



Inneren Frieden kultivieren

Innerer Frieden stellt sich bei mir ein, wenn ich in Frieden und Harmonie mit mir bin. Dazu gehört auch, dass ich die Verantwortung für mich und mein Leben übernommen habe. Das Ziel der Coué-Methode ist genau das, die sogenannte Selbstermächtigung. Sich selbst mächtig sein. Die Menschen sollen wieder an sich und die eigene «Macht» glauben. Sie sind dann auch keine «Fähnchen» im Wind, mit denen man alles machen kann.

Der Leuchtturm ist für mich ein grossartiges Symbol für Stabilität, Standhaftigkeit, richtungsweisend, Weit- und Rundblick. Ein Felsen in der Brandung. Egal mit was für Stürmen das Leben aufwartet, er steht da, hell und gut sichtbar.

Er leuchtet in der Dunkelheit, so dass ich meinen Weg wiedererkennen kann. Das ist sehr hilfreich in «dunklen» Zeiten unseres Lebens.

Zu wissen, was wir wollen, hilft uns die innere Stabilität zu erreichen und zu bewahren.

Gerade, wenn es im Aussen so turbulent zugeht, ist es wichtig, dass wir unseren inneren Frieden kultivieren. Damit bewirken wir auch mehr Frieden im Aussen.

Machen wir uns immer wieder bewusst, dass es auch viel Gutes in der Welt zu erkennen gibt. Indem wir un-

seren Fokus auf das Positive und Aufbauende richten, können wir zuerst in uns Ruhe und Zuversicht erfahren, was sich wiederum auf unsere Mitmenschen positiv auswirkt.

Inneren Frieden in sich zu spüren ist so wunderbar. Wir sind alle wichtig, weil unsere Gaben und Talente in die Welt gebracht werden wollen. Dafür sind wir auf die Welt gekommen und es ist auch kein Zufall, dass wir mit verschiedenen Gaben ausgestattet sind. Je mehr wir unsere Gaben in die Welt bringen, je zufriedener und glücklicher werden wir. Die Welt braucht glückliche Menschen, damit sich etwas zum Positiven verändern kann.

Wir können für uns und andere ein Leuchtturm sein.

Nun, was verhilft uns denn zu innerem Frieden. Wie können wir ihn kultivieren?

Die einfachste und wirkungsvollste Möglichkeit ist, sich auf den Atem zu konzentrieren. Wann immer wir aus dem Gleichgewicht geraten sind, hilft uns das bewusste Atmen. Ruhe und Frieden einatmen, Unruhe ausatmen. Liebe einatmen, Ballast ausatmen. Da wir nicht gleichzeitig Disharmonie fühlen und uns auf den Atem konzentrieren können, ist das eine wunderbare Art sich zu überlisten. Auf diese Weise kann man sich auch von Ängsten befreien.

Eine weitere effektive Atemübung ist die 4 x 4 Atmung.

Einatmen auf vier zählen, halten auf vier zählen, ausatmen auf vier zählen, halten auf vier zählen und von vorne beginnen.

Es gibt so viele Atemübungen, die Sie anwenden können. Wichtig ist dabei, die für Sie Richtige zu finden und auszuüben. Gute Musik, welche in Ihnen ein Ruhe- und Friedensgefühl auslöst, ist auch ein Weg zu mehr innerem Frieden. Vor allem das Weltfriedens-Manttra «OM MANI PADME HUM» ist einfach wunderbar.

Haben auch Sie für sich bereits einige «Werkzeuge» zur Hand um, wann immer es nötig ist, wieder zur Ruhe zu kommen?

- ***Tun Sie sich täglich etwas Gutes an und erlauben Sie sich glücklich zu sein.***
- ***Verbringen Sie viel Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun.***
- ***Folgen Sie der Freude, um im Fluss des Lebens zu sein.***

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem weiteren Lebensweg von Herzen alles Gute. Möge immer ein Leuchtturm zur Stelle sein, wann immer Sie ihn brauchen.

Beatrice Gamper
Coué-Beraterin, Redaktorin und Autorin