



Wintersonnenwende-Ritual: Eine Yoga-Praxis, um das Licht zu feiern

Während wir in der längsten Nacht des Jahres in die Dunkelheit eintauchen, folgt eine lange Tradition, die Wintersonnenwende mit Ritualen und Feiern zu ehren. Nach der langen Dunkelheit kommen längere Tage und kürzere Nächte, und viele Kulturen wählen diese Nacht, um sich für das vergangene Jahr, die überwundenen Herausforderungen und den Übergang von Dunkelheit zu Licht zu bedanken. Der Triumph des Lichts über die Dunkelheit spiegelt sich in fast allen legendären Geschichten und besonderen Festen zu verschiedenen Jahreszeiten wider, wie Diwali, biblische Texte und Beobachtungen, die Gott und Jesus mit Licht verbinden, das Tazaungdaing-Festival in Burma und die heidnische Weihnachtsfeier …



Während wir in der längsten Nacht des Jahres in die Dunkelheit eintauchen, folgt eine lange Tradition, die Wintersonnenwende

mit Ritualen und Feiern zu ehren. Nach der langen Dunkelheit kommen längere Tage und kürzere Nächte, und viele Kulturen wählen diese Nacht, um sich für das vergangene Jahr, die überwundenen Herausforderungen und den Übergang von Dunkelheit zu Licht zu bedanken. Der Triumph des Lichts über die Dunkelheit spiegelt sich in fast allen legendären Geschichten und besonderen Festen zu verschiedenen Jahreszeiten wider, wie Diwali, biblische Texte und Beobachtungen, die Gott und Jesus mit Licht verbinden, das Tazaungdaing-Festival in Burma und die heidnische Weihnachtsfeier in der späten Zeit Dezember.

Eine Wintersonnenwende-Praxis

Es gibt viele Möglichkeiten, diese lange Nacht der Dunkelheit zu ehren, einschließlich Kerzen anzünden, sich zum Fest versammeln, das Haus mit Kräutern und Pflanzen dekorieren und Familie und Freunden Liebe und Wertschätzung zeigen. Zu dieser Jahreszeit ist es wichtig, nicht nur die Liebe zu anderen auszudrücken und externe Feiern zu veranstalten, sondern sich auch auf die Selbstpflege zu konzentrieren. Probieren Sie diese rituelle Yoga-Praxis aus, um Ihre eigene Reise von der Dunkelheit zum Licht zu feiern:

1. Stellen Sie die Szene ein

Beginnen Sie mit dem Anzünden von Kerzen und brennenden Ölen aus Weihrauch, Lavendel und Myrrhenöl, die jeweils für Reinheit und Wahrheit, Harmonie und wichtige beruhigende und verjüngende Eigenschaften stehen.

2. Wählen Sie Ihre Absicht

Als nächstes wollen Sie etwas loslassen, das Ihnen nicht mehr dient, etwas, das sich dieses Jahr wie Ihre persönliche „Dunkelheit“ angefühlt hat. Setzen Sie gleichzeitig die Absicht, Licht in Ihr Leben zu lassen. Dies kann sich in Form von positivem Selbstgespräch, engagierter Zeit, dem Versprechen,

sich mit Ihrer lokalen Gemeinschaft zu verbinden, oder mehr Zeit in der Natur manifestieren. Wählen Sie etwas, von dem Sie wissen, dass es Ihrem Leben Freude macht. Die Verwendung von Objekten zur Darstellung der Dunkelheit und des Lichts kann die Übung noch leistungsfähiger machen. Vielleicht finden Sie einen speziellen Kristall oder Stein, der Ihr „Licht“ darstellt, und ein Blatt, das Sie zurück auf die Erde werfen können, um Ihre „Dunkelheit“ darzustellen.

Wiederholen Sie die Bestätigung, während Sie Ihre Absicht festlegen: *„Ich habe die Dunkelheit losgelassen. Ich lasse das Licht herein“*.

3. Die körperliche Praxis

Bewegen Sie sich durch eine sanfte Yoga-Praxis mit Sonnengrüßen, Stärkung der Kernhaltungen und beruhigenden restaurativen Asanas.

4. Trataka Meditation

Folgen Sie Ihrer körperlichen Übung mit einer Trataka-Meditation: Setzen Sie sich vor eine Ihrer Kerzen. Schließen Sie die Augen und öffnen Sie sie nach einigen Augenblicken wieder. Schauen Sie in die Mitte der Kerzenflamme direkt über dem Docht. Versuchen Sie, die Augen ruhig zu halten, ohne zu blinken. Schauen Sie so lange wie möglich, ohne die Augen zu belasten, und schließen Sie sie dann, wenn Sie müssen. Drehen Sie den Blick mit geschlossenen Augen in die Mitte der Augenbrauen und versuchen Sie, das Bild der Flamme so lange wie möglich in Ihrem Bewusstsein zu halten, indem Sie sich darauf konzentrieren und eventuell auftretende Farben untersuchen. Wenn das Bild schließlich verschwindet, wiederholen Sie den Vorgang und fahren Sie 5-10 Minuten fort. Die Flamme der Kerze repräsentiert deine innere Flamme und Wahrheit, auch bekannt als die *Atman* oder Seele.

5. Das Asato Ma Mantra

Um Ihre rituelle Wintersonnenwende zu vervollständigen, singen Sie die *Asato Ma* Mantra, ein kraftvolles Mantra der Upanishaden, das den Übergang von der Dunkelheit zum Licht darstellt:

*“Asato ma sadgamaya
tamaso ma jyotirgamaya
mrtyorma amrtam gamaya
om shanti shanti shanti ”.*

Führe mich von der Illusion zur Wahrheit
Führe mich von der Dunkelheit zum Licht.
Führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit
Om Frieden Frieden Frieden.

(Brhadaranyaka Upanishad – I.iii.28)

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki