

## Dankbarkeit für das Licht

Vielleicht halten Sie am Arbeitsplatz inne oder zu Hause oder Sie begeben sich ins Freie, wo sie *das Licht* noch besser wahrnehmen können.

Betrachten Sie die Welt ringsum mit dem Gedanken, dass Sie sie nur wegen des Lichts sehen können.

Schauen Sie auf einzelne Gegenstände, auf Menschen auch, und versuchen Sie sich die ununterbrochene unsichtbare Flut des Lichtes zu vergegenwärtigen, die alles erst sichtbar macht ...

Die alles auch wärmt, ohne die es auf der Erde fast so kalt wie im Welt-raum wäre ...

Aus der fast alle Energie des Lebens auf dieser Erde stammt, erzeugt im Grün der Pflanzen und dann an alle Tiere und Menschen weitergegeben ...

Am besten, Sie schließen die Augen ... und spüren noch immer das Licht ... und machen sich tief in sich klar, dass alles Leben vom Licht der Sonne lebt ...

Vielleicht spüren Sie Gefühle dabei, vielleicht Bewunderung, Ergriffenheit, Dankbarkeit ...

Wenden Sie sich besonders der Dankbarkeit zu. Lassen Sie sie größer werden in sich. Dankbarkeit für das Licht ...

Nicht, dass dem Licht Dankbarkeit irgend etwas bedeuten würde. Das Licht scheint auf alles herab, auch auf die Dankbarkeit ...

Aber vielleicht spüren Sie, dass das Gefühl der Dankbarkeit, auch wenn es dem Licht und der Sonne nichts bedeutet, etwas mit Ihnen selbst macht. Vielleicht bringt es Sie dem Licht etwas näher ... Vielleicht befreundet es Sie mit dem unwiderstehlich Selbstverständlichen und macht so das Herz weit ...

Spüren Sie einfach in sich selbst hinein, lassen Sie die Dankbarkeit groß werden und spüren Sie, was die Dankbarkeit für Sonne und Licht mit ihnen selbst macht, wohin es Sie ein klein wenig verändert ...

Und irgendwann öffnen Sie die Augen wieder ... ins Licht ... und recken und strecken sich.

**Kompakt:** Innehalten und auf das Licht achten – die Wichtigkeit des Lichts empfinden – die Gefühle dazu in sich spüren – Dankbarkeit in sich größer werden lassen.