



Shaolin & Unbesiegbarkeit

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

Quellen: Internationales Shaolin Institut, Shaolinzentrum Schorndorf | www.shaolinzentrum.de

Da ich von einem Shaolin Meister – Meister Shi Yan Lu - gerettet wurde, und nun ebenso lebe, werde ich oft gefragt, welche Macht hinter diesen ominösen „Superkräften“ der Shaolin-Mönche steckt - ob und wie man diese Macht erlangen kann. Die - kurze - Antwort auf diese Fragen wäre:

„Diese - nur scheinbar - „ominösen“ Kräfte schlummern in jedem Menschen - in dir ebenso wie in mir. Ob du sie allerdings für dich, und für alle fühlenden Wesen, die dich umgeben und mit denen du verbunden bist, nutzbar machen kannst, hängt alleine davon ab, was du zu tun bereit bist.“

Denn eines muss dir klar sein, bevor du dich auf deinen „Weg nach Shaolin“ machst: Kung Fu bedeutet - aus dem Chinesischen übersetzt - so viel wie „harte Arbeit“. Was die ehrwürdigen Meister damit verdeutlichen wollten, ist, dass es auf dem Weg des Shaolin Kung Fu keine Abkürzungen gibt, kein Schummeln und keine Erleichterungen. Es ist ein sehr harter, aber ebenso lohnender Weg. Willst du ihn gehen, musst du bereit sein, Zeit, Mühe und Kraft zu investieren. Und wenn du jetzt darüber nachsinnst, so hat mein Meister einst zu mir gesagt, bedenke nur die eine Sache:

„Auf dem Weg hin zur Selbstbeherrschung kann man nur zwei Fehler machen. Der erste wäre, sich gar nicht erst auf den Weg zu machen, und der zweite wäre, den Weg nicht zu Ende zu gehen.“

Meine Faszination für den Shaolin Orden hat ihren Ursprung im Jahr 1974. Als damals Sechsjähriger habe ich im Fernsehen einen amerikanischen Spielfilm über die Kampfmönche des Shaolin Tempels gesehen. Ab diesem Moment war mir klar in welcher Welt ich gerne leben möchte. Allerdings war es damals kein so einfaches Vorhaben, wollte man sich mit der Kultur und der Kampfkunst des - kommunistischen - China befassen. Schon gar nicht wenn man 6 Jahre alt ist. Also ist es Judo geworden, denn das wurde im Sportverein angeboten und kostete nichts.

Die Jahre gingen ins Land, und aus Judo wurde Jiu-Jitsu und daraus Allkampf Jiu-Jitsu – andere Angebote gab es nicht. Allerdings gab es immer mehr Literatur zur Shaolin Kultur und auch zu den praktizierten Trainings- und Meditationsmethoden. Ich lernte so viel ich konnte, stets in der Hoffnung, dass ich mir eines Tages selbst das Privileg würde erarbeitet haben, selbst ausgebildet zu werden, und dann, nachdem ich fast tot war – ist es tatsächlich passiert: Ich durfte endlich werden, was ich eigentlich immer war... Aber jetzt das Allerwichtigste:

„Wenn ich das konnte, dann kannst Du das auch. Glaub an dich, denn ich tue es, und wie gesagt, was ich kann, kannst Du auch!“

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 sagemuwobenen 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!“