**Die sterbende Person geistig unterstützen auf dem Weg ins Licht**

(Phowa-Praxis nach tibetisch-buddhisischer Tradition – nach Sogyal Rinpoche)

Die Phowa-Praxis ist eine Heilpraxis welche in der buddhistischen Tradition seit Jahrhunderten praktiziert wird. Jeder Mensch kann sie anwenden – unabhängig von der religiösen Orientierung. Wir können Sie für uns selber anwenden oder für eine andere Person.

Es ist eine schöne Möglichkeit Menschen im Sterbeprozess zu unterstützen.

Wenn wir „nichts mehr tun können“ können wir dies tun.

* Visualisiere eine strahlende \*Sonne – reine Liebe - über der Person

* Stelle Dir vor, wie sich daraus heilende Lichtstrahlen auf die Person ergiessen und ihren ganzen Körper durchwirken – dabei sie und ihr Leben tiefgehend reinigen, ihr alles vergeben und sie ganzheitlich heilen.
* Siehe wie ihr Körper, wie jede Zelle zu strahlendem Licht wird.
* Siehe wie ihr lichtstrahlender Körper aufsteigt und sich mit der Sonne – der Liebe – vereint.
* Dies kannst Du verbinden mit Deinen ganz persönlichen Wünschen für diese Person für ihren weiteren Weg

\*anstelle der Sonne kannst Du Jesus, die Muttergottes, eine/n Heilige/n, Buddha oder eine anderes Wesen, welches für Dich der Inbegriff von Liebe ist, visualisieren