

## **Meditation für Frieden**

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

Wir können nicht alleine auf die Politik oder Spenden hoffen.

Wir wollen uns mit Vielen zusammentun, um das Klima unter uns 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 wirken 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 und nehmen eine gute, passende Haltung ein (z.B. Yogasitz oder bequemer Sessel), können auch in einer gebenden Haltung die Handflächen nach vorne richten. Dann konzentrieren wir uns darauf, selbstlos und intensiv allen Menschen und der Erde Gutes zu wünschen, ja zu geben. Um uns zu fokussieren und dies 10 Minuten durchzuhalten, können wir immer wieder still die Worte verwenden:

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

Dabei kann Veränderung bei uns selber beginnen und sich auf Andere ausbreiten. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie dabei zunehmend in Entspannung kommen, oder wenn sich heiße Handflächen einstellen. Hilfreich auch für die Wirksamkeit ist es, sich vorzustellen, der Erfolg sei schon erreicht, die Welt glücklicher. Jedenfalls sind Überzeugung und Begeisterung für diese Aufgabe ganz wichtig.

Natürlich können Sie diese Übung jederzeit für sich praktizieren, z.B. gleich morgens nach dem Aufstehen. Da es für die Wirkung wichtig ist, gemeinsam zu praktizieren, haben wir uns angewöhnt, die Übung 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!

**Initiative Meditation für Frieden, Osnabrück**

\*Z.B. Lynne McTaggart, „Die Kraft der Acht“, 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