

Schon erleuchtet?

Liebe Leserin, lieber Leser

Licht ist mehr als Helligkeit: Licht ist ein Mittel, unsere Psyche zu steuern, und es beeinflusst unsere Gesundheit. Bereits 1971 definierte der Biologe Stephen Boyden das Bedürfnis nach Tageslicht als eine der "Well-being Needs": als Voraussetzung für ein Leben ohne stressbedingte Krankheiten. Kaum ein Bedürfnis des Menschen ist so tief in der Geschichte des Lebens verwurzelt wie die Hinwendung zum Licht. Schon Einzeller bewegen sich zur Helligkeit, Pflanzen drehen sich zur Sonne und beziehen lebenswichtige Stoffe aus der Strahlung.

Gerade in den Wochen vor Weihnachten werden die Tage kürzer, die Stunden mit Sonnenlicht werden weniger und die Hektik im Alltag nimmt zu. Mit einer ganz einfachen Kerzen-Meditation können Sie sowohl Ruhe tanken als auch Licht ins Dunkle bringen:

Klinken Sie sich für 5 Minuten aus, giessen eine wohlriechende Tasse Tee auf, zünden eine Kerze an und setzen sich in einem aufrechten, bequemen Sitz vor die Kerze. Sie kuscheln sich nun in die bereitgelegte warme Decke und schauen mit entspanntem Blick die Flamme der Kerze an. Ist die Flamme gross, klein, lang oder eher rundlich? Brennt sie ruhig oder lebendig? Ist es ein helles oder eher ein warmes Licht? Steht der Bergkäse für den Sonntagsbrunch bereits auf der Einkaufsliste? Hat Sabine morgen den Mathe-Test in der Schule? Ups, abgeschweift... Und konzentrieren Sie sich wieder auf die Flamme sowie auf Ihre Atmung. Versuchen Sie, den Atem ohne Anstrengung tiefer und ruhiger werden zu lassen. Geniessen Sie diese Meditation auf spielerische Art und lächeln Sie, wenn grad mal wieder die Alltagscheckliste vor Ihrem inneren Auge aufpoppt. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und wie sagte bereits Konfuzius „Der Weg ist das Ziel“.

Ich wünsche Ihnen eine lichtvolle Adventszeit!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann