

Lohan Qigong Reihenfolge

1. **Wasser spielen**
2. **Energie aufnehmen (Armkreise)**
3. **den Kreis umarmen**
4. **Yin und Yang wechseln**
5. **malen**
6. **Ball spielen**
7. **Das Pferd**
8. **Kreisdrachen**
9. **Schwertfinger**
10. **der Phönix**
11. **Schritt ins junge Grün**
12. **Drache**
13. **Yin Yang Kreis**

Lohan oder Lo-han

Heiliger, das Ideal des Hinayana. Der Arhat hat bei der Übertragung des Buddhismus nach China eine besondere Entwicklung durchgemacht und ist zu einer der wichtigsten Figuren im chin. Buddhismus, auch der Mahayana-Richtung, geworden. Die Darstellung des Arhat ist in China seit dem 7. Jh. bekannt, wurde aber erst im 9. oder 10. Jh. wirklich populär. Träger der Verehrung dieser Heiligen war das Zen, damals die in China bedeutendste Schule des Buddhismus. Es sah aufgrund seiner Betonung des Menschlichen und Abneigung gegen jegliche Götterverehrung in diesen Heiligen, die die Erlösung aus eigener Kraft erlangt hatten, dem Geist des Zen entsprechende Wesen.

Den Lo-hans werden als Frucht ihrer Weisheit magische Fähigkeiten (Abhijna) zugeschrieben. Im Laufe der Entwicklung ihrer Ikonographie nahmen sie zum Teil das Aussehen dämonischer Zauberer und verschrobener Gestalten an und wurden ins Übermenschliche gesteigert. Daneben existiert aber auch eine Darstellungsform, die die Lo-hans menschlicher und schlichter auffasst.

In chin. und jap. Klöstern findet man Gruppen von 500 Lohan-Standbildern, die in speziellen Hallen aufgestellt sind, und solche von urspr. 16, jetzt meist 18, die sich rechts und links an den Schmalwänden der Haupthalle des Klosters befinden. Jedes einzelne von ihnen weist typische unverwechselbare Züge von höchster Ausdruckskraft auf.

Die Darstellung der 500 Lohans geht auf die kanonische Beschreibung des 1. Konzils zurück, wo 500 Heilige anwesend waren. Auch dem Konzil von Kaschmir sollen 500 Arhats beigewohnt haben. Es entwickelten sich viele Legenden um die 500 Lo-hans: Sie sollen in 500 Höhlen an einem See im K'un-lun-Gebirge hausen, wohin sie der Buddha auf Einladung des Drachenkönigs gebracht hat. An verschiedenen Orten in China findet man daher Höhlen und Hallen der 500 Lohans. In allen chin. Klöstern trifft man auf die Gruppe der 16 bzw. 18 Lohans. Der Legende nach soll der Arhat Nandimitra 800 Jahre nach dem Tode des Buddha auf Ceylon verkündet haben, der Buddha habe die Lehre, um ihren Fortbestand zu sichern, 16 Arhats anvertraut. Sie gelten als unsterblich und leben mit ihren Schülern in den verschiedenen Weltgegenden, auf Heiligen Bergen und bewahren die Lehre. Erst wenn die Zeit gekommen ist, da der Buddha-Dharma für immer untergeht, werden sich die 16 Lohans versammeln, die Reliquien des Buddha in einem Stupa verwahren, sich in die Lüfte erheben und ins Nirvana eingehen, während der Stupa auf den Weltengrund sinkt. Im 10. Jh. wurde die Reihe der 16 Lohans auf 18 erweitert. Sie sind namentlich bekannt; unter ihnen befinden sich z. B. bedeutende Schüler des Buddha. Doch wurden einige durch neue Gestalten wie Bodhidharma oder selbst Marco Polo ersetzt und die ursprüngliche Gruppe so abgewandelt. Ihre Namen sind allerdings ohne Bedeutung, vielfach werden sie nur nach ihren besonderen Zügen benannt: der Lohan mit dem Buddha in seinem Herzen (Zeichen der Wiedergeburt als Buddha), der Lo-han mit den langen Augenbrauen (Symbol für ein langes Leben); der Lohan, der sein Ohr kratzt (Hinweis auf das Himmlische Ohr, Abhijna); der Lohan, der den Drachen (schöpferischen Geist) oder den Tiger (Sinnlichkeit) bändigt usw. Lohan Buddha

