

Gemeinsam Meditieren

Monat November - „Liebe“

2. November Liebe und Frieden

Seine Mitmenschen zu lieben bedeutet, sie verstehen zu lernen. Nächstenliebe zeigt sich in der Bereitschaft, mit guten Taten oder liebevollen Worten zu helfen – nicht aus der Erwartung heraus, etwas dafür zu erhalten, sondern aus Fürsorge für die Mitmenschen.

Man kann nur das weitergeben, was aus dem Inneren kommt. Indem Sie in sich gehen und zu Ihrer inneren Mitte kommen, lernen Sie sich und andere besser zu verstehen. Bemühen Sie sich, dem Guten mehr Raum in Ihrem Leben zu geben, indem Sie sich mehr und mehr in der Vergebung, der Dankbarkeit und der Annahme üben. Wünschen Sie Ihren Mitmenschen immer das Gute in jeder Form. Halten Sie sich fern von dem Negativen, das geboren wird aus Neid, Gier, Eifersucht und Hass. Dann werden die negativen Gedanken an Kraft verlieren, der ersehnte innere Frieden kann wachsen und Sie können einen größeren Beitrag für ein friedvolles Miteinander leisten.

Wünschen Sie allen Lebewesen, Mutter Erde und natürlich sich selbst Liebe und Frieden.

9. November Liebe für alles Lebendige

Unser wunderschöner Planet wird von unzähligen Tieren und Pflanzen bewohnt, die einzigartig sind. Die Schöpfung erfreut und verwöhnt uns mit einer Vielfalt an Formen und Farben. Mit allen Lebewesen sind wir durch die Liebe verbunden. Aber nur wir Menschen sind in der Lage, dieses Wunder der Natur durch Geist und Seele zu begreifen und den Sinn des Ganzen zu verstehen.

Durch Achtung und Respekt vor allem Leben entsteht eine starke positive Kraft, die hilft, das Bewusstsein der Menschen dafür zu stärken, dass ein liebevolles Miteinander aller Lebewesen die Grundlage für Frieden auf der Welt ist.

Durch die Liebe füreinander wird auch die Liebe für alles Lebendige und Positive wieder an Kraft gewinnen.

16. November Selbst- und Nächstenliebe

Wenn Sie lernen, sich so anzunehmen, wie Sie sind, wird es Ihnen immer leichter fallen, auch Ihre Mitmenschen von ganzem Herzen anzunehmen und ihnen liebevoll zu begegnen.

Was mich an meinem Nächsten stört, findet sich zumeist auch in mir selbst wieder. Nur mit Ehrlichkeit kann ich die Schwäche in mir erkennen, abbauen und begangene Fehler wiedergutmachen.

Diese Erkenntnis sowie die Arbeit mit mir selbst stärken die Liebe in mir, zu meinem Nächsten und allem Leben auf der Erde.

23. November Vergebung ist die gelebte Liebe

Vergebung ist ein Akt der Stärke und nicht der Schwäche. Solange man nicht verzeihen kann, hält man Leid, das durch Verletzungen entsteht, fest. Nur durch Vergebung können sich seelische Lasten, Schmerz und Verbitterung auflösen. Das vormals verschlossene Herz beginnt sich wieder zu öffnen und die Liebe zum Nächsten kann frei fließen. Wer lernt, Liebe zu geben, kann nicht nur sich selbst, sondern auch seinem Nächsten helfen.

„Ich bitte alle Seelen um Vergebung für alles Leid und allen Schmerz, den ich euch jemals bewusst oder unbewusst zugefügt habe. Ich bitte euch von ganzem Herzen,

vergebt mir. Und ich vergebe auch euch von ganzem Herzen alles Leid und allen Schmerz, die ihr mir jemals zugefügt habt. Ich bitte bei mir selbst, bei meiner Seele, um Vergebung für alles, was ich mir jemals angetan habe. Ich vergebe mir von ganzem Herzen meine Fehler.“