

Meditationstext

Frieden.

Frieden in mir.

Frieden mit Anderen.

Frieden zwischen Völkern.

Frieden zwischen Völkern bedeutet nicht nur Waffenstillstand, sondern auch Verständigung. Toleranz. Anerkennung.

Anerkennung für sich selber.

Die innere Ruhe finden.

Sich selbst lieben.

Sich selbst vertrauen.

Anderen vertrauen.

Andere lieben.

Gemeinsam Frieden finden und verbreiten.

Anerkennung.

Besonders jetzt, besonders zum Weihnachtsfest.

Traditionen fortsetzen.

Die Besinnlichkeit des Heiligen Abends erleben.

Mit meiner Familie die Ruhe und Gemütlichkeit genießen.

Gemeinsam den Weihnachtsbaum schmücken.

Sich gegenseitig beschenken.

Miteinander Frieden haben.