

Shaolinmeister Shi Xingui

Entspannung * Kraft * Intuition

mit einzigartigen Shaolin - Chan - Techniken

少林禅老师



Shaolin Chan Cao Dong Meditationsausbildung Teil 2

Zur Eigenpraxis und Selbststärkung.
Zur individuellen Anleitung von Einzelpersonen und Gruppen.

明心见性

„Klar in meinem Herzen finde ich meine ursprüngliche Natur“ Shi Xingui

Chan-Meditation ist der Weg zur Selbsterkenntnis,

*der Erkenntnis unserer wahren göttlichen Natur.
Zurückgehend auf Buddha Siddhartha Gautama wurde sie von dem legendären Begründer
des Shaolin-Ordens, „Bodhidharma“, praktiziert und durch die Shaolin - Mönche
der Nachwelt überliefert.*

Seminarinhalt:

1. Vorbereitende Übungen zur Meditation :

Vorbereiten durch die inneren Energieübungen des Shaolin Qi Gong

2. Meditationspraxis : 5 Systeme

<生 sheng geboren >- <老 lao älter werden >- <张 zhang wachsen >-<病 bing krank> -< 死 si tot
DAS LEBEN !

„Woher komme ich? Wohin gehe ich?“ Glücklich gekommen – Glücklich gegangen !
In der Meditation wird unsere Seele eins mit der kosmischen Energie!
Erkenntnis der Höchsten Wahrheit, der eigenen ursprünglichen Natur.

2.1. Stehmeditationen, wie z.B.

"Stehen wie ein Baum" zur Stärkung des Selbstbewusstseins

"Stehen wie eine Glocke" gegen Depressionen, bei niedrigen Blutdruck

"Stehen wie ein Berg" zur Erdung, zum Loslassen, bei Bluthochdruck

2.2. Meditation im Sitzen mit verschiedenen Mudras und deren unterschiedliche Effekte

2.3. Meditation im Liegen mit verschiedenen Mudras s.o.

2.4. Gehmeditation: verschiedene Gehmeditationsbewegungen

2.5 5- Augen/Herz - Meditation: innere Öffnung und Reinigung des Geistes und des Herzens:

Guan 观 - Kong 空 - Ding 定 - Jie Xin 接心 - Zhi Hui 智慧

Guan 观 = innere und äußere Betrachtung

kong 空 = Freiheit - innere Leerheit

Ding 定 = die Herzenskraft festigen

Jie Xin 接心 = plötzliche direkte Wahrheitserkenntnis aus dem Herzen

Zhi Hui 智慧 = allesumfassende Weisheit

Die 5 inneren Augen nach buddhist.Tradition: Klarheit, Wahrheit, Weisheit, Bewusstsein, Einheit

3. Koan - /Huatou - Übungen und Meditationen:

Fragestellungen zur Meditation ohne Antwort vom Verstand, sondern aus unserem Herzen. z.B. :

" Woher komme ich? Wohin gehe ich?" " Wer bin ich? Wer bin ich wirklich?"

4. Mantra-Gesänge / Herzsutra: mit Gesängen über die Höchste Wahrheit zur Erkenntnis gelangen

5: Übungen nach Meditationen: Dehnübungen - Energiepunktmassagen zur Reaktivierung des Körpers

6. Ablauf: Theoriestudium abwechselnd mit überwiegender Praxis im Raum und in der Natur begleitet von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten, tiefenentspannender Klangmusik, Herzsutra, Mantragesang, kurzen Schweigestunden zur Vertiefung der Praxis.

*Basis für diese Ausbildung sind zeitlose uralte Lehren!
Shi Xingui, ein Meister, der in diesem Jahrhundert mitten unter uns lebt,
hat die Lehren den Bedürfnissen des heutigen westlichen Menschen
mit all seinen Herausforderungen und Problemen meisterhaft angepasst.
Seine speziellen Shaolin - Übungen sind wohltuend für Jeden,
jenseits aller Religionen und Dogmen!*