

*Ich glaube, dass wir einen Funken jenes ewigen Lichts
in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss
und welches unsere schwachen Sinne nur von Ferne ahnen können.
Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen und das
Göttliche in uns zu verwirklichen, ist unsere höchste Pflicht.*

*Johann Wolfgang von Goethe**

**Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), einer der bedeutendsten deutschen Dichter; Goethe wurde 1782 geadelt. Er forschte und publizierte außerdem auf verschiedenen naturwissenschaftlichen Gebieten.*

ERFÜLLUNG JETZT!

*Augenblickliche Freiheit und
Erleuchtung im Quantenbewusstsein*

Björn Clausen: Erfüllung jetzt!
Augenblickliche Freiheit und Erleuchtung im Quantenbewusstsein
1. Auflage, September 2013
© 2013 Björn Clausen und InnerLightVision GmbH

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks.

Herausgeber:
QC Verlag
Alpenstrasse 11
CH-6300 Zug
theinnerlightvision.com

Fotos: Nicolas Brandenburg
Satz und Layout: Buchgestaltung.de
Druck und Bindung: BestPricePrinting

ISBN 978-3-906215-00-6

INHALT

EINLEITUNG	9
KAPITEL 1 Das Entstehen der InnerLight-Prozesse	13
KAPITEL 2 Das Licht des Geistes	19
KAPITEL 3 Einführung ins Quantenbewusstsein	31
KAPITEL 4 Die multidimensionalen Felder des Bewusstseins	39
KAPITEL 5 Die besonderen Eigenschaften des Quantenbewusstseins	57
KAPITEL 6 Die Glückselige Leuchtkraft des Inneren Lichtes	79
KAPITEL 7 Kraftsätze des Lichtes	103

KAPITEL 8	
Die Stille Klarheit des Inneren Lichtes	119
KAPITEL 9	
Das Zentriertsein im Licht	135
KAPITEL 10	
Die Auflösung ins Unendliche – das grenzenlose Selbst erfahren	155
KAPITEL 11	
Wählen und Empfangen	169
KAPITEL 12	
Das InsLichtStellen	189
KAPITEL 13	
Das Einprägen im Licht	203
KAPITEL 14	
Die Liebe des Lichtes	217
KAPITEL 15	
Die Erleuchtung des Lichtes	231
ANHANG 1	
Glossar der InnerLightVision	235
ANHANG 2	
Aktivitäten im Quantenbewusstsein	251

EINLEITUNG

„Wie fühlen Sie sich?“
„Ich fühle mich wunderbar, vollkommen frei.“
„Ich bin befreit.“

Ein Dialog mit solchen Antworten scheint etwas nicht Alltägliches zu sein. Er gehört aber zu meinem Alltag bei der Arbeit mit anderen Menschen. Selbst Menschen, die mit schweren Lebensbedingungen und Schwierigkeiten in Beruf, Gesundheit, Beziehungen oder finanziellen Belangen konfrontiert sind, oder ein schweres Trauma und Schmerzen aus der Vergangenheit mit sich tragen, können normalerweise innerhalb weniger Minuten zu einer Erfahrung der eigenen Freiheit und Erfüllung gelangen. Spontane Äußerungen von Freiheit, tiefer Freude und Erleichterung, die sie im Anschluss an die Behandlung äußern, sind dann die Regel.

Der Weg zu dieser Erfahrung ist nahezu augenblicklich. Es ist nichts Magisches oder Esoterisches dabei. Diese Erfahrung bedarf keiner besonderen Vorbereitung, keiner Hypnose oder langen Meditationen. Es ist nicht notwendig, eine bestimmte Position einzunehmen; man muss auch nichts sagen oder beten. Es gibt keinerlei Vorschriften, keine besondere Ernährung oder Glaubensvorstellungen, die für diese Freiheit und Erfüllung vorausgesetzt sind.

Erfüllung und ein befreites Gefühl entstehen ganz von selbst, wenn wir uns vollständig auf das Licht im eigenen Inneren einlassen. Hinter allen

Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen befindet sich die leuchtende Essenz des Geistes, welche die feinste Ebene des Bewusstseins überhaupt bildet.

So wie die Quantenphysik die energetischen und physikalischen Grundlagen der Wirklichkeit beschreibt, so wird durch das Innere Licht die Grundlage der eigenen Wirklichkeit, die sich immer im Bewusstsein abspielt, erlebt. Die Erfahrung des Inneren Lichtes, die in diesem Buch und in der InnerLightVision „das *Licht*“ genannt wird, bildet das Quantenbewusstsein, das, vollkommen frei und ohne feste Bezugspunkte, von selbst neue Dimensionen der Erfüllung und inneren Freiheit im eigenen Leben erschließt.

Die Erfahrung von Licht im Bewusstsein ist etwas ganz Natürliches. Es ist die Erfahrung dessen, was man im tiefsten Inneren immer gewesen ist. Das *Licht* ermöglicht es jedermann zu jeder Zeit, sein Leben aus einer grenzenlosen Perspektive zu betrachten. Es bereichert und befreit alle Menschen, die sich darauf einlassen, direkt von einschränkenden und schmerzhaften Wahrnehmungen und Gefühlen. Das *Licht* verbindet sie mit ihrem Potenzial, das Leben aus der Fülle heraus zu erleben und zu führen.

Das Leben in Verbindung mit dem *Licht* besteht lediglich in einer Erweiterung der gegenwärtigen Lebenserfahrungen. Es gibt dabei nichts, das wir im eigenen Inneren oder im äußeren Leben bekämpfen oder unterdrücken müssten. Das *Licht* dehnt einfach unser Selbstverständnis und das Verständnis unserer Lebensmöglichkeiten aus. So ermöglicht uns das *Licht*, mehr aus unserem Leben zu gewinnen und unser Leben weitaus stärker zu genießen.

In diesem Buch werden die wichtigen grundlegenden Schritte vermittelt, die zur augenblicklichen Erfahrung von Freiheit und Erfüllung im *Licht* führen. Obwohl dieses Buch gewisse theoretische Grundlagen beinhaltet, um die wesentlichen Qualitäten des Quantenbewusstseins verständlich zu machen, ist es grundsätzlich ein praktisches Handbuch zur Entwicklung des grenzenlosen Potenzials, frei und erfüllt sein Leben zu führen. Es beschreibt die praktischen Schritte, die sogenannten InnerLight-Prozesse, um augenblicklich aus der Begrenztheit in die Grenzenlosigkeit, aus der Trennung in die Verbundenheit und aus dem Zustand der Bedürftigkeit in die Erfüllung und Erleuchtung zu gelangen.

Das *Licht* wurde bisher hauptsächlich als geheime Lehre und Meditation des tibetischen Buddhismus verwendet und war deshalb nur wenigen Menschen bekannt. Dieses Buch gewährt dem *Licht* seine wahre Bedeutung – als augenblicklich befreiende, erfüllende, heilende und erleuchtende Kraft zum Wohl des Einzelnen, der Gesellschaft und der Welt.

Die praktischen Erklärungen zu den InnerLight-Prozessen und die direkten Dialoge sind in der Du-Form gehalten, da das Unterbewusstsein – die gespeicherte Informationen, welche unsere Lebenserfahrungen und das Verständnis unseres Lebens steuern – viel stärker auf die vertraute Du-Form anspricht.

Die Geschichten in diesem Buch sind alle wahr. Die Namen der erwähnten Patientinnen und Patienten wurden zum Schutz ihrer Persönlichkeit verändert.

Den folgenden Menschen möchte ich meinen besonderen Dank für ihre Unterstützung beim Schreiben dieses Buches und für ihre allgemeine Unterstützung des InnerLightVision-Projektes aussprechen: Katrin Scherrer, Eva Lang, Gabriela Nekrep, Steffie Baltensweiler, Ralf Dissemmond, Doris Slongo, Nicolas Brandenburg, Franco Pala, Maruska Mantegazzi, Armin Feßler, Lana Milos und Karen Van Wammerdam. Ihr habt dazu beigetragen, dass es dieses Buch gibt und durch eure Mithilfe wird die InnerLightVision zunehmend zur Wirklichkeit.

SAMEN für ein befreites Leben

Dieses Buch möchte beim Lesen Leichtigkeit und Freude vermitteln. Persönliche Weiterentwicklung und Selbst-Transformation werden zu oft als etwas Ernstes verstanden. Die Ganzheit des eigenen Wesens ist aber nicht schwer und dumpf. Unser Wesen ist leicht, lichterfüllt, dynamisch, kreativ und expansiv. Es entfaltet sich von selbst über alle Begrenzungen hinaus. Es ist von Natur aus etwas sehr Erfreuliches und Humorvolles.

Mir ist es ein großes Anliegen, den Lesern dieses Buches den Zugang zum *Licht* zu ermöglichen und ihnen zu zeigen, wie einfach und erfüllend der Weg dorthin ist. Wir brauchen keine Entbehnungen oder lange, asketische Übungen, um in den Bereich eines lichterfüllten Lebens zu gelangen. Das Buch führt jedermann mit neuen, vereinfachten Schritten

augenblicklich zum *Licht*, direkt zum Erleben des „Quantengeistes“ des Inneren Lichtes.

Die Schritte dorthin sind in den verschiedenen InnerLight-Prozessen enthalten, die in diesem Buch vorgestellt werden. Alle InnerLight-Prozesse kann man als S-A-M-E-N für ein erfülltes und erleuchtetes Leben verstehen. Sie machen Spaß und Freude, wirken Augenblicklich, sind Mühelos und Einfach in der Anwendung und sie sind Nichtdual.

Nichtdualität ist eine zentrale Eigenschaft aller InnerLight-Prozesse. Dieses Wort bedeutet, dass es in den Prozessen keine Trennung zwischen sich selbst und dem eigenen Potenzial, den eigenen Zielen und der eigenen Lebensbestimmung gibt. Im *Licht* ist man bereits mit all diesen verbunden. Aufgrund dieser Verbundenheit wirken die Prozesse augenblicklich.

Genieße die beschriebenen Schritte dieses Buches. So erlebst Du die befreiende Erfahrung Deines Inneren Lichtes. Durch die Weiterentwicklung dieser Erfahrung wirst Du mühelos und in kurzer Zeit über Deine gegenwärtigen Grenzen hinausgehen und Dein unbegrenztes Potenzial der Freiheit, Erfüllung und Erleuchtung verwirklichen.

Zug, August 2013

KAPITEL 1

Das Entstehen der InnerLight-Prozesse

*Konzentriere Dich auf die Essenz,
konzentriere Dich auf das Licht.*

*Rumi**

Die Mentalprozesse in diesem Buch stammen zu einem Teil aus Modifizierungen und Vereinfachungen essenzieller Lehren und Meditationen des tantrischen Buddhismus, des sogenannten „Geheimen Mantras“. Diese fortgeschrittenen Unterweisungen kamen ursprünglich aus Indien und wurden in Tibet über tausend Jahre lang von Meister zu Meister überliefert, bevor sie in den Westen gelangten. Das Innere Licht, oder das „Klare Licht“, wie es im Buddhismus des Geheimen Mantras genannt wird, ist der wichtige Brennpunkt dieser Lehren, der verwendet wird, um höchste spirituelle Erkenntnisse und Fähigkeiten zu entwickeln.

Meine Kenntnisse dieser Lehren beruhen auf einer 28-jährigen Erfahrung der Praxis der buddhistischen Meditation. Siebzehn Jahre davon unterrichtete ich die buddhistische Philosophie und Meditation, insbesondere die fortgeschrittenen Techniken des Geheimen Mantras.

Die Schritte dieses Buches sind ebenso ein Ergebnis aus meiner 26-jährigen Erfahrung als Heilpraktiker und Homöopath, der vielen Tausenden

**Rumi (1207–1273); Dschalal ad-Din Muhammad Rumi, persischer Mystiker und einer der bedeutendsten persisch-sprachigen Dichter des Mittelalters; nach ihm ist der Mevlevi-Derwisch-Orden benannt.*

von Patienten mit ausschließlich ganzheitlichen und naturheilkundlichen Methoden geholfen hat, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wieder zu erlangen.

Mein Interesse am Zusammenhang zwischen der Quantenphysik und der Selbst-Transformation fließt ebenfalls in dieses Buch ein. Essentielle Erkenntnisse aus der Quantenphysik geben den in diesem Buch vorgestellten Prozessen des Inneren Lichtes einen wissenschaftlichen Hintergrund, der, wie ich glaube, das Vertrauen und Verständnis für die Wirksamkeit der InnerLight-Prozesse verstärken wird.

Die ganzheitliche Verbindung von Heilkunde und Selbsttransformation

Als Naturheilkundler und Homöopath war ich immer daran interessiert, einen ganzheitlichen Zugang zur Wiederherstellung der Gesundheit zu verwenden. Für mich bedeutet das insbesondere, eine Verbesserung des psychischen Befindens der Patienten anzustreben. Öfter als allgemein angenommen, bilden psychische Blockaden – festgefahrene und sich wiederholende emotionale und gedankliche Programmierungen – die Hauptursachen für Beschwerden und Krankheiten, sowohl körperlicher wie auch psychischer Art.

Andererseits interessierte ich mich in der Zeit meiner buddhistischen Lehrtätigkeit stets dafür, die buddhistischen Techniken therapeutisch zu gestalten. Das heißt, ich verwendete sie, um persönliche Muster und Programmierungen, die meine Schüler in ihrer Entwicklung behinderten, zu erkennen und aufzulösen. Dies führte nicht nur zu neuen Anwendungen der buddhistischen Meditationen, die ich jahrelang unterrichtete, sondern auch zu solchen in meiner beruflichen, therapeutischen Arbeit.

Die Entwicklung der InnerLight-Prozesse dauerte viele Jahre, in denen ich fortwährend bestrebt war, die Wirksamkeit der von mir weiter gegebenen buddhistischen Meditationen so zu optimieren, dass sie zur Wiederherstellung der geistigen und körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens dienten.

Als ich im Jahre 2007 sah, wie rasch persönliche und gesundheitliche Wandlungen durch einfache Techniken des Abklopfens von Akupunkturpunkten in Verbindung mit bestimmten verbalen Formulierungen (EFT)

zu bewirken sind, veranlasste mich das zu einer tieferen Suche nach dem Schlüssel, diese augenblicklichen Wandlungen auch mit den Werkzeugen der buddhistisch-tantrischen Meditationen erlangen zu können.

Ich war überzeugt, mit den fortgeschrittenen buddhistischen Meditationen die besten Werkzeuge zur Hand zu haben, Menschen zu Gesundheit, Freiheit und Erleuchtung zu führen. Im traditionellen Rahmen konnte ich diese Entwicklung weder bei mir selbst noch bei meinen Schülern verwirklichen. Deshalb suchte ich weiter. Ich war mir sicher, dass es diesen Schlüssel gab, der dazu führen würde, dass neue Anwendungsmethoden der fortgeschrittenen buddhistischen Meditation sofort transformierend und tiefgreifend heilend und auch erleuchtend wirken würden.

Dabei war ich von Anfang an sicher, dass diese Prozesse als Bezugspunkt unbedingt das „Klare“ oder Innere Licht haben mussten, damit sie eine augenblickliche und tief transformierende Wirkung haben konnten. Ich war mir sicher, dass es so sein musste, weil das Innere Licht der Geisteszustand mit dem weitaus größten transformierenden und kreativen Potenzial ist.

Der Wendepunkt

Der Moment des Durchbruchs zur eigentlichen Erkenntnis, mit Hilfe des Inneren Lichtes augenblickliche Wandlungen der Persönlichkeit und der Gesundheit zu erreichen, ereignete sich recht plötzlich und unerwartet, als mein Leben auf dem Kopf gestellt wurde. Von einem Tag auf den anderen wurde ich gebeten, von meinen Aufgaben als Spiritueller Direktor der buddhistischen Tradition, die ich 17 Jahre lang in der Schweiz geleitet hatte, zurückzutreten. Dies geschah unmittelbar nachdem ich bestimmte Entscheidungen der spirituellen Leitung mit starken Vorbehalten hinterfragt hatte. So erfuhren mein bisheriges Leben und meine bisherige Tätigkeit eine plötzliche Wende.

An jenem Tag im Frühjahr 2008 fielen mit der verlorenen Tätigkeit gleichzeitig die fixierten Punkte an spirituellen Richtlinien von mir weg, die mich bisher begleitet hatten. Ich hatte das Glück, im leeren Raum, der sich in meinem Leben öffnete, direkt jenen offenen und lichterfüllten Geisteszustand zu erfahren, der stets im Zentrum meiner spirituellen Praxis gestanden hatte. Das *Licht* erfüllte mein Bewusstsein und führte

mich trotz des Verlustes von vielem, was ich in den vielen Jahren aufgebaut hatte, zu einem befreiten Gefühl und einer außerordentlichen Klarheit im Bewusstsein.

Es war kein Schmerz da. Es gab auch kein „Ich“, das sich darüber aufregte oder das traurig geworden wäre. Nur Licht, Weite und innerer Frieden taten sich in mir auf. Die neu gewonnene Freiheit, die sich dazu gesellte, mich außerhalb der vorgegebenen religiösen Glaubensvorstellungen und Richtlinien zu bewegen, erfüllte mich einfach mit Freude.

Diese Erfahrung erwies sich für mich als Katalysator eines großen Paradigmenwechsels, bei dem ich viele meiner bisherigen Annahmen über Spiritualität und Religion und insbesondere über die Verwendung des Inneren Lichtes über Bord warf. Die Strukturen meiner religiösen Ausrichtung mit den dazugehörigen Regeln, Dogmen, Autoritäten usw. waren auf einmal nicht mehr relevant, um das befreite Gefühl des *Lichtes*, das mein Bewusstsein erhellte, zu verwenden und zu erfahren.

Es war für mich klar ersichtlich, wie sich alles Störende augenblicklich ins *Licht* auflöste und wie sich das Innere Licht mit allem Positiven mühelos verband. Es wurde mir klar, dass eine vereinfachte und direkte Anwendung des *Lichtes* von zentraler Bedeutung ist, um im Inneren frei zu sein und ein wirklich gesundes, erfülltes und erleuchtetes Leben zu führen. So entschloss ich mich, mein Interesse fortan der Entwicklung neuer und vereinfachter Anwendungen des *Lichtes* zu widmen.

Die traditionelle buddhistische Praxis hörte für mich von einem Tag auf den anderen auf. Ich spürte kein Bedürfnis mehr, dem traditionellen Weg weiter zu folgen. Ich sprach keine Gebete mehr und die recht langen Meditationen, die ich bisher ausgeübt hatte, erschienen auf einmal weder notwendig noch besonders relevant.

Indem ich mich ausschließlich auf das *Licht* in kurzen mentalen Prozessen richtete, und diese Erfahrung in meinem Alltag zunehmend integrierte, erweiterte sich mit der Zeit das Erleben innerer Freiheit, Glückseligkeit und inneren Friedens in einem Ausmaß, das ich zuvor – trotz langer Meditationspraxis – nicht kannte. Die Verbundenheit mit dem *Licht* begleitet mich nun immer und lässt mich das Leben aus einem einheitlichen und unbegrenzten Feld des Bewusstseins heraus erfahren.

Meine eigene Erfahrung und die Erfahrungen von mittlerweile Tausenden von Patienten und Seminarteilnehmern mit dem *Licht* führten zur Entwicklung der InnerLightVision, die eine komplette Vision von

Selbst-Transformation, Coaching, Therapie und energetischem Heilen ist. Die InnerLightVision besteht aus neuen und augenblicklich wirksamen, mentalen Prozessen, welche insbesondere eine Umprogrammierung von Körper und Geist bewirken, die direkt zur Harmonisierung der Gesundheit, wie zur Erfüllung, Freiheit und Erleuchtung führt.

Dieses Buch dient dem Zweck, Dir essenzielle InnerLight-Prozesse zu zeigen, die zum *Licht* und seinen wichtigsten Qualitäten führen. Am Schluss jedes Unterkapitels findest Du Kursivsätze, welche die essenzielle Bedeutung des jeweiligen Abschnittes zum Ausdruck bringen. Die wichtigsten Begriffe der InnerLightVision werden zudem im Glossar (Anhang 1) definiert und beschrieben.

Um mit Zuversicht in die Erfahrung des Inneren Lichtes zu gelangen, scheint es zunächst wichtig, einige Vorbereitungen zu treffen, indem Du Dir ein gewisses Verständnis in Bezug auf das Innere Licht und das Quantenbewusstsein aneignest. Wesentliche Erkenntnisse zu diesen Themen werden in den nächsten Kapiteln vermittelt.

Möchtest Du aber direkt zu den praktischen Anleitungen gehen, die Dich zur Erfahrung des Inneren Lichtes führen, ist es möglich, die theoretischen Ausführungen zu überspringen und direkt mit dem sechsten Kapitel *Die glückselige Leuchtkraft des Inneren Lichtes* fortzufahren.

KAPITEL 2

Das Licht des Geistes

„Das wahre Licht ist das Licht, das aus dem Innern des Menschen ausstrahlt und der Seele die Geheimnisse des Herzens offenbart ...“

*Khalil Gibran**

Das Licht jetzt erleben

Nicole suchte mich erst zur Linderung ihre eigenen Beschwerden auf, nachdem es mir gelungen war, ihren beiden Kindern mit Homöopathie und dem InnerLightReprogramming, einer Therapie des Quantenbewusstseins, zu helfen. Sie berichtete, dass sie vor einigen Jahren einen schweren Autounfall hatte, bei dem sie für einige Minuten klinisch tot gewesen war. Seit diesem Unfall litt sie stark unter Schmerzen in ihrer Halswirbelsäule, die in den Kopf und den Schultergürtel ausstrahlten. Die Schmerzen waren für sie unerträglich. Trotz verschiedener physikalischer Behandlungsversuche traten sie weiterhin erbarmungslos jeden Tag auf und belasteten sie auch psychisch sehr stark.

Ich behandelte Nicole kurz mit den energetischen Heiltechniken der InnerLightEnergy und half ihr, den Bezug zum eigenen Wohlbefinden wieder herzustellen. Ermutigt durch diese Erfahrung meldete sie sich spontan zum ersten Seminar der InnerLight-Prozesse an, das eine Woche später, im September 2010 stattfand. Als sie nach dem Seminar zur

**Khalil Gibran (1883–1931), libanesisch-amerikanischer Maler, Philosoph und Dichter.*

zweiten Behandlung erschien, war ich etwas erstaunt, dass keine weitere Behandlung notwendig war. Nach der ersten Konsultation, berichtete sie, seien die Schmerzen sehr zurückgegangen, und sie waren nach dem Seminar sogar vollständig verschwunden.

Nicole teilte mir dann mit, dass sie seit dem Unfall insgeheim den Wunsch gehabt hatte, sterben zu können. In den Minuten als sie klinisch tot war, machte sie die schönste Erfahrung ihres Lebens: Sie verspürte eine tiefe Geborgenheit und Sicherheit – ein Gefühl mit allem verbunden zu sein – eine Erfahrung voller Licht. Und trotz der Liebe zu ihrer Familie, sehnte sie sich danach zurück – nicht zuletzt, weil sie dort auch frei von Schmerzen war.

Sie erzählte mir weiter: „Wissen Sie, das Schönste für mich ist nicht, dass ich jetzt keine Schmerzen mehr habe. Nein, das Schönste ist, dass ich in Ihrem Seminar erfahren habe, dass ich nicht sterben muss, um diese wundervolle Lichterfahrung zu haben. Ich kann sie bereits jetzt erleben.“

Nicole ist übrigens weiterhin beschwerdefrei und sie lebt ein Leben verbunden mit dem *Licht*.

Die grenzenlose Geborgenheit und Allverbundenheit des Lichtes ist schon jetzt für jeden zu erleben.

Alles ist Licht

Alles was Du siehst, hörst, riechst, berührst, empfindest, denkst oder in irgendeiner Art und Weise erfährst, ist von Licht abhängig.

Das Licht der Sonne ist die Grundlage allen Lebens, für alle Pflanzen, Tiere und für alles, was uns als Menschen ausmacht. Licht ist der Träger von Information und Energie aus den weitesten Entfernungen unseres Universums bis hin zu den Milliarden winziger Prozesse in unseren Zellen, die in jeder einzelnen Sekunde unserer Existenz automatisch ablaufen.

Wenn man sich fragt, was ohne Licht existieren könnte, ist die Antwort selbstverständlich: nichts. Überhaupt nichts. Alles hängt von Licht ab. Die Dunkelheit, insbesondere die Dunkelheit im Geist oder im Bewusstsein wird mit Bewegungslosigkeit, Apathie, Gleichgültigkeit, Depression und Tod assoziiert. Licht hingegen wird als belebend, erhellend und erhebend empfunden und mit Erfahrungen der Freude, Lebenslust und Liebe verbunden.