

SACHA WENK

SHAOLIN
LIFE

De vijf lessen van kungfu

Vertaling Joost Zwart

HarperCollins

Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.

Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2026 Penguin Verlag

Tekst: Sacha Wenk met Christian Lütjens en Sandra Wenk

Oorspronkelijke titel: *Shaolin Life: Finde deine Kraft und erkenne, wozu du fähig bist – Die 5 Tugenden des Kung Fu*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland

Vertaling: Joost Zwart

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties, naar een ontwerp van ZERO Werbeagentur, München

Omslagbeelden en foto's binnenwerk: © Muriel Florence Rieben

Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Leerdam

Druk: PBTisk, Tsjechië, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 2002 0

ISBN 978 94 027 7681 2 (e-book)

NUR 739

Eerste druk mei 2026

Originele uitgave verschenen bij Penguin Verlag, een divisie van Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Duitsland.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Voorwoord – baoquanli 9

Proloog – uppercut 12

DEEL I – FOCUS

Focus, warming-up 16

Onbezorgde momenten 19

Het derde oog 27

Het wonder van Shanghai 34

De witte tijger 40

Vuur en ijs 48

WORKSHOP FOCUS 54

DEEL II – MOED

Moed, warming-up 60

Veldslagen en black-outs 64

Stresskogel 74

De eerste proef 83

Het leven in de tempel 93

Dagen van deugd 112

Een brief uit Kunming 130

WORKSHOP MOED 135

DEEL III – DISCIPLINE

Discipline, warming-up 142
Plaatsjesboek Kunming 148
Meester meihua quan 152
'Wanna be a machine?' 161
Het jaar in de tempel 167
Drie dagen nacht 194
Een vis genaamd Sacha 200
WORKSHOP DISCIPLINE 204

DEEL IV – GEDULD

Geduld, warming-up 212
Het grote zwalken 216
Tiger Muay Thai 220
Rekrut coke 226
Militaire driekleur 235
Peloton Wenk 248
WORKSHOP GEDULD 257

DEEL V – DEEMOED

Deemoed, warming-up 267
Sterren en stenen 271
Explosies 279
Eén voor alle 288
Hemelarena 299
WORKSHOP DEEMOED 308

Dankwoord 315



DEEL I



FOCUS

'Strijders zijn
gewone mensen
met messcherpe focus.'

BRUCE LEE

Focus, warming-up

W e besteden allemaal heel veel tijd aan afleiding: als we op de bus wachten pakken we onze telefoon om het nieuws te checken; onderweg luisteren we naar muziek of een podcast; thuis zetten we de computer of tv aan. Het is een manier om met de eisen die het dagelijks leven aan ons stelt om te gaan, maar vaak is het ook een vlucht voor de confrontatie met onszelf. En omdat elke afleiding uiteindelijk een impuls voor de volgende is, bestaat het gevaar dat al die afleidingen ons op een gegeven moment van het wezenlijke afhouden: van onze innerlijke dromen en talenten, die dan in luie compromissen wegzakken of in het ergste geval in de vergetelheid raken.

Dat zie ik niet alleen bij andere mensen, ik heb het vooral ook bij mezelf gemerkt. Ook ik vluchtte jarenlang, wat tot een toestand van verlamming leidde, waar de uppercut in de metro me uit liet ontwaken. In die tijd zat ik in een vicieuze cirkel vast: omdat de eisen van het dagelijks leven me boven het hoofd groeiden, was ik ontevreden met mezelf. En om mijn aandacht van die ontevredenheid af te leiden, vluchtte ik in doelloze verstrooiingen. Die op hun beurt weer een constructief onderzoek naar de oorzaken van mijn overbelasting verhinderden en daarmee ook het zoeken naar een oplossing. Zo sloot de vicieuze cirkel zich. Het had makkelijk een neerwaartse spiraal kunnen worden als ik me, na de eerste shock over de gebeurtenis in de metro, niet gewoon een keer op mezelf had geconcentreerd, zonder afleiding te zoeken. Doel was mijn stuurloze focus te richten op waar ik eigenlijk heen wilde. Later komen we daar nog op terug.

De bezinningsfase die volgde was een oefening in geduld. Het zou namelijk ettelijke maanden duren voordat het inzicht indaalde dat ik het pad van kungfu moest inslaan. Hoe langer je in een dagelijkse sleur van verstrooiingen gevangen zit, hoe moeilijker het is het pad van innerlijke roeping terug te vinden. Als je bent ondergedompeld in zelftwijfel, stress of ontevredenheid, zul je de nodige tijd en het geduld moeten opbrengen om tot de kern van je wensen door te dringen. En dat is precies waar je moet komen als je wilt ontdekken waartoe je in staat bent. Daar sluimert de kracht voor het Shaolin life – de kracht die je moet laten ontwaken om niet de dromen van anderen te leven, maar die van jezelf.

Bij mij leidde de innerlijke confrontatie uiteindelijk terug naar mijn vroege jeugd. Naar een periode dus waarin nog veel ruimte voor intuïtie was en je de vrijheid had om je aan allerlei interesses over te geven zonder je af te vragen wat voor nut het had. De volgende hoofdstukken gaan daarom over de ervaringen die me in die levensfase hebben gevormd en over hun relatie tot kungfu. Dat wil niet zeggen dat jij voor inzicht in de kern van jouw wensen ook naar je jeugd moet kijken. Misschien ligt jouw focus wel in een hartstocht die pas veel later in je leven is gekomen. Aan het einde van dit deel van het boek zullen we proberen dat in een kleine focusworkshop uit te vinden. Maar eerst maken we een reis naar China.



Onbezorgde momenten

In principe was mijn vader de eerste die ik kungfu zag beoefenen. Al was het vooral in overdrachtelijke zin. Hij was weliswaar vertrouwd met een andere vechtkunst, want voor mijn geboorte had hij jarenlang aan karate gedaan, maar waar het hier om gaat is dat ik hem dagelijks naar zijn werk zag gaan. Hij was manager bij een groot bedrijf. Hij stond elke ochtend vroeg op, deed zijn stropdas om, stapte in de auto, reed naar kantoor, en kwam vaak pas laat op de avond weer thuis. Vroeger vond ik dat normaal, zo was het nu eenmaal, maar nu heb ik er veel respect voor. Hij gaf mijn beide broers en mij zo een voorbeeld van discipline. En hij klaagde nooit en liep nooit de kantjes ervanaf, hij trad zijn dag altijd met een rechte rug en een glimlach tegemoet.

In mijn ogen is deze vorm van discipline ook een soort kungfu. Het gaat in beide gevallen om het steeds herhalen van vastgelegde patronen. En in beide gevallen is het de kunst om gemotiveerd en waakzaam te blijven in de monotonie van de voortdurende herhaling.

Kungfu wordt ook wel als *gongfu* geschreven. Het woord *gongfu* heeft niet uitsluitend betrekking op de vechtkunst. Het staat in het algemeen voor vaardigheden die door voortdurende, gerichte arbeid over een langere periode geperfectioneerd worden. Zo beschouwd betreft een bakker, die elke ochtend vroeg opstaat om het beste brood te bakken, *gongfu*. Of een wetenschapper die haar leven in dienst van onderzoek stelt. Of mensen die in de bouw, op het land of in de kunst het beste van zichzelf geven. Of een manager die zijn of haar projecten zorgvuldig en met verantwoordelijkheidsgevoel leidt. Dat is in mijn

ogen allemaal gongfu. Of het ook qi heeft, is een andere vraag. Dat hangt van de betreffende personen af. Maar daar zullen we het later over hebben. Dat tegenwoordig de schrijfwijze ‘kungfu’ gebruikelijk is, heeft met modernisering van de transliteratie te maken. Om dat nader te verklaren zouden we de eigenaardigheden van de Chinese karakters en taal en de omzetting ervan naar het Latijnse alfabet moeten analyseren. Dat is echter erg gecompliceerd en zou ons van ons onderwerp afleiden, daarom wil ik het hierbij laten: in dit boek gebruiken we het moderne begrip ‘kungfu’.

Als kind zag ik bij het horen van het woord dezelfde clichés voor me als de meeste mensen zullen doen: onnavolgbare vechters als Jackie Chan, die met razendsnelle en trefzekere trappen complete inboedels aan gort slaan, acrobatisch in een spagaat belanden, en hun tegenstanders als jongleerballen over balustrades katapulteren, of anders wel Shaolin-monniken die gekleed in hun bruine *kesa* door de lucht vliegen, alsof er geen zwaartekracht bestaat.

Zulke beelden kreeg ik al op jonge leeftijd regelmatig te zien. Ook al komt mijn moeder uit het Franstalige deel van Zwitserland en is mijn vader een Duitser, mijn vormende jaren als kind bracht ik in China door, in Shanghai om precies te zijn. Mijn vader werd begin 2005 uitgezonden naar het Shanghaise kantoor van het bedrijf waarvoor hij werkte. En zo verhuisden we met het hele gezin naar die megastad met toen 13 miljoen inwoners (nu zijn het er naar schatting 25 miljoen) vol wolkenkrabbers en mensenmassa’s die zich elke dag weer door de smalle straten, markten, parken en in overvolle metrostellen persten.

Van het chaotische gedrang dat Shanghai elke dag weer kenmerkte kregen mijn broers en ik maar weinig te zien. Ten eerste waren we nog klein – de oudste, Julien, was zesenhalf, ik vijf en mijn jongere broertje Timothée vier jaar. Ten tweede woonden we op een compound, een buurtje dat van de rest van de stad was gescheiden. Onze burens waren vooral welgestelde Chinezen en buitenlanders zoals wij. Daarmee was

onze wijk een klein, geprivilegieerd wereldje, ver van de lawaaierige en drukke metropool.

De compound had een poort met bewakers, die auto's naar binnen en buiten lieten en altijd vriendelijk de mensen groetten die kwamen en gingen. Een van de bewakers was dol op mijn broers en mij, hij nam ons na afloop van zijn dienst soms mee de omgeving in. Die uitstapjes waren altijd erg spannend. Want direct naast onze compound begon Lilong, een traditionele woonwijk van Shanghai. Het schijnbaar eindeloze labrynt van bakstenen huizen met een of twee verdiepingen aan smalle straatjes vormde het ultieme contrast met de kalme, ordelijke sfeer van onze compound. Hier bruiste het leven. De mensen speelden, kookten en aten op straat, er waren kleine werkplaatsen, groentehandelaren en gaarkeukens, in de vensters en aan de poorten wapperde was en hingen Chinese lampions, en overal reden en stonden fietsen of mensen liepen ermee aan de hand door het gewoel.

Van deze oude woonwijken uit de negentiende eeuw zijn er steeds minder over. De meeste moesten wijken voor de snelle groei van de stad. Ze werden afgebroken en door wolkenkrabbers vervangen. Ook onze vroegere compound bestaat niet meer. Toen ik er onlangs een kijkje wilde nemen voor een reportage voor de Chinese tv, zag ik dat ons oude huis plaats had gemaakt voor een torenflat. De stad Shanghai verandert voortdurend van gedaante. Maar de mensen laten zich er niet door uit hun evenwicht brengen. Ze nemen de veranderingen ter kennisgeving aan, passen zich aan de nieuwe verhoudingen aan en gaan verder met hun dagelijks leven. Dat is Chinees pragmatisme.

We zwierven in die tijd niet alleen met de bewaker door het labrynt van Lilong, ook onze moeder nam ons mee. Ze was een groot fan van China, wist alles van de geschiedenis, het eten en de kunst van het land, en ze vond het belangrijk dat wij als buitenlandse kinderen niet in een gouden kooi opgroeiden, dat we waar mogelijk met de Chinezen en de lokale cultuur in contact kwamen. Zo leerden we naast onze moedertaal

Frans en onze vadertaal Duits ook Chinees. Onze vrije tijd brachten we vaak in openbare parken door, bij plaatselijke feesten en met Chinese vrienden. En omdat mijn ouders ook wilden dat we aan sport deden, gingen we al in de eerste week na onze aankomst in Shanghai naar een school die les gaf in de eeuwenoude sport die in China net zo alomtegenwoordig is als voetbal in Duitsland en skiën in Zwitserland: kungfu.

Het ging om een klein schooltje waar Chinese leraren buitenlandse kinderen in groepjes van tien de grondbeginselen van kungfu bijbrachten. Ik verbaasde me erover dat er geen Chinese kinderen in ons groepje zaten. Ik wist toen nog niet dat de kungfuschole voor Chinezen veel groter, veel strenger en vooral veel harder waren. Vergeleken met wat ik later in Shaolin-tempels in diverse delen van China heb meegemaakt, werden we in Shanghai met zijden handschoenen aangepakt. De leraren corrigeerden ons weliswaar zwijgend en beslist als we iets verkeerd deden, maar ze bleven terughoudend en letten erop dat we in overeenstemming met onze persoonlijke vaardigheden en in ons eigen tempo traiden. Echte dril of slaan, dat gebeurde niet.

Ik voelde me daardoor vrij bij kungfu. Drie of vier keer per week gingen we naar training, en elke keer verheugde ik me er enorm op. De school lag midden in Lilong tussen galleries, ateliers en werkplaatsen. Hoewel we niet goed Chinees spraken, praatten we graag met iedereen en daardoor kenden we al snel de mensen van de omliggende winkels en werkplaatsen. En zij ons. Zo kreeg de route naar training iets van een parade, waar de opwinding met elk gesprekje en iedere *ni hao* langs de straat iets verder toenam.

Als we daarna in ons felgele kungfu-uniform in een rij stonden en onze leraar ons aanspoorde om allemaal tegelijk zo hard en krachtig als we konden *ouaiiii* te roepen, voelde die kreet als een bevrijding. De beelden van kungfustrijders en vliegende monniken, die in Shanghai overal op posters, muurreliëfs en beeldschermen te zien waren, vulden dan allemaal tegelijk mijn hoofd en maakten me een paar momenten

gewichtloos. De rest van de training ervaarde ik als een groot spel. Salto's, opdrukken, achteruitlopen op de brug, springen en in een spagaat landen... we vonden het allemaal zo leuk dat mijn broers en ik het ook buiten de gymzaal deden. Shanghai was voor ons in zekere zin één grote kungfutempel.

Als ik nu aan die tijd terugdenk, realiseer ik me dat ik daar voor het eerst qi in me gevoeld heb. Een oefening die we toen vaak bij kungfu deden was de volgende: een radslag naar rechts, een radslag naar links, en dan opnieuw. Steeds weer. Daar was ik goed in. Als ik de ene kant op een radslag maakte en dan meteen snelheid maakte voor dezelfde beweging de andere kant op, kwam er een gevoel in mijn lichaam op dat ik tegenwoordig dagelijks ervaar. Het was een innerlijke krachtopbouw, die zich met elke radslag in een explosieve energiegolf ontladde. We komen daar later op terug.

In die tijd kon ik dat nog geen plaats geven. De leraar vertelde er niets over. En zelfs als hij dat gedaan zou hebben, was het bij mij waarschijnlijk het ene oor in en het andere weer uit gegaan. Als vijfjarige kon ik met zoiets abstracts als qi niets aan. Maar als gevoel was het er al. En het deed iets blijvends met me: er was een vonk overgesprongen, een vlam ontstoken. Ons hele gezin werd erdoor gegrepen. Ook mijn vader begon na zijn werk in onze school in Lilong te trainen. Hij deed niet de klassieke kungfu, maar sanda, Chinees kickboksen. Het deel waar de volwassenen trinden bevond zich direct naast ons deel en was daar slechts door een dun gordijn van gescheiden. We konden horen hoe de vuisten tegen de pads knalden. Dat maakte ons natuurlijk nieuwsgierig, en daarom verdrongen we ons in de pauzes steeds bij het gordijn en probeerden door een spleet naar de andere kant te kijken, maar dat lukte nooit echt goed.

Al deze vormende ervaringen lieten me intuïtief voelen dat ik met kungfu in iets groters dook dan gewoon een spel. Het was een wereld die voorbij de grenzen van mijn beschutte en veilige leventje lag. En ook

voorbij het stedelijke gewoel van Lilong. Het was een wereld waarvan de wortels dieper gingen dan ik als vijfjarige met mijn ogen en mijn verstand kon begrijpen. Maar ik zou er al snel een indruk van krijgen.

TOOLBOX SHAOLIN LIFE

QI

In de leer van Shaolin-kungfu, maar ook in de Chinese cultuur in het algemeen, speelt qi een belangrijke rol. 'Qi' betekent ruwweg 'levensenergie'. Als je qi stroomt, draagt dat bij aan je zelfvertrouwen en aanhoudende tevredenheid. Als hij geblokkeerd is, krijg je te maken met remmingen en ontevredenheid. Bij kungfu werk je bewust met qi om zo je volledige potentieel te kunnen vervullen. Bij de juiste spanning voel je de qi tot in je vingertoppen. En zelfs daar voorbij. Als je bijvoorbeeld met het zwaard traint, kan hij tot in de kling doorstralen.

Zelf beschrijf ik qi graag zo: als je haar in je voelt, sta je in direct contact met je ziel. In China hebben energieën diverse kleuren. Qi is blauw. Daarom stel ik me haar voor als een blauw licht dat het hele lichaam omsluit en vult. Om haar te activeren heb je in de eerste plaats bereidwilligheid nodig om de energie te ontvangen en te sturen. Dat gaat niet van vandaag op morgen. Je moet het trainen. Bijvoorbeeld met kungfu.

Als je weet hoe qi voelt en je geleerd hebt haar te beheersen, kun je haar heel precies en met de kleinste bewegingen door je lichaam sturen. Door een verandering van de richting van je blik, een draaiing van de hand of een vinger enzovoort. Het mooie daarvan is dat iedereen qi heeft. Velen zijn zich

daar niet van bewust, maar het is nooit te laat om je individuele qi te wekken en trainen. En als je haar eenmaal gevonden hebt, zal zij je nooit meer verlaten.

Met wat oefening kun je bij sommige mensen hun qi zien. Je merkt het aan hun blik en de manier waarop ze zich bewegen. In kungfu en *qi gong* zijn er gerichte oefeningen voor het pakken en loslaten van qi, we zullen ze later behandelen (zie blz. 107).



De Shaolin-tempel van Dengfeng met het Songshan-gebergte op de achtergrond