

# Die Sinnhaftigkeit des Schmerzes oder Der Tanz im Sein

## Philosophische Bilder und Überlegungen aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz

Aus dem Blickwinkel des Qi Gong, der Bewegung von Körper, Geist und Atmung, beleuchten wir Grundlagen und Wandlungsmöglichkeiten des Schmerzes.

*ALLES kommt vom Herzen*

*Die Seele*

*das Zuhause des Bewusstseins.*

*Der Geist*

*das Wesen des Menschen,*

*lebendig im Ausdruck seiner Herzensqualität.*

*Der Körper*

*belebt durch den Geist,*

*genährt durch die Seele.*

**P'o** – das Bewusstsein in der Lunge – an den Körper gebunden.

P'o (die Körperseele) geknüpft an die Leitbahn der Lunge, entspringt und erwächst aus der Mitte des Körpers. Erst absteigend in die Dunkelheit des unteren Erwärmers, die Aufgaben dort unten annehmend. Wie das Trennen, Unterscheiden, Ausscheiden, Behalten und Weitergeben von brauchbarem. Ein Geben und Nehmen.

Ein Weg in die Unterwelt? Die Dunkelheit beängstigend und gern gemieden.

Dann wiederum aufsteigend durch die Körpermitte (mittlerer Erwärmer) .... Nach unten Rückblickend und nach oben Vorschauend, im Ideal gleichzeitig erkennend, das Jetzt. Diese Essenz des Jetzt extrahierend und aufsteigen lassend bis zum oberen Erwärmer, mit Herz und Lunge, dem Raum lichtvoll und mit Leichtigkeit gefüllt.

Ein Weg in die Sphären des Unendlichen, erstrebenswert und gewünscht.

Doch P'o ist wissend um diesen notwendigen Weg, die Dunkelheit mit dem Lichtvollen zu verbinden. Der Weg zur Essenz, findet er zeitgleich oder linear statt? Beiden Polen sich hingebend, dem Oben und dem Unten. Das ist die Verbindung, das SEIN im Jetzt.

Die Essenz IST Bewusstheit. Shen in seiner Ganzheit sich zeigend und ausdrückend, durch den Körper hindurch klingend, im Jetzt die Person, das reine Wesen der Seele.

DAO – wohnend, lebend im Zentrum, die Körper-Mitte bewegend nach unten sinkend, nach oben steigend, kreisend – im Jetzt, im Augen-Blick – Zeitgleich, alles Bewusstsein mit Seele verbunden. Geliebt das Selbst, in Klarheit und Wahrheit, der eigenen Reinheit in der Ursprünglichkeit.

P'o hilft schulen das Bewusstsein, des Körpers.

Der **Atem** das verbindende Element von Körper und Seele. Das Element der Gerechtigkeit. Die Atmung ist und wirkt bewegend. Die Atmung das Ein und das Aus, das Kommen und Gehen aus allen Richtungen, durch jede Pore.

*Frei*, unbewusst der Atem fließt, sich im DAO bewegend, im natürlichen SEIN oder *manipuliert*? Die Atmung gesteuert durch bewusstes leiten und lenken des Atems?

Wie der Atem, so auch der Geist, die Seele und das Bewusstsein, pulsierend, öffnend und schliessend das ganze SEIN in seiner Vollendung. Gewünscht bis ins Zentrum, zum Schwerpunkt des Körpers. Sich bündelnd in die Dunkelheit des Beckenraumes hinein, dem Urgrund, der Meerestiefe. Um durch die sich ständig wiederholende Bewegung des Ein und Aus, im strömenden Weg wieder aufzusteigen, zurück zur Quelle.

Ein sich immer wieder, wiederholender Weg? Die sich wiederholende Geschichte im Körper?

Der **Körper**, das irdische Manifest von Geist und Seele, unverfälschte Ehrlichkeit. Jede Bewegung ein Ausdruck aus der Gefühlswelt, des inneren Seins. Der gefühlten Freiheit und dem Gefangen sein. Der Körper das innere Leiden durch die Haltung sichtbar machend und im Ausdruck des Gesichtes bestätigt. Der Körper, ein Zugang zum Schmerz.

Aufrichtig mit sich? oder gebeugt, gekrümmt oder blockiert?

Mit noch neuen Bewegungen, gewohnte Grenzen überschreitend, in noch fremde und un-gewohnte Räume sich begeben. Die Grenzen des Körpers durchdringend mithilfe des Atemhauches, sich zur eigenen Seelenwelt wieder bewegend. Erkennend, das Zuhause in der Weite des Weltalls und der Tiefe des Meeres.

Jede Bewegung eine Entdeckungsreise, die Wanderung zur eigenen Mitte? Zum SEIN?

**Hun** – die Wanderseele, das Bewusstsein in der Leber – gefangen und blockiert oft, in seiner Entfaltungsfähigkeit, behindernd das lebendige, natürliche Tun. Gehemmt, oft schon als Kind in seiner Entwicklung. Entfaltung zum Erwachsenen blockiert. Traumatisch verletzte Seele wagt kein durchdringen mehr in die eigene Bestimmung. Wandert hin und her, doch ohne sich zu binden. Das Zuhause fehlend, fehlend die eigene Mitte, fehlend das Bewusstsein im Ur-Quell des Körpers. Haltlos verwirrt.

Hat die Wanderseele (Hun) ein Zuhause? Kommend und gehend?

### **Schmerz, eine Entgleisung aus der Bestimmung, - aus dem Jetzt?**

Schmerz in der Seele – Schmerz des Körpers – Schmerz im Geist

Schmerz, gebunden an Vergangenes. Alte Wunden, seien sie körperlich, geistig oder seelisch entstanden oder gebunden an Fantasiegebilde, an Gedankengut fremder Welten mit Ängsten, Wut und Traurigkeit besetzt.

Schmerzen können heilen, mit dem Gang hindurch ins Jetzt. Um wiederzuentdecken sich selbst, im SEIN, vor der Verwundung, mit der Verwundung und allen Möglichkeiten die darin enthalten sind.

Schmerz, ein übermässiges, ein verletztes P'o. Verletzt, im tiefen Bewusstsein, dass der Schmerz darüber besteht seine Bestimmung nicht zu erfüllen. Verletzt, ohne Liebe, ohne Wertschätzung zum Selbst, zur eigenen Person. Die Trauer über den Mangel, das scheinbare Unvermögen und die Trennung. Die Trennung von der Selbstliebe, Trennung von der eigenen Mitte, der nährenden Mutter und des geistigen Vaters.

Fehlend die rituelle Hingabe ans eigene ICH. Die Herzensqualität findet sich im Ritual, der Tugend des Herzens.

Die rituelle Hingabe ans eigene Ich, ist die Wertschätzung des Körpers, der Seele und des Geistes. Die Bewegung zur Wärmung des Körpers und Wahrnehmung der Kraft. Die Achtsamkeit im Bewusstsein des Geistes, die Bewusstheit in der Atmung ist das verbindende ALLES.

Die Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit bilden den Weg zwischen Erde und Himmel, in die Mitte jedes Menschen. Geist und Atem, Seele und Körper lebendig pulsierend im JETZT.

*Schmerz-freiheit*

*Gnade geschieht*

*durch den Raum im Herzen*

*in der Klarheit des Geistes*

*SEIN*

*in Einheit*

Bewusst verzichtet, habe ich auf die chinesische Begrifflichkeit, da wir hier Europäer sind und die Bedeutung von Geist und Seele, jeder individuell und für sich selbst frei, interpretiert. Versuche, Geist und Seele in eine allgemeingültige Definition zu pressen, scheitern schon allein daran, dass es unterschiedliche Kulturen, Religionen und Denkmodelle gibt. So soll Ihnen dieser Text den Spielraum bieten, der Ihnen den Zugang zu Ihren persönlichen Interpretationen frei und offen hält, neues Denken anregt und motivierend einwirkt, auf die eigene Entdeckungsreise zu gehen.

**Autorin: Sabine Ulrike Gansler**

Qi Gong Lehrerin SGQT, Shaolin Qi Gong Lehrerin nach Meister Shi Xinggui, Akupunkteurin, Tui Na & Qi Gong Therapeutin mit Orientierung an der alten Chinesischen Medizin, Feng Shui Beraterin INFIS

Aus- und Weiterbildungen bei TaoChi, B. Buschmann, Josef.V.Müller, Shi Xinggui, div. Lehrer in China.

Kontakt: [www.gansler.ch](http://www.gansler.ch)

Raum zur Entfaltung von Körper, Geist und Seele / Praxis in Bremgarten AG