

The image features two pink roses on a white background. One rose is in the upper right corner, and another is in the lower left corner. The roses are in focus, showing the intricate details of their petals. The text is centered between the two roses.

# Das Geschenk des Friedens

*Gedanken für eine friedvolle Welt*

Enrique Simó

# Das Geschenk des Friedens

*Gedanken für eine friedvolle Welt*



BKmedia

Weisheit miteinander teilen

# Das Geschenk des Friedens

Gedanken für eine friedvolle Welt

Enrique Simó

Die Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel

Gift of peace

Copyright C 2002 Information Services Ltd.

englischsprachige Ausgabe

ISBN Nr. 1-886872-24-4

Deutsche Ausgabe:

Auflage 1; August 2004

Auflage 2; Juli 2007

Auflage 3; November 2015

Copyright © und Herausgeber: BKmedia e.V.

Vereinsregister Regensburg Nr.: 200043

[www.bkmedia.info](http://www.bkmedia.info) E-mail: [info@bkmedia.info](mailto:info@bkmedia.info)

ISBN: 978-3-939493-21-1

Umschlaggestaltung: Jane Behrends

Satz: Davida Kola

Gesamterstellung: BKmedia e.V., Germany

Druck: Riegler Druck

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt.  
Jegliche vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung von Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck und die Übersetzung.

Gedruckt in Deutschland

## Vorwort

Auf dem Flug nach New York, drei Wochen nach den dramatischen Ereignissen des 11. September 2001, machte sich der Autor dieser Schrift, ein langjähriger Student und Lehrer der Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU), Gedanken darüber, wie er sich dieser ungewöhnlichen Situation stellen könnte. Die eine Alternative war Angst und Empörung mit den betroffenen Menschen zu teilen, die andere, Gedanken des Friedens und des Mitgefühls zu verbreiten, um dadurch sich selbst und den Mitmenschen zu helfen, zur Ruhe zu kommen und die Schwere der Atmosphäre zu verändern.

In diesem Moment entschied er sich, diesen einfachen und praktischen Führer zu schreiben. Dabei handelt es sich um eine Auswahl der reichen Früchte seines geistigen Studiums. Das Wissen, das weltweit von der BKWSU vermittelt wird, bietet eine Methode, die es den Menschen ermöglicht, in sich ein positives Selbstbild wiederherzustellen und aufzubauen. Dies befähigt uns, einander mit Liebe und gegenseitiger Achtung zu begegnen. Darin liegt die Grundlage eines dauerhaften Friedens.

Durch die Entwicklung einer anderen Denkweise über uns selbst sind wir besser auf ein Leben in unsicheren Zeiten vorbereitet.

Dadi Janki

B. K. Janki



# Inhalt

## Das Leben

(Seite 1)



## Beziehungen

(Seite 15)



## Werte

(Seite 35)



## Charakter

(Seite 49)



## Geheimnisse

(Seite 65)



## Stille

(Seite 81)



## Übungen

(Seite 87)





Das Leben





**D**as Theater des Lebens hat sein eigenes Drehbuch. Jeder Augenblick ist einzigartig. Lebe jeden Moment so, als wäre es der wichtigste von allen. Du wirst Frieden fühlen und das Leben genießen. Entdecke deinen Geist und den ihm innewohnenden Schatz.

Dein Geist ist voller Frieden.

Dein Geist ist Frieden.

Das Leben



**D**eine Gedanken führen dich zu deiner Bestimmung. Wenn du immer das Gleiche denkst, wirst du immer an den gleichen Punkt zurückkommen. Denke in einer neuen Weise und du wirst ein neuer Mensch sein.

Schenke allen Freude und du wirst in Frieden leben. Schaffe Frieden in deiner Gesinnung und du wirst eine Welt des Friedens um dich herum erschaffen.

Das Leben



**F**rage dich...

Was ist das Wichtigste in meinem Leben?

Halte dir dies stets vor Augen und du wirst feststellen, dass sich die meisten anderen Dinge von selbst lösen.

Schiebe die wichtigen Dinge nicht vor dir her, denn dann werden sie dringend und du verlierst den kostbaren Schatz des Friedens.

Das Leben



Das Leben ist ein Spiel  
von Vergessen und Erinnern.

Du verlierst das Spiel, wenn du...

- ❑ vergisst, wer du bist und deine wahre Aufgabe nicht erkennst,
- ❑ dich an längst vergangene unangenehme Ereignisse und was sie dir angetan haben, erinnerst

Das Leben



**D**u gewinnst das Spiel, wenn du...

- ☞ dich an den Einen erinnerst, der immer friedvoll ist und dich bedingungslos liebt,
- ☞ die Schwierigkeiten der Vergangenheit vergisst,
- ☞ aus den Erfahrungen etwas lernst und mit den hinzugewonnenen Erkenntnissen weitergehst.

Beobachte, woran du dich während des Tages erinnerst und was du vergisst.

Vergiss die Vergangenheit! Sie ist vorbei. Sorge dich nicht um die Zukunft. Du kennst sie nicht.

Lerne, in der Gegenwart zu leben und entdecke ihre Fülle an friedvollen Momenten.

Das Leben



Unwissenheit ist wie ein tiefer Schlaf, in dem du träumst du wärest wach. Es ist die unsichtbare Krankheit der Menschen. Die menschliche Seele vergisst zu wem sie gehört und reagiert ohne sich auf geistige Werte zu besinnen.



Oft entsteht aus einem Sandkorn ein Berg. Wenn du deinen inneren Frieden beschützen willst, mache aus dem Berg ein Sandkorn.

Das Leben



**D**as Leben wird Hindernisse und Schwierigkeiten bringen.

Sie kommen nicht um dich zu bremsen. Sie wollen dich stärken und dir helfen, mit mehr Erfahrung voranzukommen. Geh einfach weiter! Ein Tag ist nicht wie der andere. Manchmal musst du gar keine Lösung finden. Es genügt, weiter zu gehen und das Hindernis hinter dir zu lassen.

Das Leben



Unwissenheit lässt dich glauben das Leben funktioniere nach dem Zufallsprinzip.

Weisheit lehrt dich, dass alles, was in diesem Theater des Lebens geschieht, eine tiefe Bedeutung in sich birgt. Was du heute siehst, ist nicht die Frucht des Zufalls, sondern eine Frucht von Samen, die in der Vergangenheit gesät wurden. Säe jetzt Samen des Friedens und du wirst damit in Zukunft ein friedvolles Leben erschaffen.

Das Leben



**D**iejenigen, die weise sind, leben in Übereinstimmung mit ihrem Lebensziel. Ihr Leben gibt allem, was sie tun, einen Sinn. Sie leben nicht nach der Uhr, sondern folgen ihrem inneren Kompass. Dies stellt sicher, dass sie auf dem Weg sind, der direkt zu ihrer Bestimmung führt.

Das Leben



Umstände sind wie Gegenstände. Sie sind nicht lebendig. Du füllst sie mit Leben.

Das Positive ist kraftvoller als das Negative. Das Positive ist uns angeboren. Das Negative zeigt, was dir innerlich fehlt. Es ist wie beim Licht; es existiert doch seine Abwesenheit ist Dunkelheit.

Vergiss niemals, dass du ein menschliches Wesen bist, das selbst über seine Lebenseinstellung entscheidet.

Du hast ein enormes positives inneres Potential, das noch entdeckt werden will.

Diese Gedanken helfen dir, jegliche Umstände im Leben mit einer veränderten Perspektive zu sehen.

## Das Leben



**E**s gibt in dir einen unberührten, ewigen Raum, der sich hinter den verschiedenen äußeren Erscheinungsformen verbirgt. In diesem Raum gibt es nur Frieden, Liebe und Weisheit. Lass los und befreie dich von den Schichten, die diesen Raum bedecken, und du wirst das Geheimnis eines Lebens der Fülle freilegen.



Das Leben



Sorge dich nicht, und du wirst überrascht sein von der Schönheit des Himmels und der Farbe der Blumen, von der Frische der Luft und der Freigiebigkeit der Sonne. Du wirst dich als Teil der Schöpfung fühlen und das Leben wird beginnen einen Sinn zu ergeben. Der größte Reichtum liegt darin, wertzuschätzen, was wir haben und was wir sind.

Das Leben







## Beziehungen



Über die Handlungsweisen anderer nachzudenken, kann dir Kopfzerbrechen bereiten. Denke stattdessen darüber nach, was du tun solltest.

Tu es und sieh, wie du dich fühlst. Keiner kann deinen Seelenfrieden stören. Du bist dein eigener Freund oder Feind. Deine Beschränkungen, deine Schwächen, Erwartungen und negativen Gewohnheiten bedrohen deinen Seelenfrieden und bereiten dir Leid.

## Beziehungen



**W**enn jemand etwas Falsches tut, riskiere nicht deinen Frieden, indem du in Gedanken darüber klagst, sondern frage dich: „Was kann ich tun, wie kann ich dieser Person helfen?“

Beziehungen



Gute Gefühle für andere sind wie Balsam, der Wunden heilt, er stellt Freundschaft und Beziehung wieder her.

Gute Gefühle werden in deinen Gedanken geboren, durch deine Haltung übermittelt und spiegeln sich in deinen Augen und deinem Lächeln wider.

Ein Lächeln öffnet das Herz. Schon ein flüchtiger Blick kann Wunder wirken.

## Beziehungen



**D**ie Menschheit ist wie ein Baum. Jeder Mensch ist mit dem Samen verbunden und gehört zum selben Baum. Die Schönheit des Baumes liegt in seinen verschiedenen Ästen, den vielen Zweigen und unzähligen Blättern.

Auch die Menschen sind alle verschieden und jeder spielt seine eigene Rolle. Denke über die Gemeinsamkeiten nach und du wirst jeden Menschen wertschätzen.

Dies ist ein Schlüssel für den Frieden.

## Beziehungen



**E**iner der Hauptgründe für die Angst in unserer Gesellschaft ist, dass wir so viele schlechte Nachrichten über Gewalt und Bedrohungen hören. Versuche, die Themen deiner Unterhaltungen zu ändern, und beginne über das Gute in deinem Leben zu sprechen.

Es ist notwendig, Hoffnung und Begeisterung für die Zukunft zu wecken und eine positivere Sicht der Gegenwart zu haben.

So verbreiten wir Zuversicht und Frieden.

## Beziehungen



**A**rbeite mit anderen zusammen.

Biete deine Hilfe an.

Zeige anderen, wie man zusammenarbeitet.

Rege zur Mitarbeit an und du wirst deinen Arbeitsplatz als einen Ort erfahren, der dir den Raum bietet, zu lernen und persönlich zu wachsen. Deine Motivation wird sich vom Geldverdienen hin zum Lernen verlagern.

Beziehungen



**D**ie Wurzel des Leids ist Anhänglichkeit. Du hast in deinen Gedanken einen Raum geschaffen, in dem du eine Person oder einen Gegenstand als deinen Besitz oder gar als Teil von dir siehst. Wenn dieses Objekt kritisiert oder vernachlässigt wird, oder nicht bei dir ist, dann empfindest du innerlich Schmerz und hast das Gefühl des Verlustes.

Wenn du glücklich sein willst, lerne andere zu lieben und zu achten und dabei gleichzeitig unabhängig zu bleiben.

Beziehungen



Ein weiser Mensch weiß, dass es vergeudete Zeit und Energie ist, wütend zu werden. Es kostet hinterher Zeit und Mühe, die Beziehung wieder herzustellen. Viel hilfreicher ist es, tief durchzuatmen, auf seine innere Einstellung zu achten und ohne Hast zu antworten.

Stärke und verbessere auf diese Weise deine Beziehungen zu anderen. Schaffe Vertrauen und deine Fehler werden dir vergeben.

## Beziehungen



Um gute Beziehungen zu erschaffen, benutze

- ☞ deinen Verstand und denke darüber nach, was du von anderen lernen kannst,
- ☞ deine Augen und sieh auf die guten Eigenschaften der anderen,
- ☞ deine Worte und anerkenne, lobe und wertschätze ihre Leistungen,
- ☞ deine Taten und tue etwas für andere und unterstütze sie.

Beziehungen



Um in Frieden zu leben, versuche von niemandem abhängig zu sein. Verhilf den anderen dazu, nicht von dir abhängig zu sein, sondern unabhängig, frei und verantwortlich für ihr eigenes Leben. Ebenso stelle sicher, dass du niemandem Leid und Kummer bereitest, und erlaube es auch anderen nicht, für dich eine Quelle der Verletzung zu sein.

## Beziehungen



**D**ie wirksamste Art anderen zu helfen ist es, immer friedvoll zu bleiben. Sei das Vorbild, das die anderen sehen wollen.

Es ist wichtig, Situationen zu verstehen. Dies gibt dir den rechten Blickwinkel. Wende das Verstandene an, denn dies macht dich erfahren.



## Beziehungen



**W**enn du denkst, du kannst etwas alleine tun, entweder, weil du es anderen nicht zutraust, oder weil du glaubst, es selbst am besten zu können...

- ☞ wirst du immer damit beschäftigt sein, alles selbst zu machen,
- ☞ wirst du mit anderen unzufrieden sein, weil sie nicht das tun, was du willst,
- ☞ wirst du mit dir selbst unzufrieden sein.

Es ist effektiver deine Zeit zu investieren um andere zu fördern. In der Zusammenarbeit liegt der größere Erfolg.



## Beziehungen



**D**eine Worte mögen andere beeindrucken. Die Leute werden sagen: „ Du bist ein guter Redner. Welch interessante Dinge du gesagt hast.“ Doch, wenn du nicht lebst, wovon du sprichst, werden sie sich nicht inspiriert fühlen. Es sind deine eigenen Handlungen, die sie dazu anregen etwas zu tun und ihnen zeigen, wie man es tut.

Beziehungen



**W**enn du einen Fehler machst, lerne daraus. Entschließe dich, ihn nicht zu wiederholen und denke nicht mehr darüber nach, dann wirst du dich wieder besser fühlen. Verfahre auf dieselbe Weise mit anderen: Anstatt ihre Fehler aufzubauschen, löse sie in deinen Gedanken auf und hilf auch ihnen sie zu vergessen.

Ein einsichtiger Mensch kritisiert nicht die Fehler der anderen. Stattdessen lernt er aus ihnen für die Zukunft.

## Beziehungen



**D**er große Feind des Friedens ist das Ego. Das Ego bringt dich dazu, über andere zu urteilen und unfreundlich über sie zu denken. Es verleitet dich, andere zu zwingen, zu tun, was du willst. Du vergisst, dass du ein Schüler bist, der hier ist, um zu lernen.

Wenn du anfängst Ratschläge zu erteilen, um den Leuten zu sagen, was sie tun sollen und versuchst, sie zu ändern, vergisst du eine wichtige Lektion im Leben:

Du kannst nur dich selbst ändern, nicht andere.

## Beziehungen



Säe Freude und du wirst Freude ernten.

Säe Frieden und du wirst Frieden ernten.

Säe Kummer und du wirst Kummer ernten.

Die Welt ist voll von Sorgen und Leid. Mache es anders! Erzeuge und äußere nur solche Gedanken und Worte, die Frieden und Freude schenken.

## Beziehungen



Um in einer Gruppe friedvoll zu arbeiten, versuche Folgendes: Stelle deine Idee mit Begeisterung und Überzeugung vor. Dann löse dich davon und höre aufmerksam und interessiert den Ideen der anderen zu. Liebe zeigt sich durch Achtung. Wenn du respektvoll bist, kannst du klar und offen sprechen und die anderen werden dir zuhören.

## Beziehungen



Wer sind die Räuber des Friedens?

Warum geht der Frieden in Beziehungen oft verloren?

Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Vergleiche tragen maßgeblich zur Zerstörung des Friedens bei. Anstatt dich zu beschweren, sei vorurteilsfrei. Anstatt nach einem Schuldigen zu suchen, übernimm selbst die Verantwortung, die Situation zu verbessern. Statt dich mit anderen zu vergleichen, schätze das Gute in ihnen

Beziehungen







Werte



**W**erte hängen zusammen wie Mitglieder einer großen Familie. Aus Frieden und Fröhlichkeit erwächst innere Freude. Aus diesem Zustand der Ganzheit erwacht die Liebe und mit ihr der Wunsch zu teilen und zu geben. Zwei ihrer Verwandten sind die Toleranz und die Achtung.

Alle Werte haben einen gemeinsamen Ursprung – den inneren geistigen Frieden. Wenn du den Frieden verlierst, verlierst du alles.

Werte



**W**enn du in Frieden bist, hörst du mit Aufmerksamkeit zu und bist völlig im Hier und Jetzt. Andere zu schätzen ist ein Akt der Liebe. Liebe erwächst aus Frieden und manifestiert sich in Form von Achtung und Akzeptanz.

Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern drückt sich in Worten und Taten aus.

Werte



**L**iebe ist die Kraft, die dir Lebendigkeit verleiht. Wenn du geliebt wirst, verlierst du die Angst und bist in der Lage, dein Bestes zu geben. Der praktische Beweis der Liebe ist die Achtung. Dies bedeutet, die Tatsache zu akzeptieren, dass wir alle unterschiedlich und einzigartig sind und gleichzeitig, dass wir alle etwas Bedeutsames und Wertvolles zu teilen haben.

Werte



**E**ine Mutter erzieht ihr Kind mit Liebe und Geduld. Sei eine Mutter und schule deinen Geist, positive Gedanken zu haben und die Sorgen zu verabschieden. Wenn dein Geist dann Frieden braucht, wird er zur Verfügung stehen.

Werte



Viele glauben, dass Glück durch materiellen Wohlstand erreicht wird. Es stimmt, dass dieser ein vorübergehendes Wohlgefühl hervorrufen kann. Ein wirklich reicher Mensch ist jedoch nicht derjenige, der viel hat, sondern derjenige, der wenig braucht.

Glück ist das Ergebnis einer umfassenden Wertschätzung all dessen, was das Leben dir in jedem Moment zuteil werden lässt.

Werte



**L**erne, die Welt mit anderen Augen zu sehen und du beherrschst die Kunst, friedvoll und heiter zu bleiben. Wenn du Probleme siehst, spürst du Furcht und Anspannung. Wenn du die Probleme als deine Lehrer betrachtest, lernst du die Lektion und wirst innerlich reif und stark.

Werte



**G**lück ist die Frucht des Wohlstandes. Aber welchen Wohlstandes? Oftmals bringt materieller Wohlstand die Sorge mit sich, ihn zu verlieren. Wahrer Wohlstand ist das Wissen, das dich dazu befähigt, deinen inneren Werten im Leben Ausdruck zu verleihen.

Glück vermehrt sich, wenn du etwas Gutes für dich selbst und für andere tust.

Werte



**D**u bist, was Du denkst. Deine Gedanken führen dich zu deiner Bestimmung.

Denke an Frieden, Liebe und Freude. Nimm diese Werte als Teil deines Lebens wahr, und du wirst sie mit der Zeit verkörpern.

Werte



Unsere Gesellschaft fördert Ablenkung und Verdrängung als ein Mittel, Glück zu erfahren. Doch in Wirklichkeit entfernen diese Dinge dich von dir selbst und schieben die Unzufriedenheit nur auf.

Die Lösung ist, sich darauf zu konzentrieren was die Seele nährt und das Leben bereichert.

Werte



Einfache Dinge zu lieben ist ein Zeichen von Demut. Dies bedeutet alles zu achten, was das Leben dir bietet und alles angemessen zu würdigen und zu schätzen. Es bedeutet auch, auf deinen inneren Frieden ausgerichtet zu sein und dein Gefühl für persönliches Wohlbefinden nicht zu verlieren.

Werte



**G**uten Gebrauch von dem zu machen, was du hast und wegzugeben, was du nicht brauchst, bedeutet ein einfaches Leben zu führen.

Einfachheit ist, die Schönheit in den natürlichen Dingen des Lebens zu sehen und sich nicht durch Äußerlichkeiten beeindrucken zu lassen.

Werte



**E**ntschlossenheit ist die Stärke, die es dir ermöglicht, die Barriere nutzloser Gedanken zu durchbrechen und hinter dir zu lassen. So entwickelst du positive Gedanken und wirst in allem, was du dir wünschst, erfolgreich sein. Entschlossenheit kommt von innen und ihr Gefährte ist die Geduld.

Geduld lehrt dich, nicht zu drängen, sondern lieber abzuwarten und das Spiel des Lebens zu schätzen, wohl wissend, dass nichts so bleibt wie es war und sich alles an einem bestimmten Punkt ändern wird.

Werte

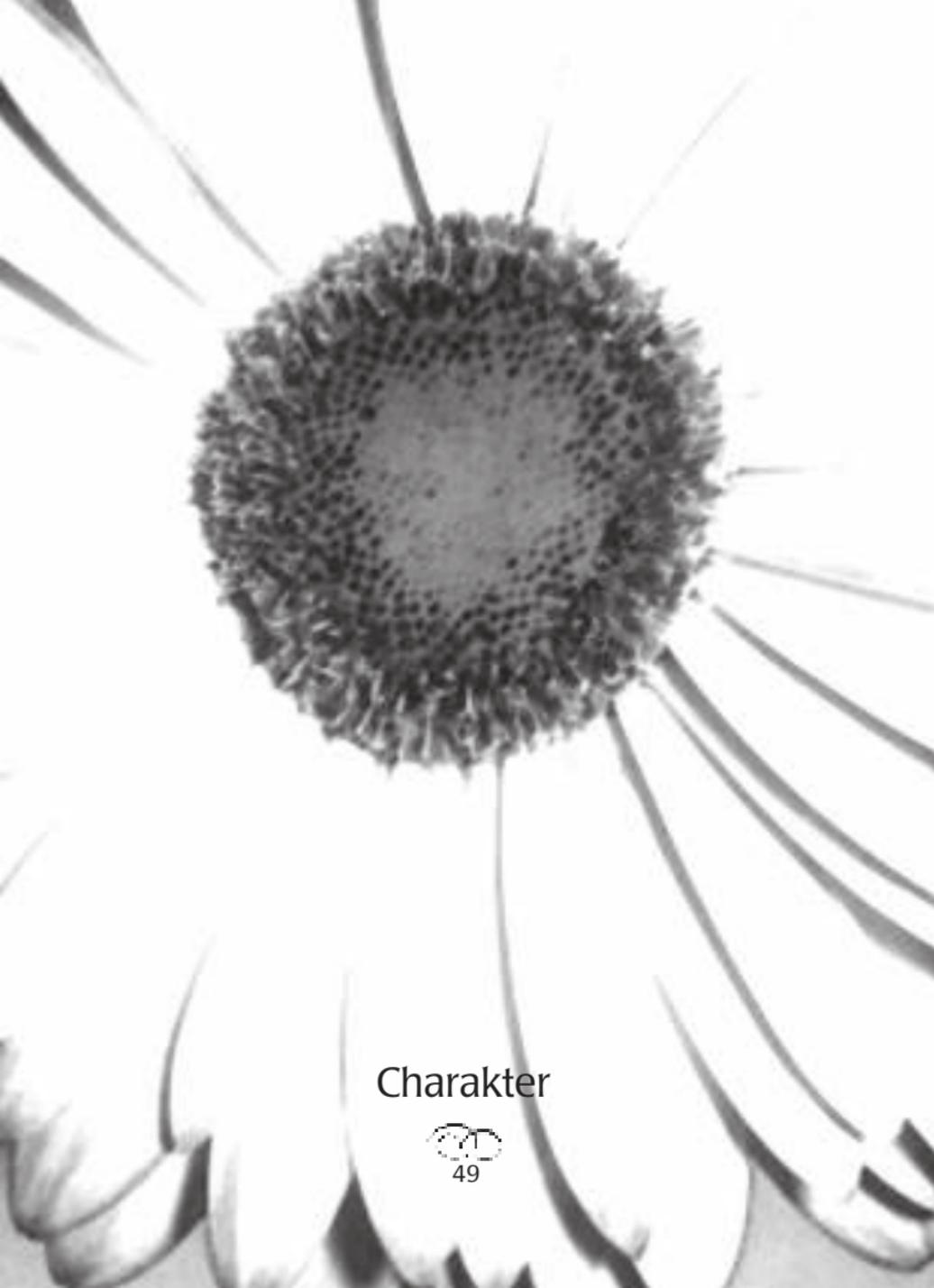


**D**ein innerer Dialog bewirkt deine Sichtweise der Welt. Wenn du dich überforderst oder dir Vorwürfe machst, schaffst du eine Welt voller Stress und Leid.

Um friedvoll sein zu können, entwickle einen liebevollen Dialog mit dir selbst, der es dir ermöglicht, deine inneren Werte ungeachtet der äußeren Umstände zu erwecken und auszudrücken.

Werte





Charakter



**D**u kannst nur dann friedvoll sein, wenn du dich selbst als ein friedvolles Wesen siehst. Dies setzt voraus, über den Frieden nachzudenken. Drücke dies dann in Worten aus. Erlaube dir, die Gefühle zu erfahren, die du haben wirst, wenn dieser friedvolle Zustand erreicht ist.

Glaube daran.

Wenn du sie erfährst, sind sie deine Wirklichkeit.

Arbeite ganz einfach daran und halte es dir immer wieder vor Augen. Mache es dir zu eigen und es wird zu deinem natürlichen Verhalten werden.

Charakter



**N**ehmen wir an, es gäbe eine Schwäche in deinem Charakter, etwas, was du nicht wahrnimmst oder nicht wahrnehmen willst. Der Weg, diese zu entdecken, führt über andere. Sie sind die Spiegel, die deine Persönlichkeit reflektieren. Wenn dich etwas an jemandem stört, erkennst du einen Wesenszug deiner eigenen Einstellung. Wenn du fühlst, dass es dich innerlich nicht trifft und du ruhig darauf reagieren kannst, bedeutet dies, dass diese Schwäche nicht mehr länger in dir ist.

## Charakter



**W**enn du aufhörst, darüber nachzudenken, wie sich die anderen ändern sollten, wirst du dich nicht mehr aufregen. Kümmere dich stattdessen um deine eigene Veränderung, dann geschieht Gutes. Zum einen wirst du dich selber besser fühlen und zum anderen wirst du anfangen, gute Gefühle anderen gegenüber zu haben und sie verstehen. Zum dritten werden die anderen dir gegenüber eine positivere Haltung entwickeln.

Es liegen viele verborgene Vorteile in der persönlichen Veränderung.

Charakter



**D**eine Einstellung schafft eine Atmosphäre um dich herum. Sie entsteht aus deiner Art zu denken und zu fühlen. Sie überträgt sich auf andere. Erschaffe eine positive Einstellung, erfüllt von guten Gefühlen, und allein schon deine Gegenwart wird in mancher Situation ein Wunder bewirken.

Charakter



**F**rieden ist keine passive Haltung, sondern ein aktiver Zustand. Es erfordert ständige Aufmerksamkeit und Entschlossenheit, als ein friedvolles Wesen zu leben und friedvoll mit all den Aufregungen und Ärgernissen des Lebens umzugehen.

Sei mutig und wachsam.

Charakter



**A**lles, was du in dir trägst, wird sich automatisch offenbaren. Deshalb Sorge dafür, dass dein Charakter immer von innerer Schönheit erfüllt ist. Diese spiegelt sich in deinen Augen, deinen Worten und deinem Verhalten wider, und du wirst dadurch einen guten Einfluss auf andere ausüben.

Charakter



**D**ie wirksamste Form der Lehre ist das gute Beispiel.

Was du siehst hat einen großen Einfluss auf dich. Das Herz akzeptiert es ohne viele Worte.

Du kannst niemanden mit Gewalt zum Frieden zwingen, aber du kannst friedvoll sein und eine friedvolle Umgebung erschaffen.

Charakter



Vergeben und vergessen sind Ausdruck der Liebe. Viele Menschen sind Sklaven ihrer Vergangenheit. Ereignisse kommen und gehen. Sie werden Vergangenheit und hören auf zu existieren. Doch, wenn du sie nicht loslässt, leben sie im Gedächtnis weiter. Öffne dein Herz und sei großzügig. Befreie dich von dieser Bürde der Vergangenheit. Vergib und vergiss, und du wirst jeden Augenblick in Frieden leben.

Charakter



**U**m in jeder Situation fröhlich bleiben zu können, erinnere dich daran, was dein Leben lebenswert macht und dir geholfen hat. Vergiss das Alte, die Dinge ohne Wert und was dir deine Träume zunichte gemacht hat. Wachstum und Fortschritt im Leben finden aufgrund der Dinge statt, die dich motivieren und begeistern. Du wirst depressiv, wenn du ständig an deine Fehler und Schwächen denkst.

Charakter



Sorgen sind eine Illusion. Sie bewirken, dass du dich ständig mit der Zukunft beschäftigst. Sie führen dich aus der Gegenwart heraus. Sorgen sind eine Ausrede dafür, nicht zu tun, was man wirklich tun sollte.

Ein Mensch, der unbesonnen reagiert, erscheint sehr geschäftig und besorgt. Doch durch Sorgen können keine Probleme gelöst werden.

Ein besonnen vorausschauender Mensch konzentriert seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Er handelt mit Initiative und dem Verständnis, dass es weitaus effektiver ist, frei von Sorgen und gelassen zu sein.

## Charakter



**D**eine Handlungen sind der Spiegel deiner Gedanken. Du kannst deine Gedanken verbergen, nicht aber deine Handlungen. Pflege erhabene Gedanken und deine Handlungen werden erhaben sein.

Charakter



**F**ester Glaube und Selbstvertrauen an deine Ziele bestimmen dein Schicksal. Vergiss auf keinen Fall deine Ziele. Lass keine Zweifel aufkommen. Statt auf die Probleme zu schauen, sieh deine Chancen.

Charakter



Selbstbeherrschung bedeutet nicht, Emotionen zu unterdrücken oder den Druck der Umstände zu tolerieren.

Selbstbeherrschung beinhaltet, Schöpfer der eigenen Gedanken und Gefühle sowie kreativ zu sein und neue Antworten zu finden. Dies hilft dir, ruhig und gelassen zu bleiben.

Charakter



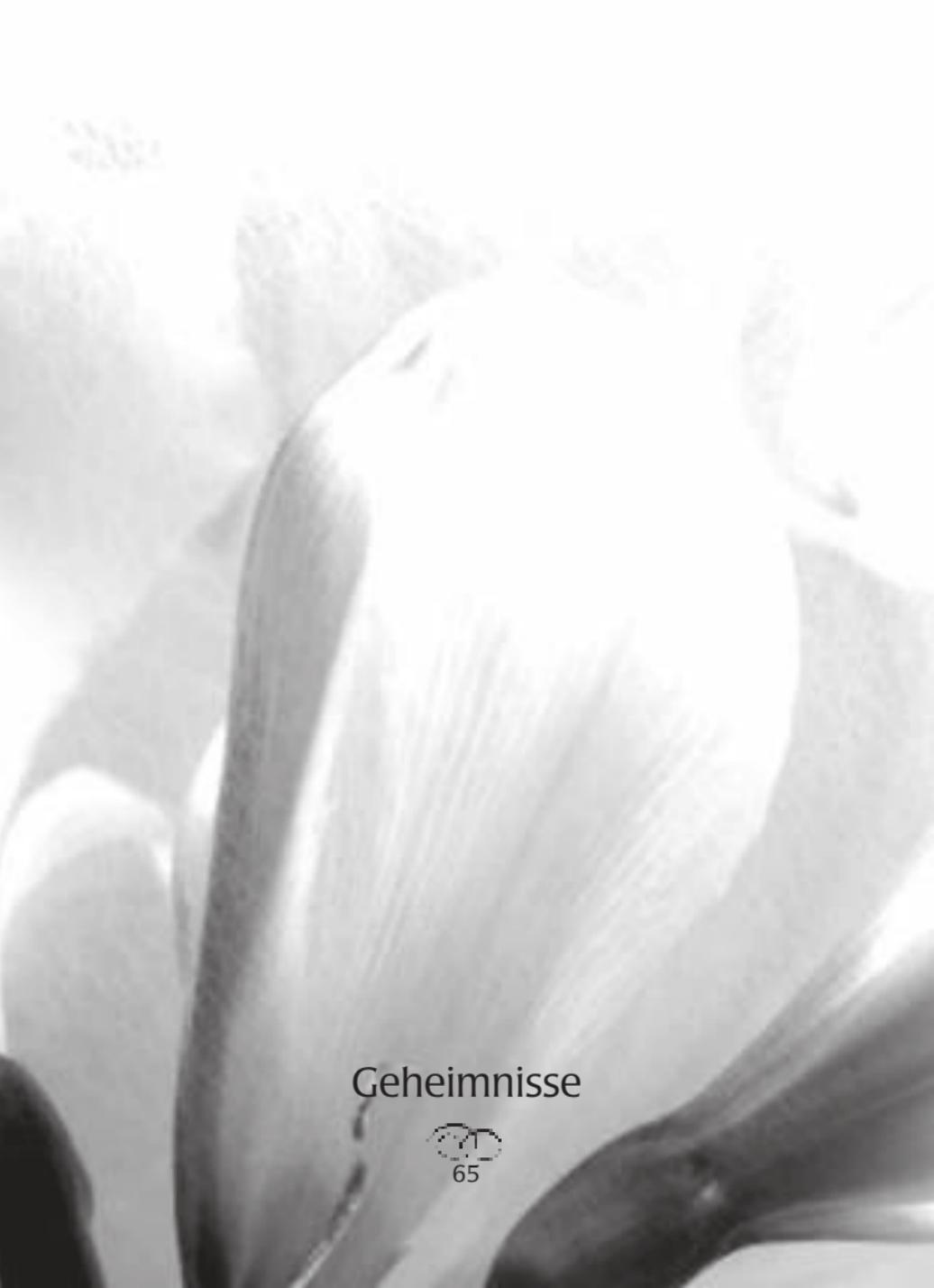
**D**u suchst nur nach etwas, von dem du weißt, dass es existiert, weil du es schon in der Vergangenheit erlebt und erfahren hast. All dein Suchen endet, wenn du dich selbst gefunden hast. Du brauchst nirgendwo hinzugehen oder außerhalb von dir zu suchen. Werde das, was du schon immer warst.

Du füllst dein Leben mit Frieden, wenn du entdeckst, dass du nur du selbst zu sein brauchst, das Wesen, das du immer warst – eine friedvolle Seele.

Charakter







## Geheimnisse



**F**riedvoll zu sein heißt, frei von Erwartungen zu sein und von niemandem etwas zu wollen. Mach den ersten Schritt und sei großzügig. Sei ein Vorbild, zeige den Weg und gehe voran. Dies ist das Geheimnis, um unter allen Umständen zufrieden zu bleiben.

Geheimnisse



**D**ein Frieden wird in anderen ihren natürlichen Frieden erwecken und ihnen Hoffnung geben.

Du glaubst nur an Frieden, wenn du ihn selbst erfährst. Konzentriere dich auf die Mitte deiner Stirn. Stelle dir vor, du sitzt hinter deinen Augen und beobachte. Dort ist der Ort, wo du deine Gedanken bildest. Lehre deinen Geist über Frieden nachzudenken.

Geheimnisse



**E**s ist einfach, sich neue Dinge auszudenken, Orte zu wechseln oder etwas anderes zu tun. Schwieriger ist es, das Gefühl der Begeisterung für etwas Neues zu bewahren.

Das Geheimnis des Neuen im Leben ist nicht, ständig neue Dinge zu tun, sondern alles, was man tut, mit neuen Augen zu sehen, mit neuen Einsichten und aus einer neuen Perspektive.

Geheimnisse



**W**ünsche lassen den Frieden verschwinden. Vielleicht denkst du, Dinge zu erwerben führt zu einem Gefühl der Sicherheit. Doch die Realität sieht anders aus. Je mehr du besitzt, desto größer ist die Angst, es wieder zu verlieren, und umso mehr entfernst du dich von deinem Frieden. Wünsche sind die Ursache eines jeden Konflikts. Wenn du etwas willst und es nicht bekommen kannst, wirst du enttäuscht. Zu lernen, frei von Wünschen zu sein, bedeutet friedvoll und gelassen zu bleiben.

Geheimnisse



**F**rieden endet, wenn du emotional zu sehr in eine Situation verwickelt bist. Die Übung, ein unbeeinflusster, unabhängiger Betrachter zu sein, hilft dir, ruhig und gelassen zu bleiben. Es ist der beste Weg, unter allen Umständen eine konstruktive Entscheidung herbeizuführen.

Geheimnisse



Um deinen inneren Frieden zu bewahren, wenn etwas Unglückliches passiert, öffne dich der Einsicht, dass diese Situation auch Vorteile in sich bergen könnte.

Akzeptiere und lerne, dann werden deine Gefühle positiv und du wirst Lösungen finden. So wirst du eine Niederlage in einen Sieg verwandeln.

Geheimnisse



**D**eine wahren Feinde, die deinen Frieden zerstören, sind negative Angewohnheiten. Dein wahrer Sieg ist die Beseitigung dieser erworbenen Muster, die das ursprünglich freie Selbst einengen und begrenzen.

Geheimnisse



Ärger ist ebenfalls ein Feind des Friedens.

Ärger ist das Ergebnis eines unerfüllten Wunsches. Ändere die Worte „ich möchte dies, ich möchte das“ in „ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.“

Dich zu befreien von „ich will, ich möchte“ bedeutet, dass du aufhörst, dein Guthaben an innerem Frieden aufzubrechen.

Geheimnisse



**W**arum liebt jeder Sonnenuntergänge so sehr? Weil sie eine andere jenseitige Dimension eröffnen. Du erfährst Frieden und Stille. Du hast das Gefühl, die Zeit steht still.

Du verstehst und erfährst was Ewigkeit bedeutet. Deine schlummernde Spiritualität erwacht durch diese unbewusste Erinnerung an das ewige Zuhause der Seele.

Wann immer du die Gelegenheit hast, betrachte einen Sonnenuntergang und entspanne dich. Analysiere nicht. Schau nur, beobachte und lasse tiefe Gefühle des Friedens in dir aufkommen.

Geheimnisse



**D**u verlierst deinen Frieden nicht wegen irgendwelcher Umstände, sondern wegen des Kampfes in deinem eigenen Geist: zwischen dem, was ist und dem, was deiner Meinung nach sein sollte.

Zu akzeptieren bedeutet nicht, passiv zu sein. Es bedeutet, sich der Realität bewusst zu stellen, und aus dieser Position heraus etwas zu tun.

Geheimnisse



Deine Gedanken und somit dein Geist folgen deinem Blick. Dein Verstand urteilt und entscheidet. Lehre deine Augen eine erhabene Sichtweise und dein Geist wird entspannt sein.



Geheimnisse



**D**u verbringst die meiste Zeit damit, Dingen nachzulaufen und Dinge zu erledigen. Du vergisst dabei, dass das Sein vor dem Tun kommt. Diejenigen, die dieses Geheimnis kennen, achten auf das „Sein“. Wenn du innehältst und beobachtest, entdeckst du, dass das Leben dir zur Verfügung stellt, was immer du benötigst.

Lernen zu sein, bedeutet, friedvoll zu sein. Dies entspricht der in jedem Menschen angelegten ewigen Natur.

Geheimnisse



Im Zustand des Friedens kannst du erkennen, dass hinter dem Ärger Schmerz und Trauer steht und sich hinter passivem Schweigen Angst verbergen könnte. Begegne dieser Situation mit Wohlwollen und Akzeptanz.

Geheimnisse



**D**ir deiner selbst bewusst zu sein, unterscheidet dich von den Tieren. Dies befähigt dich, dir deiner eigenen Gedanken, Gefühle und Emotionen gewahr zu werden und lässt dich verstehen, wie diese dein Verhalten beeinflussen.

Wenn dein Bewusstsein erwacht, wirst du wahrhaft frei, weil du die Verantwortung für deine Entscheidungen übernimmst und damit dein Schicksal bestimmst.

Geheimnisse



**D**ie besten Problemlösungen sind nicht das Ergebnis angestrengten Nachdenkens. Nutze deine Zeit dazu, friedvolle Gedanken zu erzeugen und die Probleme werden aufhören dich zu beeinflussen.

Versuche nicht, alles alleine zu lösen. Lasse ein wenig Raum für Gott, damit er kommen und dir helfen kann.

Geheimnisse





Stille



**L**erne, in deinem Geist Ruhe zu finden und Frieden wird in deiner Seele gedeihen. Du wirst das Leben mit anderen Augen sehen. Du wirst Gottes Sprache entdecken.

Um innerlich still sein zu können, denke nicht zu viel nach.

Vertraue dir. Vertraue anderen. Vertraue dem Leben. Du wirst feststellen, dass es leichter geht als es scheint.

Stille



Oft wird man selbst Teil des Problems, obwohl man die gute Absicht hatte, es zu lösen.

Um sich einem Problem stellen zu können, ist es besser, ruhig und zuversichtlich zu bleiben. Es ist nicht immer nötig die Ursachen zu verstehen, sondern Lösungen zu finden.

Beobachte, denke in Ruhe darüber nach und dann triff eine Entscheidung.

Stille



Im Ozean der Stille kannst du deine ewigen Schätze von Frieden, Liebe und Freude entdecken. In der Stille kannst du schlechte Gefühle und vergangenes Leid auflösen. In der Stille kannst du hören wie Gott dir zuflüstert: „Komm mein Kind, ruhe dich bei mir aus. Du bist eine friedvolle Seele.“

Stille



**E**s heißt, in der Ruhe liegt die Kraft. Stelle dir einen Ozean von Frieden und Stille vor und tauche tief darin ein. Lass deinen Geist sich entspannen und genieße die Augenblicke der Ruhe.

Befreie dich von überflüssigen Gedanken. Dies ist die beste Art, sich auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen.

Stille



**S**tille beruhigt dein Herz. Sie ist ein Balsam, der die Wunden der Seele heilt. Sie stärkt den Geist und führt dich in eine Welt jenseits von Bewegung und Klang, in der immerwährender Frieden herrscht.

Stille





# Übungen





Dein erster Gedanke beim Erwachen ist die Grundlage für den ganzen Tag. Wenn du deine Augen öffnest, bleibe einige Momente still und erkenne das Geschenk eines neuen Tages. Formuliere einen friedvollen Gedanken und genieße die Stille.

## Übungen



**G**ewöhne dir an, früh morgens aufzustehen und in Stille zu sitzen.

Greife einen friedvollen Gedanken auf und bewege ihn in deinem Geist. Schreibe ein paar Ideen zu diesem Gedanken nieder. Werde wieder still und erlaube diesem Gedanken, in deinem Inneren Wurzeln zu schlagen.

Teile deine Erfahrungen mit jemandem, der dir nahe steht.

Diese Übung wird dir helfen, Konflikte und schwierige Situationen zu akzeptieren und zu bewältigen. Sie wird dir helfen, für den Rest des Tages glücklich und friedvoll zu sein.

## Übungen



**F**rieden ist Einfachheit. Einfachheit ist Schönheit. Wähle einen Tag als deinen Tag der Einfachheit. Sprich wenig und höre aufmerksam zu. Tue heimlich etwas Gutes für einen dir nahe stehenden Menschen. Iß einfache und natürliche Nahrung. Halte dir Zeiträume frei, in denen du nichts tust außer spazieren gehen, beobachten und den Augenblick leben. Öffne deinen Geist einer tieferen und stillen Feinfühligkeit. Schätze jede Begebenheit und jede Person so, wie sie sind. Schreibe abends deine Beobachtungen nieder und betrachte dann den Zustand deines Geistes.

## Übungen



**B**etrachte all die Dinge, die dich beunruhigen oder dir Sorge bereiten. Notiere sie auf einem Stück Papier. Überlege nun, auf welche von ihnen du Einfluss nehmen kannst und schreibe diese auf ein gesondertes Blatt. Schreibe daneben, wie du sie beeinflussen und bereinigen kannst. Dann befreie dich von all den anderen Sorgen, gegen die sich nichts unternehmen lässt.

Dies ist eine gute Lektion, um friedvoll zu bleiben.

## Übungen



**P**raktiziere folgende einfache Übung in jeder Stunde eine Minute lang. Du wirst über das Ergebnis erstaunt sein. Atme langsam und tief, entspanne dich und denke...

Ich bin ein friedvolles Wesen.

Ich bin friedvoll.

Ich liebe Frieden...

Und ich teile Frieden mit anderen.

Übungen



**T**ue jeden Tag etwas Selbstloses. Entwickle die Gewohnheit zu genießen, etwas nur um der Sache selbst willen ohne Erwartung zu tun und entdecke die Frucht solchen Handelns.

Das beste Geschenk liegt darin, Freude zu bereiten und Leid zu beenden.

Übungen



**D**u bist, was du denkst. Denke, dass du ein Geschöpf des Friedens bist, und Frieden wird zu deiner neuen Persönlichkeit werden. Teile Positives und Interessantes mit anderen. Bereite dich innerlich darauf vor und halte immer einige inspirierende Gedanken bereit. Versäume niemals, wenigstens einmal am Tag einen friedvollen Gedanken mit anderen zu teilen.

## Übungen







## Über die spirituelle Universität Brahma Kumaris:

Sie wurde 1937 in Indien gegründet und ist heutzutage mit mehr als 8000 Niederlassungen in über 100 Ländern vertreten. Die Leitung liegt hauptsächlich in den Händen von Frauen.

Hauptanliegen dieser spirituellen Universität ist es, Theorie und Praxis von Raja Yoga und Meditation zu lehren wie auch Kenntnisse universaler spiritueller Gesetzmäßigkeiten und grundlegender sozialer und ethischer Werte zu vermitteln.

Die vielfältigen Aktivitäten zielen darauf hin, einen aktiven, konstruktiven Beitrag in der Gesellschaft zu leisten, der das Verständnis und den Frieden unter den Menschen fördert.

Ein besonderes Anliegen ist die Förderung des interreligiösen Dialogs sowie die Unterstützung der Ziele und Aktivitäten der UNO. 1983 gewährten die UN Brahma Kumaris einen beratenden Status beim Wirtschafts- und Sozialrat, 1987 bei UNICEF. 1998 erhielt sie den allgemein beratenden Status bei der UNO. Für ihr Engagement hat die spirituelle Universität mehrere UN-Friedenspreise erhalten.

Weltweit bieten örtliche Niederlassungen Kurse in Raja Yoga, Meditation und Wertebildung an und unterstützen den Einzelnen, seine eigenen ihm innewohnenden Werte und Talente zu leben.

Koordinationsbüros der Brahma Kumaris Schule  
im deutschsprachigen Raum:

DEUTSCHLAND

Lindenau 7, 60433 Frankfurt/Main

Tel: 0049 (0)69 491 846

Fax: 0049 (0)69 492 848

E-Mail: [frankfurt@de.brahmakumaris.org](mailto:frankfurt@de.brahmakumaris.org)

[www.brahmakumaris.org/germany](http://www.brahmakumaris.org/germany)

ÖSTERREICH

Helblinggasse 9/1, 1170 Wien

Tel. und Fax: 0043 1 408 6941

E-Mail: [vienna@at.brahmakumaris.org](mailto:vienna@at.brahmakumaris.org)

[www.brahmakumaris.org/austria](http://www.brahmakumaris.org/austria)

SCHWEIZ

Regensberg Straße. 240, 8050 Zürich

Tel: 0041 43 288 5900

Fax: 0041 43 288 9978

E-Mail: [zurich@ch.brahmakumaris.org](mailto:zurich@ch.brahmakumaris.org)

[www.brahmakumaris.org/switzerland](http://www.brahmakumaris.org/switzerland)

Weitere Informationen

LOKALE ZWEIGSTELLE:

# Das Geschenk des Friedens

*Gedanken für eine friedvolle Welt*

Wer auch immer wir sind, wir benötigen die Kraft des Friedens. Dieses Büchlein enthält eine Sammlung friedvoller Gedanken für den täglichen Gebrauch:

»Dein erster Gedanke beim Erwachen ist die Grundlage für den ganzen Tag. Wenn du deine Augen öffnest, bleibe einige Momente still und erkenne das Geschenk eines neuen Tages. Formuliere einen friedvollen Gedanken und genieße die Stille.«

»Dein innerer Dialog erschafft deine Sichtweise über die Welt. Wenn du dich überforderst oder dir Vorwürfe machst, schaffst du eine Welt voller Stress und Leid. Um friedvoll sein zu können, entwickle einen liebevollen Dialog mit dir selbst.«

»Ärger ist ein Feind des Friedens. Ärger ist das Ergebnis eines unerfüllten Wunsches. Dich zu befreien von »ich will, ich möchte« bedeutet, aufzuhören, dein Guthaben an inneren Frieden aufzubauchen.«

»Wenn jemand etwas Falsches tut, riskiere nicht deinen Frieden, indem du in Gedanken darüber klagst, sondern frage dich: Was kann ich tun, wie kann ich dieser Person helfen?«



BKmedia  
Weisheit miteinander teilen

ISBN 978-3-939493-21-1



9 783939 493211