Leseprobe aus: **Du wirst nicht älter, sondern besser** von Christof Steinhauser.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
>> Du wirst nicht älter, sondern besser

Christof Steinhauser
Du wirst nicht älter, sondern besser
Das Geheimnis der Junggebliebenen
Ein einzigartiges mentales und spirituelles
ANTI-AGING-PROGRAMM
Schirner Verlag

## Die Grundlagen für erfolgreiches Anti-Aging


10 Die Erzählung von der geheimnisvollen Schriftrolle

20 Die Zeit läuft – so handeln erfolgreiche Junggebliebene

33 Warum sich ein mentales Anti-Aging-Training lohnt

45 Die beiden Komponenten Geist und Spiritualität

50 Die Schlüsselidee und Wirkung der Schriftrolle


## Ihr persönliches Anti-Aging-Programm


58 Die Schriftrolle für immerwährende Jugend

71 Wie Sie mit diesem Buch maximalen Nutzen erzielen

83 Ihr persönlicher Erfolgskalender


## Übungen für Ihren Alltag


100 Die Standmeditation aus dem Taijiquan

106 Grundsätze der Verjüngung im feinstofflichen Bereich und eine Übung

118 Meine Lieblingsübung: Die ganzheitliche Soforterneuerung

125 Belohnen Sie sich


## Herzlichen Glückwunsch – Sie haben es geschafft!


134 Die Einstellung der ewig Jungen und Erfolgreichen – Der Selbsttest

138 Zum Abschluss oder Neubeginn

142 Über den Autor

143 Bildnachweis

## Die Grundlagen für erfolgreiches Anti-Aging

## Die Erzählung von der geheimnisvollen Schriftrolle

Vor etwa 1000 Jahren lebte im nördlichen China in der Provinz Hebei der schon etwas in die Jahre gekommene Philosoph Meng. Viele chinesische Namen haben eine bestimmte Bedeutung. »Meng« steht für »wild und kämpferisch«. Meng war trotz seiner bereits ergrauten Schläfen mit 48 Jahren natürlich alles andere als alt und dank seines Berufes als Gelehrter auch recht weise. Allerdings konnte er sich nicht damit abfinden, dass er – einst einer der hübschesten und begehrtesten Jünglinge in seiner Provinz – nun äußerlich sichtbar »welkte« und sein Elan und seine Lebenskraft bereits spürbar nachließen. Auch machte sich schon vermehrt das eine oder andere körperliche »Zipperlein« bemerkbar. Dennoch schaute Meng immer noch gerne den hübschen jungen Frauen nach. Ja, er war schon immer ein Herzensbrecher gewesen, allerdings hatte er die Partnerin fürs Leben bisher noch nicht finden können.

Nun geschah es eines Tages, dass sich Meng in die bezaubernde, 20 Jahre jüngere Jiao, Tochter eines reichen Fabrikanten, verliebte. Er lernte Jiao auf dem Neujahrsfest kennen. Sie hatte schönes langes, schwarzes Haar und ein zartes, freundliches Gesicht, in dem sich Lebensfreude, Intelligenz und jugendliche Wildheit widerspiegelten. Ihr Körper war zierlich und doch mit verführerischen Rundungen ausgestattet. Für Meng war es Zuneigung, wenn nicht sogar Liebe auf den ersten Blick. Beide saßen mit 18 weiteren Gästen an der anlässlich der Feierlichkeiten schön geschmückten Tafel in einem festlichen Saal. Schon frühzeitig fiel Meng die ihm gegenübersitzende junge Schönheit auf, und er versuchte immer wieder, mit einem freundlichen Lächeln den einen oder anderen innigen Blick von ihr zu erhaschen. Allerdings saß Jiao zwischen den beiden jungen Männern Cai und Li. Diese waren im ähnlichen Alter wie Jiao, also um die 28, und erzählten ihrer Tischnachbarin angeregt von ihrem letztjährigen gemeinsamen Tanzauftritt in der Hauptstadt Peking. Jiao schienen junge männliche Tänzer zu faszinieren. Besonders zu Cai, der rechts von ihr saß, fühlte sie sich sichtbar hingezogen. Meng merkte gleich, dass er nicht »die besten Karten« für eine Kontaktaufnahme hatte.

**Was aber macht ein Mann, der völlig hingerissen von einem wunderbaren Wesen ist, doch schon kraft seines Alters und Äußeren einen klaren Wettbewerbsnachteil gegenüber diesen vor Energie strotzenden Burschen hat?**

Nun, Meng hatte die zündende Idee nicht parat. Doch wollte er zumindest seinem Kämpferherzen wieder einmal Ehre erweisen und wartete ab, bis nach dem Abtragen der Speisen die Musik zu spielen begann und die beiden Männer den Tisch verließen. Sie mussten los, um sich für die Festeinlage vorzubereiten, den traditionellen Löwentanz. Das war seine Chance! Meng sprach sich

Mut zu, erinnerte sich kurz an eine seiner früheren erfolgreichen Kontaktaufnahmen, erhob sich von seinem Platz und nahm direkten Kurs auf Jiao.

Es kam jedoch anders als zu seiner Blütezeit: Das einstige Selbstbewusstsein, das von seinem guten Aussehen, seinem Charme und seiner charismatischen Persönlichkeit herrührte, schien wie weggeblasen. Leider fürchtete Meng den Alterungsprozess und trug schon länger den Glaubenssatz in sich, dass es bereits in seinem Alter abwärts ginge und die Chancen gegenüber dem weiblichen Geschlecht rapide sinken würden. Daher fehlten ihm jetzt die passenden Worte. So stammelte er zu Jiao etwas wie: »Schöner Abend heute, nicht wahr? Schade, dass ich nicht mehr tanzen kann.«
Darauf folgte, getragen von einer etwas mitleidsvollen Stimme, die Bemerkung: »Ja stimmt. Haben Sie denn Beschwerden, alter Mann?«
Meng schluckte und glaubte zuerst, nicht richtig gehört zu haben. Doch dieser Satz sollte schließlich der Auslöser sein, der ihn veranlasste, seine Lebensführung grundlegend zu ändern.
Ohne ein Wort wandte sich Meng von Jiao ab und ging nach Hause. Die Strecke war kurz und Meng am Boden zerstört. Auf dem Weg sagte er laut und eindringlich zu sich selbst: »Jetzt reicht es! Ich werde nochmals richtig durchstarten und versuchen, in meinem Denken und Handeln wieder so zu werden, wie ich in meinen besten Zeiten als junger Kerl war! Dies will ich mit meinem Äußeren und meinem ganzen Verhalten ausstrahlen. Dabei will ich meinen Körper durch gezieltes Training verjüngen und so wieder anziehender auf Frauen wirken. Zudem möchte ich spirituell wachsen, um innerlich stärker zu werden und wieder selbstbewusst und aufrecht durchs Leben zu gehen. Ich war und ich bin ein Kämpfer!«

Doch was war die Lösung? Es musste sicherlich mehr getan werden, als mit Kräutern, Salben und etwas Gymnastik nur die äußere Fassade aufzupolieren oder gelegentlich eine meditative Übung durchzuführen. Welche Möglichkeiten gab es für Meng, um den Alterungsprozess ganzheitlich zu bremsen oder gar umzukehren und vor allem einiges von seiner jugendlichen Lebenskraft und Leidenschaft zurückzugewinnen?

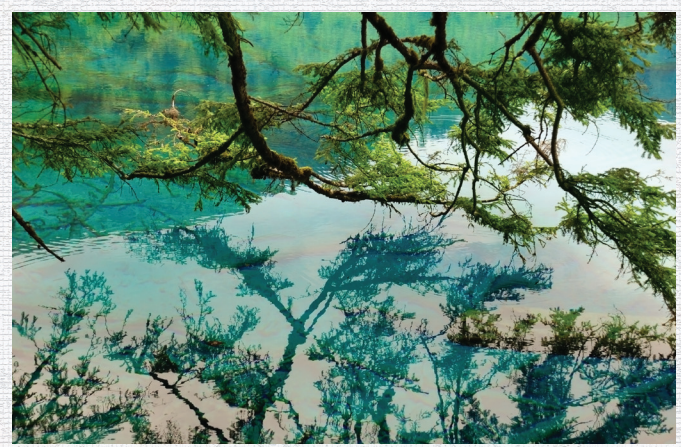
Noch hatte er keine klare Vorstellung. Sein Drang, eine Lösung zu finden, war jedoch aufgrund seines Schlüsselerlebnisses riesig. In den folgenden Nächten konnte Meng nur stundenweise schlafen. Nach einer Woche beschloss er, sich, nur mit einem großen Kanister Wasser, einer Decke, einer Petroleumlampe und etwas Schreibzeug versorgt, auf eine zweiwöchige Meditation in die Berge zu begeben. Meng war getragen von der Hoffnung, in der Einsamkeit den Kopf frei von bohrenden Gedanken zu bekommen und die richtige Eingebung zu erhalten.

Zwölf Tage verbrachte er in Einsamkeit. Am 13. Tag hatte er immer noch nicht die erleuchtende Idee und litt in seiner Höhle unter der Kälte der Jahreszeit. Schon wollte er verzweifelt aufgeben, als es in der letzten Nacht geschah:

Später konnte Meng nicht mehr sagen, ob er sich in einem tiefen meditativen Zustand befunden hatte oder ob alles ein Traum gewesen war: Vor seinem geistigen Auge erschien ein großes Stück auseinandergerollter Papyrus. Die Überschrift darauf lautete: »Das Geheimnis der Junggebliebenen — die Schriftrolle für immerwährende Jugend«. Darunter folgten in poetisch anmutenden Sätzen Texte, Gesetze und Prinzipien, die man sich aneignen sollte, um die schädliche Fixierung auf das Alter zu verlieren und sich auf Jugend, Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg zu programmieren. Aufmerksam las Meng die Weisheiten und Handlungsimpulse.

Als er aus seinem schlafähnlichen Zustand erwachte, befand er sich in einem lange nicht mehr erlebten Glückszustand. Nun endlich kannte er das Geheimnis ewiger Jugend! Besonders erstaunte es ihn jedoch, dass er den Text der geheimnisvollen Schriftrolle noch immer vollständig im Kopf hatte. Sofort machte er sich daran, diesen niederzuschreiben. Dann ging er hoch motiviert und gut gelaunt ins Tal zurück.

Wieder zu Hause befasste er sich gleich am nächsten Morgen mit seiner Niederschrift und war von den ausdrucksstarken Sätzen derart begeistert, dass er sie am Abend nochmals las, diesmal jedoch laut. Das Lesen dauerte nur etwa 10 Minuten. Er wiederholte es in den nächsten Tagen, weil er merkte, wie die regelmäßige Beschäftigung mit der Schriftrolle ihn motivierte und diese allmählich Teil seines Denkens und Handelns wurde. Auch schien es ihm, als ob sie auf magische Weise bereits in seinem Inneren wirkte und seine Einstellung zu verschiedenen Themen positiv veränderte. Zudem verspürte er einen seit langer Zeit nicht mehr dagewesenen Tatendrang. Für Meng war dies ein klares Zeichen dafür, dass die kraftvollen Texte auch eine starke Wirkung auf sein Unterbewusstsein hatten.



Von nun an las er die Schriftrolle kontinuierlich zweimal am Tag, wandte ihre Lehrsätze ständig an und hatte das Gefühl, dass die Umsetzung seine Lebenslust enorm belebte und sich in ihm offenbar auch eine völlig neue, positive Ausstrahlung aufbaute. Dies bestätigten diverse Komplimente seiner Freunde, die von seiner plötzlichen Spritzigkeit angetan waren.

So baute er nach 10 Jahren erstmals wieder regelmäßige sportliche Aktivitäten in seinen Wochenablauf ein und begann, die chinesische Kampf- und Bewegungskunst Taijiquan zu lernen. Ja, Meng hatte das Gefühl, dass sein Körper regelrecht um neue Aufgaben bettelte und ihm jede Fitnessübung mit einem großartigen Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit dankte.

Als Teil des Taijiquan-Unterrichts praktizierte er zudem eine Standmeditation. Diese einfache und doch sehr effektive Übung führte schon nach relativ kurzer Zeit dazu, dass sich in ihm zunehmend Gelassenheit, Ruhe und ein angenehmes Gefühl der Energie und Lebendigkeit aufbauten.

Das Beste für Meng war jedoch, dass er nur sechs Wochen nach Eingebung der Schriftrolle durch Zufall in einem Lebensmittelladen wieder auf Jiao traf, welche gerade sichtlich gut gelaunt und mit einem Lächeln auf dem Lippen das Geschäft verlassen wollte. Dieses Mal begegnete er ihr wie von einer mächtigen Hand geführt aus voller Natürlichkeit heraus mit beherzten Worten – fast wie zu seiner besten Zeit – und einem von einem Lächeln getragenen: »Heute ist wohl mein Glückstag! Dieses sympathische Lächeln kenne ich doch noch. Schön, Sie wiederzusehen, können Sie sich noch an das tolle Neujahrsfest erinnern?«, und erweckte gleich ihre Aufmerksamkeit. Nun begannen beide, Erinnerungen auszutauschen, und Meng sagte Jiao, dass er beim nächsten Mal nicht mehr die Gelegenheit versäumen würde, sie um einen Tanz zu bitten. Er hatte seine früheren Knieprobleme dank Ausübung des Taijiquan überwunden und plante nun, seinem ehemaligen Hobby, dem Tanzen, wieder aktiv nachzugehen. Ihm gelang es, durch sein sprühendes und energiegeladenes Handeln innerhalb kurzer Zeit Sympathie und Neugierde bei Jiao aufzubauen. Meng interessierte sich sehr für ihr Befinden, und sie schien ebenfalls mehr über Meng erfahren zu wollen, da sie sich zu Männern mit Persönlichkeit und klaren Zielen sehr hingezogen fühlte. Kaum zu glauben, der erste Funke war übergesprungen! Sie gingen zusammen in eine Teestube und unterhielten sich, als ob sie schon lange Zeit Freunde gewesen wären. Jiao war hingerissen von Mengs Ausstrahlung, seiner spürbaren Lebensenergie, seinen Ideen, Zielen und seinem Tatendrang. Meng war wieder ein gutes Stück der junge wilde Verführer geworden, mit einem strahlenden Äußeren und – dank seiner Jahre – mit großer Weisheit. Zwischen den beiden entstand eine tiefe Beziehung. Ein Jahr später heirateten sie.

Aus Dankbarkeit für diese erstaunlichen Ereignisse und den so positiven Wandel in seinem Leben schrieb Meng die Schriftrolle später ein weiteres Mal auf, um sie einem seiner besten Freunde zu schenken, der etwas älter und von chronischem Trübsinn geplagt war. Meng war überzeugt, dass er zahlreichen Menschen helfen könnte, wenn er die Schriftrolle weiterreichen würde. Er würde ihnen ermöglichen, auch in fortgeschrittenem Alter zu einer positiven Lebenseinstellung zurückzufinden, der Grundhaltung junger Menschen, verbunden mit deren geistigen Stärke und körperlichen Gesundheit, und darüber hinaus mit der Erfahrung und Reife des Alters. Er wusste, da er es an sich selbst erfahren hatte: Die vorherrschende Denkweise und die daraus resultierenden Handlungen entscheiden maßgeblich über Lebensfreude, Vitalität und die eigene Wirkung auf die Umwelt.

**Und nun, lange nach der ersten Überlieferung und Weitergabe der Schriftrolle, halten Sie mit diesem Buch das Geheimnis für immerwährende Jugend in Ihren Händen.**

Sie werden rasch erfahren, wie Sie es auf Ihr Leben anwenden und sich mit geringem Aufwand auf eine neue, vielleicht schon viele Jahre nicht mehr dagewesene Frische und Lebenskraft programmieren können.
Und falls Sie noch jung sind, können Sie mit diesem Buch erst recht zu Gesundheit, Liebe, Zufriedenheit, wachsendem Wohlstand und tiefer Erfüllung gelangen und all dies noch intensiver genießen.
Da ich Ihnen mit diesem Anti-Aging-Training einen mentalen und spirituellen Ansatz anbiete, habe ich für Sie in Ergänzung zur meditativen Methode des Beobachtens, die in der Schriftrolle beschrieben ist, noch etwas Besonderes eingebaut: die äußerst wirkungsvolle Praxis der Standmeditation, die Meng auch ausführte. Genannt wird sie auch »Stehende Säule«, beschrieben von dem großartigen Taijiquan-Lehrer Dietmar Stubenbaum.[1] Sie finden sie im Kapitel »Übungen für Ihren Alltag« (ab S. 100). Danach ist mit der Übung »Meine neue Jugend und Schönheit« (S. 115) eine weitere energetische Möglichkeit der Verjüngung beschrieben. Mit meiner persönlichen Lieblingsübung »Ganzheitliche Soforterneuerung« (S. 120) möchte ich Ihnen schließlich eine äußerst wirkungsvolle, regulierende und energetisierende Methode anbieten, die Sie nahezu überall und in jeder Situation durchführen können.

1 Diese Trainingsmethode wurde ursprünglich von den alten Daoisten Chinas ca. 500 v. Chr. zur Förderung der Gesundheit entwickelt. Später wurden verschiedene Formen daraus für die inneren Kampfkünste wie etwa Taijiquan abgeleitet. Diese Kampfkünste sind dadurch charakterisiert, dass sie ihre Effektivität aus innerer Energie und Verbundenheit beziehen und die Praktizierenden auch in hohem Alter ihre Kampfkraft bewahren. Die Praxis der Stehenden Säule hat auch ohne die Ausübung einer solchen Kunst vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. In China wird sie traditionell als eine Übung zur Lebensverlängerung, Verjüngung und zum Erhalt der Gesundheit angesehen und sogar als Therapie in Kliniken eingesetzt.

Beide Dimensionen zusammen, die vorwiegend mentale über die Schriftrolle und die ergänzende spirituelle, in Form der meditativen und energetischen Praktiken, haben das Potenzial, Sie in ungeahnte Höhen zu tragen. Mit Sicherheit jedoch werden Sie bald feststellen, dass das Älterwerden auf einmal mit wachsender Zufriedenheit verbunden ist. Ängste verlieren sich, und Sie werden auch im Alltag immer besser in positiver Energie verwurzelt bleiben.

## Die Zeit läuft – so handeln erfolgreiche Junggebliebene

Denken Sie gelegentlich an spannende Momente Ihrer Jugend, vielleicht an den ersten Kuss, Ihre erste große Liebe, den Einzug in die erste eigene Wohnung, Ihre bestandene Fahrprüfung oder Ihren ersten Tag in der Arbeit? War das nicht eine gute und intensive Zeit? Und vor allem verging sie damals noch nicht so schnell!
Und wie sieht es heute aus? Ein Geburtstag jagt den anderen, ein Dienstjubiläum folgt dem letzten. Schon sind wieder fünf Jahre im Arbeitsleben vergangen. Sie staunen nur so. Sie überlegen vielleicht: »Vor wie vielen Jahren habe ich die Schule verlassen?« Und stellen fest: »Das ist gefühlt doch noch gar nicht so lange her. Und in wenigen Monaten haben wir schon das nächste runde Klassentreffen?«

Roger, mein langjähriger Schulfreund, der schon zum dritten Mal in Folge dieses allgemeine Wiedersehen mitveranstaltet, hat mir vor Kurzem den baldigen Termin der 30-jährigen Abiturfeier mitgeteilt. Unglaublich! Nachdem ich viele Einzelheiten und lustige Augenblicke der letzten Male noch in guter Erinnerung habe, kommt mir die schnelle Abfolge der Treffen beinahe vor wie die Ereignisse in einem Film. Mit dem einzigen Unterschied, dass im Laufe der Aufführung desselben Streifens die Darsteller zusehends älter geworden sind.