

TÁNGLÁNG GŌNGFU



螳
螂
功
夫

ETIKETTE

正見

VOLLKOMMEN ERKENNEN

NIMM DIR ZEIT, UM WOHLWOLLEND DICH UND ANDERE LEBEWESEN ZU VERSTEHEN.
NIMM DIR ZEIT, UM FREMDES UND DINGE MIT NACHSICHT ZU VERSTEHEN. URTEILE NICHT, WENN DU NICHT VERSTEHST UND VERSUCHE ZUSAMMENHÄNGE ZU ERKENNEN, ANSTATT DIFFERENZEN ZU ZÄHLEN.

正思惟

VOLLKOMMEN DENKEN

DEINE BEWUSSTSEIN IST DURCHDRUNGEN VON AUFRICHTIGKEIT, GEDULD UND MITGEFÜHL.
SIE LEITET DICH FORT VON HASS UND EGOISMUS.
WENN DEINE GEDANKEN DEM WOHL ANDERER DIENEN, WIRD SICH AUCH DEIN WOHL ERHÖHEN.

正言

VOLLKOMMEN REDEN

VERZICHTE AUF UNWAHRES REDEN, ABSICHTLICHES LÜGEN UND BÖSARTIGE WORTE GEGENÜBER ANDEREN.
EIN SHAOLIN HAT STETS EINEN FREUNDLICHEN TONFALL UND ERZIELT MIT WORTEN EINE POSITIVE WIRKUNG.
UNTERLASSE DAHER LEERES GESCHWÄTZ, AUF REDEN OHNE SINN UND HALTE DICH ZURÜCK, WENN DU NICHT VERSTEHST.

正業

VOLLKOMMEN HANDELN

ALLE DEINE HANDLUNGEN BERÜHREN DEINE UMWELT. SEI STETS RESPEKTVOLL, BESCHIEDEN UND HÖFLICH ZU DEINER UMWELT. FÜGE NIEMANDEM SCHADEN ZU DURCH GIER, NEID ZWIETRACHT ODER GEWALT.
SHAOLIN SIND FÜR ANDERE EINE VERLÄSSLICHE PERSON UND KEIN UNSICHERER FAKTOR.

正命

VOLLKOMMEN LEBEN

GEHE AUF DIE SUCHE NACH DEINEN STÄRKEN UND FINDE DEINE SCHWÄCHEN.
BEGEBE DICH AUF DEN WEG IN HARMONIE ZU LEBEN. LEBE IN GENÜGSAMKEIT UND IM VERTRAUEN MIT DIR SELBST.

正精進

VOLLKOMMEN MOTIVIERT

SEI MOTIVIERT, DICH DEINEM KÖRPER UND DEINEN BEWUSSTSEIN STETIG ZU WIDMEN. VERVOLLKOMME DEINEN CHARAKTER IM TRAINING MIT TAPFERKEIT UND MUT. KONZENTRIERE DICH AUF DEINE AUSDAUER, GEDULD, KRAFT UND FLEXIBILITÄT. LÖSE DICH DABEI VON STOLZ UND NEID. MIT HINGABE KOMMST DU AN DEIN ZIEL.

正念

VOLLKOMMEN WACHSAM

VERMEIDE ES, ÜBER DIE VERGANGENHEIT ZU GRÜBELN UND IN DER ZUKUNFT ZU SCHWELGEN.
WERDE DIR BEWUSST, WAS DU JETZT HÖRST, SIEHST, DENKST UND FÜHLST. ATME UND HANDLE MIT KLARHEIT.
SEI WACH IM HIER-UND-JETZT UND DU WIRST WIRKSAM.

正定

VOLLKOMMEN KONZENTRIERT

DEINE GEDANKEN KÖNNEN LAUT, CHAOTISCH UND WILD SEIN, WIE EINE HORDE AFFEN.
NUTZE DIE KUNST DER MEDITATION, UM DEIN BEWUSSTSEIN ZU FOKUSSIEREN.
SO ENTSTEHT EIN WACHES BEWUSSTSEIN, WIE BEI EINEM TIGER.
DAS IST DER INNERE WEG EINES KAMPFKÜNSTLERS.