



Venustaube über dem Maschsee

## Natürliches Licht

Natürliches Licht hat morgens, mittags und abends unterschiedliche Qualitäten die Strahlung, Intensität und Wirkung betreffend.

Unterschiedliche Lichtqualitäten herrschen in den verschiedenen Jahreszeiten und Wetterlagen, Himmelsrichtungen und Standorten. Und jede einzelne Farb-Licht-Mischung hat eine eigene Qualität, die spezifische Entwicklungen der Menschen in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht fordert und fördert, bremst oder beschleunigt.

Natürliches Licht, Farben und Sonnenenergie sind sehr fein auf unseren Organismus und unsere Psyche abgestimmt. Die Hochaktivitätsphasen unserer Organe (vgl. Organuhr), die körperlichen Fließströme, die vitalen Qualitäten und die tägliche innere Reinigung werden durch verschiedenste Licht- und Farbfrequenzen gelenkt und unterstützt.

Für das Wohnen und den körperlich-seelischen Tagesablauf gelten folgende Analogien:

### **OSTEN:**

**Der Morgen:** aufstehen, zur Erde kommen, lebendig werden,

**Hochaktivität:** Dickdarm (Altes loslassen), Magen (Neues aufnehmen), Milz (Filtern und Vitalisieren der Körperstoffe, Neues entstehen lassen)

**Farbe der Sonne:** Orange (Wandlung) und Gelb (Kraftentfaltung)

**unterstützende Farben:** Zitronengelb (Frische), Orange (Wandlung), Lachsrosa (Frieden), Hellblau (Geburt)

## **SÜDEN:**

**Der Mittag:** Zenit der Aktivität, Rückzug von der Sonne

**Hochaktivität:** Herz (Liebeskraft), Dünndarm (Klarheit)

**Farbe der Sonne:** Weißgelb (geistige Klarheit), grelles Weiß (Hochaktivität)

**unterstützende Farben:** Rosa (Liebe), Grün (Heilung)

## **WESTEN:**

**Der Abend:** entspannen, passiv werden, zur Ruhe kommen, Eindrücke verinnerlichen

**Hochaktivität:** Harnblase (Seelenwasser), Nieren (Ausgleich), Kreislauf (Bewegung), dreifacher Erwärmer (Regulierung)

**Farbe der Sonne:** Rosa (Liebe), Rot (Vergebung)

**unterstützende Farben:** Sonnengelb (Wärme), Lachsrosa (Frieden, Heilung), Erdtöne und Ocker (Verwurzelung)

## **NORDEN:**

**Die Nacht:** Regeneration der Seele, Körper verlassen, Aufstieg

**Hochaktivität:** Galle (Zerlegen der Fette), Leber (Mäßigkeit), Lunge (Kommunikation mit dem Geist)

**Farbe des Himmels:** Indigo, Schwarzblau (Nicht-Anwesenheit)

**unterstützende Farben:** Hellblau (Rückanbindung an die Urquelle), helles Violett (Wandlung)

### **Licht und die vier Himmelrichtungen**

Erhält eine Wohnung nur aus zwei Richtungen natürliches Licht, weil sie nur Fenster in zwei Richtungen hat, so hat der Tageskreislauf für die Bewohner auch nur aus zwei Richtungen Unterstützung durch Licht-Farb-Kräfte.

Mit der Zeit wird das Fehlen der anderen Kräfte in der Entwicklung der Bewohner spürbar in Form von körperlichem und psychischem Unwohlsein, in Unfähigkeiten und Krankheiten. In solchen Fällen sind - möglichst frühzeitig - geeignete Maßnahmen als Ersatz und zur Integration der fehlenden Aspekte zu treffen.

### **Wahrnehmungsübung**

Die Seele teilt sich uns sehr klar mit. Unser Körper muss nicht erst krank werden, um die Bedürfnisse der Seele zu erkennen.

Es ist sinnvoll, sich vor äußeren Entscheidungen mit der Seele zu verständigen. Sie kommuniziert durch die innere Stimme oder über Körperreaktionen mit uns. Wenn wir

dies ein wenig üben und uns dieser Art der Wahrnehmung öffnen, sparen wir künftig viel Zeit und Energie.

Wir schließen die Augen, konzentrieren uns beim Leerwerden des Kopfes auf die Sache, um die es gerade geht, öffnen die Aura und das Herz und „gehen auf Empfang“.

Das „Nein“ der Seele fühlen wir als unangenehme Körperreaktionen, wie Gefühle der Verengung der Haut und des Körpers, stockenden Atem, körperliche Schwere, durch Druck, leichte Angst- oder Lähmungsgefühle, oder einfach durch innere Bilder und Worte.

Das „Ja“ der Seele fühlen wir als angenehme Körperreaktionen, als Gefühl der Ausdehnung oder Auflösung der Körperkontur, als Wärme, Kribbeln oder Strömen, als Leichtigkeit und leichtes Atmen, als Glücksgefühle, innere Worte oder Bilder.

Wenden wir uns nun im Geiste den Himmelsrichtungen und ihren Qualitäten zu - und erspüren wir sie mit unserem ganzen Körper:

Ich stelle mir vor - und lasse mich ganz in diese Vorstellung hineinragen: Ich stehe eines Morgens im Frühling an einem offenen Fenster, das nach Osten zeigt.

Wie fühlt es sich an?  
Was sehe und höre ich?  
Was erlebe ich?  
Was steigt in mir auf?

(10 Minuten Stille)

Ich stelle mir vor - und lasse mich ganz in diese Vorstellung hineinragen: Ich stehe eines Mittags um 12 Uhr im Sommer an einem offenen Fenster, das nach Süden zeigt.

Wie fühlt es sich an?  
Was sehe und höre ich?  
Was erlebe ich?  
Was steigt in mir auf?

(10 Minuten Stille)

Ich stelle mir vor - und lasse mich ganz in diese Vorstellung hineinragen: Ich stehe eines Abends im Herbst am offenen Fenster, das nach Westen zeigt.

Wie fühlt es sich an?  
Was sehe und höre ich?  
Was erlebe ich?  
Was steigt in mir auf?

(10 Minuten Stille)

Ich stelle mir vor - und lasse mich ganz in diese Vorstellung hineinragen: Ich stehe eines Nachts im Winter am offenen Fenster, das nach Norden zeigt.

Wie fühlt es sich an?  
Was sehe und höre ich?  
Was erlebe ich?  
Was steigt in mir auf?

(10 Minuten Stille)

Ich danke, atme tief und komme zurück.

Text: Sabine Wolf  
Korrektur: Monika Schwörer  
Netzarbeit: Sonja Wallig  
01. Juni 2010



**Vertiefung dieser Thematik:**

Lektion 1 Das eigene Dunkel überwinden

Lektion 2 Der Planetarische Atem

Lektion 3 Zeitenwende

Lektion 4 Das Atlantische Erbe

Lektion 21 Kristallkörper-Prozess

**SUCHEN-Funktion:**

Gebt hier einfach alle Begriffe und Themen ein die euch interessieren und lasst euch entsprechend an weitere Stellen führen.

**Seminar 2012 – ZEITENWENDE**

1. Seminar Zeitenwende und die 5. Dimension

2. Seminar Geistiges Reisen und Handeln

3. Seminar Körper, Haus und Landschaften

**Was ihr für uns tun könnt:**

Gebt diese Texte und unsere Internet-Adresse bitte weiter und lasst möglichst viele Menschen an unserem Material und euren Erkenntnissen teilhaben. Respektiert unser Urheberrecht an den Texten und verteilt sie in alle Welt - zum Wohle aller. Nutzt dieses Material für eure persönliche Freude und Entwicklung, setzt es aber auch gern für eure beruflichen Zwecke ein und entwickelt es in eurem Sinne weiter. Dafür ist es gemacht. Wir bauen unsere Seite auch in anderen Sprachen auf und suchen daher für die Übersetzung unseres Materials versierte und engagierte Muttersprachler mit sprachlichem Feingefühl. Wir sind für jegliche Hinweise und Vernetzung diesbezüglich dankbar. - Wir fordern kein Geld für unsere Arbeit, sondern schenken sie euch aus vollem Herzen. Wer uns gern ein finanzielles Dankeschön zukommen lassen möchte, kann das über diese Konten tun. Bitte das Wort SPENDE notieren. Herzlichen Dank.

In der Schweiz: Konto 84 - 314 16 - 5 Swiss Post

In Deutschland: Konto 0151 478 427 BLZ: 250 500 00 NORD LB

IBAN: DE90 2505 0000 0151478427 / BIC-Code: NOLADE2H

Kristallmensch.net  
Freie Internetschule Sabine Wolf

