

Frieden- Shanti

Am Ende einer Yogastunde singt man oft dreimal „Shanti“. Nach einem Gottesdienst wird man mit den Worten „Friede sei mit Dir“ verabschiedet. Und auch in anderen Kulturen spielt das Wort Frieden eine zentrale Rolle.

Wie das Wort „Liebe“, klingt auch das Wort „Frieden“ beinahe banal und erklärt sich oft über sein Gegenteil, den Krieg.

Aber was ist mit dem Nicht-Krieg, dem Frieden gemeint? Und vor allem, was verstehen wir ganz persönlich darunter?

Ein tiefergehendes, eigenes Verständnis des Begriffs kann dazu führen, dass wir das Wort viel öfter gebrauchen, ohne uns dafür zu schämen.

In der Sprache des Sanskrit finden wir viele Bedeutungen für „Shanti“:

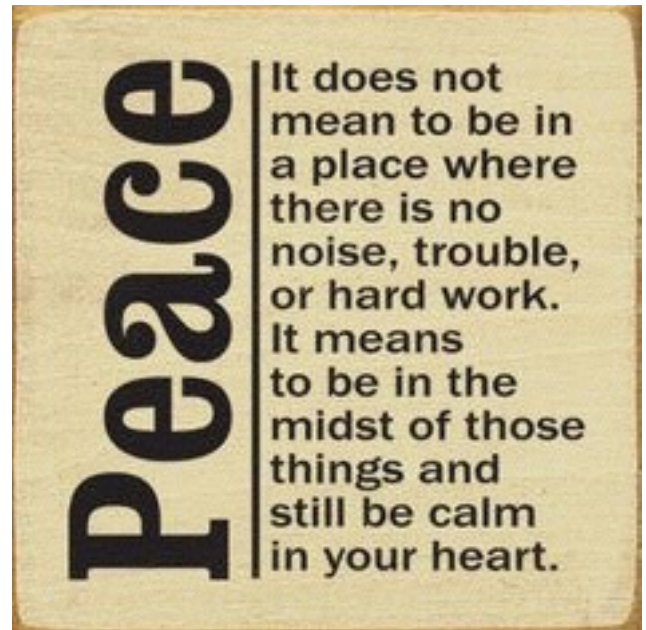
Ruhe, Wohlergehen, Gelassenheit uvm. Ganz besonders findet man die Bedeutung: innerer Frieden.

Und in der Unterscheidung von innerem und äußerem Frieden steckt ein großes Geschenk. Es kann helfen zu verstehen, warum der Frieden im Außen oft so schwer fällt, und wir doch wider besseren Wissens einen Streit anzetteln. Weil der Frieden nicht im Inneren den Anfang genommen hat.

Befinden wir uns also in der Situation, dass wir im Frieden mit z.B. der Familie im Urlaub sein möchten, dann ist das ein ehrenwerter Anspruch, der uns aber ganz leicht vor die Füße fallen kann, wenn wir vorher nicht den direkten Weg über uns selbst gegangen sind.

- Sind wir im Frieden mit dem was war?
- Haben wir wirklich verziehen?
- Oder rumoren noch kleine Streitsoldaten unter dem Herzen, die nur darauf warten die richtige Arena zu finden?

So nutzen wir die Anfangs-oder Endmeditation im Yoga dazu, in uns hinein zu horchen wo Frieden ist und wo nicht. So dass wir gut erspüren können, ob wir in vergangenen Situationen eine ehrlich gemeinte weiße Flagge hissen können, oder besser erstmal in unseren Herzen für Frieden sorgen.



Hier sind 5 Tipps wie du in diesem Moment deinen inneren Frieden finden, oder ihm zumindest ein Stückchen näher kommen kannst:

1. **Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit**

Wo auch immer dich die Reise deines Lebens bisher hingeführt hat, schließe Frieden mit diesem Weg. Das bedeutet, das Geschehene in der Vergangenheit zu lassen, dir selbst und anderen zu verzeihen und den Entschluss zu fassen, deine Zukunft und das Hier und Jetzt nicht von deiner Vergangenheit bestimmen zu lassen.

2. Me-Time

Nimm dir Zeit für Dich. Meditiere, singe, tanze, male oder führe dich selbst zu einem Essen aus. Lerne die Zeit mit dir selbst zu schätzen. Diese Zeit ist wichtig! Wir können erst wirklich mit jemand anderem glücklich sein, wenn wir mit uns selbst glücklich sein können.

3. Authentisch sein

Der einzige Weg vollkommen zu lieben und geliebt zu werden, ist authentisch zu sein. Absolut wahr. Du bist einzigartig und wundervoll. Du verdienst es, dein authentisches Ich mit der Welt zu teilen.

4. Back to Nature

Verbringe mehr Zeit in der Natur, am besten jeden Tag. Schau dich genau um, atme tief durch, nimm die Natur und ihre Energie wahr und lade deine Seele und deine Energiezentren wieder auf.

5. Bleib in Bewegung

Dein Körper liebt es, sich zu bewegen. Es ermöglicht ihm die Emotionen, die in ihm gespeichert sind, loszulassen. Gleichzeitig bleibt er auch noch stark und flexibel.

Und zum Schluss noch eine kleine Meditationsübung:



Ein Licht des Friedens entzünden

Dies ist keine leichte Übung, denn hier geht es um Selbstmitgefühl und damit um inneren Frieden. Finde eine angenehme Sitzposition, in der du mindestens 5 Minuten bequem sitzen kannst. Schließe die Augen und beginne deinen Atem wahrzunehmen und zu beobachten. Sobald du gut im Einklang bist mit dem Atem, beginne den Körper nach Gefühlen zu durchsuchen.

Es ist so, dass sich in den unterschiedlichen Körperteilen unterschiedliche Gefühle finden. Nimm das prägnanteste heraus. Und egal wie dieses Gefühl heißt: Beklemmung, Angst, Abwertung, etc. sitze mit diesem Gefühl ohne es wegzudrücken. Schicke zwei Lichter an diese Stellen: Stille und Liebe.

Und dann beobachte wie sich in dem Gefühl langsam Frieden einstellt.

modifiziert nach nivata.de und happymindmagazine.de