

Sofonia-Projekt  
Pfarrer-Behr-Weg 12  
82402 Seeshaupt  
Tel.: 08801/913 90 90  
Mobil: 0163/555 80 99  
E-mail: [info@sofonia.de](mailto:info@sofonia.de)  
[www.sofonia.de](http://www.sofonia.de)



## Einladung zur virtuellen Sofonia- Meditation für eine friedliche Weltgemeinschaft

Ab 10.4.22 biete ich an jeden Sonntag von 11 bis 11.30 Uhr, gemeinsam zu meditieren und miteinander ein Feld des Friedens, des Miteinanders und der kollektiven Heilung zu schaffen (gerade jetzt während des Ukraine-Krieges!).  
In der gemeinsamen Verbindung ist es leichter, Zugang zu finden zur eigenen Schöpfungskraft und zum globalen Frieden beizutragen.

30 Minuten pro Woche für ein friedliches Miteinander ist kein großer Zeitaufwand, aber hat große Auswirkungen.  
Am besten schon den Wecker dafür im Mobiltelefon stellen...!

Es ist möglich auch zu einer anderen Zeit mit zu meditieren, denn letztlich findet Meditation in der Zeitlosigkeit statt!  
Schöner und oft auch körperlicher fühlbar ist es, auch wirklich zur gleichen, gemeinsamen Zeit zu meditieren (viele berichten von starken Energieströmen, Wärme, Entspannung...)

### **Meditationsanleitung:**

Bitte suche jeweils kurz vor 11 Uhr einen Ort auf, an dem du 30 Minuten wirklich ungestört sein kannst (draußen in der Natur oder im eigenen Garten wäre natürlich besonders schön)!

Komm zur Ruhe, atme einige Male tief ein und aus und entlasse mit dem Ausatmen Alles, was sich entbehrlich anfühlt.  
Nimm Kontakt auf mit der universellen Kraft (der Göttin, Gott, der universellen Energie), deinen Helferinnen und Helfern (z.B. Engel und Erdwesen, usw.)

Spüre in deinen Körper hinein und führe ihm mit jedem Atemzug frischen Sauerstoff und neue Kraft zu. Spüre, wie sich dein Energiefeld ausdehnt, stabil und kraftvoll wird.

Bitte um Hilfe und Unterstützung für dich selbst, die Weltgemeinschaft der Menschen, alle Lebewesen der Erde und den ganzen Planet Erde.

Nimm dir nun einen Moment Zeit auch diesen Teil in dir zu spüren, der aggressiv, tief verletzt, wütend und hilflos ist.

Wenn du dich selbst wahrgenommen hast du, dann erlaube dir selbst und all den hellen Wesen, dir bei der Transformation der Schatten zu helfen.

Genieße den Moment der Erleichterung und Befreiung von so manchen alten Schmerzen.

Richte nun deinen Blick auf die Schatten dieser Welt und bitte, dass auch hier die Dunkelheit gesehen, angenommen, integriert und umgewandelt werden kann.

Richte deinen Blick auf eine Vision dieser Erde, in der Menschen in Eintracht miteinander leben und alle Lebewesen dieser Erde, wie auch der Planet Erde selbst ein harmonisches Ganzes bilden.

Schicke diese liebevolle Vision überall hin auf dieser Welt, insbesondere zu den Verantwortlichen, damit dort endlich Einsicht und Mitgefühl einkehrt.

Freue dich, dazu beitragen zu können, dass dieser Planet friedlicher wird und du das besondere Geschenk in diesem Leben hast, auf dieser Erde sein zu dürfen.

Bedanke dich zum Schluss, insbesondere bei all den Wesen die dich unterstützen, und nimm dieses Gefühl von Gemeinschaft und das Wissen um kooperative Lösungen von Konflikten in deinen Alltag.

Erlaube dir jetzt täglich zu sehen, wie die Ausrichtung auf ein Miteinander Vieles erstaunlich schnell in deinem Leben verändert.

**Hinweis: diese Meditation soll und darf gerne weiter verbreitet werden – bitte den Hinweis auf das Sofonia-Projekt nicht vergessen!**

