



## Heilen mit Licht: der heilende Blick

**Stellen Sie sich vor, dass Sie einem hellen Licht ausgesetzt sind, und richten Sie Ihre gesamte Einstimmung so aus, dass Sie für das Licht empfänglich sind und das Gefühl genießen, von Licht durchflutet zu werden. Dann beginnen Sie zu erkennen, dass Sie sich dadurch bewusst werden, dass Sie ein Wesen des Lichts sind.**

Die nächste Stufe besteht darin, sich seines eigenen Lichts bewusst zu werden, anstatt passiv ein auf Sie geworfenes Licht zu akzeptieren, und das ist der Moment des Durchbruchs, wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie das Licht sind. Das fängt damit an, sich der eigenen Aura bewusst zu werden. Das wird besonders dann der Fall sein, wenn Sie sich auf das Herzzentrum konzentrieren, denn das Herzzentrum ist das Zentrum der Aura.

Der beste Weg, dies zu tun, ist, sich das Herzzentrum als Sonne vorzustellen und sich auf die zentripetale Ausstrahlung der Sonne um die Schultern, den Kopf und den ganzen Körper zu konzentrieren.

Als Nächstes verbinden Sie das Licht Ihrer Aura mit der Quelle, als würden Sie selbst zu einem Licht werden. Das Geheimnis dabei ist, sich auf das Kronenzentrum zu konzentrieren, indem man die Augäpfel nach oben dreht und das Licht über dem Kopf wahrnimmt. Wenn man die Augäpfel nach oben dreht, hat man eine ganz andere Erfahrung mit seiner Aura als wenn man sich auf das Herzzentrum konzentriert. Man hat das Gefühl, immer höher und höher zu steigen, immer höher zu gehen. Das Licht scheint sich wie Wasser in einer Fontäne nach oben zu katapultieren und wieder in alle Richtungen um eine:n herum zu fallen. Das müssen Sie selbst erleben, denn es ist eine unbeschreibliche Erfahrung.

Mit der Zeit entdecken Sie vielleicht eine Art Lichtstrahl oder eine Lichtsäule, die ab- und aufsteigt, und dies scheint die Nabelschnur zu sein, die Ihre Aura mit der Aura des Universums verbindet, und Sie spüren, dass Sie diese Lichtenergie nach unten in die Nabelschnur ziehen.

Sie können sich also den Lichtbrunnen vorstellen und in der Mitte des Brunnens eine Lichtsäule, die sich nach unten bewegt. Es ist sehr interessant, wenn Sie Ihr Bewusstsein genau dorthin heben lassen und Ihren Körper auf dem Boden lassen. Dann identifizieren Sie sich nicht mehr mit Ihrer Aura, sondern mit dem Licht, das Ihre Aura energetisiert. Sie scheinen zu dem Licht zu werden, das Ihre Aura energetisiert.

Das ist äußerst hilfreich für die Heilung mit Licht, denn die Heilung Ihrer Aura wird davon abhängen, wie viel Licht Sie ausstrahlen können. Das Licht, das Sie ausstrahlen, muss aus einer Quelle jenseits von Ihnen selbst stammen, so dass das



Licht aus der Aura begrenzt ist; wenn Sie sich jedoch mit dem universellen Licht identifizieren können, was bedeutet, dass Sie Ihre persönliche Identität aufgeben, ist die Lichtmenge, die durchkommt, unvergleichlich.

Eine der Möglichkeiten, dieses Licht zu kanalisieren, ist das dritte Auge. Das dritte Auge ist ein wunderbares Instrument der Heilens, wenn man weiß, wie man es benutzt, und dies sind die Übungen, die ich vorschlage.

Schließen Sie die Augen und werden Sie sich des Lichts bewusst, das aus Ihren Augen strahlt. Die Augen sind sowohl lichtempfindlich als auch lichtausstrahlend, so dass Sie sich zweier Lichtstrahlen bewusst sind, die empfangen und ausstrahlen. All das ist festgestellt worden, obwohl die meisten von uns nicht in der Lage sind, das Licht zu sehen, das von anderen Menschen ausgeht. Es ist wie eine Verlängerung der Augen. Man kann diesen Lichtstrahl, der sich ausbreitet, auf dieselbe Weise erfahren, wie man die Ausstrahlung der Hände erfahren kann.

Konzentrieren Sie sich in der täglichen Praxis einfach auf diese beiden Lichtstrahlen und auf nichts anderes. Sie werden bald erkennen, dass diese beiden Lichtstrahlen ihren Ursprung im Kronenzentrum haben und in dem Lichtstrahl, der in der Mitte des Chakras herabkommt. Sie sind einfach das Instrument des göttlichen Lichts, das durch das Kronenchakra herabsteigt, sich bricht und durch Ihre beiden Augen geht.

Um Ihren Blick zu verstärken, können Sie diese beiden Lichtstrahlen zusammenführen, so dass sie, wenn sie sich kreuzen, einen Scheinwerfer bilden, der in beliebiger Entfernung in der Dunkelheit hängt. Konzentrieren Sie sich sehr intensiv auf dieses Licht. Sie können diesen Scheinwerfer sogar nach vorne in den Raum bewegen, und er wird Ihnen das Gefühl geben, dorthin gezogen zu werden, denn er zieht Sie in seinem Sog mit.

Jetzt, wo wir eine gewisse Kraft im Blick entwickelt haben, konzentrieren Sie sich noch einmal auf das dritte Auge als Lichtstrahl und schauen Sie, ob Sie den Strahl des dritten Auges auf den Scheinwerfer zulaufen lassen können, so dass Sie jetzt drei Lichtstrahlen haben, die auf den Scheinwerfer treffen. Es ist einfacher, sich das dritte Auge als den Strahl vorzustellen, der durch das Kronenzentrum herabsteigt und nun nach vorne geworfen und von der Zirbeldrüse gebrochen wird.

Die Strahlen, die von den Augen gesehen werden, dienen als Eisenbahnlinien, die die Richtung vorgeben. Vergessen Sie nun die Schienen und konzentrieren Sie sich auf den Strahl des dritten Auges. Werfen Sie ihn nach vorne in die Unendlichkeit und seien Sie sich immer des Lichts bewusst, das durch Ihr drittes Auge herabfällt und gebrochen wird. Versuchen Sie, sich den Strahl des dritten Auges als violett vorzustellen. Versuchen Sie nun, Ihren Bewusstseinschwerpunkt vom dritten Auge zu entfernen, so dass Sie sich nicht mehr darauf konzentrieren. Atmen Sie ein, drehen Sie die Augäpfel nach oben und streben Sie höher und höher. Kehren Sie nun in die normale Position zurück, aber halten Sie Ihr Bewusstsein oben, so dass Sie wie ein Radarscanner auf das dritte Auge auf der Erde herabschauen.



Erinnern Sie sich an die Übung, Ihre Augen auf die Unendlichkeit zu richten. Versuchen Sie, dies mit offenen Augen zu tun. Steigen Sie niemals herab, sondern bleiben Sie hoch oben in Ihrem Bewusstsein und strahlen Sie Licht nach unten aus. Atmen Sie ein, drehen Sie die Augäpfel nach oben, einschließlich des dritten Auges, dann halten Sie den Atem an. Bleiben Sie sehr stark auf das ungeschaffene Licht zentriert. Atmen Sie aus, bringen Sie Ihre Augäpfel nach unten, öffnen Sie Ihre Augen, doch steigen Sie nicht hinab, sondern halten Sie Ihr Bewusstsein sehr hoch und seien Sie sich bewusst, dass Sie Licht durch Ihr drittes Auge ausstrahlen. Dann atmen Sie wieder ein und heben die Augäpfel nach oben.

Das ist der heilende Blick und Sie merken, dass Sie sich eine ganz andere Außenwelt vergegenwärtigen, die einfach wie eine Projektion aussieht - das, was scheinbar ist, während Sie sich dessen bewusst sind, was durchscheint, durch das, was erscheint.

Das ist der heilende Blick, der Blick, der die Oberfläche durchbricht und das Geheimnis des Herzens aufschließt - ein Blick, der schöpferisch ist und all das zum Vorschein bringt, was in der Tiefe eines Wesens verborgen ist, damit Gott in ihm Wirklichkeit werden kann. Das ist der Blick der Meister:in. Dies ist eine ganz andere Art von Energie als die, die mit den Händen benutzt wird. Praktiziere Sie die Übung jeden Tag, und sie wird Ihnen den heilenden Blick schenken.

*Pir Vilayat Inayat Khan*

*Übersetzung: Khair-un-Nisa Kerstin Veigt*

Dieser Artikel wurde zuerst im Caduceus Journal, Ausgabe Nr. 3, Frühjahr 1988, veröffentlicht.  
<http://www.caduceus.info>