



Yoga und Licht

Was hat das Licht mit Yoga zu tun?

Adventsgedanken nach Yoga Sutra 1.36

Wir wenden uns dem Licht in unserem Herzen zu, das von Leid unberührt ist.

*Unser Blick wird weiter und offener werden, und wir werden Erleichterung für unseren unruhigen Geist finden, wenn wir uns auf Dinge ausrichten, die größer sind als unser individuelles Ich. *)*

**) Übersetzung und Kommentar von T.K.V. Desikachar (Über Freiheit und Meditation, Verlag via nova, 1997)*

Yoga wird oft reduziert auf das äußerlich sichtbare (welche Āsana kann ich schon, wie beweglich bin ich, wie lang kann ich meinen Atem führen etc.). Außen unsichtbar ist unser Geist: Unsere Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, Wünsche.

Das Yoga Sūtra kann uns viele Impulse geben, mehr über unseren Geist zu erfahren. Dabei analysiert und beschreibt es nicht nur, sondern zeigt immer auch Wege auf, wie ich mental zu einem mehr an Leichtigkeit (sukha) und innerer Freude und Zufriedenheit (santosha) kommen kann.

Voraussetzung: Ich muss bereit sein, etwas zu tun.

Ein Vorschlag, unseren oft unruhigen und sprunghaften Geist zu klären, ist die Besinnung auf **das innere Licht in uns** (jyoti).

Es liegt an uns, auch und vielleicht gerade in der Adventszeit und den Tagen um Neujahr herum, uns einen Moment Stille zu nehmen. Und uns auf das innere Licht in uns zu besinnen.



Einen Moment innehalten
Mich zurückziehen für eine kurze Zeit.
Heraus aus dem Alltag.
Die Hände ruhen lassen.
Nichts leisten müssen.
Niemandem antworten.
Meine Gedanken dürfen kommen und gehen.
Ich hänge ihnen nicht nach.
Mein Atem kommt und geht, wie er will.
Einen Moment der Stille.

In diesem Sinn wünsche ich Euch und Ihnen eine lichtvolle und freudige Weihnachtszeit.