

## Selbst das kleinste Licht

Wenn ich in den Winternächten hinausschaue zu den Sternen, erfüllt es mich immer wieder mit Staunen: Licht überwindet unermessliche Entfernungen, riesige Räume und tiefste Dunkelheit. Der Kerzenschein hinter einem Fenster ist über etliche Kilometer zu sehen. Licht ist der Beweis, dass etwas sehr Kleines eine sehr grosse Wirkung haben kann.

Dunkelheit taucht in verschiedensten Formen immer wieder in unserem Leben auf: Beziehungen, die zerbrechen, der Körper, der unwiderruflich schwächer wird, oder eine Krankheit, die uns aus der gewohnten Bahn des Lebens wirft. Von Dunkelheit zeugen auch all die tragischen Schicksale überall in der Welt, Menschen in Todesangst und Armut, die scheinbar nie endenden Ungerechtigkeiten. Die dunkle Zeit des Jahres erinnert auch an die letzte geheimnisvolle Dunkelheit des Lebens, den Tod.

Mitten in dieser Zeit zünden wir besonders viele Kerzen an, hängen Lichterketten an Balkone und Bäume, entzünden Sternwerfer und suchen Orte, wo wir den Sternenhimmel sehen können.

Selbst ein kleines Licht ist stärker als die grösste Dunkelheit. So wie ein Funke Freude meine Angst überwinden kann. So wie eine Spur Vertrauen meine Sorgen verwandeln kann. So wie eine Prise Barmherzigkeit meinen Zorn schmelzen lässt.

Weihnachten erinnert jedes Jahr daran, dass etwas sehr Kleines eine sehr grosse Wirkung haben kann. Weihnachten fordert auf, diesen kleinen Dingen zu vertrauen, sie in unser Leben aufzunehmen und sie auch immer wieder zu verschenken.

Gernot Candolini

## Selbst das kleinste Licht!

Liebe Freunde, Bekannte und Interessierte!

Je düsterer die Zeiten und Aussichten sind, umso mehr verschenken wir unsere Liebe, unser Mitgefühl, setzen ein Zeichen der Hoffnung und Zuversicht – selbst das kleinste Licht strahlt in die Dunkelheit und verbreitet Licht. Verschenken wir grosszügig und mit vollem Herzen, denn Geben beschenkt auch uns selbst.

Vieles hat sich nach meinem Unfall verändert, vieles ist nicht mehr möglich. Trotz der vielen Therapien sind meine Finger steif und unbeweglich. Ich habe dieses Jahr aber wieder mit den Ferienwochen gestartet. So erlebten wir im Goms mit Yoga einen guten Start ins neue Jahr, in der Entschlackungswoche in Flims genossen wir die herrliche Bergwelt und im Advent die Stille und Ruhe. Dies war aber nur möglich dank der Treue und dem grossen Vertrauen, das ihr mir immer wieder schenkt! Vielen, vielen Dank! Es brachte mir ein Stück „Normalität“ zurück. Ich freue mich auf eine Begegnung im 2019.

Die Ferienwochen 2019 und Aktuelles auf: [www.yogaly.ch](http://www.yogaly.ch)

Von Herzen wünsche euch besinnliche Adventstage, ein gesegnetes Weihnachtsfest und viel Licht im neuen Jahr.

Lydia Arnold  
dipl. Yogalehrerin