



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 12-2017 Eine be-zen-liche Weihnachtszeit



Ich wünsche euch allen eine be-zen-liche Weihnachtszeit!

Was ist Zen überhaupt?

Nun Zen ist eine Auslegung des Buddhismus, die nach Erkenntnis und Erleuchtung strebt. Ähnlich den christlichen Gnostikern ist hier jeder für sich auf dem Weg der Suche unterwegs. Die Hilfsmittel mögen unterschiedlich sein, die Wege ebenfalls, aber letztendlich widmen sich beide Glaubensrichtungen mit all ihren Untergruppen der Suche nach der ultimativen Spiritualität.

Zogen die Gnostiker sich oft als Eremiten in die Einöde zurück um die Welt mit ihren Versuchungen und Hemmnissen hinter sich zu lassen, so zieht es auch viele Zenpraktizierende in Klöster.

Beide Richtungen der Sinnsuche entziehen sich der Ablenkung des Alltags.

Das Leben in den Zenklöstern ist stark auf die Erfüllung der wesentlichen Bedürfnisse reduziert, essen, trinken, einfache Arbeiten zur Erhaltung von Kloster und Mönchen, schlafen und Kontemplation durch Meditation.

Das grundlegend Andere ist jedoch, dass die Mönche versuchen ganz im Augenblick zu leben.

Wenn sie essen, sind sie ganz bei ihrer Mahlzeit, nicht bei den Küchenarbeiten, die dann folgen. Wenn sie gehen, dann versuchen sie ganz bei sich und ihrem Weg zu sein und nicht schon bei den nächsten Zielen.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Wenn sie ihre Arbeiten in der Gemeinschaft erledigen, so sind sie ganz bei ihrer aktuellen Aufgabe und nicht bei den nächsten 10 Punkten auf der To-do-Liste.

Und wir? Wir praktizieren, wie unter Zwang Multitasking. Wir sind immer schon gedanklich bei den nächsten Punkten auf der Liste, während wir doch gerade mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen versuchen.

Wenn wir spazieren gehen, hören wir noch Musik, chatten mit Freunden, checken die Mails oder Apps oder gehen in Gedanken die nächsten Arbeiten durch.

Wir sind eigentlich nie ganz bei der Sache und wundern uns dann, warum wir keinen Erfolg haben oder gestresst sind.

Ich glaube, dass uns etwas mehr Zen im Alltag einfach nur gut tun würde. Einmal Sachen ganz konzentriert und auch kontemplativ erledigen kann durchaus eine sehr bereichernde und auch spirituelle Erfahrung sein.

Einfach mal das Fernsehen, Radio oder Handy aus lassen, zur Ruhe kommen, ganz bei sich sein.

Für einen Augenblick die anderen Arbeiten und Tätigkeiten nach hinten stellen und nur die aktuelle Aufgabe/Tätigkeit mit allen Sinnen erfahren.

Hier noch ein Gedicht von Basho (1644-1694):

Jahresende;
Alle Winkel
Dieser fließenden Welt gefegt.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Zen in der restlichen Weihnachtszeit und vor allem im neuen Jahr.



Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de