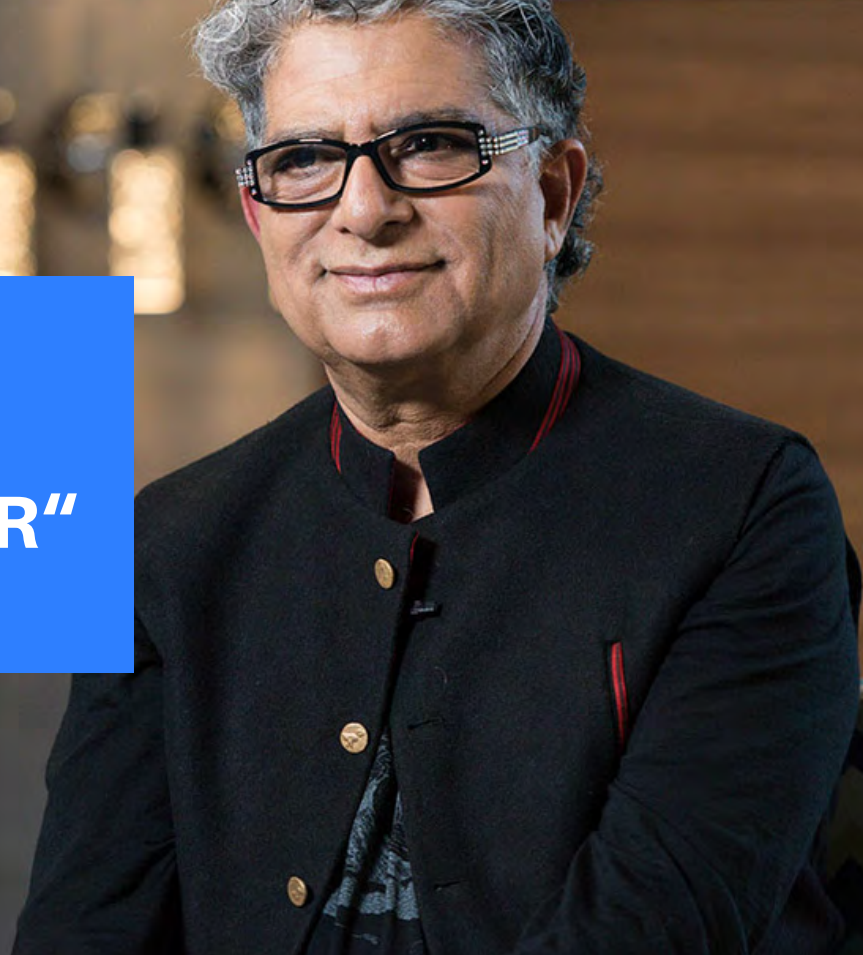


TÄGLICHE PRAXIS FÜR „FRIEDENSSTIFTER“

Vertreter des Friedens

von Chopra Center



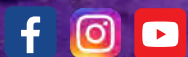
EINE ZUKUNFT OHNE KRIEG

In unseren 21-tägigen Meditationskursen lernen wir, wie wir unsere natürliche Quelle der Liebe und Gelassenheit anzapfen können, um Frieden in uns und unseren Beziehungen zu schaffen. In dieser Woche wirst Du Dein volles Potenzial ausschöpfen, um zu Agenten des Wandels für den gesamten Planeten zu werden. Mach den ersten Schritt in die Rolle eines mächtigen Vertreters des Friedens.

Wenn ein Mensch stabil in Gewaltlosigkeit lebt, hören alle, die ihm nahestehen, auf, Feindseligkeit zu empfinden. Der Ansatz der persönlichen Transformation ist die Idee für **eine Zukunft ohne Krieg**.

Es kommt nur auf den einen Vorteil an, den die Menschen des Friedens gegenüber den „Kriegstreibern“ haben: die schiere Zahl. Dies war eine der treibenden Kräfte, die mich und alle meine Mitarbeiter bei der Entwicklung der „21 Tage der Meditation“ inspiriert haben. Wenn sich genügend Menschen durch die Praxis der Meditation in Friedensstifter verwandeln, kann der Krieg ausgelöscht werden.

Folge uns auf



DIE KRITISCHE MASSE

Die treibende Idee dabei ist die kritische Masse. Es bedurfte einer kritischen Masse von Menschen, um Elektrizität und fossile Brennstoffe einzuführen, die Evolution zu lehren und jede der großen Religionen anzunehmen. Wenn die Zeit reif ist und sich genügend Menschen beteiligen, kann die kritische Masse die Welt verändern. Kann sie auch den Krieg beenden?

Es gibt einen Präzedenzfall für die Annahme, dass dies möglich ist. Das alte hinduistische Ideal von Ahimsa oder Gewaltlosigkeit gab Gandhi das Leitprinzip der Achtung vor dem Leben.

In jeder spirituellen Tradition wird geglaubt, dass der Friede im Herzen des Menschen existieren muss, bevor er in der Außenwelt existieren kann. Der persönliche Wandel verdient es, eine Chance zu bekommen.

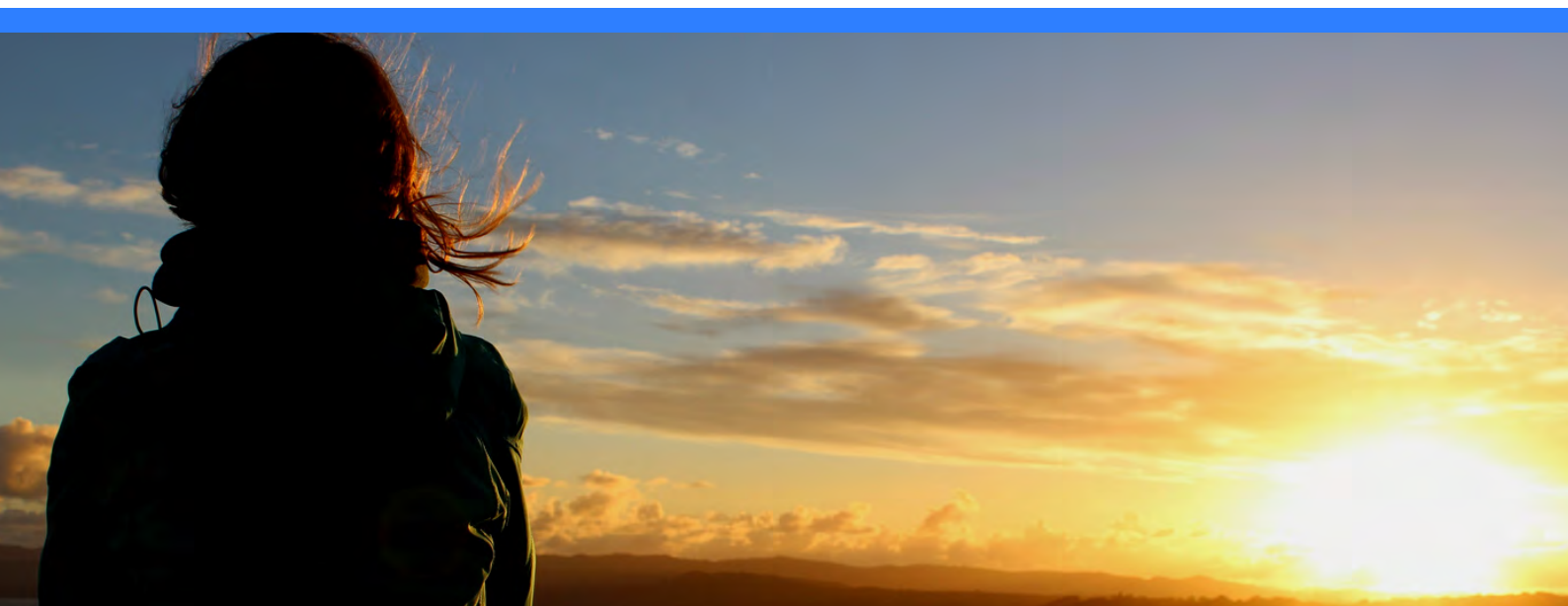
In jeder spirituellen Tradition wird geglaubt, dass der Friede im Herzen des Menschen existieren muss, bevor er in der Außenwelt existieren kann.

UNSERE WOCHE

Dieses Programm für „Friedensstifter“ bietet Dir jeden Tag eine spezifische Praxis, die sich um das Thema Frieden dreht.

1 - Sonntag: Frieden sein

Nimm dir heute 5 Minuten Zeit, um über Frieden zu meditieren. Achte auf dein Herz und wiederhole diese vier Worte: **Frieden - Harmonie - Lachen - Liebe**



2 - Montag: Frieden denken

Bringe heute die Absicht des Friedens in deine Gedanken ein. Nimm dir einige Momente der Stille und wiederhole dann dieses Gebet: „Mögen alle Wesen glücklich sein, geliebt werden und in Frieden leben, möge die ganze Welt diese Dinge erfahren.“

3 - Dienstag: Frieden erleben

Heute ist der Tag, um die Gefühle des Friedens zu erleben. Sie lauten: Mitgefühl, Verständnis und Liebe.

4 - Mittwoch: Frieden ausdrücken

Heute geht es beim Sprechen darum, bei den Zuhörenden Freude zu wecken. Behalte diese Absicht bei: Heute werde ich jedes Wort, das ich spreche, gewissenhaft wählen. Ich werde von Beschwerden, Verurteilungen und Kritik Abstand nehmen.

5 - Donnerstag: Handeln für den Frieden

Heute ist der Tag, um jemandem in Not zu helfen. Helfen kann viele Formen annehmen. Sag dir: „Heute werde ich Hilfe anbieten, ohne Dank oder Anerkennung zu verlangen.“

6 - Freitag: Frieden schaffen

Entwickle heute mindestens eine kreative Idee, um einen Konflikt zu lösen, sei es in deinem persönlichen Leben oder im Familien- oder Freundeskreis. Bring die Absicht mit, Vertrauen zu schaffen und tiefsitzende Feindseligkeit und Misstrauen zu beseitigen – die beiden großen Feinde des Friedens.

7 - Samstag: Frieden verbreiten

Teile heute deine friedensstiftende Praxis mit zwei Menschen. Je mehr von uns an diesem Austausch teilnehmen, desto mehr wird sich die Praxis zu einer kritischen Masse ausweiten und viele statt nur einige wenige erreichen. Wenn du weiterhin die Liebe und die Gelassenheit, die deine wahre Natur sind, annimmst, trittst du ein in dein volles Potenzial als Vermittler von Veränderungen in der ganzen Welt.

