

Shaolinmeister Shi Xingui

Entspannung \* Kraft \* Intuition

mit einzigartigen Shaolin - Chan - Techniken

# 少林禅老师



Shaolin Chan Cao Dong Meditationslehrausbildung  
am 26. - 30. August 2020  
im Klosterstädtchen Scheyern Lkr. Pfaffenhofen

Zur Eigenpraxis und Selbststärkung.  
Zur individuellen Anleitung von Einzelpersonen und Gruppen.  
Auch für Anfänger geeignet!

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.*

Info und Anmeldung: Sylvia Scherg, - zertif. Shaolin QiGong u. Meditations- Lehrerin  
Tel.08167/1258 e-mail: silvijas@gmx.de www.shaolin-shixingui.de



## Seminarinhalt:

### 1: Vorbereitende Übungen zur Meditation :

Dehnungsübungen, Bewegungs Qi Gong, Atemtechniken

### 2: Meditationspraxis : 5 Systeme:

In der Meditation wird unsere Seele eins mit der kosmischen Energie!  
Erkenntnis der Höchsten Wahrheit, der eigenen ursprünglichen Natur.  
„Ich bin der Meister meines Lebens! “ „ ICH BIN ! “

#### 2.1. Stehmeditationen, wie z.B.

"Stehen wie ein Baum" zur Stärkung des Selbstbewusstseins

"Stehen wie eine Glocke" gegen Depressionen, bei niedrigen Blutdruck  
und um die Energie nach oben zu leiten

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

#### 2.2. Meditation im Sitzen mit verschiedenen Mudras ( Hand/Fingerstellungen) mit unterschiedlichen Effekten

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

#### 2.4. Gehmeditation: verschiedene Gehmeditationsbewegungen mit bewussten Schritt- und Armbewegungstechniken

#### 2.5 5- Augen/Herz - Meditation :

Innere Öffnung und Reinigung des Geistes und des Herzens

Die 5 inneren Augen sind nach alter buddhistischer Tradition:

Klarheit, Wahrheit, Weisheit, Bewusstsein, Einheit

### 3. Koan - /Huatou - Übungen und Meditationen:

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

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

### 4. Mantra-Gesänge und Herzsutra:

durch Energieübertragung mit reinem Klang sowie dem berühmten Text über die Höchste Wahrheit  
das Herz öffnen und die eigene ursprüngliche Natur erkennen .

### 5: Übungen nach der Meditation:

Dehnübungen - Energiepunktmassagen zur Reaktivierung des Körpers

### 6. Ablauf:

Theoriestudium abwechselnd mit überwiegender Praxis im Raum und in der Natur  
begleitet von Klangschalen und original Kloster-Klanginstrumenten, tiefenentspannender Klangmusik,  
Herzsutra, Mantragesang, Schweigestunden zur Vertiefung der Praxis.

Teil 2 vorauss. August 2021.

*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!*

