

**MEDITATION MIT DEM GEBET DER LIEBE, DES
FRIEDENS UND DES LICHTS**

**LIEBE VOR MIR
LIEBE HINTER MIR
LIEBE LINKS VON MIR
LIEBE RECHTS VON MIR
LIEBE ÜBER MIR
LIEBE UNTER MIR
LIEBE IN MIR
LIEBE IN MEINER UMGEBUNG
LIEBE FÜR ALLE
LIEBE FÜR DAS UNIVERSUM**

**FRIEDEN VOR MIR
FRIEDEN HINTER MIR
FRIEDEN LINKS VON MIR
FRIEDEN RECHTS VON MIR
FRIEDEN ÜBER MIR
FRIEDEN UNTER MIR
FRIEDEN IN MIR
FRIEDEN IN MEINER UMGEBUNG
FRIEDEN FÜR ALLE
FRIEDEN FÜR DAS UNIVERSUM**

**LICHT VOR MIR
LICHT HINTER MIR
LICHT LINKS VON MIR
LICHT RECHTS VON MIR
LICHT ÜBER MIR
LICHT UNTER MIR
LICHT IN MIR
LICHT IN MEINER UMGEBUNG
LICHT FÜR ALLE
LICHT FÜR DAS UNIVERSUM**

Variante 1 (sprechend):

Setzen Sie sich ruhig und still hin. Schließen Sie die Augen, um in Ihre Mitte zu kommen. Wenn Sie soweit sind, sprechen Sie das *Gebet der Liebe, des Friedens und des Lichts*. Sie können dazu die Gebetshaltung oder jede andere Haltung einnehmen.

Variante 2 (still):

Benutzen Sie den Atem, während Sie das Gebet anwenden und versuchen, die folgende dreiteilige Atemübung durch zu führen. Denken Sie daran, dass Sie dabei immer durch die Nase atmen sollten.

Teil I - Einatmung:

Während Sie einatmen, wiederholen Sie im Geist den ersten Teil über die Liebe. Die gesamte Einatmung sollte solange dauern, wie Sie brauchen, um den Vers im Geiste zu sprechen.

Teil II- Atem halten:

Nachdem Sie Liebe eingeatmet haben, halten Sie den Atem. Und während Sie den Atem halten, wiederholen Sie im Geist den zweiten Teil des Gebets über Frieden.

Teil III-Ausatmung:

Sobald Sie damit beginnen, den angehaltenen Atem sanft zu entlassen, wiederholen Sie innerlich den dritten Teil des Gebets über Licht.

Die gesamte Dauer der Ausatmung sollte solange dauern, wie Sie mental für den dritten Vers brauchen.

Fahren Sie in dieser Weise drei bis elf Minuten fort.

Kommentar:

Wenn Sie das *Gebet der Liebe, des Friedens und des Lichts* auf diese Art anwenden, werden Sie ein Gefühl für diese drei Prinzipien entwickeln.

Gleichzeitig hilft es, die Atmung zu verlangsamen. Vielleicht schaffen Sie es, den Atem soweit zu verlangsamen, dass Sie für einen Zyklus von Liebe, Frieden und Licht eine Minute brauchen, also für jeden Vers zwanzig Sekunden. Während Sie diese Übung machen, sollten Sie sich nicht in erster Linie auf die Zeit konzentrieren.

Der Atem wird sich ganz von selbst verlangsamen, und dadurch wird auch Ihre Gesundheit verbessert.

Bedenken Sie immer, dass Worte kraftvoll sind. Worte leben! Sie sind Diener und Sklaven unseres Willens und werden einen Weg suchen und finden, Gestalt und Form anzunehmen. Wir müssen uns über unsere magische Kraft und über unser kreatives Erbe im Klaren sein und Verantwortung übernehmen für alles, was wir sagen und tun. Dies ist wichtiger als jemals zuvor. Wenden Sie das *Gebet der Liebe, des Friedens und des Lichts* an und machen Sie damit vieles wieder gut, heilen Sie sich selbst und helfen Sie der Welt. Es ist von großer Bedeutung, dass gerade der Aufbau des Gebets seine Wirkung ausmacht. Seine genaue Ordnung und Struktur erzeugt diese vollkommene Heilwirkung.

aus: Joseph Michael Levry (Gurunam), Alchemie des Liebenbeziehungen, 2006