

Ding Ding

DIE 5 GEHEIMNISSE DES SHAOLIN

Von innerer Ruhe zu
äußerer Stärke



kailash

INHALT

VORWORT	9
---------------	---

F LIESENDES 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
--------------------------------	------------