der Mensch erst einmal den inneren Frieden erreicht hat,  
hat er genügend Kraft und Stärke entwickelt,

um sie im Kampf des Lebens einzusetzen,  
sowohl im inneren wie im äusseren Kampf.

(Gayan/Vadan/Nirtan)