



**via integralis**

## **Meditieren für Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Welt**

### **Kraft geben und Kraft schöpfen zu Hause und doch gemeinsam!**

Die Welt brennt, ob in Nahost, der Ukraine, dem Sudan oder an vielen anderen Orten. Wir laden alle ein, die sich vernetzen und für den Frieden miteinander meditieren wollen.

*Ergänzend möglich:*

- **Meditation montags 18.00-19.30 Uhr** in der Kath. Familienbildungsstätte Bonn, für Geübte.
- **Abends eine brennende Kerze ins Fenster stellen.**

### **Vorgeschlagener Ablauf für die eigene tägliche Meditation**

#### **Beginn**

Widmung:

Wir widmen unser Schweigen und unsere Energie, die sich beim Schweigen ansammelt, allen Menschen, die von Krieg, Terror, Ungerechtigkeit und Unfreiheit betroffenen sind. Die Verbundenheit untereinander, mit so vielen Menschen weltweit und mit den Menschen in Not 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 Flüe)

#### **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

Bonn, 13.10.2023

Winfried Semmler-Koddenbrock und Team

#### **Kontakt**

Winfried Semmler-Koddenbrock, 53123 Bonn, T. 0228 / 963 9588, w.semmler-k@t-online.de,  
www.viaintegralis-bonn.de