



Für all jene, die nicht zu den Montags-Mahnwachen für den Frieden gehen können,
aber trotzdem wirkungsvoll etwas bewegen wollen:
durch eine FRIEDENS - MEDITATION

Durch solch eine Meditation haben wir das Glück, dass uns niemand mit unserem Tun in irgendeine Schublade stecken oder das „teile, binde und herrsche“ anwenden kann!!

Je mehr Menschen diesen Frieden geistig gemeinsam praktizieren desto mehr Kraft kann er entwickeln, um sich zu manifestieren – und das Beste ist:
Niemand kann ihn mehr stören!! (wenn wir uns nicht stören lassen!!)

HIER DIE GEMEINSAME MEDITATION
– JEWEILS MONTAGS 19 UHR:

(in Verbindung mit den Menschen, die auf der Straße sind)

Einstimmung:

Wenn möglich, begeben wir uns für 10-15 Minuten an einen ruhigen Ort.

Wer möchte, kann eine weiße Kerze anzünden.

Es empfiehlt sich, eine aufrechte Sitzhaltung einzunehmen, die Beine gerade (nicht überkreuzt) auf den Boden zu stellen, und die Hände locker auf die Oberschenkel zu legen.

Dann schließen wir die Augen.

Wir atmen ruhig, entspannen uns und nehmen Abstand vom Alltag .

Beginn:

*Wir beginnen mehrmals leicht und tief zu atmen - dabei werden wir ganz ruhig.
Gedanken, die uns ablenken wollen lassen wir vorüberziehen.*

Wir atmen gelassen ein und aus

Wir stellen uns ein reines, helles Licht in unserer Mitte vor,

*dieses weiße Licht beginnt sich in uns auszudehnen,
es wächst über unseren Körper hinaus,
nach unten und oben,
nach vorne und hinten*

*es strömt tief in die Erde hinein,
über unseren Sitzplatz hinaus,
über unsere Wohnung hinaus,
über unsere nahe Umgebung hinaus,
über unsere Stadt hinaus,
über unsere Region hinaus,
über unser Land hinaus,
über die Länder der Erde hinaus,
über unsere Erde hinaus -
bis es unser ganzes Universum erfüllt.*

Wir sind nun mit unserem Schöpfer und seiner Schöpfung verbunden

*Wir sind erfüllt mit SEINEM reinen, weißen Licht
wir sind erfüllt mit SEINER göttlichen Liebe
wir sind erfüllt mit SEINEM tiefen Frieden
wir sind erfüllt mit SEINER Harmonie
wir sind erfüllt mit SEINER Kraft*

wir atmen nun ruhig und tief all diese Empfindungen aus und ein

Wir lassen diese Wärme des Wohlwollens nun allem auf Erden zufließen

Dabei schauen wir in unseren Inneren Bildern:

- * wie sich Soldaten und Menschen aller Nationen dankbar umarmen,
weil sie erkannt haben, dass sie Freunde sind und Waffen nicht mehr
benötigt werden*
- * wir spüren das tiefe, erlösende Aufatmen all der Gefangenen und
Unterjochten, die befreit aus solchen Gefilden strömen*
- * wir schauen und fühlen all die Tierreiche weltweit, die sich uns
freudig und vertrauensvoll zuwenden, weil uns ihre Gegenwart
Bereicherung ist, wir sie wertschätzen und ihnen freundlich gesinnt sind*
- * wir erfreuen uns an der Farben- und Formen-Pracht der Pflanzenwelt
mit all ihren bezaubernden Düften,
wir träumen unter Schatten spendenden Bäumen
und lauschen den Klängen und Stimmen des Natur-Orchesters.
Durch unsere Achtsamkeit kann sich die Natur immer mehr entfalten
und sich getrost dem Atem des Lebens hingeben*
- * wir spüren tief hinein in unsere geliebte Mutter Erde, die uns,
„ihre Kinder aus dem selben Stoff“, trägt und hält,
die uns umarmt und umhüllt,
die uns nun mit Freude und all ihrer Fülle beschenken kann,
weil wir sie lieben, achten und unterstützen*
- * wir schauen den strahlend blauen Himmel über uns und folgen
den weißen Wölkchen,
wir schmecken die reine, klare, aromatische Luft der Wälder,
der Blumenwiesen und des Erdreiches,
wir lassen uns vom warmen, sanften Windhauch streicheln*
- * wir hören das fröhliche Plätschern und Flüstern munterer Quellen
und laben uns an ihrem kostbaren Nass,
wir spüren warm rieselnden Regen auf unserer Haut,
das taufrische Gras unter den Füßen*

und nehmen wahr, wie auch die gesamte Natur durch das Nass gesegnet wird

** wir danken dem kosmischen Feuer, unserer Sonne, die allem Umgebenden
Licht, Wärme und Leben schenkt,
wir grüßen den Mond und die Sterne, die uns die Nacht erleuchten
mit ihrem funkelnden Schein*

** wir danken für die Geborgenheit und Liebe, mit der uns die gesamte
Schöpfung einhüllt und erfüllt*

*Wir lassen weltweit die Glocken der Freude, der Frohen Botschaft erklingen
und verkünden:*

FRIEDE !! FRIEDE !! FRIEDE !!

Und:

*wir lassen unser Licht der Liebe, des Friedens, der Harmonie und der Kraft weiter
strömen, auch über diese Meditation hinaus -
immer, wenn es sein will*

Irene, am 21.4.2014

www.selbstheilungstreff.de

P.S. Die Absätze enthalten viel Platz zum Atmen !

Zur musikalischen Untermalung empfehle ich (1-2-maliger Durchlauf):

<http://www.youtube.com/watch?v=r6lNZpy6u3g>

*für diejenigen, die länger durchhalten (30 Min.), gibt es hier harmonische
Begleitmusik:*

<http://www.youtube.com/watch?v=mCL6lhzNPRA>

** vielleicht gibt es auch Chorsänger, die das Ganze z.B.
mit dem Chor der befreiten Gefangenen aus Fidelio*

"Oh, welche Lust"

unterstützen möchten?

Ludwig van Beethovens Seele würde sicher vor Freude springen!!

<http://www.youtube.com/watch?v=RhMdMD9tXBO>

Weiterleiten erwünscht!!