

# Meditation für den Weltfrieden

Angesichts von Kriegen, Vertreibung, Klimawandel und Terror wird der Wunsch nach Frieden auf der Erde immer stärker. Scheinbar machtlos schauen wir auf unsere Welt. Aber wir sind nicht machtlos: wir können etwas dagegen tun durch die Kraft unserer Gedanken. Meditation beruhigt nicht nur den eigenen Geist, sondern sie stärkt auch die Gedankenkraft, die Ausrichtung unserer Gedanken. Auch die moderne Physikwissenschaft bestätigt, was uralte Philosophien bereits wussten: schon kleinste Elementarteilchen können durch unser Denken beeinflusst werden.

Was heißt das konkret? - Was kann ICH tun?

Setze dich täglich für eine kurze Zeit hin, das können 3 oder 5 Minuten sein oder auch länger. Das Hinhören auf den eigenen Atem hilft bei der Sammlung und Ausrichtung nach Innen.

Dann konzentriere dich auf den Frieden in der Welt:

- Brauchst du Worte für deine Konzentration, ist hier ein Vorschlag auf Basis der Liebenden-Güte-Meditation: richte die Worte zuerst an dich selbst:

Möge ich von liebender Güte erfüllt sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich friedlich und ruhig sein.

Möge ich glücklich sein.

Dann richte diese Worte an unsere Erde:

Möge unsere Welt von liebender Güte erfüllt sein.

Möge unsere Erde gesund sein.

Möge unsere Welt friedlich und ruhig sein.

Mögen alle Menschen auf unserer Erde glücklich sein.

- Bist du ein visueller Mensch, kannst du dir die Welt eingehüllt in Licht vorstellen....oder suche dir ein positives Bild, was zu dir passt
- Bist du ein haptischer Typ, möchtest du Be-greifen, nimm dir eine kleine Weltkugel beim Meditieren in die Hand
- Gehst du gefühlsmäßig an die Dinge heran, dann fühle in dir selbst Glück und Frieden und sende diesen in die Welt hinaus
- Bist du religiös, kannst du Friedensworte in ein Gebet fassen

Verwende die Art, die dir am Besten entspricht!

Sei geduldig, freundlich und achtsam mit dir selbst dabei, auch dann, wenn du dich nicht so gut konzentrieren kannst, wie du es möchtest; alleine dass du dich hinsetzt, um der Welt Gutes zu tun, bringt bereits Unterstützung!