

Dr. Thomas Späth
Shi Yan Bao

mind
& soul



DER ALLTAGS- SHAOLIN

G|U

INHALT

SHAOLIN IM ALLTAG

Die Lehre der Shaolin 7

Was das Buch Ihnen bietet 15

DIE 7 TORE DER SHAOLIN

Bewusstheit im Alltag 21

Selbst-Bewusstheit fördern 24 • Den Gedankenstrom unterbrechen 26 • Vor dem Mauselloch 28 • Der Angst begegnen I 29 • Der Angst begegnen II 32 • Die Lücke nutzen 34 • Bewusst essen 36 • Gedankenexperiment 39

Heilsame Einstellungen 41

Ziele erreichbar machen 43 • Was fehlt im Moment? 45 • Gelassenheit üben 47 • Wohlwollen und Mitgefühl stärken 49 • Lebensfreude fördern 52 • Muster des Gelingens 54 • Förderliche Gedanken trainieren 56 • Die Umsetzungskraft stärken 58

Schauen auf das Wesentliche 61

Was ist wirklich wichtig? 63 • Das Leben und den Alltag entrümpeln 64 • Den Selbstwert stärken 66 • Das Kerngefühl finden 68 • Das Bauchgefühl nutzen 70 • Abendritual gegen Zerstreuung 72 • Gesundheit und Wohlbefinden planen 74

Den Körper stärken 77

Meditatives Gehen 79 • Das Körperbewusstsein stärken 81 • Laufen macht glücklich 83 • Die Kraft-Körperhaltung 85 • Qigong-Übung »Erde« 87 • Qigong-Übung »Himmel« 89 • Qigong-Übung »Mensch« 92

Entspannung finden 95

Reise durch den Körper 97 • Die Kunst des Innehaltens 98 • Frieden schließen 100 • Freiräume schaffen 102 • Den leeren Raum entdecken 104 • Die Stille genießen 106 • Den Schlaf verbessern 108

Energie durch Atemübungen 111

Die Atem-Energiepumpe 113 • Die Achtsamkeitsatmung 114 • Die Feueratmung 116 • Atempausen nutzen 118 • Die Tigeratmung 120 • Die Balance-Atmung 122 • Die Qigong-Atemblume 124

Balance durch Ernährung 127

Die Ernährung der Mitte 129 • Trinken Sie reichlich 130 • Den Bogen spannen 132 • Den Bogen entspannen 134 • Zwei Shaolin-Wohlfühl Tipps 136 • Ade, Zucker und Weißmehl 138 • Essgewohnheiten verändern 140

Bücher & Adressen 142

Impressum 144



SHAOLIN IM
ALLTAG

WAS DAS BUCH IHNEN BIETET

Die Ausführungen und Übungen in diesem Buch sind das Ergebnis unserer langjährigen, erfolgreichen Zusammenarbeit in Seminaren, Trainings und Coachings. Sie bieten Ihnen einen guten Einstieg in die Welt der Shaolin.

Sie erfahren nicht nur das Wesentliche über die Grundlagen der Shaolin-Lehre – kurz und knackig. Sie können durch die vielen Übungen sofort in die Praxis eintauchen und lernen Schritt für Schritt, Ihr Leben auf den kraftvollen Shaolin-Weg zu lenken, auf einen Weg zu mehr Energie, Balance und Zufriedenheit im Alltag. Herausforderungen und Konflikte wird es natürlich immer geben. Doch Sie können lernen, besser damit umzugehen – indem Sie die Shaolin-Geisteszustände (siehe Seite 7) mit entsprechenden Übungen fördern und stärken.

Grundlage für den ausführlichen Praxisteil des Buches mit seinen vielen Übungen ist aber nicht nur die überlieferte und auf Erfahrung basierende Shaolin-Lehre. Wo immer möglich, erfahren Sie auch Wissenswertes aus der modernen Forschung, deren Ergebnisse die Shaolin-Theorie und -Praxis



in vielfältiger Weise stützen und die so das Thema Shaolin für uns westlich geprägte Menschen noch besser und leichter zugänglich macht.

WIE SIE AM BESTEN VORGEHEN

Sie können das Buch von vorne bis hinten durchlesen und dann entscheiden, welche Übungen Sie als Erstes angehen wollen und welche später. Sie können aber auch mit dem Themenbereich beginnen, der für Ihr Leben aktuell besonders relevant ist. Oder Sie überlassen die Themenauswahl dem Zufall: Schlagen Sie das Buch einfach auf und schauen Sie, welche Übung Sie erwartet. In jedem Fall werden Sie lernen, mehr im Hier und Jetzt zu leben, und mit der Zeit erkennen, welche Ihrer Denk- und Verhaltensmuster dafür sorgen, dass Sie unzufrieden oder unglücklich sind, sodass Sie diese verändern können. Verfahren Sie nach dem Motto: »Wie isst man einen Elefanten? – Stück für Stück« und lassen Sie sich von Neugier, Offenheit und Leichtigkeit leiten. Es gibt nichts zu verlieren, nur zu gewinnen: nämlich geistige, emotionale und körperliche Stärke sowie ein weitgehend selbstbestimmtes Leben.

Manche Übungen eignen sich für zwischendurch und wirken sofort. Andere entfalten ihre Wirkung erst, wenn Sie sie fest in Ihren Alltag integrieren und über einen längeren Zeitraum praktizieren.

Viele Übungen können dabei ganz nebenbei ablaufen, während Sie Ihren alltäglichen Tätigkeiten nachgehen. Und plötzlich, ohne großen Aufwand, pflegen Sie einen Shaolin-Alltag. Neben den Schritt-für-Schritt-Anleitungen finden Sie interessante Hintergrundinformationen. Ein kurzer Einleitungstext sowie die folgenden Symbole zeigen auf einen Blick, was es mit der jeweiligen Übung auf sich hat.



günstig für emotionale Balance, innere Ruhe und Gelassenheit



für geistige Stärkung, Klarheit und intensive Bewusstheit



fördert körperliche Gesundheit und Wohlbefinden



bewirkt mehr innere Freiheit und größere Unabhängigkeit



steigert Zuversicht und positive Lebenseinstellung, wirkt gegen Ängste



für mehr Glück, Zufriedenheit und inneren Frieden



gut zum Einstieg in die tägliche Shaolin-Praxis



braucht nur wenig Zeit (maximal fünf Minuten)



am besten in den Alltag integrieren oder häufig praktizieren

SELBST-BEWUSSTHEIT FÖRDERN



Mit dieser Übung aktivieren Sie erstmals Ihren inneren Beobachter. Sie ist das Herzstück meditativer Praxis und ein guter Einstieg, um die Kraft der Shaolin in den Alltag zu integrieren.

Selbst-Bewusstheit im Sinne des inneren Beobachters heißt: sich seiner selbst, also seiner Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Handlungen bewusst zu werden. Reservieren Sie sich für Ihr Bewusstheitstraining morgens und abends jeweils zehn Minuten.

Schritt 1: Setzen Sie sich bequem hin, egal ob auf einem Stuhl oder im Schneidersitz. Der Rücken ist dabei aufgerichtet.

Schritt 2: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und beobachten Sie wachsam und doch entspannt, was Ihnen in dieser Zeit in den »Geist« kommt. Bewerten Sie nicht, beobachten Sie nur! Was in Ihrem Geist vorgeht, was Sie denken, fühlen und empfinden. Beobachten Sie einfach, was kommt und wie es wieder geht. Das ist alles.

Wichtig ist, dass Sie das, was Sie wahrnehmen, nicht bewerten. Es geht nicht darum, ob Sie es als angenehm empfinden oder ob es Sie stört. Nehmen Sie alles wahr – einfach so, wie es ist.

Schritt 3: Nach circa zehn Minuten atmen Sie einmal tief durch und kommen in Ihren Alltag zurück.

Wenn Sie im Lauf der Übung merken, dass Sie in Ihren Gedanken verloren gehen, kommen Sie wieder wohlwollend, entspannt und doch aufmerksam zur Beobachtung des Geistes zurück. Es ist ganz normal, dass Sie immer wieder abschweifen. Ärgern Sie sich nicht. Nehmen Sie immer wieder geduldig die Position des inneren Beobachters ein.

Shaolin-Meditation

Alle Meditationsformen lassen sich zwei übergeordneten Richtungen zuordnen, Shamata- und Vipassana-Praxis. Shamata nutzt je nach Ausrichtung Atmung, innere und äußere Bilder, Mantras oder Gebete. Das Ziel ist die Sammlung des Geistes. Vipassana arbeitet mit bewusster Beobachtung dessen, was ist, ohne verändern zu wollen und ohne Bewertung. Ziel ist Einsicht und Erkenntnis, wie die Dinge sind. Die Shaolin-Meditation steht in der Vipassana-Tradition.

DAS LEBEN UND DEN ALLTAG ENTRÜMPELN



Tagtäglich beschäftigen uns Dinge, die bei genauer Betrachtung überflüssig sind und uns unnötig beschweren. Befreien Sie sich davon!

Das Leben der Shaolin-Mönche ist geprägt durch mentales und körperliches Training, aber auch durch den Verzicht auf überflüssige Dinge und Wünsche. Das kann auch für Sie ein Wegweiser sein. Denn je mehr Zeit und Energie Sie auf unnütze Besitztümer und Begehrlichkeiten verwenden, desto weniger bleibt für das Wesentliche. Vielleicht kennen Sie das befreiende Gefühl, das entsteht, wenn Sie mal wieder den Keller entrümpelt und geputzt haben. Wenn auf Reisen, alles was Sie brauchen, in einen Koffer oder einen Rucksack passt. Oder wenn Sie einen Nachmittag oder ein Wochenende ohne Pflichten und Aufgaben vor sich haben.

»Der Reichtum eines Menschen bemisst sich an der Zahl der Dinge, auf die er verzichten kann.«

Henry David Thoreau

Aber was macht das gute Gefühl in diesen Situationen aus? Es ist das Reduzieren! Wir leben in einer Welt mit immer mehr Aufgaben, Angeboten und Alternativen. Sie ist höchst komplex und wir reagieren oft darauf mit Unwohlsein, Unruhe, Stress, Überforderung und Angst. »Was kann ich weglassen?« ist deshalb die entscheidende Frage – und Teil der Lösung. Indem Sie gedanklich und tatsächlich entrümpeln, gewinnen Sie wieder den Blick auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Schritt 1: Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier zwei Spalten. Über die erste Spalte schreiben Sie »Was kann ich weglassen?«, über die zweite »Was will ich (vorläufig) noch (bei)behalten?«.

Schritt 2: Schreiben Sie über mehrere Tage hinweg immer wieder in die beiden Spalten, was Ihnen jeweils einfällt.

Schritt 3: Die Zeit danach dient der konkreten Umsetzung: dem Ausmisten, Wegwerfen, Verschenken ... kurz: dem Reduzieren.

Ein Beispiel aus eigener Erfahrung: Es wirkt sehr entspannend, zahlreiche abonnierte Fachzeitschriften abzubestellen und stattdessen gezielt zu recherchieren, was wichtig ist.

Inspirationen, die Ihr Leben bereichern

Entdecken Sie die Geheimnisse
dieser uralten Weisheitstradition
und finden Sie in wenigen Minuten
täglich zu mehr Energie, Balance
und innerer Ruhe. Der leichteste
Einstieg in die Welt der Shaolin!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4019-7



9 783833 840197

www.gu.de

G|U