

# 2015 – das Jahr der Ziege

DAO-NEWS



MENSCH  
BEWEGUNG  
SINN

## Editorial

Liebe Tai Ji und Qi Gong Freunde

Weihnachten grün-weiss. Endlich Schnee! Es ist menschlich, dass wir Erwartungen und Hoffnungen in uns tragen. Nicht nur auf weisse Weihnachten, auch auf andere schöne, erfüllende Dinge. Mögen sie (fast) alle in Erfüllung gehen. Dieses Jahr habe ich oft die Worte „besinnlich“ in den Karten und Mails gelesen, die wir erhalten haben. Darin ist das Kernwort „Sinn“ enthalten. Was macht aus Chinesisch-Daoistischer Sicht Sinn für das Holz-Ziege Jahr 2015? Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen für das neue Jahr beste Gesundheit und ein erfülltes Leben mit viel Qi und noch mehr Sinn-vollem. Vielleicht finden Sie unten- und nebenstehend einige Denkanstösse zu Ihrer ganz persönlichen Lebenspflege. Ich freue mich, Sie wieder im Taiji und Qi Gong zu begrüssen.

Mit herzlichem Wintergruss

Ihr

## Die Ziege im Chinesischen Kalender

Die Ziege steht für Harmonie, Frieden, das Weibliche. Es ist der Ausgleich für das vergangene, aktive und teilweise harte 2014, das männliche Jahr des Pferdes.

Langsames Wachstum, Gemächlichkeit und ein Jahr ohne grosse Umwälzungen stehen bevor. Es soll ein Konsens-orientiertes Jahr werden. Das zur Ziege gehörende Element Holz bedeutet jedoch auch, dass nicht alles einfach glatt ablaufen wird, einige „Kanten“ sind möglich, dafür aber mit gesunden Schritten und in einem nachhaltigen Rahmen. Holz steht für Kreativität. Vielleicht versuchen sie etwas Neues?

Die Ziege gilt als verständnisvoll und friedliebend. Sie hat nebst der kreativen Ader auch eine detaillierte Vorstellung der Zukunft und mit den damit verbundenen Projekten. Es gilt, selbst etwas für die eigene Zukunft sinnvoll anzupacken.



## Ansätze für ein harmonisches Ziege-Jahr

Das könnten 2015	Ansätze für Sie sein
1 sei friedlich, moralisch, gerecht	8 pflege die Herzensdinge
2 sei aufrichtig, auch gegen dich selbst	9 zähle und gewähre Verständnis
3 Nutze ein gemächliches, langsames Wachstum	10 nutze die Menschenkenntnis
4 wähle – tue – schöne Künste	11 stelle dir deine Zukunft vor, plane sie sinnvoll
5 wähle – tue Malerei, Theater	12 erlerne neue Fähigkeiten
6 wähle das (neue) Kochen	13 suche die Ruhe, fordere sie ein
7 entdecke Neues, lese, schreibe	14 lerne Musizieren, Singen



Ausgabe 24 • Jan 2015

### Memory: Merk-würdiges zum Jahr der Ziege

Die positive Ausrichtung mit den 14 Ansätzen leistet einen wertvollen Beitrag an unsere Gesundheit und an die Lebenspflege, wie sie auch im Qi Gong & Jing Gong angestrebt wird.

Drei Denkanstösse zur positiven Lebensausrichtung:

1. Think positiv! Das dreht die Energie in die freudvolle, beflügelnde Aufwärtsspirale.
2. Strahle Licht aus, dann haben Schatten keinen Platz mehr.
3. Nutze immer wieder dein Taiji und dein Qi Gong zur Regenerierung, zur stillen Oase. Das schafft Energie.

Motto: „Wenn nicht jetzt, wann dann?“