

# Chan. Traditionell- moderne Meditations- praxis



**Gottfried Eckert**



## **Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**

Das Herz des Fragenden  
ist Chan.

**Gottfried Eckert**

**Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**

**3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

**ISBN: 978-3-945249-22-2**

### Wichtiger Hinweis/Haftungsausschluss:

Verlag und Autor haben sich um die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches 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 Buch vorgestellte Chan-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 Erfüllungshelfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### Gottfried Eckert, «Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis»

© 2016 – 3TRUST e.K. | Verlag, Media & Services, [www.3trust-media.com](http://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](http://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.

**Fotos/Fotobearbeitung:** Jörg Lügering, [www.fotostudio-one.de](http://www.fotostudio-one.de) (Übungen)

© powerstock | Fotolia.com, #66849952 - Spa (Cover)

Manfred Pätzold (Seiten 100, 187, 195, 211)

**Printed in Germany**

**ISBN: 978-3-945249-22-2**

① **[www.my-qigong.com](http://www.my-qigong.com)**

## Inhaltsverzeichnis

	Von Herz zu Herz ...	6
<b>A</b>	Fast Facts	9
<b>B</b>	Meditationspraxis	15
<b>I</b>	Praxishinweise	16
<b>II</b>	Meditationsformen	22
<b>III</b>	Meditationstechniken	23
<b>IV</b>	Chan-Hilfsmittel	30
<b>C</b>	Chan-System	45
<b>I</b>	CHAN.Öffnung	49
<b>II</b>	CHAN.Bewegung	55
<b>III</b>	CHAN.Mental	83
<b>IV</b>	CHAN.Form	89
<b>V</b>	CHAN.Harmonie	255
<b>D</b>	Chan Dao	291
<b>E</b>	Anhang	309

**Ein Wort an alle Leserinnen:** Verlag und Autor unterstützen und fördern Gleichberechtigung. Ausschließlich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird grundsätzlich auf das sogenannte „Binnen-I“ oder die gleichzeitige Angabe der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in jedem Fall alle weiblichen Personen gleichberechtigt mit angesprochen und gemeint.

Time for  
**CHAN ⇄ GE!**  
Chan is the way ...

## Von Herz zu Herz ...

Im Chan-Buddhismus erfolgt die Übermittlung der Lehre traditionell nicht anhand von Aufzeichnungen und Schriften, sondern "Herz zu Herz" von Lehrer zu Schüler.

Der Autor ist sich sehr wohl bewusst, dass die WAHRHEIT nicht in Worte zu fassen ist. Insofern ist das vorliegende Werk als das zu betrachten, was es ist: ein Ausdruck der Wirklichkeit. Ein systematisches und informatives, dem Primat der Praxis folgendes und meditationsbegleitendes Lehrbuch (oder besser noch: Leerbuch), das nicht zuletzt westlichen Informations- und Strukturbedürfnissen Rechnung trägt. Der Weg mit dem Lehrer und dessen persönliche Unterweisung kann damit ausdrücklich nicht ersetzt werden.

Herzstück des Praxis-Handbuches ist das für die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis entwickelte traditionell-moderne Chan-System. Die zugrunde liegende funktionell-prozessuale Konzeption eröffnet einen breiten, profunden und effektiv-nachhaltigen Meditationsweg. Für die strukturierte, alltagspraktische Anwendung wird zudem ein standardisiertes und hochwirksames meditatives Kurzprogramm offeriert.

Ich wünsche dir nun viel BeGEISTERung mit diesem Buch. Willst du deine wahre Natur erkennen? Willst du dir die Freiheit wiedergeben? Worauf wartest du noch? Deine CHANce ... Praktiziere Chan. JETZT!

Herzlichst,  
Gottfried Eckert



Von der  
Shaolin  
Caodong-  
Meditationsschule  
inspiriert –  
modern-westlich  
inszeniert!



# 传统

# **A**

## **Fast Facts**

## A

### Chuán Tǒng 传统

### Fast Facts

### Chan | Information, Historie, Tradition

Chan ist eine Meditationsschule des Mahāyāna-Buddhismus (sanskr.: "Großes Fahrzeug" bzw. "Großer Weg"; chin. 大乘 Dà Chéng), eine der drei Hauptrichtungen des Buddhismus.

Das Wort Chan (chin. 禪 Chán = Meditation), wurde aus dem Sanskrit (ध्यान Dhyāna = Meditation, Versenkung) in das Chinesische übertragen und verschriftet (Chán'nǎ 禅那).

Die Chán-Praxis kann unmittelbar auf den historischen Buddha Siddhartha Gautama (auch: Shakyamuni; sanskr. Śākyamuni शाक्यमुनि; chin. Shì jiā móu ní 释迦牟尼) zurückverfolgt werden. Als Begründer (1. Patriarch) des Chan-Buddhismus in China gilt einige Generationen später der legendäre indische Mönch Bodhidharma (chin. Pú tí dá mó 菩提達摩, kurz: Dá Mó 達摩), der um das Jahr 523 n.Chr. nach China kam. In der Folge wurde der Chan-Buddhismus in Ost- und Südostasien verbreitet. So entstanden die Traditionen des Zen (Japan), Seon (Korea), Thien (Vietnam).

Chan ist meditative Praxis in Stille und wurzelt in der Grundannahme, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen. Ihnen wohnt demnach die natürliche Fähigkeit inne, zu jeder Zeit ihre wahre Natur, mithin die wahre Wirklichkeit zu erkennen und sich auf diese Weise die Freiheit wiederzugeben.

### Die 5 Chan-Schulen

- Caodong-Schule (chin.: Cáodòngzōng 曹洞宗, jap.: Sōtō)
- Linji-Schule (chin.: Línjìzōng 临济宗, jap.: Rinzai)
- Yunmen-Schule (chin.: Yúnménzōng 云门宗, jap.: Ummon)
- Fayan-Schule (chin.: Fǎyǎnzōng 法眼宗, jap.: Hōgen)
- Guiyang-Schule (chin.: Guīyǎngzōng 沩仰宗, jap.: Igyō)

**A**

Chuán Tǒng 传统

Fast Facts

Chan | Information, Historie, Tradition

不立文字  
教外別傳  
直指人心  
見性成佛  
菩提達摩

**Die Wahrheit ist nicht in Büchern zu finden. Sie lässt sich nicht in Worte kleiden. Wende dich an dein Herz, um deine wahre Natur zu erkennen und Buddha zu werden.**

**Bodhidharma**

**Die Seiten 12 bis 20 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**

### **Weshalb Meditierende erst später erleuchtet werden**

Provokante Aufmachung. Sicherlich. Tatsache ist jedoch: Zahlreiche Meditationsanhänger sehen auch nach Jahren intensivster Meditationspraxis kein "Licht am Ende des Tunnels". Woran mag das liegen? Im Wesentlichen gibt es zwei Gründe ...

Der erste Grund ist: es gibt einen Grund! Sehr viele Meditierende praktizieren die Meditation, um etwas zu erreichen (um ... zu). Nicht zuletzt einen Erleuchtungszustand als energetischen Lohn für langjähriges, heroisches Durchhalten ("Held der Meditation"). Die Erfahrung zeigt, dass es so aber nicht funktioniert. Chan ist bedingungslos. Grundlos. Absichtslos. Ziellos. **HIER und JETZT** (jenseits von Raum und Zeit) gibt es nichts zu erreichen. Punkt. Und das ist eine wunderbare Nachricht.

Der zweite Grund: abGRÜNDige Techniken zur Gedankenvermeidung und -kontrolle. Ein für alle Mal: Gedanken sind natürlich. Sie lassen sich weder vermeiden, noch kontrollieren! Auch das ist eine gute, ja beruhigende Nachricht. Entspanne dich also. Meditation bedeutet nicht, keinen Gedanken zu haben. Meditation ist vielmehr, sich der Gedanken und der "Lücke" zwischen den Gedanken bewusst zu sein. Das ist schon alles. Wenn es bei der Meditation darum gehen würde, die wenigsten Gedanken zu haben, dann hätten Kuhfladen die Nase ganz weit vorne ...

**Der große Weg ist sehr einfach,  
aber die Menschen lieben die  
Umwege.  
Lao Zi**

## II

### Shí Jì Yùn Yòng 實際運用 Meditationspraxis Meditationsformen

Die Chan Meditation gehört charakteristischerweise zu den stillen Meditationen. Im Hinblick auf die jeweiligen Körperpositionen lassen sich folgende Formen unterscheiden:

- Meditation im Stehen
- Meditation im Sitzen
- Meditation im Liegen
- Meditation im Gehen



Eine detaillierte Beschreibung der Meditationsformen findest du im Kapitel

## C | IV

**Der Mensch besieht sein Spiegel-  
bild nicht im fließenden Wasser,  
sondern im stillen Wasser.  
Zhuang Zi**

III

**Shí Jì Yùn Yòng 實際運用**  
**Meditationspraxis**  
**Meditationstechniken**

Die nachfolgend vorgestellten Meditationstechniken dienen dazu, den Geist zu beruhigen. Sie sind exemplarisch zu verstehen und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

**1 Atem-Zähl-Meditation**

Nachdem du deinen Atem ca. 1 bis 2 Minuten beobachtet hast, beginne in Gedanken zu zählen:

- Beim Einatmen zähle 1. Atme wieder aus.  
(Anm.: das Ausatmen wird nicht gezählt)
- Beim nächsten Einatmen zähle 2. Atme wieder aus.  
(...) wie vor bis 10.
- Zähle anschließend von 10 wieder rückwärts bis 1.
- Wiederhole mehrfach.

**2 Atem-Meditation**

Nimm deine Atmung bewusst wahr. Beobachte, wie die Atemluft durch die Nase sanft ein- und wieder ausfließt.

Beim Einatmen sei dir bewusst: Es wird eingeatmet. Und beim Ausatmen sei dir bewusst: Es wird ausgeatmet.

Nachdem du dies eine Weile praktiziert hast, richte deine Aufmerksamkeit in der Folge ausschließlich auf die Pause zwischen der Ein- und Ausatmung.

**Die Seiten 24 bis 39 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



**IV**

**Shí Jì Yùn Yòng 實際運用**  
**Meditationspraxis**  
**Chan-Hilfsmittel**

**5.7 Mudra der Erd-(Boden-)Berührung**

Die Berührung der Erde, damit sie die Wahrheit der Worte bezeugt. Das Mudra symbolisiert die Harmonie von absoluter und relativer Wahrheit.



Die linke Hand mittig in den Schoß legen. Die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand berührt mit der Innenfläche das rechte Knie und zeigt mit sanft gestreckten Fingern zur Erde.

**Die Seiten 41 bis 43 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**

**Deine Meditation ist  
ein Ausdruck der Buddhanatur.**

# 禪系統

# C Chan-System

C

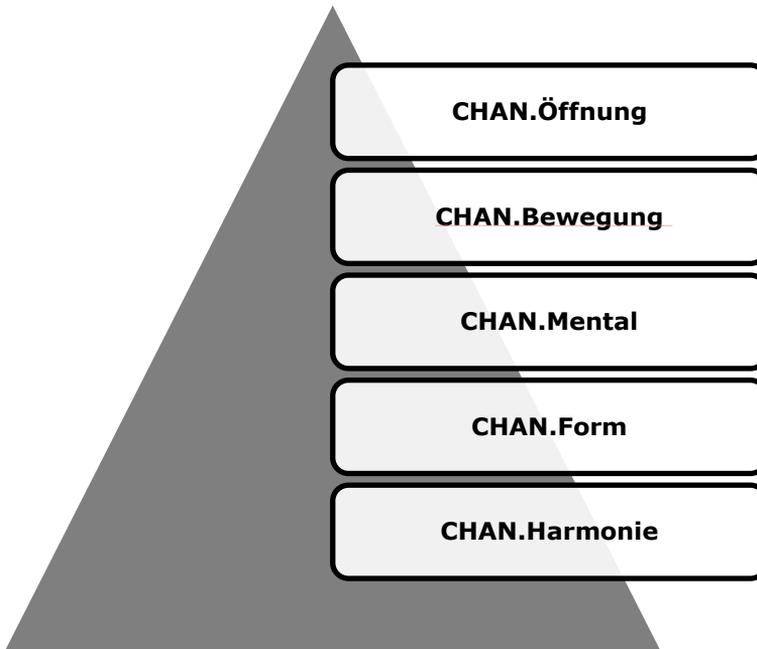
**Chán Xì Tǒng 禪系統**  
**Das Chan-System**  
**Intro**

**Das Chan-System Chán Xì Tǒng 禪系統**

Das hier präsentierte praxisorientierte Chan-System berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis in besonderer Weise.

Es offeriert ein traditionell-modernes, ganzheitliches Meditationsprogramm mit struktureller Funktionalität und multidimensionalem Nutzen. Die zugrunde liegende systematisch-prozessuale Konzeption eröffnet somit einen breiten, profunden und effektiv-nachhaltigen Meditationsweg.

Die Systemelemente sind: CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie.



# Das Chan-System. Gut für NICHTS!

<b>Chan-System Chán Xì Tǒng 禪系統</b>	
<b>I</b>	<b>CHAN.Öffnung 開始禪</b>
<b>II</b>	<b>CHAN.Bewegung 動禪</b>
<b>III</b>	<b>CHAN.Mental 心智禪</b>
<b>IV</b>	<b>CHAN.Form 禪法</b>
<b>V</b>	<b>CHAN.Harmonie 合禪</b>

**Nutze das Chan-System für deine meditative Entwicklung. Stelle dir aus den einzelnen Systemelementen dein individuelles Meditationsprogramm entsprechend deinen jeweiligen Bedürfnissen fallweise zusammen. Grundsätzlich sollte jedes Systemelement, mithin CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie in eben dieser Reihenfolge programmatisch vertreten sein, es sei denn, du hast spezifische Präferenzen bzw. verfolgst besondere Ziele. Innerhalb der Systemelemente kannst du frei variieren.**

**Die Seiten 48 bis 55 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



**II**

**CHAN.Bewegung 動禪**  
**Bewegungsmeditation**  
**Intro**



Die Bewegungsmeditation Dòng Chán 動禪 unterstützt dich, über die äußere Bewegung zu innerer Ruhe und Stille zu gelangen. Die vorgestellten Übungen dienen zudem der Körperwahrnehmung und Lenkung des Qi-Flusses. Bewegungsfreude, Geschmeidigkeit und Achtsamkeit werden gleichermaßen entwickelt.

## Katalog der Bewegungsmeditationen

<b>1.1</b>	<b>Himmel, Erde und Mensch in Harmonie</b>
<b>1.2</b>	<b>Das Qi des Meeres einfangen</b>
<b>1.3</b>	<b>Im Qi-Fluss schwimmen</b>
<b>1.4</b>	<b>Yin und Yang balancieren</b>
<b>1.5</b>	<b>Die meditative Acht</b>
<b>1.6</b>	<b>Himmels- und Erd-Qi balancieren</b>
<b>1.7</b>	<b>Die Welt mit den Händen drehen</b>
<b>1.8</b>	<b>Qi einsammeln und verwahren</b>

### Meditative Praxis

- ❶ Wähle aus dem Katalog eine Bewegungsmeditationsübung entsprechend deinen jeweiligen persönlichen Bedürfnissen und Präferenzen fallweise aus.
- ❷ Praktiziere die stille Bewegungsmeditation.
- ❸ Beende die Bewegungsmeditationsübung.
- ❹ Nutze die Technik "Führen des Qi" und die Massageroutine für einen harmonischen und nachhaltigen Abschluss.

Die vorgestellten Bewegungsmeditationen stellen nur eine Auswahl dar. Bei Bedarf kannst du auch andere dir vertraute Bewegungsmeditationsübung praktizieren.

**Die Seiten 58 bis 89 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**



**IV**

**CHAN.Form 禪法**  
**Meditationsformen**  
**Intro**

**Viele Wege führen zum (Nicht-)Ziel ...**



Du hast die freie Wahl: Meditation im Stehen. Meditation im Sitzen. Meditation im Liegen. Meditation im Gehen.

Für welche Meditationsform du dich fallweise entscheidest, ist ohne Belang. Die Form ist bedeutungslos!

Im Westen hält sich hingegen nachhaltig die Geschichte, dass man nur mit Hilfe von (ab-)artigen Verrenkungsformen "gut meditieren" kann. Das ist ein lustiger Un-Sinn ...

Deine wahre Natur kannst du jederzeit, an jedem Ort in jeder Art und Weise erkennen. Im (halben) Lotussitz, burmesischen Sitz, Fersensitz, Schneidersitz, Stuhlsitz, im Liegen, Stehen, Gehen, Laufen, beim Autofahren, beim Sex und sogar auf der Toilette ...

So sei es.

## Überblick über die Meditationsformen

<b>1</b>	<b>Meditation im Stehen</b> Zhàn Chán 站禪
<b>2</b>	<b>Meditation im Sitzen</b> Zuò Chán 坐禪
<b>3</b>	<b>Meditation im Liegen</b> Wò Chán 卧禪
<b>4</b>	<b>Meditation im Gehen</b> Zǒu Chán 走禪

站禪

# **1**

## **Meditation im Stehen**

1

**CHAN.Form 禪法**  
**Meditation im Stehen 站禪**  
**Intro**

Stehmeditationen begünstigen die Entwicklung von äußerer und innerer Balance. Sie sind insbesondere für Menschen geeignet, die aufgrund ihrer persönlichen bzw. gesundheitlichen Situation, nicht über einen längeren Zeitraum sitzen können.

**Praxis-Tipp**

Um muskuläre Verspannungen zu vermeiden, achte bitte bei allen Stehmeditationen prinzipiell darauf, nicht zu tief zu stehen. Insbesondere bei Meditationseinsteigern kann diese Meditationsform anfangs von Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Asymmetrie, Schwanken, Verspannungen, Muskelzittern, Schmerzen, Taubheit, Wärme, Kälte u.ä. begleitet sein. (An-)Erkenne deine gegenwärtigen subjektiven Grenzen, und übernimm dich nicht zu Beginn. Es gibt nichts zu erreichen! Falls erforderlich, beende die meditative Praxis.

**Meditative Praxis**

- ❶ Wähle aus dem Katalog eine Stehmeditation entsprechend deinen jeweiligen persönlichen Bedürfnissen und Präferenzen fallweise aus.
- ❷ Beginne im schulterbreiten Parallelstand (Ausgangsposition).
- ❸ Nimm die von dir favorisierte Stehmeditationshaltung ein.
- ❹ Praktiziere die stille Meditation.
- ❺ Beende die Stehmeditation.
- ❻ Nutze die Massageroutine für einen harmonischen und nachhaltigen Abschluss.

**Die Seiten 95 bis 167 werden in dieser Lese-  
probe nicht angezeigt.**

**2.2.5**

**Meditation im Sitzen 坐禪**

**Meditative Praxis 五禪**

**Mudra der Dualität**



## 🗨️ Anleitung

- ① **Fokus:** Dualität und Einheit
  - ▶ **Ausgangsposition:** Sitzende Position
- ① Die favorisierte Sitzmeditationshaltung einnehmen.
- ② Folgenden Fingermodus praktizieren: Die Hände mittig in den Schoß legen. Bei Damen ruht dabei die rechte Hand locker auf der linken. Bei Herren umgekehrt. Beide Handflächen weisen nach oben. Daumen und Zeigefinger beider Hände werden zusammengeführt und bilden zwei Kreise. Die Arme sind rund, die Schultern locker und entspannt.
- ③ Die Augen langsam schließen. Bewusst Körper, Geist und Seele entspannen. Stille Meditation.  
Alternative Praxis: Stille Meditation mit (halb-)geöffneten Augen.
- 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.
- **Abschluss:** Die Meditation beenden. Geschlossene Augen wieder langsam öffnen.

**Die Seiten 170 bis 311 werden in dieser  
Leseprobe nicht angezeigt.**



## Autor



### **Gottfried Eckert**

Gottfried Eckert (Jahrgang 1966) ist Experte für Gesundheitsförderung und -management. Er leitet das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales und ist Inhaber der 3TRUST e.K. Gottfried Eckert ist berechtigt, die Chan-Lehre in Theorie, Praxis und Ausbildung weiterzugeben.

### **Danksagung ...**

Es ist mir ein Herzensbedürfnis, mich auf diesem Wege bei allen zu bedanken, die mich auf meinem Weg in vielfältigster Weise unterstützt haben. Namentlich danke ich: Dagmar Bernhard, Hilde Eckert, Werner Eckert, Jörg Lügering, Manfred Pätzold, Shaolinmeister Shi Xinggui.

Und ich danke mir. Für meine Arbeit und für dieses wunderbare Buch. **DANKE** ♥♥♥

## Veranstaltungen

### Ausbildungen, Seminare und Trainings

QiGong, Chan-Meditation, 5-Herzen-QiGong, Functional QiGong, Augen-QiGong, Rücken-QiGong u.v.m.



### 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](http://www.my-qigong.company)**

① Ein **Register** mit den vom Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales ausgebildeten und autorisierten Chan-Meditationsleitern gibt es hier: [www.my-qigong.company/trainer-register.htm](http://www.my-qigong.company/trainer-register.htm)

## Verlag

### 3TRUST e.K.

In der Schleth 7  
D-56567 Neuwied  
Fon: +49 (0)2631 405535  
Email: mail@3trust-media.com  
**Internet: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)**

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES

3TRUST e.K. ist ein innovativer und praxisorientierter Mediendienstleister, der sich auf die Fachgebiete Gesundheit und Soziales spezialisiert hat.

## Mediaempfehlungen

### Fachbücher und CDs



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-06-2



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil II)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-07-9



**Traditionelles chinesisches Augen-QiGong. Das Praxis-Handbuch (Teil III)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-09-3



**Traditionelles chinesisches Rücken-QiGong. Das Praxis-Handbuch**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-20-8



**5-Herzen-QiGong. Traditionell-moderne Selbstregulationstechniken für Körper, Geist und Seele**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-24-6



**Chan. Traditionell-moderne Meditationspraxis**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-22-2

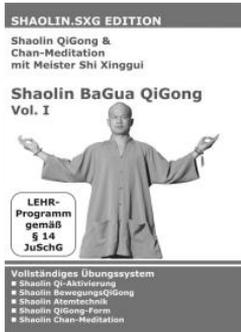


**Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnesstraining (Band I)**  
 Autor: Gottfried Eckert  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-30-7

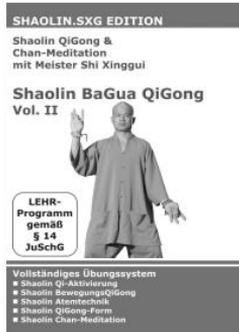


**Functional QiGong Vol. I (Musik-CD)**  
 Autor: Gottfried Eckert u.a.  
 Verlag: 3TRUST e.K.  
 ISBN 978-3-945249-35-2

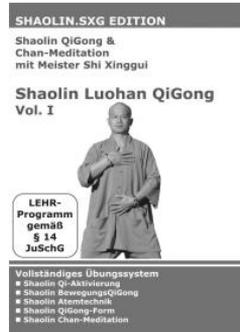
## DVDs und Periodika



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin BaGua QiGong Vol. I  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 90:25 min  
ISBN: 978-3-945249-01-7



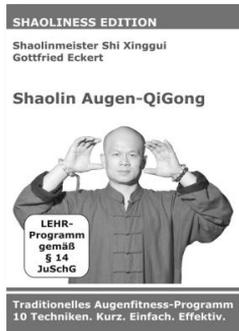
Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin BaGua QiGong Vol. II  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 79:35 min  
ISBN: 978-3-945249-02-4



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Shaolin Luohan QiGong Vol. I  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 75:50 min  
ISBN: 978-3-945249-03-1



Shaolin QiGong & Chan-Meditation mit Meister Shi Xinggui  
Energie in Harmonie  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 42:20 min  
ISBN: 978-3-945249-04-8



Shaolin Augen-QiGong  
Die Praxis-DVD  
Shi Xinggui, Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
Laufzeit: ca. 24:00 min  
ISBN: 978-3-945249-05-5



Der QiGong- und Chan-TongShu  
Professional Edition  
Jahress Ausgaben  
Autor: Gottfried Eckert  
Verlag: 3TRUST e.K.  
ISBN 978-3-945249-80-2 ff.

**3TRUST**  
VERLAG, MEDIA & SERVICES

Infos/Bestellung: [www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

Ā MÍ

TUÓ

FÓ

Die Lehre gleicht einem Floß,  
das man benutzt,  
um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen,  
das man aber zurücklässt und nicht mehr mit sich herumschleppt,  
wenn es seinen Zweck erfüllt hat.  
Buddha Shakyamuni



## **Traditionell-moderne Meditationspraxis. Von Herz zu Herz!**

Chan, die Urform des Zen, ist meditative Praxis in Stille und wurzelt in der Grundannahme, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen. Ihnen wohnt demnach die natürliche Fähigkeit inne, zu jeder Zeit ihre wahre Natur, mithin die wahre Wirklichkeit zu erkennen und sich auf diese Weise die Freiheit wiederzugeben.

Die Übermittlung der Chan-Lehre erfolgt traditionell nicht anhand von Aufzeichnungen und Schriften, sondern "Herz zu Herz" von Lehrer zu Schüler. Gleichwohl existieren bei vielen Chan-Praktizierenden natürliche Informationsbedürfnisse, denen mit dieser Veröffentlichung Rechnung getragen wird.

Herzstück des Praxis-Handbuches ist das für die spezifischen Belange der Menschen im westlichen Kulturkreis entwickelte traditionell-moderne Chan-System. Die Systemelemente sind: CHAN.Öffnung, CHAN.Bewegung, CHAN.Mental, CHAN.Form und CHAN.Harmonie. Die zugrunde liegende funktionell-prozessuale Konzeption eröffnet einen breiten, profunden und effektiv-nachhaltigen Meditationsweg.

Für die strukturierte, alltagspraktische Anwendung wird zudem ein standardisiertes und hochwirksames meditatives Kurzprogramm offeriert.

Weiterführende Informationen zu Meditationstechniken und Chan-Hilfsmitteln vervollständigen die systematische Praxis.

Das vorgestellte Meditationsprogramm ist grundsätzlich für jedermann geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung. Es ist ausführlich beschrieben und bebildert.

**Von der Shaolin Caodong-Meditationsschule inspiriert,  
modern-westlich inszeniert.**

**3TRUST e.K.**  
Verlag, Media & Services  
[www.3trust-media.com](http://www.3trust-media.com)

ISBN: 978-3-945249-22-2



**€ 30,00**  
[D]