Praxis-Tipp für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie
~~~~~~
Ein Votum für das Leben

Bruce Frantzis, unser Lehrer, wurde einmal gefragt, wie man eine bestimmte Qigong-Übung am besten praktizieren kann, um mehr Lebensenergie zu gewinnen.

Bruce hätte auf diese Frage viele verschiedene Antworten geben können. Diesmal gab er eine grosse Antwort. Er sagte: «Üben Sie so, dass Sie sich dem Leben und nicht dem Tod zuwenden».

Die Leute waren überrascht zu hören, wie er die Praxis in so krassen Begriffen formulierte. Aber er erklärte weiter genau, wie das Üben zu einem «tödlichen» Ereignis werden kann. Dies geschieht, wenn man pflichtbewusst Dinge übt, von denen man denkt, dass man sie üben sollte. Wenn Üben zu einer lästigen Pflicht wird, dann wird deine Lebensenergie verbraucht und nicht verbessert.

Ein wichtiger Aspekt der Übungspraxis ist natürlich die persönliche mentale Einstellung. Hast du «starre» Vorstellungen davon, wie, was und warum du praktizierst? Oder weigerst du dich, mit den Möglichkeiten deines Übens zu spielen und „erwürgst“ so die Kreativität und den Spass? Lebst du beim Üben mit fixen Erwartungen an die zu machenden Erfahrungen? Und verbaust dir so die Möglichkeiten, herauszufinden, was in deiner Praxis wirklich lebendig ist und Spass macht?

Ein Votum für das Leben

Im Gegensatz dazu kann das Üben ein freudiges Ereignis sein. So, dass in jeder Übung eine Chance liegt, die Kunst immer neu zu erleben. Wenn man auf diese Weise übt, ist der Geist offen für alle Möglichkeiten, in denen die Praxis und damit die Erfahrungen wachsen können. Man kann loslassen und wird durchlässig, dabei kann die Lebensenergie fliessen und auf natürliche Weise wachsen.

Du kannst deinen Alltag ebenso leicht in solche Begriffe einordnen, so wie das Ausführen einer Übung.

Welche Aktivitäten machst du, die dich „zum Leben erwecken“ und was für welche „töten“ dein Leben ab? Kannst du einen Weg finden, um deine tägliche Energie zu

steigern? Sodass deine Aktivitäten mehr Richtung „Leben“ und weniger Richtung „Tod“ drehen? Oder kannst du einen Weg finden, den Aktivitäten, die dich nach unten ziehen, „Leben einzuhauchen“?

In unseren Chi-Tipps konzentrieren wir uns oft auf kleine Dinge im Leben. Auf Sachen, die wir tun können, um unser Bewusstsein für unsere Lebensenergie zu erhöhen und sie zu steigern.

Auch das grosse Ganze ist dabei wichtig.

Führen dich die Aktivitäten deines Lebens, also das was du tust und wie du es tust, in Richtung Leben oder Tod?

Dies ist eine grossartige Frage, über die man regelmässig nachdenken sollte.

Viel Spass beim Nachdenken.

Kudos & Copyright:
Kathryn Komidar und Bill Ryan – Toward Harmony Tai Chi & Qigong

Übersetzt durch Hansruedi Jörg