

Was ist göttliches Licht?

Wenn wir auf das abstrakte, höhere Selbst oder das innerste Selbst meditieren, was ist damit gemeint? In der Heartfulness Meditation versuchen wir, die subtilste Vorstellung des innersten Selbst zu erwecken.

Das „Lichtlose Licht“ Seit Jahrhunderten haben Mystiker und Yogis für die Veranschaulichung des inneren Selbst den Begriff des Lichtes gewählt. Denn offenbar hat das innere Licht keinerlei materielle Qualitäten – man kann es weder berühren noch sehen, hören, riechen oder schmecken. Deswegen werden wir gebeten, während der Meditation unsere Aufmerksamkeit sanft auf das göttliche Licht und seine Quelle im Herzen zu richten. Wir streben nach einem sich ständig erweiternden und sich verfeinernden Bewusstsein dieses Lichtes im Herzen, welches auch als „Lichtloses Licht“ beschrieben wird.

Versuchen Sie nicht, durch Anstrengung und Vorstellungskraft Licht sehen zu wollen. Gehen Sie vielmehr davon aus, dass es bereits anwesend ist. Bleiben Sie bei diesem Gedanken so subtil wie möglich, ganz natürlich und ohne jegliche Anstrengung.

Meditation bedeutet, unseren Geist sanft auf einen einzigen Gedanken auszurichten.

Zur weiteren Erforschung

- Was fühle ich bei der Annahme, dass göttliches Licht in meinem Herzen anwesend ist?
- Was fühle ich bei der Vorstellung, dass dieses Licht direkt aus der göttlichen Quelle meines Herzens kommt?