

HOLISTIC INNERER FRIEDEN PHILOSOPHY DURCH BEITRAG GS 02 GEISTES - SCHULUNG



1. Prolog mit einleitenden Gedanken von meiner persönlichen Seite

Mit Freude danke ich für die Rückmeldungen zu meinem ersten Beitrag zur Geistes-Schulung. Das Thema gewinnt angesichts der aktuellen Entwicklung in der äusseren Welt immer stärker an Aktualität -> **den Weg auf der Suche nach Frieden auch in die inneren Welt zu gehen.**

Auf diesem Weg haben wir den Schlüssel in der Hand, besser ausgedrückt, er liegt in der Macht unserer Gedanken mit dem wir unseren schöpferischen Geist nutzen.



Zum Erlangen und Bewahren dieses inneren Friedens ist dort anzusetzen, wo der Schlüssel dazu zu finden ist: **In der Eigenverantwortung** und in größtmöglicher Unabhängigkeit von äusseren Einflüssen **für sich selbst zu sorgen.**

Mit meinen Beiträgen biete ich dazu Impulse an, welche den einzelnen erinnern Schritte auf dem Weg nach Innen zu setzen und dabei unterstützen können, in seiner Eigenverantwortung für sich selbst zu sorgen.

2. Rückblick auf den ersten und Übersicht zum heutigen Beitrag:

Im Beitrag GS-01 vom Mai habe ich - angeregt durch Zitate antiker griechischer Philosophen - die schöpferische Kraft unseres Geistes und die damit zusammenhängende Macht unserer Gedanken beleuchtet. Dazu hier die 2 Kernbotschaften:

... wollen wir die Welt verändert sehen, müssen wir unsere Sichtweise ändern

... für diese Änderung nutzen wir die schöpferische Kraft unserer Gedanken

Der heutige Beitrag setzt bei den Kernbotschaften an und hat 3 Schwerpunkte:

-> Als Einstieg stell ich die von mir entwickelte und so benannte „**B.A.L.D.**“-Übung vor. Sie ist heute der Kernimpuls und du wirst erkennen, warum sie so genannt ist.

-> **2 Zitate von einem grossartigen Wissenschaftler des 20. Jhdt., welche deinen Zugang auf Probleme und deren Lösung nachhaltig verändern können.**

-> **TEACH-PEACE** - **Mehr als ein Leitgedanke und Motiv** für meine Beiträge für den Inneren Frieden durch Geistes-Schulung. Im Anhang eine besonders schöne Form eines marokkanischen Künstlers als Symbol für den Weg zum Frieden und dazu die Geschichte und Gedanken von Lisi Waltersdorfer.

3. ÜBUNG - „RAUS AUS DEM GEDANKEN-KARUSSELL“



Die „B.A.L.D.“ - Übung zum individuellen Selbst-Coaching

Wann kannst du sie anwenden?

Zum Beispiel, wenn

- sich deine Gedanken verselbständigen und um ein und dieselbe Sache kreisen;
- du Ärger über eine Angelegenheit verspürst, der dich nicht loslassen will;
- dich ein ungelöstes Problem oder eine Situation so beschäftigt, dass du keine innere Ruhe findest;
- du deiner gewünschten oder momentanen Tätigkeit nicht nachkommen kannst, weil Widerstand (im Innen oder Außen) aufgetaucht ist, der dich behindert;



• und du spürst das **SIGNAL**:

„Ich muss raus aus diesem Gedankenkarussell, sonst
... und ein innerer Impuls ruft:

„STOPP - HALT - INNEHALTEN“



Der Einstieg in die Übung hat den Ausstieg als eine unabdingbare Voraussetzung:

Nämlich zu erkennen, dass du dich in einer Situation befindest, wo sich alles und du dich im Kreis bewegst und es beginnt leidvoll zu werden. Dies ist der erste von **4 Schritten bis zum Start der Übung**.

1. Erkennen

Der Körper sendet meist schon sehr bald Signale aus. Dein Atem ist flach, dein innerer Druck steigt, es beginnt dir etwas im Magen zu liegen, der Nacken und die Schultern sind angespannt, Falten auf der Stirn, Kiefer zusammengepresst.

Genau in diesem Moment, wo du dir eines derartigen Signals „schmerzhaft“ bewusst wirst, das Bedürfnis so groß und kaum noch übersehbar, gilt es dir selbst zu zurufen.

2. Halt - Stopp

Ja genau in diesem Moment gilt es zu dir selber „HALT -STOP“ zu sagen, im Gedankenkarussell einen Moment alle Gedanken anhalten und innehalten.

3. Innehalten

In dieser Phase des Anhaltens musst du dich klar und tief ENTSCHEIDEN: „Ja ich möchte aussteigen, mich in die Rolle des Beobachters (häufig wird diese Haltung auch als die des Zeugen bezeichnet) von mir selbst begeben“

4. Entscheiden

Damit vollzieht sich der entscheidende Perspektivenwechsel: Von der Rolle des Betroffenen im Gedankenkarussell in die Rolle des Beobachters von dir selbst.



NO

MAYBE

YES

Jetzt erfolgt der Aufstieg zum Beobachten, dem 1. von 4 heilenden Elementen:



1. Element: **B**eobachten

Du befindest dich nun – wie der Adler am Himmel über der Erde - in der Rolle eines Beobachters der gegenwärtigen Situation und von dir selbst. Du wendest dich in diesem Gefühl des „Empor-Gehoben-Seins“ den drei Elementen des Wohlwollens zu.

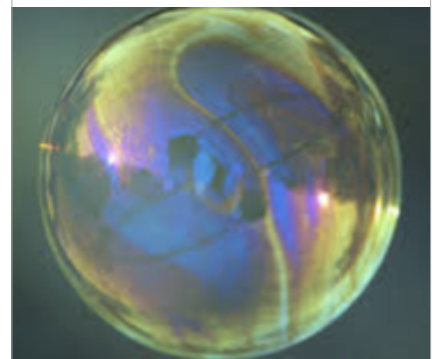
Du komponierst mit ihnen ein belebendes Konzert und spürst sehr rasch, wie tief in dir die Elemente des Wohlwollens wirksam werden.



2. Element: **A**temen

Du legst deine Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung, vertiefst sie und du nimmst die zarten Bewegungen im Bereich des Bauches, Brustkorbes und der Schultern wahr, das Heben und Senken des Zwerchfelles und das Ein- und Ausströmen der Atemluft durch Mund oder Nase.

Diese Achtsamkeit auf das Atmen und den Körper lässt ein Gefühl des Entspannt-Seins entstehen, ein Anflug von Wohlbefinden macht sich in deinem Körper bemerkbar.



3. Element: **L**ächeln:

Dieses Gefühl der Entspannung lässt dich deine Lippen zu einem Lächeln formen, die Mundwinkel nach oben ziehen.

In den Wangen bilden sich kleine Pausbäckchen und erzeugen um die Augen herum zarte Lachfalten.

Du bist fühlbar entspannt. Die kreisenden Gedanken, die Sorgen, der Ärger, der Widerstand haben sich aufgelöst.



4. Element: **D**anken:

Ein feines Glücksgefühl durchströmt deinen Körper und Geist und lässt ein Gefühl der Dankbarkeit in deinem Inneren entstehen. Es lässt dich dankbar sein für deinen Atem zum Leben und für das Empfinden deines inneren und äußeren Lächelns.

Du fühlst dich wie eine Blüte, die sich zum Himmel öffnet.



Was sind die besonderen Qualitäten der Inhalte dieser „B.A.L.D.“ - Übung ?

2 bedeutende Schritte vor der Anwendung: das **Erkennen und Entscheiden** und

4 Elemente in der Anwendung: **Beobachten, Atem, Lächeln und Dankbarkeit**

Jede einzelne Komponente hat einen bedeutenden geistig / spirituellen Hintergrund und eine erhebende Auswirkung auf der seelischen Ebene. Jeder Komponente ist es Wert, dass ihr ein eigener Beitrag im Rahmen der Geistes-Schulung gewidmet wird.

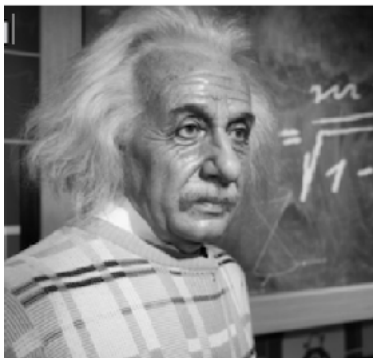
Das **Element Beobachten** ist hinsichtlich der Gedanken bereits im ersten Beitrag (GS-01) ausführlich beschrieben. **Beobachten wird dann möglich, wenn wir uns bewusst entscheiden aus den wiederholenden, sich im Kreis drehenden Gedanken** - das gilt analog für Handlungen - **auszusteigen**.

Durch das Innehalten wird die Entscheidung zum Aussteigen aus dem Karussell oder Hamsterrad und das Aufsteigen in die Beobachtung des Geschehens - mit dem Adlerblick - **möglich**.

Bildlich ist dies eine Entscheidung für die Abwendung aus dem Kreisen in der horizontalen Ebene und die Zuwendung zur Aufrichtung in die Vertikale.

-> *Dazu mehr in den nächsten Beiträgen.*

4. Diese 2 Zitate eines Nobelpreis-Trägers können dich verändern



Zitate von Albert Einstein

Wissenschaftler und
Philosoph

*14.3.1879 in Ulm, †
18.4.1955 in Princeton

**„Die Definition von WAHNSINN ist:
Immer wieder das Gleiche zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten.“**

**„Probleme kann man niemals
mit der selben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.**

Zum „Wahnsinn der Wiederholung“ die Geschichte von Sisyphos:

Schließlich wird **Sisyphos** von Hermes für seinen Frevel in die Unterwelt gezwungen.

Dort muß er zur Strafe **einen Felsblock auf ewig einen Berg hinaufwälzen, der, fast am Gipfel, jedes Mal wieder ins Tal rollt.**

Heute ist **Sisyphusaufgabe** ein geflügeltes Wort für eine ertraglose und dabei **schwere Tätigkeit ohne Erfolg und absehbares Ende.**



Titian (1490-1576). Sisyphus, 1548-49.
Museo del Prado, Madrid.

Betrachtung und Interpretation der Geschichte des Sisyphos:

Die Geschichte und die daraus folgende Quintessenz ist uns wohl nicht nur bekannt, sondern jeder wird sie in seinem Leben schon erfahren haben.

Was mag der Grund sein, dass trotz hoher Anstrengung und oftmaliger Wiederholung der Erfolg ausbleibt ?

Persönlich bin ich überzeugt und in vielen Gesprächen mit Menschen, die ich auch als Coach begleitet habe, zeigt sich, dass es auch mit Disziplin - ja sogar mit strenger Disziplin - nicht so einfach gelingen mag.

Es gibt scheinbar unbewusste sehr wirksame Kräfte im eigenen Wesen, welche die Tendenz haben, die gewünschte Umsetzung zu sabotieren.

Beispiele sind unschwer gefunden, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind: rauchen - essen - nicht mehr ärgern über Nachbar ... oder ... oder ... jede/r findet auch bei sich eine Vielzahl von Beispielen.

Diese, der Wiederholung möglicher Weise innewohnende Erfolglosigkeit - so wie bei Sisyphos - beinhaltet die „Gefahr“ sich selbst deswegen anzuklagen. Handeln wider besseren Wissens kann bewirken, dass wir uns als schlechter Mensch fühlen, der dafür auch noch Strafe verdient hat ... diese innere Haltung ist oft vollkommen unbewusst und Teil des Wahnsinns.

Teil eines Wahnsinns, der uns bei anderen Menschen auffällt und offensichtlich sein mag, dem Betroffenen selbst jedoch oft nicht bewusst wird, weil er so mit seinem Vorgehen identifiziert ist, dass er es selbst gar nicht bemerken kann.

Hältst du es für möglich, dass es bei dir auch so etwas gibt?

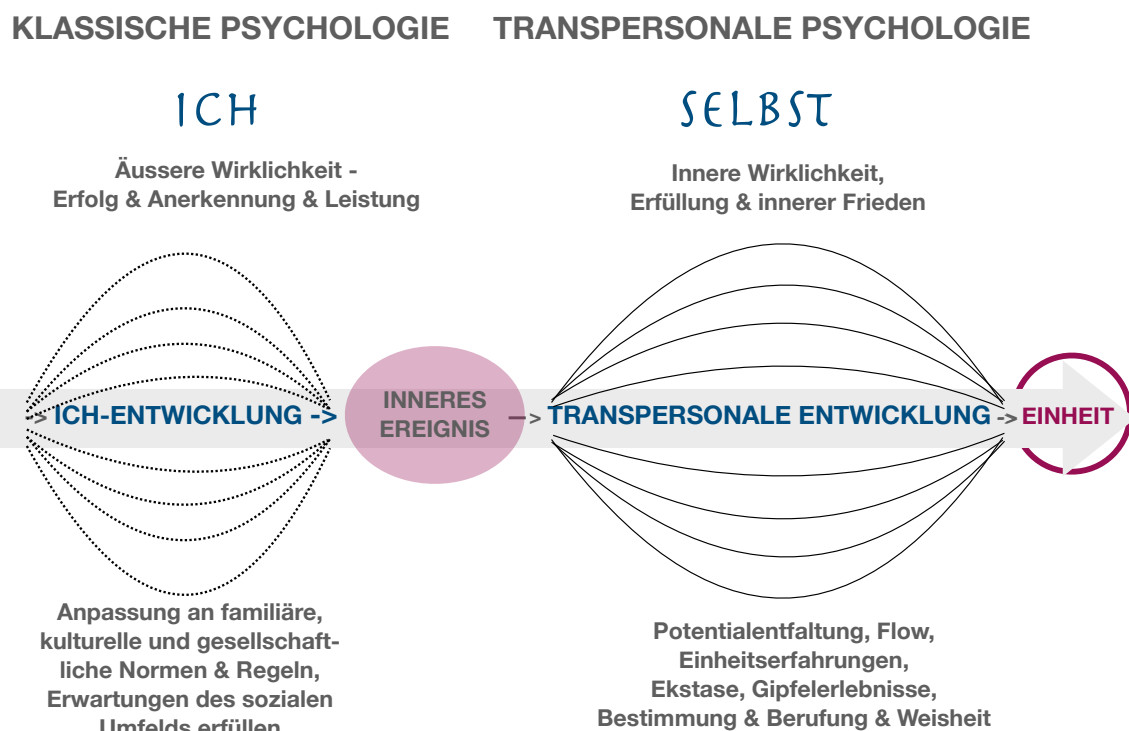
5. Für einen nachhaltigen Erfolg bedarf es zusätzlich eines „Spirits“

Die „B.A.L.D.“-Übung ist ein erster hilfreicher Ansatz, um aus der uns gewohnten alltäglichen Haltung - innerhalb der Zeitachse mit den Geschichten der Vergangenheit und den Sorgen der Zukunft - auszusteigen.

Wir machen einen Perspektivenwechsel (Adlerblick von oben) und gehen damit - ich würde sagen eine 1/2 Ebene - höher und haben eine Möglichkeit zum Erkennen der eigenen Schleife, in der wir uns in Gedanken und / oder Handlungen drehen.

Einstein meint jedoch ganz klar, um ein Problem - nachdem wir es erkannt haben was ja schon ein ganz bedeutendes Schritt ist - zu lösen, **müssen wir uns auf eine (ganz) andere Ebene begeben**, nicht auf halbem Weg innehalten, sondern uns an der vertikalen Auf- und Ausrichtung konsequent und vollständig orientieren **und den Paradigmenwechsel vollziehen**.

Entsprechend den Bezeichnungen in der **Transpersonalen Psychologie** 1) wechseln wir von der **ICH-Ebene** (personal -> im Raum-Zeit-Kontinuum) auf die höhere **Ebene des SELBST** (transpersonal -> jenseits von Raum und Zeit, ins Einheitsbewusstsein)



Dazu ausführlicher und wieder mir praktischen Beispielen in den nächsten Beiträgen, welche der sanften Hinführung auf den Paradigmenwechsel dienen und von Sokrates' Konzept der SELBSTSORGE (*epimeleia heautou*) begleitet sind.

Wie jedes mal lade ich dich ein, wenn du möchtest mir Feedback zu diesem Beitrage zu geben und ihn an Interessierte in deinem Umfeld weiter zu leiten.

Herzlichst und in Verbundenheit

Harald

1) Interpretation und Bedeutung des Ansatzes der transpersonalen Psychologie für die Bewusstseins-Entwicklung mit spiritueller Ausrichtung habe ich in der Ausgabe 24 der LICHT-BLICHE ausführlich erläutert.

HOLISTIC-PHILOSOPHY - TEACH PEACE



für meine Beiträge zum

INNERER FRIEDEN

DURCH

GEISTES-SCHULUNG

und die Stuckarbeit eines marokkanischen Künstlers

Dieses Motiv habe ich bei Lisi Waltersdorfer, einer langjährigen Freundin, Nachbarin und Weggefährtin rund um das Haus der Stille in der Steiermark, gesehen und es hat sofort meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen.

Lisi hat dieses Kunstwerk während ihrer Marokko-Reise mit ihrer Familie im Februar 2025 in einem Sug in Marrakesch entdeckt. Mir erging es wie Lisi: **Botschaft, Farben und Kunst bilden eine Einheit, die Symbolik einfach faszinierend.**

Die Darstellung der ineinander fließenden beiden Wörter ist als Schriftzug nicht vom marokkanischen Meister erfunden. Dieses Motiv wurde mit verschiedensten Formen und Hintergründen gezeichnet und geht auf eine Idee von Lindy Highsmith zurück.

Diese Kreation von Abdelaziz El Amri ist die weitaus schönste und wirkungsvolle Darstellung dieses Schriftzuges.

Dazu Lisis Bericht:

Abdelaziz El Amri ist gelernter Stuckatur-Meister und beherrscht die hohe Kunst der Stuck-Ornamentik. Er restaurierte gemeinsam mit seinem Bruder mehrere, auch europäische Moscheen. Die Stuckaturen sind eine erlaubte Ornamentik im Islam und die Geometrie ist ein Ausdruck der Unendlichkeit Gottes, der immer den Frieden für seine Menschen wünscht. Die arabische Baukunst von Moscheen, Palästen oder Universitäten ist so aufgebaut, dass Mosaike aus Fliesen die unterste Schicht der Wandgestaltung bilden, darauf folgt die Stuckkunst (die mittlere Schicht mit feinsten Ornamenten und Schriftzügen) und in der Höhe, in der Nähe des Dachstuhls, setzt sich die reiche Ornamentik im Holz fort.

In der Werkstatt des Meisters konnten wir beobachten, wie Abdelaziz El Amri die verschiedensten größeren und kleineren Stucktafeln bearbeitete, das heißt wie er aus dem Stuck die Muster und Schriftzüge herausmeißelte. Die Entwürfe werden von ihm gezeichnet, dann auf die Stucktafeln übertragen und bearbeitet. In seinem Laden sahen wir unzählige kleinere und größere Tafeln mit teils arabischen Wörtern oder Textzeilen, teils englischen Schriften oder rein abstrakten Ornamenten. Abdelaziz macht diese islamische Kunst für Menschen, die daran interessiert sind, auf diesen Tafeln sichtbar.

Das Bild, das ich kaufte, ist ca. 20 x 30 cm groß und zeigt den Schriftzug „Teach Peace“.



Teach Peace –

dazu die umfassenden Gedanken von Lisi Waltersdorfer:

Wie essentiell wichtig in unserer derzeitigen Welt, angesichts brutalster, menschenverachtendster und grauenvollster Kämpfe und Kriege. Es herrschen vielerorts rohe Gewalt und entmenslichte Vernichtungskämpfe. Man kann keine Worte mehr für all das finden. Wir, die wir in Frieden und Freiheit leben, sind jedoch aufgefordert, jeden Tag hinauszugehen und Frieden zu lehren, friedlich zu handeln, friedlich gegen Unrecht aufzustehen, friedlich laut zu werden. **„Teach Peace“ – ein täglicher Aufruf!**