

Hildegard

Wie entsteht Frieden?

Der Friede ist wie ein zerbrechlicher Engel. Hildegard beschreibt ihn wie ein junges Mädchen, zart wie ein Hauch, aber stark wie ein Heilmittel, das Gift entfernen kann:

„Ich aber, die Friedensliebe, bin für alle ein Heilmittel, die durch den Streit krank wurden. Ich heile, was du verletzt. Ich verachte dein dummes Geschwätz, denn ich wie ein Gebirge bin aus Myrrhe und Weihrauch und steige wie Wohlgerüche zum Himmel empor. Ich throne auf höchster Höhe über den Wolken und ziehe alles Gute an. So ziehe ich am Himmel entlang und werde dir Wunden zufügen und dir keine Ruhe lassen.“

Mitten ins finstere Kriegsgebiet im Nahen Osten schickt Gott das Licht und seine Engel und die himmlischen Heerscharen zu den einfachen Menschen, um ihnen die Angst zu nehmen durch die Waffen des Lichts:

„Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids ... „ Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen:

„Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.“ (Lukas 2,10 -14)

Und hier kommt die Christus Friedensbotschaft für alle Konflikte:

Wer seine Feinde liebt, hat keine Feinde – auch keine Terroristen.

Krieg ist niemals die Lösung, sondern führt zu neuen Konflikten und zu mehr Friedhöfen.

Diese Botschaft ist wie immer schon hoch aktuell!

„Die Wahrheitsliebe und die Friedensliebe sind die Voraussetzung für das Glück. Wo gestritten und gelogen wird, entsteht kein Glück, sondern Streit. Folge dessen steht das Glück bei Hildegard an

13. Stelle nach der Wahrheit Nr. 11 und Frieden Nr. 12.“

Frieden ist ja etwas, nach dem wir uns alle sehnen, besonders in der heutigen Zeit. Sie ist voller Gewalt und Unruhen zwischen den Nationen, Gemeinschaften, Kulturen, Religionen und Rassen. Ich fühle mich sehr geehrt und demütig, dieses Thema mit Ihnen teilen zu können.

Hildegard

Das Wort Frieden heißt auf lateinisch Pax und es muss von großer Wichtigkeit sein, da es sich in den benediktinischen Ordensregeln wie bei Hildegard wieder findet.

Betrachten wir das Wort Frieden ganzheitlich: körperlich und geistig.

Das chinesische Wort Frieden lautet 和平.

Das erste Zeichen ist eine Kombination aus Korn und Mund, was so viel bedeutet wie genügende Nahrung zu haben. Das zweite Symbol bedeutet Gleichgewicht halten. Das bedeutet, um Frieden zu haben müssen wir sicherstellen, dass jeder die Mittel zu Verfügung gestellt bekommt, ein annehmbares ordentliches Leben führen zu können, ohne Diskriminierung und mit ausreichend Nahrungsmitteln.

Unser einstiger Premierminister Mr. Lee Kuan Yew war davon überzeugt, dass wir uns zuerst um den Magen kümmern sollten, bevor wir von Persönlichkeitsrechten und Ideologien reden. Dieses ist in unterschiedlichen Gesetzgebungen verankert und garantiert den Bürgern ungeachtet ihrer Rasse, des Geschlechts, ihrer Religion und Kultur, dass sie alle die Möglichkeit haben ein ordentliches Leben zu führen und eine Unterkunft zu besitzen.

Ich glaube, dass dieses das Geheimnis für die Harmonie in Singapur ist, obwohl wir nur ein sehr kleines Land ohne natürliche Ressourcen sind. Vielleicht finden sie uns nicht einmal auf der Landkarte.

Gehen wir etwas mehr in die Tiefe. Die Nahrung, die wir essen und womit wir unser Gehirn füttern, hat eine große Wirkung auf unsere Gefühle und auf unseren inneren Frieden oder Konflikte.

Diverse Studien z.B. belegen, dass ein Mangel an essentiellen Fettsäuren, z.B. Vitamin B6 und Folsäure, dazu führen kann, dass man impulsiv, reizbar und aggressiv wird.

Eine Ernährungsweise mit viel Zucker, Salz, industriell verarbeiteten Lebensmitteln und gesättigten Fettsäuren verhindert die Aufnahme gesunder Inhaltsstoffe. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Hildegard sagt:

„Diejenigen unter uns, die sich der Sünde enthalten wollen (und für mich bedeutet Sünde irgend ein Tat oder Gedanke der Disharmonie in der Beziehung zwischen uns und Gott, zwischen uns und unsere Nächsten, wie auch zwischen uns und der Natur), sollten das

Hildegard

viel Fleischessen vermeiden, weil Fleisch die niederen Anteile in uns anregt, die zur Sünde führen könnten.“

Aus dem Buch: die göttlichen Werke LDO.

Deshalb hat jede Nahrung, die wir uns einverleiben, einen Einfluss auf unseren inneren Frieden.

Nun kommen wir zu unserem Geist – unserer inneren Einstellung

Ich glaube, wir sollten eine friedvolle Einstellung haben, um für eine lang anhaltende, friedliche Situation zu sorgen, Wir sollten friedliche Gedanken haben. Ohne harmonische und friedvolle Gedanken können wir nicht friedlich sein. Wenn unser Zustand von Konflikten, Hass, Eifersucht usw. geprägt ist, wie können wir dann selbst friedlich sein und den Frieden nach Außen leben?

Unsere Gedanken werden durch den Glauben beeinflusst. In meinem Buch „Unlock nature’s secrets to true health“ (Entschlüsseln sie die Geheimnisse der Natur für wahre Gesundheit) erwähne ich 9 Glaubenssätze zur Lebensverbesserung. Eines der 9 Credos lautet: „Ich bin mit allem in Einklang.“

Ich glaube um Frieden und Harmonie zu haben, müssen wir sehr demütig sein.

Als Student gehörte ich einer religiösen Gruppe an. Ich organisierte Treffen und Vorträge, in denen wir die Andersgläubigen von unserem wahren Glauben überzeugen wollten. Auf der anderen Seite gab es auch fundamentalistische Gruppierungen auf unserm Campus, die wiederum unsere Arbeit verteufelt haben.

Das klingt jetzt sehr naiv, aber das geschah nun einmal auf unserem Campus in den 80-er Jahren. Nach reiflicher Überlegung erkannte ich, dass dieses Verhalten nichts mit Religion zu tun hat. Es hat mit unserem Ego zu tun und das Verlangen nach einer falschen Identität um etwas besonderes sein zu wollen. Wir dachten, dass wir die Auserwählten seien. So lange wir das glaubten und alle anderen müssten sich uns anpassen, so lange würde es keinen individuellen Frieden geben und erst recht keinen auf nationaler Ebene.

Um Frieden zu haben, müssen wir demütig werden und Empathie und Verständnis für unseren Nächsten aufbringen.

Hildegard

Wie ist es auf der spirituellen Ebene zu sehen? Ich bin weder Theologe noch Guru. Ich möchte gerne eine persönliche Erfahrung mit Ihnen teilen. Immer dann, wenn ich mich deprimiert fühle, gehe ich in einen Gebetsraum, sitze ruhig und andächtig. Ich folge Mutter Marias Beispiel:

„Es gibt keinen Wein mehr mein Sohn.“ Ich klage darüber, dass ich nicht weiß was ich tun kann, denn ich habe keine Lösung, also warte ich. Du weißt oft die Lösung und so werde ich friedlich bis die Antworten auf meine Fragen und die Lösungen für meine Probleme an die Oberfläche langsam kommen.

Als Zusammenfassung zitiere ich St. Isaac, ein syrisch orthodoxer Mönch: „sobald Du Frieden mit Dir selbst schließt, werden Himmel und Erde auch mit Dir Frieden schließen.“

Lesen sie dazu:

Wighard Strehlow:

1. Der Hildegard-Fastenbegleiter, „Wie die Seele gesundet und der Körper heilt,“ 2017 Knauer Verlag München
2. Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen, Heilen mit der Kraft der Seele, Knauer Verlag München, 2010
3. Die Seelenapotheke der Heiligen Hildegard : Vom glücklichen Leben, Strehlow Verlag Allensbach, 2010