

*„Wäre das Vertrauen des Herzens
aller Dinge Anfang,
du kämest weit,
sehr weit...“*

Frère Roger Schütz, Taizé



Lebensgrund - Newsletter 30 / Dez. 2014

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Die Energie des Betens

Vor einigen Wochen hatte eine Kollegin von uns eine heftige Auseinandersetzung mit einem ihr sehr lieben, nahestehenden Menschen. Sie war dermassen aufgewühlt, dass sie sich selber nicht mehr zu helfen wusste. Wie konnte sie in dieser Verfassung das in wenigen Stunden beginnende Seminar leiten – es war ihr unvorstellbar.

Völlig unerwartet erreichte sie wenige Minuten später die Nachricht einer lieben Freundin. Diese konnte nicht ahnen, wie unsere Kollegin dran war. Sie sagte: „Ich habe heute bei meinem morgendlichen Meditieren und Beten plötzlich an dich und M. denken müssen. Ihr wart umfassen von einem warmen, goldenen Licht.“ Diese wenigen Worte bewirkten, dass sie ihre Augen heben konnte, weg vom Abgrund, an den sie innerlich geraten war. Sie fühlte augenblicklich, wie sich in ihr etwas zu wandeln begann, von Verzweiflung hin zu neuem Vertrauen und neuer Zuversicht. In diesem Moment sei sie einfach nur von Herzen dankbar gewesen, dass es Menschen gibt, die für sie beten, wenn sie es selber nicht mehr vermag. Allmählich konnte sie sich für eine erneute Begegnung öffnen und den Konflikt so weit bereinigen, dass sie vier Stunden später kraftvoll und innerlich neu gemittelt ins Seminar gehen konnte.

Welche Energie senden wir eigentlich aus, wenn wir beten? Was geschieht mit mir selber, wenn ich bete, oder wenn ich weiss, dass andere für mich beten? Wir haben dazu wertvolle Anregungen erhalten vom grossen Lehrer in Achtsamkeit, Thich Nhat Hanh. In seinem kleinen Büchlein „Tief aus dem Herzen. Die Energie des Betens“ finden sich folgende Worte:

„Wenn wir Mitgefühl praktizieren, wenn wir meditieren und uns auf unser Mitgefühl ausrichten, dann praktizieren wir Liebe. Diese Energieübertragung ist eine Art Gebet. ... Wenn unser Herz voller Liebe ist, dann bringen wir auch mehr Liebe, Frieden und Glück in die Welt. Wenn wir die Energie der Liebe und des Mitgefühls einer anderen Person zukommen lassen, dann ist es nicht wichtig, ob diese Person

weiss, dass wir das tun. Wichtig ist, dass die Energie da ist, dass ein Herz voll Liebe da ist und dies in die Welt hinaus getragen wird. Wenn Liebe und Mitgefühl in uns präsent sind und wir sie nach aussen geben, dann ist das ein wirkliches Gebet.

Wenn wir Liebe geben, dann werden wir vielleicht auch eine Änderung in unserem eigenen Herzen spüren können. Dieses Gebet beginnt dann, in uns selbst etwas zu bewirken.“ (S. 33/34)

Wenn die Energie des Betens ausstrahlt und Menschen erreichen kann, auch wenn sie es nicht wissen, ist dies sehr tröstlich. Die Geschichte unserer Kollegin lehrt mich darüber hinaus, wie kraftvoll verändernd es wirken kann, wenn mir ein Gebet klar, von einem Menschen tief aus dem Herzen kommend, zugesprochen und mir dies auch mitgeteilt wird. Das will ich mir zu Herzen nehmen und entschiedener sein in meinem Beten, und gelegentlich auch mutiger, es Menschen direkt zu sagen, dass ich für sie bete.

Mit herzlichem Gruss in die Weihnachts- und Neujahrsfeiertage

Antoinette Brem und Barbara Lehner

Rückmeldungen auf diesen Newsletter bitte auf: welcome@lebensgrund.ch

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

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

- ☼ **Ausbildungsjahr in Shibashi Qi Gong Formen**, ein Jahr lang in einer verbindlichen Gruppe an 10 Tagen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Start: 27. Jan. 2015.
- ☼ **Begleitung durch die Landschaften der Trauer**, 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern. Start Lehrgang 2015: 23.-25. März 2015.
- ☼ **„Wenn's soweit ist, soll's stimmig sein.“** Info-Workshop zur Gestaltung von Trauerfeiern und Bestattungsformen. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 24. April 2015
- ☼ **Wachstumszeit – Wandlungszeit.** Jahresgruppe 2015. Unterwegs im Lebensrad „Vier Schilde der menschlichen Natur“, Energy Greeting Qi Gong, Stille und Natur. Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Beginn: 25. April 2015
- ☼ **Vergeben lernen.** Besinnungstag mit Orientierungshilfen im Prozess des Verzeihens, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Datum: 20. Mai 2015
- ☼ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Nächste Termine: 22./23. Mai 2015
- ☼ **Ruhig wie ein Berg – bewegt wie ein Fluss.** Shibashi-Qi Gong-Einführungs- und Vertiefungskurs, Kloster Menzingen, Datum: 29. – 31. Mai 2015
- ☼ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen** - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, Nächster Termin: 5. – 7. Juni 2015



Begleitung in Übergängen

lebensgrund GmbH