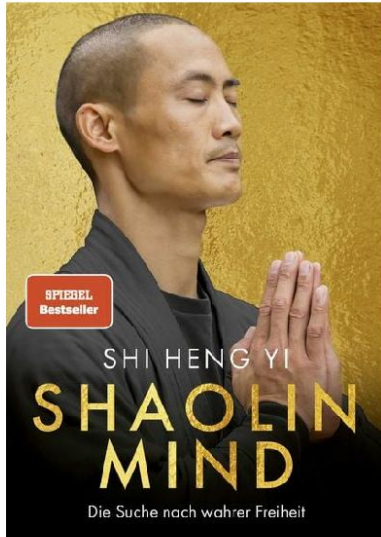


## Shaolin Mind - Die Suche nach wahrer Freiheit



PRODUKT IM SHOP ANSCHAUEN

### Shi Heng Yis herausforderndste Lebensmomente und wichtigste spirituelle Einsichten

Shi Heng Yi gehört zu den bekanntesten Meistern des 21. Jahrhunderts. Er nimmt uns mit seinen autobiografisch geprägten Einsichten mit auf *eine* innere Reise und schildert einschneidende Phasen und Erfahrungen seines Lebens. Mit all seiner Begeisterung und Überzeugung hat er sich seiner Lebensaufgabe gewidmet. Doch wer oder was bin ich jenseits der Rollen und Pflichten? Wie finde ich Ruhe inmitten der Bewegung? Was bedeutet es, ein wahrhaft freier Mensch zu sein? Aus der Tiefe des Zen-Buddhismus werden Fragen aufgeworfen, Spiegel gereicht und Einsichten geboten. Die Lehren des Zen führen nicht zu abgeschlossenen Antworten, sondern zu einer lebendigen und wachen Präsenz - zu einem Leben, das nicht beherrscht, sondern gemeistert wird.

### Neun Kapitel der Wandlung, Weisheit und inneren Klarheit

In diesem aussergewöhnlich offenen Buch gewährt Shi Heng Yi seltene Einblicke in seinen Lebensweg – ehrlich, berührend und voller Tiefe. In neun Kapiteln erzählt er von prägenden Momenten, inneren Kämpfen und den Erfahrungen, die ihn zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Doch dies ist mehr als eine Autobiografie: Jedes Kapitel führt den Leser über die persönliche Geschichte hinaus in eine meditative Innenschau. Zen-buddhistische Einsichten eröffnen einen Raum zur Selbstreflexion, zur Klärung und zur persönlichen Transformation. Die zeitlosen Lehren des Zen werden nicht nur erklärt, sondern in den Alltag übersetzt – als konkrete Impulse zur Integration für ein bewusstes, kraftvolles und erfülltes Leben.

Shaolin Mind richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen wollen – und den Mut haben, ihrem Weg mit Klarheit und Herz zu folgen.

### Mit zahlreichen Fotos und Kalligraphien

Preis

CHF 39.90