

Einleitung

Silent language of peace' von Heather Macauley

The Silent Language of Peace

Die leise Sprache des Friedens



Das Folgende ist der Text eines 60-Tage Audio-Programms. Obwohl du vielleicht mental diese Konzepte verstehst, ist es das tägliche Üben, das dir dabei helfen wird, dein Denken neu zu 'programmieren'. Die Toning-Meditation am Ende ist aus meiner Erfahrung das kraftvollste, transformierendste Werkzeug dabei.

Zu einer Zeit, in der Millionen von Menschen weltweit für Frieden eintreten, muss eine grundsätzliche Frage gestellt werden. Was ist Frieden und was wird zu wirklichem Frieden auf Erden führen?

Lass uns damit beginnen, was Frieden nicht ist. Wahrer Frieden ist kein Fehlen von Konflikten. Wahren Frieden gibt es nur, wenn wir hinter den Konflikt schauen in unser eigenes Herz und in unseren Kopf und uns wirklich im Frieden mit uns selbst und unserem Leben fühlen.

Als Mutter Theresa gefragt wurde, warum sie niemals an Anti-Kriegsdemonstrationen teilgenommen hätte, antwortete sie: „Sobald es eine Pro-Friedensdemonstration gibt, werde ich dort sein.“

Einleitung

Silent language of peace' von Heather Macauley

Warum haben wir immer noch keinen Frieden trotz all der Gebete in der Welt für Frieden?
Ist es möglich, dass wir die Technik eines Gebets noch nicht richtig verstanden haben?

Das kraftvollste Gebet der Welt zeigt sich daran, wie du dich fühlst. Wenn du Frieden in der Welt erfahren willst, musst du lernen, wie du dich bewusst freudig friedvoll während deines Tages fühlen kannst. Du musst friedliche Wege finden, mit Konflikten umzugehen. Wenn du eine liebende Welt haben willst, musst du liebend in all deinen Taten und Worten sein – mit dir selbst und mit anderen.

Es gibt viele Wege, wie du an Aktivitäten teilnehmen kannst, die Frieden unterstützen, aber wenn du deine Protestbriefe geschrieben und an Friedensdemonstrationen teilgenommen hast, was kannst du dann tun? Viele Leute fühlen sich frustriert und hilflos, so als ob ihre Stimme und Gebete nicht gehört werden. Aber unsere Gebete in der Form von Gefühlen werden gehört. Und wenn deine Gebete Gefühle von Ärger und Frustration sind, wirst du mehr von dem erhalten, wofür du gebetet hast.

Kennst du das? Hast du nicht auch schon mal gemerkt, dass deine Gefühle mehr von dem erschaffen, was du gar nicht haben willst? Wenn du um Geld betest, fühlst du dann nicht den Mangel an Fülle? Wenn du um Liebe betest, fühlst dich dann nicht ungeliebt und allein? Ist dir aufgefallen, dass die Dinge sich dann fortsetzen und nicht gelöst werden? Wir können die Welt nicht heilen, wenn wir im Konflikt mit uns sind.

Einige Leute werden desillusioniert, sie werden so ärgerlich, dass Gott ihre Gebete nicht erhört hat. Könnte es sein, dass wir genau unsere eigenen Erfahrungen jeden Tag und jeden Moment in die Welt beten und dass unsere Gebete dabei sind, beantwortet zu werden, im Positiven wie im Negativen? Wenn das der Fall ist, sollten wir dann nicht lernen, uns mit der Kraft des positiven Gebets zu verbinden? The Silent Language of Peace wird dir erklären, wie du dein Denken neu programmieren kannst und dir Werkzeuge an die Hand geben, Frieden als eine Realität in jedem Moment deines Lebens zu erfahren.

(...)

Die Toning-Meditation auf dem letzten Track dieser CD ist das kraftvollste Werkzeug für Frieden, das ich jemals erfahren habe. Lass mich an dieser Stelle schon mal sagen, dass Singen und Summen mit der Musik sehr wichtig ist, wenn du Frieden körperlich fühlen willst, weil es eine tiefe, entspannende Schwingung in deinem Körper herbeiführt. Außerdem gibt es einen grundsätzlichen Unterschied zwischen dem Nachdenken über Liebe und dem Fühlen

Einleitung

Silent language of peace' von Heather Macauley

von Liebe. Es ist wirklich eine leise Sprache, die deutlich wahrgenommen wird, wenn sie präsent ist. Die Resonanz, die die du in deinem Körper fühlst, wenn du tief atmest, singst und dich völlig entspannst, hinterlässt einen Abdruck in deinem Bewusstsein. Während du übst, wirst du anfangen, von Innen heraus, das Gefühl von Frieden zu erfahren. Und ich habe von vielen Leuten gehört, dass es einen Unterschied macht, ob man einfach nur der Musik zuhört oder tatsächlich mitsingt.

Der Inhalt dieser CD ist aufgrund meiner eigenen Erfahrung entstanden. Ich habe alles, was ich hier anbiete, in meinem eigenen Leben ausprobiert. Und seitdem ich die Toning-Meditation angefangen habe, füllt sich mein Leben mehr und mehr mit Frieden, Freude und Dankbarkeit und das seit vier Jahren.

Ich möchte mit dir meine Erfahrung teilen, damit du verstehst, dass im Frieden zu sein auch bedeutet, auf deine Intuition zu hören.

Als ich anfang mit der Toning-Meditation, war ich eine allein erziehende Mutter mit einer zwei Jahre alten Tochter. Ich hatte sie den ganzen Tag um mich herum, sechs Tage in der Woche. Einen Tag in der Woche war sie bei ihrem Vater, und an diesem Tag regelte ich meine ganze Arbeit als intuitive Beraterin. Ich war wirklich voll beschäftigt und das Tag für Tag, Woche für Woche. Ich liebte es, für meine Tochter dazu sein, aber ich war auch erschöpft.

Ein paar Tage nachdem ich mit der Toning-Meditation angefangen hatte, wachte ich morgens auf und hatte dieses starke Gefühl, mich für einen Monat bei einem Fitnessstudio in einem Ski-Resort anmelden zu müssen. Irgendwie machte mir das zwar nicht viel Sinn, weil ich nie jemand gewesen war, der regelmäßig trainiert hatte und 50 \$ waren damals viel Geld für mich. Aber ich wusste auch, dass ich meiner Intuition trauen konnte. Da ich das Geld hatte, fuhr ich hin und meldete mich an.

Der Vater meiner Tochter arbeitete in diesem Gebiet, und als er hörte, dass ich mich angemeldet hatte, bot er mir an, sich um Amelie fünf oder sechs Stunden am Tag zu kümmern.

So fuhr ich also jeden Tag in die Berge, schwamm und erholte mich in der Sauna. Ich verbrachte Stunden schreibend, während ich Entspannungsmusik hörte und über die Berge schaute. Und das machte ich jeden Tag.

Einleitung

Silent language of peace' von Heather Macauley

Plötzlich erkannte ich, dass sich mein Einkommen zwar nicht geändert hatte, aber ich das Leben einer reichen Person führte. Und dann eines Tages kam mir ein einfacher Gedanke in den Sinn, der sagte: Du hast um Frieden gebeten, und hier ist er."

Plötzlich hatte ich eine Erkenntnis. Ich erkannte, dass das niemals passiert wäre, wenn ich nicht bereit gewesen wäre, Frieden dauerhaft und täglich zu fühlen. Ich dachte, so einfach kann es nicht sein. Aber genau so ist es. Ich fing an zu verstehen, dass das Leben dazu da ist, friedvoll und freudvoll zu sein, aber ich musste auch wirklich Frieden und Freude wählen.

Eines Tages nach mehreren Monaten war ich in der Sauna und traf die Liebe meines Lebens. Einen Mann, den ich niemals getroffen hätte, weil ich eigentlich gar nicht Ski fuhr. Wir heirateten sechs Monate später, und wir praktizieren beide die Prinzipien dieser CD genauso wie die Toning-Meditation. Weil wir diese Prinzipien leben, hat es niemals ein unfreundliches Wort zwischen uns gegeben. Unsere Beziehung wird tiefer und intimer jeden Tag, weil wir in Frieden und Harmonie mit uns selbst und mit anderen leben.

Eines Tages dachte ich über die außerordentliche Tatsache nach, dass ich niemals etwas anderes als Liebe für meinen Ehemann gefühlt hatte, und ich fragte mich, warum das so war. Obwohl ich nicht versuchte, wirklich an eine Antwort zu denken, kam mir der Gedanke: „Der Grund, warum du nichts als Liebe für diesen Mann empfindest, ist, weil kein Schmerz mehr übrig ist, den du auf ihn projizieren kannst."

Nachdem wir geheiratet hatten, dachte ich mir, dass ich endlich etwas Richtiges bekommen hatte! Wieder kam mir ein Gedanke in den Kopf, der sagte: „Es ist nicht nur das, was du richtig gemacht hast, es ist auch jeder Fehler, den du jemals gemacht hast, der dich an diesen Moment gebracht hat." Du siehst also, es spielt keine Rolle, wie dein Leben heute aussieht, während du dies hörst oder liest. Und du wirst eine grundlegende Veränderung in deinem Leben stattfinden lassen, wenn du einfach die folgenden transformierenden Prinzipien in dein Leben hereinlässt.

Du kannst diese Prinzipien als Individuum oder in jeder Gruppe, in der du bist, anwenden. Es spielt keine Rolle, was für eine Gruppe das ist, wende einfach diese Prinzipien an und du wirst positive Ergebnisse und Erfahrungen damit haben.