

#Gemeinsam bitten, wünschen, hoffen
In geistiger Verbundenheit miteinander durch die Krise – Aufruf zur Meditation

Mehr denn je brauchen die Menschen jetzt das Gefühl und die Erfahrung von Gemeinschaft. Deshalb rufen wir auf zu einer gemeinsamen Gebets- oder Meditationszeit. **Jeden Abend von 21 bis 21.30 Uhr** setzen sich Menschen daheim hin, stellen **eine Kerze ins Fenster oder auf den Balkon und werden still**. Sie **bitten, beten, singen, meditieren – jede und jeder nach seiner und ihrer Fassung**. Man muss dazu nicht einmal religiös sein. Es geht darum, eine halbe Stunde lang den Corona-Live-Ticker und alle Sorgen aus dem Fokus zu nehmen und sich in geistig-geistlicher Gemeinschaft zu „besinnen“. Davon wird sich das Corona-Virus nicht beeindrucken und aus der Welt schaffen lassen, aber **in dieser Weise Gemeinschaft zu leben** lindert Ängste, schafft Verbundenheitsgefühl und stärkt das Immunsystem – Ressourcen, die wir gerade jetzt dringend brauchen. Erleichtert bedanken sich Menschen für diese Initiative. Endlich gemeinsam etwas tun und wenn es „nur“ beten ist!

Beispielhaft die Rückmeldung einer chronisch kranken Frau, die in Baden-Württemberg lebt. Ihre hochbetagten Eltern wohnen in einem Pflegeheim in Bayern. Durch das Besuchsverbot wurde die Familie noch weiter voneinander getrennt. Die Frau schreibt:

„Gestern habe ich mich um 21 Uhr eurem Meditationstreffen angeschlossen und bin sehr dankbar dafür. Es war tatsächlich ein Schutzraum für mich, mit Ruhe (zumindest am Anfang) und Erstaunen. Das mache ich jetzt regelmäßig. Was für eine schöne Idee, gerade nach den verstörenden abendlichen Nachrichten.

Vorhin erfuhr ich dann auch, dass meine Kur abgesagt werden muss; wegen der Ausgangssperre in Bayern muss das Hotel zumachen. Diese Nachricht hätte mich viel mehr enttäuscht, wenn ich nicht gestern abend mit euch eine solche Ruhe bei mir zu Hause erlebt hätte, etwas sehr Seltenes und Kostbares! Vielleicht wird es ja eine Kur auf andere Art, ganz unvermutet.“

Bitte teilen Sie mit uns in Ihren Netzwerken den Aufruf, gemeinsam zu bitten, zu wünschen, zu hoffen. Zu Meditation oder Gebet muss man nicht physisch am gleichen Ort sein. Es reicht, zur selben Zeit ruhig zu werden, eine Kerze anzuzünden und in Geist und Herz verbunden zu bitten, zu wünschen und zu hoffen, dass die Bedrohung glimpflich vorübergeht.

Wir bitten für die Erkrankten und die Einsamen.

Wir bitten um Hilfe und Wege zur Genesung.

Wir bitten für die Trauernden, die geliebte Menschen verloren haben.

Wir bitten für diejenigen, die durch die Krise existenzielle Probleme bekommen.

Wir bitten um Solidarität.

Wir bitten darum, dass wir als Gesellschaft und als Menschen auf unserer Erde in dieser Zeit zusammenwachsen, uns gegenseitig helfen und miteinander lernen.

Wir danken Helfenden, die ihre Fähigkeiten zum Wohle aller einsetzen.

Mehr Info unter www.mutmacherei.de/aktuelles, facebook: [#Gemeinsam bitten, hoffen, wünschen](https://www.facebook.com/GemeinsamBittenHoffenWuenschen)

Ansprechpartnerinnen für Rückfragen:

Claudia Mönius

T : +49 0911 519 26 31

Mobil : +49 0160 833 79 12

Mail : info@mutmacherei.de

Alena Weigand, M.A.

T: +49 0911-25336789

Mobil: +49 015737944460

Mail: alenaweigand@gmx.de