

## Meditation für den Weltfrieden

Wahren Frieden findest du nur in dir selbst!

(Ralph Waldo Emerson)

Auf den Frieden in der Welt müssen wir nicht warten. Für den Frieden in der Welt können wir durchaus etwas tun, indem wir Frieden in uns selbst schaffen. Je mehr uns das gelingt, desto mehr wird sich das auch im Aussen widerspiegeln.

Als weitere Unterstützung für uns selber und auch für die Erde bzw. die Welt starten wir mit der Meditation für den Weltfrieden jeden letzten Freitag im Monat. Am Distelberg in Unterentfelden kannst du live mit dabei sein oder dich von zuhause einklinken. In einer Gruppe addieren sich die Energien nicht nur, sondern können sich potenzieren. Du kannst dir deshalb vorstellen, welche Wirkung es hat, wenn sich durch Vernetzung rund um die Welt viele Menschen zum gleichen Zeitpunkt auf Liebe, Licht und Frieden ausrichten.

Nachfolgend gebe ich dir eine Möglichkeit (aus den unendlich vielen Möglichkeiten ;-)), wie du bei der Meditation für den Weltfrieden bei dir zuhause mitmachen kannst.

1. Setze dich an einem ruhigen Ort aufrecht auf einen Stuhl. Atme mehrere Male ruhig ein und aus und entlasse mit jedem Ausatmen die Anspannungen und die belastenden Gedanken des Tages. Falls du besonders verspannte oder schmerzende Stellen in deinem Körper hast, atme bewusst an diese Stellen, lasse diese Verhärtungen schmelzen und lasse sie mit dem Ausatmen in die Erde abfließen. Wiederhole dies so lange, bis du dich bei dir angekommen fühlst.
2. Erlaube dir dann, deine Aufmerksamkeit in dein Wurzelchakra zu lenken (Energiezentrum im Genitalbereich, welches das Leben erst möglich macht). Atme ein paar Mal bewusst in dieses Energiezentrum. Lasse anschliessend in deiner Vorstellung aus diesem Energiezentrum Wurzeln direkt und auch über deine Beine in die Erde hineinwachsen. Stelle dir vor, wie die Wurzeln, kräftige und feinere, die verschiedenen Schichten der Erde durchdringen: Humusschicht, Kies, Sand vielleicht eine Wasserschicht, Lehm, Felsen, Lava. Lasse sie bis in den Erdmittelpunkt, ins Herz von Mutter Erde vordringen. Für jedes Wesen gibt es dort einen Ankerpunkt. Schauge dich um und nimm deinen Ankerpunkt wahr. Dies kann ein Anker sein, wie es die Schiffe fürs Ankern verwenden, eine Art Steckdose, einen Pflock etc. Was immer du

wahrnimmst ist in Ordnung. Befestige nun einige deiner dicken Wurzelstränge daran. Nimm dabei wahr, wie die Liebe von Mutter Erde diese umspült.

Lasse dann deine Wurzeln die Lebenskraft und den Lebenssaft von Mutter Erde aufsaugen und rückwärts durch die verschiedenen Erdschichten an die Erdoberfläche fließen. Du kannst dir das vorstellen wie ein erdfarbiger Blutstrom. Erlaube dir, diesen Lebenssaft über die Wurzeln durch die Füße und direkt über das Wurzelchakra in deinen Körper fließen zu lassen. Jede Zelle deines Körpers saugt diese Lebensenergie wie einen Schwamm auf. Lasse diese Energie auch über deinen physischen Körper in deinen Energiekörper fließen (dieser erstreckt sich etwa eine Armlänge um deinen Körper herum). Sei dir bei all dem immer wieder der stabilen und kräftigen Verbindung zu Mutter Erde bewusst. Die Lebensenergie fließt ohne Unterbruch ständig über deine Wurzeln in deinen Körper, auch wenn du nicht immer bewusst daran denkst.

3. Bedanke dich bei der geistigen Welt, Gott, dem Schöpfergeist oder wem von der lichtvollen Welt auch immer für die Führung, den Schutz und die Begleitung durch die kommende Meditation. Wenn du magst, formuliere ein Gebet, wie es gerade aus deinem Herzen aufsteigen möchte.
4. Lenke nun deine Aufmerksamkeit nach innen in dein Herz. Lasse mit jedem Atemzug Liebe und Licht in dein Herz fließen. Nimm wahr, wie diese Liebe und dieses Licht dein Herz mehr und mehr erfüllt. Lasse dann diese Liebe und dieses Licht sich von deinem Herzen über deinen Körper, Energiekörper hinaus über die Schweiz, Europa, auf die ganze Welt ausdehnen und von dort weiter in den Kosmos. Atme weiterhin Liebe und Licht ein und aus und lasse diese Liebes-Licht-Energie nach aussen fließen.
5. Stell dir nun in deinem Herzen die Frage, welches Land, welches Volk und/oder welche Regierung könnte im Moment besonders liebevolle Unterstützung brauchen. Vertraue deiner ersten Eingebung und hinterfrage nicht, ob dies nun sein könne und richtig sei. Wenn mehrere Ländernamen oder Regierungen in deinem Bewusstsein auftauchen, so akzeptiere dies.

Verbinde dich nun mit deinem Herzen bewusst mit diesem Land oder einem dieser Länder oder Regierungen, falls du mehrere erhalten hast. Lasse nun mit jedem Atemzug Liebe und Licht in dieses Land oder in dieses Regierungszentrum fließen, ohne dabei etwas Konkretes damit verwandeln oder mani-

pulieren zu wollen. Die Schöpfung ist so intelligent, dass wir es ihr überlassen können, wofür diese Liebes- und Lichtenergie dort gebraucht wird und welche Wirkung sie haben wird. Lasse die Energie so lange dorthin fließen, bis du spürst, jetzt ist es für den Moment genug. Lenke dann deine Aufmerksamkeit bewusst wieder in dein Herz zurück und wiederhole dies für die weiteren Orte, die dir dein Herz anvertraut hat.

Falls du bei der Frage nach einem bestimmten Land keine Antwort erhalten hast oder du schon bald wieder die Energie zurückziehen sollst, darfst du immer auch deine Liebes- und Lichtenergie für eine Weile auf die ganze Welt ausdehnen. Erlaube dir, das so lange zu tun, wie es sich gut anfühlt.

6. Beende diese Meditation für den Weltfrieden, indem du deine Energie wieder ganz in dein Herz zurückziehst. Verweile dort noch einen Moment mit dieser Liebes- und Lichtenergie. Nimm wahr, wie wärmend und angenehm friedlich sie sich anfühlt.

Bedanke dich dann innerlich oder auch laut bei der geistigen Welt, Gott, dem Schöpfergeist oder wem von der lichtvollen Welt auch immer auf deine Art für die Führung, den Schutz und die Begleitung.

Erlaube dir zum Schluss, nochmals die starke Verbindung zur Mutter Erde wahrzunehmen.

Lasse nun langsam wieder Leben in deinen Körper zurückkommen, indem du tiefer zu atmen beginnst, die Finger und die Zehen etwas bewegst, dich streckst, gähnst und dann die Augen wieder öffnest, um wieder im Hier und Jetzt sanft zu landen...

DANKE, dass du deinen Teil für den Frieden auf der Erde beiträgst!