



kailash



Ding Ding

# DIE 5 GEHEIMNISSE DES SHAOLIN

Von innerer Ruhe zu  
äußerer Stärke



Haftungshinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung.

Bildnachweis: Ding Ding: 27, 61, 71, 79, 116, 125, 159, 193, 208  
Look-foto, München: 8, 11, 107, 181 (Karl Johaentges),  
14 (Rainer Mirau), 40, 55, 146 (age fotostock), 74 (Photononstop)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Tauvo* liefert Papier Union.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2014 Kailash Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Text- und Bildredaktion: Ute Heek  
Umschlaggestaltung und Layout: ki 36, Editorial Design München,  
Daniela Hofner  
Umschlagmotiv: quinky/shutterstock (Ornament),  
kyoshino/istockphoto (Goldpapier) und  
blackred/gettyimages (Schriftzeichen)  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
Printed in Slovak Republic  
ISBN 978-3-424-63086-2  
www.kailash-verlag.de

# INHALT

VORWORT .....	9
---------------	---

## FLIESENDES WASSER

FAULT NICHT.....	15
流水不腐	

Erste Stufe: Körperliche Fitness .....	15
Körperliche Bewegung erhält die Gesundheit.....	19
Bewegungsmangel – eine Volkskrankheit .....	22
Bewegung bringt uns in Schwung .....	24
Praktische Übungen .....	26

## DER KÖRPER BEWEGT SICH, DER GEIST ABER NICHT. . . . . 41 身动心不动

Zweite Stufe: Innere Ruhe . . . . .	41
In der Ruhe liegt die Kraft . . . . .	47
Sich erkennen. . . . .	49
Jeder kann meditieren . . . . .	53
Meditation und Alltagspraxis . . . . .	57
Meditation braucht Geduld . . . . .	60
Praktische Übungen . . . . .	63
Meditation ist reine Übungssache. . . . .	70

## WENIGER IST SCHÖNER. . . . . 75 愈少愈好

Dritte Stufe: Innere Freiheit . . . . .	75
Das einfache Leben der Mönche . . . . .	77
Das Einfache ist das Schönste. . . . .	85
Die fünf Silas – Die fünf Gebote . . . . .	86
Weniger zu besitzen, macht das Leben leichter . . . . .	89
Weniger körperliche Belastung . . . . .	93
Weniger schwatzen . . . . .	105
Gelassen bleiben . . . . .	113

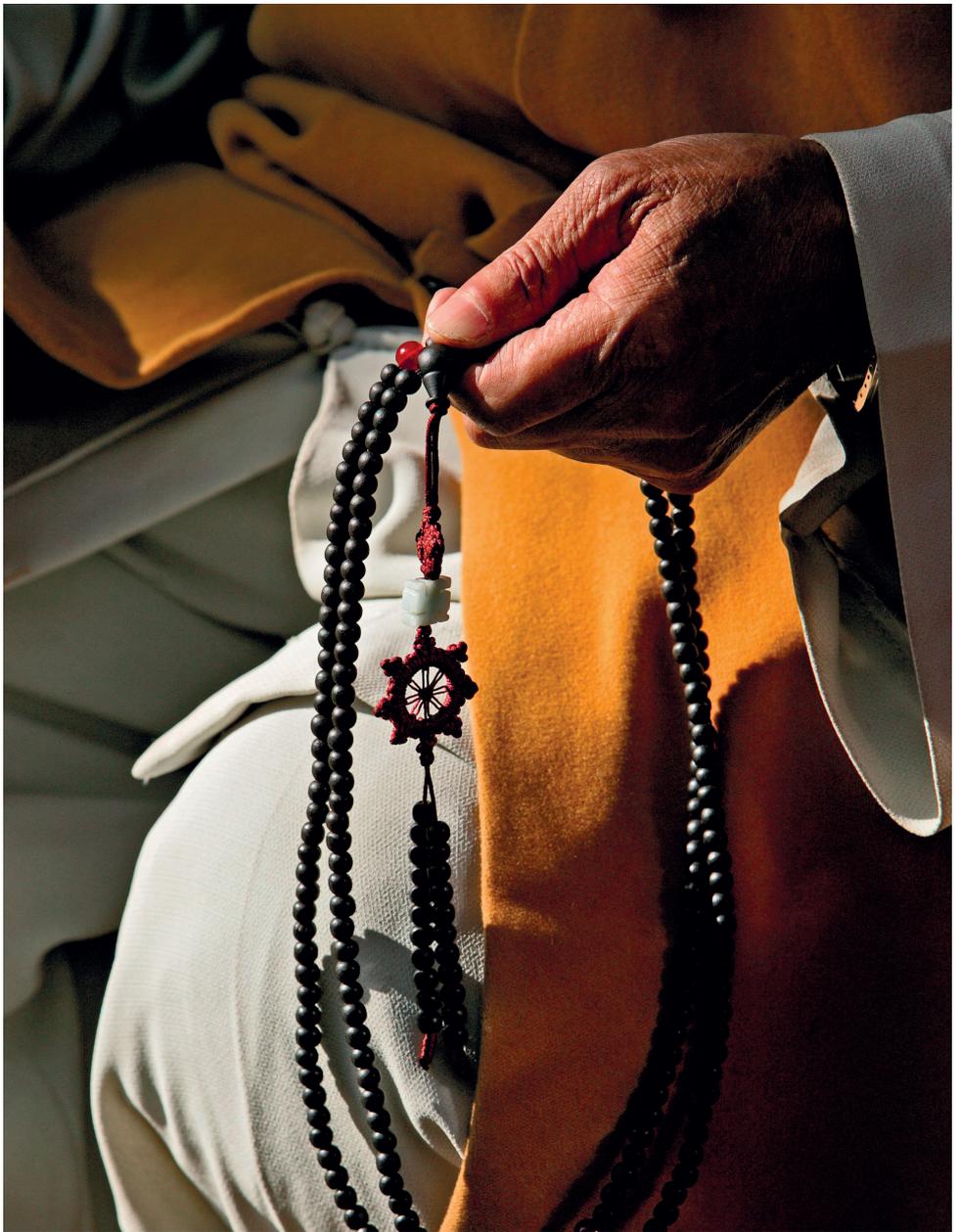
**WER SICH SELBST BESIEGT,  
IST STARK. . . . . 117**  
战胜小我

Vierte Stufe: Innere Stärke. . . . . 117  
Der Gegner ist im Inneren. . . . . 121  
Die eigenen Grenzen erweitern . . . . . 125  
Es gibt keinen Fluchtweg . . . . . 134  
In jeder Krise liegt eine Chance. . . . . 140

**BARMHERZIGKEIT IST  
DIE QUELLE DES GLÜCKS. . . . . 145**  
善是福之源

Fünfte Stufe: Innere Reinheit . . . . . 145  
1. Barmherzigkeit als Kardinalprinzip . . . . . 150  
2. Sei barmherzig zu dir selbst. . . . . 162  
3. Sei barmherzig zu den anderen . . . . . 173  
4. Barmherzigkeit kann Wunder wirken. . . . . 199

**ÜBER DEN AUTOR . . . . . 207**

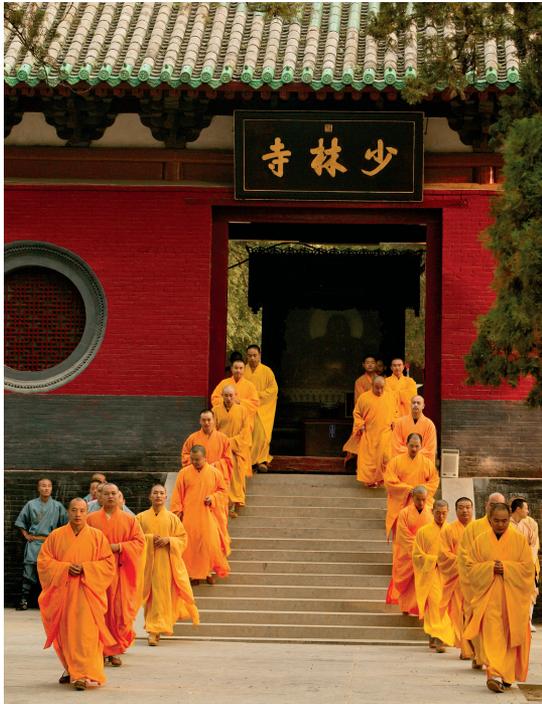




# VORWORT

»**W**orin besteht Ihrer Ansicht nach das größte Missverständnis im Zusammenhang mit Shaolin?«, fragte mich ein Journalist während eines Interviews. »In der Gleichsetzung von Shaolin mit Shaolin-Kung-Fu«, antwortete ich spontan. Mir war es anfänglich genauso ergangen. Im Alter von zehn Jahren kam ich das erste Mal mit traditioneller Kampfkunst in Berührung und war absolut fasziniert davon. Damals übten in meiner chinesischen Heimat viele Menschen heimlich Kung-Fu, weil dessen Ausübung während der Kulturrevolution verboten war. Zu ihnen gehörte auch mein Cousin, der mir die ersten Shaolin-Faustformen beibrachte. Er war zwar nur ein paar Jahre älter als ich, aber in meinen Augen schon ein Held. Wie jeder Junge träumte ich davon, eines Tages unbesiegbar wie Superman zu sein.

Während meiner Studienjahre wurde im ganzen Land Qigong praktiziert. Mir schien Qigong geradezu als mystische Geheimwaffe. Und auch wenn ich anfänglich keine Gelegenheit hatte, von einem Shaolin-Mönch persönlich unterwiesen zu werden, brachte ich mir einiges aus Büchern bei. Später war es mir möglich, Schüler bei dem bekannten Tai-Chi-Meister He Gongde zu werden. Fast 15 Jahre lang trainierte ich mindestens zwei Stunden täglich Tai-Chi. Je mehr ich mich mit Kampfkunst beschäftigte, desto mehr erkannte ich die tieferen Zusammenhänge und begann auch zu meditieren. Körperliche Übungen gehörten immer zu meinem Leben, egal ob ich in Beijing oder Berlin lebte, ob ich Diplomat, Forscher oder



Manager war. Ich blieb gesund, konnte Stress und schwierige Situationen bewältigen, wenn der Traum vom Superman mit der Zeit auch immer mehr verblasste.

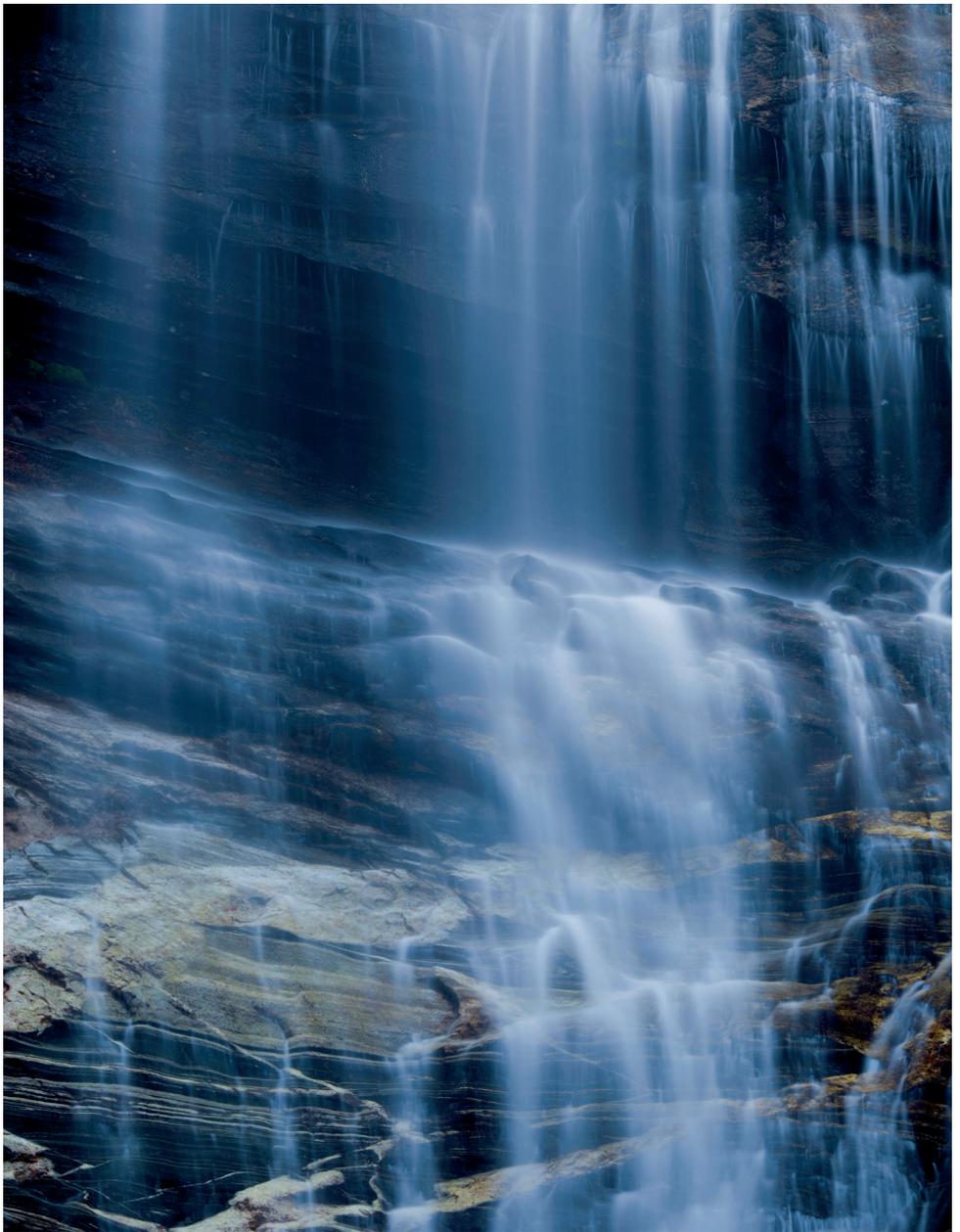
Als ich im Jahr 2000 am Otto-Suhr-Institut der Freien Universität Berlin mit meiner Habilitation zum Thema politischer Transformation begann, wandte sich Rainer Deyhle an mich.

Er war Unternehmer und hatte früher bei seinem Meister am Shaolin-Kloster Kung-Fu gelernt. Er wollte in Deutschland einen vom weltberühmten Songshan-Shaolin-Kloster autorisierten Ableger gründen. Ich sagte ihm spontan zu, an der Umsetzung dieses Plans mitzuwirken. Shaolin hatte mich schon immer begeistert. Auch für mich erfüllte sich ein Traum: Ich würde nun von den wahren Shaolin-Mönchen lernen können. So gab ich mein akademisches Vorhaben auf und wurde Tempelmanager in Berlin. Seitdem habe ich eine enge Verbindung zu dem Abt des Songshan-Shaolin-Klosters, dem Großmeister Shi Yongxin. Mit vielen Shaolin-Mönchen wie Shi Yanlin und Shi Yankai, auch mit dem Abt des Shaolin-Tempels in Berlin, Großmeister Shi Yongchuan, bin ich in enger Freundschaft verbunden. Bei zahlreichen Aufenthalten an dem heiligen Geburtsort des Chan-Buddhismus (Zen-Buddhismus) und der Wiege des Shaolin-Kung-Fu hatte ich Gelegenheit, das Alltagsleben der Shaolin-Mönche hautnah mitzerleben. Viele Gespräche mit dem Abt Shi Yongxin und anderen Mönchen waren sehr lehrreich. So bin ich tiefer in die Shaolin-Kultur eingedrungen und habe sie als Lebensweise der Mönche immer mehr verstanden. Es ist mir klar geworden, wie oberflächlich und einseitig es ist, Shaolin nur als Shaolin-Kung-Fu, also als reine Kampfkunst zu sehen. Ich habe begriffen, welches Lebensziel ein wahrer Shaolin-Mönch anstrebt.

Ich habe den Kultivierungsweg der Shaolin-Mönche in diesem Buch unter fünf Aspekten zusammengefasst. Es handelt



sich hierbei um eine idealisierte Entwicklung über fünf Stufen. Von der körperlichen Stärkung und geistigen Konzentration zur gesunden Lebensführung über die Überwindung der inneren Schwächen zur Reinigung durch Barmherzigkeit. Diese Vereinfachung beruht auf meinen eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Es ist nicht Ziel dieses Buches, das Geheimnis von Shaolin umfassend darzulegen. Ich möchte nur meine Erfahrungen mit Menschen, die Shaolin bereits praktizieren oder daran interessiert sind, teilen. Möge es auch Letzteren helfen, Shaolin besser zu verstehen und ein jeder den passenden Weg zu körperlicher und geistiger Gesundheit finden.





流水不腐

FLIESSENDES  
WASSER FAULT  
NICHT

Erste Stufe: Körperliche Fitness

Das weltberühmte Songshan-Shaolin-Kloster befindet sich am Fuße des gleichnamigen chinesischen Zentralgebirges, unweit des Gelben Flusses im Herzen der Provinz Henan. Der Tempel ist von bewaldeten Bergen umgeben. Im Süden ragt der Shaoshi-Berg wie eine Schutzwand auf. Im Westen und Norden erheben sich die fünf Gipfel des Wu Ru Feng (五乳峰), die sogenannten »Gipfel der Fünf Brüste«, die ihren Namen ihrer sanft gewölbten rundlichen Form verdanken. Im Nordosten schließt der Junji (峻极峰), mit knapp 1500 Metern der höchste Berg dieser Gebirgsgruppe, den Kreis.

Tagsüber strömen zahlreiche Touristen aus allen Regionen Chinas und aller Welt herbei, um die legendäre Klosteranlage zu besichtigen. Erst am Abend, wenn die Touristen den Tempel verlassen haben, kehrt wieder klösterliche Ruhe ein. Doch von Zeit zu Zeit dringen kräftig ausgestoßene Laute ans Ohr. Geht man ihnen nach, sieht man Mönche bei ihren täglichen Übungen. Dieser Anblick ist aber Besuchern nur selten möglich, da die Übernachtung für Gäste und Besucher im Kloster in der Regel nicht erlaubt ist.

Nachts herrscht im Kloster absolute Ruhe. Bevor die Sonne den ersten goldenen Schein auf die grünen Dächer der alten Tempelhallen wirft, werden die Mönche um fünf Uhr durch das helle und klare Geräusch von zwei aufeinander geschlagenen Brettern geweckt. Nach dem darauf folgenden Glockenklang hallt der Sutra-Rezitationsgesang der Mönche bei der



Morgenseremonie von den Bergen wider. Ein neuer Tag bricht an. Manche der Mönche, die noch viel früher aufgestanden sind, sind längst aktiv. Auf dem Hof oder auf dem Platz vor dem Haupteingang widmen sie sich ihren körperlichen Übungen. Manche springen beim Kickboxen in die Höhe, andere kämpfen miteinander, einige machen ruhige, fließende Übungen. Die Meditierenden sind nicht zu sehen, sie haben sich entweder in ihre Zimmer oder an einen ruhigen Ort in freier Natur zurückgezogen.

Die Mönche des Shaolin-Tempels bewegen sich gern und viel. Sie stehen jeden Tag zwischen vier und fünf Uhr auf und gehen gegen 21 Uhr zu Bett. Außer der Meditation, gemeinsamen Zeremonien und der Sutra-Rezitation haben sie tagsüber ihre jeweiligen Aufgaben zu erfüllen. Manche betreuen die Gäste, andere führen in den Tempelhallen die Aufsicht oder studieren die Sutras. Ansonsten widmen sie sich den körperlichen Übungen, die täglich mindestens zwei Stunden in Anspruch nehmen. Diejenigen, die sich auf Shaolin-Kung-Fu spezialisiert haben, üben bis zu vier oder fünf Stunden täglich. Auch das Wochenende bildet keine Ausnahme: Jeder Tag folgt dem gleichen Rhythmus.

Für die Shaolin-Mönche sind körperliche Übungen unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens. Die tägliche Bewegung ist Teil der Tradition, die seit mehr als 1500 Jahren von den Shaolin-Mönchen gepflegt und von Generation zu Generation weitergegeben wird. Dank der schönen Umgebung können die täglichen Übungen im Freien gemacht werden: Wer süd-

lich des Klosters einem schmalen Pfad folgt, erreicht nach etwa einer halben Stunde den Schwarz-Drachen-Teich, einen der besonders beliebten Trainingsorte. Der Teich Tizi Gou (梯子沟) liegt hingegen in westlicher Himmelsrichtung vom Kloster. Dort ergießt sich ein klarer Wasserfall von einem steilen Felsen hinunter in den Teich. Geht man in nördlicher Richtung weiter, erreicht man nach etwa einer Stunde bergauf die Bodhidharma-Höhle. Dort, so sagt die Legende, habe der Begründer des Chan-Buddhismus neun Jahre lang meditiert, bevor er die Mönche im Kloster unterrichtete. Die Plattform vor der Berghöhle eignet sich bis heute gut zum Üben. Für die Mönche sind die schmalen steinigen Wege wie für uns ein Gehsteig. Sie laufen die Naturpfade flink wie Hirsche im Wald entlang. Manchmal begegnet man auch Mönchen, die bei jedem Schritt eine Niederwerfung machen, um so zur heiligen Berghöhle des Chan-Buddhismus zu gelangen. Vom Berggipfel geht der Blick weit über die Landschaft. In der Stille der Natur kann man seine Sorgen hinter sich lassen und sich tief in sein Inneres versenken. Egal ob im kältesten Winter oder im heißesten Sommer, die Mönche trainieren stets im Freien. Ein Sprichwort sagt: Im Sommer trainiert man während der heißesten *Sanfu-Zeit* und im Winter in der kältesten *Sanjiu-Zeit*. Selbst bei plus 40°C im Sommer oder minus 20°C im Winter folgen die Mönche ihrem Lebensrhythmus. Die Gleichförmigkeit ist für die Shaolin-Mönche keineswegs langweilig, sondern erfüllt sie mit Freude.



## Körperliche Bewegung erhält die Gesundheit

Um gesund zu bleiben, sollte man sich regelmäßig körperlich betätigen. Die Shaolin-Mönche haben dazu im Laufe von mehr als 1500 Jahren wertvolle Erfahrungen gesammelt. Als der Buddhismus im ersten Jahrhundert in China verbreitet wurde, konzentrierten sich die Mönche anfänglich auf Zeremonien, Rituale, die Sutra-Rezitation und Meditationen. Das galt für die Mönche im Songshan-Shaolin-Kloster, das im Jahr 495 n. Chr. gegründet worden war, ganz genauso. Mangels Bewegung waren sie körperlich schwach und für Krankheiten anfällig. Dies wurde anders, als der indische Mönch Bodhidharma im Shaolin-Tempel begann, seine chan-buddhistische Lehre an sie weiterzugeben. Bodhidharma kam etwa um das Jahr 510 n. Chr. nach China. Es wird überliefert, dass er zuerst neun Jahre lang in einer Berghöhle in der Nähe des Shaolin-Tempels gelebt hat. Um gesund zu bleiben, meditierte er nicht nur, sondern machte auch körperliche Übungen. Er beherrschte die im Süden Indiens verbreitete Kampfkunst Kuttu-Varisai. Bodhidharma legte bei seinem Unterricht weniger Wert auf die Ausübung genau festgelegter Rituale und das Studium fest geschriebener Lehren, sondern ihm war die direkte Wahrnehmung der buddhistischen Weisheit am eigenen Körper und im eigenen Geist wichtig. Für ihn war die Selbstbetrachtung der zentrale Weg zur Erleuchtung. Körperliche Übungen bildeten dazu eine gute Ergänzung. Damit begründete Bodhidharma

den chinesischen Chan-Buddhismus. Als der erste Patriarch des Chan-Buddhismus gilt er selbst als Vorbild für körperliche und geistige Gesundheit. Manche von ihm entwickelten Qigong-Formen wie *Yi Jin Jing* (易筋经 Sehnen und Bänder transferierende Übung), *Xi Sui Jing* (洗髓经 Knochenmark reinigende Übung) oder Faustformen wie *Luohan Shiba Shou* (罗汉十八手 Die 18 Hände der Arhats), werden bis heute weitergegeben. Nachdem die Lehre Bodhidharmas von den Mönchen des Shaolin-Klosters angenommen worden war, gewannen körperliche Übungen als Hilfsmittel buddhistischer Kultivierung immer mehr an Bedeutung. Im Laufe der Zeit haben die Shaolin-Mönche aus dieser Tradition viele körperliche Übungsformen aufgenommen und weiterentwickelt, so dass das Shaolin-Kloster als die größte und beste Kampfkunstschule des Landes anerkannt war. Ein Sprichwort sagt: »Alles Kung-Fu unter dem Himmel geht vom Shaolin-Kloster aus.« Denn im Vergleich zu den zahlreichen anderen buddhistischen Tempeln Chinas werden nur an diesem Tempel so viele Übungsarten praktiziert und gepflegt. Das Songshan-Shaolin-Kloster gilt also nicht nur als Wiege des Chan-Buddhismus, sondern auch des Shaolin-Kung-Fu. Es ist wohl das einzige buddhistische Kloster, in dem die Mönche Kampfkunst praktizieren.

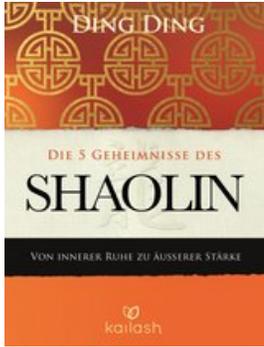
Allein Shaolin-Kung-Fu besteht aus 708 Übungsformen. Dazu gehören 552 Formen von verschiedenen Faust-, Waffen- und Tiernachahmungsformen und 156 Formen von Verteidigungstechniken sowie Qigong mit über 70 Formen.



Um nur einen Bruchteil davon zu erlernen, muss man jahrelang hart üben. Die Mönche können sich ihr Übungsprogramm je nach Interesse, Neigung und Kondition auswählen, sobald sie die Grundtechniken gut beherrschen. So findet jeder Mönch seine eigene Meisterschaft, je nachdem, wofür er sich interessiert. Auch im hohen Alter hören die Mönche nicht auf, ihre Körper zu trainieren.

Als ich am Shaolin-Kloster den ältesten Meister Shi Yongpo kennenlernte, war er bereits 86 Jahre alt. Der 1,80 Meter große alte Mann war fit wie ein Junge. Sein Rücken war gerade und seine Schritte waren fest und raumgreifend. Er konnte immer noch gut hören und sehen. Einmal sah ich ihm bei seiner Lieblingsform – »Shaolin-Stock« – auf dem Hof beim Üben zu. Er hieb und stieß den 1,60 Meter langen Holzstock durch die Luft und sprang dabei leicht wie eine Katze umher. Seit mehr als 60 Jahren übt er jeden Tag am frühen Morgen und am Abend, unabhängig davon, ob das Wetter nun gut oder schlecht ist. So bleibt er gesund und kann sich selbst versorgen. Ein junger Mönch des Klosters bestätigte mir, dass er die buddhistische Morgenzeremonie noch nie versäumt habe.

Regelmäßiges Üben hält die Shaolin-Mönche fit und gesund. Die körperliche Übung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Willen und den Geist. Was man benötigt, ist Disziplin und Ausdauer. Ein deutsches Sprichwort sagt: »Der Wille ist stark, doch das Fleisch ist schwach.« Wenn das Fleisch schwach ist, kann der Wille meist nicht stark bleiben. Ist der



Ding Ding

**Die 5 Geheimnisse des Shaolin**

Von innerer Ruhe zu äußerer Stärke

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, 208 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

30 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-424-63086-2

Kailash

Erscheinungstermin: September 2014

Von der inneren Ruhe zur äusseren Stärke

Mit viel Lebenserfahrung und praktischen Übungen führt Dr. Ding in die Weisheit des Shaolin ein: Ziel ist es, in fünf Stufen möglichst körperliche Fitness, innere Ruhe, innere Freiheit, innere Stärke und innere Reinheit zu erlangen. Dieses Buch vermittelt mehr als nur Fokussierung und asiatische Kampfkunst. Es ist ein »Wohlfühl-Shaolin« für Körper, Geist und Seele mit dem unvergleichlichen Spirit eines Autors, der in beiden Welten zuhause ist und Tradition und Moderne aufgrund seiner Lebensgeschichte vereint.

 [Der Titel im Katalog](#)