

Adventszeit aus yogischer Sicht

Ich wünsche Dir eine friedvolle Adventszeit, wo Du inmitten der vorweihnachtlichen Hektik Zeit hast, zu Dir selbst zu kommen, und so Zugang zu Deinen inneren Quellen zu finden. In früheren Jahrhunderten war die Adventszeit eine Zeit der Einkehr. Die Ernte war eingebracht, man hatte Zeit. Die Tage werden immer kürzer. Ganz natürlich geht der Geist nach innen. So war diese Zeit eine Zeit spiritueller Praktiken, der Askese und sogar des Fastens (!!). Und so wurde Weihnachten umso freudevoller erlebt. Nach einer Zeit der Entbehrung wird gefeiert. Und da man wusste, dass Weihnachten kommt, hat man den Verzicht auch gerne auf sich genommen. Ein wunderbares Bild für vielerlei:

- Freude fällt oft am leichtesten, wenn man vorher Entbehrungen auf sich genommen hat.
- Oft kommt man zur Spiritualität über Leiden, Krankheit oder Verluste.
- Tiefe spirituelle Erfahrungen (Weihnachten, Geburt des Christus-Bewusstseins) kommen oft erst nach einer Periode intensiven Bemühens, der Dunkelheit und der Entsagung.
- Auf jede Dunkelheit folgt Licht: Ein großes Symbol der Hoffnung.

Vom yogischen Standpunkt kann man auch noch eine andere Bedeutung im Advent sehen: Es gibt vier Adventsontage, an jedem wird eine weitere Kerze angezündet. So symbolisiert das die spirituelle Entwicklung. Jeder Advent symbolisiert die Öffnung eines weiteren Chakras (Energie-Zentrums). Wenn das vierte Chakra, das Herz-Chakra (Farbe violett), geöffnet ist, kann das Christus-Bewusstsein in uns geboren werden.

Im Weihnachtsbaum kann man ein Symbol für die Erweckung der Kundalini, der göttlichen Kraft im Menschen sehen:

Der Stamm symbolisiert die Sushumna (den Energie-Kanal in der Wirbelsäule), die Zweige die davon abzweigenden Energie-Kanäle (Nadis). Die Kerzen und der Christbaumschmuck symbolisieren spirituelle Erfahrungen, Kreativität, Liebe und andere geistigen Fähigkeiten, die man erfahren kann, wenn die Kundalini bzw. das innere Bewusstsein erweckt ist.

So kannst Du die Adventszeit auf zweierlei Weise verbringen:

- Bewusst als Phase der Einkehr, der Besinnung, kontrapunktisch zu dem, was in der Gesellschaft heute üblich ist. Vielleicht sogar mit Kirchgängen, vielleicht mit mehr Yoga-Stunden, mehr Besuchen in Yoga-Zentren, vielleicht auf Deine eigene Weise.
- Bewusst die beständig sich vermehrenden Lichter und Dekorationen auch in den Geschäftsstraßen als äußeres Symbol für die schrittweise Öffnung der Chakras sehen und Dich so darüber freuen, dass tiefe spirituelle Wahrheiten auch in einer materiellen Welt unbewusst weiter zumindest im Äußeren ausgedrückt werden.

In diesem Sinne wünsche ich Dir eine lichtvolle Adventzeit!

Sukadev

[Quelle: Yoga Vidya Adventsnewsletter](#)

<https://www.yoga-vidya.de>