

Berlin, 22.12.2012



Weihnachten - Gewohnheit oder himmlischer Segen?

von *Stefan Datt*

Die Weihnachtszeit ist uns doch etwas so Besonderes, dass wir uns, gerade zu ihrem Beginn, Gedanken darüber machen, wie wir das Fest dieses Jahr verbringen möchten. Möchten wir sogar eventuell etwas anders machen, als die Jahre zuvor? Irgendwie spüren wir es alle: Die Tage vor und zu Weihnachten haben eine große Kraft. Doch, wo sollen wir hin mit all der weihnachtlichen Energie, dieser Stimmung, dieser "love and hate"-Freundschaft? Wie können wir sie besser nutzen, diese Kraft, die dem Weihnachtsfest innewohnt? Warum leben wir die Weihnachtszeit nicht einfach einmal anders als sonst - oder entwickeln sie in unserem Sinne? Müssen wir jedes Jahr die Festtage so verbringen, wie es unsere Familie und die emsigen Geschäftsleute von uns erwarten? Wie viele andere mag auch ich die Tradition an Weihnachten gewahrt wissen, doch geistig bin zu neuen „Weihnachts-Gedanken“ bereit.



Kurt Tucholsky (1890 - 1935) kommentierte Weihnachten eher nüchtern: "Die meisten Leute feiern Weihnachten, weil die meisten Leute Weihnachten feiern." Ist das alles, was wir von Weihnachten erwarten können? Machen wir einfach wieder mit, so wie immer?

Liebe Freunde, lasst uns doch dieses Jahr einmal versuchen, das Fest der Liebe für uns etwas stimmiger zu machen, es aufzuwerten und mit unseren vielen Herzen gemeinsam zu feiern.

Ein Weihnachtslied aus Haiti sagt: "Wenn einer dem anderen Liebe schenkt, wenn die Not des Unglücklichen gemildert wird, wenn Herzen zufrieden und glücklich sind, steigt Gott herab vom Himmel und bringt das Licht: Dann ist Weihnachten." Seien wir ehrlich: Es ist eigentlich gar nicht so schwer, hier und da anderen zu helfen und Liebe zu verschenken. Überlege dir doch einfach einmal drei Möglichkeiten, wie du an den Weihnachtstagen anderen Menschen Hilfe und Liebe schenken könntest; und setze sie in die Tat um.

Ich habe heute meine Yoga-Teilnehmer und Patienten zum Thema Weihnachten befragt. Einer meinte: "Weihnachten ist zwar nur einmal im Jahr, aber ich finde, das ist wirklich oft genug. Es ist doch nicht nur die höchste Freude der Christen, sondern vor allem die der Kapitalisten."

Ich frage eher: Wenn Weihnachten das große Fest der Liebe ist, warum feiern wir

es dann eigentlich so selten, nur einmal im Jahr? Es ist ja eigentlich gar nicht so schwer, hier und da anderen zu helfen und Liebe zu verschenken.

Wenn ich an die Erkenntnis der indischen Yogis denke, dass wir in der höchsten Wahrheit alle miteinander verbunden und eins sind, finde ich, wir sollten die Weihnachtszeit dazu nutzen, uns wieder selbst in allem zu entdecken. Indem wir unsere "Nächsten" suchen und liebevoll beschenken, spüren wir intuitiv diese Einheit mit allem und jedem.

Indem wir uns an Weihnachten die Zeit nehmen, ruhig zu werden und einer Kerze beim Brennen zuzusehen oder die Wolken am Himmel zu beobachten, spüren wir die Vergänglichkeit der Welt und gleichermaßen, die Ewigkeit unserer Selbst. Das ist es, was Jesus meinte, als er sagte: "Ich und mein Vater sind eins - du bist in mir und ich bin in dir."

Dann wird Weihnachten in uns lebendig; dann ist es nicht nur eine Gewohnheit, der wir hektisch folgen. Wenn wir es schaffen, uns selber im Anderern zu erkennen, zu verzeihen und zu tolerieren, haben wir Weihnachten erreicht.

Ein Patient erzählte mir heute einen Weihnachtswitz: „Fragt eine Gans den Pfarrer: "Bitte sagen sie mir die Wahrheit: Gibt es ein Leben nach Weihnachten?“

Übungen zum Ankommen

Meditation über Jesus von Nazareth

Setze oder lege dich für 15 Minuten hin. Visualisiere das Gesicht von Jesus, so wie du es am liebsten sehen würdest. Vertiefe dich in sein Wesen, in seine Art zu leben und in seine Liebe allen Menschen gegenüber. Stelle dir vor, Jesus, der 40 Tage in der Wüste gefastet hat, steht vor dir und legt dir seine Hand auf den Kopf. Dabei spricht er: "Ich bin in dir und du bist in mir. Das Leben wurde dir geschenkt, es zu genießen und zu teilen. Was du der Schöpfung an Gutem schenkst, schenkst du deinem Schöpfer. Dieser wird dich dafür so belohnen, wie du es nie erwartet hättest." Spüre die Weisheit und Liebe von Jesus mehr und mehr in dein Wesen eindringen und dunkle Felder deiner Existenz mit Licht und Liebe ersetzen. Spüre nun, wie sich dein inneres Licht ausdehnt und die Menschen deiner Nachbarschaft erreicht. Erweitere den Kreis deiner Liebe und schließe alle mit ein. Alle die du kennst oder nicht kennst, alle, die du magst oder auch nicht. Die Liebe, von der Jesus spricht, ist auch in dir. Je mehr du davon gibst, je mehr wird dir zuteil.

Sei einmal ganz bei Dir

Gönne dir doch an den Weihnachtstagen eine Entspannungsmassage. Erwärme ein kleines Glas mit Sesam- oder Olivenöl im Wasserbad oder auf der Heizung. Beginne damit, deinen rechten Fuß ganz nach Gefühl zu massieren. Suche Körperstellen, die sich nach festeren Massagegriffen oder höherem Druck sehnen. Andere Strukturen wollen vielleicht dagegen sehr zart und langsam massiert werden. Gehe so weiter zum linken Fuß, zur rechten Hand, zur linken Hand, zu deinem Gesicht und zu anderen Körperteilen, die sich über Berührung freuen würden. Suche dir einen schönen und positiven Spruch oder ein inspirierendes Zitat, wie etwa: "Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst", "Ich und mein Vater sind eins" oder "Liebe und Lachen, Licht und Leichtigkeit". Wiederhole die Worte, während du sie förmlich mit dem Öl in deinen Körper "einmassierst". Bald wirst du mehr von deiner strahlenden Gesundheit und deinem heiteren Herz spüren können.

Ich selber hatte eine Vision von Jesus Christus in der Meditations-Höhle von Franziskus von Assisi. Jesus erschien mir direkt, nachdem ich die Augen geschlossen hatte, und er sah absolut lebendig und überglücklich aus. Er kam auf mich zu und lachte mich aus vollem Herzen an. Dann wandte er sein Gesicht gen Himmel und ein gleißendes Licht strahlte aus seinem Gesicht. Seit diesem Moment ist Jesus für mich nicht mehr der Leidende am Kreuz, sondern der glücklichste Mensch seiner Zeit. Das war der Grund, warum er seine ersten Jünger faszinierte und warum er bis heute so wichtig für uns ist. Er war glücklich und er lachte gerne. Er sprach von der Einheit des Lebens und gab Leitlinien und Gleichnisse vor, wie wir die Täuschung ablegen und das ewige Leben in der Wahrheit finden können. Jesus Christus wurde an Weihnachten geboren. Seine außergewöhnliche Lebensfreude kann auch in uns erwachen. Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst und verinnerliche den Geist der Weihnacht. Jesus würde vor Freude gleich noch einmal über das Wasser laufen, nur für dich. **OM Shanti - Frohe Festtage**

Stefan Datt hat sechs Jahre in Yoga-Ashrams gelebt und gibt jetzt Yoga Kurse und Ausbildungen in Berlin und anderswo. In seinen Praxen in Berlin - Wedding und Charlottenburg - arbeiten 16 hochqualifizierte und sympathische Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Yogalehrer. Mit Miriam Kretzschmar organisiert er das große Berliner Yogafestival, Yogareisen, Seminare und das neue Yoga-Bistro in Charlottenburg.