



Rundbrief Sommer 2015

Liebe Dan Gong Freunde,

erst jetzt, nach den 22 Tagen Trainingscamp und den Wochen auf der Baustelle des Daoist Retreat Centers, finde ich die Zeit für den Sommer-Rundbrief.

Bis jetzt zeigte der Sommer viele Facetten und Wetterkapriolen. All das konnte das Dan Gong Team in der Durchführung der anstehenden Arbeiten nicht bremsen.

Ganz in daoistischer Weise gingen wir Schritt für Schritt durch die Agenda und wir können sagen: Alle Holzhäuser sind, bis auf kleine Nacharbeiten, fertig gestellt. Schon beginnen wir, die Einrichtungen zu installieren und die Flächengestaltung in Angriff zu nehmen. Im Folgenden dazu mehr.

Meister Li, der im Juli im Dan Gong wieder ein Seminar mit Theorie und Praxis zum Neijingtu durchführte, nächtigte erstmals im Retreat Center. Unter sternklarem Himmel genossen wir die Atmosphäre des Ortes, wo auch Ihr Euch in Zukunft dem Dao nähern könnt. Schon jetzt melden sich die ersten Interessenten, welche sich in den verschiedenen Bereichen, abseits von „weltlichen“

Ablenkungen, intensiv schulen lassen wollen. Jetzt steht die Planung eines Tages der offenen Tür an, welcher im September stattfinden soll.

In dem Rahmen werden wir unser neues Wochenkurs-Programm vorstellen und das Angebot des Dan Gong in den Kontext zur daoistischen Medizin stellen. Ab sofort werden alle Bereiche, die bei uns unterrichtet werden, als Teil der daoistischen Medizin verstanden und ganzheitlich strukturiert vermittelt. So findet sich Therapie, Prävention, Rehabilitation und Lebenspflege bei uns nicht nur unter einem Dach, sondern auch in einem wirklich ganzheitlichen medizinischen Rahmen. Da Meister Li in China als Qualitätsmanager für die in China neu erstarkende Dao Medizin von offizieller staatlicher Seite berufen wurde und das Dan Gong Institut von den verantwortlichen Stellen als Institut für Dao-Medizin in Therapie und Schulung zertifiziert wurde, haben wir eine sehr fruchtbare und potente Kooperation mit chinesischen Einrichtungen. Für die Zukunft können wir dem von Großmeister Chen, Xiaowang gerne zitierten Vers

„10.000 Methoden/Techniken, ein Prinzip (Wan Fa, Gui Yi)“

stringent praktisch anwendbares Leben verleihen. Besonders freue ich mich, dass meine Schüler/innen, welche bereits selber zu qualifizierten Lehrkräften heran

gereift sind, fest hinter der Philosophie des Dan Gong stehen und sich fruchtbar mit einbringen.

Das wird sich in Zukunft unter anderem auch in dem Erscheinungsbild und Inhalt unseres Rundbriefes niederschlagen.



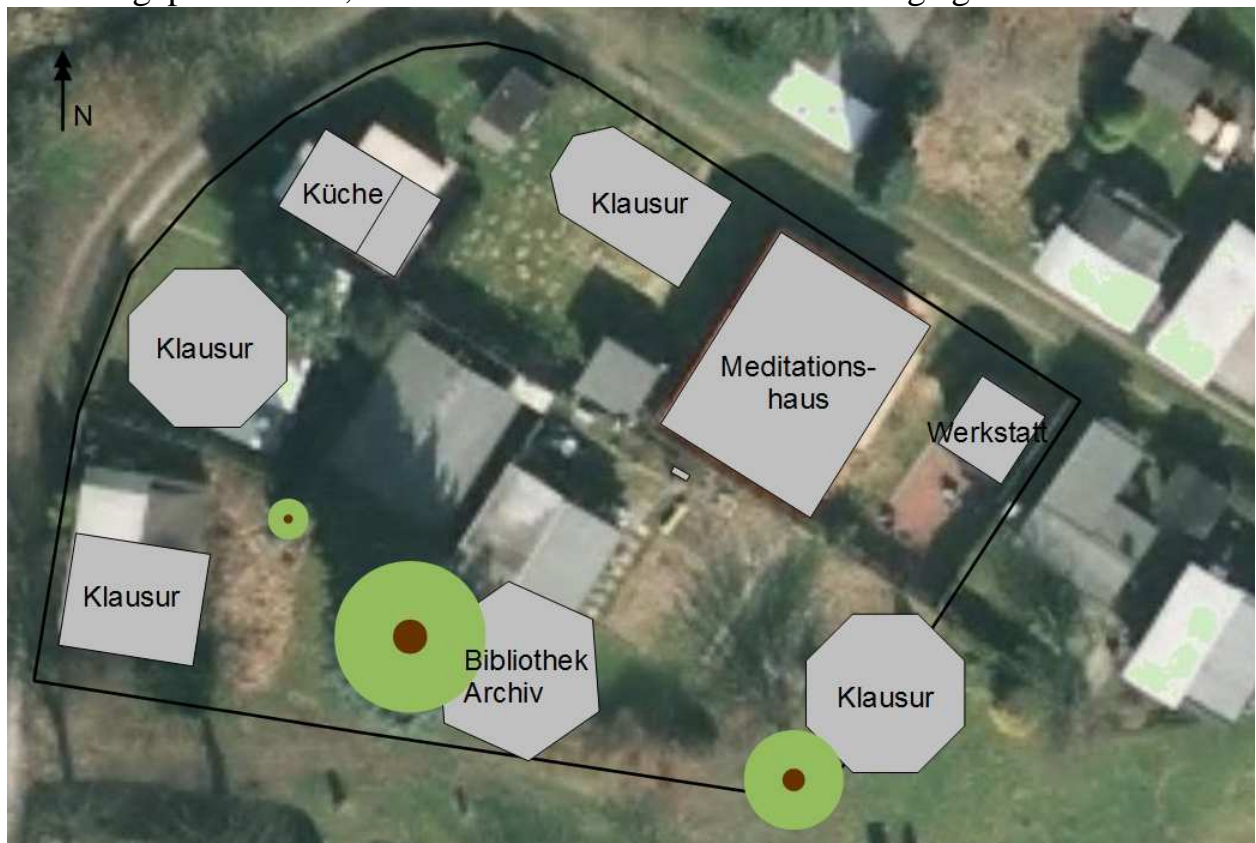
Jin Dan Tang
Daoist Retreat Center

Für das nächste Jahr wird ein extra Fortbildungsprogramm für das Retreat Center erstellt, welches die Schulungsbereiche Taijiquan, Tanglangquan, Qigong im Allgemeinen und Jindandao im Besonderen umfasst. Für alle genannten Bereiche ist Meditation morgens und abends obligatorisch. Auch melden sich die ersten Interessenten, welche sich in den verschiedenen Bereichen, abseits von „weltlichen“ Ablenkungen, intensiv schulen lassen wollen.

Für Menschen, welche unser Retreat Center unterstützen wollen, bieten wir insgesamt 5 Patenschaften. In Form von Patenbriefen können Interessierte einen Pachtanteil übernehmen, der im Gegenzug zu einer kostenlosen Teilnahme von Fortbildungsveranstaltungen im doppelten Wert des Patenbriefes berechtigt. Wer also plant, an mehreren Veranstaltungen im Jahr 2016 wie z.B. Sommercamp, Intensivtage oder Wochenkurse sowie Wochenend-Seminaren teilzunehmen, kann uns fördern, unterstützen und gleichzeitig selbst eine deutliche Ersparnis für sich verbuchen. Interessenten für eine Patenschaft 2016 melden sich bitte unter info@dan-gong.de .



Um Euch einen grundlegenden Blick auf unsere Anlage zu geben, hat Henning einen Lageplan erstellt, der Euch eine Idee der äußeren Anlage gibt:



Die Fläche zwischen den weißen Schablonen ist von den noch zu sehenden Hütten bereinigt und bietet Platz für gemeinsames praktizieren. Die Parzelle rechts außen ist mittlerweile als weitere Klausur in unsere Fläche integriert. Alle gezeigten Klausuren werden sowohl von „Nonnen“ als auch von „Mönchen“ bewohnt. Für Gäste, welche sich, für wie lange auch immer, kultivieren möchten, besteht die Möglichkeit, sich auf dem Campingplatz eine Hütte oder Wohnwagen zu mieten. Auch kann ein eigenes Zelt, Wohnmobil oder Wohnwagen einen Stellplatz finden. Weiterhin halten wir uns an die Philosophie des „Low Budget“, damit alles auch bezahlbar bleibt.

Wer will, kann sich auch eine in direkter Nachbarschaft zu unserer Anlage gelegene Parzelle pachten und sich selbst eine kleine Klausur bauen. Gerne stehen wir für eine Durchführungs-Beratung zur Verfügung.



Jin Dan Dao
Weg des goldenen Elixiers

Im November (21./22.11.15) wird Meister Li wieder ein Wochenendseminar zum Jindandao abhalten. Das Thema werde ich mit ihm im September in China abklären. Sobald ich zurück bin (05. Okt.), gebe ich Euch Bescheid.



Teilnehmer/innen des Seminars zum Neijingtu im Juli

Das Wochenende 29./30. August mit dem Thema Meditation und Spiritualität in Lüdinghausen wird erstmalig die 10 Methoden für ein langes Leben aus der Schrift „Das große Dao des langen Lebens“ (Chang Sheng Da Dao Zhang) theoretisch und praktisch zum Inhalt haben. Auf diesem Seminar mit mir werden eine gute Übersicht sowie die grundlegenden Anforderungen für den vollständigen Weg der Selbstkultivierung ausgearbeitet. Aus dem Jindandao wird im Dezember (12./13.) mit mir der komplette Übungsblock Dantian Qigong vermittelt und ausgearbeitet. Am 7./8. November gibt es auf vielfachen Wunsch ein Seminar für Taiji DaoYin, wobei es sich um Übungen zum Öffnen der 9 Hauptgelenke handelt. Einige Plätze sind noch frei.



Chen Taijiquan



In unseren Wochenkursen zum Taijiquan wird Biljana Lüling die Montags-Übungsgruppe und Sun Pill die Donnerstags-Gruppe betreuen und ich weiterhin den Privatunterricht vormittags. Im Oktober, während der Herbstferien in NRW, gibt es vom 07.-11.10. ein Taiji Form Intensiv sowie vom 12.-16.10. ein Tuishou Intensiv mit je 6 Stunden Unterricht. Da die maximale Teilnehmerzahl bei 10 Personen liegt, empfiehlt sich rechtzeitige Anmeldung. Wer unabhängig von den Fortbildungs-Terminen intensiv Taijiquan lernen und üben, dazu in daoistischer Meditation unterrichtet werden und dabei zurückgezogen sein und einen einfachen, ja fast spartanisch Rahmen gemäß den daoistischen Empfehlungen haben möchte, kann sich für das Dao Retreat Center einen Termin absprechen.

Im Juli wurde das 20. Taiji Sommercamp in Lüdinghausen abgehalten. Wieder kamen die Taijiquan Praktiker/innen zusammen, um alle Aspekte des Taijiquan

zu bearbeiten. Im Vordergrund stand das Herzfeuer zu beruhigen und in tieferer Stille zu praktizieren.



Gutes Wetter und viel Spaß hatten wir im 20. Taiji Sommercamp

Allen Taiji Freunden einen schönen Restsommer und viel Zeit fürs Üben, vielleicht sehen wir uns ja im November bei den Seminaren von Großmeister in Hamburg.



Meihua Tanglangquan



In diesem Jahr sind viele neue junge Interessenten für das Gottesanbeterin Gongfu dazu gekommen. Zwar lag wegen des sehr frühen Ferienbeginns in NRW die Teilnehmerzahl des Sommercamps bei 10 Personen. Das hatte aber den Vorteil, dass individueller auf den Einzelnen eingegangen werden konnte. Für die Fortgeschrittenen gab es einen Leckerbissen in Form einer Tanglang Doppelmesser-Form, die von Thomas Vieth unterrichtet wurde. Thomas wurde Ende der 90er Jahre mit dieser Form Deutscher Meister und hat den Umgang mit den Doppelmessern hervorragend vertieft. Für alle wurde die Tanglang Form „Xien Ren Zhi Lu“ vermittelt und neben den neuen Bewegungsabläufen, die auch praktisch mit Partner ausgearbeitet wurden, gab es Unterricht in Qigong, eine Einführung in Meditation sowie Vorträge über die tiefere Bedeutung der Traditionellen Kampfkunst. In der Freizeit gab es wieder viele interessante Gespräche, Badespass und ein beeindruckendes Blitzspektakel am Himmel. Ein zusätzliches Highlight war die diesjährige Verpflegung. Hadmut hat, ob der kleinen Gruppe, das Küchenhaus des Retreat Centers eingeweiht und frisch, reichhaltig und lecker gekocht.



Intensiv und Lehrreich mit viel Spaß und guter Verpflegung, das 20 Tanglang Sommercamp



Kräuterkunde

DAN GONG

Pflanze im Porträt

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

(von Biljana Lüling)



Der Spitzwegerich (sowie der Breitwegerich) ist eine genügsame und widerstandsfähige Pflanze vom Wegesrand. Seine wahre Schönheit liegt in seiner Wirkung. In ihm finden wir sofortige Hilfe bei Juckreiz, Insektenstichen und er eignet sich als Pflaster für Wunden oder Verletzungen (einige Blätter kurz durchkauen und auf die verletzte Stelle legen). Er stillt Blutungen und fördert die Gewebeheilung, wirkt erfrischend und reinigend. Aus Sicht der TCM wirkt er kühlend, entzündungshemmend und lösend bei Hitze-Schleim der Lunge. Er wirkt auch kühlend auf Qi- und Blut-Ebene (bei Sommerhitze hilfreich). Auch weist er eine keimtötende und -hemmende Wirkung gegen großen Anzahl von Bakterien auf. Bei Lebererkrankungen kann er es mit der Mariendistel aufnehmen - bei der Aufgabe von Schutz und Entgiftung der Leber. Verwendbar sind Blätter (vor der Blüte), Wurzel und Samen - als Tee, Tinktur oder Salbe. Ach ja, essbar ist er auch! Die Blätter werden von April bis Juni frisch als Grundlage für Salat verwendet oder als Spinat gekocht. Blütenknospen kann man von Mai bis Juli zum Knabbern nehmen – in den Salat, gedünstet oder in Essigwasser eingelegt. Die Wurzel kann von Oktober bis April geerntet und mit anderem gewürfelten Gemüse zubereitet

werden. Dieser kurze Blick auf den Spitzwegerich verhilft uns vielleicht, in ihm bei unserer nächsten Begegnung mehr als nur Unkraut zu sehen.

Literaturempfehlung:

“Gesundheit aus der Apotheke Gottes”, Maria Treben

“Essbare Wildpflanzen”, Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger



Meditation

Wie unter Jindandao schon erwähnt, gibt es ein wunderschönes Seminar am 29./30. August, in dem die grundlegenden 10 Methoden des Weges des großen Dao für ein langes Leben theoretisch aufgezeigt und praktisch erfahrbar werden. Ab Oktober werde ich einen Kurs über 10 Übungseinheiten jeweils dienstags von 18:00-19:00 Uhr in unseren Räumen abhalten. Hierbei werden die Grundlagen der Meditation für Jedermann/frau vermittelt. Ab Januar 2016 startet wieder eine Meditations-Jahresgruppe, in der die Grundlagen theoretisch sowie praktisch vertieft werden. Für Interessierte besteht die Möglichkeit das Retreat Center für individuellen Unterricht zu nutzen.

Zum Thema Loslassen hat Heidi Homann sehr eingängige Gedanken zusammen getragen:

Los - Lassen

Alles in unserem Leben ist ein Kommen und Gehen;
Tag und Nacht, Geburt und Tod, Sommer und Winter.

Wir aber hängen unser Herz so gern an Dinge, die wir festhalten möchten:
an schöne Augenblicke, die Liebe, den Beruf, den Besitz, an die Kinder oder den Partner....

Dieses Festhalten ist die Quelle vieler unserer Probleme.

Die Vergänglichkeit ist für uns schmerzlich, und so klammern wir uns verzweifelt an Dinge.

Das Loslassen enthält zwei Seiten des gleichen Geschehens. Einerseits bedeutet es die Entbindung des Alten, andererseits die Öffnung für das Kommende.

Denn was wäre der Tag ohne die Nacht, der Sommer ohne den Winter?

Wir möchten den Sonnenaufgang genauso wenig missen wie den Sonnenuntergang, und auch nicht das Aufbrechen des neuen Lebens im Frühling. Und dennoch haben wir häufig Angst intensiv zu leben, weil Leben ein stetiges und tägliches Loslassen bedeutet. Unser Festhalten führt aber genau zu dem Schmerz, den wir eigentlich vermeiden möchten.

Doch wie macht man das, dass Loslassen?

...es ist schon eigenartig, dass wir selbst beim Loslassen noch meinen, etwas leisten zu müssen.

Die Dinge kommen und gehen lassen, im Vertrauen einander lassen, begrüßen und Abschied nehmen, den Tag leben und genießen und in der Nacht ausruhen, anstatt am Tag von der Nacht zu träumen und in der Nacht den Tag herbeizusehnen.

Nichts bleibt wie es ist und doch ist nichts verloren.

Alles was wir tun oder nicht tun verändert den Lauf der Dinge.

Bist du glücklich, so genieße es und versuche nicht das Glück festzuhalten!

Bist du traurig, mutlos, krank, verzweifelt, nimm deinen Schmerz wahr – auch er ist ein Teil des Lebens und wird vergehen und dich weiterbringen!

Es ist die Anerkennung und die Annahme unserer eigenen Grenzen, ohne die das Loslassen nicht möglich ist.

Loszulassen was nicht länger in unser Leben passt, damit es kein Leben aus Routine, Angepasstem, Starren und Leblosen wird. Wer Leben ins Leben bringen will, muss das Festhalten-Wollen aufgeben.

Wer das Loslassen nicht als Niederlage betrachtet, gewinnt auch dort noch wo er aufgibt.

Mit jedem Loslassen sterben wir ein bisschen und kommen dem Leben doch ein Stückchen näher,

bekommen wir die Nähe zu unserem Selbst, die wir alle brauchen.

Eine Pustebblume wird niemals versuchen, ihre Schirmchen festzuhalten.



„Wer loslässt vom MUSS, der wird WOLLEN,
wer loslässt vom WOLLEN, der wird TUN,
wer loslässt vom TUN, der darf SEIN.“

Wilma Eulenbach

Zum Thema Tugenden hat Biljana Lüling einen interessanten Literaturtipp, dem ich mich nur anschließen kann :

Die Tugendliebe

(von Biljana Lüling)

Das Wort *Tugend* wird von *taugen* abgeleitet. Es beinhaltet eine Fähigkeit, *brauchbar* zu sein. In dieser Welt des Dualismus stellen Tugenden ein positives und konstruktives Potenzial dar. Im Christentum bekam der Begriff Tugend eine Bedeutung, welche das Gegenteil zur Sünde darstellt und wurde zum Schwerpunkt der Charakter- und Wesensschulung. Bei den Orthodoxen Christen ist das bekannteste Werk für diese Aufgabe die "*Tugendliebe*" (mein Literaturtipp). Auch wenn hierin eine innere (selbst-)Schulung beschrieben wird, zeigt sich das wahre Gesicht (Charakter) erst, wenn die Inhalte im Denken, Handeln und Sprechen nach außen und in Beziehung zu anderen gebracht und angewandt werden. Hier sind wir beim dritten Aspekt der traditionellen Ausbildung: "Erkenne deine Talente, Aufgaben und wirke für das Ganze".

Dies hat Mutter Teresa wunderbar ausgedrückt:

“Die Menschen sind manchmal unberechenbar, unlogisch und selbstsüchtig. Trotzdem, vergebe ihnen.

Wenn du liebevoll bist, können die Menschen dich beschuldigen aus eigenem Interesse zu handeln.

Trotzdem, sei fürsorglich.

Wenn du erfolgreich bist, wirst du falsche Freunde und wahre Feinde bekommen.

Trotzdem, bleib erfolgreich.

Wenn du ehrlich und offenherzig bist, werden die Menschen versuchen dich zu betrügen.

Trotzdem, bleib ehrlich und offenherzig.

Dass was du über Jahre aufbaust, könnte einer in einem Augenblick zerstören.

Trotzdem, baue auf.

Wenn du friedlich, ruhig und glücklich bist, könnten Menschen eifersüchtig sein.

Trotzdem, bleib glücklich.

Das Gute, welches du Heute tust, werden die Menschen Morgen vergessen.

Trotzdem, tue Gutes.

Gib der Welt das Beste was du hast, es wird den Menschen wahrscheinlich noch nicht gut genug sein.

Trotzdem, gib der Welt das Beste was du kannst und hast.

Und wenn du besser in diese Vorgänge hineinschaust, am Ende, war das alles zwischen dir und Gott. Es wird sich am Ende alles zwischen dir und Gott abgespielt haben, nicht zwischen dir und den Menschen.”



Für die Ingelheimer Ausbildungsgruppe geht es jetzt auf die Zielgerade. Drei Wochenenden stehen noch aus. Die Referate sind alle gehalten und es geht auf die schriftliche Abschlussprüfung zu. Die letzten zwei Jahre haben uns allen Freude gemacht.

Die nächste Qigong Grundausbildung beginnt im Januar 2016, umfasst 20 bzw. 25 Wochenenden und beinhaltet die grundlegenden Konzepte sowie bewegte (Dong Gong) wie auch stille (Jing Gong) Übungsmethoden. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, damit jede/r individuell betreut werden kann. In Zukunft werden alle Ausbildungen hier in Lüdinghausen durchgeführt. Da es noch zwei freie Plätze gibt, empfehle ich Interessenten, sich das Infomaterial zukommen zu lassen und Fragen persönlich mit mir zu klären. Wir orientieren uns bei den Ausbildungsleitlinien an dem Curriculum des Dachverbandes für Qigong und Taijiquan und legen Wert auf ein solides theoretisches wie praktisches Fundament. Um auch hier ein kostengünstiges Angebot unterbreiten zu können, haben wir ein kompakt-Angebot, welches gut in unsere Philosophie des „Low Budget“ passt.

Am Ende dieses Rundbriefes bleibt mir nur noch, auf die Tage der offenen Tür vom 14.-17. September hinzuweisen. Dabei stellen wir unsere neuen Kurs-Angebote vor. So wird es wieder Chinesisches Schwertfechten, einen Schnupperkurs in Meditation, Selbstverteidigung für Mädchen sowie Angebote speziell für Frauen, Senioren und Kinder geben.

Genießt den Spätsommer und meldet Euch gerne, wenn Ihr Fragen zu den verschiedenen Themen habt.



**Bis bald schon
herzlichst**

Gerhard

