

*Aus der Dunkelheit brach ein Licht
und erleuchtete meinen Weg.
(Khalil Gibran)*



Die Tage werden immer kürzer, bald haben wir die längste Nacht. Jeder sehnt sich wieder nach mehr Licht.

Um diese letzten Tage zu überbrücken, bevor die Tage wieder länger werden und das Licht um uns zurück kehrt, möchte ich Euch eine ganz kurze Meditation vorschlagen. Sie ist einfach und kurz, und dennoch sehr wirkungsvoll.

- Setzt Euch in einer ruhigen Zeit vor eine Kerze, entzündet sie mit einem Streichholz. Während des Entzündens sagt ihr: „Ich will dem Licht dienen!“
- Schaut einige Zeit in die Flamme, atmet ruhig und tief.
- Schließt nun langsam Eure Augen und bleibt mit dem Gedanken: Ich will dem Licht dienen! ganz bei Euch.
- Spürt wie sich eure Muskeln entspannen und haltet an dem Gedanken fest: Ich will dem Licht dienen!
- Spürt wie der Friede sich in Euch ausbreitet, nehmt Euren Atem wahr, wie er leicht, ruhig und tief fließt.

Diese Meditation muss nicht länger als zwei oder drei Minuten dauern (natürlich kann sie auch länger praktiziert werden). Wenn ihr diese Zeit dreimal in Euren Tagesablauf einbaut, werdet Ihr relativ schnell merken, wie der Frieden Euch durch den Tag trägt, wie Ihr immer leichter und immer länger diesen Frieden halten könnt. Beginnt heute und macht diese Meditation täglich bis zur Wintersonnenwende und Ihr werdet sehen, dass der Stress der

Vorweihnachtszeit Euch nicht so leicht einholen kann, und dass Weihnachten wirklich ein Fest des Friedens und des Lichtes wird.

Das Licht wird zu Euch nicht nur im Außen zurück kehren, sondern auch in Eurem Inneren aufgehen. Lasst es aus Euch herausbrechen und Euren Weg erhellen. In diesem Licht verschenkt Ihr die wahren und echten Weihnachtsfreuden an alle, die Euch begegnen und die Ihr wahrhaft beschenken wollt.

Es ist besser ein kleines Licht anzuzünden,

als die Dunkelheit zu verfluchen.

(Konfuzius)



Jedes kleine Licht, das Ihr in Euch entfacht, kann sich ausbreiten und mit den Lichtern der Anderen zu einem großen Strahlen werden. Alles was Ihr aussendet, kehrt zu Euch vielfach zurück. Wer Licht ist, kann sich mit Licht verbinden und eins werden in der Verbundenheit des Göttlichen. Wir alle sind aufgerufen die Dunkelheit zu durchbrechen und unser Licht strahlen zu lassen.

Ich wünsche Euch einen lichtvollen Dezember und ein freudvolles Empfangen des Lichts.

Das Licht in Euch, lässt das Licht im Außen erstrahlen.

Öffnet Euch in diesem strahlenden Licht und geht voller Hoffnung und Zuversicht dem Neuen Jahr entgegen. Ich wünsche wundervolle Übergänge aus der Dunkelheit des Winters ins Licht des Neuen Jahres.

HEIDI

