

Bernd Janson, Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater, Yogalehrer

Week Flow 8: 5 Minuten Meditation für den Frieden

Hintergrundinformationen

Die 5-Minuten Meditation für den Frieden beinhaltet Elemente der Metta-Meditation, um sich von der Vergangenheit und der Zukunft gedanklich zu lösen und im Hier und Jetzt anzukommen. Durch die Visualisierung des Umfeldes (Partnerschaft, Familie, Freunde, Kollegen, etc.) und die Vorstellung, dass mit diesen Menschen alles in Ordnung ist, fällt im eigenen Inneren eine Last an Sorgen und Ängste ab, welche die Vergangenheit und die Zukunft betreffen. Aufbauend auf dem Frieden im persönlichen Umfeld kann dann im weiteren Schritt die gesamte Menschheit visualisiert werden. Ein Bild, in dem alle Menschen sich friedlich begegnen, in Freude feiern und stets füreinander da sind, verströmt eine sehr kraftvolle Energie. Je mehr Menschen dieses Bild visualisieren, desto mehr wird diese Welt Wirklichkeit, denn gemäß der Quantenphysik beeinflussen die Gedanken die Realität (self-fulfilling prophecy). Das finale Bild aller Kinder dieser Erde, die in Liebe und Geborgenheit wachsen dürfen, segnet die Zukunft der Erde mit Frieden und Zuversicht. Wenn alle Eltern die Möglichkeit haben, ihre Kinder ohne Angst und in Liebe zu erziehen, kann es nur Frieden geben.

Links:

https://wiki.yoga-vidya.de/Metta_Meditation (21.5.2022)

<https://gedankenwelt.de/die-quanten-denkweise-wie-wir-unsere-realitaet-veraendern-koennen/> (21.5.2022)

Stand 21.5.2022

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ und umgekehrt, also: **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.