

## **Zum Licht - Bärenbotschaft vom Dezember 2010 – zum Licht – komm – ins Licht– bin Licht**

Das Jahr geht langsam zur Neige und das natürliche Licht tritt täglich kürzer in Erscheinung, in den nördlicheren Ländern ist es ja teilweise nur mehr als Dämmerung vorhanden oder schon ganz verschwunden.

Auch wenn uns die künstliche und energieaufwändige Beleuchtung der Einkaufsstraßen zu so manchem Kaufrausch animieren möchte, lässt sich die dabei entstehende innere Leere nicht wegdiskutieren. Das wahre Licht kommt aus unserem tiefen Inneren, das wir allerdings nicht am Punschstand des Weihnachtsmarktes entdecken werden. Diesem Licht aus dem tiefen Inneren möchte ich heute ein paar Gedanken und erstmals auch ein Stück Musik widmen.

Ich habe in meinem Leben entdeckt, dass ich immer dann seelische Schmerzen erleide, wenn ich versuche, eine Situation festzuhalten, als müsse das Leben nach meinen Vorstellungen und Lebenskonzepten ablaufen. Ich erfahre die Welt als trostlos, dunkel, feindlich.

Wenn ich mich bemühe, loszulassen, eher wirklich wahrzunehmen, als mir in meiner Vorstellungswelt einzubilden, dann kommt das Leben in Bewegung. Das Leben wird freundlich, voller Überraschungen und hell, die Lebensenergien beginnen zu fließen. Wenn ich also ganz und gar im Augenblick bleibe, wird das Leben für mich optimal lebbar.

Die [Wintersonnenwende](#), die heuer am 22. Dezember stattfindet, markiert auch eine Wende hin zum Licht. So wie die Natur sich in ihrem Zyklus zum Licht wendet, die Pflanzen zum Licht streben, möchte auch ich mich wieder an mein inneres Licht erinnern.

Mir ist kürzlich ein wiederkehrender Gesang eingefallen, der mich näher in diese Sichtweise des Lebens bringen kann. Ich will ihn euch liebe Leserinnen und Leser nicht vorenthalten.

hier der Text:

**zum Licht komm  
ins Licht  
bin Licht  
- - - -**

zum Meditationsbild: [O](#)



Wenn ihr auf diese Taste klickt, sollte sich ein Fenster mit einem Bild öffnen. Dazu wird, wenn ihr den Ton bei eurem Computer aktiviert habt, Musik ertönen, die sich so lange wiederholt, bis ihr das Fenster wieder schließt.

Zu dieser Musik lässt sich auch ganz gut meditieren und über das kommende Licht nachdenken. Nach mehrmaligem Anhören ist vielleicht ein Mitsingen, oder eine eigene kreative Mitwirkung (z.B. zweite Stimme oder Instrument) möglich. Wenn auch nur der Atem langsam mitgeht, entsteht eine Verbindung zu dem inneren Licht.

Es ermöglicht uns diese Meditation, das Leben auf eine neue Weise, klarer und entspannter zu verstehen.

Diesen einfachen Zugang zu den Schätzen des Lebens wünscht uns allen