

# Gemeinsam Meditieren

Monat April - „Geduld“

## *2. April Der innere Frieden*

Die Liebe, der Glaube, die Hoffnung und die Geduld sind die Grundlagen unseres inneren Friedens. Stärken wir den Frieden in unseren Herzen, wächst der Friede unter den Menschen dieser Welt. Liebe und Frieden stützen und stärken sich gegenseitig. Liebe unter den Menschen kann nur wachsen, indem man lernt, sich selbst und die anderen anzunehmen.

Unglück auf dieser Welt entsteht auch, weil Menschen es ablehnen, das Gute zu stärken. Sie können es nicht sehen oder fühlen und weigern sich deshalb, etwas Gutes zu tun. Helfen Sie anderen Menschen dabei, ihre Selbstzweifel und die Zweifel an der Existenz des Guten zu überwinden. Dann kann die Welt nach und nach schöner und friedlicher werden.

## *9. April Die Geduld stärken*

Ungeduld macht rast- und ruhelos. Die Lebenszeit zerrinnt dem Rastlosen ungenutzt. Oft ist das Leben voller Hektik und Haltlosigkeit und so verlieren wir im alltäglichen Stress die Geduld. Und unser Bedürfnis nach Ruhe bleibt oftmals ungestillt.

Geduld ist ein guter Begleiter, immer bereit, in Not, in Bedrängnis und bei Krankheit zu helfen. Sie trägt dazu bei, die schweren Zeiten zu überstehen. Wünscht man sich, Geduld zu finden, dann muss man sie zuerst in sein Leben einladen, indem man sie übt. Mit jeder Minute der Geduld und des Langmuts kann man die Geduld in sich stärken. Sie gewinnt mit der Zeit beständig an Kraft. Erst durch die Geduld werden Sie zu sich selbst finden und damit beginnen können, sich selbst und die anderen besser zu verstehen. Dank der Geduld wird die Liebe wachsen.

*„Möge die Geduld unter den Menschen wachsen und sich in mir als Ruhepol und starke Kraft festigen.“*

## *16. April Den Frieden finden*

Die Liebe, der Glaube und die Hoffnung führen in Gemeinschaft mit Geduld zu Glück, Frieden und innerer Ruhe zurück. Ist man in Frieden, ist man auch glücklich. Und wenn Sie andere an Ihrem Glück teilhaben lassen, vermehren Sie das Glück in sich und unter Ihren Mitmenschen.

Indem man vergibt und um Vergebung bittet für das, was man anderen bewusst oder unbewusst durch Kränkungen und Unachtsamkeit angetan hat, schafft man Frieden. Man kann diesen Frieden vertiefen, wenn man sich selbst und die Mitmenschen in Dankbarkeit annimmt. Lassen Sie andere an Ihrem neuen Friedensgefühl teilhaben, dann wird sich der Frieden zum Wohle aller vermehren.

## *23. April Liebe, Glaube, Hoffnung und Geduld für alle Menschen*

In der heutigen Zeit fehlen dem Menschen oftmals Gleichgewicht und inneres Maß. Er ist umgeben von negativen Gedanken, Worten und Taten, die genährt werden von Neid, Gier, Eifersucht und Hass, die nur Zwietracht und Verzweiflung säen. Diese zerstörerischen Kräfte können durch die Kraft der Liebe, den Glauben und durch die Hoffnung auf Besserung umgewandelt werden. Durch unsere guten Gedanken, Worte und Taten wird das Negative geschwächt und dabei gleichzeitig das Gute gestärkt.

*„Ich sende die Liebe, den Glauben und die Hoffnung auf Gesundheit für alles und jeden an alle Seelen und unsere Mutter Erde. Dies tue ich durch meine liebevollen Gedanken in dem Bewusstsein, dass mein stetiges Handeln seine Wirkung entfaltet und alles Negative entkräftet.“*