

Lichtübung

ናይ ብርሃን ልምምድ

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit in der Sie sich erlauben, sich ganz allein auf sich selbst zu konzentrieren.

ንበይንኹም ኩንኩም ነግኹም ዝኸውን ናብ ነብስኹም ዘተኮረ ኣቓልቦ እትገብሩሉ ግዜ ፍቕዱ

Suchen Sie sich eine Position, in der Sie für einige Minuten angenehme sitzen oder liegen können.

ከም ነግኹም ዝምቐሉኩም ንዝተወሰኑ ደቓይቕ ኮፍ ወይ ውን በጥ እትብሉሉ ባይታ ርኽቡ

Sie können Ihre Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Sie angenehm und richtig ist. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet lassen, suchen Sie sich einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen können.

ከም ነግኹም ዝጥዕዎኩም ዓይንኹም ቋሕ ወይ ውን ሰም ክተብልዎ ትኸእሉ ኢኹም እንተደኣ ዓይንኹም ቋሕ ኢሉ ኮይኑ ዓይንኹም እተዕርፉሉ በታ ድለዩ

Nun möchte ich Sie zu einer Lichtübung einladen.

ሕጂ ናብ እቲ ናይ ብርሃን ልምምድ ይዕድመኩም ኣለኹ

Stellen Sie sich ein Licht vor, irgendein Lichtstrahl, der aus dem Universum kommt. Und stellen Sie sich weiter vor, dass dieser Lichtstrahl eine besondere Farbe hat, eine Farbe, die für Sie in besonderer Weise mit Heilung verbunden ist.

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, wie dieser Lichtstrahl, in dieser für Sie einzigartigen Farbe, die für Sie in besonderer Weise mit Heilung verbunden ist, durch Ihre Schädeldecke in Ihren Körper fließt.

ንኣብነት ኣብ ሃሳብኩም ብርሃን ቅረጹ ዝኾነ ናይ ብርሃን ጩራ እዚ ጩራ እዚ ንበይኑ ዝግይነቱ ሕብረ ኣለፎ እዚ ፍሉይ ሕብረ ነጻኹም ብዝተፈለየ ግይነት መንገዲ ምስ ንምፍቀስኩም ዝተዛመደ ውጽኢት ዘለዎ ናይ ብርሃን ጩራ ኩብ ኣድማስ ዝመጸ እዩ ሕጂ ድማ ኣብ ሓንጎልኩም ሕሰቡ እዚ ጩራ ፍሉይ ሕብሩ ነጻኹም ዝፍውስ ሓይሊ ዘለዎ ብርሃን ብመኽደኒ ርእስኹም (ሓናትኩም) ገሩ ናብ ነብስኹም ይሰራጮ

Sie wissen, dass die Quelle dieses Lichts das Universum ist. Je mehr Sie davon nehmen, desto mehr ist für Sie verfügbar.

ከም እትፈልጥዎ ምንጪ ናይ እዚ ብርሃን ኣድማስ እዩ ብብዝሒ ምስ እትወስዱ ዝያዳ ክትረኽቡ ትኽእሉ

Das Licht strömt durch Ihre Schädeldecke,es fließt in Ihren Körper und breitet sich durch aus. Sie wissen, dass dieses Licht mit seiner besonderen Farbe heilt, belebt und entspannt. Es hat eine belebende, heilende und beruhigende Wirkung auf jede Zelle, auf alle Organe, auf die Muskeln, auf die Knochen, auf die Nerven, auf alle inneren Organe, auf die Haut.

እዚ ብርሃን ብመንበስኩም (ብመኽደን ርእስኹም) ኣቤሉ ናብ ምሉእ ሰውነትኩም እንዳ ወሓዘ ይሰራጮ (ይዋፊር) ከም እትፈልጥዎ እዚ ብርሃን እዚ ባዕሉ ፍሉይ ዝግይነቱ ሕብረ ጌሩ ዘሕዊ (ዝፍውስ) ኣብ ነብስ ወክፍ ዋህዮ ጭዋዳታትኩም ፣ ኣዕጽምትኹም፣ መትኒታትኩም ፣ ቆርበትኩም ፣ ኣብ ኩሎም ውሽጣዊ ኣካላትኩም ብህድኣት ንኽትሓውዩ ዘበረታትዕ ሓጋዚ (ውጽኢት) ኣለዎ

Sie lassen immer mehr von diesem heilenden Licht, in seiner besonderen Farbe durch Ihre Schädeldecke in Ihren Körper fließen. Das Licht fließt wie von selbst durch Ihren Körper, es durchflutet ihn und versetzt ihn in kleine angenehme Schwingungen. Lassen Sie das Licht durch Ihren ganzen Körper fließen und seine heilende, beruhigende und entspannende Wirkung sich ausbreiten.

ብመንበስኩም (መኽደን ርእስኹም) ጌሩ እዚ ፍሉይ ዝግይነቱ ሕብረ ብርሃን ናብ ሰውነትኩም ። ከም ዝውሕዝ ። ግበሩ (ፍቕዱ) እዚ ብርሃን እዚ ባዕሉ ኣብ ሰውነትኩም እንዳ ወሓዘ ነኣሽቱ ደስ ዘብሉ ተዘዝታ ወይ ውን ንዝናዘ ይፈጥር እዚ ብርሃን ዝፍውስን (ዘሕዊ) ሓጋዚ ዘህድእን (ዘረጋግእ) ስምዒት እንዳ ኣውሓዘ ኣብ መላእ ኣካላትኩም ይዝርገሑ

Und wenn Sie mögen, lassen Sie abschließend das Licht um Ihren Körper herum fließen. Hüllen Sie Ihren Körper mit diesem Licht, das für Sie in besonderer Weise mit Heilung verbunden ist, ein. So, wie Sie es mögen, wie es hier für Sie stimmig ist.

ኣብ መጨረሻታ እንተደኣ ደሊኹም እቲ ብርሃን ናብ መላእ እካላትኩም (ኣብቲን ኣብዚን) ብዙርያ ክውሕዝ ፍቕዱ ነዚ ብፍሉይ ዓይነት መንገዲ ንጥዕናኹም ዝሕግዝ ብርሃን ከም ንግኹም ዝቐድወኩምን ዝምቐኩምን ዘፈሰሃኩምን ጌርኩም ንምሉእ ነብስኹም ተኸደንዎ (ተጠቅለልዎ)

Wenn diese Übung für Sie angenehm ist, nehmen Sie sich noch einen Augenblick Zeit, diese Erfahrung zu vertiefen und zu genießen.

እንተደኣ እዚ ልምምድ እዚ ነግኹም ዘሕጉስኩም ኮይኑ ረኺብኩም ግዜኹም ወሲድኩም ብዑም ቀታዊ ተመክሮ ተፈስሁሉ

Kehren Sie dann in Ihrem Tempo, Schritt für Schritt mit Ihrer Aufmerksamkeit hier in diesen Raum zurück.

ሕጂ ድማ ቀስ እንዳበኩኩም ንስኹም ብዝወሰንኩም ግዜ ብምሉእ ኣቓልብኹም ናብ እዚ ክፍሊ ተመለሱ

Von: Sabine Koch, <http://www.koch-solingen>.