

## Lichtsendungen

Im Gegensatz zu Meditation und Gebet, zwei Dingen, mit denen jeder spirituell interessierte Mensch wohl sofort eine Vorstellung verbindet, ist die Praxis des Lichtsendens noch weitestgehend unbekannt. Für mich aber ist sie die dritte Säule der spirituellen Grundübungen, die erst das geistige Leben, wenn wir es als Dienst begreifen, vervollständigen.

Während man sich in der Meditation auf das ewige göttliche Selbst in der Seele ausrichtet und man im Gebet Gottvater oder Jesus Christus persönlich anruft, so stellt der Devotee sich beim Lichtsenden als Mittler zwischen Gott und der Welt zur Verfügung. Nun ist diese Haltung im Grunde für den Menschen in seinem Sosein nichts Unvertrautes, denn das ist genau die Rolle, die ihm gemäß den Heiligen Schriften im Schöpfungsplan zukommt. Am deutlichsten drückt sich das vielleicht in der ersten Karte des *Rider Waite Tarot*, genannt „Der Magier“, aus. Dort sehen wir einen überkonfessionellen Priester, der einen weißen Stab in seiner rechten Hand zum Himmel hält und mit der linken zur Erde deutet, so dass zwischen beiden Armen eine fast gerade Linie verläuft. Es wird also eine Kraftübertragung aus dem Himmel auf die Erde dargestellt, durch die Vermittlung des Menschen, und es wird in diesem Bild gleichzeitig auch der Akt des Segnens veranschaulicht, eine Geistesgabe, mit der Gott den Menschen bereits im Uranfang ausgerüstet hat. Da es sich, wie gesagt, um die Karte mit der Nummer eins handelt, wird damit bereits ausgedrückt, dass diese Vermittlungsrolle die eigentliche Hauptaufgabe des Menschen auf diesem Erdenplan wäre.

Ich benutze hier den Konjunktiv, da sich der moderne Mensch in seiner allgemeinen Gottferne so sehr in der materiellen Welt verloren hat, dass er diesen wesentlichsten Grund des menschlichen Daseins fast ganz aus dem Bewusstsein verloren hat. In Genesis 1,27 heißt es: **„So schuf Gott den Menschen als sein Abbild, ja, als Gottes Ebenbild; und er schuf sie als Mann und Frau. Er segnete sie und sprach: Vermehrt euch, bevölkert die Erde und nehmt sie in Besitz!“ (Hoffnung für alle – Bibel)** Es ist hier gleich ganz zu Beginn der Bibel also nicht nur die hohe Berufung des Menschen als Ebenbild Gottes beschrieben, sondern auch seine Aufgabe gegenüber der Schöpfung. Und dieses „in Besitz Nehmen“ ist nicht nur materiell gemeint, sondern vor allem geistig, was so viel bedeutet wie: „Lasst durch meinen Segen und den Geistfunken in euch der Schöpfung dieses Gottesleben aus mir in Liebe zufließen, denn ihr segnet und belebt sie dadurch und hebt sie schließlich auf eine höhere Evolutionsstufe.“ Dieser Gedanke drückt sich auch bei dem Apostel Paulus aus, wenn er schreibt: **„Denn in sehnsüchtigem Verlangen wartet die Schöpfung auf das Offenbarwerden der Söhne und Töchter Gottes.“ (Römer 8,19 – Zürcher Bibel)**

Nun ist das Lichtsenden als Übung eine Ableitung aus der oben dargestellten Stellung des Menschen und seiner Vermittlerrolle in der Schöpfung. Eine Übung im Sinne eines persönlichen Einsatzes mit einer starken inneren Beteiligung – und nicht einfach nur eine Praktik, die man mechanisch lernt und dann irgendwie anwendet.

Und so wird es praktisch gemacht. Man kann das Lichtsenden im Stehen oder auch im aufrechten Sitzen machen. Man macht dabei seinen Rücken gerade und hebt dabei die Hände etwas unter Kopfhöhe mit den Handflächen nach vorne, wie bereit zum Senden von Energie. Man sammelt jetzt seinen Geist nach innen und schließt dabei die Augen. Dann konzentriert man seine gesammelte Aufmerksamkeit nach innen auf das Herz-Chakra in der

Brustmitte und nach außen auf den Bereich, zu dem man das göttliche Licht senden möchte. Wichtig ist, dass sich die „Siegesrufe“ – dazu gleich noch mehr – immer auf etwas ganz Bestimmtes richten, auf Menschen, die dir am Herzen liegen, eine Menschengruppe, eine bestimmte soziale Konstellation oder auf ein Land, dem man den göttlichen Segens-Licht-Strom zufließen lassen möchte – und nicht einfach allgemein, wie wenn man sagen würde: Ich wünsche Frieden für die Welt.

Dann spricht man den sogenannten Siegesruf dreimal hintereinander laut aus: „Sieg dem Licht“, „Sieg dem Licht“, „Sieg dem Licht“ – „Jesus Christus ist Sieger“, „Jesus Christus ist Sieger“, „Jesus Christus ist Sieger“. Darauf legt man eine kleine Pause ein, wie um das Nachwirken des Lichtsendens wie ein stummes Echo nachwirken zu lassen. Daraufhin sagt man konzentriert und bestimmt: „Es sei“, „Es sei“, „Es sei“. Dieses „Es sei“, das im Lateinischen nichts anderes als „Amen“ heißt, ist wie eine Bekräftigung oder ein Siegel, dass der Ruf „Jesus Christus ist Sieger“ am gewählten Ziel angekommen ist und seine Wirkung entfalten wird. Da hilft natürlich auch der feste Glaube, dass dem so ist. Je stärker man sich das betreffende Anliegen zur eigenen Herzenssache gemacht hat, desto überzeugender kann man den Siegesruf aussprechen, und um so wirkungsvoller wird er sein. Ist man mit der rechten Haltung in den Vorgang eingestimmt, so kann es sein, dass man spürt, wie das Herz-Chakra tatsächlich anfängt zu strahlen und wie auch deutlich aus den Handflächen ein Energiefluss einsetzt. Das Ganze kann so stark werden, dass man durch sich hindurch und aus sich heraus eine überaus mächtige Manifestation von Licht und Energie erleben kann. Wenn dies einsetzt, ist es angeraten, die Siegesrufe nicht mehr laut zu wiederholen, sondern der inneren Energiemanifestation nachzuspüren und sie gegebenenfalls durch das eigene göttliche Bewusstsein beobachtend zu unterstützen.

Nach einiger Zeit kann man, wenn man es als stimmig empfindet, den ganzen Vorgang wiederholen, so oft man spürt, dass der Kraftfluss mit einem ist und die Konzentration gesammelt bleibt.

Ich habe mir angewöhnt, meine morgendliche Meditation immer mit einer Lichtsendung abzuschließen, gerade auch weil nach der inneren Versenkung, bei der die Aufmerksamkeit ganz nach innen gerichtet wurde, die Lichtsendung sich gewissermaßen nach außen richtet und so auf das Yin ein Yang folgen lässt, was immer günstig ist für das innere Gleichgewicht.

Ich wünsche allen bei ihren Versuchen mit dem Lichtsenden eine reiche innere Erfahrung und ein gutes Gelingen!

Maxi Yehudi Schäfer