



Buddhismus



Shaolin





Altar eines Buddhistischen Tempels

Buddhismus

Der Buddhismus hat als Weltreligion eine ungebrochene Tradition von weit über 2500 Jahren.

Er wendet sich an alle suchenden Menschen, unabhängig von Nationalität, sozialer Herkunft oder Geschlecht.

Der Buddhismus weist Menschen Wege aus dem Leid und der Unvollkommenheit hin zu Glück und Harmonie.

Der Buddhismus kennt keine Dogmen (Glaubensansätze) und erlaubt, alles in Frage zu stellen. Eines seiner Hauptkennzeichen sind Bereitschaft zum Dialog und Toleranz.

Den Kern der buddhistischen Lehre bilden die „vier edlen Wahrheiten“, die aus den Kennzeichen des „Seins“ abgeleitet werden. Dabei ist es wichtig, dass die Lehre Buddhas den Menschen stets in eigener Verantwortung sieht.

Die Kennzeichen des Seins

1. Anicca

Alles ist Vergänglich!

Dies ist eine unbestreitbare Tatsache. Selbst unser Planet und das Sonnensystem werden einst ein Ende finden, wenn auch erst in Millionen oder Milliarden von Jahren.

2. Dukkha

Leben ist Leiden!

Jeder Mensch empfindet andere Dinge als Leidevoll und leidet unterschiedlich darunter, aber dennoch ist es unbestreitbar, dass es ein Leben ohne diese Dinge nicht gibt.

3. Anatta

Die Lehre von der Ichlosigkeit, des „Nicht - selbst“ sein.



Aus den Kennzeichen des Seins leiten sich die vier edlen Wahrheiten ab:

Die Vier edlen Wahrheiten

1. Die Wahrheit vom Leiden:
Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
2. Die Wahrheit von der Ursache des Leidens:
Die Ursache des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens:
Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
4. Die Wahrheit vor dem Weg zur Aufhebung des Leidens:
Zum Erlöschen des Leidens führt ein Weg, der Edle achtfache Pfad.

Rechtes Handeln bedeutet für Laien also Nicht- Mönche und Nicht-Nonnen zumindest:

Nicht töten
Nicht stehlen
Nicht lügen
Nicht ehebrechen und keine sexuellen Ausschweifungen
Keine berauschenden Mittel zu sich zunehmen die, die Sinne benebeln

Hält man sich an diese Regeln, sammelt man Positives Karma (Ursache und Wirkung) an.

Prägend für den Chan - Buddhismus ist der Gedanke, dass Erleuchtung durch Versenkung und Meditation intuitiv kommt.

Man erkennt also plötzlich das eigene innerste Buddha - Wesen.



Statuen



Steinskulptur

Der edle achtfache Pfad

1. Rechte Erkenntnis

Bedeutet: Nächstenliebe, egoistische Begierden - Hass und Gewalt aufgeben, Entsagung und Loslassen.

2. Rechte Gesinnung oder auch rechter Entschluss

Bedeutet: Das Wesen der Dinge so zu erfassen wie sie in Wirklichkeit sind.

3. Rechtes Reden

Bedeutet: Zur richtigen Zeit, am richtigen Ort die Wahrheit zu sagen, ansonsten schweigen.

Man hält sich frei von Lüge, Verleumdung und Doppelzüngigkeit.

4. Rechtes Handeln und Verhalten

Bedeutet: Ein friedliches und gewaltfreies Verhalten.

5. Rechter Lebensunterhalt

Bedeutet: Sich eine Arbeit zu suchen, mit der man andern keinen Schaden zufügt.

6. Rechtes Bemühen und rechte Anstrengungen

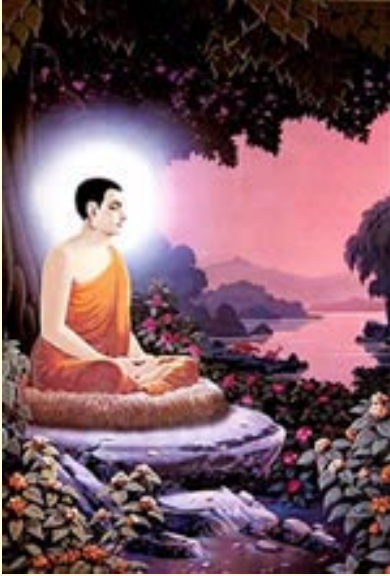
bedeutet: Unheilsame Gedanken von Anfang an zu vermeiden. Heilsame Gedanken aufkommen zu lassen und zu erfassen, sie zu entwickeln und zu entfalten.

7. Rechte Achtsamkeit

Bedeutet: Achtsam sein auf den Körper, auf die Empfindung und Gefühle, auf Geisteszustände und Gemütsverfassungen, auf Ideen und auf die wahre Natur der Dinge.

8. Rechte Meditation

Bedeutet: Konzentration und Sammlung führt zum Bewusstwerden und zu einer tiefen Gelassenheit, zu Frieden und Andacht.



Buddhas Erleuchtung unterm Feigenbaum
(Bodhi-Baum, Baum der Erleuchtung)

Buddha

Der Name Buddha stammt aus Sanskrit und bedeutet: Der Erwachte, der Erleuchtete und ist ein Ehrentitel für Siddhartha Gautama.

Der Stifter des Buddhismus wurde in Kapilavastu (Indien) im heutigen Nepal geboren.

Die irdische Existenz von Buddha wird auf einen Zeitraum zwischen 623 bis 543 v. Chr. geschätzt, wobei diese Datierungen meist von westlichen und indischen Historikern in Zweifel gezogen werden.

Siddhartha Gautama wurde als Sohn eines Königs aus dem Adelsgeschlecht der Shakayas geboren. Die schon früh einsetzenden Neigungen zur Meditation, fanden die Missgunst des Vaters, der keinen Philosophen, sondern einen Krieger und Herrscher zum Sohn wollte. Laut Überlieferung begann sein Weg zur Erleuchtung im Alter von 29 Jahren, als der junge Siddhartha nacheinander einem Greis, einem kranken und einem Leichenzug begegnete und plötzlich erkannte, dass Leid und Vergänglichkeit unabänderlich zur menschlichen Existenz gehören. Als er darauf einem heiteren, in sich versunkenen Bettelmönch begegnete, entschloss er sich, Familie, Macht und all seinen Besitz aufzugeben und wanderte als Bettler durch Nordindien. Nach sechs Jahren strengem Leben, wandern und streben nach Erleuchtung, wurde ihm die Nutzlosigkeit seines Tuns bewusst und er beschloss darauf hin, den mittleren Weg zwischen den beiden Extremen zu gehen: Die Versenkung als Loslösung von der Welt.

Mit 35 Jahren gelangte Buddha schliesslich zur Erleuchtung, als er in Gaya, im heutigen Staat Bihar, unter einem Feigenbaum, jetzt Bodhi - Baum (Baum der Erleuchtung) genannt, sitzend meditierte. In der Nacht seiner Erleuchtung erfuhr er die „vier edlen Wahrheiten“.

Nachdem Buddha sich entschlossen hatte, das von ihm entdeckte und vervollkommnete Dharma (Gesetz) zu verkünden, begab er sich nach Benares um seine Lehrvorträge zu halten. Später entstand in Savatthi ein Kloster, finanziert von einem wohlhabenden Gönner, das zum Hauptsitz Buddhas und zum Zentrum seiner Lehrtätigkeit wurde. Weitere Stätten entstanden in den Orten entlang des Ganges. Höhen und Tiefen prägten Buddhas Leben als Lehrer und Führer. Nach einem erfüllten Leben als Prediger starb Buddha achtzigjährig (Schätzung) in Nepal. Obwohl er sein Ende voraussah, lehnte er es ab, genaue Anweisungen bezüglich der zukünftigen Verkündigung seiner Lehre zu erteilen. Er beteuerte stets, die notwendigen Schritte zur Erlangung des Glücks vermittelt zu haben. Viele Darstellungen zeigen Buddha auf seinem Totenbett, umgeben von trauernden Menschen und Tieren. Seine sterblichen Überreste wurden eingesäert und in acht Stupas aufbewahrt.



Bodhidharma

Bodhidharma

Bodhidharma auch Damo oder Tamo genannt ist der 28. Nachfolger Buddhas und Patriarch des Buddhismus, dem erhabenen Siddhartha Gautama (563 - 483 v. Chr.)

Damo, ist ein indischer Mönch und gilt als Stifter des Chan Buddhismus. Bodhidharma wurde als dritter Sohn des indischen Königs Sughanda um 470 n. Chr. geboren. Er war Krieger und buddhistischer Mönch. Er war in höfischer Etikette, den buddhistischen Lehren als auch im Vajramushti bestens ausgebildet, einer indischen Kampfkunst, die das spätere Shaolin Kung Fu nicht unerheblich beeinflusste. Er verliess seine Heimat südlich von Madras und zog nach Kanton (China). Nach einem Aufenthalt am kaiserlichen Hof zur Zeit des chinesischen Kaisers Wu - Di, zog Bodhidharma in die Songshan - Berge in das Kloster Shaolin, wo er Berichten zufolge, neun Jahre in einer Höhle oberhalb des Klosters vor einer Wand meditierte, bis er erleuchtet wurde. Beim jahrelangen meditieren brannte die Sonne seine Umrisse in den Stein, die man heute noch sehen kann.

Es wird berichtet, dass er während dieser Zeit einmal eingeschlafen war. Um zu verhindern, dass dies nochmals passiert, schnitt er sich die Augenlider ab. Der Legende nach wurden aus diesen Augenlidern die ersten Teeblätter.

Daher wird auch die Teezeremonie, von den Mönchen zur Ehre Bodhidharmas ausgeführt, die den Tee bei ihren Meditationsübungen tranken.

Nach der Meditation in der Höhle über dem Kloster, verband Bodhidharma in Shaolin selbst die Meditationsübungen mit eigenen Übungen zur körperlichen Ertüchtigung, die einen Ausgleich zum stundenlangen, manchmal tagelangen Meditieren sein sollten. Die Übungen waren natürlich sehr kampferischer Natur, da Bodhidharma nicht nur Mönch, sondern auch Krieger war.

Daraus wurden die 18 Grundübungen Darma geschaffen, die die Basis des Shaolin Kung Fu bildeten. Diese wurden später erweitert und immer wieder ergänzt.

Und schliesslich führte er das Wude (Die Tugend der Kampfkunst) im Shaolin Kloster ein, das bis zum heutigen Tag Gültigkeit hat.



Shaolin Mönch mit Säbel

Shaolin

Der Name Shaolin (Siu Lam) bedeutet übersetzt kleiner Wald.

Der Ursprung der Shaolin liegt im Norden in Honan im Songshan Gebirge, wo der indische Mönch BaTou, um 495 n. Chr. das erste Kloster erbaute. Ca. 1570 brach ein Feuer aus und das Kloster wurde sehr stark beschädigt.

Bekannter war allerdings das Süd - Siu Lam (Shaolin) Kloster in der Provinz Fukien, dass in den neun Lotusbergen erbaut wurde. Es galt wie auch das Nördliche Kloster als Hochburg der besten Kämpfer. Mitte der Ching Dynastie wurde das Kloster von Regierungstruppen vollkommen zerstört.

Natürlich gibt es auch noch andere Kloster, allerdings bilden das Nord-Kloster in Honan und das Süd-Kloster in Fukien den Grundstein der Shaolin Geschichte.

Die Schlacht der 13 Shaolin Mönche

621 n.Chr. haben die Shaolin Mönche ihre erste Schlacht geschlagen. Zu Beginn der Tang-Dynastie tobte ein erbitterter Kampf zwischen Li Shimin, einem nordchinesischen Adligen, dessen Vater die Tang-Dynastie begründete und einem General der Sui-Dynastie, Wang Shigong. Li Shimin hatte von den Kampfkünsten der Shaolin Mönche gehört und bat sie das Land von Wang Shigong zu befreien. Die Mönche willigten ein und schlugen in der berühmten Schlacht von Qianglingkou die Truppen des Shigong in die Flucht. Das Kloster erhielt die Erlaubnis, eine eigene Armee zu bilden. Der Begriff „Kampfmönch“ war geboren und die Mönche des Shaolin Klosters standen im gesamten chinesischen Reich in hohem Ansehen.

In der Ching - Dynastie wurde das Shaolin Kung Fu von der Regierung verboten und die Klöster zerstört. Da die Regierung wusste, das man nicht einfach so einen Angriff auf das Kloster starten kann, da die Shaolin viel zu starke Kämpfer waren, wurden Leute eingeschleust, die das Kloster von innen her vergifteten und zur selben Zeit Angriffen wie die Truppen von aussen. Diejenigen die flüchten konnten, mussten sich draussen sehr versteckt halten, da auf den Namen Shaolin ab sofort die Todesstrafe stand. So wurden die Künste in sogenannte Familiensysteme getarnt. Im Süden waren dies fünf grosse Familien die man auch heute noch kennt.

Es gibt tausende Legenden, von Helden, die für Gerechtigkeit des Volkes kämpften. Einer der wohl berühmtesten war ohne zweifel Wong Fei Hung, der auch Mitglied der 10 Tiger von Kwantung war, einer Elite-Truppe die in China für recht und Ordnung sorgte.



Shaolin Mönch im Handstand auf Finger

Besondere Fähigkeiten der Shaolin

Man könnte durchaus sagen, dass die Shaolin Kämpfer im Vergleich zu normalen Menschen übernatürliche Kräfte besitzen. Durch Qi Gong (Hard) das auch für die Gesundheit sehr gut ist, lernen die Mönche ihr Chi im Körper zu leiten und auf Punkte zu konzentrieren. Natürlich sind Shaolin auch „nur“ Menschen und folgen den physikalischen Gesetzen, doch mit ihrer beeindruckenden Körperbeherrschung wirkt dies für das Auge meist anders.

Stile

Ein Sprichwort besagt: Das jede Kampfkunst, einst unter dem Himmel von Shaolin geboren wurde. Es gibt hunderte von Stilen des Kung Fu, wenn auch nicht mehr alle dem hohen Standard von einst entsprechen.

Hier einige der Bekannte Stile

Tierstile : Tiger, Kranich, Schlange, Leopard, Drache, Affe, Adler, Gottesanbeterin

Süd-Stile : Hung Gar, Wing Chun, Choy Lee Fut, Hung Fat

Nord-Stile : Tien Shan Pai, Nordkicks

Wu Shu (Kampfkunst)- Die neue moderne Art des Kung Fu. Meist sehr Athletisch und auf Schönheit ausgerichtet, weniger auf Kampf. Allerdings gibt es auch noch das traditionelle Wu Shu.

Kung Fu (Gong Fu, lit. - Zeit und Anstrengung; besondere Fähigkeit durch harte Arbeit)

Kuo Shu Internationale Bezeichnung für traditionelles Kung Fu.



Mädchen beim Wushu Training



Yin und Yang mit Drachen



Yin und Yang in Pa Kua
(Bagua)

Die Theorie von Yin Yang

Die Theorie von Yin und Yang kann bei den Kampfkünsten, wie auch im Alltag oder der Medizin angewandt werden. Das Ziel dieser Theorie ist es die Naturgesetze zu verstehen und sie zum Vorteil der Menschen zu nutzen. Viele glauben zu wissen um was es bei dieser Theorie geht, doch nur die wenigsten verstehen sie wirklich.

Die Yin und Yang Theorie stützt sich auf 3 Pfeiler

1. Die gegenseitige Abhängigkeit und der Gegensatz von Yin und Yang
2. Die unzählige Teilbarkeit in Yin und Yang
3. Die gegenseitige Umwandlung von Yin und Yang

Die alten Lehrer benutzten gern Wasser und Feuer als Beispiele, um die grundlegenden Eigenschaften von Yin und Yang zu erläutern.

Yin Eigenschaften

Kälte, Abwärtsrichtung, Dunkelheit, Passivität, weich

Yang Eigenschaften

Hitze, Aufwärtsrichtung, Helligkeit, Aktivität, hart

Die Fünf Elemente

Feuer, Wasser, Erde, Metall und Holz