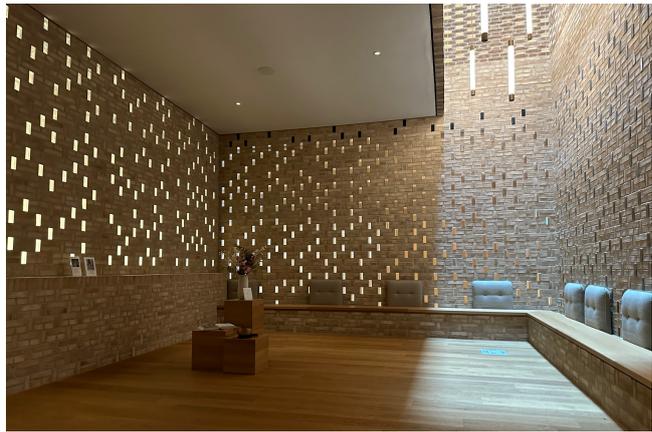


Wir brauchen  
das freiwillig gewählte Schweigen,  
damit wir die Kraft finden,  
das Schweigen zu brechen,  
das uns unrechtmässig  
auferlegt wird.

Chung Hyun Kyung



Raum der Stille, Alterszentrum St. Anna Luzern

## Lebensgrund - Newsletter 62 / Nov. 2024

### Wir haben wieder zu beten begonnen

Ja, wir haben wieder zu beten begonnen. Weil die Sorge uns antreibt. Die tiefe Sorge um die politischen Entwicklungen in diesem Land und in dieser Welt. Weil es uns nicht mehr ausreicht, die Nachrichten zu hören und zu hoffen, dass der Hass und die Arroganz nicht überhand nehmen. Weil es nicht mehr genügt, zu hoffen, dass die Kriege sich nicht weiter ausbreiten, die Demagogen verschwinden und friedliche Lösungen gefunden werden. Weil es nicht mehr beruhigt, die Medienkanäle zu schliessen und zu hoffen, dass schon die Richtigen die Ruder übernehmen und der Ausgang des Wahlkampfs in den USA die menschenverachtenden Schreihälse zum Verstummen bringt.

Wir haben wieder zu beten begonnen, weil wir eine Verankerung brauchen in diesen stürmischen Zeiten. Einen Ort, wo unsere Trauer, unsere Fassungslosigkeit und Ohnmacht aufgehoben sind. Einen Ort, wo wir, wenigstens für kurze Zeit, Ruhe finden können und Einkehr. Einen Ort der anderen Verbundenheit mit dieser verletzten und ach so verletzlichen Welt und all jenen, die von Sorge und Angst zerrissen werden. Einen Ort, an dem wir, so hoffen wir, alle Kräfte stärken können, die helfen, dass diese Welt nicht aus ihren Angeln gerissen wird.

Wir sind zurückgekehrt zu alten Praktiken und Texten. Die Verbindung zum Atem in der Anrufung der heilsamen Kräfte. Die Gebetspraxis des Pilgergebets - der Atem vereint mit einer Anrufung. Traditionell heisst es beim Einatmen „Herr Jesus Christus“ beim Ausatmen „Erbarme Dich unser...“ Wir haben es für uns verändert in eine dreifache Anrufung, entsprechend unserer Interpretation der Dreifaltigkeit - in mystischen Bildern:

Urgrund des Seins - schenke uns Halt  
Herz der Liebe - schenke uns Mut  
Atem des Lebens - schenke uns Weite

Besonders tröstet, stärkt und ermutigt uns seit längerem und besonders in diesen Zeiten die Pfingstsequenz, die in der Anrufung der heiligen Geistkraft um Heilung und Erneuerung bittet. Und dies brauchen wir dringend in diesen Zeiten - Heilung und Erneuerung. Und die innere Kraft und Klarheit, den dunklen Kräften zu widerstehen und zu widersprechen, die mit simplen Parolen und Verleumdungen und Lügen Ängste schüren und Unschuldige anprangern. Und wenn wir gemeinsam beten, verstärkt sich unser Gebet und unser Mut, nicht wegzuschauen, sondern wach zu bleiben und zu handeln, wo wir handeln können. Dann wird es zu einer Kraftquelle, die uns hilft zu eingzugreifen, wo es wichtig ist. Einzustehen und Hinzustehen, wo es notwendig ist. Und all jene zu stützen und zu schützen, die sich an ihrem jeweiligen Ort einsetzen für Gemeinwohl, Gerechtigkeit, Frieden und ein gutes Leben für alle.

Komm herab, o Lebenskraft  
Die im Dunkel Licht erschafft  
Die das All erhaltend webt

Komm, die unsere Welt durchdringt  
Die in uns von Hoffnung singt  
Deren Atem uns belebt

Komm, die voller Liebe brennt  
Komm, die mich beim Namen nennt  
Komm, die Leben wachsen lässt

Was zerrissen, webst du neu  
Was verloren, hältst du treu  
Armut wandelst du zum Fest

Komm, des Unrechts Klägerin  
Gib uns Mut zum Aufrechtstehn  
Bleib uns in der Hoffnung nah

Frieden und Gerechtigkeit  
Nähre neu in unsrer Zeit  
Ewige, unfassbar da

Freundin, Schwester, Retterin  
Meines Lebens Schöpferin  
Brausend wie ein Wort im Wind

Die uns in Gemeinschaft birgt  
Mütterliche Liebe wirkt  
Weisheit zur Entfaltung bringt.

Die uns hin zur Güte lenkt  
Heilt und tröstet, hält und drängt  
Du, die uns so brennend liebt

Die die Tränen trocknen wird  
Und uns in die Freiheit führt  
Mächtig deinen Segen gib.

Annette Jantzen

*Mit einem Herzgruss der Verbundenheit,*

*Barbara Lehner und Antoinette Brem*

---

**Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen:** (das ausführliche Jahresprogramm 2025 finden Sie auf [www.lebensgrund.ch/aktuell](http://www.lebensgrund.ch/aktuell), Infos bei [welcome@lebensgrund.ch](mailto:welcome@lebensgrund.ch))

☀ **Zwei Buch-Lesungen „Lebensgrund – Was im Brüchigen trägt“:**

Am 13. Nov. in Wohlen AG und am 24. Nov. in Langnau i.E., siehe [www.lebensgrund.ch/aktuell](http://www.lebensgrund.ch/aktuell)

☀ **Systemische Selbstintegration:** In der Klarheit liegt Kraft, 15. / 16. Nov. 24, in Luzern

☀ **Follow up Themenvertiefung:** Wenn Männer die Trauer trifft, mit Thomas Feldmann, 29. Nov. 24, in Luzern

☀ **Follow up Shibashi Qi Gong:** Zusammenhänge erahnen im Jetzt, 10. Dez. 24, in Luzern

☀ **Einführungskurs Shibashi Qi Gong,** 13. – 15. Dez. 24, Kloster Kappel

☀ **erdverbunden himmelwärts Qi Gong,** 17. Dez. 24 in Luzern