

Warum meditieren? Warum an einer Massenmeditation teilnehmen?

Dieser alltäglich aktuelle Text von der Website WeLoveMassMeditation beantwortet einige immer wieder gestellte Fragen:

Liebe Lichtfamilie: Jetzt, in den Anfängen unseres neuen Zeitalters, verschiebt sich dieser neue kosmische Zyklus – so wie sich die Energien unserer geliebten Mutter Erde verschoben haben, so verschieben sich auch die Energien jedes lebenden Wesens auf ihr.

Immer mehr Menschen erwachen und werden sich all dessen bewusst, was geschieht: dass sich die Bewusstseinsfelder auf unserem Planeten Erde verschoben haben, sich verschieben und dass Lichtarbeiter und Lichtkrieger auf, in und um unseren Planeten herum sehr aktiv sind, um zu einer planetaren Befreiung und Veränderung beizutragen.



Innerer Friede bringt den Weltfrieden. *Ich liebe die Komplexität der Menschheit. Ich respektiere & achte ALLE Pfade zur Seele. Ich feiere die Verschiedenartigkeit und umarme die Einigkeit. Ich sehe EINEN Planeten, EINE Familie & EINE Zukunft.*

Viele von euch fragen: “Wie kann ich helfen?”

Eine der besten Möglichkeiten, die Lichtkräfte energetisch zu unterstützen, besteht darin, das zu tun, was viele als “Halten des Lichts” bezeichnen, indem sie mehr positive Energien und Licht auf unseren Planeten bringen, indem sie Einzel- und Gruppenmeditationen durchführen. Aus diesem Grund und auf Wunsch wurde eine globale Gruppe von Freiwilligen gebildet, *We Love Mass Meditation (WLMM)*, um Menschen auf der ganzen Welt die Meditation zugänglich und einfach zu machen.

Seit Ewigkeiten meditierten Mystiker in Zeiten starker planetarer Energien auf der ganzen Welt gemeinsam, ohne den Nutzen des Internets oder sozialer Medien zu haben. Sie wussten von den Sonnenwenden und Tagundnachtgleichen, sie hatten uralte Wege, sich energetisch zu verbinden, ihre Astrologen / Astronomen informierten sie, wenn wichtige kosmische Ereignisse stattfanden.

Indigene Völker auf der ganzen Welt reisen seit Zehntausenden von Jahren, um sich zu verbinden und untereinander auszutauschen. Sie wussten und sagten voraus, dass unsere Zeit

kommen würde.

Was für ein Glück wir haben! Seit dem Aufkommen des Internets ist die Verbindung viel schneller und einfacher geworden, um synchronisierte Ereignisse zu schaffen, bei denen wir uns als EINHEIT zusammenschliessen können.

Es gibt Zeiten der Woche, des Monats, des Jahres, in denen es am wichtigsten ist, die Energien zu nutzen. Je mehr Menschen sich in diesen Zeiten mit kraftvoller Absicht in Meditation versammeln, desto schneller erreichen wir die sogenannte 'kritische Masse' – mindestens 144.000 Menschen, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt auf die Liebe, auf das Licht, auf den Frieden konzentrieren. Wir verändern unsere Welt zum Besseren, erhöhen die globale Frequenz, die alle betrifft und unterstützen die Lichtkräfte.

Da bestimmte Ereignisse und Situationen nicht planetaren Ausmasses, sondern auf einen bestimmten Teil der Planetenoberfläche beschränkt sind, liegt die kritische Masse der Meditierenden, um sie aufzulösen, in der Regel zwischen 5000 und 10.000 Menschen. Und wir haben die Ergebnisse deutlich gesehen.

Aus diesem Grund hat sich das *We Love Mass Meditation-(WLMM)Team*, ein engagiertes Team von internationalen Lichtarbeitern, mit anderen engagierten Teams von Lichtarbeitern auf der ganzen Welt zusammengeschlossen, um viele geführte Meditationen zu kreieren: Audios und Videos, die in der Tonfrequenz erstellt wurden, von der wir heute wissen, dass sie für uns und unseren Planeten (432 Hz) und in vielen Sprachen am vorteilhaftesten sind, so dass wir die Kraft unseres Fokus und unserer Absicht kombinieren können. Und wir arbeiteten zusammen, um die besten Zeiten für die Synchronisation zu finden, so dass die meisten Menschen in verschiedenen Zeitzonen auf der ganzen Welt sich als Einheit zusammenschliessen können, um den Wandel herbeizuführen, den wir alle wünschen und die planetare Befreiung.

Die meisten WLMM-Meditationen sind etwas mehr als 15 Minuten lang, kurz genug, dass die Menschen eine Pause von ihren Aktivitäten einlegen können und lang genug, um effektiv ihre eigenen Frequenzen und die Frequenzen des Planeten zu erhöhen, und geplant in Zeiten, in denen die meisten Menschen gemeinsam teilnehmen können. Wir laden dich ein, dich uns anzuschliessen.

Persönliche Vorteile

In der Tat ist Meditation eine Praxis; und je mehr du sie anwendest, desto besser wirst du werden, wie du herausfinden wirst. Früher musste man irgendwohin gehen, um zu lernen, einen Lehrer zu finden. Aber da wir uns weiter entwickeln und das menschliche Bewusstsein sich verändert, wissen wir, was die Alten wussten: Dein bester Lehrer ist in dir und Meditation hilft dir, dich mit deinem höheren Selbst zu verbinden.

Manche nennen es Gebet. Aber nicht jedes Gebet ist Meditation. Meditation ist eine der ältesten Praktiken, die der Mensch kennt, um Harmonie, inneren Frieden und die Verbindung mit dem Geist zu erreichen. Sie gibt es in vielen Formen – in jeder Kultur, in jeder Religion, überall auf der Welt. Schamanen, Gurus, Yogis, Mystiker, Medizinmänner und Suchende praktizieren seit Anbeginn der Zeit Meditation in der einen oder anderen Form. Sie ist ein Weg, unsere Erfahrung zu verfeinern, eine neue Dimension für unser Leben zu öffnen und eine tiefe Quelle positiver Energie und Freude zu erschliessen. (1)

Als ich anfang zu lernen, wie man als Kind meditiert, nannten die Ältesten, die mich unterrichteten, es nicht 'Meditation'. 3 oder 4 Jahre alt war ich, als sie mich in den Wald brachten und mir beibrachten, wie man still ist, im Jetzt, und wie man IST. Erst als ich älter wurde und in einer interkulturellen Gemeinschaft aufwuchs, begann ich, all die verschiedenen Methoden und Techniken kennenzulernen. Damals galten Dinge wie Yoga und Meditation als seltsam, die Leute scherzten über die Betrachtung des Bauchnabels und die Mainstream-Wissenschaft verspottete das Konzept. Aber als sich Wissenschaft und Technologie entwickelten, siehe da, zu ihrer Überraschung stellten sie fest, dass die alten Mystiker Recht hatten und wirklich "etwas dran war" .

Auf der persönlichen Ebene hat die Wissenschaft herausgefunden, dass das Training unseres inneren Geist-Lebens positive Auswirkungen auf unseren Geist, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen hat. Mehrere Studien haben bewiesen, dass das Meditieren Mitgefühl und soziale Bindungen stärkt. Je mehr Menschen meditieren, desto geschickter können wir in mitfühlender Aktion sein. Erstaunliche Verbesserungen stellten sich in Kreativität und divergierendem Denken ein, (2) und Wissenschaftler dokumentierten eine Verbesserung bei der visuellen Verarbeitung, dem Arbeitsgedächtnis und dem exekutiven Arbeiten. (3).

Meditation gibt uns die Möglichkeit, mit uns selbst präsenter zu werden – so wie wir sind – und uns mit unserer innewohnenden Weisheit zu verbinden.

Die Wissenschaft hat jetzt nachgewiesene Vorteile für die kardiovaskuläre und immunologische Gesundheit, und dafür, dass nachhaltige Langzeit-Meditation die graue Masse erhöht, die Fähigkeit, Gammastrahlen im Gehirn zu erzeugen (mit dem Vorteil, dich bzgl. Schmerzen stärker machen!). Sie führt zu etwas, das Neuroplastizität genannt wird: die Fähigkeit des Gehirns, synaptische Verbindungen zu bilden und zu reorganisieren, besonders als Reaktion auf das Lernen und die Erfahrung nach einer Verletzung. Ich selbst bin der lebende Beweis dafür!

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Meditation besser sein kann als das Schlafen. Sie entwickelt kognitive Fähigkeiten, kann Hyperaktivität, Impulsivität reduzieren und "act-with-awareness"-Fähigkeiten (mit Gewahrsein zu agieren) erhöhen. Sie fördert auf natürliche Weise gute Gehirnchemikalien, kann die linke und rechte Hemisphäre des Gehirns ausbalancieren und dir helfen, auf deine unterbewusste Gedankenkraft zuzugreifen, Gesundheit aufzubauen und Krankheiten zu besiegen. Es gibt mehrere Studien, die beweisen, dass Meditation effektiver gegen Depressionen ist als die pharmazeutischen Lösungen, die die moderne Medizin anbietet.

Eine Studie der Harvard-Universität zeigte, dass mit nur zehn Minuten Achtsamkeit pro Tag, eine einfache, konfessionslose Art der Meditation für den modernen Menschen, ihre Teilnehmer (alle Anfänger beim Meditieren) über geringere Angst und weniger störende Gedanken berichteten. Das bedeutet, dass nur 10-20 Minuten täglicher Meditation dir helfen werden, Veränderungen innerhalb von ca. 2 Monaten zu sehen. Also wird die Teilnahme an nur EINER der täglichen, geführten Meditationen von *WLMM* für dich persönlich bereits einen positiven Nutzen haben!

Warum MASSEN-Meditation? Die globalen Vorteile:

Die Wissenschaft konnte auch beweisen, dass es noch etwas anderes gibt, was die alten

Mystiker schon immer wussten: **Es gibt ein Feld transzendentalen Bewusstseins, das grundlegend für die Schöpfung ist und alles Leben überall durchdringt.**

Dieses Phänomen ist jetzt in der Physik als 'Feldeffekt' bekannt und wird als ein 'Effekt von Kohärenz und Positivität definiert, der aus dem Feld der unendlichen Korrelation hervorgeht'. *Nach der Physik impliziert ein Feldeffekt des Bewusstseins eine zugrundeliegende Verbindung zwischen Individuen, ähnlich wie die Physik eine grössere Einheit unter der Vielfalt der Materie- und Energiefeldern aufgedeckt hat.*

Seit den späten 1970er Jahren hat die moderne Wissenschaft immer wieder bewiesen, dass mit einer ausreichend grossen Gruppe in einer synchronisierter Meditation, die sich energetisch in dieser "Feldqualität des Bewusstseins" zusammenschliesst, die erweiterten, 'feldartigen' Effekte in der Gesellschaft zum Ausdruck kommen.

Studie für Studie hat die Gehirnveränderungen bei Personen, die meditieren, dokumentiert. Mit dem, "was wir jetzt über Spiegelneuronen wissen, sollte es nicht verwundern, dass, wenn sich ein paar von uns mit der Absicht zusammentun, Frieden zu schaffen, wir tatsächlich Frieden erschaffen!" (4)

Seitdem man begann globale Meditationen statistisch und wissenschaftlich zu untersuchen, wurde klar, dass sie dazu beigetragen haben, große Veränderungen zu ermöglichen. Forscherteams, die die Resonanzen in den Plasmawellen beobachteten, die ständig die Erde in der Ionosphäre umkreisen, entdeckten an den Tagen, an denen globale Meditationen stattfanden, ungewöhnliche Spitzen im Erdmagnetfeld. (5).

Studien von synchronisierten globalen Meditationen in den späten 1970er Jahren haben ergeben, dass die globalen Kriminalitätsraten, Gewalttaten und Opferzahlen während der Zeit der Meditation um durchschnittlich 16% gesenkt wurden, dass die Selbstmordraten und Autounfälle in dem Gebiet, in dem nur 7.000 Personen über einen Zeitraum von 3 Wochen miteinander meditierten, zurückging – wobei alle Variablen berücksichtigt wurden. Tatsächlich gab es in den Zeiten, in denen diese Gruppe meditierte, einen Rückgang der terroristischen Aktivitäten um 72%. (6)

In den frühen 1980er Jahren bestätigten so viele Studien den Nutzen der globalen Meditation und deren direkte Auswirkung auf alles auf der Welt sogar so weit, dass die kombinierten Ergebnisse von fast 50 Studien 1981 im *Journal of Crime and Justice* veröffentlicht wurden.

Wir wissen seit Jahrzehnten von diesen Vorteilen, aber es brauchte dieses neue Jahrhundert und die Zeit, in der wir uns jetzt befinden. Die Zeit, die die Menschen dort, wo ich lebe, *Pachakuti* nennen – von dem *Quechua*-Wort "pacha", das Zeit und Raum oder die Welt bedeutet und "kuti", das Umbruch, Revolution oder große Veränderung bedeutet. Pachakuti ist die lange vorhergesagte "Weltumkehrung", die von jeder indigenen Kultur rund um den Planeten vorhergesagt wurde – die indigenen Völker Nordamerikas bezeichnen sie als die Zeit des Regenbogenkriegers. Jetzt steigt unsere *PachaMama* (Mutter Erde) auf und während wir mit ihr zusammen aufsteigen, erwachen genug Menschen auf der ganzen Welt, um die kritische Masse zu erreichen.

Wir laden dich ein, dich an der Veränderung zu beteiligen und Teil der Veränderung zu sein. Es spielt keine Rolle, ob du ein langjähriger Meditierender oder ein kompletter Anfänger in der

Praxis bist. Die geführten Meditationen von WLMM machen es einfach, sind in vielen Sprachen verfügbar und weitere Sprachen kommen hinzu, wenn die Menschen es wünschen und bei der Übersetzung helfen. Bitte denke daran, dass wir alle Freiwillige sind. So, wie jeder von EUCH. Wir heissen dich herzlich willkommen und freuen uns auf dich. Es gibt WLMM für jeden Neumond und Vollmond, Meditationen zur Beruhigung von Naturkatastrophen und menschengemachten Katastrophen, Meditationen zur Neutralisierung negativer Rituale, Meditationen zur Unterstützung der Lichtkräfte bei bestimmten Operationen.

Wenn es nur EINE Massenmeditation gibt, an der du wöchentlich teilnehmen kannst, dann ist die wöchentliche Aufstiegsmeditation, die sonntags um 17 Uhr stattfindet, die wichtigste. Es gibt eine Seite auf Facebook dazu:

www.facebook.com/events/966344300172194

Und hier sind die geführten Meditationen, die regelmässig aktualisiert werden, wenn neue Sprachen verfügbar gemacht werden:

<https://goo.gl/GDK5Nz>

Hier ist der Link zur geführten Meditation auf Deutsch:

Hier findet sich eine Liste aller aktiven WLMM-Meditationen, in denen du deine Zeitzone finden kannst:

welovemassmeditation.blogspot.com/p/blog-page

Und beteilige dich hier am WLMM-Forum:

welovemassmeditation.elementfx.com/home/welovem3/public_

Willkommen! Mit so viel Liebe & Licht, Zeeva Amrita

Referenzen:

1- Quelle:

juniperpath.org/why-meditate/

2- Quelle:

frontiersin.org/articles/10.3389/2012.00116/

3- Quelle:

ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810010000681>

4- Quelle:

themindunleashed.com/2017/07/scientific-proof-next-global-meditation-can-change-world

5- Quelle:

heartmath.org/research/global-coherence/gcms-live-data

6- Quelle:

social-consciousness.com/2014/01/scientific-proof-that-group-meditation-can-change-the-world