



Shaolin Meditation

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

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

Das Wesentliche erkennen, dass Selbst entdecken...

- Achtsamkeit (Leid erkennen)
- Reflexion (Leid annehmen)
- Imagination (Leid loslassen)

Die *Shaolin Meditation* hat ihre Wurzeln in der *buddhistischen Meditationspraxis*, genauer, in der Meditationspraxis des Chan- (Zen)Buddhismus. Begründet wurde sie von Bodhidharma, dem 28. Patriarchen des Buddhismus, in – Shaolin. Es ist davon auszugehen, dass die Meditationspraxis so alt ist wie das Leben selbst - und mindestens ebenso vielfältig.

Bodhidharma - und seine ihm nachfolgenden Schüler - vereinigten die Schulen des indischen Buddhismus mit denen des chinesischen Taoismus. Nicht zuletzt für die Meditation bedeutete dies eine enorme Erweiterung des Betrachtungsraums. So gibt es eben nicht nur die sitzende Meditation, die wir hier im Westen vor Augen haben, sondern Formen im Stehen, im Gehen, im Liegen und viele weitere. Meditation bedeutet eben nicht, „nichts“ zu denken. Meditation bedeutet vielmehr, dass richtige zu denken - es bedeutet, weder mit der Vergangenheit zu hadern, noch die Zukunft zu fürchten. Es geht darum, eine möglichst vollumfassende Achtsamkeit für die Dinge des Augenblicks zu entwickeln und zu praktizieren. Jeder, der es schon einmal versucht hat, wird bestätigen, dass es weitaus schwieriger ist als es klingt. So vielfältig die Techniken auch sein mögen, so haben sie stets zum Ziel, einen „*Meditativen*“ Zustand zu erreichen. Aber was bedeutet das eigentlich?

Aus neuropsychologischer Sicht bedeutet es, die habituelle Aktivierung willentlich beeinflussen zu können (Resilienz gegen Stresserkrankungen, Angststörungen, Depression), und darüber hinaus eine Haltung zu entwickeln, die getragen wird von Dankbarkeit, von Akzeptanz und von Nicht-Identifikation (du bist nicht dein Körper, du bist nicht deine Gedanken, du bist nicht deine Gefühle...). Kurz, es geht darum, Distanz zwischen dem „Ich“ (Ego) und dem Selbst zu schaffen (Resilienz gegen Mobbing und psychologische Traumata, Depressionsprophylaxe...), für inneren und äußeren Frieden, für Glück und Wohlbefinden.

Meditation ist also kein Ritual, das man hin und wieder praktiziert. Meditation ist eine Haltung, die die gesamte Existenz durchdringt und diese nachhaltig - und auf allen Ebenen - zum Besseren verändert. Deshalb bin ich (Diplomierter) Meditations- und Achtsamkeitslehrer geworden, und habe mich in der buddhistischen und Shaolin Meditation vertieft.

+ Shaolin Meditation bewirkt...

- Vitalität, weil Körper und Geist völlig bewusst sind.
- Achtsamkeit, weil man lernt sich zu beobachten.
- Wahrnehmung von allem was ist – ohne Ziele, ohne Bewertung und ohne Furcht.
- Bewusst-Sein im Hier und Jetzt – Denken, Fühlen und Handeln sind kohärent.
- Balance auf einem abgesenkten – habituellen – Aktivierungsniveau – das schützt vor Stress.
- Nicht-Identifikation: du bist nicht dein Körper, nicht dein Geist und nicht deine Emotionen.

- Erkenntnis ohne Wertung – so kann man annehmen was ist und loslassen was schädlich ist.