Inneren Frieden finden

Wie können wir zu innerem Frieden gelangen, einem der spirituell bedeutsamsten Zustände? Carolin Toskar, Co-Gründerin der *Stiftung für Spirituelle Gesundheit*, gibt inspirierende Impulse für mehr inneren Frieden im Alltag.

Auf unserem Weg zu einem thailändischen Waisenheim fällt uns inmitten des lebendigen Verkehrs und der Geschäftigkeit der Stadt ein Mönch ins Auge. Welch‘ ein Kontrast: In seinem safrangelben Gewand und mit einer Almosenschale in der Hand schreitet er langsam und bedächtig, mit einem feinen Lächeln auf den Lippen, durch die Ruhelosigkeit und den Lärm der Straßen. Was ist es, was ihn so erfüllt und für alle äußeren Einflüsse durchlässig zu machen scheint?

Kostbare Momente

Jeden Morgen nehmen mein Mann Alexander und ich an einer Meditation teil, deren Abschluss-Sequenz lautet: *Mögen alle Wesen glücklich sein, möge es allen Wesen wohl ergehen, mögen alle Wesen frei von körperlichem Leiden sein, mögen alle Wesen frei von mentalem Leiden sein, mögen alle Wesen frei von emotionalem Leiden sein.*

In dem hier angestrebten Ziel könnte ein Schlüssel für den tiefen, inneren Frieden liegen, nach dem sich jeder von uns so sehnt. Der feine, befreiende Bewusstseinszustand, auf den die Meditation abzielt, ist dann erfahrbar, wenn die drei Ebenen des menschlichen Seins, Körper-Seele-Geist, ohne Leiden und in Harmonie sind. In Meditation geschulte Patienten können sogar zu ihrem inneren Frieden finden, wenn sie starke körperliche Schmerzen haben, wie die jahrelange Arbeit von Jon Kabat-Zinn über die Achtsamkeit eindrucksvoll zeigt.

Welch ein Privileg, dass ich bei meiner Praxis ohne körperliche Einschränkungen in Kontakt mit meinem inneren Frieden kommen darf. Ein Gefühl der Ruhe, Wärme und Weite steigt auf, dann ein vertrauensvolles Getragensein und Verbundensein mit allem, was gerade ist; ein stilles Glück im Herzen, verbunden mit einer wohltuenden Entschleunigung der Gedankengänge hin zu fließendem, assoziativem Denken; keine reflexhaften Reaktionen auf das Außen; achtsam, bedachte Worte, Gesten und Handlungen. Völlige Ruhe und Präsenz, Ein-Klang im Jetzt.

Wie können diese kostbaren Momente nur bewahrt werden? Dauerhaft verankerter innerer Friede erwächst aus geistigem Wachstum, einem geistigen Ideal und bewusster Integration der Universellen Prinzipien.* In jedem Augenblick.

Innerer Frieden kann sich natürlich spontan einstellen, wird aber durch äußere Gestaltung und Hilfsmittel unterstützt. Deshalb gibt es Anleitungen für förderliche Ernährung, Literatur und Hinweise auf gesunde Gewohnheiten im Allgemeinen. Stille und eine wohltuende Umgebung können wesentliche Faktoren und Eintrittspforten zum inneren Frieden sein; doch jeder, der schon mal auf einem Meditationskissen saß, weiß, dass sich dieser Zustand nicht automatisch einstellt. Im Gegenteil: Ein Mensch mit ungeschultem Geist, der äußerlich zur Ruhe kommt, wird sich seines zerstreuten Geistes, der oft quälenden gedanklichen inneren Dialoge, die wiederum starke Emotionen auslösen können, zunächst ganz besonders schmerzlich bewusst. Nicht umsonst wird unser westlicher Geist als ruheloser und ständig urteilender *Monkey-Mind* bezeichnet, also als ein affenartig hin- und her springender Geist.

Und dies stimmt. Bei der Überprüfung dieser Gedankengänge stellt man schnell fest, dass sie uns entweder in die Vergangenheit lenken – Erinnerungen, Bedauern, Ärger, Groll, Reue, Urteile tauchen auf – oder in die Zukunft führen: dann sind wir angetrieben von Ängsten, Sorgen, Bedürfnissen, dem Wunsch nach Anerkennung und Planungen. So kann es zu einem ständigen Wollen kommen, das den Menschen um sich selbst, um sein „Ich“, kreisen lässt, ohne dabei tatsächlich voranzukommen. Dies geschieht in der Regel impulsartig, unbewusst, ohne eine wirkliche, gedankliche Stringenz

* Die Universellen Prinzipien basieren auf den sieben kosmischen Funktionsgesetzen des Hermes Trismegistos. Diese geistigen Prinzipien wirken ordnend und harmonisierend auf alle Abläufe im Universum. Kennt der Mensch ihre Dynamik und lebt er mehr und mehr in Einklang mit ihnen, wird diese höhere geistige Ordnung in Form von zunehmender Harmonie und innerem Frieden in seinem Leben spürbar und gegenwärtig.

oder Lösung zu erreichen. Und dabei bemerken wir gar nicht, dass wir Augenblick um Augenblick unseres wahren, gerade in diesem Moment stattfindenden, kostbaren Lebens unwiderruflich verpassen.

„Nicht der Lärm stört dich ...“

Wenn wir unsere Gedankengänge bewusst wahrnehmen und dann untersuchen, ist dies ein wichtiger Fortschritt, um diese Automatismen verlassen zu können. Eine dafür hilfreiche Visualisierung kommt aus dem Zen-Buddhismus. Auftauchende Gedanken nehmen darin die Form eines schwimmenden Blattes auf einem Fluss an, das man ansehen, begrüßen und vorbei ziehen lassen darf. Dann erscheint das nächste ... und das nächste ... und das nächste Blatt ... und alle werden kurz achtsam wahrgenommen und dann wieder auf dem immerwährenden Strom davon gleiten gelassen.

Dabei tritt häufig ein Gedanken-Blatt auf, mit Wertungen über uns oder unsere Mitmenschen. Es beginnt gerne mit „Ich sollte ...“ oder „Er müsste ...“ oder „Wenn sie nicht endlich dieses oder jenes tut ...“. Diese Geisteshaltung bringt uns in Reibung mit der Realität. Wir wollen nicht akzeptieren, was gerade ist. Es entstehen Reibungsverluste, und wir übertragen unseren Un-Frieden auf unsere Umgebung und ins Kollektivbewusstsein.

Eines Tages antwortete ein alter Mönch seinem Schüler, der sich beklagte, durch das Geräusch eines klappernden Fensters in seiner Meditation gestört zu werden: „Nicht der Lärm stört dich – vielmehr ist es so, dass du mit deinen Gedanken den Lärm störst. Bedanke dich bei ihm als deinen Lehrer.“

Eine wichtige Erkenntnis kann sein, dass die Welt nicht nur zum Vergnügen des Menschen geschaffen wurde, sondern um die essentielle Möglichkeit zu bieten, zu lernen und Erfahrungen zu machen. Und die besten Lehrer tauchen oft in Form von für den Menschen schwierig erscheinenden Situationen oder Mitmenschen auf.

Die Amerikanerin Byron Katie, deren Buch „Lieben was ist“ ich gerade lese, setzt genau an dem Punkt des ständig wertenden, mit Kritik und Urteilen angefüllten Geistes der Menschen an. Wann immer Katie einem ihrer Klienten die dritte der vier zentralen Frage von *The Work* stellt, nämlich „Was wärst du ohne diese Gedanken?“, erhält sie Antworten wie diese: „Ich wäre endlich frei“, „Ich wäre voller Frieden“, „Ich wäre glücklich und unbeschwert“. Verblüffend. So einfach soll das sein? Ja! In dem Moment, wo wir uns unserer verletzenden, oft sogar kriegerischen Gedanken und Empfindungen bewusst werden, haben wir die freie Wahl. Wollen wir die Gedanken wirklich denken, oder eben nicht? Und wie viel Freiheit, Klarheit und Schönheit wartet auf uns, wenn wir den Geist so weit schulen, dass wir die urteilenden Gedankensamen schon im Aufkeimen erreichen, sie zwar liebevoll betrachten, ihnen aber keinen weiteren Raum, keine weitere Nahrung geben. Wie der kleine Prinz in dem berühmten Roman von Saint-Exupéry, der sehr achtsam die ersten Pflänzchen seines Affenbrotbaumes vom Planeten entfernt, damit ihr Wurzelwerk nicht eines Tages seinen kleinen Asteroiden sprengt. „Die Affenbrotbäume beginnen damit, klein zu sein, bevor sie groß werden.“ Genau so verhält es sich auch mit den Aktivitäten unseres geistigen und emotionalen Innenlebens.

Vergeben und Verzeihen

Ein paar hilfreiche Maßnahmen für zunehmenden inneren Frieden sind: Kritisieren wir nichts und niemanden unbedacht, bevor wir nicht genau untersucht haben, ob unsere Kritik angemessen und konstruktiv ausgerichtet ist. Wenn wir beide Fragen nicht sicher mit Ja beantworten können, lassen wir die Meinung Anderer besser gelten und uns nicht auf unnötigen Streit ein. Kümmern wir uns um unser eigenes, inneres Wachstum und unsere Angelegenheiten. Setzen wir uns geistige Ziele und Ideale als Orientierung. Legen wir nicht zu hohen ▶

Fotos: Archiv Toskar

Wert auf eine Anerkennung unseres Tuns und die Meinung der Öffentlichkeit dazu. Verringern wir unsere Erwartungen. Üben wir uns im Vergeben und Verzeihen.

Loslassen und Reduktion

Wenn man diese kleine Auswahl von Hilfestellungen betrachtet, wird deutlich, dass sich innerer Frieden offenkundig nicht durch Hinzufügen, sondern in erster Linie durch Loslassen und Reduktion einstellt. Weglassen von allem, was uns von dem immer in uns währenden, inneren Frieden abschirmt. Die Worte Ge-lassen-heit, Hin-gabe und Ge-löst-sein bringen die Früchte des Loslassens zum Ausdruck. Mir fiel in diesen Tagen die Anmerkung von Sathya Sai Baba ein, der auf den häufig geäußerten Wunsch „Ich will Frieden" antwortete: „Lass das ‚ich' und das ‚will' weg, und du hast FRIEDEN."

Tief in uns sind ewige Stille, ewiges Licht und ewiger Frieden immer vorhanden. Wenn wir bloß unsere Sinne von außen nach innen lenken, wenn wir still sind, frei von unseren gedanklichen und emotionalen Mustern, spüren wir, dass uns das innere Leben diese ganze Fülle anbietet; eine immer vorhandene Anschlussmöglichkeit an einen nährenden, kraftvoll sprudelnden Lebensstrom im Innern. Je regelmäßiger dieser Kontakt unverstellt und somit möglich ist, desto häufiger werden wir neben innerem Frieden auch Momente spontan aufkommender, tiefer Freude erfahren. Ihre Ursache ist äußerlich meist nicht zuzuordnen, sie erscheint und erfüllt uns bedingungslos; sie entspringt aus uns selbst.

Wie komme *ich* in Begegnung mit meinem Innersten? Vorbereitungen am frühen Morgen, mit seiner Ruhe und aufsteigenden Energien, sind dabei besonders hilfreich. Was auch immer man wählt, Selbstbehandlung mit geistigen Energien, Yoga, Tai Chi, Atemübungen oder Meditation: die regelmäßige, geistige Ausrichtung auf den Tag fördert nachhaltig den inneren Frieden im Alltag und darüber hinaus. So eingestimmt, strahlt das „in der eigenen Mitte sein" auch weiter aus, wenn man die Wohnung verlässt und dem Alltag mit bedachten, friedlichen Gedanken und Handlungen begegnen kann. Und bestimmte äußere Einflüsse nimmt man dann erst gar nicht wahr. Unsere friedliche Geisteshaltung gleicht bei einwirkenden Unstimmigkeiten einem neutralen Fels, auf den Keime fallen, aber keine Wurzeln schlagen können. Und bei fortgeschrittener Friedenspraxis tauchen diese Keime sogar gar nicht mehr auf.

Innere Ausrichtung

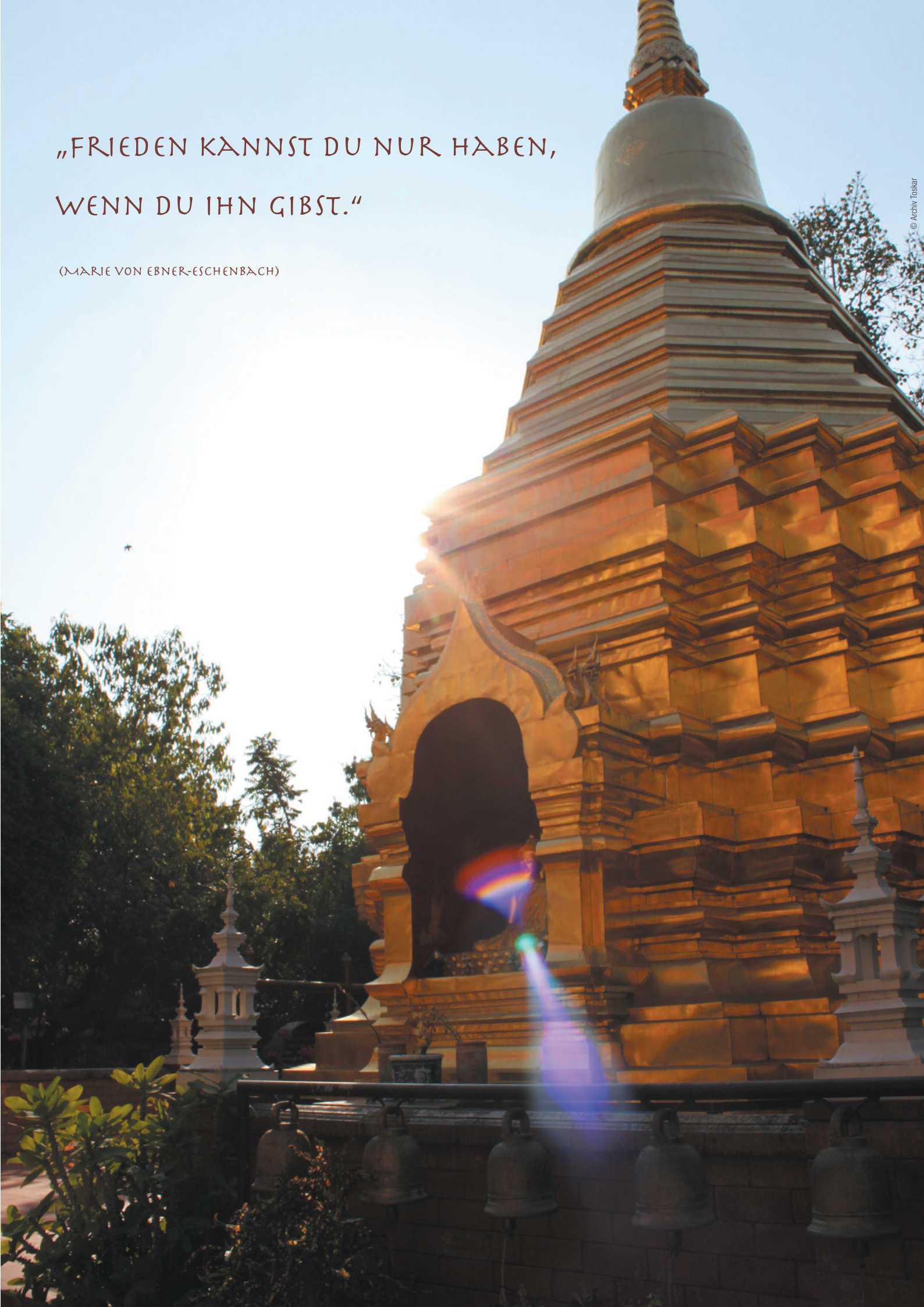
Die Herausforderung und Notwendigkeit ist groß in der gegenwärtig so reizüberfluteten Welt. Die moderne Kommunikationstechnologie mit der daraus entstandenen, ununterbrochenen, ständigen Erreichbarkeit ist, vom positiven innovativen Informationsaustausch mal abgesehen, eine wesentliche Ursache für die zunehmende Ruhelosigkeit und Reizbarkeit der Menschen. *„Nur noch 148 Mails checken ... denn es passiert so viel. Muss nur noch kurz die Welt retten, und gleich danach bin ich wieder bei dir"* lautet der Refrain aus dem Song von Tim Bendzko und trifft damit den herrschenden Zeitgeist ziemlich gut. Um unseren tiefen inneren Frieden zu bewahren, bedarf es eines feinen Unterscheidungsvermögens, welcher Informationsaustausch noch sinnvoll und fruchtbar ist oder wo wir uns vielleicht schon selber verlieren.

Was wohl Marketingfachleute und Werbestrategen von innerer Fülle, Frieden und der daraus resultierenden Selbstgenügsamkeit halten? Sie wissen, dass sich nur der stärkste Reiz seinen Weg durch unsere überfüllten Köpfe verschafft, um dort dann die gewünschten Gedanken und Impulse für mehr Konsum und kurzfristige Befriedigung auszulösen. Sind wir aber selbstgenügsam, mit uns selbst im Frieden, ist dies unsere stärkste innere Ausrichtung, dann kann es uns gelingen, auf die von außen auf uns einströmenden, immer aggressiver werdenden Konsumreize nicht reflexhaft zu reagieren – also weder mit einem „Ich will!" noch mit aggressiver Abwehr –, sondern wir bleiben dann einfach davon weitestgehend unberührt.

Gerade halte ich so einen schön gestalteten Prospekt in den Händen. Interessant: Wünsche und Wollen sind für meinen Kopf zum Greifen nahe. Aber nein: Nur ein Herzschlag, ein kurzes Innehalten und die Frage „Was wäre ich ohne diese Gedanken ...?" – und schon wandere ich vor meinem geistigen Auge achtsam und „zu-Frieden" Seite an Seite mit meinem Mönch und einem stillen Lächeln auf den Lippen durch die lebhaften Straßen Chiang Mais. ■

Carolin Toskar ist Autorin des Buches *Gesundheit als Weg zum Selbst* und Co-Gründerin der *Stiftung für Spirituelle Gesundheit.* Gemeinsam mit Ihrem Mann Alexander Toskar führt sie die Zentren für Geistige Aufrichtung in München und Zürich.

Weitere Infos:
www.geistige-aufrichtung.com
www.stiftung-spirituelle-gesundheit.org



„Frieden kannst du nur haben,
wenn du ihn gibst."

(Marie von Ebner-Eschenbach)

© Archiv Toskar