

SHI HENG YI

# SHAOLIN SPIRIT

Meester van je eigen leven

SHI HENG YI

# SHAOLIN SPIRIT

Meester over je eigen leven

met Stefanie Koch

**KOSM • S**

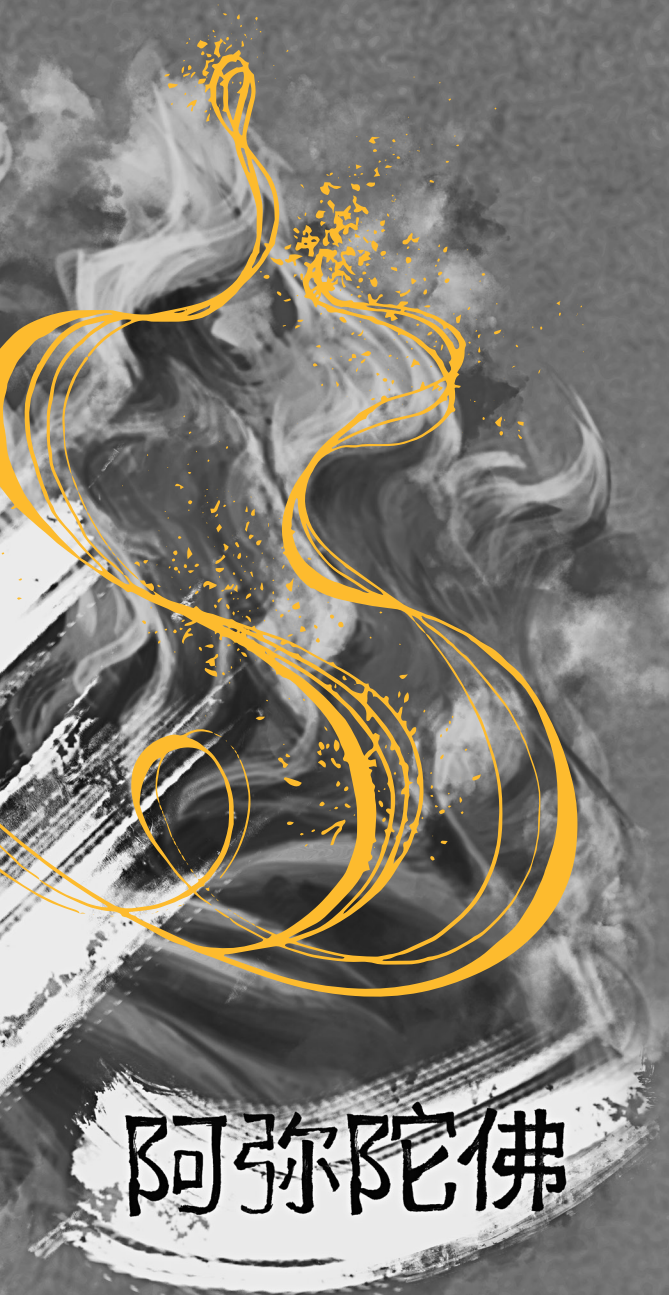
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	9
<b>HOOFDSTUK 1</b> Inleiding in de Shaolin Spirit 1e methode: reguleren van de ademhaling	17
<b>HOOFDSTUK 2</b> Geschiedenis van de Shaolin-krijgskunst 2e methode: ontwikkelen van mentale vaardigheden	33
<b>HOOFDSTUK 3</b> Het boeddhisme en de Shaolin-traditie 3e methode: gevoeligheidstraining	45
<b>HOOFDSTUK 4</b> Mijn weg 4e methode: wilskracht door het staan	67
<b>HOOFDSTUK 5</b> Zhan Zhuang – Staan als een boom 5e methode: instellen van je innerlijke balans	93
<b>HOOFDSTUK 6</b> Je mentale instelling 6e methode: openen van de chi-banen	111
<b>HOOFDSTUK 7</b> Wu De – Strijd en moraal 7e methode: strekken van het lichaam	133
<b>HOOFDSTUK 8</b> Twee fouten: niet beginnen en niet de hele weg gaan 8e methode: het centrum versterken	155
<b>HOOFDSTUK 9</b> De vijf hindernissen 9e methode: flexibiliteit van de romp	179
<b>HOOFDSTUK 10</b> Harmoniseer lichaam, geest en chi 10e methode: Yang Chi San Shi – Het voeden van chi op drie manieren	211
<b>HOOFDSTUK 11</b> Je eigen natuur zien 11e methode: stimuleren van de energiebanen	229
<b>HOOFDSTUK 12</b> De weg van het midden 12e methode: de kleine hemelse kringloop	255
<b>HOOFDSTUK 13</b> De weg van de thee	277
Links ter verdieping en cursussen	284



# VOORWOORD



阿彌陀佛



Wie aan de Shaolin-krijgskunst denkt, ziet in eerste instantie waarschijnlijk het beeld van vechtende monniken voor zich die over ongelofelijke vaardigheden beschikken. Maar de Shaolin-traditie is toch vooral een combinatie van innerlijke en uiterlijke oefeningen en vormt als geheel een levensweg die misschien niet altijd makkelijk te volgen is, maar die enorm verrijkend kan zijn en je bij jezelf kan brengen.

In deze snel veranderende tijden vragen mensen zich af of hun waarden nog wel de juiste zijn en gaan ze op zoek naar antwoorden. Shaolin geeft inzichten en antwoorden – en wel vooral voor mensen die voelen dat de wereld zich in een transitie bevindt en dat dat waarop ze zich tot nu toe gericht hebben niet meer toereikend is om hun weg in het leven te vinden.

De Shaolin-traditie ontstond meer dan 1500 jaar geleden in de Songshan Shaolin-tempel in China, gelegen aan de voet van een bergte. Het is in de geest van Shaolin het oude weten te behouden en het door te geven aan volgende generaties. Dat was en is een van de oorspronkelijke doelstellingen van de tempel. Mét inachtneming van die traditionele waarden en principes streeft de Shaolin Temple Europe ernaar de mensen in deze tijd deze leringen zo toegankelijk en praktisch mogelijk bij te brengen.

We kunnen wel stellen dat de Shaolin-traditie uit veel verschillende onderdelen bestaat, maar dat de krijgskunst en meditatie op de voorgrond staan – waardoor lichaam en geest in gelijke mate worden aangesproken. Dat is dan ook precies de reden dat Shaolin de potentie heeft om ons en ons leven diepgaand te transformeren. De lichaamsbewegingen die in verschillende vormen tot uitdrukking komen zijn belangrijk, maar ze zijn niet het enige. Tijdens de beoefening komen diepe inzichten naar boven die de uiterlijke vorm met de juiste betekenis vullen en verrijken. Zo leren we niet alleen meer over ons lichaam, maar worden we ons bewust van de kwaliteiten die ieder mens in zich heeft. Door ons fysieke lichaam te gebruiken krijgen we

toegang tot de geest die in ons woont, waardoor we gedachten en gevoelens ervaren. Tegelijkertijd cultiveren we hiermee deugden als wilskracht, discipline en uithoudingsvermogen, die bepalend zijn voor ons karakter.

Door ons de mentale instelling die we in dit boek de Shaolin Spirit noemen eigen te maken, kunnen we geest en lichaam weer bij elkaar brengen, diep in ons binnenste kijken en zien wie we werkelijk zijn en welke mogelijkheden in ons sluimeren. Dit inzicht staat volledig los van de verschillende levenssituaties waarin we ons bevinden en is toegankelijk voor ieder van ons.

Mijn persoonlijke levensweg staat in het teken van het beoefenen van de krijgskunst, wat mij op alle levensterreinen en in mijn ontwikkeling niet alleen gevormd heeft, maar de essentie van mijn bestaan geworden is. Dankzij deze beoefening ben ik daar aangekomen waar ik nu sta. Ik zou je dit dan ook van harte willen aanbevelen en wil je met dit boek de mogelijkheid bieden te beginnen aan je eigen persoonlijke pad.

Het cultiveren van bepaalde deugden is in de Shaolin-traditie minstens zo belangrijk als de fysieke en mentale oefeningen. In de dertien hoofdstukken van dit boek vind je behalve een uitleg van de voornaamste onderwerpen van de Shaolin-weg ook een selectie aan 'oefeningen' die je in je dagelijks leven kunt integreren. Dat zijn onder andere reflecties die je helpen dichterbij jezelf en bij je doelen te komen. Daarnaast maak je kennis met concrete oefeningen, zoals bijvoorbeeld de Zhan Zhuang-oefening van het staan in bepaalde houdingen, het zogenoemde 'staan als een paal', gecombineerd met bewustzijnsoefeningen. Ook krijg je te horen hoe je de deugden van de Shaolin-traditie in je leven kunt trainen – voor jouw welzijn en dat van je medemensen.

Aan het eind van de eerste twaalf hoofdstukken belicht ik telkens een specifieke methode die zijn waarde al eeuwenlang bewezen heeft in de cultiveringsoefeningen. Deze twaalf unieke methoden zijn bedoeld om je een idee te geven hoe waardevol de kostbaarheden en de talrijke mogelijkheden zijn die je in dit leven zijn aangereikt. De methoden zijn praktische tools waarmee we in de tempel werken om

onze transformatie en ontwikkeling in gang te zetten en te blijven cultiveren.

Dit boek geeft je een stabiele basis om kennis te maken met de Shaolin-weg – of deze te gaan volgen. De oefeningen en wijsheden zijn een weergave van de inzichten die ik persoonlijk in meer dan 36 jaar op mijn weg mocht opdoen. Mocht je je uitgebreider willen verdiepen in de specifieke oefeningen of in de Shaolin-traditie, dan vind je achterin verwijzingen naar links die je verder helpen, evenals QR-codes voor geselecteerde oefeningen die je zelf kunt doen en natuurlijk ook al tijdens het lezen van dit boek kunt gebruiken.

Moge dit weten het welzijn van alle levende wezens bevorderen, jouw leven en dat van alle levende wezens verrijken en vol van goedheid doen zijn, voor deze tijd en in de toekomst.







# HOOFDSTUK 1

老僧劈柴

# INLEIDING IN DE SHAOLIN SPIRIT

**K**om to the point en stop met filosoferen,' denken mijn leerlingen als ik begin over de inzichten die ik heb opgedaan. Inzichten die voor hen nog geen betekenis hebben omdat ze het zelf nog niet hebben meegemaakt. Maar ik koester de wens en zie het als mijn taak mijn leerlingen in deze wereld een perspectief te geven dat al heel lang bestaat, maar dat ze zelf niet kunnen zien en waar ze ook geen toegang toe krijgen. Als de dag aanbreekt dat hun eigen meester in hen opstaat, begrijpen ze het perspectief en zien ze de rijkdom die het leven voor hen en ons allemaal in petto heeft. Dat zal zijn als de sluiers voor hun ogen verdwenen zijn, als ze zichzelf zo kunnen zien zoals ze werkelijk zijn.

Mijn naam is Shi Heng Yi, en mijn leerlingen hebben gelijk: ik filosofer graag, maar ben geen professionele auteur of spreker. Aan dit boek ligt dezelfde wens ten grondslag die me ook als leraar inspireert: ik wil je graag een perspectief op je leven geven waarmee je jezelf kunt zien als wie je werkelijk bent.

Laten we beginnen met enkele simpele vragen:

- Waar sta je op dit moment in je leven?
- Hoe goed slaap je momenteel?
- Hoe is het gesteld met je eetlust?
- Wat is je algemene stemming in de laatste dagen of weken?
- Hoe voelt de relatie met je partner momenteel voor jou?
- Heb je het gevoel dat je je baan zou kunnen verliezen?
- Ervaar je overvloed of juist gebrek?
- Hoe is het allemaal zo gekomen dat je leven er zo uitziet als nu?
- Leef je je leven zoals je het zelf voor je ziet, of zoals je denkt dat het van jou wordt verwacht?
- Is datgene waarin je in je leven tijd investeert zinvol en vervult het je?



- Ageer je of reageer je op je werk, in je gezin, in je contact met vrienden?
- Functioneer je op de automatische piloot of zit je aan het stuur?

De meeste mensen beseffen niet meer hoe het met ze gaat. Hoe zit dat bij jou? Kun je deze vragen beantwoorden, of tenminste enkele ervan? Het zijn allemaal vragen die ook mij bezighouden. Laten we dus op zoek gaan naar antwoorden en nieuwe inzichten opdoen, onszelf opnieuw leren kennen en ontdekken.

*Mogen deze leringen aan alle  
levende wezens ten goede komen.  
In dit leven en in alle  
toekomstige levens.*

## HET GAAT OM HET NU

Gewoonlijk beginnen we in de Shaolin-traditie iedere vorm van communicatie met een respectvolle buiging, want dit gebaar herinnert ons eraan dat de persoon die tegenover ons staat op dit moment met ons verbonden is. Het gaat om dit moment, om in het nu te leven en zich ervan bewust te worden wat hier en nu is – want alleen het nu is het moment waarin je leeft en alleen in het nu kunnen veranderingen plaatsvinden.

Misschien denk je nu juist aan een pijnlijke ervaring uit het verleden en voel je de pijn. Of je koestert een bepaalde verwachting voor de komende dagen, de volgende week, het volgend jaar. Dag in dag uit hebben we voortdurend gedachten en gevoelens. Maar echt waarnemen kunnen we ze alleen nu, op dit moment in het heden.

Ieder leven bestaat uit opgang en neergang, hoogte- en dieptepunten, gezondheid en ziekte, iets verwerven of het verliezen. Waar op de levensgolf zou je jezelf graag zien? In de opbouwfase van een ontwik-

keling of in de succesvolle afsluitingsfase? Besef je dat in de opkomst de ondergang besloten ligt, dat iedere ontwikkeling een einde heeft en dat succes niet voor de eeuwigheid is?

Los van zijn afkomst, leeftijd en verleden is ieder mens op aarde blootgesteld aan de voortdurende golfbewegingen van het leven. Maar er is een manier om met dit eeuwige op-en-neer om te gaan. Als je je balans tussen boven en beneden, binnen en buiten, en omhoog en omlaag kunt herstellen en deze voortaan in stand weet te houden, sta je boven de golfbewegingen. Je ziet in dat er niets gedaan hoeft te worden. Het schijnbare op-en-neer van het leven komt voor jou tot stilstand als je innerlijk tot rust komt. Deze rust is onverstoortbaar en geeft je een stabiliteit waarop je iets duurzaam kunt opbouwen, onafhankelijk van waar je toevallig bent. Het evenwicht tussen schijnbaar tegengestelde krachten, de eenheid te zien en die ook innerlijk werkelijk te begrijpen, dat is de weg. Als je je op die weg bevindt, begrijp je dat complimenten noch beledigingen je van je weg kunnen afbrengen, want er is aan jou niets waarmee iemand je zou kunnen prijzen of vernederen. Omdat je gezien hebt wie je bent, ben je onverstoortbaar. Het verankeren van deze zekerheid in jezelf is een van de wezenlijke elementen van Shaolin.

Alle mensen op deze aarde streven naar een gelukkig leven dat vrij is van lijden en de dingen die lijden veroorzaken. Maar slechts weinigen bereiken dat ook. Dit boek geeft je inzichten in de Shaolin-leringen die je leven diepgaand kunnen verbeteren. Nauw verbonden daarmee zijn de deugden in de krijgskunst waarop ik in een speciaal hoofdstuk nog nader zal ingaan. Misschien vraag je je nu af hoe deugdzaamheid je leven kan verrijken? Denk eens aan loyaliteit. Het is dat geweldige gevoel van de zekerheid dat iemand achter je staat, wat er ook gebeurt. Die steun en toeverlaat kan je partner zijn, maar ook een leraar die je vertrouwt, een leidinggevende die ook achter je blijft staan als je kritiek krijgt of andere mensen zich negatief over je uitlaten of je zelfs aanvallen. De loyaliteit die je ervaart, geeft je een diepe rust omdat je zeker weet dat je er niet alleen voor staat.

Dat geldt ook voor je doen en laten. Een leidinggevende eist bij-

voorbeeld van je iemand uit je team te ontslaan omdat zij deze persoon niet waardeert of een hekel aan hem of haar heeft. Als je op zulke momenten over de diep in jezelf verankerde loyaliteit beschikt ten aanzien van jezelf en de andere betrokkenen, ben je beter in staat de juiste beslissing te nemen.

Vooral in onzekere tijden, zoals tijdens de pandemie of bij oorlogsdreiging, denk aan Oekraïne, is het goed een aantal loyale mensen om je heen te hebben – vriendschappen waar je van op aan kunt, wat er ook gebeurt, los van het feit of je geld hebt, of je succesvol bent of niet, of je gezond of ziek bent. In welke omstandigheden dan ook, je weet dat deze mensen er altijd voor je zullen zijn. Waarom is het zo belangrijk iets in je leven te hebben dat zo loyaal en trouw is? Wel, het betekent dat je zelf iets standvastigs over je hebt en tegelijkertijd een steun hebt waarop je je kunt verlaten. Daarom is een deugd als loyaliteit zo essentieel.

Deugden maken je leven niet alleen mooier als iemand zich deugzaam gedraagt tegenover jou, maar ook wanneer jijzelf tegenover anderen deugden in de praktijk brengt. Een Shaolin-strijder oefent dagelijks om zich van deze deugden bewust te worden, zijn leven lang. Weet je nog wanneer je je voor het laatst expliciet hebt afgevraagd volgens welke principes je handelt? Of wat loyaliteit, discipline, vertrouwen of wilskracht voor jou in je leven betekenen?

De deugden zijn een belangrijk onderdeel van de Shaolin Spirit waarom het hier gaat en waarop ik hieronder nog verder inga. Met dit boek wil ik voor zo veel mogelijk mensen deze cultuurschat ontsluiten die zich in de afgelopen 1500 jaar heeft ontwikkeld en dat ook in de toekomst zal blijven doen – getuige de toenemende belangstelling voor de Shaolin-beoefening in deze tijd. Hoe meer mensen over dit weten beschikken, des te zekerder is het dat het behouden blijft. Verder is het zo dat degene die de essentie van de Shaolin Spirit heeft begrepen, en er ook naar leeft, zijn eigen leven en dat van anderen in zijn omgeving rijker maakt – en dat vind ik heel belangrijk.

Jullie bevinden je allemaal op een andere plek op je levensreis en zullen de woorden en de uitleg in dit boek dan ook allemaal verschillend ervaren; er andere lessen en andere gevolgtrekkingen uit halen.



Ieder mens is zo individueel dat hij of zij uitsluitend zijn of haar persoonlijke weg kan gaan. Vandaar dat ik hier ook geen belofte wil doen zoals dat tegenwoordig in boeken vaak gedaan wordt. Hoe zou ik een belofte kunnen doen die voor iedereen geldig is? In de krijgskunsten is het motto altijd al geweest:

*De meester wijst de weg,  
gaan moet je hem zelf.*

## OP WEG MET SHAOLIN

In dit boek vind je waardevolle inzichten, gezichtspunten en oefeningen om de weg te gaan. Het zal zeker geen gemakkelijke of kortdurende weg voor je worden, maar in ieder geval wel een spannende, die je leven zal verrijken. Als het je lukt een stabiel fundament te leggen, zul je inzien wat je ware potentieel is voor dit leven. Als je werkelijk eerlijk naar jezelf en je leven gaat kijken, zul je zien wat je lichamelijke en geestelijke toestand op dit moment is en welke realistische mogelijkheden daar voor jou uit voortvloeien. Rust, tijd en vastberadenheid kunnen je helpen erachter te komen wat je innerlijk wilt, en dat te realiseren. Deze kwaliteiten ontstaan niet van de ene dag op de andere en er is tijd voor nodig om ze vast in het leven te verankeren.

Als je deze tijd in jezelf investeert om stilte en zekerheid in jezelf te vinden en zo de zin van je leven te ontdekken, zal dat je enorm verrijken. Net zo vervullend is het om weer te beseffen waarom je iedere ochtend uit bed komt, waar je passie en je sterke punten liggen, en wat je voor ieders welzijn kunt doen.

Op de weg van Shaolin zul je met verschillende oefeningen stap voor stap leren luisteren naar je lichaam en in een latere fase in je ontwikkeling zelfs *met* je lichaam leren luisteren. Je zult een sterke gevoeligheid ontwikkelen en leren voelen wanneer iemand je bijvoorbeeld

een klap wil toebrengen (of die nu fysiek of mentaal is), zelfs voordat hij of zij deze werkelijk uitvoert, misschien zelfs voordat die ander er ook maar aan denkt dat te doen. Zo zul je in staat zijn er adequaat op te reageren.

De Shaolin-oefeningen zijn zo bijzonder omdat ze fysieke training combineren met diepe innerlijke stilte. Daardoor kun je in jezelf een kwaliteit ontwikkelen die je toegang kan geven tot diepgaande inzichten in jezelf, je lichaam en de persoon die je voor je hebt. Daarvoor is het onvermijdelijk, helemaal los van wat je tot nu toe al geleerd, beoefend en gedaan hebt, weer plaats te nemen in de schoolbanken, te luisteren, te leren en te oefenen.

***De combinatie van herhaling en  
diep inzicht is de moeder van alle vaardigheden  
die je je eigen zou willen maken.***

Dat geldt niet alleen voor de fysieke oefeningen maar ook voor de deugden. Het is niet voldoende de deugden te kennen. Je moet ze bewust in je leven integreren, ze iedere dag trainen en ze bij iedere gedachte, iedere handeling mee laten spelen.

Ik wens je toe dat je de meerwaarde van de Shaolin-traditie inzielt. Deze traditie omvat fysieke oefeningen waarvan de uiterlijke vorm weliswaar belangrijk, maar niet het wezenlijke is. Gaandeweg de beoefening dienen zich diepgaande inzichten aan die deze vorm invullen en verrijken. Zo leer je niet alleen meer over je lichaam, maar word je je ook bewust van de kwaliteiten die het lichaam in zich heeft. Door ons fysieke lichaam te gebruiken, maken we het mogelijk om ons innerlijk en daarmee onze gedachten en gevoelens te ervaren en trainen we tegelijkertijd deugden als wilskracht, discipline en uithoudingsvermogen.

Een idee daarvan geven de oude oefeningen van het ademen en het staan die op een later moment nog aan de orde zullen komen. De oefeningen zijn zo opgezet dat iedereen eraan kan meedoen. Er zit een

opbouw in en ze zijn voor beginners net zo geschikt als voor ervaren krijgskunst- en chi-gong-beoefenaars. Als je bij de oefeningen komt, neem er dan even de tijd voor en doe meteen mee. Daardoor krijg je meer begrip voor wat er in het boek wordt verteld, omdat je ze niet alleen leest maar ze ook met je lichaam en op mentaal niveau ervaart en begrijpt.

Bij chi-gong gaat het allereerst om methoden om de ademhaling te reguleren. De ademhaling is de belangrijkste factor voor de levenskwaliteit. De ademfunctie is bepalend voor het prestatievermogen van je lichaam en geest en bepaalt ook hoe aandachtig je überhaupt kunt zijn. In de Shaolin-beoefening en veel andere Chinese methoden wordt de ademhaling en daarmee samengaan de chi of levensenergie als levenselixier beschouwd. Je kunt het een paar dagen zonder eten en zelfs zonder water uithouden, maar zonder adem te halen houd je het hooguit enkele minuten vol.

In de geïndustrialiseerde wereld, waar mensen nauwelijks nog bewegen, kent men al lang de slaapapneu. Hierbij valt de ademhaling 's nachts regelmatig stil en dientengevolge komen mensen die daaraan lijden 's ochtends niet alleen moeilijk hun bed uit, maar zijn ze overdag vaak moe en traag. Sommigen slapen met een ademmasker om zo extra zuurstof binnen te krijgen. Dat heeft alleen weinig zin als het lichaam verleerd is om de zuurstof ook op te nemen. Slaapapneu heeft een gigantisch effect op het prestatievermogen en het immuunsysteem, en kan zelfs depressies tot gevolg hebben. In deze digitale tijd beperkt de apneu zich niet alleen meer tot de nachtrust, maar treedt deze ook op bij het lezen van e-mails, en van berichten op je smartphone.

Hier zul je een ademhalingstechniek leren die we bij de Shaolin-training altijd gebruiken en die, als je hem regelmatig traint, je zal helpen je lichaam beter van adem en zuurstof te voorzien. Kort samengevat betekent dat:

***Leer wat je lichaam voedt!***





# 'JE KUNT SLECHTS TWEFOUTEN MAKEN OP WEG NAAR MEESTERSCHAP: DE REIS NIET BEGINNEN OF DE REIS NIET AFMAKEN.'

SHI HENG YI

Discipline, wilskracht, focus, doorzettingsvermogen: het lijkt alsof sommige mensen er van nature meer van hebben dan anderen. Echter, deze mentale kwaliteiten kun je ontwikkelen met behulp van je lichaam.

Shaolin is een vorm van kung-fu waarbij lichaam en geest als één worden gezien. Dit boek leert je alles over deze eeuwenoude vechtkunst, die je door de getoonde oefeningen gelijk in de praktijk kunt brengen.

*Master je mindset met Shaolin.*

Voor het eerst deelt de internationaal bekende meester Shi Heng Yi inzichten in de methoden van de Shaolin-traditie. Shi Heng Yi staat aan het hoofd van de Shaolin Temple Europe, een boeddhistisch klooster in Duitsland, waar het boek een instant *Spiegel*-bestseller werd.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 739  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen