

EARTHNESS-MEDITATION

Meditation für
deine

Mitte
(Booklet)

土
禪

Franz-Josef Wambach | Gottfried Eckert

Das Booklet zur CD

Franz-Josef-Wambach | Gottfried Eckert

EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Music-CD)

ISBN: 978-3-945249-25-3

Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Booklets und der zur Verfügung gestellten Daten und Informationen bemüht. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Eine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden.

Die in diesem Booklet vorgestellte Meditationspraxis versteht sich ausdrücklich nicht als Therapie- oder Heilungsprogramm. Sie richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Beginn der Meditationspraxis mit einem Arzt, Therapeuten o.ä. zu klären, ob das Meditationsprogramm für die betreffende Person geeignet ist. Verlag und Autor weisen vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen. Alle Leserinnen und Leser sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie das Meditationsprogramm ausführen. Die Anwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gottfried Eckert, «EARTHNESS-MEDITATION. Meditation für deine Mitte (Booklet)»

© 2018 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors und Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen o.ä. und die Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in elektronischen Medien.

Verlag: 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, www.3trust-media.com

Idee, Konzeption und Realisierung: Gottfried Eckert

Autor: Gottfried Eckert | Präsentation der Übungen: Gottfried Eckert

Redaktion, Layout: Gottfried Eckert | Lektorat: Dagmar Bernhard M.A.

Musik (Urheber/Produktion): Franz-Josef Wambach

Cover: © kikkerdirk, #44762164 – zen garden, www.fotolia.com

Fotos/Fotobearbeitung (Meditationspraxis): Jörg Lügering, www.fotostudio-one.de

Fotos (Seiten 19, 27, 31,35): Manfred Pätzold

開場白

Fast Facts

Fast Facts

Franz-Josef Wambach | Gottfried Eckert
EARTHNESS-MEDITATION. MEDITATION FÜR DEINE MITTE (MUSIK-CD)

Die EARTHNESS-MEDITATION ist von Gottfried Eckert auf der Grundlage traditionell-fernöstlicher Meditationstechniken entwickelt worden. Sie berücksichtigt die spezifischen Belange der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise und eröffnet einen aktiv-dynamischen, effektiv-nachhaltigen Meditationsweg in moderner westlicher Systematik und Methodik. Das Setting ist darauf ausgerichtet, den Praktizierenden maximalen Nutzen zu bieten.

Das alltagstaugliche Meditationsprogramm, das für Einsteigerinnen und Einsteiger und fortgeschrittene Praktizierende geeignet ist, stärkt die individuellen Gesundheitsressourcen und -potenziale, unterstützt die Lösung von physischen und psychischen Spannungszuständen und Energieblockaden, fördert das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht und Wohlbefinden und entwickelt die innere Widerstandsfähigkeit und -kraft gegenüber den Herausforderungen des Alltags. Dabei kultiviert es in besonderem Maße die innere Mitte.

Die Musik ist von Franz-Josef Wambach exklusiv zur Begleitung der EARTHNESS-MEDITATION geschaffen worden. Sie fördert die meditative Praxis in jedem einzelnen Meditationsstadium.

Die EARTHNESS-MEDITATION dauert ca. 60 Minuten und umfasst 4 Phasen.

1 Buddhas Weg Gehmeditation	15 min
2 Harmonie Bewegungsmeditation	15 min
3 Drei Schätze Rezitationsmeditation	15 min
4 Buddha-Natur Stille Meditation	15 min

實際運用

Meditationspraxis
Praxishinweise

Meditationspraxis | Praxishinweise

Allgemeines

Die in diesem Booklet vorgestellte Meditationspraxis versteht sich ausdrücklich nicht als Therapieprogramm und ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind.

Das Meditationsprogramm richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen.

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, Entzündungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, nach Operationen sowie in der Schwangerschaft wird grundsätzlich vor Beginn der Meditationspraxis empfohlen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen und mögliche Risiken abzuklären.

Alle Praktizierenden sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie das Meditationsprogramm durchführen. Die Meditationspraxis erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Rahmenbedingungen

Suche dir einen Meditationsort, der für dich stimmt und der dich bei der Meditationspraxis unterstützt. Drinnen oder draußen. Achte im Freien unbedingt darauf, dass du geschützt von Regen, Wind, Hitze und zu starker Sonnenbestrahlung meditieren kannst. Die Anforderung für drinnen ist hingegen ein aufgeräumter, sauberer, gut gelüfteter und angenehm temperierter Ort mit liebevoller Atmosphäre und ausreichend Platz. Wenn möglich, nutze eine günstige Himmelsrichtung.

Lass zu, dass du ruhig und ungestört meditieren kannst. Schalte einfach ab und alle potenziellen Störungsquellen aus. Löse dich von allem, was dich gerade beschäftigt. Es gibt hier und jetzt nichts mehr für dich zu tun. Außer der EARTHNESS-MEDITATION.

Nimm dir für das Meditationsprogramm Zeit. Es ist Arbeit, genauso wie deine berufliche Tätigkeit, und ebenso wichtig. Es ist eine Investition. Eine Investition in DICH (Ausrufezeichen), den wichtigsten Menschen in deinem Leben!

Trage leichte, bequeme Kleidung. Die natürliche Bauchatmung sollte möglich sein, ohne dass der Hosenbund stört. Um einen freien Energiefluss zu gewährleisten und um Verletzungen vorzubeugen, ist es zweckmäßig, Schmuck, Uhr u.ä. abzulegen.

Für eine komfortable Meditationspraxis im Sitzen benötigst du je nach persönlichen Präferenzen wahlweise folgende Ausstattung: Decke, Meditationskissen, Meditationsmatte, Meditationsbänkchen, (Boden-)Stuhl o.ä.

Für das Meditieren darf dein Magen weitestgehend leer sein. Wenn nötig, suche unmittelbar vor Meditationsbeginn noch einmal die Toilette auf. Verzichte vor der Meditation möglichst auf Tabakprodukte und Kaffee. No-Gos sind: Alkohol, Drogen, Psychopharmaka.

Aktion

Achte bitte beim Meditieren unbedingt und jederzeit darauf, dass du dich wohlfühlst. Gehe stets liebevoll mit dir und deinem Körper um.

Meditiere stets achtsam und bewusst – mit innerer Freude und Gelassenheit. Genieße es. Und sei glücklich!

Beim Meditieren darfst du frei von jeglichen Zielsetzungen oder Resultaten sein. Frei von Leistungsgedanken. Lass alle Erwartungen, Absichten und Ziele los, werde mithin erwartungs-, absichts- und ziellos. Meditiere einfach. Da ist der Beginn der Meditation. Dort das Ende. Dazwischen ist Meditation. Punkt.

Falls bei der Meditation Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen auftreten, unterbrich die Meditation einfach für eine Weile bzw. beende die Meditationspraxis.

Meditiere nach Möglichkeit regelmäßig. Dann stellt sich ein hilfreicher Rhythmus ein. Sobald du die EARTHNESS-MEDITATION zur Gewohnheit, zum Ritual werden lässt, setzt du einen natürlichen Automatismus in Gang.

Du kannst grundsätzlich zu jeder Tageszeit meditieren. Sofern du mit den entsprechenden traditionellen Künsten vertraut bist, kannst du auch eine günstige Zeit für dich bestimmen.

Atmung

Wenn es für dich möglich und angenehm ist, atme durch die Nase ein und aus. Praktiziere die natürliche Bauchatmung. Sie unterstützt die physiologischen Abläufe in deinem Körper. Atme in deiner Vorstellung in deinen Bauch. Beim Einatmen hebt sich der Bauch sanft. Beim Ausatmen senkt er sich. Beim Einatmen sei dir bewusst: es wird eingeatmet. Und beim Ausatmen sei dir bewusst: es wird ausgeatmet. Achte auch einmal auf die "Lücke" zwischen Ein- und Ausatmung. Mit jedem Atemzug kehrt mehr Wohlbefinden und Harmonie in deinen Körper. Genieße es zu atmen. Einatmen heißt empfangen, Ausatmen heißt loslassen.

Augen

Es ist möglich, mit geschlossenen, halb-geöffneten oder geöffneten Augen zu meditieren. Einsteigerinnen und Einsteigern fällt erfahrungsgemäß die Meditationspraxis mit geschlossenen Augen, d.h. ungestört von äußeren, visuellen Reizen und Eindrücken, leichter. Mit zunehmender Praxis ist die Meditation mit geöffneten Augen eine interessante Erfahrung.

Zunge

Während der Meditation liegt deine Zungenspitze sanft und anstrengungslos am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen.

Gedanken

Sei dir bewusst: Gedanken sind natürlich. Oder hattest du schon einmal über einen signifikant längeren Zeitraum keine? Lass deine Gedanken frei schweifen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Löse dich von ihnen. Sie sind bedeutungslos. Beobachte nur. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Nimm immer wieder die "Lücke" zwischen den Gedanken wahr.

Inneres Lächeln

Lass ein Lächeln in deinem Herzen entstehen. Nimm wahr, wie sich das Lächeln in deinem ganzen Körper ausbreitet.

立姿

Ausgangsposition

Der schulterbreite

Parallelstand



Ausgangsposition | Der schulterbreite Parallelstand

Ausgangsposition: Enger Stand. Die Fersen berühren sich, und die entspannten Zehen weisen leicht nach außen, so dass sich ungefähr eine Faustbreite Abstand zwischen den Großzehen ergibt (V-Stellung).

Das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern. Die Aufmerksamkeit zur linken Körperseite lenken, zum linken Bein, zum linken Fuß.

Etwas die Knie beugen, und das Becken, den Oberkörper und den Kopf leicht nach links drehen. Den engen Stand öffnen, und den linken Fuß ungefähr schulterbreit zur linken Seite auf den Fußballen setzen. Anschließend über den Mittelfuß zur Ferse abrollen (schulterbreiter Parallelstand). Auf eine langsame und bewusste Bewegungsausführung achten. Der Körper folgt dabei dem Geist.

Schultern und Arme in die Schwerkraft entlassen.

Der Schwere des Oberkörpers gewahr werden. Die Schwere langsam nach unten zu den Fußsohlen sinken lassen - durch die Hüfte, Knie und Fußgelenke.

Beobachten, wie sich das Becken von selbst sanft aufrichtet und die Lendenwirbelsäule gestreckt wird.

Die Berührungsfläche der Füße zur Erde wahrnehmen.

Abschließend den Kopf aufrichten.

Anschließend die gesamte Körperhaltung überprüfen und bei Bedarf korrigieren.

Die Haltung ist natürlich und aufrecht. Unten fest verwurzelt und stabil. Und oben flexibel und beweglich. Gleich einem Baum im Wind. Der gesamte Körper ist entspannt, offen und rund.

Die Füße stehen etwa in Schulterbreite - ca. 1 Fußlänge Abstand zwischen den Fußinnenkanten - und parallel zueinander. Die Zehen sind entspannt und zeigen nach vorne. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Es ruht auf der Mitte der Fußsohlen. In der Vorstellung die Füße ganz tief in der Erde verankern. Die Fußgelenke sind entspannt und geöffnet.

Die Knie sind entspannt, geöffnet und leicht gebeugt. Sie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Knie und Zehen zeigen in die gleiche Richtung, die Knie-scheiben sind in etwa zwischen 2. und 3. Zeh positioniert. Die Kraft der Knie ist nach innen gerichtet, ohne jedoch die Knie einwärts zu ziehen.

Das Becken ist aufgerichtet, der Lendenwirbelsäulenbereich entspannt und gestreckt.

Die Leisten sind geöffnet und leicht gebeugt. Die Becken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und der Dammbereich sind entspannt.

Der Rücken ist aufrecht, jedoch nicht steif. Die Brustwirbelsäule ist entspannt und gestreckt. Die Brust ist geweitet.

Die Schultern befinden sich auf gleicher Höhe und sind entspannt. Der Schultergürtel ist gerundet.

Die Arme hängen locker und abgelöst vom Körper, so dass die Achselhöhlen frei sind. Die Arme sind von den Schultern bis zu den Fingerspitzen gerundet. Die Ellbogen schweben.

Die Handgelenke sind entspannt und geöffnet. Die Finger sind voneinander gelöst, leicht gerundet und nach unten gerichtet.

Der Kopf ist aufrecht, der Scheitel schwebt. Die Halswirbelsäule ist gestreckt und entspannt. In der Vorstellung wird der Kopf von einem imaginären Faden, der am Scheitelpunkt befestigt ist, gehalten und in Richtung Himmel gezogen.

Das Kinn ist dabei etwas gesenkt und ein wenig angezogen.

Das Gesicht ist entspannt und trägt ein sanftes Lächeln. Die Kiefergelenke sind entspannt. Der Mund ist leicht geschlossen, die Zahnreihen berühren einander sanft. Die Zunge liegt gelöst auf dem Mundboden.

Die Augen sind geradeaus in die Ferne gerichtet. Der Blick ist entspannt und weich.

土禪

**EARTHNESS-
MEDITATION**

佛道

Buddhas Weg

Spannst du eine Saite zu stark,
wird sie reißen.

Spannst du sie zu schwach,
kannst du nicht auf ihr spielen.

Gehe den mittleren Weg.



🗣️ **Anleitung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ① Die Gehmeditation praktizieren (im Uhrzeigersinn). Mit dem linken Fuß beginnen. Langsam, entspannt und natürlich gehen. Jeder Schritt ist fest, wie ein Berg. Mit jedem Schritt die Arme heben und wieder senken. Arme und Beine werden dabei in Kreuzkoordination bewegt (linker Fuß und rechter Arm vor, linker Arm zur Seite bzw. rechter Fuß und linker Arm vor, rechter Arm zur Seite). Die Gehmeditation für eine Weile praktizieren. 🕒 7:30 min
- ② Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Dabei wahrnehmen, wie der Körper sich bewegt, wie der Fuß aufsetzt, wie das Gewicht von einem auf das andere Bein verlagert wird.
- ③ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- ↻ Richtungswechsel (Gong)
- ④ Die Gehmeditation praktizieren (gegen den Uhrzeigersinn). Mit dem linken Fuß beginnen. Langsam, entspannt und natürlich gehen. Jeder Schritt ist fest, wie ein Berg. Mit jedem Schritt die Arme heben und wieder senken. Arme und Beine werden dabei in Kreuzkoordination bewegt (s.o.). Die Gehmeditation für eine Weile praktizieren. 🕒 7:30 min
- Die Gehmeditation beenden. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- ➔ **Variante:** wie vor, jedoch mit bewusstem Heben und Anwinkeln der Beine





Harmonie

Verweile nicht in der Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft.

Fokussiere dich auf den
gegenwärtigen Moment.












🧠 Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Die rechte Hand auf den Milz-/Magenbereich (☞ linker Oberbauch) legen.
- ❷ Mit der linken Hand vor dem Körper eine stehende Acht beschreiben. Dazu das Körpergewicht zur rechten Seite verlagern, und die Hüfte, den Oberkörper und den Kopf leicht nach rechts drehen. Mit der linken Hand währenddessen auf Nabelhöhe den unteren Bogen der Acht von links nach rechts gegen den Uhrzeigersinn zeichnen. Die Handkante weist dabei zum Körper. Die Hand in der weiteren Bewegungsfolge bis auf Höhe des Solarplexus (☞ Übergang vom Brustkorb zur Magengrube) steigen lassen. Die Handfläche mittels Rotationsbewegung des Unterarms nach unten drehen, und den gebeugten Arm auf Höhe des Solarplexus horizontal nach links bewegen, um den unteren Kreis der Acht zu vollenden. Die beschriebene Bewegung geht einher mit einer Gewichtsverlagerung und leichten Drehbewegung nach links. Anschließend den oberen Bogen der Acht auf Kopfhöhe von links nach rechts im Uhrzeigersinn zeichnen. Der Handrücken weist dabei zum Körper. Währenddessen das Körpergewicht wieder zur rechten Seite verlagern, und Hüfte, Oberkörper und Kopf ebenfalls leicht nach rechts drehen. Die Hand in der weiteren Bewegungsfolge bis auf Höhe des Solarplexus sinken lassen, die Handfläche zeigt zu diesem Zeitpunkt nach unten. Den gebeugten Arm auf Höhe des Solarplexus horizontal nach links bewegen. Dabei das Körpergewicht zur linken Seite verlagern, und eine leichte Drehung von Hüfte, Oberkörper und Kopf nach links ausführen. Damit ist der obere Kreis der Acht vollendet. Mit dem Zeichnen des unteren Bogens der Acht und der Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegung nach rechts beginnt ein neuer Umlauf.

- ③ Die geschlossenen Augen folgen währenddessen mit innerem Blick der Handbewegung und zeichnen die stehende Acht nach. Dabei fortwährend den Organlaut HU (gesprochen: HUUH) intonieren. Die Bewegungsmeditation für eine Weile praktizieren. Auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf mit Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegung von Hüfte und Oberkörper achten.  7:30 min
- ④ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
-  Hand- und Richtungswechsel (Gong)
- ⑤ Die linke Hand auf den Milz-/Magenbereich (linker Oberbauch) legen. Analog mit der rechten Hand vor dem Körper eine stehende Acht beschreiben.
- ⑥ Die geschlossenen Augen folgen wieder mit innerem Blick der Handbewegung und zeichnen die stehende Acht nach. Dabei fortwährend den Organlaut HU (gesprochen: HUUH) intonieren. Die Bewegungsmeditation für eine Weile praktizieren. Auf einen gleichmäßigen, fließenden und harmonischen Bewegungsablauf mit Gewichtsverlagerung und Rotationsbewegung von Hüfte und Oberkörper achten.  7:30 min
- ⑦ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- Die Bewegungsmeditation beenden. Geschlossene Augen wieder öffnen. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**



三寶

Drei Schätze

Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sein und auf die Dinge zu lauschen.
Achte auf die Melodie des Lebens,
welche in dir schwingt.



🗣️ Anleitung

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Mit den Händen vor dem Körper eine Qi-Kugel formen. Die linke Hand befindet sich dabei auf Höhe des unteren Dantians. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand ist auf Höhe des mittleren Dantians. Die Handfläche weist nach unten. Der Schulterbereich ist locker und entspannt.
- ❷ Die Augen schließen. Alternative Praxis: Meditation mit (halb-)geöffneten Augen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Die Position halten und dabei fortwährend das Mantra HONG A WENG (gesprochen: HUNG AR WONG) intonieren. Die Aufmerksamkeit ist abwechselnd beim unteren Dantian (Laut: HONG), dann beim mittleren Dantian (Laut: A) und schließlich beim oberen Dantian (Laut: WENG). Die Rezitationsmeditation eine Weile praktizieren. 🕒 15 min
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- Die Rezitationsmeditation beenden. Geschlossene Augen wieder öffnen. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand.**
- 📍 Unteres Dantian: unteres Energiezentrum; auf der Mittellinie, zwei bis drei Finger breit unterhalb des Bauchnabels
- 📍 Mittleres Dantian: mittleres Energiezentrum; auf der Mittellinie, in Höhe der Brustwarzen
- 📍 Oberes Dantian: oberes Energiezentrum; auf der Mittellinie, zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel



佛性

Buddha-Natur

Wer ist Buddha?

Wer bist du?



🗣️ **Anleitung**

- ▶ **Ausgangsposition:** Enger Stand. Den linken Fuß bewusst und achtsam zur Seite setzen (schulterbreiter **Parallelstand**).
- ❶ Die rechte Hand auf das mittlere und die linke Hand auf das untere Dantian legen.
- ❷ Die Augen langsam schließen. Alternative Praxis: (halb-)geöffnete Augen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation. 🕒 15 min
- ❸ Die Gedanken frei schweifen lassen. Sie dürfen kommen und gehen. Es sind lediglich Informationen, die aus dem Formlosen kommen und in das Formlose zurückgehen. Von den Gedanken lösen. Sie sind bedeutungslos. Nur beobachten. Alles, was jetzt da ist, darf da sein. Die "Lücke" zwischen den Gedanken wahrnehmen.
- Die Stehmeditation beenden. Geschlossene Augen wieder öffnen. Den linken Fuß achtsam und bewusst zurücksetzen. **Enger Stand**.
- ➔ **Alternative Praxis:** Meditation im Sitzen, Meditation im Liegen



附錄

Anhang

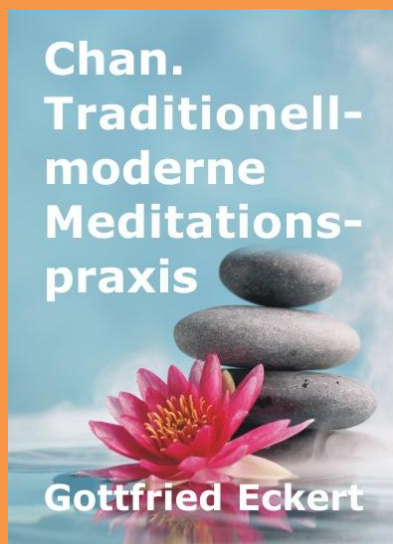
Kreativteam



Gottfried Eckert [Konzeption | Meditation]



Franz-Josef Wambach [Musik]



Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis

Verlag: 3TRUST e. K.

Autor: Gottfried Eckert

Paperback, s/w, 316 Seiten

ISBN: 978-3-945249-22-2

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

Weitere Medien unter www.3trust-media.com

Veranstaltungen

WERBUNG

Vorträge, Seminare, Workshops, (Präventions-)Kurse, (Personal) Trainings, Events, Ausbildungen, Firmenveranstaltungen



Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert
In der Schleth 7
D-56567 Neuwied
Fon: +49 (0)2631 405535
Email: mail@my-qigong.company

Infos/Buchung: www.my-qigong.company

Impressum

3TRUST e.K.

Verlag, Media & Services

Gottfried Eckert (V. i. S. d. P.)

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: +49 (0)2631 405535

Email: mail@3trust-media.com

Internet: www.3trust-media.com

Sitz des Unternehmens: Neuwied

Inhaber: Gottfried Eckert

Handelsregister: HRA 20921, Amtsgericht Montabaur