

*„Wenn wir Frieden möchten, dann müssen wir Frieden sein.  
Frieden ist eine tägliche Praxis und keine Hoffnung.“  
(Thích Nhất Hạnh)*

Erst wenn wir den Frieden verloren haben oder es besteht die Gefahr, dass wir ihn verlieren könnten, spüren wir, wie kostbar er ist.

Um den Frieden in unserem Leben zu erhalten ist es wichtig etwas dafür zu tun. Er darf uns nie selbstverständlich werden. Frieden zu erhalten verlangt aktives Bemühen im Umgang mit unserem Gegenüber, gut und fair, ehrlich und verständnisvoll, einfühlsam und tolerant. Das Bewusstsein, dass Frieden nicht einfach da ist, sondern man ihn erschaffen kann, schenkt uns die Basis für eine friedlichere Welt, für die jeder etwas beitragen und daran mitgestalten kann.



*Frieden beginnt in uns.  
(Dalai Lama )*

Um im Kleinen, in der Begegnung mit seinem Gegenüber eine friedvolle Zweisamkeit zu bilden und ihm so zu begegnen wie oben beschrieben, braucht es als Ausgangspunkt den eigenen inneren Frieden. Sind wir im Frieden mit uns? Können wir uns selbst annehmen? Wenn dies so ist, wird es uns leicht fallen auch den anderen anzunehmen, ihn zu verstehen und ihn so zu lassen wie er ist. Seinen Weg zu akzeptieren, seine Meinung zu respektieren wird für uns zur leichten Selbstverständlichkeit.

Um uns darin zu üben hat Mahatma Gandhi zu seiner Zeit Friedensregeln geschaffen, die unseren eigenen inneren Frieden fördern und ebenso den Frieden in der Begegnung mit anderen. Hier mal in Kürze zusammengefasst:

1. Ich will bei der Wahrheit bleiben.
2. Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen.
3. Ich will frei sein von Furcht.
4. Ich will keine Gewalt anwenden.

Diese Regeln können auch für uns im Alltag Richtlinien sein, denen wir uns immer wieder bewusst werden. Wir können dabei auf uns achten, sie üben und in uns ausbilden. So erschaffen wir eine friedliche Welt, denn der Frieden fängt immer im Kleinen an. Aus dem Kleinen kann sich etwas Großes entwickeln, entfalten, wachsen und erblühen und letztendlich die ganze Welt umspannen.

Ich denke, gerade in der heutigen Zeit, in der der Frieden auf Erden immer mehr ins Wanken geraten ist, ist es wichtig zu Gleichmut zu finden – zu einer inneren Balance, damit auch unsere Erde wieder in Balance kommen kann.



*Achte auf das Kleine in der Welt,  
das macht das Leben reicher und zufriedener.  
(Carl Hüty)*

Hierfür gebe ich euch nun eine Übung, die gut zum Frühling passt. Auch er beginnt bereits zu erblühen, die Knospen kommen langsam hervor, die Blütenblätter beginnen sich zu entfalten, größer und größer zu werden bis sie in voller Pracht erblühen. Auch sie beginnen ganz fein

und klein. Und je größer sie werden umso mehr vertreiben sie das triste des Winters und machen das Leben wieder bunt und schön.

Denkt nun den Frühling über, bei jeder Knospe, die ihr entdeckt, an die Knospe in euch selbst, wie auch sie langsam sich entfaltet, größer und weiter wird, erblüht und dem Leben die schönsten Farben schenkt welche als Frieden, Liebe und Wahrheit in die Welt hinaus strahlen. Immer wenn ihr eine neue Blüte entdeckt, freut euch über das Leben, welches stets dem Wandel unterworfen ist und sich immer wieder neu entfalten kann – wie auch der Frieden sich durch eure Liebe zum Leben in der Welt ausbreitet, denn wie Jimi Hendrix sagte:

*Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt,  
wird die Welt Frieden finden.*

Ich wünsche euch einen farbenfrohen, strahlenden Frühling in unendlichem Frieden.

HEIDI