



## **Drei Gesichter Gottes - Lichtpraxis**

### **Eine kurze Reflexion zum Wort „GOTT“:**

Die Worte GOTT, GOTTHEIT oder das GÖTTLICHE können ersetzt werden durch das, was für die praktizierende Person für das Höchste steht, z. B.: GEIST, „BUDDHANATUR, CHRISTUSBEWUSSTSEIN, ALLAH, das EINE oder SEIN.

### **Vorbereitung**

Wir nehmen zunächst eine bequeme Meditationshaltung ein. Wenn wir diese Übung ausführen, sitzen wir so bequem wie möglich. Als erstes bringen wir unseren Geist zur Ruhe. Wir tun das, indem wir unsere Gedanken, Bilder und Emotionen loslassen und uns auf unseren Atem sammeln. Wir versuchen uns dabei völlig zu entspannen.

### **Das zweite Gesicht Gottes (das große DU, die strahlende, lebendige Gottheit)**

- Wir rufen vor uns im Raum die Verkörperung Gottes in Form von strahlendem Licht an.
- Wir können als Gestalt ein erleuchtetes Wesen oder einen Bodhisattva, zu dem wir eine enge Verbindung haben, nehmen.
- Wenn wir praktizierender Christ sind, spüren wir von ganzem Herzen die lebendige Gegenwart von Christus oder eines lichtvollen Engelwesens.
- Wenn wir uns von keiner bestimmten spirituellen Gestalt angezogen fühlen, stellen wir uns einfach reines und klares Licht – als Lichtpunkt – unmittelbar im Raum vor uns vor.

### **Das erste Gesicht Gottes (das Große ICH, das ICH BIN, der GEIST in uns)**

- Wir stellen uns nun vor, dass Lichtstrahlen – aus dem Herzen der Lichtgestalt (oder aus dem Lichtpunkt) kommend – sich über uns ergießen und uns ganz und gar umhüllen und reinigen.
- Unser ganzer Körper ist nun von heilendem Licht erfüllt. Die bloße Berührung mit dem segensreichen Licht befriedet alle unsere Unruhe, Angst, Verwirrung und Qual und erfüllt uns mit Frieden, Kraft und Weisheit.
- Nun stellen wir uns vor, wie unser Körper sich in Licht auflöst und mit diesem heilenden Licht verschmilzt...
- Gleichzeitig ist uns bewusst, dass wir im tiefsten Inneren Licht sind. Es ist das Licht unserer inneren Gottheit.

## **Das dritte Gesicht Gottes (das große ES, die große Vollkommenheit der Existenz selbst)**

- Wir vergegenwärtigen uns, dass die Atmosphäre rings um uns herum in eine Welt aus Licht verwandelt worden ist und wir in höchsten Frieden und die reinste Freude eingetaucht sind.
- Wir stellen uns vor, dass dieses Licht ausstrahlt in diesen Raum, diesen Ort, die Gegend hier, die Stadt, unser Land, die Erde, den Himmel, den Kosmos ...
- Wir werden uns bewusst, dass alles Sichtbare und Wahrgenommene ein Ausdruck Gottes ist.
- Wir spüren, wie das Licht Gottes ausstrahlt in diese „geschaffene“ Welt.
- Wir verweilen und entspannen uns in diesem Gefühl.

*Helmut Dörmann*