

Mein Jahr im Gong Fu Kloster

Ein Erlebnisbericht

Das vom Leiter der schweizerischen NING MUI Gong Fu Organisation und seiner Partnerin gegründete Gong Fu Kloster NG MUI Si hat mich 2004 als ersten Langzeitpraktikanten bei sich aufgenommen. In dieser Zeit erlebte ich viel und bekam ein Teil dieser Familie. Es wurde eine lehrreiche Selbstkonfrontation die durch viele schwierige Momente hindurch zur Selbsterkenntnis führte. Ich erkannte, dass man alles was einem im Leben geschieht selbst steuert. Zudem kommt alles was man gibt zurück, wie ein Naturgesetz. Dies ist das Prinzip vom Dana, vom freigiebigen Geben und Nehmen, dem Grundgedanken des NING MUI Monasterys.

Entschluss

Als ich erfuhr, dass Lex Reinhart und Cristina Sokol nach Frankreich auswandern um das NG MUI Si aufzubauen, kam mir der Gedanke mich für eine längere Zeit in dieses Kloster, in diese Ruhe zurückzuziehen. Einerseits um mich selbst zu finden, andererseits um vor allem Gong Fu zu praktizieren. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich nämlich ein krasses Tief und es fehlte mir an Lebensfreude. Nach einer schwierigen Kindheit in der ich meine Mutter durch das Verschulden meines Vaters verlor, fiel es mir als junger Mensch schwer Grenzen zu setzen. Ich wohnte mit anderen Jugendlichen zusammen, was aber keine Stütze war. Zu wenig selbstsicher und oft unzufrieden mit dem was ich tat, machte ich mir ständig starke Selbstvorwürfe. Nach längerer Zeit unter solchen Lebensumständen konnte ich nicht mehr wirklich glücklich sein. Mir fehlte die Freude mit Menschen Kontakt aufzunehmen und im Innern war ich negativ zum Leben eingestellt. Jetzt war der Moment wo das alles anstand, da ich sonst zu ersticken drohte. Klar wusste ich dann noch nicht, dass es so einfach zu Stande kommen würde, für elf Monate im NING MUI Monastery mit meinem Lehrer, seiner Partnerin und seinem Sohn zu leben. Ich nahm das Gespräch mit Si Fu Lex auf und war voller Freude als ich erfuhr, dass dies möglich ist. Es war schon immer mein Wunsch mich für eine längere Zeit in einem Gong Fu Kloster aufzuhalten und Gong Fu täglich zu ‚leben‘, es also auf eine Art zu praktizieren wie es sonst kaum möglich ist. Ich hätte mir nie erträumt, dass das so gehen würde.

Eintritt

Bei meiner Ankunft am 5. Januar 2004 im NG MUI Si war ich gegen aussen verschlossen und zurückhaltend. Innerlich war ich dagegen sehr aufgewühlt und unsicher. Mein Selbstwertgefühl war eben nicht gerade stark, denn durch die schlechten Erfahrungen besass ich nicht mehr genügend Mut auf Leute zuzugehen und unverkrampft mit ihnen Kontakt aufzubauen. Ich hatte enorm Mühe Emotionen zuzulassen. Das NING MUI Monastery liegt an einem sehr abgelegenen Ort in der französischen Ardèche wo man die Natur viel stärker erlebt und sie noch wild ist. Es ist eindeutig ein Kraftort an dem man die Chance hat sich zu sammeln. Für mich ist es ein Ort an dem man wirklich in sich selbst hören kann. Man nimmt vieles wahr wozu man im Alltag in einer Stadt gar nicht die Möglichkeit hat, gibt es dort doch sehr viele Ablenkungsmöglichkeiten. In dieser Ruhe ist es genau das Gegenteil. Es gibt nichts – nur die Natur, die Arbeit und das Gong Fu Training. Diese Aspekte führen zwangsläufig zur Selbstkonfrontation. Viele Leute halten das gar nicht durch und sind froh wenn sie nach einer Woche in den Alltagsdschungel zurückkehren dürfen. In mir kamen viele unterdrückte Ängste auf.

Anfangs war es sehr schwierig in dieser Stille. Ich wusste nichts damit anzufangen, ja sie

NG MUI Si - NING MUI Monastery

überwältigte mich. Viele Anliegen und Probleme die man im gewohnten Alltag hat sind hier nicht mehr im Vordergrund. Es ist wie ein sofortiger Stop. Meine Ängste vergingen in dieser Ruhe aber mit der Zeit. Viele Dinge die mir in der Stadt wichtig waren, sprich von denen ich das Gefühl hatte ich müsse ihnen nachrennen, waren plötzlich nebensächlich. Ich konnte mich zurückziehen, in mich selbst kehren und spüren was wirklich von Bedeutung ist. Hier spürt man sich selbst viel besser und fühlt von innen was einem wirklich Not tut. Doch es ist nicht immer leicht sich mit sich selbst zu konfrontieren. Ich machte starke emotionale Schwankungen durch, erlebte viele Hochs und Tiefs. Das sind anstrengende Prozesse. Ich entdeckte viele Parallelen zum Gong Fu. Denn wenn man lange Gong Fu praktiziert erkennt man, dass es Dinge im Training gibt die auch im Alltag gelten. Vor allem erfährt man aber immer wieder Demut, weil Illusionen die man sich aufgebaut hat stets wieder in sich zusammenbrechen.

Klosterdasein

Zu Beginn war ich sehr schlank und hatte Mühe mit der körperlichen Arbeit auf den über 40 Hektaren Land welche zum Monastery gehören. Ich hielt auch das Gong Fu Training und Aktivitäten wie das wöchentliche Joggen von 9 Kilometern nicht gut aus. Durch das Leben im NG MUI Si erfuhr ich ein neues Körperbewusstsein. Zuvor ernährte ich mich nicht sehr gesund. Hier wurde ich körperlich wie auch seelisch stabiler und stärker. In der Zeit die ich hier lebte begann ich ein Tagebuch zu führen. Wenn ich einige Seiten darin zurückblättere und lese, finde ich Stellen die mich zum Lachen bringen. Ich kann beobachten wie ich mich in dieser Zeit verändert habe und lache über mich selbst. Durch das Tagebuch wird mir nochmals klar, dass man sich ständig verändert weil man lernt. Das dauert das ganze Leben lang und hört nie auf. Ich durfte viel über mich selbst erfahren.

Es gibt vieles dessen man sich in dem Moment wo man es anschaut gar nicht bewusst ist. Erst später wird einem etwas klar und es gibt ein Aha-Erlebnis. So ist es auch im Gong Fu. Es ist nicht nur ein einfaches Körpertraining, man wächst auch geistig und seelisch daran und hat nie ausgelernt. Ich bin jetzt fähig in Situationen die mir hart und schwierig erscheinen nicht aufzugeben, etwas durchzuhalten und durchzuziehen, auch wenn es schwierig wird – bis es fertig ist. Da half mir der regelmässige Tagesablauf sehr. Jeden Morgen begannen wir mit Qi Gong Übungen und schlossen an mit einem Gong Fu Training das stark mit Energiearbeit verbunden war. Bis zum feinen Mittagessen arbeitete ich auf dem Land welches das NG MUI Si umgibt. Beim Essen gab es gute Gespräche von denen ich einiges lernen konnte. Am Nachmittag arbeitete ich nochmals draussen und half dort wo es gerade nötig war. Das Nachmittagstraining war mehr für Kraftaufbau und Partnerübungen bestimmt.

Es ist klar, dass ich vom Leben im NING MUI Monastery viel mitnehmen und in meinen Alltag in der Stadt integrieren werde. Es ist zum Beispiel normal geworden, dass ich am Morgen Qi Gong Übungen mache. Ohne diese Übungen fehlt mir etwas. Sie sind wie ein Maßstab mit dem ich jeden Tag von Neuem messen kann wie ich körperlich und geistig in Form bin. Wie diese Übungen ist auch Mentaltraining zu meinem Bedürfnis geworden. Ich kann mich dadurch jeden Tag positiv konditionieren und mir kleine Ziele stecken die ich erreichen möchte, oder mich dadurch einfach bei mir selbst bedanken. Sich positive Gedanken machen, dass alles gut kommt, dankbar sein für alles was einem im Leben geschieht, kurz, aus einer negativen Haltung eine positive machen: durch das lange, regelmässige Praktizieren dieser Übungen erreicht man dies zwangsläufig. Nach langer Übung kann man diesen Zustand sogar noch schneller hervorrufen. Ich durfte es jetzt erfahren.

Im Vergleich zum Beginn meines Aufenthalts wo ich mental nicht fit war, merke ich jetzt einen starken Unterschied. Vor allem habe ich eine andere Haltung zu den Dingen. Es hat mir geholfen mich mehr auf etwas konzentrieren zu können, bei der Sache zu sein, da zu sein. Ich benutze es auch in Alltagssituationen die sehr stressig sind, wenn ich alles auf einmal

NG MUI Si - NING MUI Monastery

erledigen möchte. Dann nehme ich mir drei bis fünf Minuten Zeit, mache für mich diese Reinigungs-Meditationsübungen und helfe mir so durch diese Alltagssituationen hindurch.

In der Arbeit die zum Tagesablauf gehört konnte ich zusätzlich viel Halt finden. Mir gefällt es mit den Händen zu arbeiten, etwas zu gestalten und das Resultat daraus zu sehen. Am Anfang haben mich ehrlich gesagt einige Arbeiten angeschissen, weil sie ‚Nifeli-Arbeiten‘ waren und ich mich fragte ob das überhaupt einen Sinn hat. Ich hatte auch Mühe mit dem Abwaschen. Ich hatte bisher immer eine Geschirrspülmaschine. Durch das ständige Wiederholen der Arbeit wurde es jedoch normal, und ich mache mir inzwischen keine Gedanken mehr darüber. Mit der Zeit hinderte mich auch nicht mehr was andere Leute sagen. Zuvor liess ich mich schneller beeinflussen. Jetzt kann ich meinen Weg gehen, egal was um mich herum geschieht. Ich weiss was ich zu tun habe.

Die Arbeit ist mir auch deshalb schwierig erschienen weil es nicht dasselbe ist wie in einer Firma, wo es Mitarbeiter und einen Chef gibt bei dem man den Auftrag entgegen nimmt und er einem sagt was zu tun ist. Es ist auch keiner da der einen in den Hintern tritt, wenn man etwas nicht schnell genug oder nicht korrekt macht. Nein, man ist sein eigener Aufseher und Chef. Das ist eine Disziplinübung hohen Grades. Niemand kommt und sagt was jetzt zu tun ist. Man muss sich selbst an der Gurgel packen und geht nicht einfach nur zur Arbeit, sondern man ist im Monastery – wobei die Arbeit nichts anderes als Gong Fu Training ist. Der ganze Alltag ist Gong Fu. Auch nach der Arbeit geht man nicht nach Hause, sondern ist noch immer im Monastery und lebt Gong Fu.

Lebewesen

In diesem Umfeld lernte ich durch alle diese Aspekte mehr über mich selbst. Mit der Zeit begann mir die Arbeit auf dem Land Spass zu machen. Das Arbeiten in der Natur gab mir eine neue, stärkere Beziehung zur Erde. Viele Tiere die ich zu Beginn gar nicht wahrnahm, fielen mir zunehmend auf. Das ist Achtsamkeit. Was mir zu Beginn langweilig schien erscheint mir jetzt viel lebendiger, und ich nehme sogar die kleinen Lebewesen wahr. Dadurch achte ich auch die kleinen Dinge im Leben mehr. Die sind es über die wir uns im Alltag freuen, wenn wir genug Achtsamkeit dafür aufbringen. Wenn ich auf diese elf Monate zurückschauen bin ich stolz auf mich, dass ich das durchgestanden und Arbeiten wie die Steinmauer errichtet habe. Das habe ich selbst zustande gebracht. Kein Anschiss mehr: es ist normal geworden ebenso Arbeiten zu verrichten die mir stinken. Was ist schon dabei auch einmal etwas zu tun was man nicht möchte und einem im Moment sinnlos erscheint? Jetzt merke ich, dass hinter allem ein Sinn steht. Es war zum Beispiel gut, dass ich mir die Arbeit selbst einteilen durfte. Am Anfang des Jahres half ich beim Umbau mit. Es gab viel mit anzupacken. Da bekam ich noch sehr schnell kalt und arbeitete nicht gerne draussen. Jetzt bin ich es gewohnt, denn mein Körper hat sich angepasst. Mich scheut es jetzt nicht einmal mehr bei Regen oder bei kaltem Wetter draussen zu sein.

Während des Aufenthalts wurde ich einiges besser im Gong Fu und absolvierte eine weitere Prüfung innerhalb des Lehrsystems unseres Gong Fu Stils. Durch das tägliche Training machte ich Fortschritte die ich mir nie hätte denken können. Das Training gab mir Halt, obwohl es mir schon immer Spass machte. Zurück in der Schweiz werde ich als Hilfs-Instruktor in der NING MUI Gong Fu Schule Zürich unterrichten können. In der Schule die Cristina Sokol nach dem Sommer in Frankreich eröffnete, durfte ich bereits meine ersten Erfahrungen als Hilfs-Instruktor machen. Diese Führungsposition ist eine weitere Möglichkeit mich persönlich weiterzuentwickeln und Stabilität im Alltag zu finden. Ausserdem war dies schon immer ein Wunsch von mir. Im Training hier lernte ich auch einmal einzukassieren ohne gleich aufzugeben, sowie meine Fehler zuzulassen und nicht alles auf einmal erreichen zu wollen. Auch das und noch viele andere Sachen kann ich in mein Alltagsleben integrieren. Im

NG MUI Si - NING MUI Monastery

Training im NG MUI Si wird viel mehr auf die Persönlichkeit des Einzelnen eingegangen. Man hat dadurch die Möglichkeit sich viel tiefer in ein Thema einzuarbeiten, weil man natürlich auch die Zeit und den dazu Raum hat, welche im Unterricht in der Schweiz begrenzt sind. Mir wurden viele Informationen gegeben mit denen ich weiter arbeiten kann. Schön ist, dass man durch die Arbeitsprozesse wächst und das Wissen das man erworben hat weitergeben darf.

Das NING MUI Monastery ist für mich der Ort wo Gong Fu gelebt und Wissen weitergegeben wird; wo man sich persönlich weiterentwickeln kann und die menschliche Gesellschaft auf vielen verschiedenen Ebenen kennenlernt und darauf vorbereitet wird. Es war für mich eine Schulung zur Selbstständigkeit, eine Schulung fürs Leben. Ich lernte, dass das was ich mache und die Entscheidungen die ich treffe gut sind. Dadurch habe ich ein Grundvertrauen in die Gesellschaft, meine Mitmenschen, das Leben und mich selbst gewonnen. Vertrauen ist vielleicht das was in meiner Kindheit fehlte. Wenn man wieder lernt in die Dinge zu vertrauen kommt Vertrauen zurück. Man kann seine Ängste loslassen, deren Ursachen vergessen und von Neuem Kraft schöpfen. Dann wird alles leichter, wie wenn man sich aufs Wasser legt und treiben lässt.

Ibos Keklikçi lebte von Anfang Januar bis Ende November 2004 bei uns im NING MUI Monastery. Nicht nur für ihn sondern auch für uns kam es überraschend, dass bereits vor der offiziellen Eröffnung – der Umbau war noch voll im Gang – jemand zu uns kommen wollte und die dem Monastery zu Grunde liegende Idee Realität werden liess.

Wir sind mehr als begeistert wie das Jahr mit Ibos gelaufen ist; für alle Beteiligten. Das Projekt welches wir auf Grund unserer langjährigen Auseinandersetzung mit dem Thema Kampfkunst entwickelten hätte sich ja als Fehlschlag entpuppen können.

Natürlich haben wir Ibos nicht leichtfertig zu uns aufgenommen, hatten wir doch zumindest aus unseren Schulen eine grosse Erfahrung im Umgang mit Menschen aller Schattierungen. Diesen jedoch auf 24 Stunden für beinahe ein Jahr auszudehnen war auch für uns eine echte Herausforderung!

Als Sicherheitsventil diente die Abmachung vorab alle vier Wochen eine gegenseitige Standortbestimmung vorzunehmen. Des Weiteren hatten wir nicht den Anspruch ‚Doktor‘ oder ‚Therapeut‘ zu spielen, sondern Ibos vor allem einen auf das Wesentliche reduzierten Alltag (praktizieren/arbeiten, essen, schlafen) vorzuleben.

In erster Linie sind wir hier weil wir selber so leben wollen, mit allen notwendigen Entbehrungen. In der Überzeugung, dass wir auf diese Weise viel tiefer in unsere Kunst mit ihren philosophischen Erkenntnissen eindringen können, machen wir dieses Leben Dritten zugänglich und hoffen so bei den Menschen etwas zu bewirken – zum Beispiel dass sie zu sich selbst finden können.

Wir freuen uns mit ihm, dass diese Zeit für ihn so kostbar geworden ist, er sich dadurch auffangen konnte und er nun voller Elan und Freude sein Leben in die eigenen Hände genommen hat. In diesem Sinne bedanken wir uns bei Ibos für die gemeinsame, unvergessliche Erfahrung!

Cristina Sokol und Lex Reinhart
www.ningmui.com

NG MUI Si - NING MUI Monastery

VerfasserIn

NING MUI Monastery – Ibos Keklikçi & Cristina M. Sokol

Telefon +33 6/ 74 01 40 06

E-Mail info@ningmui.com, Internet www.ningmui.com

Mit dem Druck ist das Organ damit einverstanden, dass das Urheberrecht bei der Autorin beziehungsweise beim Autor bleibt. Bei Korrekturen, Kürzungen oder Veränderungen des Textes oder der Bilder durch die Redaktion, ist bei der Autorin oder dem Autor das Einverständnis einzuholen.

Bilderbeschreibung und -vorschau

Dokument 'pribos04-d bilder.pdf', 5 Fotografien

© NING MUI – Lex Reinhart