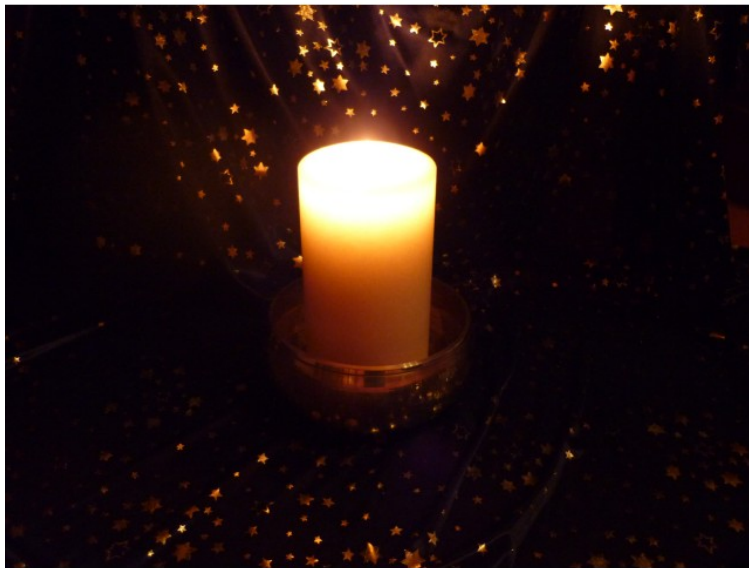


DEZEMBER 2010

Für mich beginnt Weihnachten nicht erst am 24. Dezember. Ich kann oft schon Wochen vorher spüren, dass sich eine Stimmung in die Luft legt, die eine Vorbereitung auf das Fest der Liebe sein soll. Es ist eine Stimmung, die wie ein Geheimnis aus dem Universum auf die Erde fließt.

Weihnachten ist ein Fest der Liebe, des Friedens und des Lichts. Es geht zurück auf die Zeit der Naturvölker, die am 21. Dezember ihr Julfest, die Wintersonnwende feierten – die Nacht, die das Licht zurück bringt. Die Nacht vom 21. auf den 22. ist die längste Nacht des Jahres, danach beginnen die Tage wieder länger und länger zu werden. Für die Völker, die noch eng verknüpft mit der Natur



lebten und die Sonne als lebensspendende Kraft anbeteten, war dies ein großes Ereignis. Es gab ihnen das Gefühl, dass das Leben zurück kehrt, die Wärme und das Wachstum.

Die christliche Mystik hat die Geburt von Jesus nicht zufällig in diese Zeit gelegt, sondern verfolgte damit den gleichen Hintergrund – das Licht wird auf der Erde geboren, das Liebe und Frieden bringt. Jesus ist die Darstellung der geistigen Sonne, der Liebe in den

Herzen der Menschen. Und Weihnachten soll diese Liebe in all unseren Herzen erwachen lassen.

Leider vergessen wir oft in der Hektik der Weihnachtsvorbereitungen uns dieser Symbolik bewusst zu werden. Wir sind beschäftigt mit dekorieren, Geschenke kaufen und verpacken, Weihnachtsbaum besorgen und Plätzchen backen. Adventsfeier im Kindergarten, Theatervorführung in der Schule und dann noch zur Weihnachtsfeier des Sportvereins hetzen. Und ehe man es sich versieht ist Weihnachten da und man wundert sich darüber, dass nichts von dem Geheimnis und dem Glanz dieser Zeit im Herzen zu spüren ist – und schon ist Weihnachten wieder vorbei.

Wie wäre es, wenn wir uns in diesem Jahr vornehmen alles etwas ruhiger und besinnlicher anzugehen? Wie wäre es, wenn wir es uns nicht nur vornehmen, sondern auch wirklich konsequent durchziehen? Wäre es nicht spannend sich ganz bewusst auf Weihnachten vorzubereiten – geistig vorzubereiten, nicht nur in Äußerlichkeiten – um dann zu sehen wie Weihnachten auf uns wirkt, wie schon die Adventszeit auf uns wirkt - wenn wir uns täglich für einige Minuten einer Meditation widmen?

Auch wenn wir Weihnachten nicht feiern, weil wir anderen Glaubens sind, oder mit der christlichen Tradition uns nicht verbunden fühlen, so können wir doch die Energien, die in diesen Zeiten aus dem Universum uns geschenkt werden, bewusst wahrnehmen, den Segen annehmen und das wiederkehrende Licht ehren und willkommen heißen. Denn die fundamentale Veranlagung zu den Rhythmen der Natur ist in jedem von uns immer noch vorhanden.

1. Zündet **eine Kerze** an. Entspannt euch und konzentriert euch auf euren Atem. Nehmt wahr wie sich euer Körper entspannt, beginnt am Kopf und lasst alle Anspannung durch jeden Atemzug aus euch abfließen bis ihr an euren Füßen angekommen seid. Genießt die Ruhe in euch, nehmt euren gleichmäßigen Atem wahr.

Bei jedem weiteren Atemzug öffnet sich euer Herz immer weiter und weiter. Ihr spürt euren Körper und fühlt wie jede Zelle eures Seins sich öffnet.

Ihr nehmt den Raum um Euch wahr und damit die göttliche Liebe, die überall um Euch ist. Ihr seid eingehüllt in der Geborgenheit des göttlichen Seins.

Ihr atmet diese Liebe durch alle Poren ein, tief in Euch ein und wieder aus.

Ganz leicht fließt diese Liebe in Euren ganzen Körper, erreicht Euer Herz und füllt es auf mit Wärme und Licht. Bei jedem Atemzug werdet Ihr strahlender und heller, könnt die Liebe immer deutlicher spüren.

Ihr macht euch bewusst: **„Liebe ist die einzigste Kraft im Universum.“** Wiederholt diesen Satz für euch selbst immer wieder. Nehmt diesen Satz in euren Alltag mit. Erinnerung euch an ihn während des Tages und sprecht ihn wie ein kraftspendendes Gebet.

2. Wenn die Zeit beginnt in der die **zweite Kerze** angezündet wird, beginnt Eure tägliche Meditation wie Ihr es schon in den Tagen davor getan habt. – Entspannt Euch.

In der Zeit der zweiten Kerzen geht ganz bewusst täglich in den Raum Eures Herzens. Euer Herz ist nun voller Liebe. Tagelang habt Ihr es aufgetankt. Liebe ist Frieden.

Wie zeigt sich der Frieden in eurem Herzen, wie fühlt es sich an darin ganz einzutauchen?

Spürt den Frieden in Eurem Herzen, spürt wie er Euren Körper ausfüllt, wie er sich über Euren ganzen feinstofflichen Körper erstreckt. Ihr selbst seid der Frieden!

Ihr macht euch bewusst: **„Wenn ich Frieden erfahren möchte, dann muss ich selbst Frieden sein.“** Spürt die Wahrheit dieses Satzes in Euch, in Euren Herzen und um Euch. Nehmt das Bewusstsein mit in euren Alltag indem ihr Euch immer wieder daran erinnert: **„Ich bin Frieden!“**

3. Nun beginnt die Zeit der **dritten Kerze**. Macht Eure Entspannungsübungen wie die Tage zuvor um leichter in die Versenkung zu kommen.

Wir sind Liebe, wir sind Frieden.

Nun teilt diese Liebe und diesen Frieden, die Ihr in euch gesammelt habt, mit der ganzen Welt. Öffnet Eure Herzen, öffnet Eure Poren und lasst bei jedem Atemzug diese Kraft hinaus fließen zu allen Wesen der Erde. Stellt Euch alle Menschen, Tiere, Bäume, alles Sein als ebensolche Friedenslichter vor, wie Ihr selbst es seid. Verbindet Euch mit ihnen, werdet eins

und seid Euch bewusst darüber – wir sind alle Gottes Schöpfung, wir sind alle gleich, wir haben nicht die Fähigkeit, nicht die Hoheit, nicht das Recht über andere Wesen zu urteilen oder zu werten.

Ihr macht euch bewusst: **„Gott hat alles in Liebe erschaffen, damit wir in Frieden mit allem sind.“** Wenn Ihr morgens aufsteht, nehmt Euch einen kurzen Moment Zeit und erinnert Euch an diesen Satz. Nehmt ihn mit in Euren Tag und bei jeder Begegnung, die ihr während des Tages habt, denkt daran – **„Gott hat alles in Liebe erschaffen, damit wir in Frieden mit allem sind.“**

4. Zündet nun die **vierte Kerze** an. Kommt zur Ruhe wie in all den Tagen zuvor.

Bei der vierten Kerzen kommen wir jetzt wieder bei uns selbst an. Wir haben die Liebe empfangen, wir haben den Frieden in uns gespürt und beides in die Welt hinaus gesendet. Wir haben uns in dieser Kraft mit allem verbunden. Wie dankbar können wir nun sein, über die Erfahrung und das Verstehen, dass die Liebe immer um uns ist. Wir sind nicht allein. Wir sind eine Gemeinschaft des Friedens – rund um die Erde.

Dankt für alles in Eurem Leben, das Euch geschenkt wird – für Eure Familie, Eure Freunde, Euer Zuhause, für Eure Arbeit, für alles was Ihr habt – und für die Sonne, die in Euren Herzen auf so einfache Weise geweckt werden kann – für die Sonne, die in Eurem Herzen aufgegangen ist – für die Rückkehr des Lichts, das uns Wärme und Leben schenkt.

Macht euch bewusst: **„Durch die Dankbarkeit in euren Herzen ist die Welt bereits geheilt.“**

Nehmt diese Dankbarkeit mit hinein in euren Alltag und nehmt wahr, was Euch während des Tages geschenkt wird und wofür Ihr dankbar sein könnt.

Möge die Geburt der Liebe in dir
dein Leben verändern und dich beschenken
mit der unbeschreiblichen Fülle des Friedens,
der geistigen Verwirklichung und der göttlichen Schönheit.

(Flower A. Newhouse)

Ich wünsche Euch eine schöne heilige Zeit, Frieden und Liebe in Euren Herzen.

Heidi