

Die Dharma Drum's Eight-Form Moving Meditation wurde von Meister Sheng Yen entwickelt, um es Menschen, die einen stressigen und geschäftigen Lebensstil führen, zu ermöglichen, einige der Vorteile der Chan-Meditation zu genießen. Das System, das auf langjähriger Praxis und persönlicher Erfahrung basiert, hat die Essenz der Chan-Meditation in eine Reihe von einfachen körperlichen Übungen integriert. Zusätzlich zu den körperlichen Übungen hilft Ihnen die Praxis der acht Formen, Körper und Geist zu entspannen, so dass Sie einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist entwickeln können.

Möge die Publikation für Leser, Zuhörer und Praktizierende auf ihrem Weg zur Verwirklichung der Erleuchtung von Nutzen sein. Mit grenzenlosem Mitgefühl widmen wir die Verdienste in allen Richtungen den leidenden Wesen.

Namaskara



Körper und Geist
Eight-Form Moving Meditation

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
2. Ausführung der Eight-Form Moving Meditation
3. Widmung
4. Leitprinzipien für das Zentrum



Publikation vom Retreat-Center: Dharma Drum Mountain
Übersetzt und überarbeitet vom Retreat-Center Vien Lac

Die Publikation ist ein Werk der Ordensgemeinschaft Vien Lac
(www.helpibri.de/vienlac)



नमोऽमिताभाय बुद्धय

南無阿彌陀佛 Namomitābhāya Buddhaya Nam mô A-di-đà Phậ



Introduction

Dharma Drum's Eight-Form Moving Meditation

Die Dharma Drums Eight-Form Moving Meditation ist eine praktische Form der Meditation und Übung, die überall und von jedem praktiziert werden kann. Wenn Sie diese Formen mit einer selbstsüchtigen oder nicht ernstesten Geisteshaltung studieren, dann sind Sie unwürdig, diese Meditationsform zu praktizieren. Sie müssen diese Formen im Geiste eines Bodhisattvas studieren und ausüben, in der Hoffnung, dass alle anderen Menschen dasselbe körperliche und geistige Wohlbefinden teilen können, um daraus wahren Nutzen zu ziehen.

Wir alle sollten diese bewegende Meditation täglich mit Begeisterung praktizieren. Wenn Sie sie die Acht Formen gemeistert haben, wird jedes Mal beim praktizieren, ein steigender Blutdruck sofort wieder normalisiert und impulsive Emotionen beruhigt.

Background

Die acht Formen der bewegten Meditation der Dharma-Trommel wurden von Meister Sheng Yen vom Berg der Dharma-Trommel entwickelt, um es Menschen, die einen stressigen und geschäftigen Lebensstil führen, zu ermöglichen, einige der Vorteile der Chan-Meditation zu genießen. Das System, das auf langjähriger Praxis und persönlicher Erfahrung basiert, hat die Essenz der Chan-Meditation in eine Reihe von einfachen körperlichen Übungen integriert. Zusätzlich zu den körperlichen Übungen hilft Ihnen die Praxis der Acht Formen, Ihren Körper und Geist zu entspannen, so dass Sie einen gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist entwickeln können.

Die Dharma Drum's Eight Form Moving Meditation ist eine Reihe von leicht zu erlernenden Übungen, die fast überall und jederzeit praktiziert werden können. Dieses System der "Meditation durch Bewegung" ist sowohl für Körper als auch für Geist vorteilhaft und kann, wenn es einmal durch fleißiges Üben erlernt wurde, sowohl im Gehen, Stehen, Sitzen als auch im Liegen ausgeführt werden, so dass Sie immer darauf bedacht sind, sich in Körper und Geist zu entspannen. Wenn Sie die Acht Formen praktizieren, werden Sie immer gelassen und entspannt sein und in jedem Augenblick die Glückseligkeit der Meditation und die Freude des Dharma genießen.

Vorteile:

Neben den rein körperlichen Vorteilen der Übung hilft die Dharma Drum's Eight-Form Moving Meditation auch, Ihren Geist zu regulieren, so dass er immer konzentrierter wird und Sie letztendlich die Einheit von Körper und Geist erreichen können. Nach einer gewissenhaften Übungszeit können Sie diese Techniken in Ihrem täglichen Leben anwenden und Ihren Körper und Geist entspannen. Schließlich können Sie das letztendliche Ziel der Meditation erreichen - die Erzeugung von Weisheit.

Wann können Sie üben?

Sie können die Acht Formen jederzeit üben, allerdings ist es empfohlen, innerhalb einer halben Stunde nach einer Mahlzeit nicht zu praktizieren. Wenn Sie während diesem Zeitfenster praktizieren möchten, sollten Sie stattdessen einen gemächlichen Spaziergang machen und versuchen, achtsam und entspannt zu sein, da dies der Schlüssel für das effektive Üben der Acht Formen ist.

Trainieren Sie Ihren Körper:

Bei der Ausführung der Acht Formen sollten Sie damit beginnen, die Gelenke und Bänder von oben nach unten zu dehnen. Anschließend gehen Sie auf bestimmte Bereiche des gesamten Körpers über. Wenn Sie diese Abfolge befolgen, werden Sie jeden Teil Ihres Körpers trainieren und gleichzeitig Verletzungen vermeiden.

Die Durchführung der vollständigen Sequenz der Acht Form-Bewegungsmeditation dauert etwa 30 Minuten. Wenn es die Zeit erlaubt, sollten Sie alle acht Bewegungen in einer Sequenz ausüben. Wenn Sie dies wiederholen, wird sich Ihr Körper noch entspannter anfühlen. Wenn die Zeit begrenzt ist, kann die Sequenz in Abschnitten ausgeführt werden.

Konzentriere den Geist:

Dass der Geist dort sein sollte, wo der Körper ist, ist das Grundprinzip der Acht-Formen-Bewegungsmeditation. Es gibt drei Schritte, um den Geist zu fokussieren: Gewährsein, partielle Entspannung und totale Entspannung.

Gewährsein:

Vom Gewährsein bestimmter Bewegungen zum Gewährsein der Bewegung des ganzen Körpers. Dies ist der erste Schritt auf dem Weg zur Einheit von Körper und Geist. Wenn Sie Gewährsein üben, werden Sie erkennen, wie zerstreut Ihre Gedanken sind. Wenn Ihr Bewusstsein für Ihre Bewegungen mit der Übung zunimmt, werden Sie feststellen, dass Ihre Gedanken immer konzentrierter werden.

Partielle Entspannung:

Vom Bewusstsein der Spannung in bestimmten Bereichen zum Bewusstsein der Entspannung in diesen Bereichen. Die meisten Menschen sind sich der Spannung in ihrem Körper nicht bewusst. Wenn Sie ständig auf Ihre Bewegungen achten, werden Sie wahrnehmen, wie sich Ihr Körper und Ihre Muskeln allmählich entspannen, und schließlich das Gefühl körperlicher Leichtigkeit spüren, das von der Einheit von Körper und Geist ausgeht.

Totale Entspannung:

Von der Entspannung bestimmter Spannungsbereiche bis hin zur Entspannung des gesamten Körpers. Wenn Sie die Einheit von Körper und Geist erreichen, wird Ihr ganzer Körper entspannt, nicht nur bestimmte Bereiche. Deshalb müssen Sie lernen, die Entspannung, die Sie in einem bestimmten Bereich spüren, auf jeden Teil Ihres Körpers auszudehnen. Wenn Sie sowohl im Körper als auch im Geist entspannt bleiben können, während Sie die Acht Formen praktizieren, wird sich schließlich Ihr ganzer Körper entspannen, und Sie werden die Glückseligkeit der Meditation und die Freude des Dharma erfahren.

Schlüsselpunkte:

Atmen Sie natürlich. Kontrollieren Sie Ihre Atmung nicht; achten Sie nicht speziell auf Ihre Atmung.

Achten Sie auf Ihre körperliche Verfassung.

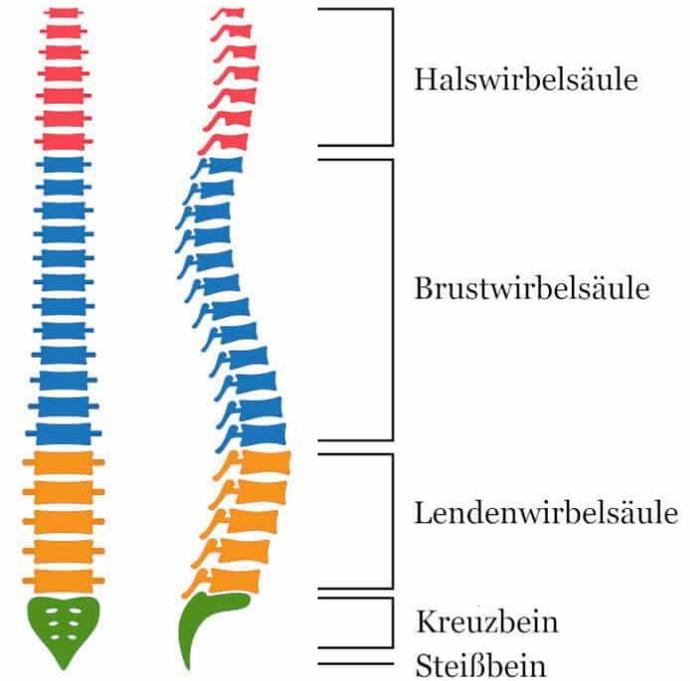
Bei einigen Menschen können beim Üben der Nackenübung (Zweite Form), der Rückenstreck- und -beugeübung (Vierte Form) und der Oberkörperrotations-Übung (Sechste Form) Schwindelgefühle auftreten. Wenn Sie bei der Durchführung dieser Übungen die Augen offen halten und sowohl den Umfang als auch die Geschwindigkeit Ihrer Bewegungen einschränken, sollten Sie Schwindel vermeiden können.

Vermeiden von Verletzungen.

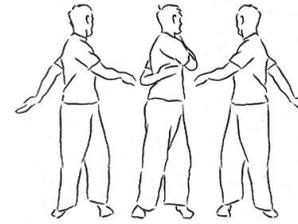
Bei der Übung der Rückenstreck- und -beugeübung (vierte Form) sollten Sie beim Beugen, Wirbel für Wirbel von der Halswirbelsäule über die Brust- und Lendenwirbelsäule bis hinunter zum Kreuzbein bewegen. Wenn Sie wieder eine aufrechte Position einnehmen, sollten Sie fühlen, wie sich Ihre Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel aufrichtet. Ob Sie sich bücken oder aufrichten, Ihre Wirbelsäule sollte sich niemals in einem Stück bewegen. Es ist die sanfte Wirkung jedes einzelnen Wirbels, die den Nutzen der Bewegung erhöht und hilft, Rückenverletzungen zu vermeiden.

Bewusstheit und Entspannung sind wichtiger als Genauigkeit.

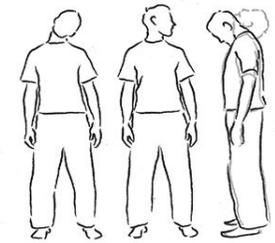
Sie sollten die Acht Formen auf die angenehmste Art und Weise üben, indem Sie sich auf die Erfahrung der Meditation konzentrieren, anstatt übermäßig zu versuchen, den Bewegungen genau zu folgen. Nur dann können Sie als Ergebnis der Einheit von Körper und Geist eine Entspannung des ganzen Körpers erfahren.



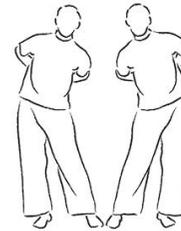
Erste Form: Seitendrehung mit Schwingarm



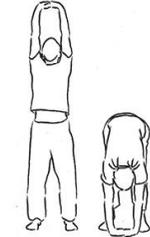
Zweite Form: Nacken-Übung



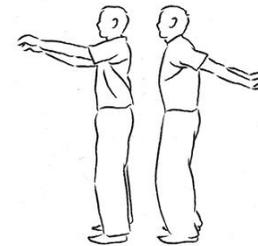
Dritte Form: Hüftrotation



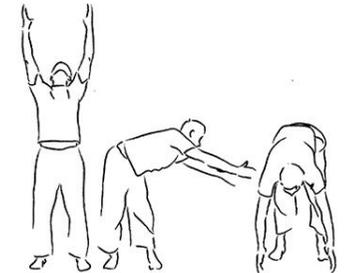
Vierte Form: Rückenstreckung und Beugen



Fünfte Form: Schwingen und Beugen



Sechste Form: Drehungen des Oberkörpers



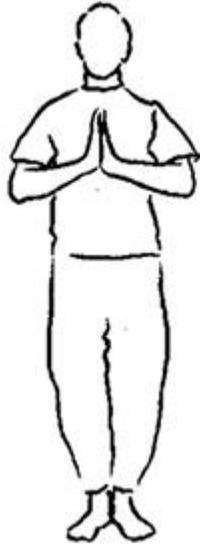
Siebte Form: Knie-Übung



Achte Form: Seitliche Dehnung



Ausgangsposition



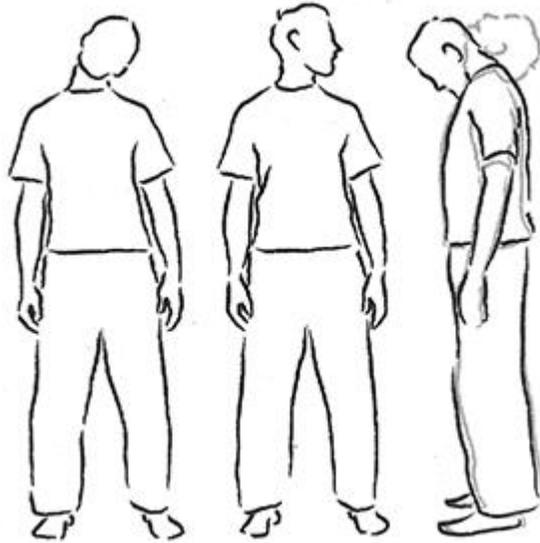
1. Führen Sie Ihre Handflächen vor der Brust zusammen.
2. Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf.
3. Fügen Sie Ihre Handflächen beim Ausfüllen jeder Form wieder zusammen.

Erste Form: Seitenrotation mit schwingenden Armen



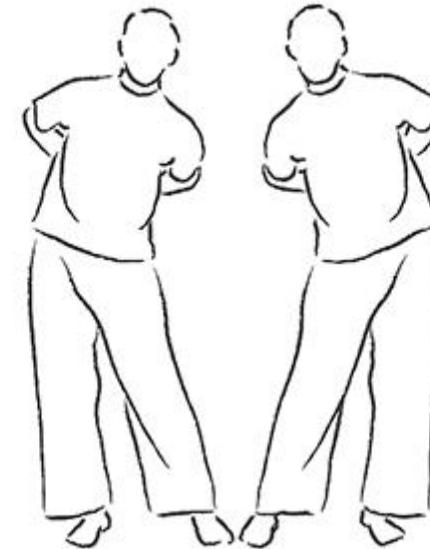
1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen, Beide Arme hängen natürlich an Ihrer Seite.
2. Schwingen Sie Ihre Arme ganz natürlich nach links und rechts, wobei Sie sich mit der Taille drehen.
3. Ihre Füße sollten stationär bleiben.
4. Während Sie Ihre Arme schwingen, klopfen Sie Ihre linke Schulter mit der rechten Handfläche und den unteren Rücken mit der linken Rückhand an.
5. Kehren Sie diese Aktion um, wenn Sie sich drehen und führen sie dies wiederholt aus.
6. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände Ihre Schulter und Ihren Rücken abklopfen.
7. Achten Sie darauf, wie die Bewegung Ihrer Taille und Ihre Arme zum Schwingen bringt.
8. Achten Sie auf die Bewegung des ganzen Körpers.
9. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Ihre Taille entspannter werden.
10. Achten Sie darauf, dass Ihr ganzer Körper entspannter wird.
11. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung durch Ihren ganzen Körper.
12. Schließen Sie sich nach Ausfüllen dieses Formulars den Handflächen an.

Zweite Form: Nacken-Übung



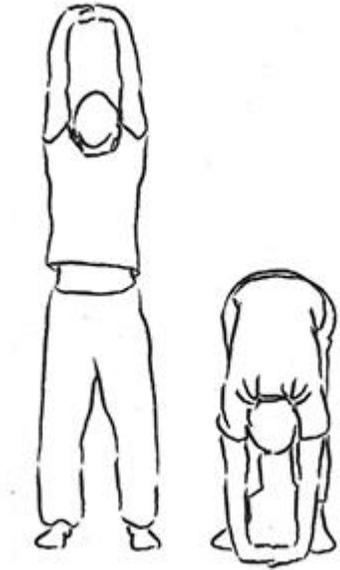
1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen. Beide Arme hängen natürlich an Ihrer Seite.
2. Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach links, wobei Sie Ihr Ohr so nah wie möglich an Ihre linke Schulter bringen. Achten Sie darauf, dass sich die rechte Seite des Halses streckt und spüren Sie das Dehnungsgefühl.
3. Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts und bringen Sie Ihr Ohr so nahe wie möglich an Ihre rechte Schulter. Achten Sie darauf, dass sich die linke Seite des Halses streckt und spüren Sie das Dehnungsgefühl.
4. Achten Sie darauf, dass Ihr ganzer Körper entspannter wird und wiederholen Sie die Bewegungen.
5. Bringen Sie Ihren Kopf langsam in eine aufrechte Position zurück.
6. Drehen Sie Ihren Kopf langsam so weit wie möglich nach links und dann so weit wie möglich nach rechts. Achten Sie auf die Drehbewegung. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung durch Ihren ganzen Körper und wiederholen die Bewegung.
7. Bringen Sie Ihren Kopf langsam wieder in eine aufrechte Position.
8. Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach unten und bringen Sie Ihr Kinn möglichst nah zur Brust.
9. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Nacken dehnt.
10. Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach hinten. Achten Sie auf die Dehnung des Kiefers nach oben. Achten Sie darauf, dass Ihr ganzer Körper entspannter wird und wiederholen die Bewegung.
11. Bringen Sie Ihren Kopf langsam in eine aufrechte Position zurück.
12. Schließen Sie sich nach Ausfüllen dieses Formulars den Handflächen an.

Dritte Form: Hüftrotation



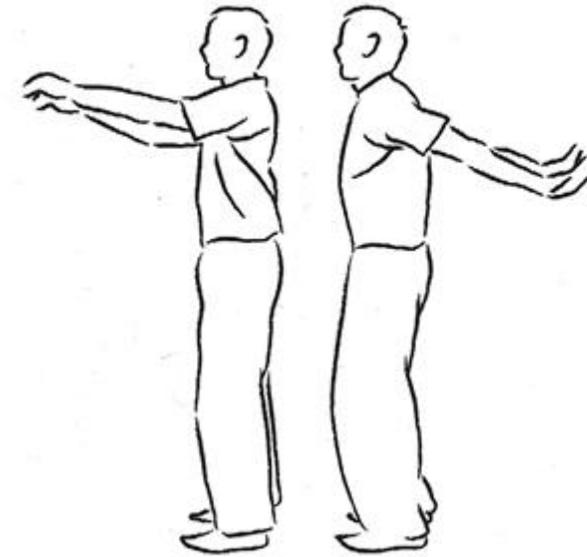
1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen.
2. Legen Sie Ihre Hände auf die Taille, wobei das Gurtband zwischen Daumen und Zeigefinger nach unten gerichtet.
3. Drehen Sie Ihre Hüften langsam von links nach rechts.
4. Achten Sie auf die Bewegung, wenn Sie Ihre Hüften drehen.
5. Achten Sie auf die Bewegung Ihres ganzen Körpers.
6. Achten Sie darauf, dass Ihre Taille entspannter wird.
7. Achten Sie darauf, dass Ihr ganzer Körper entspannter wird.
8. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung in Ihrem ganzen Körper.
9. Drehen Sie die Hüften in die entgegengesetzte Richtung und wiederholen Sie die Schritte 3 bis 8.
10. Schließen Sie sich nach Ausfüllen dieses Formulars den Handflächen an.

Vierte Form: Rückenstreckung und Beugen



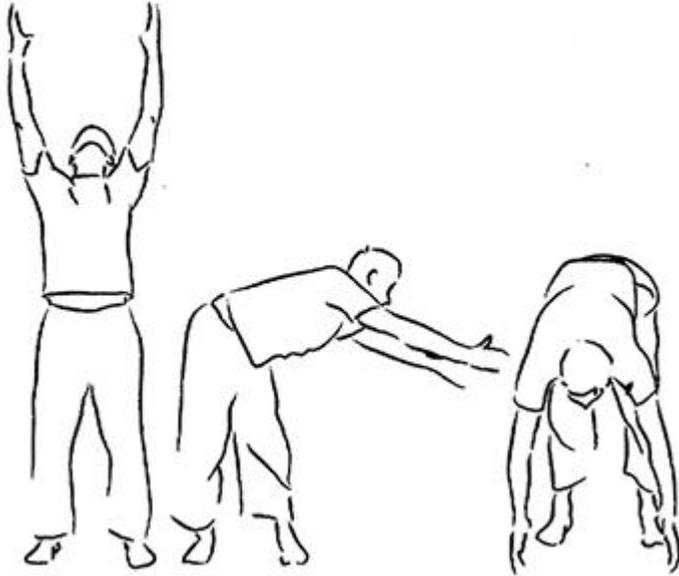
1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen.
2. Verschießen Sie Ihre Finger und strecken Sie beide Arme langsam nach oben, Handflächen nach oben, so hoch wie möglich. Achten Sie auf das Gefühl der Dehnung, wenn Ihre Arme nach oben greifen.
3. Senken Sie langsam beide Arme. Greifen Sie langsam nach unten und versuchen Sie, den Boden mit den Handflächen zu berühren.
4. Achten Sie auf das Gefühl der Dehnung im unteren Rücken und in den Beinen.
5. Greifen Sie langsam mit beiden Armen nach oben und versuchen Sie, mit beiden Armen den Boden zu berühren. Achten Sie auf das Gefühl in beiden Armen und im ganzen Körper.
6. Langsam mit beiden Armen nach unten greifen. Achten Sie auf das Gefühl der Dehnung in dem unteren Rücken, den Beinen und durch den ganzen Körper.
7. Wiederholen Sie die Schritte 5 und 6.
8. Greifen Sie langsam mit beiden Armen nach oben und genießen Sie das Gefühl, dass sich Ihr ganzer Körper entspannt.
9. Greifen Sie langsam mit beiden Armen nach unten und genießen Sie das Gefühl, dass sich der ganze Körper entspannt.
10. Wiederholen Sie die Schritte 8 und 9.
11. Nehmen Sie wieder eine aufrechte Position ein.
12. Verbinden Sie die Handflächen nach Abschluss dieses Formulars.

Fünfte Form: Schwingen und Beugen



1. Stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen, beide Arme hängen natürlich an Ihrer Seite.
2. Schwingen Sie beide Arme vorwärts und dann rückwärts und beugen Sie Ihre Knie auf natürliche Weise im Einklang mit dem Schwingen Ihrer Arme. Wiederholen Sie dies kontinuierlich.
3. Achten Sie auf die Schwingbewegung der Arme, die Gleitbewegung der Knie und die Bewegung Ihres ganzen Körpers.
4. Achten Sie auf das Gefühl der Entspannung in den Armen, Knien, und Ihren ganzen Körper.
5. Genießen Sie das Gefühl der Entspannung in den Armen, Knien und durch Ihren ganzen Körper.
6. Führen Sie die Handflächen nach Abschluss dieser Form zusammen.

Sechste Form: Drehung des Oberkörpers



1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen.
2. Heben Sie die Arme langsam an und halte sie schulterbreit auseinander,
3. Handflächen nach innen gerichtet, als hielten sie einen Ball.
4. Bewegen Sie Ihren Oberkörper und Ihre Arme langsam von links nach rechts im Kreis.
5. Achten Sie auf die Drehbewegung Ihrer Taille.
6. Achten Sie darauf, wie die Bewegung Ihrer Taille die Bewegung Ihrer Arme antreibt.
7. Achten Sie auf die Bewegung des ganzen Körpers.
8. Achten Sie auf Ihre Taille, dann wird Ihr ganzer Körper entspannter.
9. Genießen Sie das Entspannungsgefühl durch Ihren ganzen Körper.
10. Drehen Sie sich in die entgegengesetzte Richtung und wiederholen Sie die Schritte 4 bis 9.
11. Führen Sie die Handflächen nach Abschluss dieser Form zusammen..

Siebte Form: Knie-Übung



1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit den Füßen zusammen.
2. Beugen Sie die Knie und legen Sie die Hände auf die Knie.
3. Drehen Sie Ihre Knie langsam von links nach rechts.
4. Achten Sie auf die Drehung Ihrer Knie.
5. Achten Sie auf die Bewegungen Ihres ganzen Körpers.
6. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie entspannter werden.
7. Achten Sie darauf, dass Ihr ganzer Körper entspannter wird.
8. Genießen Sie das entspannende Gefühl, das sich durch Ihren ganzen Körper zieht.
9. Drehen Sie sich in die entgegengesetzte Richtung und wiederholen Sie die Schritte 4 bis 8.
10. Führen Sie die Handflächen nach Abschluss dieser Form zusammen.

Achte Form: Seitliche Dehnung



1. Entspannen Sie Ihren Körper und stehen Sie mit den Füßen zusammen.
2. Treten Sie mit dem linken Bein langsam diagonal nach vorn und beugen Sie das Knie. Halten Sie das rechte Bein gerade. Strecken Sie den linken Arm nach vorne und den rechten Arm nach hinten.
3. Kehren Sie langsam in eine aufrechte Position zurück und verbinden Sie Ihre Handflächen.
4. Treten Sie mit dem rechten Bein langsam diagonal nach vorn und beugen Sie das Knie. Halten Sie das linke Bein gerade. Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und den linken Arm nach hinten.
5. Wiederholen Sie Schritt 2. Achten Sie auf das Dehnungsgefühl beider Arme.
6. Wiederholen Sie Schritt 4. Achten Sie auf das Dehnungsgefühl im Nacken, in den Beinen und in der Taille.
7. Wiederholen Sie Schritt 2. Achten Sie auf das Dehnungsgefühl beider Arme und dann auf das Dehnungsgefühl des ganzen Körpers.
8. Wiederholen Sie Schritt 4. Achten Sie auf das Dehnungsgefühl in Nacken, Beinen und Taille und dann auf das Dehnungsgefühl im ganzen Körper (zweimal).
9. Wiederholen Sie Schritt 2. Achten Sie auf beide Arme und dann auf Ihren ganzen Körper.
10. entspannter werden (2 Mal).
11. Wiederholen Sie Schritt 4. Achten Sie auf Ihren Hals, Ihre Beine und Ihre Taille und dann auf Ihren ganzen Körper,
12. entspannter werden (zweimal).
13. Wiederholen Sie Schritt 2. Genießen Sie das entspannende Gefühl durch Ihren ganzen Körper.
14. Wiederholen Sie Schritt 4. Genießen Sie das entspannende Gefühl, das sich durch Ihren ganzen Körper zieht.
15. Führen Sie Ihre Handflächen zusammen und halten Sie für einige Sekunden inne.
16. Die bewegende Meditation ist nun abgeschlossen.

Widmung



Die, durch die Verdienste der Praxis erlangten ausgezeichneten Tugenden und das grenzenlos ausgezeichnete Glück, möchte ich nun sämtlich widmen, mögen alle Lebewesen des Dharmadhatu schnell ins Land des Amitabha geboren werden.

Möge ich die drei Hindernisse und die Leidenschaften vernichten,
Möge ich wahrhaft strahlende und durchdringende Weisheit erlangen, Mögen alle Lebewesen sämtliche unheilsamen Taten, sowie Hindernisse beseitigen und Generationsübergreifend den Bodhisattva-Pfad ausüben.

Möge ich im westlichen Reinen Land wiedergeboren werden, in dem der Lotus der Neun Stufen zu meinen Eltern wird, wenn sich der Lotus öffnet, werde ich den Buddha sehen und die Nicht-mehr-Geburt erlangen. Die Bodhisattvas, die auf ihrem Weg zur Buddhaschaft nicht mehr zurückfallen, werden meine Freunde.

Ich gelobe diese Verdienste, die ich sämtlich erreicht habe auf alle Lebewesen zu übertragen.

Möge ich und die anderen Lebewesen zusammen den Weg zur Buddhaschaft verwirklichen

Leitprinzipien für das Zentrum

Die Intention dieses Zentrums besteht darin, begabte junge Buddhisten auszubilden, die die Kultivierung aller drei Studien der vinaya (Gelübde), samadhi (Versenkung) und prajna (Weisheit) hervorheben.

Die Praktizierenden dieses Zentrums sollten alle wesentlichen Qualitäten der Reinheit, des Fleißes, der geringen Begierde, dem absehen von Konflikten, der Ordnung, der Ruhe, der Harmonie, der Selbstmotivation, der Selbstdisziplin und der Selbstbeherrschung besitzen.

Alle sollten einander respektieren, einander helfen, einander bereitwillig verzeihen und die Stärken und Schwächen der anderen ergänzen.

Alle sollten gut ausgebildet sein und in der Kultivierung auf dem Pfad und im Studium Fortschritte machen, um die edlen Ziele des Studiums und der Praxis zu erreichen.

Die Praktizierenden sollten sich gut um alle Besitztümer des Zentrums kümmern und sich mit Enthusiasmus an den Angelegenheiten des Zentrums beteiligen.

Ausgenommen zum Zwecke der geschäftlichen Angelegenheiten des Zentrums, des eigenen Studiums und der Arbeit, sollte man sich nicht auf unnötige soziale Beziehungen einlassen.

Man sollte nicht ausgehen, um Unterhaltung zu suchen und mit anderen zu sozialisieren.

Man sollte seine eigene Verantwortung nach besten Kräften und Fähigkeiten erfüllen.

Auf diese Weise kultiviert man die Tugenden der Anwendung von Verdienst und Weisheit sowie die Kraft der Gelübde, den Dharma zu praktizieren und fühlenden Wesen zugute kommen zu lassen.

Erste Ausgabe.

Gedruckt in Varel, September 2020

Helpibri Vien Lac gUG

DE91 2826 2673 0110 6104 01

GENODEF1VAR

Handelsregisternummer HRB 214766

Steuernummer 70/220/25240

**Dieses Werk ist zur kostenfreien Verteilung
Spenden zum Druck weiterer Ausgaben sind willkommen.**