



Wir begrüßen Sie herzlich zu einem Sonderteil unseres Newsletters:

## Meditation für den Frieden in Europa!

Haben Sie schon mal daran gedacht, wie schön es wäre, Gefühle von Frieden und Gelassenheit zu spüren, selbst wenn immer wieder Sorgen und Ängste auftauchen?

Momentan herrschen viele Kriege auf der Welt - in der Ukraine, im Iran und Israel, und in Europa rüstet das Militär durch politisch fragwürdige Entscheidungen und Machtinteressen tagtäglich auf und bereitet sich und die Bevölkerung schon öffentlich auf einen möglichen Dritten Weltkrieg vor.

### **Darum ist es jetzt höchste Zeit, etwas für den Frieden zu tun!**

Die meisten Menschen, mit denen ich spreche, sagen dazu einfach "es ist halt so" oder "wir können nichts tun und nur hoffen" - und viele glauben nicht daran, dass ihre eigene Energie des Friedens etwas in der Welt bewirken kann.

Doch wir können viel mehr bewirken, als wir normalerweise denken! Denn Gedanken und Emotionen sind starke Energiefelder, die, wie ich überzeugt bin, auch über unseren Körper hinaus wirken.

In der spirituellen Lehre geht man davon aus, dass Gedanken und Gefühle eine Wirkung über den eigenen Körper hinaus entfalten, im morphischen Feld oder dem kollektiven Bewusstsein.

Es gibt einige Studien und Beobachtungen zur kollektiven Wirkung von Friedens-Meditation. Natürlich sind diese Studien wissenschaftlich nicht unumstritten, aber dennoch hoch interessant. Einige davon betreffen den sogenannten "Maharishi-Effekt".

Während einer achtwöchigen Meditationsphase von 4000 Teilnehmer:innen in Washington, D.C., sank laut Studie die Gewaltkriminalität um bis zu 23%.\*

Frieden beginnt zuerst in uns, in unseren Gedanken und Gefühlen - und wenn wir gemeinsam unseren eigenen inneren Frieden entwickelt haben, dann können wir diesen Frieden auf die Schöpfung, die europäischen Länder und die ganze Welt ausstrahlen.

Denn es ist, wie Mahatma Gandhi treffend sagte: **"Sei du die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst!"**

Bei der sogenannten "Loving-Kindness Meditation" oder der "Compassion Meditation" erhöht sich nachweislich das Mitgefühl sowie altruistisches Verhalten und die Gehirnaktivität in Bereichen, die mit Empathie und Fürsorge verbunden sind, verändern sich positiv.\* Friedens-Meditationen erhöhen dazu das Gefühl der Verbundenheit und Zusammengehörigkeit mit anderen und mit der Gemeinschaft. Dadurch fühlen wir uns mehr in der Einheit mit der Schöpfung.\*

Es gibt bereits einige jährliche Meditations-Veranstaltungen, bei denen sich bis zu 1 Millionen Menschen zusammentun, um gemeinsam für den Frieden zu meditieren; wie beim "V-Star: Change the World" in Thailand oder dem "Peace Meditation on Africa Day" in Afrika.

Lassen Sie uns nicht einfach stille Beobachter sein und nicht im Gefühl der Machtlosigkeit verharren, sondern aktiv ein starkes Feld des Friedens zusammen aufbauen!

**Kontaktieren Sie uns einfach per E-Mail oder Kontaktformular, wenn Sie an einer Friedens-Meditationsgruppe interessiert sind!**

Auf folgendem Link gelangen Sie zu unserem Kontaktformular:

<https://tcmundnaturheilkunde.com/kontaktformular-unserer-tcm-praxis-gisela-bucher/>

Wir freuen uns auf jeden Einzelnen von Ihnen!

Herzliche Grüße,

Gisela Bucher  
& Steven Miloradovic



[www.tcmundnaturheilkunde.com](http://www.tcmundnaturheilkunde.com)

---

**\*Quellen:**

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>

Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., ... & Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171–1180. <https://doi.org/10.1177/0956797612469537>

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.

Orme-Johnson, D. W., Alexander, C. N., & Davies, J. L. (2003). Effects of group practice of the Transcendental Meditation program on preventing violent crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, June–July 1993. *Social Indicators Research*, 47(2), 153–201. <https://doi.org/10.1023/A:1024648511129>