

Yoga und Weihnachten

Weihnachten ist ein emotionales Fest. Weihnachten berührt (fast) jeden im Herzen, egal ob er christlich erzogen wurde oder nicht, ob er im Kreis seiner Familie feiert oder allein. Weihnachten ist ein Fest der Freude, der Melancholie, des Friedens und der Auseinandersetzungen. Weihnachten lässt kaum jemanden kalt. So ist Weihnachten entweder einfach eine Zeit des Zusammenseins mit seinen Liebsten oder der Besinnung darauf, was einem wichtig ist. Ist dein Leben so ausgerichtet, dass was Wichtige in deinem Leben ausreichend Zeit, Energie und Raum bekommt? Berührt dein Leben dich in deinem Herzen? Fühlt sich das, was du machst, stimmig an? Fühlt sich die Art und Weise wie du mit deinen Mitmenschen umgehst, richtig an? Gibst du den tieferen Werten ausreichend Raum? Fühlst du, dass du mit dem, was du tust, Menschen berührst? Ist das was du machst, das worum deine Gedanken kreisen, sinnvoll?

Weihnachten folgt auf den 4. Advent. Es ist ein Fest des 4. Chakras, des Herz-Chakras. Es ist daher das Fest der Liebe, des Gebens, der Versöhnung und der Verbundenheit mit anderen.

Weihnachten zeigt, dass Leben Rhythmus ist: Auf Tag folgt Nacht, auf Winter folgt Sommer. So hast du im Leben extravertiertere, enthusiastischere, energievollere und auch glücklichere Phasen. Dann folgen eher zurückgezogenere, besinnliche, ruhigere, vielleicht sogar melancholischere Tage. Wenn du also momentan in einer melancholischen Stimmung bist, wird es vielleicht bald wieder heller in deinem Leben. Und wenn du Weihnachten gerade voller Freude bist, genieße es, hänge aber nicht daran.

Weihnachten ist das Fest des Lichtes inmitten der Dunkelheit. Jesus manifestierte sich wie die meisten göttlichen Inkarnationen und auch große menschliche Meister um Mitternacht. Wenn der Tag am kürzesten, die Nacht am längsten und am Tiefsten, kommt das Göttliche Kind. Wenn das Leben am dunkelsten erscheint, ist es am leichtesten zu beten, und das Licht Gottes kann wieder zu dir kommen. Ist der Geist ruhig in der Meditation, und sind die Gedanken zur Ruhe gekommen ("innere Nacht"), erfährst du in dir das Licht der Seele, den göttlichen Funken in dir. Um den Geist ruhig zu bekommen, ist es hilfreich, sich ab und zu von allem zurückzuziehen. Das zu vermeiden, was für andere Menschen Tag ist. Ruhe zu suchen, oder sich an einen spirituellen Kraftort, einen Ashram, ein Kloster, einen schönen Ort in der Natur zu suchen, ein paar Tage ein einfaches Leben zu führen. So wie Jesus nicht in einem Palast sondern in einer Viehkrippe geboren wurde, so kann die göttliche Kraftquelle am leichtesten sprudeln, wenn wir du dich vom Äußeren eine Weile löst, dein Leben vereinfachst, Smartphone, Iphone, Handy, Tablet-PC, Fernseher und PC ausschaltest und uns ganz nach innen wendest. Ich wünsche Dir, dass Du in dieser Zeit zwischen den Jahren Zeit dafür findest!

Quelle: Yoga Vidya Weihnachtsnewsletter <https://www.yoga-vidya.de>

[Großer Artikel zu "Spirituelle Bedeutung der Weihnachtszeit"](#)

[Vorträge zu Yoga und Bergpredigt](http://y-v.de/bergpredigt)

