



## Leuchtsternschnuppe Ostern 2021

Frühling ist, wenn das Herz wieder bunt denkt.

### Chinesischer Bambus

Es gibt eine chinesische Bambussorte, die braucht viel Geduld: Im ersten Jahr sät man den Bambus und giesst ihn regelmässig, doch man sieht nichts. Auch im zweiten und dritten Jahr gilt es, die Pflanze weiterhin zu giessen. Nun heisst es, nicht aufzugeben! Denn wenn es auch von aussen nicht sichtbar ist, so legt der Bambus nun sein Wurzelwerk an. Und dann, im vierten Jahr, wächst der Bambus innert sechs Wochen zehn bis zwanzig Meter hoch. Wer einmal Bambus in seinem Garten hatte, wird mir zustimmen: Diesen bringt man nicht mehr weg – ich weiss, wovon ich spreche ;-).

Wie tröstlich kann dieses Bild sein, wenn wir uns zum Beispiel in Achtsamkeit und Mitgefühl üben, oft aber zweifeln, dass dies etwas bewirkt. Wenn wir dranbleiben, immer wieder von neuem Üben und so unsere Pflanze stärken, wird sie eines Tages wie ein Bambushain sein: Beweglich und doch sehr stark und unzerstörbar.

### Freude und Achtsamkeit

Wer meine Leuchtsternschnuppe schon länger liest oder mich persönlich kennt, weiss, dass Lebensfreude und Achtsamkeit meine beiden Herzensthemen sind. Viel profitieren konnte ich diesbezüglich von James Baraz, einem amerikanischen Meditationslehrer. Zum ersten Mal bietet er nun seinen 10teiligen «Awakening Joy»-Kurs auch mit deutscher Übersetzung an. [Hier](#) findest du weitere Infos dazu (Start 13. April, online). Ich werde diesen Kurs voraussichtlich nächsten Winter wieder starten – mit der aktuellen Gruppe sind wir zur Zeit gerade beim siebten Kursthema «Sich selber lieben lernen» angekommen. Ein Kurs, der die Freude am Leben (wieder) stärkt.

Auch bietet James vom 29. April bis 2. Mai 2021 ein Online-Retreat an, ebenfalls auf Deutsch übersetzt von Hilde Steinhauser – allein die herzerfrischende Übersetzung ist es schon wert teilzunehmen! Infos dazu findest du [hier](#).

## Öffentliche Termine

- \* **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, wöchentlich, 08.20 – 09.15 Uhr, zur Zeit nur online
- \* **8-Wochen-Kurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR»** nach Jon Kabat-Zinn, Start (hoffentlich) Mittwoch, 21. April 2021, 18.30 Uhr, Zumikon (Warteliste)
- \* **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Dienstag, 4. Mai 2021, online, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin. Infos [hier](#).
- \* **Achtsamkeitstag**, (hoffentlich) Sonntag, 6. Juni 2021, Zumikon und online (Online-Teilnahme möglich, für Präsenzteilnahme Warteliste)
- \* **Tagesseminar «Ressourcen entdecken und stärken»**, 28. Mai 2021, Winterthur, im Auftrag der Pro Senectute (Teilnahme in jedem Alter möglich). Infos [hier](#).
- \* **Stressreduktionstage mit Verwöhn Pension**, Donnerstag, 16. September, bis Sonntag, 19. September 2021, Valbella
- \* **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Montag, 15. November 2021, Olten, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin. Infos [hier](#).
- \* **Wochen-Kurs «Achtsames Selbstmitgefühl MSC»**, Start aufgrund der aktuellen Lage noch offen, Zürich oder online – bei Interesse bitte bei mir melden

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

## Die Geschichte zum Schluss

Vor langer, langer Zeit, da hat einmal ein erwachsener Schüler bei einem Meister das Leben an sich und die Weisheit des Lebens studiert. Am Ende der drei Jahre, bevor die beiden wieder auseinandergehen, stellt der Schüler dem Meister noch eine letzte bedeutsame Frage:

«Meister! Kannst du mir erklären, was das Wort <Hoffnung> für die Menschen bedeutet?» «Hoffnung», formuliert der Meister, «hat wohl nur derjenige, der auch in schwierigen Zeiten daran glauben kann, dass die Zukunft wieder besser wird. Allerdings braucht es dazu noch etwas anderes: Geduld.»

«Aber Meister», antwortet der Schüler, «wie soll denn eine Mutter noch Hoffnung haben, wenn ihr einziges Kind stirbt? Wo ist die Hoffnung, wenn eine grosse Liebe zwischen zwei Menschen zerbricht? Und wo ist die Hoffnung für einen Reisenden, wenn all seine Brücken nach Hause zusammenbrechen? Wo ist denn da die Hoffnung?»

Auf diese schwierigen Fragen weiss auch der Meister keine Antwort. Allerdings greift er nach einem kleinen winzigen Lederbeutel an seinem Gürtel und schenkt diesen Beutel seinem Schüler zum Abschied. «Möglicherweise wird dir der Inhalt dieses Beutels eines Tages von Nutzen sein.» Das waren seine Abschiedsworte.

Dann verlässt ihn der Schüler, um seinen weiten Weg nach Hause anzutreten. Auf seinem Weg nach Hause aber geschieht ihm ein grosses Unglück: Es ist schon Abend und finster, da stürzt er über eine senkrechte Felswand hinunter in eine

verborgene kleine Schlucht. Gott sei Dank ist am Boden weiches Moos, welches seinen Fall dämpft.

Doch bei Morgengrauen muss er erkennen, dass ihn dieser Sturz zu einem Gefangenen gemacht hat: Er sitzt in einer Schlucht, umgeben von kerzengeraden und viele Meter hohen rutschigen Wänden aus Fels und Erde. All seine Kletterversuche auf den Seitenwänden scheitern kläglich und seine verzweifelten Hilferufe kann niemand hören. Mehr und mehr überfällt ihn die Angst vor seinen unentrinnbaren Tod und seinem baldigen Ende in dieser Falle.

Aber da fällt ihm der Lederbeutel seines Meisters ein. Als er diesen vorsichtig öffnet, entdeckt er darin ein kleines Samenkorn. Neugierig geworden, beschliesst er, es im Boden einzupflanzen. Bei der Suche nach einer geeigneten Stelle am Boden der Schlucht entdeckt er nach und nach eine Quelle, süsse Beeren, einige Früchte, zahlreiche Pilze und Wurzelknollen, Kräuter, ...

«Wenigstens werde ich nicht verdursten und verhungern, und das Samenkorn werde ich beim Wachsen beobachten.» Gesagt getan. Das eingesetzte Korn beginnt zu keimen, und die Zeit des Wartens nimmt ihren Lauf. Er teilt sich die kostbare Nahrung gut ein, giesst und pflegt die neue Pflanze in seiner Schlucht.

Doch die Zeit vergeht nur langsam und viele Tage verbringt er einfach nur damit in den offenen Himmel zu schauen. Als er bereits aufgehört hat, die Tage und Wochen zu zählen, beobachtet er mit Freude und Staunen, dass aus dem einstigen Samenkorn eine starke Kletterpflanze geworden ist, die über die Schlucht hinaus dem Licht entgegenwächst. Dabei schlägt sie unzählige Wurzeln in die steilen Felswände. Die Wurzeln erinnern den Mann an ein Kletternetz, das von Tag zu Tag immer stärker und stärker wird.

Als die Zeit reif ist, wagt er es schliesslich, an diesen neuen Haltegriffen aus seiner Schlucht hinauszuklettern. Oben angekommen, durchflutet ihn ein grosses Gefühl der Freiheit.

Voller Dankbarkeit beschliesst er, noch einmal zu seinem Meister zurückzukehren, um ihm alles zu erzählen und sich zu bedanken. Seine Dankesrede schliesst er mit den Worten: «Meister, Meister, dein Samenkorn allein hat mich gerettet!»

«Nun, ich gebe zu, mein Samenkorn war dir eine wertvolle Hilfe», meint der Meister, «deine Rettung aber verdankst du auch deiner eigenen Hoffnung und Geduld während dieser Zeit.»

(Quelle mir unbekannt)

So wünsche ich dir von Herzen viel Hoffnung und Geduld – mögen in diesem Frühling viele schöne Samen spriessen und unser Leben bunt(er) machen.

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp

## Leuchstern vermittelt Lebensfreude

SUSAN REINERT RUPP  
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44  
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH  
WWW.LEUCHTSTERN.CH

**Zurück**