

## Drei Ebenen der Achtsamkeit

Der Weg in den Shaolin Chan Tempel Schweiz beginnt bereits bei den imposanten Tempellöwen, den 石獅 (Shíshī), die den Eingang bewachen. Diese majestätischen Wächter, einer mit einer Kugel unter der Pranke, der andere mit einem Löwenjunges, sind weit mehr als steinerne Skulpturen. Sie stehen für Schutz, Kraft, Weisheit und spirituelle Reinheit. Es heißt, sie wehren negative Einflüsse ab und bewahren den Tempel sowie die Praxis seiner Besucher. Sobald man die Schwelle zwischen ihnen überschreitet, öffnet sich der Zugang zu einer Welt der inneren Einkehr.

Hinter dem Eingang liegt ein traditioneller Chan-Garten – ein Ort der Stille und Harmonie. Bonsai-Bäume symbolisieren Geduld und Hingabe an die Natur, während eine kunstvoll geschwungene Holzbogenbrücke dazu einlädt, den Übergang von der äußeren zur inneren Welt bewusst wahrzunehmen. Eine zarte Steinlaterne erinnert daran, dass das Licht des Geistes jede Dunkelheit vertreiben kann. Hier verbinden sich die Elemente Erde und Holz zu einem Ausdruck der Chan-Tradition.

Ein besonderes Highlight sind die sieben freigelegten Steinplatten, die tief in symbolischer Bedeutung verwurzelt sind. Sie verweisen auf die Legende von Siddhartha Gautama, dem späteren Buddha, der nach seiner Geburt sieben Schritte unternahm, wobei bei jedem Schritt eine Lotusblume erblühte. Der Schritt über diese Platten lädt dazu ein, an die Bedeutung kleiner, achtsamer Bewegungen zu denken – Schritte, die zur Entfaltung großer Weisheit und Schönheit führen können.

Die Anordnung der Platten sorgt dafür, dass der Besucher den ersten Schritt bewusst mit dem linken Fuß macht, sodass der rechte Fuß, der als „reine Seite“ gilt, den Tempel betritt. Diese Praxis hat ihren Ursprung in alten indischen Traditionen, in denen die rechte Körperseite mit Reinheit und göttlicher Kraft assoziiert wurde. So wird jeder Schritt zum Tempel zu einem achtsamen Ritual, das die alte Weisheit in die Gegenwart trägt.

Im Eingangsbereich des Tempels befindet sich eine schlichte Tokonoma – eine Nische, die zur Meditation über die Schönheit der Einfachheit einlädt. Hier schließt sich der Übergang mit dem bewussten Ausziehen der Schuhe. Diese Handlung ist mehr als eine äußere Vorbereitung – sie reinigt den Geist und bereitet auf die Lehren der Shaolin-Künste vor. Es ist ein Akt des Loslassens und der bewussten Verlangsamung, bevor die spirituelle Praxis beginnt.

Der gesamte Eingangsbereich des Shaolin Chan Tempels ist eine Einladung zur Achtsamkeit. Vom Durchschreiten der Tempellöwen über die sieben Lotus-Schritte bis hin zum achtsamen Ausziehen der Schuhe wird die Seele auf die Begegnung mit dem Geist des Chan vorbereitet. Es ist eine Reise von der äußeren Welt ins stille Innere – ein Moment der bewussten Gegenwärtigkeit.