

FRIEDENS-MEDITATION

Setze dich bequem nieder
Oder lege dich flach auf den Rücken

Schliesse deine Augen
und atme einige Male tief ein und aus
und lasse dabei alle Anspannungen los
atme sanft ein und aus
und fühle, wie sich ein wohliges Gefühl
der Entspannung in dir ausbreitet.

Sinke immer tiefer in diese Entspannung hinein.

Zentriere dich nun in deine Wesensmitte
und fühle, wie goldenes Licht
aus deinem Herzen strahlt,
und es wie eine goldene Lichtaura umgibt.

Fühle, wie du immer tiefer und tiefer
in deine Herzensmitte vordringst
und wie sich dabei eine wunderbare Stille
in dir ausbreitet.

Getragen von dieser liebenden Stille
dringst du immer weiter vor zu deinem wahren Sein.

Lass dir Zeit für deine Reise zu deinem
wahren Selbst, und lasse dich sanft von deinem
Atem immer tiefer voran tragen.

Inmitten deines wahren Selbstes
fühlst du ein wahrhaftiges Angekommensein.
Es ist, als ob du eine goldige Lichtkugel
betreten hast, in der eine wundervolle lichte
und erhabene Energie dich erwartet.

Du bist zutiefst berührt und beglückt
von der Schönheit, die in dir lebt
der göttlichen Gegenwart,
die in allen Menschen lebt.

In dieser goldenen Lichtkugel deines wahren Selbstes
erstrahlen zahlreiche Sterne in funkelndem Glanz.
Ein jeder dieser leuchtenden Sterne symbolisiert
die Vollkommenheit einer göttlichen Eigenschaft in dir.
Aus den Sternen funkeln Eigenschaften wie:

Liebe, Güte, Mitgefühl, Demut, Hingabe, Frieden,
Freude, Dankbarkeit, Vergebung, Licht, Kraft,
Stärke, Entschlossenheit, Geduld,
und viele weitere göttliche Eigenschaften.

Du begibst dich nun ganz in diesen
funkelnden Sternenglanz und fühlst,
wie du jetzt von der vollkommen göttlichen
Eigenschaft des Friedens angezogen wirst.

Du fühlst, wie es dich zum Stern des Friedens in dir
hinzieht und wie du jetzt in diesen Stern hineingehst.

Inmitten des Sternes fühlst du wie eine
wundervolle Energie des Friedens in dir emporsteigt –
eine licht Friedensstrahlung erfüllt nun
dein ganzes Sein und du weißt,
dass dieser Frieden nicht von dieser Welt kommt.
Es ist die vollkommene Strahlung des göttliche Friedens.

Fühle, wie dein ganzes Sein erfüllt ist
von der erhabenen Kraft des Friedens.

Jede Zelle deines Körpers, deines gesamten Wesen
Ist erfüllt von diesem herrlichen Frieden.

Du bist jetzt zu diesem göttlichen Frieden geworden.

Wiederhole nun in stille und in absolut
klarem Bewusstsein in deinem Geiste:

ICH BIN FRIEDEN.
ICH BIN FRIEDEN.
ICH BIN FRIEDEN.

Im Bewusstsein des vollkommenen göttlichen Friedens
öffnest du nun dein Herz und sendest diesen Frieden hinaus
in dein Heim und deine Umgebung, in die Stadt,
in dieses Land und in diesen Kontinent.

Du umfängst die ganze Erde mit diesem
wundervollen göttlichen Frieden.
Der Frieden strahlt von dir aus zu deinen Lieben
und zu allen Menschen, Tieren und Pflanzen
und allem Leben in dieser Welt.

Die Energie des Friedens strömt frei
aus deinem Herzen in die Welt
und sie verstärkt sich selbsttätig in Regionen
und bei Menschen, die verstärkt
die Energie des Friedens benötigen.

Du siehst nun, wie du allen Menschen
in einem grossen Kreis, die Hände reichst und
wie sich der Friede über die gereichten Hände verbreitet.

Der göttliche Friede deines Herzens
berührt nun den Aspekt des göttlichen Friedens in all
den anderen Menschen und bringt ihn zum Vorschein.

Göttlicher Frieden strömt nun von Herz zu Herz
in dieser Menschenkette und bildet
einen wundervollen Kreis des Friedens.

All die Menschen, die sich berühren,
erschaffen nun ein starkes Kraftfeld des Friedens,
das sie wie eine sanfte Lichtwolke umgibt.
Frieden erfüllt jetzt alle Menschenherzen.

Frieden erfüllt jetzt diesen gesamten Planeten.
Verbleibe in dieser wundervollen Friedensenergie
im Kreise der Menschen so lange du möchtest.

Lasse dir Zeit, diesen herrlichen Frieden
bewusst auszustrahlen und die Erde damit zu erfüllen.

Löse dich dann sanft aus dem Kreis der Menschen und sieh
wie in ihnen allen der Stern des Friedens hell erstrahlt,
während sie wieder zurückkehren in ihren Alltag.

Auch dein Stern des Friedens in dir leuchtet
wie eine enorme Kraftquelle,
während du nun langsam den Stern verlässt
und wieder in die goldene Lichtkugel deines wahren Selbst zurückkehrst.

Du verneigst dich in tiefer Dankbarkeit vor dem Grossen Ganzen,
bevor du über den Atem aus der goldenen Lichtkugel
deines wahren Selbst wieder langsam
zu deinem Tagesbewusstsein zurückkehrst.

Weitere Meditationen:

„Das orangene Buch“ die Meditationstechniken vom indischen Meister OSHO
Transzendente Meditation, Maharishi Mahesh Yogi