



德国少林文化中心
www.shaolinzentrum.de



Shaolin Mentaltraining

by Chris Dorn | Kè li sī · 克力思 | kelisi.online

Quellen: Internationales Shaolin Institut, Shaolinzentrum Schorndorf | www.shaolinzentrum.de

Weg zur Selbst-Beherrschung...

- verschiedene Meditationsformen
- kontemplative Bewegung (Qi Gong, Tai Ji, Kung Fu)
- Shaolin Philosophie
- Buddhistische Psychologie

Die Integration von Shaolin Kung Fu, Shaolin Qi Gong und Shaolin Tai Ji hat den großen Vorteil, dass die Shaolin Kultur in ihrer Ganzheitlichkeit erfahrbar wird. Es ist eben nicht so, wie viele Menschen denken: Shaolin = Kampfkunst. Shaolin integriert Kunst, Kampfkunst und Heilkunst. Wer sich das klarmacht, wird sehr bald auch ganz von selbst erkennen, dass in Shaolin der Aspekt der Arbeit mit innerer und äußerer Energie und die Kultivierung des Selbst im Zentrum stehen.

(Selbst-)Verantwortung & (Selbst-)Vertrauen | Selbst-Verantwortung meint eigentlich, dass man die Verantwortung für sein Selbst trägt. Es geht darum, das Prinzip von „Ursache und Wirkung“ zu verinnerlichen und sich abrufbar klarzumachen. Jedes Handeln zeitigt Konsequenzen. Genaugenommen sogar jeder Gedanke und auch jedes Gefühl. Selbst-Vertrauen meint eigentlich, dass man seinem Selbst vertraut. Dazu wäre es hilfreich, wenn man sein Selbst kennen würde. Man fragt Kinder zum Beispiel, was sie werden wollen, dabei sind sie doch schon alles was sie sein sollen und die meisten Erwachsenen definieren sich als das, was auf ihrer Visitenkarte steht. „Ich“ und „Selbst“ liegen dabei völlig deckungsgleich übereinander – mit oft verheerenden Folgen. Verlust des Bewusstseins für das eigene Selbst (Selbstbewusstsein), Verlust der Relationen für den Wert des eigenen Selbst (Selbstwert) und daraus resultierend oftmals Stress, Angst und Depression.

(Selbst-)Disziplin & Geduld | Kampfkunst kann ohne Selbstdisziplin nicht erlernt werden, dazu sind die Formen zu komplex. Es bedarf also einer gewissenhaften täglichen Routine, ansonsten stellt sich kein (subjektiv definierter) Erfolg ein. Um diese Routine, die tägliche Meditation, das körperliche Training, die saubere (vegetarische) Ernährung, die Ruhezeiten, die Schmerzen uvm. bewältigen zu können, benötigt man einen sehr langen Atem (Geduld) und darüber hinaus auch die Fähigkeit, sich täglich selbst zu überwinden. Denn nur so kann man wachsen – sowohl körperlich als auch geistig. Als Bodybuilder ist das für mich leicht. Zwei Trainingseinheiten pro Tag, 8-10 x essen pro Tag, saubere und gewissenhafte Medikation und Supplementierung und 16 Wochen brutalster Hunger - 2x pro Jahr - in der Wettkampfvorbereitung. Wer dabei nicht absolut zentriert und bei sich ist, hält das keine Woche durch. Die Fähigkeit, Dinge – über einen langen Zeitraum - erleiden zu können (Leidensfähigkeit), die für „normale“ Menschen kaum vorstellbar sind, wirken praktisch wie Bodybuilding für den Geist und verhelfen zu einer fast übermenschlichen mentalen – inneren – Stärke. Wer Respekt für die eigenen Leistungen entwickelt, wer sie zu schätzen weiß und nicht als selbstverständlich erachtet, der wird auch die Leistungen – und das Scheitern – anderen Menschen zu schätzen wissen. Denn insbesondere das Scheitern, hält die lohnendsten Lektionen für uns bereit.

Körper & Geist als harmonische Einheit | Für das Verständnis der Shaolin-Kampfkünste ist es von zentraler Bedeutung, das Wesen der „Einheit von Körper und Geist“ zu durchdringen. Was hier mit Worten wohl kaum zu greifen ist, wird im Rahmen des praktischen Trainings aber sehr schnell erfahren, wenn sich die

Konzentrationsfähigkeit verbessert, wenn die mentale Leistungsfähigkeit zunimmt und wenn ausgeglichene Gelassenheit zur „Normalität“ wird. Kein Ärger mehr, kein Stress, keine Angst und keine Depression. Hinzu kommen die positiven physiologischen Veränderungen, zum Beispiel der Motorik, der Muskulatur und des Bewegungsapparates. Man lernt seine Kräfte realistisch einzuschätzen, was im alltäglichen Leben sehr wirksam vor Überlastung schützt und dafür sorgt, dass unser Verhalten stets angemessen bleibt. Wer sich stets angemessen – seinem reflektierten Selbst entsprechend – verhält, kann sich sowohl seiner Sache als auch seines Selbst sicher sein – selbstsicher eben!

Eigene Schwächen akzeptieren | Es ist leider so, dass immer häufiger Menschen ein erhebliches Maß an psychischer Gewalt erfahren, quer durch die Sozialisationsinstanzen - Peer Group, Familie, Schule/Arbeit und Medien. Die tief in der buddhistischen Philosophie und Psychologie verwurzelten Lehren der Shaolin Meister, vermitteln uns ein positives und stabiles Selbstbild, das auf Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und einer realistischen (sich aus dem Inneren nährenden) Selbsteinschätzung basiert. So sind wir in der Lage, unsere Schwächen zu erkennen, sie anzunehmen, gedeihlich – nicht destruktiv – an ihnen zu arbeiten, um sie schlussendlich loszulassen.

„So wird eine – gedeihliche - Lebenseinstellung und eine entsprechende Ethik und Moral habituell im Selbst verankert.“

Wenn Begriffe wie Ehre, Integrität, Respekt, Mitgefühl, Achtsamkeit, Frieden, Glück und Wohlbefinden nicht länger nur Worthülsen bleiben, wirst du eine Persönlichkeit entwickeln, die dich und die fühlenden Wesen, die dich umgeben, in jeder nur denkbaren Hinsicht bereichern wird, für ein gemeinsames Leben in Frieden, Glück und Wohlbefinden.

Shaolin Mental Training ist eine Methode, deren Praktizieren sich auf alle Bereiche des Lebens positiv auswirkt. Das ist so, weil sie das Fundament unseres Selbst-Verständnisses massiv verstärkt, indem sie die fundamentalen Missverständnisse in Bezug auf das Leben an sich aufklärt und beseitigt. Möglich wird das, weil ganz universelle Gesetzmäßigkeiten zur Anwendung kommen. Deshalb kann man von den Prinzipien der Shaolin Meister für alle Bereiche des Lebens Hilfreiches ableiten, oder wie die Meister sagen:

„Erkenne das Wesen, und gib den Dingen Deine Form!“

Ein Scheitern ist – bei gewissenhafter und regelmäßiger Anwendung - nicht möglich, da das Shaolin Mental Training ein integriertes, rückbezüglich wirkendes, sich selbst erhaltendes und verstärkendes System darstellt, das auf alle Lebensbereiche übertragen werden kann. Es versetzt den Übenden damit in die Lage, in jeder Situation gelassen und Herr der Lage zu bleiben. Die Prinzipien der Shaolin Meister unterstützen die Erlangung von Gleichgewicht und Harmonie. Will man sein Selbst beherrschen (Selbstbeherrschung), muss man sich sowohl um das Gefäß (den Körper), als auch seine Füllung (den Geist) bemühen.

+ Shaolin Mentaltraining unterstützt...

- eine präzise, zielgerichtete Visualisierung von erwünschten Zuständen
- bei der Visions- und Zielfindung (Vision Quest)
- bei der Transformation der Persönlichkeit und des Verhaltens
- die Selbst-Suggestion von Erfolgsstrategien
- beim Abbau von Ängsten und Blockaden

- die Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention bei Stresserkrankungen, durch selbstgesteuerte Tiefenentspannung (Absenkung der habituellen Aktivierung)
- Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Fitness, Balance und Wohlbefinden
- das Immunsystems und die Selbstheilungskräfte

Holistisches Denken und Handeln (Psychologie: Erleben und Verhalten)

- Konzentration
- Lern- und Gedächtnisleistung
- Handlungsdynamik und Schnelligkeit
- Selbstsicherheit
- Entscheidungsfähigkeit
- Motivation
- Richtiges Handeln
- Kreativität und Flexibilität
- Belastbarkeit
- Ausdauer
- Anpassungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Emotionale und soziale Intelligenz
- Erweiterung des Bewusstseins

Erlangung von Äußerer Kraft und Innerer Stärke

- Ganzheitliches Denken und Entscheiden
- Konzentration
- Lern- und Gedächtnisleistung
- Handlungsdynamik und Schnelligkeit
- Selbstsicherheit
- Entscheidungsfähigkeit
- Motivation
- Richtiges Handeln
- Kreativität und Flexibilität
- Belastbarkeit
- Ausdauer
- Anpassungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Emotionale und soziale Intelligenz
- Erweiterung des Bewusstseins