

FRIEDENSMEDITATION KURZ: LIEBLINGSPLATZ

Wir wollen heute zusammen eine Fantasiereise in eine ganz wundervolle Welt voller Frieden machen. Setz dich dafür bitte ganz bequem hin und schließ deine Augen. Deine Füße kannst du nebeneinander auf den Boden stellen. Reibe deine Hände aneinander bis sie warm werden und dann legst du sie ganz entspannt auf deinen Oberschenkeln ab.

Atme einmal gaaaanz tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Noch einmal tiiiiief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen und nochmal durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen.

Atme jetzt ganz normal weiter und versuche dich mit jedem Atemzug zu entspannen und die Stille zu genießen.

Lächle einmal in dich hinein und stell dir jetzt vor du sitzt an deinem Lieblingsplatz: das kann zuhause, im Garten, im Wald, in deinem Zimmer, in der Schule, auf dem Spielplatz oder vielleicht auch am Meer sein. Wo ist dein Lieblingsplatz? Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Lächle dich einmal selbst an und sage dir „Hier an meinem Lieblingsplatz fühle ich mich so richtig wohl, hier bin ich geschützt, geborgen und sicher“ Du weißt: An deinem Lieblingsort kann dir nichts passieren. Alles ist gut!

Stell dir jetzt vor, wie du an deinem Lieblingsplatz bist und vor und hinter dir zwei Schutzengel stehen, die dich mit ihren Flügeln halten und auf dich aufpassen. Ihre Flügel sind soooo groß, sodass du dich jederzeit in die Flügel der Engel fallenlassen kannst und immer sicher und geborgen bist, egal wo du ab jetzt hingehst.

Spürst du wie es in deinem Körper ganz warm wird? Du kannst es dir vorstellen wie die Sonne, die in dir scheint und dich von innen ganz hell und warm macht- durch deinen ganzen Körper scheint sie nun durch. Dir wird immer wärmer und wärmer und es wird immer heller und heller in dir:

In deinen Beinen, deinen Armen, deinem Kopf, deinem Herz, deinen Fingerspitzen und deinen Zehen.... Jetzt stell dir vor wie du diese GANZE Wärme und dieses ganze Licht in deinem HERZEN sammelst und gleich an Menschen schickst, die die Sonne gerade besonders brauchen: an Menschen, denen es nicht gut geht, die im Krankenhaus sind, die liebe Menschen verloren haben, die aus ihrem Land flüchten mussten, die im Krieg leben müssen, die kämpfen müssen oder die in Armut leben.

Bist du bereit dein Licht loszuschicken? Also los geht's- 3,2,1 und loooooos schicke die Liebe, die Wärme und das Licht an alle Menschen, die es gerade so sehr brauchen.

Stell dir jetzt vor wie deine Wärme und dein Licht bei den Menschen ankommen. Ich sehe die Menschen schon wegen dir lächeln. ☺

Stell dir vor wie deine Wärme und dein Licht auch bei einem Soldaten ankommen, dem durch DEIN Licht und durch deine ganze Energie einfach die Waffen aus der Hand fallen....

Wow!! Das müssen wir nochmal machen, damit auch noch andere Soldaten deine Liebe spüren: Sammle wieder dein ganzes Licht und deine Energie in deinem Herzen und dann schickst du sie an den nächsten Soldaten, der dadurch auch seine Waffen fallen lässt....Bereit? 3 2 1 looossss...deine Energie und deine Liebe wollen raus, zu den Menschen, die sie gerade besonders brauchen.....Wow und der nächste Soldat lässt seine Waffen fallen.....

Merkst du wie DU gebraucht wirst? DU schickst den Frieden, die Energie, die Liebe in die Welt und zu den Menschen, die sie besonders brauchen. Nur durch die Liebe aller Menschen kann Frieden entstehen.

Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus und komm langsam wieder zurück in unseren Klassenraum. Wenn du soweit bist, dann öffne deine Augen und lächle! ☺