

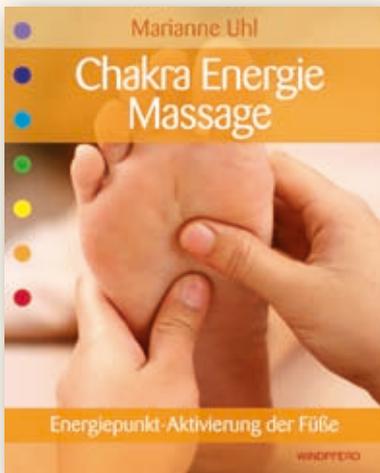
Körper & Psyche immer etwas Gutes tun

ANZEIGE



Der **Sonnengruß** ist der ideale Start in den Tag. Das ebenso kurze wie effiziente Yoga-Workout versorgt mit einem **Plus an Energie**, erhöht die körperliche **Vitalität** und trainiert **Achtsamkeit** und **Gelassenheit**. Zwölf Körperhaltungen stärken die Vernetzungen von **Körper** und **Geist** – für optimale Dehnung, Präsenz und Bewusstheit.

92 Seiten mit CD · € 19,95
ISBN 978-3-86410-003-1
Hardcover



Über die **Füße** berührt man den ganzen Menschen. Diese **ganzheitliche Massagetechnik** bringt die **Chakren in Harmonie** und stärkt die **Gesundheit**. In den Füßen spiegeln sich die sieben feinstofflichen **Energiezentren** wider. In den Chakren liegen **Körper, Geist** und **Seele** offen vor uns, sind fühl- und behandelbar.

84 Seiten · € 12,95
ISBN 978-3-89385-677-0
Hardcover

Ablauf der mentalen Prozesse fortgetragen werden. Und da die aufkommenden Gedanken auch bestimmte Emotionen freisetzen, können wir durch Achtsamkeit nicht nur unsere Denkgewohnheiten, sondern auch unser Verhalten ändern. Es eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten, mit uns selbst und anderen umzugehen. Unser ungenutztes Potenzial wird wieder verfügbar, wenn wir mittels Achtsamkeit nicht mehr ins Spiel der automatischen Reaktionen einsteigen.

Master Han Shan wandte während seiner Zeit als Mönch eine Mediationstechnik an, die aus den Lehren Buddhas bekannt ist. Buddha beobachtete in seinen Versenkungen alles, was in seinem Körper und seinem Geist auftauchte, ohne es zu kommentieren oder zu beurteilen. Sobald ein Vorgang im Körper oder im Geist auftauchte, richtete er die Aufmerksamkeit darauf. Auf dieser Grundlage schuf Buddha die sogenannte „Vipassana-Meditation“, um sich des wahren Wesens der Dinge bewusst zu werden.

Han Shan wandte die Methode an und wurde ebenfalls zum neutralen Beobachter seiner selbst. Er entwickelte die Methode zudem weiter, indem er mit der Technik des Benennens arbeitete – etwas, das – wie er später merkte – auch andere Vipassana-Schulen machen. Tauchten Gedanken auf, machte Han Shan jedes Mal eine mentale Notiz: „Denken, denken, denken“. Tauchten Gefühle auf, sagte er sich: „Fühlen, fühlen, fühlen“. Nur Sinneswahrnehmungen adressierte er direkt. Im Lauf seiner späteren Tätigkeit als Meditationslehrer machte er die Erfahrung, dass diese Methode, die er „Insight Mind Focusing“ nennt, den Menschen einen schnellen Zugang zur Achtsamkeit ermöglicht.

Bei der Insight Mind Focusing Methode wechseln sich Konzentration und Achtsamkeit ab. Dies hat den Vorteil, dass eine Ermüdung, die bei der Achtsamkeitsübung auftreten kann, verhindert wird. Hier wird z.B. der Körper innerlich „gescannt“, der Atem beobachtend begleitet oder am Morgen die Grundstimmung im Innern ermittelt. Dann folgt die Phase, in der die mentalen Notizen zu auftauchenden Gedanken und Gefühlen oder Sinneswahrnehmungen gemacht werden.

Wendet man Achtsamkeit auch im alltäglichen Leben an, so ergeben sich ganz neue Möglichkeiten, sein Selbst zu managen, erklärt Master Han Shan. Man wird weniger anfällig für emotionale Ausbrüche, für Vergesslichkeit und Enttäuschung. Ist man bei jeder Handlung geistig voll bewusst, so entstehen Klarheit und Zufriedenheit. Lenkt man die Achtsamkeit auf

die einzelnen Schritte eines Weges, und zwar immer nur auf den gegenwärtigen Schritt, erreicht man sein Ziel viel müheloser, als wenn man ständig sehnsüchtig – oder sorgenvoll – in die Ferne schaut. Diese Art des Seins erfüllt von innen her und verleiht Sinn – Sinn im einfach Da-Sein. „Achtsamkeit in unserem Leben öffnet eine Welt voller Staunen und Verbundenheit mit anderen Wesen. Wer achtsam ist, versteht sich selbst und erlangt universelles Verständnis. Er schafft Glück und Frieden in sich und trägt es in unsere Welt“, schreibt Han Shan.

Nach den Jahren als Bettelmönch in der Einsiedelei lebte Han Shan weitere zwei Jahre in einem der vielen Waldtempel in der Nähe, um auch die traditionellen buddhistischen Gebräuche und Zeremonien in Thailand zu studieren. 1999 zog er auf ein großes Waldgelände und widmete sich seinem neuen Lebensraum – dem Aufbau des Nava Disa Metaphysic Retreat Center. Master Han Shan hat die thailändische Mönchskutte abgelegt, um sein Wissen auch anderen interessierten Menschen in Europa leichter zugänglich zu machen. Ansonsten hat sich nicht viel in seinem Leben geändert. Auch heute lebt er ein äußerst schlichtes Leben, oft findet man ihn in seiner kleinen Waldhütte – allein mit sich und der Natur.

Text: Kara Roschteki

Illustration: © Devam Will

Foto: © Christian Kaufmann

Vorträge mit Han Shan:

14.09. Hamburg / 17.09. Hannover
18.09. Münster / 19.09. Köln
20.09. Traben-Trarbach
21.09. Frankfurt / 24.09. Karlsruhe
25.09. Nürnberg / 26.09. Leipzig
27.09. Berlin / 28.09. Augsburg

Workshop: „Kraft der Achtsamkeit“

15./16.09. Hamburg
22./23.09. Frankfurt
29./30.09. Augsburg

Buchtipps:

Han Shan

Achtsamkeit – Die höchste Form des Selbstmanagements

256 Seiten, € 18,95
ISBN 978-3-941837-75-1

Eine DVD und Chanting-CD von Han Shan erscheinen in Kürze.

alle: **Trinity Verlag**

www.han-shan.de

