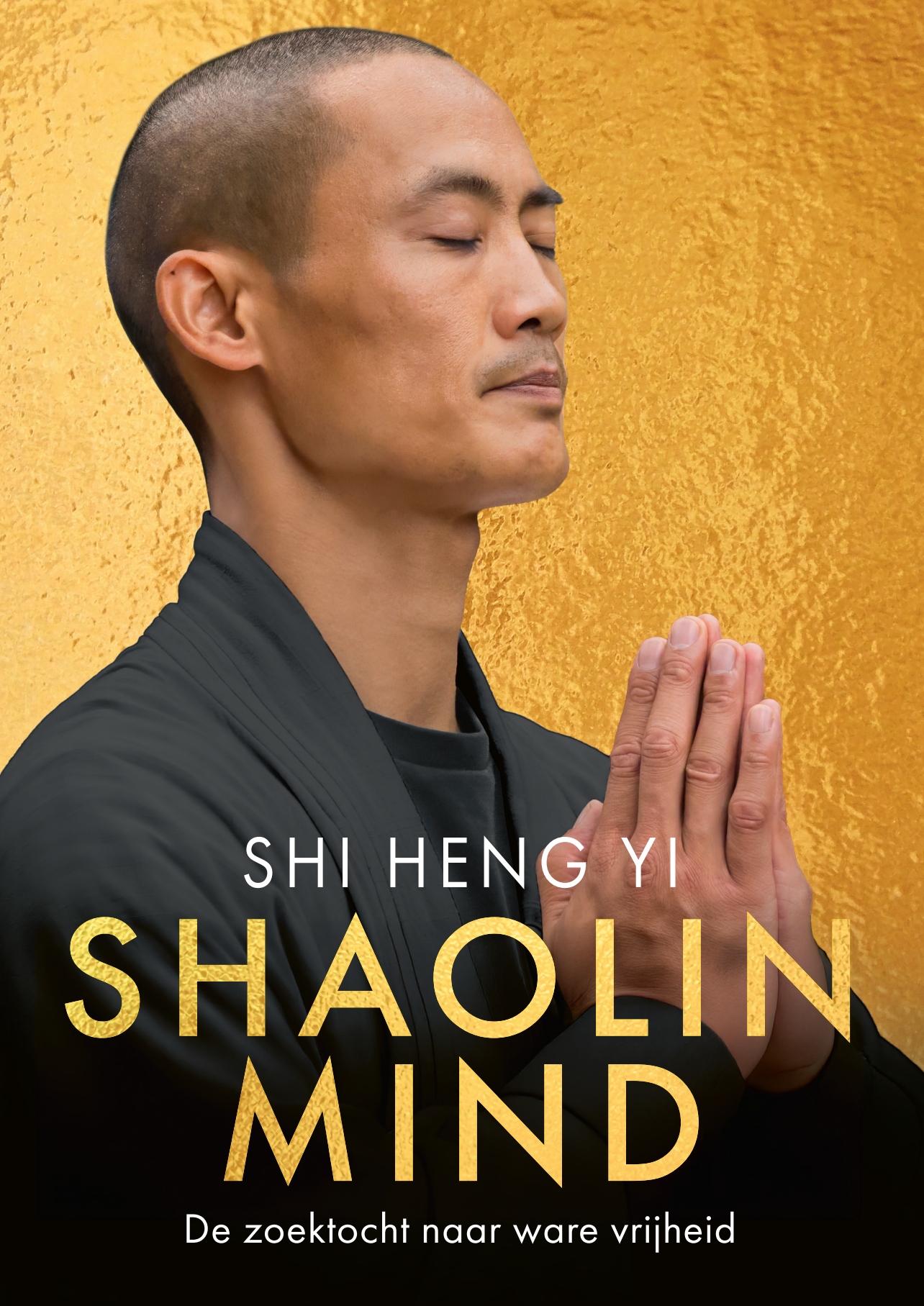




SHI HENG YI

SHAOLIN MIND

De zoektocht naar ware vrijheid

SHI HENG YI

SHAOLIN MIND

De zoektocht naar ware vrijheid

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Voorwoord	9
Hoofdstuk 1: De beginjaren	13
Hoofdstuk 2: De geboorte van de tempel	35
Hoofdstuk 3: Tussen mystiek en krijgskunst	61
Hoofdstuk 4: Vergissingen en verwarring	89
Hoofdstuk 5: Het toneel achter het toneel	113
Hoofdstuk 6: De roeping	135
Hoofdstuk 7: De verbinding met de Shaolin-gemeenschap	155
Hoofdstuk 8: Leven is verandering	177
Hoofdstuk 9: Nieuwe wegen	197
 Nawoord	 217
Dankwoord	219
Links en cursussen	220

*Er zijn drie dingen die nooit
verborgen blijven: de zon, de
maan en de waarheid.*

Friedrich Hebbel

VOORWOORD

Shaolin, de belichaming van een cultuur en levenswijze die meer dan vijftien eeuwen teruggaat, wijst ook in onze moderne wereld de weg naar dieper inzicht in onszelf – in ons leven, onze doelen en onze grenzen. Van het begin van ons bestaan tot de illusie van wat we denken te scheppen. In mijn eerste boek, *Shaolin Spirit: Meester van je eigen leven*, deelde ik al enkele fundamentele inzichten en perspectieven.

Met dit boek wil ik je meenemen op mijn levensweg tot nu toe. Iedereen komt in zijn of haar leven thema's en emoties tegen die we moeten overwinnen en loslaten: prestatiedruk, tegenslagen, obstakels, twijfel, omgaan met verlies, verkeerde verwachtingen, eenzaamheid, zingeving, morele vragen, illusies en nog veel meer. Aan de hand van verschillende levensfasen, die een blik geven in mijn gedachte- en gevoelswereld, laat ik zien hoe ik deze uitdagingen door eigen ervaring en inzicht heb overwonnen en losgelaten. De wijsheden van het zenboeddhisme, die ik graag op een persoonlijke en toegankelijke manier met je wil delen, vormden daarbij een waardevolle bron van inspiratie.

De afgelopen jaren heb ik met veel vreugde en toewijding een groot deel van mijn tijd en energie besteed aan het wijzen op een eenvoudige, heldere weg naar meer aandacht en bewustzijn. Fysieke oefeningen vormden daarbij het uitgangspunt. In combinatie met methoden om mentale vermogens als concentratie, focus en opmerkzaamheid te ontwikkelen boden ze toegang tot diepere lagen van ons mens-zijn en bewustzijn. In dit boek deel ik inzichten uit persoonlijke ervaringen, innerlijke processen en overdenkingen die mij in de loop der jaren steeds meer helderheid hebben gebracht. Meer dan ooit vervaagt in onze moderne wereld het onderscheid tussen werkelijkheid en illusie, tussen echtheid en schijn, tussen origineel en imitatie. Ik nodig je uit om met een heldere blik door het leven te gaan, het onderscheid te zien

tussen illusie en werkelijkheid, en zo jouw eigen antwoord te vinden op het verlangen de zin van het bestaan te achterhalen.

Het jaar 2024 was voor mij emotioneel, mentaal en fysiek een van de intensiefste jaren van mijn leven. Deze ervaring vormt het vertrekpunt van dit boek, waarin ik vertel over de beginjaren, het ogenschijnlijke hoogtepunt van mijn levenswerk en uiteindelijk het loslaten van oude patronen en structuren.

In het eerste deel van elk hoofdstuk beschrijf ik de betreffende levensfase in detail. Het tweede deel biedt een blik naar binnen – in mijn gedachtewereld en de emoties die mij hebben gevormd. Daarnaast beschrijf ik de inzichten en benaderingen uit het zenboeddhisme die daaruit zijn voortgekomen. Misschien helpt het jou ook om met uitdagerende levensthema's om te gaan.

Ik ervaar dat de Shaolin-leer, wanneer ze met de juiste innerlijke houding en intentie wordt beoefend, een waardevolle weg kan zijn naar de essentie van het leven – naar de kern, het hart. Shaolin is *chan*. Shaolin is *zen*. De Shaolin-filosofie verbindt fysieke beoefening met spiritualiteit. We kunnen de krijgskunst niet los zien van haar verbinding met zen.

Met de persoonlijke inzichten die ik in mijn leven heb opgedaan, hoop ik iets te raken wat ieder mens op bepaalde momenten bezighoudt. Vooral mensen die worden geconfronteerd met een fundamentele verschuiving in hoe zij zichzelf, anderen of het leven zien.

De innerlijke reis leidt uiteindelijk tot inzicht en tot het loslaten van ingesleten structuren, patronen en zelfgecreëerde denkbeelden die onze werkelijkheid vertroebelen en ons weghouden van onze essentie, waardoor we onze innerlijke rust en ware vrijheid verliezen. Hoe minder we ons vastklampen aan het verleden en ons zorgen maken over de toekomst, hoe vrijer we kunnen leven in het nu. Leven in het nu – een van de grondprincipes van het boeddhisme – is wezenlijk voor onze persoonlijke vervulling.

Ik hoop dat mijn inzichten jou mogen ondersteunen op je weg naar vervulling en bij je zoektocht naar ware vrijheid.

*Mogen onze daden bijdragen
aan het welzijn van alle levende
wezens.*



HOOFDSTUK 1

DE BEGINJAREN

KUNGFU: MIJN LEVENSWEG

 p vierjarige leeftijd begon ik met het beoefenen van Shaolin-kungfu. Binnen de Chinese krijgskunst bestaan talloze stijlen die in de volksmond als kungfu worden aangeduid. Kungfu betekent in essentie: door inspanning vaardigheden ontwikkelen. In de loop van mijn beoefening ontdekte ik dat kungfu veel meer is dan het trainen van lichaam en geest. Kungfu is een uitdrukking van onze essentie.

Op aanraden van mijn vader en op zijn initiatief begon ik met trainen op een school voor krijgskunsten. In die eerste jaren beoefende ik krijgskunst nog niet vanuit een interesse in de achterliggende filosofie – ik genoot vooral van de fysieke training. En minstens zo belangrijk was dat mijn ouders het zinvol vonden.

De kungfutraining gaf al op jonge leeftijd structuur en richting aan mijn leven, meer dan wat ik op school of thuis meekreeg. Drie keer per week stond er een training gepland, ongeacht wat er verder in mijn leven speelde. Kungfu was altijd een eenvoudige, heldere constante.

Wie krijgskunst beoefent, weet dat je door training talloze karaktereigenschappen kunt ontwikkelen, zoals volharding en discipline, die groeien door regelmaat, het naleven van regels en respect voor de leeraar. Binnen de krijgskunst is respect – vooral voor de meester – van groot belang. Zelfbeheersing – het kunnen omgaan met agressie en emoties – is essentieel. Fysiek en mentaal uitdagende training nodigt uit om vol te houden, ook als het moeilijk wordt. Ik volgde de aanwijzingen van mijn kungfumeester zonder ze ooit ter discussie te stellen. Al op jonge leeftijd kreeg ik via de krijgskunst de kans om deze waarden te leren en te verinnerlijken. Mijn meester vergrootte mijn lichamelijke en mentale kracht door telkens meer van mij te vragen zodra ik iets beheerste. Daardoor ontwikkelden mijn vaardigheden zich razendsnel, maar tegelijkertijd bleef het gevoel dat mijn niveau nooit hoog genoeg was. Het leek nooit goed – het kon altijd beter.

Mijn eerste kungfumeester was grootmeester Chang Kwan Chun. Zijn burgerlijke naam was Frankie Dow. De meester-leerlingrelatie heeft in Azië van oudsher een bijzondere waarde, en die wordt tot op de dag van vandaag binnen het patriarchale systeem van de Shaolin-tempel gekoesterd. Respect en nederigheid tegenover de meester vormen de kern van zo'n band, ook in mijn relatie met grootmeester Chang Kwan Chun. In de praktijk sprak ik weinig met hem en bestond er een zekere afstand tussen ons, maar daarachter leefden het verlangen en het vertrouwen om iets van hem te mogen leren. Dat wilde ik oprecht. Ik was nederig, bereid om te leren en vertrouwde erop dat hij mij hielp om niet alleen beter te presteren, maar ook een beter mens te worden.

ONS GEZINSLEVEN

Mijn ouders kwamen in 1978 naar Duitsland. Ze waren gevlucht voor het communistische regime in Laos en behoorden tot de zogeheten bootvluchtelingen – vluchtelingen die Zuidoost-Azië per boot ontvluchtten. Ze wilden leven in een land dat meer veiligheid en toekomstperspectief bood. In 1979 werd mijn broer geboren, en in 1983 zag ik het levenslicht.

Voor mijn ouders was het belangrijk dat wij een goede opvoeding en opleiding kregen. Respect voor ouders speelde daarin een grote rol, en ze wilden ons koste wat het kost een stevige basis voor het leven meegeven. Dat betekende ook dat we ons moesten voegen naar een liefdevolle maar tegelijkertijd autoritaire opvoedingsstijl. Ik groeide op met een constante druk op mijn schouders. De verwachtingen van mijn ouders ten aanzien van mijn schoolprestaties, en later ook ten aanzien van mijn studie, waren bijzonder hoog. Een 'voldoende' of lager was geen optie. Een 'goed' was wel acceptabel, maar volgens hen kon het altijd beter. Dat gevoel – goed is niet goed genoeg, het kan altijd beter – liep als een rode draad door mijn jeugd. Ik voelde voortdurend de drang om mijn ouders tevreden te stellen en te bewijzen dat ik

goed was, en dat ik het nóg beter kon. Tegelijkertijd deden zij er alles aan om mij te geven wat volgens hun maatstaven goed was voor mijn ontwikkeling.

Afgezien daarvan was mijn leven eenvoudig. Ik woonde met mijn ouders en mijn broer in een kleine, bescheiden woning in een armere wijk van Kaiserslautern, het zogeheten Kalkofen. In het weekend werkte ik als fietskoerier om mijn zakgeld aan te vullen. Het geld dat ik daarmee verdiende, stak ik in ‘beter maken wat al goed was’: ik sleutelde voortdurend aan mijn mountainbike. Naast kungfu had ik namelijk een grote fascinatie voor mechanica en techniek. Mijn jeugd draaide vooral om school, krijgskunst en techniek – eerst fietstechniek, en later ook autotechniek.

In het begin was ik een erg spraakzaam kind, maar na verloop van tijd – vooral in mijn vroege tienerjaren – veranderde dat. Ik koos er steeds vaker voor om te observeren en mijn blik naar binnen te keren. Daardoor werd ik door mijn omgeving vaak gezien als een introverte persoon.

MIJN JEUGDJAREN: DE ZOEKTOCHT NAAR DE DIEPERE WAARHEID

Als jonge tiener begon ik te beseffen dat mijn wekelijkse training al jaren sterk onder invloed stond van mijn favoriete Shaolin-films. Jet Li, Jackie Chan en Bruce Lee waren iconen van de Chinese krijgskunst – helden voor mij en voor veel van mijn generatiegenoten, en ware voorbeelden op het gebied van kungfu. In 1979 maakte Jet Li zijn eerste film, *Shaolin Temple*, waarmee hij in China direct een cultfiguur werd. Net als bij zijn collega Jackie Chan was ik vooral onder de indruk van zijn fascinerende acrobatiek, zijn beheersing van de krijgskunst en zijn totale lichaamsbeheersing. Voor mij waren zij de grootmeesters van de kungfuwereld, die eraan bijdroegen dat Shaolin-scholen in Europa steeds bekender werden.

Hoewel er binnen Shaolin verschillende stijlen bestaan, beseftte ik door die films steeds meer dat ik me al sinds mijn vierde bezighield met deze Shaolin-kungfu. De stunts fascineerden me, en ik bewonderde de krijgskunstenaars uit het diepst van mijn hart. Ik wilde begrijpen hoe een mens zich met een dergelijke souplesse door de lucht kon bewegen, en hoe het mogelijk was om zo'n precisie in lichaamsbeheersing te ontwikkelen.

Het werd al snel duidelijk dat die films hun sporen in mij hadden achtergelaten. Hoe scherper ik de overeenkomsten zag tussen mijn eigen leven en de filmwereld, hoe nieuwsgieriger ik werd. Ik beoefende al jaren een vechstijl die zijn oorsprong vond in de Shaolin-tempel. Naast mijn fascinatie voor fysieke vaardigheid groeide het verlangen om te ontdekken waar het Shaolin-kungfu precies vandaan kwam, en welke waarden eraan ten grondslag lagen.

Uit mijn onderzoek bleek dat Shaolin ook met spiritualiteit verweven is. Ik ontdekte dat monniken Shaolin beoefenden en dat het vaak werd geassocieerd met de term *warrior monk* of krijgermonnik. Ik wilde begrijpen waarom juist deze krijgskunst haar oorsprong in een tempel had. Andere vechtkunsten worden vaak in academies of gewone scholen beoefend, maar Shaolin-kungfu was, door zijn verbinding met een kloostergemeenschap, iets heel bijzonders.

De Shaolin-orde ontstond in China. Het oorspronkelijke klooster ligt op de berg Songshan in de provincie Henan, in het hart van het land. Het is de enige boeddhistische orde die krijgskunst ziet en beoefent als een manier om de boeddhistische leer te belichamen.

In mijn vrije tijd verdiepte ik me steeds intensiever in het boeddhisme. Shaolin-kungfu draaide niet alleen om fysieke kracht – dat voelde ik duidelijk. De training maakte mijn lichaam sterker, sneller en leniger, maar ik vroeg me vaak af waar het boeddhistische, of beter gezegd het meditatieve element van kungfu verborgen zat. Tijdens mijn trainingen bleef ik me afvragen in hoeverre Shaolin verbonden was met het zenboeddhisme of, zoals men in China zegt, het chan-boeddhisme.

Na een zitmeditatie die ik destijds vooral lastig vond, zag ik het ineens glashelder voor me: Shaolin is chan. Shaolin is zen. Shaolin is me-

DE BLIK NAAR BINNEN

*Als je stopt met zoeken en
gewoon kijkt, zul je ontdekken
dat jij zelf het doel bent.*

Huangbo Xiyun († 850), zenmeester

Toen ik begon te onderzoeken wat de Shaolin-traditie werkelijk inhield, werd die vrijwel uitsluitend in verband gebracht met lichamelijke training: kungfu, qi gong en tai chi chuan, met de nadruk op kracht, flexibiliteit en zelfbeheersing. Nergens werd uitgelegd wat zen eigenlijk is, terwijl in de leer zelfs de zin voorkomt: *Shaolin is chan*. Voor mij was die zin een openbaring. Daarin lag de oorsprong van mijn zoektocht, het begin van iets wat ik tot dan toe had gemist.

CHAN-BOEDDHISME

Chan vindt zijn oorsprong in China, ontwikkelde zich verder in Japan – waar het bekend werd als zen – en beïnvloedde later ook het Westen diepgaand.

De wortels van het chan-boeddhisme liggen in het Shaolin-klooster. Bodhidharma, een Indiase monnik, wordt beschouwd als de grondlegger ervan. Volgens de overlevering kwam hij in de zesde eeuw naar het Shaolin-klooster en mediteerde daar negen jaar lang in een nabijgelegen grot. Hij geldt niet alleen als stamvader van chan, maar ook als geestelijke vader van de Shaolin-krijgskunst, omdat hij oefeningen ontwikkelde om de fysieke gezondheid van de monniken te versterken. Daaruit is de Shaolin-kungfu ontstaan.

Het chan-boeddhisme is een stroming die bijzondere nadruk legt op meditatie, opmerkzaamheid en directe ervaring, in plaats van

op intellectuele studie of rituelen. De term chan is afgeleid van het Sanskriet-woord *dhyāna* en betekent letterlijk 'meditatie'. Chan, of zen, leert dat de waarheid niet te vinden is in woorden of theorieën, maar alleen door persoonlijke ervaring en directe inzichten. De nadruk ligt op meditatie en op het directe inzicht in de ware aard van de geest. Fysieke oefening wordt beschouwd als meditatie in beweging. Krijgskunst dient niet alleen ter zelfverdediging, maar ook als weg van innerlijke discipline, opmerkzaamheid en aanwezigheid.

Ik kon de aspecten van zen destijds niet terugvinden – niet in het dagelijks leven, niet in het bestaan zelf, en ook niet in de taal of methodiek van kungfu. Steeds opnieuw vroeg ik me af wat het trainen, zoals het werd onderwezen, eigenlijk met zen te maken had. Voor mijn gevoel stond de fysieke beoefening volledig los van de geest en van spiritualiteit. Het fysieke was gewoon het fysieke. Ik trainde op dat niveau en werd steeds beter. Ik behaalde de eerste graad, daarna de tweede. Maar zelfs als ik alle graden zou voltooien, stond daar nog steeds geen zen tegenover. Het betekende alleen dat ik jarenlang fysiek had getraind en bepaalde vaardigheden had ontwikkeld. Of ik daardoor minder leed ervoer, inzicht had gekregen in de werkelijkheid van het bestaan of een zachter, meevoelender mens was geworden, wist ik zo net nog niet.

Ik leerde slaan en trappen, de vormen en de techniek. Maar met karaktervorming had dat weinig te maken. Ik kon hoog springen en de vormen krachtig en elegant uitvoeren. Maar hoe ik inzichten kon verkrijgen en tegelijk kon beseffen dat krijgskunst slechts een brug naar binnen is, naar diepere inzichten, dat vond ik niet terug in de Shaolin-traditie zoals die, vooral in het Westen, werd gepresenteerd en onderwezen.

Het is belangrijk om te weten dat de Shaolin-traditie ook daoïstische en confucianistische invloeden kent. Het taoïsme heeft het chan-boeddhisme mede gevormd. Beide stromingen leggen de nadruk op natuurlijkheid, spontaniteit, het loslaten van het ego en het vertrouwen in de natuurlijke stroom van het leven: de *dao*, letterlijk 'de weg'.

Als jongere zoeker verlangde ik naar antwoorden, maar ik vond ze

niet. En als we als zoekers geen antwoorden vinden, roept dat twijfel op. Die twijfel liet me geregeld vrezen dat ik verstrikt was geraakt in mijn eigen illusies.

ILLUSIES

Om het zenboeddhisme als oefenpraktijk te begrijpen moet je eerst de benadering van illusies begrijpen. Illusies zijn misleidingen van de geest die onze waarneming van de werkelijkheid vervormen. Zen leert dat we de wereld meestal zien door zelfgemaakte kaders, oordelen en verwachtingen. Het benoemen van iets, of erover nadenken, schept vaak een scheiding tussen de waarnemer en dat wat werkelijk is.

Deze illusie moet worden doorzien – niet alleen met het verstand, maar door volledig aanwezig te zijn met lichaam en geest. Illusies omvatten alles wat ons van de directe werkelijkheid scheidt, vooral het vasthouden aan gedachten, het ego en onderscheidend denken.

Illusies verdwijnen niet doordat je ze vernietigt, maar doordat je ze doorziet. – Dōgen Zenji (1200-1253), zenmeester

In wezen zijn we allemaal zoekers. Het proces van ontwaken wordt in het zenboeddhisme gezien als een levenslang traject dat nooit volledig wordt voltooid. Toch kunnen afzonderlijke momenten van ontwaken zich plotseling voordoen. De inzichten waar ik toen zo naar verlangde, ontstaan pas door de ervaringen die we in de loop van de tijd opdoen. Door die ervaringen en de inzichten die eruit voortkomen, verandert onze innerlijke houding op een diepgaande manier.

Het proces van ontwaken houdt ook in dat we steeds sensitiever worden, dat we steeds beter leren zien hoe en wanneer we onszelf misleiden, ergens aan vasthouden of onszelf van anderen afscheiden – en dat we dit vervolgens op zachte wijze leren loslaten. Mijn eigen inzichten ontstonden in de loop der jaren door mijn diepgaande oefenpraktijk. Zo heb ik ook de twijfels kunnen loslaten die ik als jongere had.

Jarenlang leefde ik onder de prestatiedruk die ik voelde vanuit mijn

ouders en mijn meesters. Wat ik destijds nog niet kon zien of begrijpen, waren de intenties die daarachter schuilgingen. Als ik nu, vanuit mijn huidige perspectief, naar de volledige waarheid kijk, besef ik dat iedereen – vooral mijn ouders – uit liefde voor mij heeft gehandeld. Ze wilden van mij een goed mens maken, me perspectieven geven en me stimuleren om mijn volledige potentieel te ontwikkelen. Zonder hun invloed was ik nu niet de mens die ik ben. En daarvoor ben ik hen dankbaar uit de grond van mijn hart.

Toch hoopte ik op erkenning voor wat ik bereikte en voor hoe ik me ontwikkelde, maar die erkenning bleef uit. In plaats daarvan kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik niet goed genoeg was. Als ik met het cijfer ‘goed’ thuiskwam, volgde de vraag waarom het geen ‘zeer goed’ was. Als ik honderd push-ups deed, kwam de vraag waarom het er geen honderdvijftig waren.

De westerse psychologie heeft inmiddels aangetoond dat prestatiedruk in de kindertijd op allerlei manieren kan doorwerken in het volwassen leven. Perfectionisme speelt daarin een grote rol. Veel mensen die als kind onder prestatiedruk stonden, gaan buitensporige eisen aan zichzelf stellen. Het voortdurende gevoel dat je je moet bewijzen, kan op latere leeftijd leiden tot chronische stress, overbelasting of burn-out. Mensen die al jong leerden dat ze optimaal moesten functioneren, hebben vaak moeite met nabijheid en vertrouwen, omdat ze gewend zijn hun eigen behoeften te verbergen.

Als een kind ervaart dat erkenning en liefde alleen worden gegeven bij goede prestaties of aangepast gedrag, leert het conflicten te vermijden en zich te richten op de verwachtingen van anderen. Dat leidt later vaak tot een sterke behoefte aan harmonie, waardoor het moeilijk wordt om eigen behoeften te uiten en grenzen te stellen. Daaruit kunnen angst voor afwijzing en overdreven aangepast gedrag ontstaan. Regelmatig ontwikkelt zich ook een sociale terughoudendheid of emotionele voorzichtigheid – een aangeleerde vorm van introversie als beschermingsmechanisme. Introvert gedrag is dan een manier om zichzelf te beschermen, ook als het niet bij iemands oorspronkelijke temperament hoort.

Veel van die eigenschappen heb ik in de loop van de tijd bij mezelf zien ontstaan en stap voor stap heb ik die knoop leren ontwarren.

OP DE PADEN VAN SHAOLIN: KIJK BINNEN BIJ EEN MEESTER

Wie ben je buiten je rollen en verplichtingen om? Op het hoogtepunt van zijn carrière werd Shaolinmeester Shi Heng Yi geconfronteerd met een grote innerlijke leegte. Wat volgde was een diepgaande zoektocht naar antwoorden. In dit boek deelt hij de 9 stappen die hem hebben geholpen om tegenslagen en zelftwijfel te overwinnen.

Maar *Shaolin Mind* is meer dan een autobiografie. Met inzichten uit de Shaolin-filosofie en het zenboeddhisme laat Shi Heng Yi zien hoe de tijdloze leer van de zen dagelijks kan worden toegepast.

Voor meer rust, balans en vrijheid.

Inspirerend en krachtig, *Shaolin Mind* is een gids voor iedereen die zichzelf beter wil begrijpen – en terug wil naar wie hij in essentie is.

SHI HENG YI is bestsellerauteur van *Shaolin Spirit* en een van de bekendste meesters van de 21ste eeuw. Hij reist de wereld over met zijn lessen en trainingen en heeft een enorme fanbase. Hij werd in Nederland en België bekend door de tv-programma's *Shaolin Heroes* en *Kung Fu Helden*, waarin bekende mensen werden getraind door authentieke Shaolin-meesters.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 739
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen