Nikabra 2023

Frieden

Die roten Zwischentexte
sind alle von Margarita Ruby!

F reundlich
R ausschauen
I n
E iserner
D unkelheit.
E inander
N ahbar bleiben.

Wenn ich inneren Frieden/Ruhe suche, dann gehe ich meistens Laufen. Irgendwo wo ich (am besten keine Menschen treffe und) mit mir, meiner Bewegung und der Natur um mich herum in Einklang kommen kann, und das macht den Kopf wieder frei und friedlich.

Florian Schweinberger

Zu A.)

Wir sind gerade mit der Firma in einer schwierigen Phase. D.h. zu allem hochkomplexen Makro-Unheil gesellen sich vielschichtige Micro-Problemfelder im privaten Universum. Diese belastende Gemengelage greift seit einiger Zeit penetrant meinen unbändigen Optimismus und meine grundsätzlich positive Einstellung zu allem und jedem an. Mit Folgen für meine Laune.

Immer wieder wird mir – meistens erst mit einigem Abstand – klar, wie ungerecht ich meinen Mitmenschen gegenüber war. Selbst wenn es nur Kleinigkeiten sind. Aber offenbar fällt es mir z.Zt. schwer, meine „positive Ladung“ aufrecht zu erhalten bzw. sich nicht zu etwas Positivem entladen zu lassen.

Gleichzeitig lehrt mich die psychische Dauerbelastung, mich extrem zu fokussieren. Ich habe in den letzten Monaten sehr viel über mich gelernt. Ich denke und handle noch klarer, radikaler, zielgerichteter. Gut für das Geschäft, nicht so gut im familiären Umfeld ... Alles in Allem fühle ich mich zerrissen, weit entfernt vom inneren Frieden, dem ich sicher schon mal deutlich näher war.

Aber was kann ich tun, um mich ihm, um mich meiner Mitte wieder anzunähern?

Ich habe im August eine Woche mit Oskar im Hochgebirge verbracht. Danach war ich eine Zeit lang wie ausgewechselt, zehre z.T. immer noch von diesem Erlebnis, diesen Erfahrungen. Was ist passiert? Zum einen bin ich körperlich über meine Grenzen gegangen. Mehrmals. Ich bin mit einem Gefühl heimgekehrt, dass jedes Hindernis überwindbar ist. Dass es für alles eine Lösung gibt. Dass auch aufgeben eine Lösung sein kann. Zum anderen habe ich – wieder – die Bergwelt für mich entdeckt. Mich in den Bergen zu bewegen, in der Einsamkeit, mit rudimentären Mitteln, weit weg von der Zivilisation, mitten in wunderschöner, atemberaubender Natur – das alles erfüllt meinen Geist und meine Seele mit unendlicher, positiver Energie. Ich brauche die Berge, sie sind ein Kraftfeld, in dem ich mich aufladen kann. Ich wünschte, ich könnte mehr Zeit in den Bergen verbringen. Aber eigentlich ist es nur eine banale Frage der Organisation ...

Zu B.)

Wie erschaffen wir eine friedvolle Weltgesellschaft?

Ich habe letztens eine interessante Theorie gehört, warum es im Kapitalismus unweigerlich zu Kriegen kommen muss. Wenn es einer Nation oder einer sonstwie definierten, abgrenzbaren Gruppe auf Grund kapitalistischen Erfolges zu gut geht, gibt es keinen Grund, noch mehr zu wollen. D.h. Wachstum ist nicht mehr möglich, was aus kapitalistischer Sicht eine Katastrophe ist. Es entsteht automatisch eine Art Sog, der die Gruppe am Ende dazu bringt, einen Krieg zu führen, gegen wen auch immer. Nach dem Krieg ist der Bedarf wieder enorm, ein kapitalistischer Traum...

Warum erzähle ich das?

Ich glaube, dass diese „Entwicklung“ nicht durch eine abstrakte, scheinbar alles beherrschende Wirtschaftsform entsteht. Sondern weil wir, weil wir Menschen so sind. Es ist evolutionär bedingt.

Aber: das entschuldigt nichts! Denn wir sind reflektierende, intelligente Lebewesen.

Also lasst uns reflektieren, und lasst uns in kleinen Schritten den Pfad wechseln!

Was können die kleinen Schritte sein?

Als Beispiel nenne ich immer wieder – auch bei mir in der Firma in unterschiedlichsten Zusammenhängen – den Begriff „Problem“. Verbannen wir den negativ behafteten Begriff Problem aus unserem Wortschatz. Dadurch verschwindet natürlich nicht automatisch jedes Problem ... Oder vielleicht doch? Beispiel: ein Fahrzeug blockiert meinen direkten Weg. Betrachte ich es als Problem, projiziere ich negative Gedanken auf den vermeintlichen Verursacher. Ich weise ihm Schuld zu, für Probleme, die er mir direkt und in Folge dessen geschaffen hat. Konfrontiere ich ihn auch noch mit dieser Schuldzuweisung für meine Probleme, ist der Kleinkrieg vorprogrammiert. Definiere ich die Situation aber anders, z.B. als Hindernis, sporne ich mein Gehirn automatisch an, eine Lösung zur Überwindung desselben zu entwickeln. Der Verursacher des Hindernisses, ja selbst das Hindernis, spielen keine Rolle mehr. Ich arbeite nur noch an Lösungen ... Es ist so einfach ...

Sprache ist ein wesentlicher Schlüssel. Sprache darf nie eine Waffe sein. Sprache muss ein Angebot sein.

In diesem Sinne:

Kölle Alaaf.

Robert Hansel

Ich praktiziere für mein inneres Gleichgewicht und damit auch für wenigstens inneren Frieden die bewährte buddhistische Übung des TONGLEN (Geben und Nehmen), die über den Atem geht.

Mit der Einatmung (Bauchatmung!) nehme ich das Negative, die Leiden der fühlenden Wesen in mich auf, halte den Atem für eine kurze Pause an und sende dann mit der Ausatmung alles Positive in mir wieder in die Welt zu den Menschen zurück. Dabei vertiefe ich mental auch den Gedanken, dass Frieden mit Zu-frieden-heit zu tun hat.

Wenn man die Tonglen-Übung ein paar Minuten sehr achtsam fortsetzt, beruhigt und befriedet sie wirklich!

Sylvia Luetjohann

Frierend
feierten
Freunde
feuerten
Frieden.

Tja, der Frieden. Gerade in diesen Tagen ein bedrückendes Thema, weil es in der Welt gar so unfriedlich zugeht, und damit meine ich nicht nur die Kriege. Was also tun? Um den eigenen inneren Frieden wiederzufinden, mache ich etwas ganz Einfaches, fast schon eine "Binsenmethode": Ich atme bewusst und lasse den Atem meinen Bauch und damit mein ganzes Wesen mit Ruhe, Weite und Wärme füllen.

Und der Frieden in der Welt? Ich bin da illusionslos und glaube nicht, dass ich als Einzelner den Frieden in der Welt irgendwie direkt beeinflussen kann, auch nicht durch politische Aktion. Wie will man das verhindern, was derzeit in der Ukraine und in Israel und im Gazastreifen (und an so vielen anderen Orten der Welt) passiert? Aber es hängt ja nun einmal alles mit allem zusammen. Deshalb im Kleinen anfangen: sich selbst nicht so wichtig nehmen, zuhören, einander helfen und – das ist vielleicht das Wichtigste – den anderen sein lassen. Das sind jetzt so Gemeinplätze, aber diese Dinge sind das Gegenteil von Krieg, und vielleicht wirken sie ja indirekt als Gegengift, wer weiß ...

Felix Mayer

a) Yoga und vor allem Entspannung mit einem schönen, langen Yoga Nidra

b) Reden, machen, fühlen zusammen mit andern z. B. mit GFK-Ideen nach Marshall Rosenberg im Kopf

Lucia Rojas

Zum Thema Frieden:

- a. Wenn mir der innere Frieden abhanden kommt, dann versuche ich zunächst, ihn auf dem Meditationskissen wiederzufinden. Meistens gelingt mir das. Wenn es aber mal nicht gelingt, dann erinnere ich mich daran, dass meine innere Haltung, die dazu geführt hat, dass ich den Frieden verloren habe, offenbar nicht die Lösung war, die funktioniert hat, und dann versuche ich einen anderen Ansatz. Meistens hat der etwas damit zu tun, dass ich mich zurücknehme und mich in die Position des anderen versetze. Auch dies gelingt erstaunlich oft. Manchmal funktioniert aber auch das nicht, und dann bin ich eben ratlos und warte. Meistens hilft das.
- b. Persönlich habe ich wenig Erfahrung mit dem großen Wort „Frieden“ in der Welt. Ich weiß nicht, was man gegen die Putins, Lukaschenkos, Assads und Ortegas der Welt wirklich effektiv machen kann. Gewalt gegen Gewalt funktioniert in der Regel nicht, und meist ist gewaltloser Widerstand effektiver. Dies hat Scilla Elworthy, von der ich ein begeisterter Fan bin, in ihren Arbeiten sehr überzeugend gezeigt <https://scillaelworthy.com/>.

Tatsächlich können all die Diktatoren alleine gar nichts ausrichten. Sie haben alle nur die Macht, die ihnen das Volk gibt. Aber praktisch erreichen sie, dass sich ihr Terror durch angst- und hasserfüllte Unterstützer ausbreitet, und es braucht nur eine kleine Zahl von Brutalos, um eine große Menge zu terrorisieren. Doch auch die wenigen Brutalos brauchen letztlich die stillschweigende oder sogar aktive Unterstützung der Mehrheit, und sie brauchen Geld. Wenn wir Diktatoren ihren wirtschaftlichen Einfluss nehmen, dann entziehen wir ihnen auf Dauer auch die politische Macht. Das ist manchmal unbequem und schlecht fürs Geschäft, aber ihnen ihre blutbefleckten Produkte (oder Rohstoffe) abzukaufen und nachher den moralischen Zeigefinger zu erheben ist pure Heuchelei. Daher wäre aus meiner Sicht der wichtigste Beitrag jedes Einzelnen: a) friedensbewusst zu konsumieren und zu kommunizieren, b) mitzuwirken, dass Friedenspolitik auch in der Wirtschaft Fuß fasst.

Hans-Werner Greß

F reudig, erfüllt von Staunen
r eagiere
i ch
e hrlich
d ankbar für
E ntgegnungen, Entschuldigungen, Empathie, Einsatz, Erkundungslust, Ernst
N ähe.

Kreativantwort auf a): Ich kann meinen inneren Frieden mit mir im Speziellen und der Welt im Allgemeinen nur bei mir selbst finden. Was ich ‚tue‘ (neben meiner selbstverständlichen Reiki-Selbstbehandlung) wenn er mir abhanden gekommen ist? Ich gehe in die Natur. Diese Tage **schwimme ich im 9 Grad kalten See** ... smile. Und wenn ich Glück habe, erinnert es mich daran, mir selbst auch mit Humor und einer Prise Selbstironie entgegen zu treten.

Kreativantwort auf b): Dazu habe ich Dir gerade separat geschrieben. Meine **Deklaration meines Standpunktes**, und der dadurch entfachte Diskurs, ist die Antwort: <https://reiki-international.ch/friedensinitiative-deklaration-der-position/>.

[aus der anderen Antwort]

I am touched and very happy about your reflections. Indeed, besides the impressive number of 35 countries from whence support has been expressed so far, it is the discourse around the Declaration which is the most heart-warming. Many start their statements with "I agree in principle" followed by "but".

That which follows the "but" is really what it is really all about. If we get hardened 'realists' in industry, politics and finance to ponder their 'buts' (and not infrequently catch themselves in their own contradictions) we have achieved a lot.

I am not suggesting at all that the Declaration is the solution to the paradox and seemingly un-untangle stalemates in the complexity of the current status. But it is a beginning. Not (yet) a first step. Just a remembering – and reminder – of where I am and want to be.

You may not have seen the article I wrote in German (vastly ineloquent for the linguistic champ you are, sorry – and 'Chapeau!'): <https://reiki-international.ch/friedensinitiative-deklaration-der-position/> (and auto-translated into English). While the Declaration and the additional English text (<https://reiki-conciliation.org/projects/declaration-peace-initiative/>) are addressing a broader audience, the German article is written for our Reiki students, also bridging Reiki to the peace-initiative. In it I further discuss some of the controversy and criticism the Declaration has triggered. And I raise the ostensibly contradictory situation to honour our potential of violence and aggression on the one hand and, on the other, advocate non-violence.

People keep asking me what to do. There are some obvious answers (make peace with yourself first, then in your family and surrounding where you have a direct influence). And there are the more organised and collective actions (rallies, interventions and mediations, etc. we can demand from our politicians). Frankly, the Declaration doesn't even address the very first question, i.e. what to do to make peace with myself. I believe we can only get into actions – on whatever level – if we remember and remind us where we stand. Or where we would like to stand before we take the first step. The Declaration is about this ... primordial(?) starting point.

If, when and where to go from the original state ... Good question. Maybe participating in the Nikabra quiz?

René Vögtli

F inden von Schönheit, Ruhe, Zeit, Begegnungen, Beglückendem
R uhe aktiv suchen im Ausruhen, Ruhe Bewahren, ruhigem Atmen
I ntensitäten auswählen, etwa die inneren Erlebens
E ntschuldigen, mich, üben, Entgegenkommen
D ankbarkeit trainieren
E ntscheidungen treffen
N ahbar sein und bleiben.

Das mit dem inneren Frieden ist so eine Sache ...

In der Meditation finde ich häufig eine tiefe Verbundenheit mit dem großen Ganzen, das erzeugt in mir eine Art Frieden.

Klänge der Natur stärken mich.

Das kann im Winter der Sturm sein, der ums Haus pfeift, aber auch das Tröpfeln/Rauschen des Wasser einer kleinen Quelle oder eines Baches an dem ich sitze.

Auch prasselnder Regen wirkt beruhigend auf mich.

Die summenden Insekten auf der Blumenwiese, der Ruf des Uhus in der Nacht ...

Aber auch visuell und haptisch speist mich die Natur mit Kraft und Freude und gibt mir ein friedvolles Gefühl.

Die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling auf der Haut sind eine Freude.

Begegnungen und Beobachtungen von Tieren und Pflanzen, erfüllen mich mit Dankbarkeit.

Der Baum im Wald oder mitten auf einer Wiese, der einfach nur da steht und schon so viel erlebt hat in den Jahren, Jahrzehnten, gar Jahrhunderten ...

Der Duft der Blumen und Kräuter.

Da gibt es durchaus noch viel mehr Beispiele ...

Auch in der Musik finde ich inneren Frieden.

Oder wenn ich eine besondere Situation bildlich mit der Kamera festhalten kann.

Im Gebet.

In der dankbaren Reflektion eines Tages.

Ich denke Frieden existiert in der aufrichtigen respektvollen Begegnung von Menschen ganz von allein.

Hilfreich ist oftmals der kleinste gemeinsame Nenner zweier Individuen.

Das kann ein Hobby sein, gemeinsame Interessen, Begeisterungsfähigkeit für eine Sache.

2020 habe ich das Lied -Wünsch Dir was- von den Toten Hosen akustisch interpretiert und mit dem Handy aufgenommen, das möchte ich Dir mit übersenden. [kommt demnächst auf die Webseite, S.K.]

Ich denke wir als Menschen haben deutlich mehr Möglichkeiten, als den meisten von uns bewußt ist. Und wie in dem Lied beschrieben, Wünsche Realität werden können ...

Andreas Schindler

Stille atmen
Bis sich die Wogen glätten
Klarheit glänzt

Das Licht im Herzen anzünden
Weiterreichen
Mit jedem Blick, in jeder Begegnung

Silke Kleemann

Schaffenskraft

Frohsinn
verteidigen
Freude
finden
Frieden
schaffen

Frieden: ein Wort, ein Gefühl

ein Geruch nach feuchtem Gras
einem Tropen-Wald
mit Hibiskus Gardenien &
vor dem Regen
die Zikaden
an den Mangobaum
einen apfelgrünen Leguan eine winzige
Heuschrecke
in der Hand eines Kindes
ein Rauschen
Palmen Bäumen & dann
rot-gelb-dunkelgrüne
Mangos
im Schatten das Haus
hinter Bougainvilleas
Philodendren
& Philodendren
Ellas
& *Ellos*

*

Ahnung / All

Buch / Briefwechsel / Brahms, Johannes / Berg

Ceres

Datteln / Duncan, Isadora / Dankeschön

Edmond Jabès

Früchte / Friederike Mayröcker

Garten / Gadamer, Hans Georg

Hanni Ossott / Hannah Arendt / Herta Müller

Ingeborg Bachmann / Inge Müller

Joseph Roth

Kafka, Kino

Lezama Lima, José / Lucia Joyce
Meduse-Mosaik. 1. Jh. (Córdoba, Spanien), Maria Bethania
Nebel
Origami / Orinoco Flow (Enya)
Persephone / Paz (auch Octavio Paz)
Quignard, Pascal
Roger, Callois / Rom
Séraphine Louis / Sushi
Thomas Bernhard / Tee / Schalen
Übersetzen
Vestrini, Miyó
Watanabe, José / Waldwanderungen
X-mal
Yoga
Zambrano, María / Zürn, Unica

Geraldine Gutiérrez-Wienken