

Shaolin Kultur

Meditation



Im Chan Buddhismus steht die Meditation im Mittelpunkt. Die Meditation wird genutzt um den Geist zu kultivieren und zu pflegen. Die Grundlage der buddhistischen Meditation sind Achtsamkeit, Beobachtung, Bewusstheit und wache geistige Wahrnehmung des Seins.

Es gibt vier verschiedene Ebenen der Achtsamkeit:

- Körper (materielle Ebene) z.B. Achtsamkeit auf den Atem
- Gefühle, Empfindungen (emotionale Ebene)
- Gedanken, Geist (mentale Ebene)
- Dharma (spirituelle Ebene) z.B. auf die Bedingungen menschlicher Existenz.

Während der Meditation lässt man seine Gedanken und Empfindungen zu, man versucht nicht sie zu unterdrücken. Man übt sich in der bewussten Wahrnehmung dieser und lässt sie dann auch wieder los. Man lässt aufkommende Gedanken zu, beobachtet sie achtsam aber lässt sich nicht auf eine Auseinandersetzung mit Ihnen ein, sondern man lässt diese Gedanken unbeantwortet, ohne sie im Geiste auszudiskutieren, wieder ziehen (loslassen, nicht an Ihnen haften).

Wer sich in dieser Form der Meditation übt, kann in tiefere Ebenen der Unbewusstheit vordringen und erfährt mehr über sein Selbst. Der Schleier der Selbstvorstellung, der eigenen Interpretation, der durch Emotionen und Wunschvorstellung erzeugten Vorstellung fällt ab und man erkennt die klare Wahrheit, sein wahres Selbst.

Liebe und Mitgefühl, Wohlwollen und Güte treten hervor. Durch diese Meditationsübungen gelangt man zu innerer Zufriedenheit mit sich selbst und seiner Umwelt.

Durch Meditationsübungen kann man klarer seine eigenen Einschränkungen und eventuelle Fehler erkennen, die ein Grund für Blockaden sein können. Blockaden in der geistigen Entfaltung wie auch Blockaden im Körper deren Ursache in den geistigen Blockaden sitzen kann.

Durch Achtsamkeitsübungen in der Meditation können sich die Denkweisen, Handlungsweisen, Gewohnheiten, Empfindungen und Emotionen, sowie Körperhaltungen verändern.

Mittlerweile haben sich viele verschiedene Meditationstechniken entwickelt.

Bedeutsame Meditationsformen der **Shaolin Kultur** umfassen neben dem Meditieren im Sitzen, die bewegte Form im Qi Gong sowie die Übungen im Gong Fu (Shaolin Kung Fu).

Durch die Meditation hört man auf über zu viele Dinge gleichzeitig nachzudenken, das Chaos der Gedanken wird geordnet, man übt sich darin die Gedanken auf das Wesentliche zu richten. Zum Beispiel das Beobachten seiner eigenen Atmung. Bis hin zum Loslassen jeglichen Denkens an eine Sache. Dadurch erholt sich der Geist, er ruht sich aus, er kann neue Energie tanken. Als Nebeneffekt ruht sich ebenfalls der Körper aus. Ein ruhiger Geist lebt in einem ruhigen Körper. Aus solch einem Ruhezustand kann der Geist blitzschnell seinen Körper Handlungen ausführen lassen, er kann seine ganze Energie für einen einzigen Zweck nutzen, sein Qi an bestimmte Punkte im Körper lenken.

Durch diese Übungen wurde das Shaolin Kung Fu berühmt. Die Bewegungen der Shaolin Mönche können blitzschnell und kraftvoll sein, durch Ihre „Hart Qi Gong“ Techniken können sie ihr Qi zu bestimmten Körperstellen lenken, an denen dann Holzstöcke und Eisenstangen zerschmettern.