

Hallo und herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Sitzt du bequem und entspannt, mit aufrechtem Rücken? Spüre noch einmal genau in deinen Körper hinein, ob du schon die für dich angenehmste Sitzposition gefunden hast.

Jetzt atme noch einmal tief ein... und mit dem Ausatmen lass alle Anspannungen aus deinem Körper entweichen. Lass ganz einfach los und freue dich auf die nächsten Minuten.

Möchtest du mehr Frieden und mehr Liebe in der Welt? Alle Menschen, die ich kenne, haben diesen tiefen inneren Wunsch. Und ich bin mir ziemlich sicher, auch alle Menschen die du kennst, wünschen sich das in ihrem Inneren. Du bist mit dem Wunsch nach Frieden und Liebe in der Mehrheit!

Stelle dir einmal vor, du stehst vor dem Haus, in dem du lebst. Du hörst kein Auto, es ist ganz still. Du stehst einfach dort, mit geschlossenen Augen. Ganz ruhig. Ganz sicher.

Deine Arme sind ein wenig gestreckt. Und du bist nicht allein, denn deine Hände links und rechts halten die Hände von anderen Menschen. Du weißt gar nicht genau, wer da steht... und wer genau da links und rechts deine Hände hält. Es ist gar nicht so wichtig. Wahrscheinlich sind es deine Freunde oder vielleicht Menschen aus deiner Straße oder es sind ganz fremde Menschen. Sie stehen hier mit dir und ihr haltet euch fest und es fühlt sich gut an!

Und irgendwie spürst du durch die Hände, dass auch die Menschen links und rechts von dir noch weitere Hände halten. Und diese wiederum weitere. Du spürst ganz deutlich, dass ihr eine große Menschenkette bildet. Eine Menschenkette des Friedens. Eine Menschenkette der Liebe.

Es fühlt sich großartig an! Durch die Berührung fühlst du ganz deutlich, wie die Kette auf beiden Seiten immer länger wird. Sie geht schon durch den ganzen Ort oder die Stadt, in der du lebst. Und du spürst die positive Kraft all dieser Menschen, die sich tief in ihrem Inneren Frieden und Liebe wünschen.

Du fühlst, wie sich immer mehr Menschen auf beiden Seiten der Menschenkette euch anschließen. Wie sich immer mehr Menschen für Frieden und Liebe entscheiden. Wenn du es von oben sehen könntest, würdest du bemerken, dass ihr schon längst die nächsten Orte und Städte erreicht habt...

Und die Kette wird länger und länger und ihr werdet immer mehr, nun schon über die Ländergrenzen hinaus. Denn alle möchten dabei sein, wenn wir (ganz einfach) mit unserem inneren Gefühl ausdrücken, was wir uns wirklich wünschen:

Frieden und Liebe.

Es ist ein großartiges Gefühl und innerlich musst du lächeln. So viele Menschen! Mit dem gleichen inneren Wunsch!

Genieße dieses Gefühl solange du möchtest...

Und du weißt, alles was du in den nächsten Tagen tust, denkst und sagst, kannst du aus diesem Gefühl der Verbundenheit mit diesem tiefen inneren Wunsch aller Menschen auf dieser Welt machen.

Und ich lade dich ein, mit diesem Gefühl noch so lange weiter zu meditieren, wie DU es richtig und gut findest.