

Über die ANGST ... und die KRAFT des Friedens im HERZEN ❤️

Unsere Welt ist voller Stürme. An vielen Orten toben große und kleine Kriege, und Nachrichten von Leid und Ungerechtigkeit erreichen uns täglich. All das kann in uns das Gefühl wecken, den inneren Frieden zu verlieren.

Doch gerade jetzt ist es entscheidend, nicht zu erlauben, dass Angst unser Herz erfüllt. Denn ein Herz, das von Furcht überschattet ist, verliert seine Leichtigkeit und damit auch die Fähigkeit, das Beste in die Welt hineinzubringen.

Angst ist die große Krankheit unserer Zeit. Sie schleicht sich in unser Leben, in unsere Gedanken über Familie, Freunde, Arbeit und Zukunft. Und wenn wir ihr freien Lauf lassen, raubt sie uns Kraft und Gesundheit.

Angst lähmt -

Mitgefühl, Vertrauen und Frieden hingegen öffnen Wege!

Ja, die Welt trägt Schmerz in sich. Aber das Wissen darum muss uns nicht erdrücken. Wir dürfen lernen, den Kummer der Welt zu sehen und trotzdem mit klarem Herzen weiterzugehen.

Der Schlüssel liegt im achtsamen Leben:



Wenn wir bewusst atmen, finden wir Ruhe.



Wenn wir achtsam gehen, spüren wir den Boden, der uns trägt.



Wenn wir still sitzen, hören wir das leise Lied des Augenblicks.



Wenn wir aufmerksam arbeiten, wird jede Handlung zu einer Brücke des Friedens.

Sorgen verändern keine Situation. Kein Mensch macht die Welt besser, indem er sich in Angst verstrickt. Im Gegenteil: Wer sich in Sorge verliert, vergrößert nur die Dunkelheit. Aber wer im Frieden verweilt, bringt Licht. ☀️

Auch wenn das Leben nicht so verläuft, wie wir es uns wünschen, können wir dennoch Zufriedenheit finden – in dem Wissen, dass wir unser Möglichstes tun und es weiter tun werden.

Das Glück liegt nicht in einem fernen „Irgendwann“, sondern im **gegenwärtigen Moment**. 🍀

Wir brauchen nicht zu warten, bis äußere Bedingungen perfekt sind.

Schon jetzt, in diesem Atemzug, ist Frieden möglich.

Schon jetzt, in diesem Augenblick, darfst du lächeln. 😊

Die wichtigste Übung heißt Ziellosigkeit: die Kunst, einfach im JETZT zu sein, ohne etwas festzuhalten oder zu erzwingen. Präsenzes Bewusstsein, liebevolle Akzeptanz und die Freude am Hier und Jetzt sind das Tor zu einem erfüllten Leben.

Sei glücklich – nicht später, nicht morgen – sondern jetzt, in diesem Atemzug.