



# MEDITATION – Behandlung durch Liebe

„Tief in der Mitte Deines Wesens sprudelt ein unendlicher Quell der Liebe. Ich erlaube nun, dass diese Liebe zur Oberfläche empor wallt. Sie erfüllt mein Herz, meinen Körper und mein Denken, mein Bewusstsein und mein innerstes Sein, und sie strahlt von mir aus in alle Richtungen, um mit vermehrter Kraft zurückzukehren.

Je mehr Liebe ich übe und gebe, desto mehr habe ich zu geben; der Nachschub ist grenzenlos. Wenn ich Liebe übe, fühle ich mich wohl; das ist ein Ausdruck meiner inneren Freude. Ich liebe mich, und deshalb Sorge ich liebevoll für meinen Körper. Liebevoll ernähre ich ihn mit guten Speisen und Getränken, pflege und kleide ihn liebevoll. Mein Körper dankt mir dafür mit Liebe, strahlender Gesundheit, Vitalität und Energie.

Ich liebe mich, deshalb bereite ich mir ein behagliches Zuhause, das alle meine Bedürfnisse erfüllt und wo mir der Aufenthalt ein Vergnügen ist. Ich durchtränke alle Räume mit Schwingungen der Liebe, so dass alle, die sie betreten – auch ich selbst – diese Liebe spüren und sich von ihr gestärkt fühlen werden.

Ich liebe mich, deshalb arbeite ich an einem Platz, wo ich die Arbeit wirklich genieße, wo meine schöpferischen Begabungen und Fähigkeiten zum Einsatz kommen. Ich arbeite mit und für Menschen, die ich liebe, und die mich lieben, und ich verdiene damit ein gutes Einkommen.

Ich liebe mich; deshalb verhalte ich mich liebevoll gegenüber allen Menschen und denke liebevoll an sie, denn ich weiß, dass alles, was ich gebe, vermehrt zu mir zurückkehren wird. Ich ziehe in meine Welt nur liebevolle Menschen, denn sie sind ein Spiegel dessen, was ich bin.

Ich liebe mich; deshalb vergebe ich und löse mich völlig von der Vergangenheit und allen Erlebnissen in der Vergangenheit, und ich bin frei.

Ich liebe mich, deshalb lebe ich täglich im Jetzt und erlebe jeden Augenblick als gut. Ich weiß, dass meine Zukunft licht, freudvoll und sicher ist, denn ich bin ein geliebtes Kind des Universums, und das Universum sorgt liebevoll für mich, jetzt und immerdar. Und so ist es.

Ich liebe Euch.“

*Louise L. Hay „Heile deinen Körper“, S. 93, 94*