

## Shaolinmester udforsker vejen til indre frihed i ny personlig bog

**Shi Heng Yi: Shaolin Mind - Søgen efter den sande frihed**

Hvordan finder man ro i en verden fuld af støj, krav og forventninger? I *Shaolin Mind* inviterer en af Europas mest kendte shaolinmestre læseren med på en dybt personlig rejse mod større selvindsigt, mental styrke og indre fred – funderet i 1500 års shaolin-visdom.

"Shaolin kan i den moderne verden anvise en retningsgivende vej til at få større indsigt i ens eget liv, ens egne mål og ens egne begrænsninger." – *Citat fra bogen*

Hvem er man bag roller og pligter? Hvordan finder man ro midt i bevægelsen? Hvad vil det sige i sandhed at være et frit menneske?

Shi Heng Yi er en af det 21. århundredes mest markante mestre. I *Shaolin Mind* tager han læseren med på sin indre rejse og skildrer afgørende erfaringer og perioder, der har formet hans liv.

Hvert kapitel åbner et nyt rum. Selvrefleksioner sidst i hvert kapitel inviterer læseren til at rette blikket indad – med spørgsmål, spejlinger og indsigter fra zen-læren. Her gives ikke endegyldige svar, men vises en vej mod nærvær, klarhed og et liv, der ikke skal kontrolleres, men mestres.

"I denne bog deler jeg indsigter ud fra personlige oplevelser, indre konflikter, tanker og refleksioner, der i årenes løb konstant har ført mig til større klarhed."

– *Citat fra bogen*

*Shaolin Mind* henvender sig til alle, der ønsker at forstå sig selv bedre.

**Shi Heng Yi** er grundlægger af Shaolin Temple Europe, et zenforankret fællesskab i Otterberg, Rheinland-Pfalz. Han formidler østlige filosofier i en praktisk og nutidig form og har opnået international anerkendelse for sin undervisning. Det indhold, han deler gratis på sociale medier, har opnået milliarder af visninger. Efterspørgslen på templets tilbud er større end nogensinde, og onlineprogrammet *The Way to Self-Mastery* har fået global opmærksomhed.

**Shi Heng Yi**

**Shaolin Mind**

**Oversat af Jakob Eberhardt**

**244 sider**

**Forlagets pris: 299,95 kr.**

**Udk. 3. juni 2026**