

## Eine dauerhafte Verbindung schaffen

Als letzte Aktivität des Tages, vor dem Einschlafen, wird das Gebet und das Meditieren darüber empfohlen. Es ist der Moment, in dem wir den Tag Revue passieren lassen und beschließen, uns unserer Weiterentwicklung zu widmen.

**Einssein** Das Gebet ist eine Erinnerung an unsere Beziehung mit der Unermesslichkeit der Schöpfung und dem wahren Ziel unseres Lebens. Die Erinnerung an den heiligen Ursprung unserer Existenz kann in unserem Inneren eine tiefe Sehnsucht auslösen. Nehmen Sie sich vor dem Einschlafen ein paar Minuten Zeit, dieses Gebet im Geiste zu sprechen, um sich im Herzen wieder mit der göttlichen Quelle zu verbinden. Die Worte des Gebets sind an diese Quelle in Ihrem Innersten adressiert, an Ihre tiefste Wirklichkeit.

Der Begriff ‚Meister‘, der in der ersten Zeile des Gebets gesprochen wird, bezeichnet diese Quelle, im Sinne unseres eigenen, inneren Meisters. Sprechen Sie die Worte ohne Anstrengung, ganz leicht im Geiste. Das Gebet ist kein Mantra, das immerfort wiederholt wird. Meditieren Sie über seine Bedeutung. Das Gebet wird dann die ganze Nacht, während Sie schlafen, in Ihnen nachwirken. Vor der Morgenmeditation sprechen Sie erneut das Gebet. Es aktiviert die am vorherigen Abend eingegangene Verbindung, wie ein neues Holzsplitter das noch glimmende Feuer. Es wird Sie tiefer in die Meditation hineinführen und durch Ihren Tag tragen. So bleiben Sie Tag und Nacht mit Ihrem Herzen verbunden. Das dritte Element der täglichen Praxis – das Gebet – bildet die dauerhafte Brücke zum göttlichen Licht.