

Altruistische Meditation gegen Resignation

Guten Tag an Sie alle, die nicht resignieren wollen angesichts der katastrophalen Lage und schlimmen Aussichten der Menschheit und der Erde.

Wir können nicht allein auf die Politik oder Gebete hoffen. Aber auch ohne Macht und Geld lässt sich viel bewegen. Dabei sollten wir so mutig sein, etwas zu tun, was „Gescheiten“ und Mächtigen antiquiert oder auch verrückt erscheinen mag. Wir wollen uns mit Vielen zusammentun, um das Klima unter uns Menschen und auf der Erde auf ungewöhnlichem Wege zu verbessern, nicht durch KI, sondern durch unsere geistig-soziale Intelligenz. Eine Reihe von Untersuchungen* lassen uns nämlich annehmen, dass gemeinsame geistige Anstrengung vieler Menschen tatsächlich etwas verändern kann, manchmal auch Wunder bewirken kann. Hier geht es um eine Art Meditation, in der wir allein und gemeinsam leidenschaftlich für die gute Sache eintreten.

Wir sorgen für eine kurze ungestörte Zeit, nehmen eine gute, gesammelte Haltung ein (z.B. den Yogasitz oder ein bequemer Sessel), richten die Handflächen nach vorne und konzentrieren uns darauf, intensiv und selbstlos allen Menschen und der Erde Gutes zu wünschen, ja zu geben. Um uns zu fokussieren und dies 10 Minuten durchzuhalten, können wir z.B. immer wieder still die Worte verwenden:

„Frieden und Freiheit, Heilung und Liebe für alle Menschen!“

„Frieden und Freiheit, Heilung und Liebe für die ganze Erde!“

Dabei kann Veränderung bei uns selber beginnen und sich auf Andere ausbreiten. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie dabei zunehmend in Entspannung kommen oder sich heiße Handflächen einstellen. Hilfreich kann es auch sein, sich allmählich vorzustellen, der Erfolg sei schon erreicht, die Welt glücklicher.

Natürlich können Sie diese Übung jederzeit für sich praktizieren, z.B. gleich morgens nach dem Aufstehen. Um uns auch zeitlich zusammen zu schließen, haben wir uns angewöhnt, die Übung jeweils zur vollen Stunde, besonders am Sonntagmittag um 12 Uhr zu machen.

Damit möglichst viele Menschen mitmachen können, hier auch die Englische Version:

„Peace and freedom, love and healing to all the people, all the world!“

Wunderbar lässt sich dies auch singen auf die Melodie „Freude schöner Götterfunken“.

Viel Erfolg für uns alle!

AMGR

*Z.B. „Die Kraft der Acht“, Lynne McTaggart, ISBN 978-3-442-22312-1 ;

Journal of Offender Rehabilitation 36,2003, 1-4, S.283-302 ;

Sozial Indicators Research,1999, 47:153.201 ;

Orme-Johnson, D.: „The science of world peace: Research shows meditation is effective“, The intern. Journal of Healing and Caring On-Line,3 (3), Sept. 1993, S.2