



via integralis

## Meditieren für Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden für die Ukraine

### Kraft geben und Kraft schöpfen dezentral, zum selbstgewählten Zeitpunkt und doch gemeinsam!

Die Menschen in der Ukraine sind durch die Angriffe der russischen Armee äußerst bedroht. Bedroht ist auch der Friede in Europa überhaupt, so wie in anderen Gebieten der Erde schon länger. Wir laden alle ein, die sich vernetzen und für den Frieden miteinander meditieren wollen.

**Tägliche Meditation:** Wer mitmachen möchte, versucht jeden Tag 25 Minuten zu meditieren, zum selbstgewählten Zeitpunkt bei sich zu Hause oder unterwegs. Über den Tag verteilt gibt es so eine gewisse Stafette von Meditierenden.

**Angebot zum Austausch** über die Situation und die Meditation: Am Dienstag 08.03., 20.00-21.00 Uhr per Zoom mit dem Link auf Seite 2.

Weitere Austauschmöglichkeiten werden bei Bedarf vereinbart.

**Wer mitmachen und sich verbinden will**, schreibe eine Email an [blog@viaintegralis-bonn.de](mailto:blog@viaintegralis-bonn.de).

Auf freiwilliger Basis kann man seinen Namen oder ein Kürzel auf unserer Webseite ([www.viaintegralis-bonn.de/blog/](http://www.viaintegralis-bonn.de/blog/)) veröffentlichen lassen, dann wissen wir voneinander (bitte angeben in der Mail, ob und unter welcher Angabe das veröffentlicht werden soll). Auch wer Fragen oder Anregungen hat, kann uns schreiben.

*Ergänzend möglich:*

**Meditation montags 18.00-19.30 Uhr in der Kath. Familienbildungsstätte für Geübte.** Die Meditation wird auch über Zoom übertragen. Wer noch nicht für den Link registriert ist, bitte in der Email an [blog@viaintegralis-bonn.de](mailto:blog@viaintegralis-bonn.de) angeben, ob man den Link dazu erhalten möchte.

Abends um 18.00 Uhr **eine brennende Kerze ins Fenster stellen** (Vorschlag aus dem Bistum Münster).

### Vorgeschlagener Ablauf für die eigene tägliche Meditation

#### Beginn

##### Widmung:

Wir widmen unser Schweigen und unsere Energie, die sich beim Schweigen ansammelt, den Menschen in der Ukraine und allen von diesem Krieg betroffenen Menschen. Wir schweigen für Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Ukraine und überall auf der Welt. Die Verbundenheit untereinander, mit so vielen Menschen weltweit und mit den Menschen in der Kriegsregion gibt unserer Meditation zu Hause Kraft.

##### Gebet:

Du, mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Du, mein Gott, gib alles mir, was mich führet zu dir.

Du, mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir. (Nikolaus von der Flie)

#### Meditationseinheit

3 Gongschläge, 25 Minuten Meditation, 1 Gongschlag

#### Abschluss

##### Rezitation des Gebetes der UNO:

Herr, unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im großen Weltall. An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen, dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden, nicht von Hunger und Furcht gequält, nicht zerrissen in sinnlose Trennung nach Rasse, Hautfarbe oder Weltanschauung.

Gib uns den Mut und die Voraussicht, schon heute mit diesem Werk zu beginnen, damit unsere Kinder und Kindeskindestinder einst mit Stolz den Namen Mensch tragen.

Segen für die Welt

Verneigung

**Link für den Zoom-Austausch am 08.03.22:**

Thema: Austausch Friedens-Meditation

Uhrzeit: 8.März.2022 08:00 PM Amsterdam, Berlin, Rom, Stockholm, Wien

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/85063195397?pwd=bjIWbnlzL0xGa2wyamxsUi9WUVBQZz09>

Meeting-ID: 850 6319 5397

Kenncode: 894426

Schnelleinwahl mobil

+496938079884,,85063195397#,,,,\*894426# Deutschland

+496950500951,,85063195397#,,,,\*894426# Deutschland

Meeting-ID: 850 6319 5397

Kenncode: 894426

Bonn, 01.03.2022,

Winfried Semmler-Koddenbrock und Team

**Kontakt**

Winfried Semmler-Koddenbrock, 53123 Bonn, T. 0228 / 963 9588, 0178 / 814 4243, [www.viaintegralis-bonn.de](http://www.viaintegralis-bonn.de),

Mail für diese Aktion: [blog@viaintegralis-bonn.de](mailto:blog@viaintegralis-bonn.de)

Meine private Email ist auf der Webseite auf der Unterseite „Über uns / Kontakt“ zu finden.