

Balance in Spanien 2016

DAO-NEWS



MENSCH
BEWEGUNG
SINN

Editorial

Liebe Tai Ji und Qi Gong Freunde

Der Sommer ist da. Voll. Wenigstens hier in Nordspanien. Ausspannen, Sport treiben, das Leben geniessen. Das Meer in seiner geheimnisvollen Fülle. Alles für eine gute Lebensbalance, die wir immer wieder aktiv herbeiführen müssen. Ich habe einen kleinen Jungen beobachtet. Vierjährig, sitzend im Sand. Drei kleine Spielzeuge und ein Topf. Das reicht für seine Balance. Seine Welt ist ok. Völlig ausgeglichen füllt er den Topf mit Sand. Häufelt rundherum auf. Dann „Kipp!“ und das Ganze wieder von vorn. Balance pur. Wenn man das noch könnte, in dieser Einfachheit! Wer hat schon Reis wachsen sehen? Nein, nicht in Thailand oder Vietnam. In Nordspanien. Unendlich schöne, schmale Pflanzen in dunklem Grün. Wiegen sich im leichten Wind. Und mutterseelenallein steht in der Mitte des riesigen Reisfeldes ein prächtiger Storch. Ein Zauber der Natur. Balance in der Stille.



Meine persönliche Grenze der Balance habe ich trotz Taiji und Qi Gong hier wieder mal erlebt. Stand Up Paddling, der neue Trend. Ist doch ein Klacks, schliesslich stehen wir ja im Taiji fest verwurzelt und oben völlig beweglich. Denkste! Die Erstbesteigung der mit Luft hart gefüllten Gummiplanke war ein Erlebnis. Rauf ging noch. Dann das Aufstehen. Man kann sich nirgends festhalten. Das Paddel hilft auch nicht. Schwupps landete ich im Wasser. Der 2. Versuch war auch nicht gerade ermutigend. Also wirklich, ich kam mir vor, wie zum ersten Mal auf Wasser. Dabei windsurfe ich schon seit Jahrzehnten. Mit einer unvorhergesehenen seitlichen Fallrolle tauche ich ab. Wo ist jetzt zum Kuckuck das Paddel, wo das Brett? Hinterherschwimmen! Nicht so einfach. Der 3. Versuch gelang: Endlich Stand Up! Ein schönes Erlebnis. Eine neue entspannte Balance. Etwas mit mir mit diesem Erlebnis bewusst geworden: Stütze dich auf deine Erfahrung, vertraue auf deine Fähigkeiten, und lerne immer dazu. Ich wünsche Euch allen herzlich einen wunderschönen Sommer. Alles Gute für Eure ganz persönliche Balance.

Mit herzlichem Gruss

Ihr *Benno Paglia*

Balance in Wudang

Wudang ist eines der Hauptzentren des Taiji und in alter Zeit, der Yuan Dynastie (1271 – 1368) ein zentraler Ort des Buddhistischen Aufschwungs in China. Auch ein Chinesischer Kaiser liess sich in den Wudangbergen im Buddhismus unterrichten und verbrachte dort Monate der Meditation. Noch heute sind zahlreiche Tempelanlagen vorhanden. Einige von ihnen sind wieder in religiöser Ausrichtung aktiv, wie zum Beispiel der Purpurwolkentempel, in dem ich im Jahre 2010 meine Tao Academy Kung Fu Ausbildung erleben durfte. In einer der Anlagen, Daowei Caotang, üben die Schüler in einer ganz besonderen Form die Balance: Laozi (Laotse) ist hier allgegenwärtig. Seine Weisheiten hängen in Tafeln als Kallygraphien auf. Die Weisheiten werden rezitiert, abgeschrieben, aber nicht im Sinne des Verstehens. Nein, das Ziel ist, durch die Tätigkeit allein die Weisheit in uns zu wecken, das innere Daodejing, das in uns allen innewohnt. Vielleicht haben wir hier dafür andere Namen?



Ausgabe 27 • Juli 2016

Memory: Merk-würdiges zur Balance

Es gibt so viele Möglichkeiten zur eigenen Balance. Und tausend Ausreden, dass wir nicht dazu kommen....

1. Suche deine Balance in der Nähe, in der täglichen Praxis.
2. Tauche ein in die Natur, ihre Stille, ihre Schönheit.
3. Nutze immer wieder deine Oase, oder dein Taiji, Qi Gong usw. zur Regenerierung. Das schafft Ruhe und Balance.

Motto: „Balance ist eine Lebenskunst. Immer wieder.“