

Friedensmeditation

Es gibt noch eine andere Verbundenheit...
Ganz ohne körperliche Nähe oder Internet.
Probiere es aus!



Diese Meditation kann man gut für sich alleine ausführen. Aber wer kann und will: einmal in der Woche meditieren wir gleichzeitig. Jeder und Jede bei sich zuhause.

Jeweils **Dienstag 19.00 – ca. 19.30**

Wer mit Namen präsent sein möchte, kann sich per E-Mail anmelden.

astrid.rotner@kathluzern.ch

Die untenstehenden Anweisungen sollen eine Hilfe sein. Sie müssen nicht unbedingt in allen Einzelheiten befolgt werden.

[Friedensmeditation zum Anhören](#)

Begrüssung

Ich begrüße innerlich alle Menschen, die mitmeditieren. Wenn ich einige von ihnen kenne, vergegenwärtige ich mir sie persönlich.

Verbindung mit dem Göttlichen

Ich verbinde mich innerlich mit der Kraft und der Liebe Gottes.

Wenn ich will, kann ich dazu ein Gebet sprechen. (Gebetsvorschläge siehe unten)

Zu mir selber kommen

Ich lasse meinen Blick ruhen und richte meine Aufmerksamkeit nach innen.

Dann nehme ich einige tiefe, langsame Atemzüge.

Mit jedem Ausatmen lasse ich Alles los, was mich geistig beschäftigt. Und ich lasse auch meine körperlichen Verspannungen los. Bei jedem Ausatmen etwas mehr.

Mit jedem Einatmen nehme ich das göttliche Licht in mir auf.

Dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit in meinen Körper. Ich nehme wahr, wie er sich anfühlt, und entspanne mich in meinem Leib.

Ich nehme wahr, an welchen Stellen mein Leib mit dem Boden oder mit der Sitzfläche verbunden ist. Die Erde trägt mich. Und ich darf mich tragen lassen.

Ich darf mich dem Fluss des Lebens ganz anvertrauen.

Für einige Minuten genieße ich die Stille:

„Voller Dankbarkeit trete ich ein in die Stille des Gottesgeistes. Ich lasse mich davon tragen, umgeben und durchfliessen. Ich werde sein Ort.“

Die Liebe in meinem Herzen wachsen lassen

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mein Herzzentrum, in der Mitte meiner Brust. Ich denke an ein Erlebnis, das mich mit Freude, Frieden und Liebe erfüllt hat. Oder auch an mehrere.

- Es kann ein Erlebnis sein mit der Natur. (z.B. Blumen, Bäume, Tiere, Wasser, Felsen, eine ganze Landschaft)
- Es kann ein Erlebnis sein mit Menschen. (Mann, Frau, Kind, Gruppe, grosse Gemeinschaft)
- Es kann ein Erlebnis sein mit mir selber. (z.B. Bewegung, Kreativität, im Fluss sein)

- Es kann ein starkes religiöses Erlebnis sein. (z.B. kosmische Verbundenheit, Lichterlebnisse, Begegnung mit Heiligen und liebevollen Geistwesen)

Mein Herzzentrum erwärmt sich, weitet sich aus und beginnt zu strahlen. Mein ganzer Leib wird erfüllt von diesem heilsamen Licht, es fließt in jede Zelle.

Die Liebe weitergeben

- Ich lasse das Licht zu allen Menschen fließen, die mit mir meditieren. Egal ob ich sie kenne oder nicht. Wir verbinden uns in der göttlichen Liebe.
- Ich lasse das Licht zu allen Menschen fließen, mit denen ich liebevoll verbunden bin. Egal, wie nahe sie mir stehen, und ob sie noch leben oder schon verstorben sind.
- Ich lasse das Licht auch zu jenen Menschen fließen, mit denen ich Schwierigkeiten habe. Es soll das Belastende auflösen, in der Gegenwart und in der Vergangenheit.

Ich komme zu mir selber zurück und lasse mich nochmals gut stärken von liebevollen Beziehungen und von der göttlichen Liebe.

- Ich schicke die Liebe nun in die Ortschaft, wo ich wohne. Die ganze Stadt, das ganze Dorf wird erfüllt von Licht.
- Nun lasse ich die Liebe in das ganze Land hineinströmen. Die Schweiz wird erfüllt von Licht.
- Ich lasse die Liebe in den ganzen Kontinent fließen. Ich kann Europa oder auch Eurasien wählen.
- Dann lasse ich die Liebe um den ganzen Erdball fließen. Alle Länder und alle Meere werden durchdrungen von Licht.
- Ganz besonders lasse ich die Liebe zu all jenen Menschen fließen, die in Not sind. Sie soll ihnen Kraft, Harmonie und Frieden geben.
- Zum Schluss verbinde ich mich mit allen Menschen rund um den Erdball, die ebenfalls für den Frieden beten. Gemeinsam erschaffen wir ein Netz aus Licht, das trägt, tröstet und beruhigt. Auch uns selber.

Zu mir selber zurückkehren

Dann komme ich zurück und bin wieder ganz bei mir selber. Ich lasse mich vom Licht erfüllen, bis in jede Zelle. Es heilt und stärkt mich.

Langsam löse ich mich von der Meditation und komme zurück in mein Alltagsbewusstsein. Ich räkle mich ein bisschen, strecke mich, atme ein paarmal tief durch, wende den Blick wieder mehr nach aussen.

Einander den Segen weitergeben

Wir geben einander den Segen und empfangen ihn voneinander – egal ob wir gleichzeitig meditieren oder zeitlich versetzt.

Die Liebe Gottes
segne und behüte uns
sie stärke und befreie uns
sie tröste und beflügle uns
sie öffne unser Herz
und schenke uns ein Leben in Fülle.
Amen

Verabschiedung

Ich verabschiede mich von allen Menschen, mit denen ich meditiert habe. Wir entlassen einander wieder.

Ich bin wieder ganz bei mir selber Du bist ganz bei dir selber. Aber wir bleiben verbunden im Licht Gottes und im Strom des Lebens.



Gebete

Gott Du Kraft des Lichtes und der Liebe
Aus Dir bin ich geboren
Und zu Dir kehre ich zurück.
Du bist der Urgrund des Lebens
Und Du stehst hinter allen Dingen.
Auf dich vertraue ich
In allem, was mir begegnet
Sei Du mit mir im Hier und Jetzt
Und werde in mir lebendig. Amen

Gott Dein guter Geist ist immer da
Gerade auch in Zeiten
der Krise und der Unsicherheit
Lass mich empfänglich werden
Für Deine heilsame Berührung
Und hilf mir,
deine belebende Kraft wahrzunehmen
Du lässt uns atmen und hältst die Welt in Gang
Jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit Amen

Psalm 139

Gott, Du bist vertraut mit all meinen Wegen
Du umgibst mich von allen Seiten
Und legst Deine Hand auf mich.
Nehme ich die Flügel des Morgenrots
Und lasse mich nieder am äussersten Meer
Auch dort wird deine Hand mich ergreifen.
Würde ich sagen: Finsternis soll mich bedecken
Die Nacht würde leuchten wie der Tag
Die Finsternis wäre wie Licht. Amen

Möge alles Unheil überwunden sein

Möge alle Krankheit völlig verschwinden
Möge es kein Hindernis für mich und dich geben
Mögen wir lange und glücklich leben

Mutter unser im Himmel
Heilig ist uns deine Liebe
Sei uns nahe und erfülle uns
Wie du Himmel und Erde erfüllst.
Nähre uns täglich mit dem,
was wir bedürfen
Umarme uns, wenn wir schuldig geworden sind
Und lehre uns, die zu umarmen
Die uns verletzt haben
Wenn wir zu fallen drohen,
fange uns auf und zeige uns die nächsten Schritte
Denn Du bist die Güte, die Liebe
Und das Licht – ohne Ende Amen

Du bist ein Meer der Liebe
Wir suchen von diesem Meer nur ein Tröpfchen
Wie ein verrückter Vogel wollen wir zu diesem Meer fliegen
Doch sind die Flügel schwach und die Augen trüb
Aber du erklärst uns
von wo wir gekommen sind
Wo immer wir uns im Leben umschaun
Der Tod ist immer da
Wer weiss wo das Ziel sein kann
Es ist ungewiss
Doch leise sagst Du uns ins Ohr
Von wo wir gekommen sind

Gott du gibst allem Seienden Leben
Du erschaffst die Welt in jedem Augenblick neu

Und schüttest Deine Gaben über der Erde aus
Erneuere auch uns, Du heilende Schöpfungskraft
Hilf uns, die Mächte der Selbstsucht
Der Angst und der Zerstörung loszulassen
Erfülle uns mit deiner lebensschaffenden Kraft
Damit wir in Mitgefühl, Frieden und Gerechtigkeit
Den Weg unseres Lebens gehen können
Begleite uns mit deiner Liebe
Und lass uns in Dir geborgen sein Amen

