

Diana Cooper

# Die Kraft des inneren Friedens

Aus der inneren Mitte Zuversicht,  
Gelassenheit und Freude schöpfen

Aus dem Englischen von Manfred Mieth



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

### *Das Buch*

Frieden fängt im Innern an. Wer eins mit seinem innersten Kern ist, lässt Angst und Hass los, wird heil und gesund an Körper, Geist und Seele. So wird ein friedlicher Mensch in unserer hektischen und gewalttätigen Welt auch zu einer Quelle der Heilung für andere.

Diana Cooper inspiriert und ermuntert ihre Leserinnen und Leser durch praktischen Rat, leicht erlernbare Übungen und zahlreiche Beispiele, in sich selbst jenen inneren Ort zu finden, aus dem die unversieglige Kraft des Friedens strömt.

### *Die Autorin*

Die Heilerin und mediale Schriftstellerin Diana Cooper machte während einer Lebenskrise eine transformierende Erfahrung mit einem engelhaften Wesen, das sie auf eine innere Reise ins Universum mitnahm. Dieses Erlebnis bewog Diana Cooper, ihr eigenes Leben der Heilung und dem Dienst am Menschen zu widmen und sich dabei von den Engeln unterstützen zu lassen. Sie hat zahllosen Personen geholfen, ihre Berufung im Leben zu finden, ihr Potenzial auszuschöpfen und ihrem Dasein mehr Sinn zu geben.

[www.dianacooper.com](http://www.dianacooper.com)

## INHALT

Einleitung . . . . .	9
1 Es gibt Hoffnung . . . . .	15
2 Eltern als Lehrer . . . . .	23
3 Die ersten Lektionen in Sachen Beziehung . . . . .	37
4 Die Bedeutung einer Lektion verstehen lernen . . . . .	49
5 Das innere Kind . . . . .	59
6 Muster wiederholen und auflösen . . . . .	71
7 Von der Leugnung zur Ehrlichkeit . . . . .	81
8 Das Leben neu interpretieren . . . . .	93
9 Die Reise der Seele . . . . .	105
10 Die sieben Lebensstufen . . . . .	123
11 Mit Verlusten umgehen lernen . . . . .	137
12 Ein Bewusstsein der eigenen Macht entwickeln . . . . .	151
13 Sich mit der Erde verbinden . . . . .	163

14	Gefühle und Sexualität . . . . .	175
15	Wie wir uns unsere Macht wieder aneignen . . .	189
16	Das Herz weiß . . . . .	203
17	Die Macht der Wahrheit . . . . .	215
18	Sich der Inspiration öffnen . . . . .	229
19	Auf dem Weg zur Erleuchtung . . . . .	241
20	Der höhere Sinn des Daseins . . . . .	251
21	Heilende Energie . . . . .	265
22	Wunder und Synchronizität . . . . .	279
23	Frieden in der Praxis . . . . .	295
24	Die große Verbindung . . . . .	309
	Dank . . . . .	317

## EINLEITUNG

Wir leben in einer sehr komplexen Zeit des stetigen Wandels, in der viele Menschen verunsichert sind und sich zunehmend als machtlos empfinden. Ich habe viele Jahre mit dem Chaos in mir gelebt, weil ich nicht wusste, worin der Sinn des Lebens auf der Erde bestehen sollte. Ich ahnte, dass es einen Sinn geben müsse, hatte aber keine Ahnung, worin dieser bestehen könnte. Mit Vierzig hatte ich in einer Phase völliger Verzweiflung ein spirituelles Erlebnis, das mich nicht nur daran erinnerte, dass das Leben tatsächlich einen Sinn hat, sondern das auch der Beginn der Suche nach diesem Sinn war.

Als mir plötzlich Lehrer aller Art und Couleur über den Weg liefen und mich an Dinge erinnerten, die ich schon immer gewusst hatte, eröffnete sich mir eine völlig neue Welt. Ich »erinnerte« mich daran, dass ich ein spirituelles Wesen war, das schon viele Male auf der Erde gelebt hatte. Ich wusste wieder, dass meine Seele sich bewusst für dieses Leben entschieden und es geplant hatte, weil sie bestimmte Aufgaben zu erledigen hatte. Mir wurde bewusst, dass ich selbst entschieden hatte, die ersten Jahre meines Lebens damit zu verbringen, die karmische Schuld zu begleichen, die ich in anderen Leben angehäuft hatte. Das beinhaltete, dass ich einige komplizierte und unangenehme Beziehun-

gen und Situationen durchleben musste. Ich wusste aber, dass all diese Erfahrungen mich auf die vor mir liegende Arbeit vorbereitet und mir die dafür nötige Kraft gegeben hatten.

Als ich gelernt hatte, dass wir unser Leben von Augenblick zu Augenblick durch unsere Gedanken, Worte und Taten selbst erschaffen, verstand ich, dass wir die Kapitelüberschriften im Buch unseres Lebens schon vor der Geburt festgelegt haben, dass wir die einzelnen Kapitel aber jeden Tag schreiben und dass wir daher stets über die Macht verfügen, unser Leben jederzeit zu ändern. Ich wollte mein Leben umwandeln und anderen Menschen dabei helfen, auch ihres zu verändern. Viel von dem, was ich seither gelernt habe, findet sich in diesem Buch wieder.

Ein besonders großer Trost ist mir immer die Gewissheit gewesen, dass ich meinen Weg niemals allein gehe. Ich bin von vielen geistigen Führern und Helfern umgeben, die mir den Weg zeigen und mich unterstützen. Das gilt für jeden von uns. Es war für mich eine große Freude zu entdecken, dass ich mich der heilenden Energie öffnen kann und dass sie durch mich auf andere Menschen übertragen wird. Ich kann mich aber auch öffnen und die höhere Weisheit beim Schreiben oder Reden durch mich hindurchfließen lassen. Das wird Channeling genannt. Wir alle können diese Technik lernen, wenn wir es nur genug wollen.

Obwohl meine Familie weder religiös noch spirituell interessiert war, hatte ich immer vermutet, dass es einen Gott, eine Quelle des Seins oder eine göttliche Intelligenz geben müsse. Nach meiner ersten spirituellen Erfahrung wusste ich, dass es so war. Es gibt eine Quelle des Seins, die das menschliche Vorstellungsvermögen übersteigt. Diese

Quelle ist reine Liebe und durchdringt alle Dinge. Nur mein Ego trennt mich von dieser Quelle, daher bemühe ich mich ständig, mein Ego loszulassen, um dieser Quelle näherzukommen.

Wenn ich mich auf meine persönliche Macht besinne, dann finde ich inneren Frieden. Wenn ich inneren Frieden habe, besitze ich die Kraft, mir meine persönliche Macht anzueignen. Dies ist ein positiver Kreislauf. Heute weiß ich, dass sich in meinem innersten Kern ein Ort der Ruhe und des Friedens befindet. Von diesem Ort aus kann ich viel leichter Zugang zu meiner höheren Führung finden. Dadurch werde ich in die Lage versetzt, den göttlichen Willen auszuführen.

Ich habe mittlerweile erkannt, dass der Planet Erde eine Schule ist, eine Mysterienschule, in der uns die zu lernenden Lektionen in unserem Alltag präsentiert werden. Die Klassenarbeiten und Prüfungen sind die alltäglichen Probleme und Herausforderungen. Der Lohn für die geleistete Arbeit ist Glück, Freude und ein positives Gefühl des eigenen Wertes.

Wenn sich die Seele erst einmal für die irdische Schule angemeldet hat, kehren wir immer wieder hierher zurück. Unser höheres Selbst wählt die nächste Inkarnation aus, um das größtmögliche Seelenwachstum zu erreichen. Die Entscheidung wird mit Hilfe von geistigen Ratgebern getroffen, wobei die gesamte Reise der Seele durch viele verschiedene Leben berücksichtigt wird. Die geistigen Helfer werden sich anschauen, welche Erfahrungen wir noch brauchen, welche unserer Eigenschaften wir noch stärker entwickeln müssen, welches Karma wir realistischerweise abtragen können und auf welche Weise wir anderen die-

nen können. Daher ist alles und jeder in unserem Leben da, weil wir es so gewollt haben. Sobald wir das einmal verstehen und die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen, erschließt sich uns eine völlig neue Sicht der Dinge. Dann können wir positiv auf die Geschehnisse in unserem Leben reagieren und an ihnen wachsen.

Rückschläge, Herausforderungen oder Begegnungen mit schwierigen Menschen können das Ergebnis einer karmischen Schuld sein, die wir in anderen Leben angehäuft haben und die wir in diesem begleichen wollen.

Das Wort Karma bezeichnet das Gesetz von Ursache und Wirkung. Wenn wir etwas tun oder denken, das einem anderen Wesen Schaden zufügt, schulden wir es ihm, die Dinge wieder ins Lot zu bringen. Aus der begangenen Tat wird so eine Schuld. Was man gibt, das wird man empfangen. Wir kommen nie ungestraft davon. Karmische Schulden sind im großen Saldobuch unseres Lebens verzeichnet. Wenn wir in einem Leben ein Dorf überfallen und zerstört haben, werden wir uns in diesem Leben dafür interessieren, eines wieder aufzubauen. Wenn wir vor vielen Leben etwas gestohlen, es aber nicht zurückgezahlt haben, wird uns etwas gestohlen werden.

Unerlöstes Karma aus anderen Leben kann uns erheblichen Schmerz bereiten. Ich machte extra eine Ausbildung in Hypnosetherapie, um meine Klienten zurückführen zu können, damit sie die Vorfälle aus vergangenen Leben, die ihnen in diesem Probleme bereiten, noch einmal durchleben können. Manch einer muss vielleicht ein Trauma noch einmal durchleben, eine Situation oder bestimmte Ereignisse besser verstehen oder noch einmal eine Beziehung anschauen, um etwas in seiner Psyche zu heilen, damit sein



Leben gesünder und glücklicher sein kann. Indem wir verdrängte Gefühle ausdrücken, beginnt der Prozess des Loslassens. Indem wir vergangene Ereignisse aus einer neuen Perspektive betrachten, lernen wir zu vergeben und zu lieben. Liebe löst Karma auf. Karma bedeutet, sich der Liebe zu verweigern. Liebe bedeutet, zu vergeben.

Ich bin mir auch immer mehr der Bedeutung des inneren Kindes und der Arbeit mit den weisen inneren Eltern bewusst geworden. In jedem von uns steckt etwas, das als »inneres Kind« bezeichnet wird. Dies ist der unreife Teil von uns, das Ego, das darum kämpft, sich sicher zu fühlen, geliebt und wertgeschätzt zu werden. Wenn wir in unserer Vorstellung weise Eltern erschaffen, die sich um uns kümmern, weil sie unser bestes Interesse im Sinn haben, geben wir dem inneren Kind Liebe, Unterstützung und Kraft. Wenn wir auf die innere Stimme der Weisheit hören, leben wir immer mehr in Frieden und Harmonie. Dann erst können wir wirklich mutige und selbstbewusste Entscheidungen treffen.

Ich bin überzeugt, dass die Erschaffung der weisen Eltern eine bedeutsame und sehr effektive Möglichkeit ist, sich selbst zu heilen und Meisterschaft über sein Leben zu erlangen. Wer ständig mit den inneren Eltern kommuniziert, lebt automatisch auf einer höheren Bewusstseins-ebene, die direkt mit dem höheren Selbst in Verbindung steht.

Auch die Arbeit mit den Chakras, den spirituellen Energiezentren, die als Transformatoren kosmischer Energie fungieren, hilft uns, uns dem höheren Selbst zu öffnen. Indem wir lernen, diese Zentren zu öffnen, sie zu reinigen und zu stärken, erlangen wir nicht nur körperliches Wohlbefin-

den, sondern wachsen auch spirituell und öffnen uns immer mehr der Quelle des Seins. Die Funktionsweise der sieben wichtigsten Chakras wird daher in diesem Buch ausführlich beschrieben werden.

Wenn wir inneren Frieden gefunden haben, können wir uns leichter auf die Stimme unseres höheren Selbst einstimmen. Dann erlangen wir auch Zugang zu dem Wissen, dem Verständnis und der Weisheit, die unsere Seele auf ihrer Reise durch viele Leben erlangt hat. Zudem können wir uns so eine umfassendere Perspektive unseres eigenen Lebens und dem anderer Menschen aneignen.

Es ist meine Hoffnung, dass Ihnen dieses Buch helfen wird, inneren Frieden zu erlangen und ihn aufrechtzuerhalten, ganz gleich, wie die Umstände Ihres Lebens auch aussehen mögen.

Ich wünsche Ihnen Frieden.

*Diana Cooper*

# 1 ES GIBT HOFFNUNG

Manchmal sieht es im Leben finster aus und jedes Fünkchen Hoffnung scheint erloschen. Die Zukunft erscheint uns in solchen Momenten wie ein heruntergebranntes Feuer: nichts als ein Haufen Asche, der die Gerippe toter Holzscheite bedeckt. Aber manch eines dieser scheinbar erloschenen Feuer ist schon von kundiger Hand mithilfe eines Blasebalgs wieder angefacht worden und innerhalb von wenigen Augenblicken schlugen Flammen und Funken hoch, die die Finsternis vertrieben haben. So ist es auch mit dem Leben. Wir können lernen, den Funken in uns von Neuem zu entzünden und Frieden und Harmonie wiederzuerlangen.

## WENN NICHTS ZU KLAPPEN SCHEINT

Als Lizzie die grauen Wellen gegen die Küste donnern hörte, überkam sie das Gefühl, ihr eigenes Leben sei nichts als ein Scherbenhaufen. Es war einfach alles schiefgelaufen. Sie fühlte sich hundsmiserabel und war davon überzeugt, dass es einzig und allein ihre Schuld war, dass sie sich in dieser schlimmen Situation befand.

Lizzie hatte sich mit ihrem Lebensgefährten gestritten

und war überzeugt, dass er sie verlassen und zu seiner alten Freundin zurückkehren würde. In der Aufregung hatte sie noch einen Unfall verursacht, was deshalb so besonders schlimm war, weil sie nur gegen Fremdschäden versichert war. Aber am schlimmsten war für sie, dass ein Projekt, an dem sie Tag und Nacht gearbeitet hatte, abgelehnt worden war. Sie wusste, dass sie gute Arbeit geleistet hatte, und doch hatte ihr Chef das Projekt abgelehnt, obwohl es eindeutig besser war als die anderen Vorschläge.

Lizzie stand fröstelnd im eiskalten Wind, kritisierte sich selbst unbarmherzig und machte sich so selbst fertig. Ihre Gedanken drehten sich so lange im Kreis, bis sie völlig am Boden zerstört war und sogar an Selbstmord dachte.

Genau in diesem Moment kam die Sonne hinter einer Wolkenbank hervor und sie erinnerte sich an eine unserer Sitzungen. Ich hatte ihr beigebracht, sich weise Eltern zu erschaffen, die ihr in Situationen wie dieser beistehen und ihr helfen sollten.

Lizzie hörte einen Moment mit den Selbstvorwürfen auf und stellte sich ihre weisen Eltern vor. Ihre weise Mutter sagte: »Du hast Hunger. Mach dir etwas zu essen, dann wird es dir schon viel besser gehen. Du weißt doch, dass Jim dich liebt, also kannst du auch vernünftig mit ihm reden.«

Ihr weiser Vater sagte: »Das hast du prima gemacht, ich bin sehr stolz auf dich. Dein Projektvorschlag ist hervorragend, er verdient, anerkannt zu werden. Dein Chef begreift einfach nicht, was er an dir hat. Es ist an der Zeit, Mut zu zeigen, geh zum Geschäftsführer.« Dann fügte er hinzu: »Lizzie, du bist ein Schatz. Ich liebe dich. Und Jim liebt dich auch.«

Als Lizzie diese Worte ihrer weisen Eltern hörte, begann sich ihr gesenkter Kopf aufzurichten. Sie verließ den kalten Strand und machte sich etwas Warmes zu essen. Dadurch fühlte sie sich bereits viel stärker. Sie kehrte zur Arbeit zurück und verlangte, den Geschäftsführer zu sprechen. Dieser verstand ihren Standpunkt, erkannte die Vorteile ihres Vorschlags und beschloss, ihren Chef zu überstimmen. Lizzie fühlte sich wertgeschätzt, bestätigt und war glücklich.

In dieser Stimmung ging sie nach Hause und dachte konstruktiv über ihre Probleme mit Jim nach. Sie konnte akzeptieren, dass sie zu den Problemen beigetragen hatte. Als er nach Hause kam, empfing sie ihn freundlich mit offenen Armen und lud ihn zu einem ehrlichen Gespräch ein. Sie vertrugen sich sehr schnell wieder und legten ihren Streit bei.

Dann sah sich Jim die Beule an ihrem Auto an. Was in Lizzies negativem Geisteszustand so fürchterlich ausgesehen hatte, war bei nüchterner Betrachtung nichts weiter als ein kleiner Kratzer, den Jim ohne Probleme reparieren und überstreichen konnte.

**W**enn wir auf die Stimmen unserer weisen Eltern hören, sehen wir die Welt mit anderen Augen.

Lizzie ging an diesem Abend mit einem positiven Gefühl des Friedens und der Stärke ins Bett.

## WENN WIR UNS SELBST ZURÜCKHALTEN

Meine Freundin Sue fuhr übers Wochenende aufs Land. Sie war glücklich, fühlte sich lebendig und sexy und freute sich auf das Beisammensein mit ihrem Freund. Plötzlich hatte sie eine Vision ihres verstorbenen Vaters und ihrer Stiefmutter, die auf dem Rücksitz saßen. Ihr Vater sagte: »Du solltest lieber arbeiten und dich nicht so viel herumtreiben, mein Mädchen.« Sue hatte das Gefühl, seine knochigen Finger gruben sich in ihre Schulter, als er hinzufügte: »Als ich in deinem Alter war, wussten wir noch, was Arbeit bedeutet.« Dann hörte sie die scharfe Stimme ihrer Stiefmutter: »Gute Mädchen benehmen sich einfach nicht so.« Die beiden redeten weiter auf sie ein und versuchten sie nach Kräften davon abzubringen, etwas Spaß zu haben.

Sue erkannte das vertraute Muster und spürte einen Moment lang, wie sich eine dunkle Wolke aus Schuldgefühlen über sie senkte. Aber zum Glück standen ihr nun neue Werkzeuge zur Verfügung. Sie schüttelte den Kopf und stellte sich vor, die Hintertüren des Wagens zu öffnen und ihre keifenden Eltern hinauszuschmeißen. Dann lud sie ihre weisen Eltern ein, sich zu ihr zu setzen. Diese unterstützten sie darin, sich ein schönes Wochenende zu machen, denn schließlich hatte sie schwer gearbeitet und eine Pause mehr als verdient. Es war an der Zeit, sich zu entspannen und Spaß zu haben. Sue spürte, wie sich ihre Stimmung hob, und fing an zu singen. Ihr Selbstvertrauen und ihr Hochgefühl kehrten zurück. Sie verbrachte ein wunderbares Wochenende auf dem Land.

Viele Menschen lassen es zu, dass ihre Stimmung von den negativen Vorgaben ihrer Eltern bestimmt wird. Deren Worte wiederholen sich in einer Endlosschleife in ihren

Köpfen sogar noch lange, nachdem die Eltern gestorben sind. Eltern hören in dem Augenblick auf, Eltern zu sein, in dem wir dies beschließen. Dann werden sie zu ganz normalen Menschen mit guten und schlechten Eigenschaften, die keine Macht mehr über uns haben, weil wir uns nun um uns selbst kümmern können.

## DER WERT POSITIVER ELTERNCHAFT

Wenn Eltern ihre Kinder weise und liebevoll erziehen, wird das Kind in sich einen Ort des inneren Friedens haben, an den es sich zurückziehen kann. Wenn wir uns selbst auf diese positive Weise »erziehen«, können wir uns diesen Ort selbst erschaffen – und niemand kann ihn uns jemals wieder wegnehmen.

Ich kam durch meine eigene Erfahrung auf die Idee, meinen Klienten die Arbeit mit den inneren Eltern nahezu bringen. Einmal wurde mir der Wert dieser Arbeit auf überraschende Weise bestätigt, als ich eine Sitzung mit einer bekannten Hellseherin hatte. Sie empfing eine Botschaft von einem sehr machtvollen Mann, den sie aber nicht sofort identifizieren konnte. Er war weder ein Verwandter, der sich aus dem Jenseits meldete, noch ein Geistführer. Plötzlich sagte sie überrascht: »Wie außergewöhnlich, dies ist der Vater, den du dir immer gewünscht hast. Er ist stark, weise und er inspiriert dich. Du hast ihn durch deine Gedanken selbst erschaffen und deshalb ist er für dich sehr real.« Sie war sehr von dem beeindruckt, was ich mir erschaffen hatte. *Natürlich können wir alle das.*

Wie wäre Ihr Leben wohl verlaufen, wenn Sie einen ge-

rechten, emotional stabilen Vater gehabt hätten, der nicht nur immer für Sie da gewesen wäre, sondern sich auch in seiner Rolle als Mann wohlgeföhlt hätte? Ein Vater, der Ihnen immer Mut gemacht hätte und Ihnen seine Liebe offen gezeigt hätte?

Wie wäre Ihr Leben wohl verlaufen, wenn Ihre Mutter weise gewesen wäre, Sie emotional genährt hätte, Ihnen zugehört und Sie verstanden hätte? Wenn sie Sie geliebt hätte und sich in ihrer eigenen Rolle als Frau wohlgeföhlt hätte?

Tatsächlich hat aber niemand von uns so perfekte Eltern, denn solche Menschen existieren auf diesem Planeten nicht, weil wir alle hier sind, um zu lernen und zu wachsen. Wenn Sie dies erkannt haben, dann können Sie sich Ihre eigenen weisen Eltern erschaffen. Das bedeutet, dass Sie von Zeit zu Zeit innehalten und sich folgende Frage stellen: »Wenn ich perfekte Eltern hätte, was würden sie wohl sagen?«

Weise Menschen halten sich mit Kritik und Urteilen zurück. Stattdessen ermutigen sie andere, strahlen Güte aus und freuen sich, wenn sie anderen etwas beibringen können. Unsere weise weibliche Stimme wird uns vernünftige, fürsorgliche Ratschläge erteilen oder uns einfach an unsere guten Eigenschaften und Talente erinnern. Unsere weise männliche Stimme wird uns stärken, uns Mut machen und uns ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Diese weisen Stimmen werden uns immer an unsere Verbindung mit der Quelle unseres Seins erinnern und daran, dass wir selbst die Macht haben, unser Leben zu verändern, indem wir unsere Denkgewohnheiten ändern. Wenn wir uns nur kritische, negative, ängstliche Stimmen anhören, werden



wir zu deprimierten, ängstlichen und machtlosen Menschen.

**W**enn wir uns selbst mit weisen, liebevollen und fürsorglichen Worten unterstützen, werden wir unwahrscheinlich mächtig. Aus der Gewissheit, alles tun zu können, entsteht ein Gefühl tiefen inneren Friedens.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
»The Power of Inner Peace« bei Judy Piatkus (Publishers) Ltd., London.  
Published by Arrangement with Piatkus Books Ltd., London, UK



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *München Super*  
liefert Mochenwangen Papier.

Deutsche Erstausgabe 6/2007  
Copyright © 1994 by Diana Cooper  
Copyright © 2007 der deutschsprachigen Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2007  
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München  
Umschlagmotiv: © Sandy Siegenthaler  
Herstellung: Helga Schörnig  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN: 978-3-453-70064-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)



Diana Cooper

## **Die Kraft des inneren Friedens**

Aus der inneren Mitte Zuversicht, Gelassenheit und Freude schöpfen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-453-70064-2

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Mai 2007

### Frieden im Selbst und in der Welt

Frieden fängt im Innern an – eine jedem bekannte Wahrheit, nach der zu leben überaus lohnend ist. Wer eins mit seinem innersten Kern ist, lässt Angst und Hass los, wird heil und gesund an Körper und Seele. Diana Cooper inspiriert und ermuntert ihre Leserinnen und Leser durch praktischen Rat, leicht erlernbare Übungen und zahlreiche Beispiele, in sich selbst jenen inneren Ort zu finden, aus dem die unversieglige Kraft des Friedens strömt.