



BUCHBESCHREIBUNGEN FERNÖSTLICHE DENKWEISEN

Zusammengefasst von Christian SCHARF

ZEN IN DER KUNST DES BOGENSCHIEßENS



**Unbekümmert warten, bis der
Schuss bricht.**

**Über schlechte Schüsse solltest du
dich nicht ärgern, dass weißt du
schon längst. Füge hinzu, sich über
gute Schüsse nicht zu freuen.**

**Du musst lernen im gelockerten
Gleichmut darüber zu stehen.**

ISBN: 978-3-502-61115-8

ZEN IN DER KUNST DES BOGENSCHIEßENS

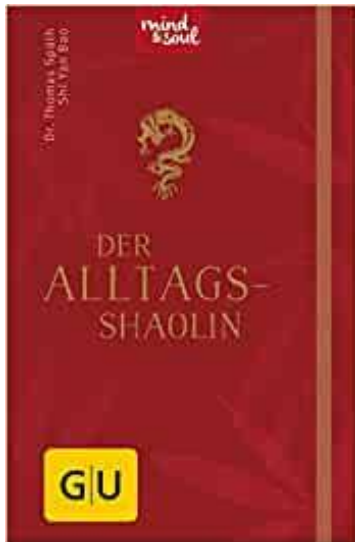
Konzentriere dich ausschließlich auf die Atmung, als ob du gar nichts anderes zu tun hättest!

- **Gelockertes Hochfahren in den Halteraum**
- **Gelockertes Verweilen im Halteraum**
- **Gelockertes Lösen des Schusses**
- **Gelockertes Nachhalten und Analysieren**

Der recht Schuss im rechten Augenblick bleibt aus, weil sie nicht von selbst kommen. Du konzentrierst dich nicht auf die Erfüllung (handlungsorientiert) hin, sondern wartest auf dein Versagen.

Je intensiver die Konzentration auf die Atmung ausfällt, um so mehr verblassen die äußeren Reize.

DER ALLTAGS - SHAOLIN



Mentale Stärke

Emotionale Balance

Körperliche Gesundheit

**Gefahr ist real. Angst ist eine Konstruktion
des Verstandes.**

**Angst klopft an. Vertrauen öffnet. Keiner
war draußen.**

Chinesisches Sprichwort

IBAN: 978-3-8338-4019-7

DER ALLTAGS - SHAOLIN

Buddha lehrt: Es ist immer jetzt!

**Die Vergangenheit ist bereits vorbei und nicht mehr
veränderbar.**

**Die Zukunft existiert ebenfalls nicht, da sie noch nicht da ist
(und häufig anders kommt, als man denkt)**

**GELASSENHEIT heißt zum einen, annehmen und zulassen,
was im Moment ist.**

**Das Weinen ist dem Menschen angeboren, das Lachen muss
erst gelernt werden.**

Chinesisches Sprichwort

**Der Mensch braucht Anerkennung, Zuwendung und Liebe,
ohne gehen wir zugrunde.**

DER ALLTAGS - SHAOLIN

Wer das Ziel nicht kennt, kann den Weg nicht finden.

Regelmäßig praktizierter Ausdauersport (3 x 30 min/Woche) hat folgende positive Wirkungen.

- Wir sind emotional ausgeglichener und können uns leichter an einfachen Dingen erfreuen
- Wohlbefinden und Zufriedenheit steigen
- Wir kommen schneller zur Ruhe, regenerieren schneller und schalten besser ab
- Ausdauersport wirkt antidepressiv, angstlösend und stärkt die Immunabwehr

QIGONG ist eine chinesische Konzentrations-, Mediations- und Bewegungsform, die den Körper stärkt und Körperbewusstsein und Körperkontrolle fördert.

Entspannte Menschen sind wohlwollender, friedfertiger und lösungsorientierter als Menschen, die unter Stress stehen.

DER ALLTAGS - SHAOLIN

MUßZEITEN sind geplante Freiräume für Nichtstun.

Mußzeiten haben große Bedeutung für ein ausbalanciertes Lebensgefühl, für Gelassenheit, die Fähigkeit, abschalten zu können – und für das Lösen komplexer Aufgaben und Probleme.

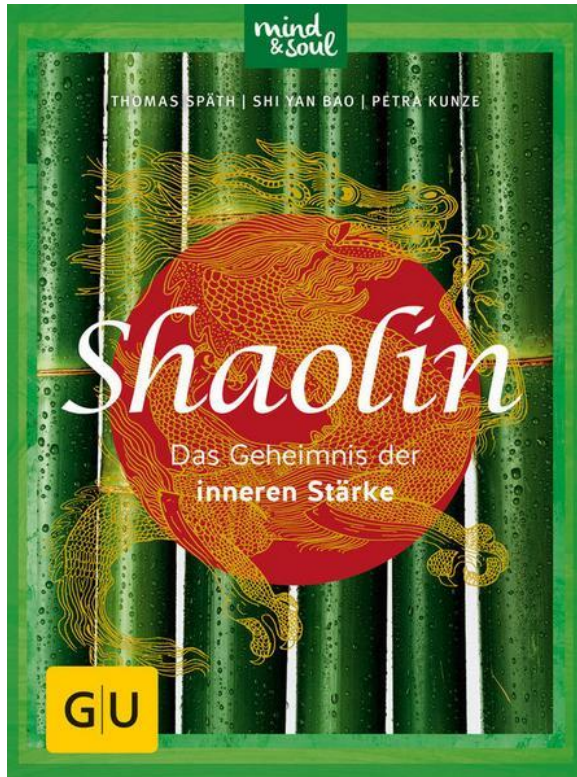
Die ACHTSAMKEITSATMUNG: Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich. Ich verweile im gegenwärtigen Moment und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.

Das Einzige, was der Mensch tun muss, um sich zu ruinieren, ist, zu viel zu essen.

Shaolin - Weisheit

Zucker schadet sowohl der körperlichen Gesundheit als auch der geistigen Leistungsfähigkeit.

SHAOLIN – DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE



Wenn wir achtsam wahrnehmen, wird uns klar, dass nichts gleich bleibt, weder unsere Werte und Einstellungen, noch unsere Umgebung.

FLOW – das Gefühl des völligen freudvollen Aufgehens in einer Tätigkeit, bis hin zum Tätigkeitsrausch.

FLOW entsteht, wenn mentaler Fokus, Herzschlag, Atmung und Blutdruck optimal synchronisiert sind.

IBAN: 978-3-8338-0378-9

SHAOLIN – DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

Beispiele solcher STÖRGEFÜHLE (was uns aus unsere Mitte – Gelassenheit – bringt) sind ärgerliche und neidische Ablehnung und Abwertung eines Mitmenschen.

ALTRUISMUS ist das Gegenteil von Egoismus und bedeutet unter anderem Wohlwollen und liebende Güte (METTA), aber auch Mitgefühl (KARUNA).

METTA Sätze:

- **Möge ich glücklich sein**
- **Möge ich inneren Frieden finden**
- **Möge ich leicht und unbeschwert durch mein Leben gehen**
- **Möge ich mein Herz öffnen**

Richte deinen Fokus auf das Positive.

Shaolin - Weisheit

SHAOLIN – DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

**FURCHT (eher konkret und real) und ANGST (eher diffus
und abstrakt) sind Teile von uns.**

**BIG FIVE der körperlichen Grundbedürfnisse
Atmung, Wärme, Trinken, Essen, Schlafen**

**Eine außerordentlich förderliche Wirkung auf unsere
Körperwahrnehmung, die Körperkontrolle und
Körperstärkung haben die Übungen des QIGONG.**

**Es gibt nur eine falsche Sicht der Dinge:
der Glaube, meine Sicht
sei die einzig richtige.**

Nagarjuna

**Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel
Zeit, die wir nicht nutzen.**

Seneca

SHAOLIN – DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

Gedankenhygiene – vorerst muss der innere Schweinehund (5 Hindernisse nach Shaolin Tradition) überwunden werden.

Trägheit: sie verhindert, gewonnene Einsichten umzusetzen.
Obwohl wir wissen, dass wir trainieren sollten, bleiben wir lieber sitzen.

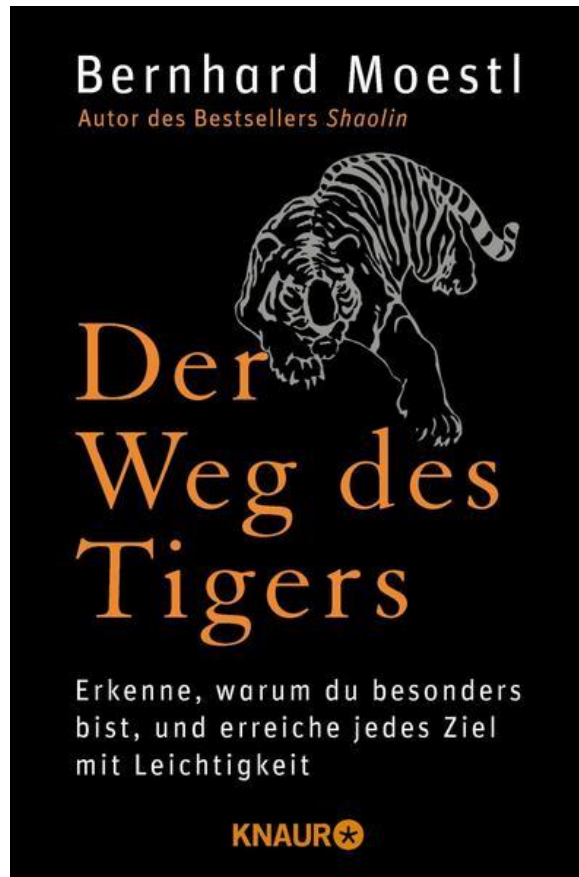
Rastlosigkeit: sie hindert uns daran, zur Ruhe zu kommen.
Menschen in ihrem Hamsterrad beschäftigen tausend Sachen im Kopf.

Zweifel: hindert uns daran, unsere Übungen zu machen.
Schaffen wir die Selbstdisziplin eines regelmäßigen Geistestrainings.

Begierde: verleitet uns Vergnügungen hinterherzujagen.
Es geht um Sucht – nach Ablenkung (Schokolade, Fernsehen)

Ablehnung: Entsprechen Entwicklungen oder Dinge nicht unseren Erwartungen, können wir uns nicht auf den Moment konzentrieren.

DER WEG DES TIGERS



**Etwas, das wir uns nicht vorstellen
können, können wir auch nicht
umsetzen.**

**Mach jeden Tag einen Menschen
glücklich. Vor allem, wenn dieser
Mensch du bist.**

**Mich nicht in Dinge einmischen,
die mich nichts angehen.**

**Wollen sie ihre innere Kraft
nutzen, dann müssen sie lernen,
sich selbst wichtig zu nehmen.**

IBAN: 978-3-426-78655-0

DER WEG DES TIGERS

ACHTSAMKEIT meint, uns mit unseren Fähigkeiten, Stärken und Möglichkeiten bedingungslos und voller Freude anzunehmen.

Nicht was wir haben, zählt am Ende, sondern allein, was wir sind.

Wir geben Außenstehenden (Experten, Zeitungen, Online Portale) die Macht, unsere innere Kraft nach Belieben zu aktivieren oder zu deaktivieren.
Die wissen schließlich was gut für uns ist.

Gib einfach dein Bestes, das ist dann gut genug.

Bevor wir tadeln, müssen wir zuerst einmal fähig sein zu loben.

DER WEG DES TIGERS

Die ABRUFBARE LEISTUNG, ist das in einem Menschen vorhandene Potenzial, abzüglich seiner Störungen (Selbstzweifel, Selbstbeschränkung, Versagensängste) und natürlich das Verschwenden von Kraft, um anderen Menschen etwas zu beweisen.

Kraft und Lebensenergie durch Delegieren zu sparen bedeutet zuerst einmal zu akzeptieren, dass man nicht alles sofort haben kann.

Lernen sie, zu nehmen, was kommt, und gehen zu lassen, was gehen will.

**Es ist nicht wichtig, wie andere Menschen handeln.
Es zählt alleine, wie sie darauf reagieren.**

DER WEG DES TIGERS

Es liegt allein an uns, ob wir GEFÜHLEN erlauben, die Kontrolle über unser Handeln zu übernehmen und uns dadurch unnötig Kraft zu rauben.

DEMUT heißt, selbst das hinzunehmen, was uns nicht passt, wenn wir es nicht ändern können.

SCHÖNREDEREI verhindert mit großer Zuverlässigkeit jede Veränderung.

Jede Entscheidung hat Folge- und Gegenentscheidungen zur Konsequenz.

Ich möge die Kraft haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

**Die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Und die Weisheit haben, das eine vom anderen zu unterscheiden.**



VIEL SPAß BEIM LESEN