

## **Hilfreiche Mantras**

### **Selbstliebe**

Das Mantra "17" öfters hintereinander sprechen (siebzehn, siebzehn ...). 17 verbindet dann mit den Energien eines der unaussprechlichen Namen Gottes und hilft Energien der göttlichen Liebe entwickeln. Ist auch eine gute Hilfe, um schwere, kreisende Gedanken zu unterbrechen, oder bei unausgeglichen fühlen.

Nachts vor dem Einschlafen 17, 28 (siebzehn, achtundzwanzig, siebzehn, achtundzwanzig ...) sprechen. Dies entspannt, hilft beim Einschlafen und bringt uns in Verbindung mit unseren inneren Fähigkeiten.

### **Verzeihen**

Um sich selbst zu verzeihen öfters das nachfolgende Mantra sprechen:

Ich liebe mich, ich verzeihe mir  
alle bewussten und unbewussten negativen Gedanken und Taten.  
Ich gehe frei davon.  
Ich bedanke mich dafür.

Für das Verzeihen anderen gegenüber (immer in Verbindung mit Selbstverzeihung) folgendes Mantra sprechen:

....(Name), ich liebe Dich, ich verzeihe Dir,  
ich liebe mich ich verzeihe mir  
alle bewussten und unbewussten negativen Gedanken und Taten  
- (evtl. als Zusatz) einander betreffend -  
Du gehst frei davon, ich gehe frei davon.  
Ich bedanke mich dafür.

### **Harmonie in Besprechungen oder Gruppen**

Bei Emotionalität oder Unruhe in Gruppen folgendes Mantra wiederholen:

Ich sehe die Liebe um Jeden von Euch,  
ich sehe die Liebe um mich,  
ich bedanke mich dafür.