

# **Die Menschheitsfamilie umarmen**

## **Eine Meditation in 12 Schritten**

**Von Margarete Sennekamp**

Wir haben heute die wunderbare Möglichkeit, uns als eine Menschheitsfamilie zu erkennen. Die Liebe aus unserem Herzen erschafft diese Einheit. Sie löst trennende Gedanken, Ängste und Gefühle von Fremdheit in uns auf, damit „alle Menschen wieder Geschwister werden“. Hierdurch vermindern wir die Angst um den Globus und öffnen unser Bewusstsein für die Präsenz der Liebe, die immer und überall da ist.

1. Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein. Atme tief in deinen Bauch hinein und lass dir genügend Zeit, deinen Körperraum von innen her fühlend zu bewohnen. 2. Verbinde dich nun mit der Lichtsäule: fühle, wie aus dem Innern der Erde rotgoldenes, mütterlich-liebendes Licht von unten in deinen Schoßraum über den Oberbauch in dein Herz hineinfließt. Anschließend spüre, wie aus der Weite des Himmels hellgoldenes, segnendes Licht von oben über deinen Scheitel und Kopf in dein Herz einströmt. Verweile im Herzen und spüre, wie die beiden Ströme sich zu einer Lichtsäule verbinden und diese sich in deinen gesamten Körper ausdehnt. 3. Jetzt visualisiere unsere wunderschöne Erde als eine blaue Kugel in einigem Abstand vor dir. Stell dir all die Menschen vor, denen Mutter Erde auf ihrer Oberfläche einen Lebensraum bietet. 4. Denke achtsam und wertschätzend an die Menschen, die jetzt von der Corona-Pandemie betroffen sind: an Menschen in China, Italien und Nordamerika, an Frauen, Männer und Kinder in Afrika, in Australien, in Österreich, in Südamerika und in allen Gegenden, die du kennst und vielleicht besonders magst oder die jetzt spontan auftauchen, bis in deiner Vorstellung die ganze Erde mit Menschen aller Hautfarben rundherum bewohnt ist. 5. Falls dabei Körperreaktionen wie Anspannung oder Unruhe in dir auftauchen, erschaffe mit deiner Aufmerksamkeit um sie herum einen annehmenden Raum, bis du dich wieder wohl fühlst.

6. Verbinde dich jetzt mit der Lichtquelle, die sich tief auf dem Grund deines Herzens befindet. Lass aus ihr Liebe und Mitgefühl strömen und genieße es. Hülle zunächst dich selbst, deinen Körper und dein Energiefeld damit ein, bis du dich ganz und gar ruhig, sicher und geborgen fühlst. 7. Bitte deine geistigen Helfer, dich dabei zu unterstützen, das liebende goldene Licht aus deinem Herzen in Richtung auf die Erde vor dir fließen zu lassen. 8. Jetzt lass es frei strömen und alle Menschen berühren und umhüllen, trösten und ermutigen, besänftigen, heilen und segnen. Erlaube, dass das einzigartige Licht deines Wesens das strahlende Licht in jedem Menschen auf der Erde berührt. Umarme aus deinem tiefen Mitgefühl heraus unsere große Menschheitsfamilie. Gerne kannst du auch mit deinen Händen eine umarmende Geste um die Erdkugel herum ausführen.

9. Wenn du eine Abneigung spürst oder Urteile hegst in Bezug auf Menschen, mit denen du in Konflikt bist oder die du ablehnst, schaffe erneut Raum für diese Emotionen und lass dir genügend Zeit sie anzunehmen. 10. Schließe auch die PolitikerInnen und andere mit ein, die du für „unseren Zustand“ verantwortlich machst. Erkenne in ihnen das verletzte und weinende Kind, das nach Liebe ruft. 11. Sieh dann in und hinter „deinen Feinden“ etwas Schönes und ein Licht in ihnen, bis du auch ihnen dein ungeteiltes und volles Mitgefühl schicken kannst. Genieße die Verbundenheit mit den Menschen und erfreue dich an der neu entstehenden Gemeinschaft aller Menschen auf der Erde! Hinter allen äußeren Unterschieden haben sie doch ein gemeinsames Ziel: sich selbst durch ihr Leben zu erfahren und ihr wahres Wesen als strahlende Liebe zu erkennen - eine wirkliche Corona Radiata zu sein! Das ist unsere große Chance!

12. Hülle sie alle eine ganze Zeit mit deiner Liebe ein, bis du den Impuls spürst, diese Übung zu beenden. Ziehe das Licht um die Erde wieder zurück in dein Herz, löse das Bild der Erde mit den Menschen wieder auf und bedanke dich bei deinen Helfern für ihre Unterstützung.

Wenn du willst, verbinde dich anschließend in Gedanken einige Minuten dankbar mit allen Herzensmenschen, besonders mit den indigenen Völkern auf der Erde, die für dieses Ziel in ihrer Kultur seit jeher und jetzt verstärkt eintreten. Fühle dich solidarisch mit ihnen verbunden. Schicke ebenfalls im Geiste über Raum und Zeit hinweg einen Gruß an die Händler und Händlerinnen im alten minoischen Kreta, die auf ihren Handelsfahrten im Mittelmeer jedes fremde Volk freudig und offen als neues Familienmitglied begrüßten. Dankbar gingen sie mit ihnen Handelsbeziehungen ein, pflegten die Gemeinschaft mit ihnen und feierten sie in farbenprächtigen Festen und Spielen. Dadurch stärkst du diese positive Gedankenform und hilfst, dass sie heute wieder Realität wird.