



Den Mond anschauen

Im Kern des Lichts
schläft still das Dunkel
im Kern des Schwarz
wacht still das Licht
bin ich beides
jetzt und ewig
voll
und
leer

*Susanne Ernst,
Shibashi Qi Gong-Lehrerin*

Lebensgrund - Newsletter 58 / Dez. 2023

„Könnte es sein, dass...?“

„Mein Blick aufs Leben hat sich mit der Geburt meines Sohnes fundamental verändert“, sagt Valarie Kaur, eine indisch-stämmige US-Amerikanerin, Filmerin und Bürgerrechtsaktivistin. „Und wenn ich auf das schaue, was zur Zeit in unserem Land geschieht, frage ich mich: könnte es sein, dass wir uns statt im Grabesdunkel in der Dunkelheit des Mutterschosses befinden?“

Mir gefällt dieses Bild, weil es mich einlädt, das Geschehen um mich und in unserer Welt noch anders zu betrachten als mit dem Angst verbreitenden, engen Blick. Die Ereignisse werden so eingebunden in den Kreislauf von Werden, Sein und Vergehen – den Grundkonstanten allen Lebens. Was macht es doch für einen Unterschied, wenn die Dunkelheit und das in ihr keimende Leben geehrt werden – statt einzig auf das bedrohliche, vielleicht sogar todbringende Dunkle fixiert zu bleiben! Denn beides gehört in den Wirkungsbereich der Dunkelheit: das Schöpferische wie auch das Zerstörerische, das Grab wie auch der Mutterschoss. Genauso wie beides in den Wirkungsbereich der Helligkeit gehört: die versengende Kraft des Feuers wie auch das Wachstum fördernde Sonnenlicht.

Valarie Kaur's Gedanken helfen mir, Polarisierungen zu widerstehen. Die uns so vertrauten Zuschreibungen von Gut und Böse, Freund und Feind beginnen sich aufzulösen. Allmählich wagen wir vielleicht sogar, das ängstigende Andere in uns und um uns zu umarmen, zu ehren und ihm in unserem Leben einen Platz zu geben. Das heisst nicht, dass Unrecht nicht beim Namen genannt und Verbrechen an der Menschlichkeit nicht verurteilt werden sollen. Aber es hilft, sich der Versuchung zu widerstehen, einfachen Lösungen und Heils-Versprechen auf den Leim zu gehen.

Jeweils zu Beginn unserer Übungssequenzen im Shibashi Qi Gong verneigen wir uns zum taoistischen Gruss. Wir ehren in diesem Gruss die sich widersprechenden und doch ergänzenden Kräfte Yin und Yang. In jedem Teil ist bereits der Samen des anderen enthalten. Wir verbinden Erde und Himmel, Nacht und Tag, Weibliches und Männliches, Körper und Geist, Dunkelheit und Licht, Herz und Verstand, Mensch und Gott. Symbolisch führen wir so alles zusammen, was uns in unserem westlich geprägten Denken als sich widerstreitende Gegensätze erscheint. Wir drücken damit aus: Es braucht beide Teile, sie bedingen einander und erst zusammen bilden sie ein Ganzes. Es ist ein tägliches Üben an einer Grundhaltung, die sich nicht mit vorschnellen Antworten auf komplexe Fragen zufriedengeben kann.

"Es bleibt uns nichts anderes übrig, als in der Dunkelheit zu verharren. Als Volk liegen wir Amerikaner flach auf dem Boden, mit dem Herzen nahe bei Mutter Erde. Hier bekommen wir aus nächster Nähe mit, wie sich die Dinge auflösen. Vergessen wir nicht: Jeder Same gehört

in die Dunkelheit, dort muss er sich von innen heraus wandeln, und dabei kommt er nicht darum herum, seine Gestalt aufzulösen, um zu wachsen. Ich bete dafür, dass unser Land Keime treibt und wächst. Dass der Rückzug, in dem wir uns befinden, zum Nährboden wird für eine Gegenkultur mit einer Graswurzelkultur, wie wir sie noch nie gesehen haben. Hin zu einer Kultur der Liebe, die jedes Mass übersteigt." (Vera de Chalambert in ihrem Artikel „Kali regiert Amerika“, Magazin Spuren 123, S. 53)

Diese hoffnungsvollen Worte sprechen in unsere Zeit und auch in unser Land. Sie ermutigen, sich ein offenes Herz zu bewahren für das Leiden und den Schmerz in der Welt, und nicht zu verzweifeln angesichts von Krieg und Zerwürfnissen.

In diesem Sinn grüssen wir euch und wünschen uns allen einen unbändigen adventlichen Mut, das Dunkle genauso zu umarmen wie das Licht und dem Leben und seinen Prozessen zu vertrauen.

Antoinette Brem und Barbara Lehner

Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren und auch weiterempfehlen ☺.

I like: Ihr findet uns auch auf Facebook: www.facebook.com/lebensgrund.ch

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm 2024 finden Sie auf www.lebensgrund.ch/aktuell, Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

☀ **erdverbunden himmelwärts:** ein Tag mit Harmonizing Heaven and Earth Qi Gong, DI 12. Dez. 2023, in Luzern

☀ **Einführungskurs Shibashi Qi Gong:** Meditation in Bewegung. Kloster Kappel, 15. – 17. Dez. 2023

☀ **Diplomstufe Basis Lehrgang in Familientrauerbegleitung** „Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Trauer begleiten“, Beginn 1. – 3. Febr. 2024, in Luzern

☀ **Follow up Trauerrituale und Trauerbegleitung:** Der Vergebung einen Weg bereiten, 1./2. März 2024, in Luzern

☀ **Grundausbildung in Trauerbegleitung** „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“, neuer Beginn im März 2024, in Luzern

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Verwurzelt in Bewegung sein, 19. März 2024, in Luzern

☀ **Follow up Methodenvertiefung Trauerbegleitung:** Das Wesentliche erlauschen. Naturbegegnung anregen und Spiegeln lernen, 25. – 28. April 2024, in Innereriz BE

☀ **Trauerseminar:** Mit dem Verlust leben lernen - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und neuen Lebensmut finden. Flüeli-Ranft OW, 9. – 11. Mai 2024

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Den Herzraum öffnen, 21. Mai 2024, in Luzern

☀ **Naturseminar „Reifen und wandeln zum Kern deines Wesens“:** Urner Berge, 30. Mai bis 4. Juni 2024

☀ **Systemische Selbstintegration:** In der Klarheit liegt Kraft, 1./2. Juni 2024, in Luzern

☀ **20 Jahre Lebensgrund Jubiläumsanlass:** 15. Aug. 2024, in Luzern

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Die Mitte stärken, 27. Aug. 2024, in Luzern

☀ **Diplomstufe Ausbildung zur Fachperson Trauerrituale** „Abschiedsrituale und Trauerfeiern gestalten“, Beginn 22. – 24. Aug. 2024, in Luzern

☀ **Selbsterfahrungsseminar:** Heilwerden im Herzen. Mit Schuld und Vergebung ehrliche Wege gehen, 17. – 20. Sept. 2024, Flüeli-Ranft OW