



Bernhard Moestl



Shaolin

Du musst nicht kämpfen,
um zu siegen

*Mit der Kraft des Denkens
zu Ruhe, Klarheit und
innerer Stärke*

www.knaur-ratgeber.de



Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	11

TEIL 1: LERNE ZU STEHEN

Bevor du lernen kannst, andere zu besiegen, musst du erst einmal lernen, gut zu stehen. (aus China)

1 Das Prinzip der Gegenwart Lerne, im Hier und Jetzt zu leben, und werde dir der Vergänglichkeit bewusst	19
2 Das Prinzip der Achtsamkeit Lerne, dass aus der Achtsamkeit die Einsicht in andere und in dich selbst kommt	35
3 Das Prinzip der Entschlossenheit Lerne, Dinge ganz zu tun oder ganz zu lassen	53
4 Das Prinzip des Nicht-besitzen-Wollens Lerne, dass Begierde dich berechenbar, verletzbar und erpressbar macht	71

TEIL 2: LERNE, STARK ZU SEIN

Ein Mensch, der in allem gut sein will, muss unweigerlich unter so vielen, die nicht gut sind, scheitern. Er muss deshalb lernen, wie man nicht gut ist, und dieses Wissen dann gebrauchen oder nicht gebrauchen, je nachdem es der Anlass gebietet. (Niccolò Machiavelli)

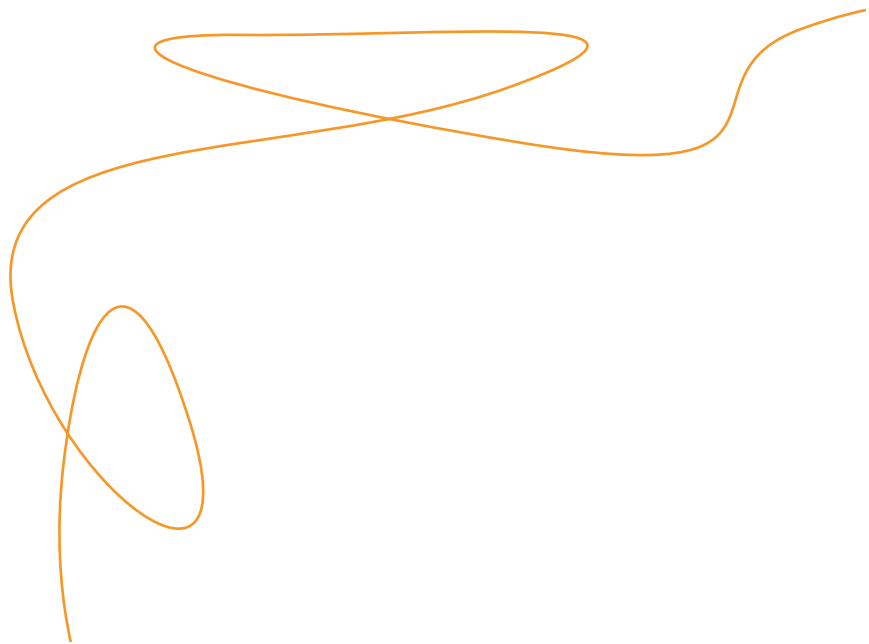
5 Das Prinzip der Gelassenheit Lerne, dich nie zu einer Handlung hinreißen zu lassen	89
6 Das Prinzip der Langsamkeit Lerne, Eile mit Langsamkeit zu besiegen	107



7 Das Prinzip der Nachahmung	
Lerne, dass du durch Nachahmung andere besser einschätzen kannst	123
8 Das Prinzip der Gelegenheit	
Lerne, Gelegenheiten zu schaffen, auf sie zu warten, um sie für dich, aber gegen deine Gegner zu verwenden	141
9 Das Prinzip des Nachgebens	
Lerne, dass Nachgeben Verteidigung und gleichzeitig Angriff ist, den der Gegner gegen sich selbst führt	159
TEIL 3: LERNE ZU SIEGEN	
<i>Ein weiser Mensch erringt einen Sieg und belässt es dabei. Er geht nicht zu Gewalttaten über. (Lao-Tse)</i>	
10 Das Prinzip der Überlegenheit	
Lerne, dass wahre Überlegenheit die Kunst ist, kampflos zu siegen	179
11 Das Prinzip des Sich-lösen-Könnens	
Lerne, dich von übernommenen Meinungen zu lösen und deine eigenen stets aufs Neue zu prüfen	195
12 Das Prinzip des Sich-selbst-Erkennens	
Lerne, dass alles, was du bist und was du wirst, nur in dir selbst liegt	213
Epilog	225
Shaolin schöpft aus vielen Quellen	227
Literaturverzeichnis	235
Danksagung	236
Register	237
Impressum	240



*Wenn du die Absicht hast,
dich zu erneuern,
tu es jeden Tag.
(Konfuzius)*





Einleitung

»Die Kunst des Krieges lehrt uns, nicht darauf zu hoffen, dass der Feind nicht kommt, sondern darauf zu bauen, dass wir bereit sind, ihn zu empfangen; nicht auf die Möglichkeit, dass er nicht angreift, sondern auf die Tatsache, dass wir unsere Stellung uneinnehmbar gemacht haben.« (Sunzi, Die Kunst des Krieges)

Wie dieses Buch funktioniert und Sie daraus den größten Nutzen ziehen

Zuallererst einmal: herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind. Schön auch, dass Sie sich verändern möchten. Ich weiß ja nicht, wie das bei Ihnen ist, aber für mich verbirgt sich seit jeher hinter dem Namen Shaolin ein Traum. Seit über 1500 Jahren ist dieses Kloster untrennbar verbunden mit der Kunst des waffenlosen Nahkampfes, mit dem Mythos der Unbesiegbarkeit.

Als Kind war es ebendiese legendäre Kampfkunst, die ich unbedingt beherrschen wollte. Einfach zu wissen, dass man vor niemandem mehr Angst haben muss. Später war es dann das erstaunliche Wissen dieser Menschen, das mich in ihren Bann gezogen hat. Manche Aussprüche der alten Meister haben mich seither durch mein Leben begleitet. In vielen Gesprächen mit den Mönchen habe ich schließlich verstanden, dass man lernen muss, so gut zu kämpfen, dass



man irgendwann nicht mehr zu kämpfen braucht. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich dem größten Gegner zu stellen: sich selbst.

Veränderung braucht Zeit

Diese Buch ist in zwölf eigenständige Kapitel unterteilt. Jedes ist in sich abgeschlossen und kann als Einheit einzeln durchgearbeitet werden. Da die Themen aufeinander aufbauen, sollten Sie aber möglichst die Reihenfolge einhalten. Trotz allem möchten die »Shaolin-Prinzipien« kein Lese-, sondern ein Arbeitsbuch sein. Wie man nicht von einem Tag auf den anderen Kung-Fu lernen kann, ist es auch nicht möglich, sich innerhalb weniger Tage wirklich zu verändern. Die zwölf Prinzipien müssen Ihnen in Fleisch und Blut übergehen wie einem Kämpfer seine Technik.

Wenn Sie etwas nicht verstehen, gehen Sie nicht einfach darüber hinweg, sondern lesen Sie es noch mal.

Damit Sie aus dem Buch den maximalen Nutzen ziehen können, brauchen Sie außerdem noch ein leeres Notizbuch. Kaufen Sie bitte ein besonders schönes, vielleicht mit einem dekorativen Einband, und schreiben Sie groß Ihren Namen darauf.

Dieses Heft wird Ihr ganz persönlicher Begleiter sein und am Ende sehr viel von Ihnen wissen. Es sind Ihre Notizen und sollten es auch bleiben. Innerhalb des Textes und am Ende jedes Kapitels finden Sie immer wieder Übungen und Fragen. Die Antworten darauf schreiben Sie bitte in Ihr Heft. Tun Sie das am besten nicht irgendwann, sondern genau an jenen Stellen, wo ich Sie dazu auffordere. Oft brauchen wir die Ergebnisse im weiteren Verlauf. Ganz wichtig ist, dass Sie bei der Beantwortung der



Fragen wirklich ehrlich sind. Schreiben Sie die Dinge so auf, wie sie wirklich sind. Niemand außer Ihnen wird Ihre Antworten erfahren.

Der türkische General Mustafa Kemal Atatürk hat einmal gesagt: »Bei der Beurteilung einer Lage und bei der Erwägung von Maßnahmen darf man auch nicht einen Augenblick darauf verzichten, die Wahrheit zu sehen, selbst wenn sie bitter ist.« Also schreiben Sie auf, was Sie tatsächlich meinen, denken oder empfinden, auch wenn Ihnen das im Augenblick nicht passt. Nur belügen Sie sich nicht. Wenn Sie das Buch später wieder einmal durcharbeiten, werden Sie sehen, dass sich Ihre Antworten ändern. Was Sie hier nicht finden, sind Auflösungen der Art »Wenn Sie die Frage so beantwortet haben, sollten Sie dieses und jenes tun«. Auch ich werde Ihre Antworten nicht beurteilen. Sie dürfen von diesem Buch viele Einsichten auch über Ihr eigenes Verhalten erwarten, aber keine Regeln. Die Veränderungen müssen von Ihnen selbst kommen.


»Die große Herausforderung des Lebens«, hat Paul Gauguin einmal gesagt, »liegt letztlich darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir niemals hättest träumen lassen.«

Verstehen Sie dieses Buch als eine Reise zu Ihrem Selbst, Ihren Freunden und Feinden, Ihren Möglichkeiten, Ihren Grenzen und weit darüber hinaus. Gerne möchte ich Sie genau dorthin begleiten. Lassen Sie uns gehen.

TEIL I

Lerne zu stehen





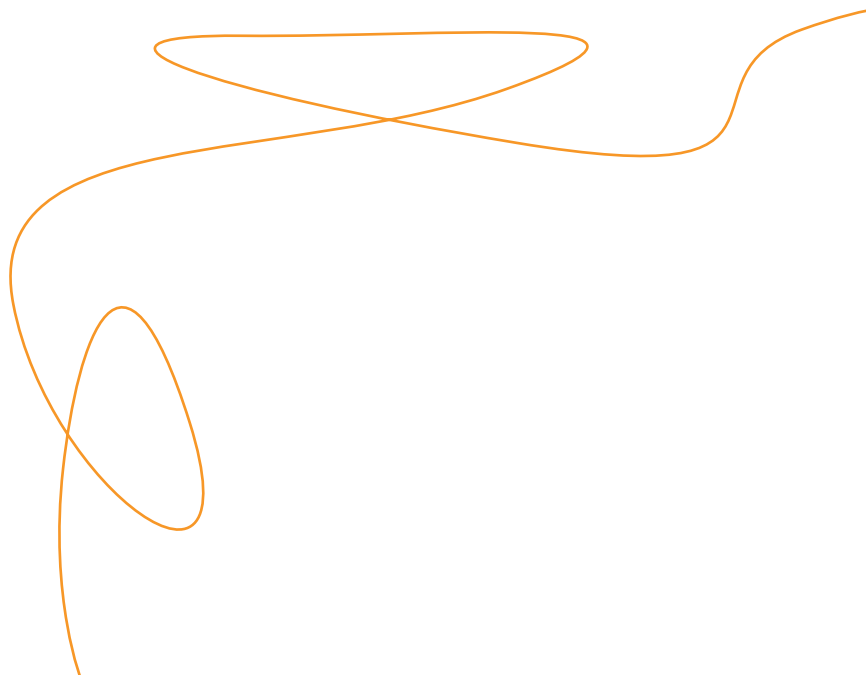
*Bevor du lernen kannst,
andere zu besiegen,
musst du erst einmal lernen,
gut zu stehen.*

(aus China)



*Warte niemals,
bis du Zeit hast.*

(aus China)





1. Das Prinzip der Gegenwart

*Laufe nicht der Vergangenheit nach,
und verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr.
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben ist hier und jetzt. (Buddha)*

*Lerne, im Hier und Jetzt zu leben,
und werde dir der Vergänglichkeit bewusst*

»Wenn ich endlich in Rente bin, werde ich das alles nachholen. Sind ja nur noch zwölf Jahre. Bis dahin muss ich das halt noch durchhalten.« Kommt Ihnen dieser Satz nicht irgendwie bekannt vor? Die Idee, dass das Leben in diesem Augenblick zwar noch nicht optimal ist, aber in absehbarer Zeit doch noch besser werden wird? Sie leben unter der Woche für das Wochenende und am Wochenende in der Angst vor der Arbeitswoche? Und in all den Wochen des Jahres für den Urlaub oder gar für die Rente, in der Sie dann endlich alles nachholen wollen, was Sie bis dahin zu versäumen glauben?

Mal ganz ehrlich: Wie oft haben Sie Dinge, die Sie unbedingt tun wollten, auf später verschoben? Aus Rücksicht auf andere, weil der Moment unpassend gewesen wäre oder weil ... ja, warum eigentlich? Und wie oft haben Sie das, das Ihnen einst so wichtig schien, dann später auch wirklich getan? »Selten«, höre ich Sie da sagen. »In Wirklichkeit viel zu



selten.« Und wie oft haben Sie zu sich selbst gesagt: »Schön ist es da, wo ich jetzt gerade bin; gut, dass ich genau das tue, was ich gerade tue; schön, dass es dieses mein Leben gibt. Egal was gestern gewesen ist, egal was der nächste Tag, die nächste Stunde, die nächste Minute vielleicht bringen wird, es ist einfach gut, dass es genau diesen Moment gibt. Dass ich ihn erleben darf.« Höre ich Sie gerade wieder »selten« sagen? »In Wirklichkeit viel zu selten«?

Das Leben steckt im Augenblick

Hier beginnt nun das Shaolin-Prinzip der Gegenwart. Es fängt hier und jetzt an, in genau dieser Sekunde, an genau dem Ort, an dem Sie sich jetzt gerade befinden.

Das Shaolin-Prinzip lehrt uns, den Augenblick anzunehmen. Alles, was mit ihm zusammenhängt, zu akzeptieren. Anzunehmen, was ihn hat entstehen lassen, anzunehmen, was aus ihm entstehen wird. Den Moment zu akzeptieren, ohne ihn zu beurteilen. Ihn nicht mit der Vergangenheit und auch nicht mit der Zukunft zu vergleichen. Nach dem Shaolin-Prinzip leben bedeutet, in diesem Augenblick zu leben, diesen speziellen Moment als einen wunderbaren, kostbaren, vergänglichen Teil des Lebens zu betrachten.

In einer der wichtigsten Schriften des Judentums, dem Talmud, heißt es: »Auch eine gelebte Stunde ist Leben.« Was fraglos richtig ist. Die Mönche des Shaolin-Klosters gehen hier aber noch einen Schritt weiter. »Nicht nur jede gelebte Stunde, jeder gelebte Augenblick ist Leben«, heißt es dort. Leben im Hier und Jetzt bedeutet, den Moment einzufangen, ihn dankbar anzunehmen, um ihn sofort darauf wieder herzugeben. Sich darüber klar zu werden, dass kein



einzigster Moment unseres Lebens, ob wir ihn schätzen oder achtlos vorüberziehen lassen, niemals wiederkommen wird.

Leben im Hier und Jetzt bedeutet, sich des Augenblicks und dessen Vergänglichkeit bewusst zu werden.

Es bedeutet, zu verstehen, dass wir jedem Augenblick, ob er uns gerade glücklich macht oder traurig, zufrieden oder begierig, fröhlich oder zornig, jene Achtung zukommen lassen müssen, die ihm gebührt: die Achtung als ein Teil unseres Lebens.

Der Weise und der Tiger

Jeder Novize des Klosters kennt die Geschichte eines weisen Mannes, der eines Tages auf einem Hochplateau spazieren geht. Plötzlich hört er in einiger Entfernung hinter sich einen fauchenden Tiger, der offensichtlich auf ihn zukommt. Um dem Tier zu entkommen, läuft er, so schnell er kann, rennt aber geradewegs auf einen Abgrund zu. Der Tiger kommt immer näher. In seiner Not drückt sich der Mann an den äußersten Rand und kommt dabei ins Rutschen. Im letzten Moment kann er sich noch an einer Wurzel festhalten. Doch über ihm der Tiger, unter ihm der Abgrund, es gibt kein Entkommen. Alle Fluchtwege sind versperrt. Da erblickt der Mann direkt vor seinen Augen eine wilde Erdbeere. Er pflückt sie, nimmt sie in den Mund und murmelt: »Wie köstlich, diese Erdbeere!« Das nenne ich im Augenblick leben! Auf den ersten Blick erscheint den meisten von uns das Verhalten des Mannes wohl befremdlich. Hat er in dieser Situation nichts Besseres zu tun,