



# Geschichte & Philosophie

by Chris Dorn | Kè li sī · 克力思 | kelisi.online

Quellen: Internationales Shaolin Institut, Shaolinzentrum Schorndorf | [www.shaolinzentrum.de](http://www.shaolinzentrum.de)

## Grundlagen

Das Shaolin Meister unbesiegbar sind, steht für mich – sowohl als Wissenschaftler als auch als Psychologe – fest. Warum? Weil ich es selbst erfahren habe. Als die Schule meines Meisters bis auf die Grundmauern abgebrannt war, und ich ihn völlig entsetzt angerufen habe, um zu fragen, wie ich helfen könne, was glaubst du hat er mir da geantwortet? Er sagte: „Chris, mach dir keine Sorgen, wir müssen an deine Ausbildung denken. Jetzt wirst du lernen, wie man eine Schule und einen Tempel aufbaut – zusammen werden wir alles noch schöner und besser machen!“

### *Wie hättest du dich verhalten?*

Ich war als Psychologe ja schon einiges gewohnt, aber von diesem Moment an wurde mir schlagartig klar, dass man das Leben auch völlig „anders“ denken, dass man völlig anders wahrnehmen, dass man völlig anders fühlen und dass man sich völlig anders verhalten kann. Erleben und Verhalten ist Psychologie, das ist mein Fach (Neuropsychologie), was mich aber interessiert hat, war das „anders“. Was die Psychologie von Shaolin Meister Shi Yan Lu so „unbesiegbar“ (unverwundbar?!) macht, ist dies Basis seines Erlebens und Verhaltens, und diese Basis bildet der Buddhismus.

*„Wir halten also fest: Wenn unsere (westliche) Psychologie – also unser Erleben und Verhalten (in der Medialität) – uns selbst schädigt, was die aktuellen Zahlen der Krankenkassen eindrücklich zu belegen scheinen, und die Psychologie von Meister Shi Yan Lu sogar mit solch katastrophalen Schicksalsschlägen scheinbar mühelos umgehen kann, dann komme ich als Wissenschaftler zu dem Schluss, dass es an der Basis liegen muss, auf der unser jeweiliges Erleben und Verhalten aufbaut, und da scheint die buddhistische Psychologie der unseren (westlichen) Psychologie, weit überlegen zu sein – für jeden einzelnen Menschen aber auch für die Gemeinschaft der durch Ursache und Wirkung verbundenen fühlenden Wesen.“*

Damit wird klar, dass die Meister des Shaolin Ordens ihre ursprüngliche Kraft nicht aus der sagenumwobenen Kampfkunst ziehen, sondern vielmehr aus ihrer außergewöhnlichen Art zu denken, die ihnen zudem Macht über ihre Emotionen verleiht. Ein Shaolin Meister verliert keine Energie, durch das Bedauern des Vergangenen oder das Befürchten des Zukünftigen, er verfügt jederzeit über 100% seiner Energie im Hier und Jetzt. Darüber

hinaus sind Shaolin Meister in der Lage diese Energie vollumfänglich zu lenken und extrem zielführend einzusetzen. Um diese Fähigkeiten zu erlangen, bedarf es eines ebenso extremen Trainings, wie es zur Erlangung der vollständigen Beherrschung der Kampfkunst selbst nötig ist. Die Methoden reichen dabei von kontemplativen Bewegungsformen wie Tai Ji und Qi Gong über Mentaltraining (Reflexion, Kontemplation, Imagination) bis hin zu verschiedenen Formen der buddhistischen Meditation.

Kung Fu, wie wir es im Westen verstehen, hat nichts mit dem komplexen Weg zu tun, den die Shaolin Meister gehen. Kung Fu bedeutet nämlich auch deshalb „harte Arbeit“, weil der Weg des Shaolin Kung Fu die Kampfkünste, die Heilkünste und die bildenden Künste integriert. Man könnte also sagen, dass das zentrale Prinzip lautet:

*„Lerne den Körper zu beherrschen, damit du den Geist steuern kannst. Denn wer entscheiden kann, was er denkt und fühlt, der hat ein zentrales Prinzip des Buddhismus bereits verwirklicht: Nicht-Identifikation – du bist nicht dein Körper, nicht dein Geist und nicht deine Gefühle. So kannst du entscheiden wie gut die Welt ist, in der du lebst, denn die Welt wird so gut sein, wie du denkst!“*

## Kloster Shaolin

Das Shaolin Kloster ist als Geburtsort des Shaolin Kung Fu bekannt. Ursprünglich war dieser Tempel eine Lehrstätte des Buddhismus. Wie in vielen anderen Klöstern lebten auch hier indische Mönche. So zu Beginn des 6. Jh. n. Chr. der Mönch Bodhiruchi, der die indischen Schriften ins Chinesische übersetzte, und einige Jahre später auch Bodhidharma, der einer Legende zufolge neun Jahre lang meditiert haben soll. Das Shaolin Kloster ist also nicht nur die Heimat des Shaolin Kung Fu, sondern darüber hinaus auch die Wiege und das Zentrum des Zen (Chan)-Buddhismus.

## Chan-Buddhismus

Der Chan-Buddhismus, der anfangs im Shaolin-Kloster praktiziert wurde, vertrat weniger die Idee, Erleuchtung ausschließlich durch jahrelange Meditation über die Zusammenhänge in der Welt zu erlangen. Bodhidharma hatte durch seine eigenen Erfahrungen erkannt, dass zur Meditation auch ein körperlicher Ausgleich geschaffen werden muss. Deshalb brachte er den Mönchen Atemtechniken und körperliche Übungen bei, mit denen er den Grundstein des Shaolin Kung Fu legte. Allerdings verfolgte er mit diesen Übungen nur ein Ziel:

*"Die Stärkung und Gesundhaltung des Körpers!"*

Die Shaolin-Mönche betrachten alles als Ganzheit; den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.