

Coaching für die Seele

Adventsimpuls | von Petra Knickenberg

Lass Dein inneres Licht leuchten....

*Lieber eine Kerze anzünden,
statt über die Dunkelheit klagen.
Konfuzius*

In der Adventszeit zünden wir gerne Kerzen an. Warum tun wir das? Weil es dazu gehört? Alle Jahre wieder? Blicken wir mal dahinter: vielleicht steckt eine tiefere, größere Bedeutung drin. Licht gibt uns Wärme, schenkt uns Geborgenheit, Hoffnung und Zuversicht. Eine Kerze anzuzünden ist ein Ritual. Wir TUN was. Wenn oft auch nur symbolisch. Das Feuer ist Kraft und Energie. Gerade wenn es draußen kalt und dunkel ist, erhellt es den Raum. So ist es nicht nur gemütlich und einladend, eine Kerze anzuzünden, wir können mit diesem Ritual eine schöne Übung zur Entspannung und Stärkung von Geist, Seele und Körper verbinden:

Adventsentspannung mit Kerze

Zünde eine Kerze an. (Ich empfehle eine weiße, weil die alle Farben beinhaltet). Mach das ganz bewusst und achtsam und betrachte für eine Weile die Flamme. Schau sie einfach nur an und atme dabei ruhig durch. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Flamme. Halte den Fokus. Wenn Gedanken abdriften, komm über den ruhigen Atem immer wieder zurück zur Flamme. Dann beobachte Deinen Atem, wie er ruhiger und tiefer wird.
„Ich atme ein und atme aus. Ich bin einfach da“.
Verweile ein bisschen in dieser Stille und betrachte in Ruhe die Flamme der Kerze. Schau, wie das Licht leuchtet und das Umfeld erhellt.

Schließe Deine Augen und nimm Deinen Atem wahr. Spürst du, wie die Luft ein- und ausströmt. Stell Dir das Kerzenlicht vor, wie es immer größer wird. Es erfüllt jede Zelle deines Körpers. Alles, was Du nicht mehr brauchst, verlässt dich bei jedem Atemzug.

Dadurch entsteht Raum für neues, noch besseres. Bei jedem Einatmen wirst Du erfüllt von Harmonie, Frieden, Wärme und Geborgenheit.

Sage dir: „Das Licht in mir wird immer größer und heller. In mir – in meinem Sein. Mein ganzer Körper entspannt sich. Ich fühle mich sicher, wohl und geborgen. Dieses Licht erfüllt jetzt auch mein gesamtes Energiefeld,

das immer größer und heller wird. Wie eine große, runde Christbaumkugel, die mich schützend umgibt. Nichts kann mich stören. Im wahrsten Sinne des Wortes fühle ich mich rundum wohl, zufrieden und geborgen. Ich bin erfüllt von Frieden, Liebe und Glück. Wie Weihnachten!

Und weil bald Weihnachten ist, schenke ich dieses Licht weiter, an Menschen, an die ich jetzt denke. Von Herzen sende ich es an sie. Möge auch ihr Leben noch heller, glücklicher und zufriedener werden. Ich stelle mir vor, es geschieht einfach. Wie bei einer Lichterkette leite ich das Licht weiter. Ich brauche nichts zu tun, lasse es einfach strömen. Von Herzen mit guten Wünschen verschenke ich es. Vielleicht immer weiter hinaus, an meine Mitmenschen wo ich lebe, wo ich arbeite, wo ich bin. In mein Dorf, meine Stadt, mein Land. Über Grenzen hinweg. Zu den Nachbarländern, in alle Kontinente. In die ganze Welt. Ich lasse mein Licht strömen, bedingungslos. Wie die Sonne, die auf alle und jeden scheint. Dann verweile ich ein bisschen in der Stille und spüre die Kraft des Lichtes.

Allmählich löse ich mich von all den Eindrücken und Bildern und kehre wieder in mir selbst ein. Ich atme und fülle nochmal meine Christbaumkugel mit diesem wunderbaren Licht. Und zugleich spüre ich meine Füße fest auf dem Boden, auf Mutter Erde. Bodenständig und stabil, und zugleich ein bisschen „erleuchtet“ verbinde ich die wunderbare Kraft in mir. Ich atme ein paar mal tiefer durch, öffne wieder meine Augen und betrachte noch einmal die Kerze.

Ich schenke mir dankbar ein inneres und äußeres Lächeln und gehe wieder in meinen Alltag über.

TIPP Anfangs brauchen Sie vermutlich etwas mehr Zeit, weil Sie den Text ablesen müssen. Machen Sie diese Übung doch einfach zu Ihrem Adventsritual und gönnen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten mit der Kerze. Schon bald haben Sie den Text verinnerlicht und können ihn sich selbst mit ihren eigenen Worten und mit ihrer inneren Stimme „vorsagen“.

Viel Freude und Licht mit dieser Übung, die Sie nicht nur im Advent machen können.

Besuchen Sie doch einmal eine Online-Meditation oder stöbern Sie sich durch die vielfältigen Angebote unter www.towol-aschau.de oder www.wir-bauen-bruecken.com