

Wan Li

DIE 10 GESETZE DER SHAOLIN

inkl.
30 Tage
Challenge

Das Praxisbuch zum Erreichen des Shaolin
Mindsets - Disziplin stärken, innere Ruhe finden,
Achtsamkeit und persönliches Wachstum fördern

DIE GESETZE VON MENSCH UND HIMMEL

5. "Vermeide Undankbarkeit und Skrupellosigkeit, achte die Gesetze von Mensch und Himmel: Das ist die Würde des Lebens, wie sie die Shaolin lehren."

Im unermesslichen Kosmos entdecken wir eine Ordnung, die sich in allen Aspekten des Lebens und in uns selbst widerspiegelt. Diese Ordnung entsteht aus den Grundgesetzen der Natur und ist nicht zufällig. Unsere Aufgabe besteht darin, diese Ordnung zu erkennen und ihr zu folgen. Dies bedeutet, alles an seinen richtigen Platz zu bringen und in Harmonie zu leben, was zu greifbaren Fortschritten führt. In Zeiten, in denen wir von diesem Weg abkommen, erinnert uns das Phänomen des Karmas an unsere Fehlritte und fordert uns auf, einen Weg zur Korrektur zu finden. Dieser Schmerz sollte nicht als Bestrafung, sondern als Signal gesehen werden, um Fehler zu erkennen und ihre Ursachen zu erforschen. Karma sollte als Lebenslektion verstanden werden, wobei der Fokus auf dem Streben nach Verständnis und Verbesserung liegen sollte.

Das universelle Prinzip der Wiederholung, das sich in der Natur und in uns selbst manifestiert, bietet immer wieder Chancen für Wachstum und Verbesserung. Diese Erkenntnis leitet uns in den nächsten Abschnitt unserer Reise: eine Reise der Selbsterkenntnis, Reflexion und des ständigen Lernens, die uns die Gesetze von Mensch und Himmel näher bringt und einen Weg zur wahren Harmonie aufzeigt. Mögen Sie in diesem Prozess die Klarheit und Weisheit finden, die Sie suchen.

Die Ordnung des Lebens

Die Ordnung des Universums, von den kleinsten Naturdetails bis hin zu den größten kosmischen Zyklen, ist ein fundamentales Prinzip, das tiefe Schönheit und Notwendigkeit offenbart. Als Teil dieser Ordnung sind Sie dazu aufgerufen, dieses Prinzip in Ihr Leben zu integrieren und damit Klarheit und Lösungen für Ihre Herausforderungen zu finden. Die Schaffung von Ordnung bedeutet nicht das Befolgen starrer Regeln oder das Füllen leerer Räume. Vielmehr bedeutet es, alles an seinen rechtmäßigen Platz zu bringen, das natürliche Gleichgewicht zu respektieren und die Einzigartigkeit jedes Moments zu würdigen.

Es bedeutet, Harmonie und Respekt in sich und um sich herum zu fördern, wobei jedes Element seinen individuellen Wert und Beitrag erkennt und schätzt. Es ist ein Weg, sich und die Welt um sich herum so zu organisieren, dass ein Gefühl der Einheit, Balance und Zufriedenheit entsteht.

Übung: Harmonie mit der kosmischen Ordnung

- Platzwahl und Haltung

Finden Sie einen Ort der Ruhe, an dem Sie ungestört sind. Ein Platz in der Natur wäre optimal, doch auch ein ruhiges Zimmer in Ihrem Zuhause kann passend sein. Nehmen Sie eine aufrechte, aber gelassene Haltung ein - sei es stehend, sitzend oder im Lotossitz, was immer Ihnen am angenehmsten ist. Platzieren Sie Ihre Hände auf Ihren Knien und lassen Sie Ihre Augen zu.

- **Innerer Frieden und Fokussierung**

Atmen Sie ruhig und tief ein, halten Sie einen Moment den Atem an und lassen Sie ihn dann langsam wieder aus. Wiederholen Sie diesen Prozess ein paar Mal, bis Sie einen Zustand der inneren Ruhe erreicht haben.

- **Bewusstwerdung der natürlichen Ordnung**

Stellen Sie sich vor, wie die Energie des Universums - das Chi - in Sie einfließt und wieder aus Ihnen herausfließt. Visualisieren Sie, wie sie durch jeden Teil Ihres Körpers fließt, und lassen Sie sich von diesem Gefühl der Verbundenheit mit dem Kosmos erfüllen.

- **Harmonisierung mit der kosmischen Ordnung**

Jetzt, da Sie sich Ihrer Verbundenheit mit dem Kosmos bewusst sind, stellen Sie sich vor, wie Sie sich in die kosmische Ordnung einfügen. Jedes Element in Ihnen - Ihre Gedanken, Ihre Emotionen, Ihr physischer Körper - hat seinen eigenen Platz und seine eigene Funktion innerhalb dieses größeren Ganzen.

- **Akzeptanz und Dankbarkeit**

Nehmen Sie diese Ordnung an und fühlen Sie Dankbarkeit dafür. Auch wenn es manchmal Herausforderungen und Hindernisse gibt, sind sie Teil dieser kosmischen Ordnung und bieten Gelegenheiten zum Lernen und Wachstum.

- **Rückkehr in die Gegenwart**

Kehren Sie langsam in Ihre normale Atmung zurück und öffnen Sie sanft Ihre Augen. Gönnen Sie sich ein wenig Zeit, um das Gefühl der Harmonie und Verbundenheit mit der kosmischen Ordnung aufrechtzuerhalten, bevor Sie Ihren Tag fortsetzen.

Hinweis:

Diese Übung kann regelmäßig durchgeführt werden, um ein tieferes Verständnis der kosmischen Ordnung zu entwickeln und um sich bewusst darin zu verankern.

Dies ist der Weg der Shaolin, ein Weg der Harmonie und des Gleichgewichts, ein Weg, der Sie dazu ermutigt, sich der kosmischen Ordnung zu öffnen und sie in Ihr Leben zu integrieren. Ein Weg, der Ihnen zeigt, wie Sie durch die Anerkennung und Pflege der natürlichen Ordnung in Ihrem eigenen Leben zu einem aktiven Mitgestalter Ihrer Realität und der Welt um Sie herum werden können.

Gleiches zieht Gleiches an

In der Einheit der Existenz, im sanften Fluss des Dao, ist alles miteinander verbunden. Und in dieser engen Verflechtung, liegen Spiegelungen und Resonanzen, die ein tieferes Verständnis Ihres eigenen Selbst ermöglichen. So, wie der Morgen den Abend benötigt, um seine Bedeutung zu entfalten, so hilft uns das Prinzip des Karmas dabei, unser eigenes Handeln in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Jede Ihrer Handlungen sendet Wellen aus, die auf den endlosen Teich der Existenz treffen und zurückkehren - dieses Echo ist Karma.

Exkurs: Das Dao und Karma - Harmonie und Ausgleich im Kosmos

Das Dao, auch als Tao bekannt, ist ein grundlegendes Konzept in der östlichen Philosophie und Spiritualität, insbesondere im Daoismus. Es bezeichnet den natürlichen, unaufhörlichen Fluss des Universums und seiner Energie. In der Übersetzung bedeutet Dao "Weg", doch es reicht weit über den Begriff eines einfachen Pfades hinaus. Es ist das Gesetz der Natur, das Gleichgewicht aller Dinge und das Prinzip, welches das gesamte Sein durchdringt und leitet.

Karma, ein Begriff, der in verschiedenen östlichen Religionen und Philosophien eine zentrale Rolle spielt, insbesondere im Buddhismus und Hinduismus, harmoniert auf interessante Weise mit dem Konzept des Dao. Karma bezieht sich auf die spirituelle Idee von Ursache und Wirkung, auf die Gesetzmäßigkeit, dass jede Handlung unausweichlich Konsequenzen hat - gute Handlungen führen zu positiven Konsequenzen, negative Handlungen zu negativen.

Die Verbindung zwischen Dao und Karma ist eine des natürlichen Flusses und des Ausgleichs. Das Dao symbolisiert den ewigen Fluss des Universums, die ständige Bewegung und Veränderung, das Gleichgewicht, das in allem besteht. Karma repräsentiert das Prinzip der Harmonie in diesem Fluss - dass jede Handlung, jedes Wort, jeder Gedanke seine Resonanz hat und dazu beiträgt, das Gleichgewicht des Universums zu formen und zu bewahren.

Wenn Sie das Dao in Ihrem Leben kultivieren, streben Sie danach, sich mit diesem natürlichen Fluss des Seins zu vereinen, seine Muster zu erkennen und in Harmonie mit ihnen zu handeln. Wenn Sie das Prinzip des Karmas verstehen und anerkennen, sind Sie sich der Tragweite Ihrer Handlungen bewusst und bemühen sich, positive Energie in die Welt zu senden, um positive Resonanzen zu erzeugen.

Die Betrachtung von Dao und Karma gemeinsam lehrt eine wichtige Lektion: dass wir keine isolierten Wesen sind, sondern Teil eines dynamischen, wechselnden Kosmos. Jede unserer Handlungen, Worte und Gedanken sendet Wellen in diesen kosmischen Fluss hinaus und beeinflusst somit die Richtung unseres Lebens und das Leben derer um uns herum. Indem wir das Dao und Karma ehren und in unser Leben integrieren, können wir den Weg zu größerer Harmonie, Ausgeglichenheit und Frieden finden.

Wenn Sie von der Bahn der Tugend abweichen, wenn Sie die Harmonie der Welt stören, spüren Sie den Widerhall dieser Disharmonie in Ihrem eigenen Leben. Der Schmerz, der durch solche Abweichungen verursacht wird, ist nicht eine Strafe, sondern vielmehr ein liebevolles Signal des Universums, das Sie zurück auf den rechten Pfad lenkt. Die Stärke

dieses Signals, der Grad des Unbehagens oder des Schmerzes, den Sie erfahren, hängt davon ab, wie weit Sie von der Harmonie abgewichen sind. Es ist eine natürliche Reaktion, diesen Schmerz zu meiden und sich davor zu scheuen. Doch der wahre Shaolin-Mönch versteht, dass in diesem Unbehagen eine tiefere Lektion verborgen liegt. Anstatt das Leiden passiv zu ertragen, anstatt zu resignieren oder in Selbstmitleid zu versinken, sollte der Mönch das Karma als Leitfaden betrachten. Statt zu fragen "Warum geschieht dies mir?", sollte er tiefer graben und die Ursache ergründen.

Die Wirkungen, die Sie in Ihrem Leben erfahren, sind nicht zufällig. Sie sind das Echo Ihrer eigenen Handlungen, das Resonieren Ihrer eigenen Energie in der Welt. Doch ein echter Shaolin strebt nicht nur danach, diese Resonanzen zu verstehen, sondern auch, ihre Ursachen zu erkennen. In diesem Streben geht es nicht nur darum, die Symptome zu lindern, sondern die Wurzel des Problems zu finden.

Sie sind nicht das passive Opfer des Schicksals, ständig von den Launen des Lebens verfolgt. Sie sind vielmehr ein aktiver Teilnehmer, ein Gestalter Ihrer eigenen Realität. Die Herausforderungen, die Ihnen begegnen, sind nicht Hindernisse, sondern Chancen zur Läuterung und zum Lernen. Jeder Schmerz, jede Schwierigkeit kann Ihnen dabei helfen, tiefer in Ihr eigenes Sein einzutauchen und die tieferen Wahrheiten des Lebens zu ergründen. Im Herzen der Shaolin-Tradition steht die Idee, dass man aus allem lernen kann, was einem begegnet. Und so ist auch das Prinzip des Karmas nicht nur eine Lehre über Ursache und Wirkung, sondern vielmehr ein Wegweiser auf dem Pfad der Weisheit und Selbsterkenntnis. Betrachten Sie die Resonanzen Ihres Lebens nicht als Strafe, sondern als Echo Ihrer eigenen Taten, und Sie werden einen tieferen Sinn in allem finden, was Ihnen begegnet.

Exkurs: Yin und Yang - Das Spiel der Gegensätze

In der universellen Ordnung, so wie sie die Shaolin-Mönche und Weisen des alten China verstanden haben, stehen Yin und Yang als Symbole der Dualität, die das grundlegende Gleichgewicht und die Harmonie des Kosmos darstellen. Yin und Yang sind komplementäre Kräfte, die zusammen das Ganze bilden. Sie sind keine entgegengesetzten Kräfte im Sinne von Gut und Böse, sondern repräsentieren vielmehr das natürliche Gleichgewicht und die Wechselbeziehung zwischen den verschiedenen Aspekten des Lebens und des Universums.

Yin steht für das Weibliche, das Dunkle, das Passive, das Kühle, das Empfangende. Es ist das Symbol für den Mond, die Erde und das Wasser - Elemente, die Kühle, Ruhe und Weichheit vermitteln. Yang hingegen repräsentiert das Männliche, das Helle, das Aktive, das Warme, das Gebende. Es ist das Symbol für die Sonne, den Himmel und das Feuer - Elemente, die Wärme, Aktivität und Festigkeit ausstrahlen.

Keines dieser Prinzipien kann ohne das andere existieren, und beide sind in ständiger Bewegung und Veränderung. Sie bedingen einander und halten das Gleichgewicht des Lebens und des Kosmos aufrecht. Ein Anstieg von Yang führt zu einem Abfall von Yin und umgekehrt, so dass kein Zustand ewig besteht, sondern ständig im Wandel ist.

Dieses Prinzip wird in der Shaolin-Philosophie und Praxis angewandt. In der physischen Kultivierung durch Kung Fu etwa, wird der Übende ermutigt, sowohl harte (Yang) als auch weiche (Yin) Techniken zu meistern und sie auf harmonische Weise zu integrieren. In der geistigen Praxis, etwa in der Meditation, wird versucht, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität (Yang) und Ruhe (Yin) zu erreichen.

Das Verständnis von Yin und Yang hilft Ihnen, das Wesen der Dualität zu verstehen und zu erkennen, dass hinter jedem Phänomen ein komplementäres Gegenstück steht. Dieses Wissen kann Ihnen helfen, ein tieferes Verständnis für die Welt und für Ihre eigene innere Natur zu entwickeln. Durch die Harmonisierung Ihrer inneren Yin- und Yang-Kräfte können Sie inneren Frieden und Gleichgewicht erreichen und somit auch in der Außenwelt Harmonie und Ausgleich schaffen.

Erinnern Sie sich stets daran, dass Sie nicht allein sind auf diesem Pfad. Wie das Yin nicht ohne das Yang existieren kann, so sind auch Sie untrennbar mit dem Kosmos verbunden. Und in dieser Verbindung liegt die wahre Weisheit der Shaolin: Die Erkenntnis, dass Sie sowohl Schöpfer als auch Geschöpf Ihrer eigenen Realität sind.

Wiederholung schafft Manifestation

In der allumfassenden Ordnung des Kosmos offenbart sich ein elementares Gesetz, das Gesetz der Wiederholung. Man braucht nur auf die endlose Schleife des Lebens und Sterbens zu schauen, auf den ewigen Zyklus von Werden und Vergehen, um zu erkennen, dass die gesamte manifestierte Welt diesem Prinzip unterworfen ist.

Exkurs: Der Zyklus des Lebens in anderen Kulturen

In verschiedenen Kulturen und Traditionen auf der ganzen Welt findet man Echos des Gesetzes der Wiederholung, jede in ihrem eigenen Kontext und Ausdruck.

In der indischen Tradition beispielsweise spielt das Prinzip der Wiederholung eine zentrale Rolle. Der Sanskrit-Begriff "Samsara" bezieht sich auf den ewigen Zyklus von Geburt, Tod und Wiedergeburt, ein endloser Kreislauf des Lebens und Sterbens, der durch das Gesetz des Karmas bestimmt wird. Auch in der Praxis der Meditation und des Yoga spielt die Wiederholung eine zentrale Rolle, ob in der Wiederholung von Mantras oder in den körperlichen Übungen, den Asanas, die immer wieder geübt werden, um körperliche und geistige Harmonie zu erzielen.

Auch im alten Griechenland war die Vorstellung von ewiger Wiederkehr ein elementarer Bestandteil des philosophischen Gedankens. Der Philosoph Nietzsche betonte das Konzept der "ewigen Wiederkehr des Gleichen" als zentrales Element seiner Philosophie. In diesem Kontext ist die Wiederholung nicht nur ein kosmologisches Prinzip, sondern auch eine ethische Herausforderung, die die Individuen dazu aufruft, ihr Leben so zu leben, dass sie bereit wären, es ewig zu wiederholen.