

Die Kung Fu Academy feiert ihr 30. Jubiläumsjahr

Fernmeditation

Die Kung Fu Academy feiert im September 2016 ihr 30jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass rufen wir alle ehemaligen und aktuellen Mitglieder und alle Sympathisanten der Kung Fu Academy und alle Sportler, die ihren Körper und Geist trainieren, dazu auf,

am 18. 9. 2016 um 12 Uhr 7 Minuten

mit uns zu meditieren (Fernmeditation). Mit dieser gemeinsamen Geste der Stille, wollen wir einen Beitrag dazu leisten, dass Berlin sich zu einem gewaltfreien Ort entwickelt. Der gewaltfreie Raum beginnt in Kreuzberg.

Gewalt und Angst beherrschen gegenwärtig die meisten Menschen.

Gewalt führt zu Verletzung und Zerstörung von Leben.

Gewalt kann als eine Art **Krankheit** verstanden werden. Wenn wir uns von ihr anstecken lassen, so tragen wir dazu bei, dass Zerstörung und Leiden auf der Welt zunehmen.

Wie können wir lernen auf diese Gewalt und der damit verbundenen Angst uns angemessen zu verhalten?

Eins ist klar, Gewalt können wir nicht mit **Wut** und **Hass** beenden. Sie erzeugen wieder nur Gegengewalt. Gewalt können wir aber auch nicht verdrängen und so tun als würde es nur das Gute geben.

Eine Möglichkeit dafür bietet die Kampfkunst des Kung Fu. Hier setzt man sich mit der Gewalt permanent auseinander und lernt ihr Wesen kennen und ihre schwerwiegenden Folgewirkungen. Durch achtsames und bewusstes Training lernt man die Gewalt zu kontrollieren und die Angst zu beherrschen.

Der Kern der Kung Fu Philosophie ist das Prinzip von **Yin** und **Yang**. Sie ergänzen einander und das Eine kann ohne das Andere nicht existieren.

In ihrer Wechselwirkung bestimmen sie die **Lebensenergie „Qi“**.

Im Kung Fu lernt man das „Qi“ zu steuern, um das Gute und das Böse in Balance zu halten und um eine bessere Harmonie im Leben zu erreichen. Durch die achtsame und bewusste Praxis mit Gewalt ist Kung Fu nicht als Kampfsport zu verstehen, vielmehr als eine **Meditation in Bewegung**.

