



Shinson Hapkido

Chon-Jie-In Myong Sang

(Himmel-Erde-Mensch ist Eins)



Jedes Shinson Hapkido Training beginnt und endet mit einer Meditation (Myong Sang) um Körper, Herz und Geist zu entspannen und zur Ruhe zu bringen. Auch während des Trainings wird geübt, diese Verbindung nach innen aufrecht zu erhalten und bewusst wahrzunehmen.

Zu meditieren bedeutet in sein Herz zu schauen. Das kann jeder machen, unabhängig von der Religion/Weltanschauung. Wenn man regelmäßig meditiert, wird man immer ruhiger und klarer, so dass man sein wahres Selbst und den Geist des Universums (Do) erkennen kann. Um Do zu finden, muss man sein Herz von allen Schalen (Ängsten, festen Vorstellungen, Egoismus, Habgier etc.) befreien und es weit öffnen. Dann wächst das (Selbst-)Bewusstsein und die Erkenntnis, dass Mensch und Natur untrennbar miteinander verbunden sind: Himmel-Erde-Mensch (und alles Leben) ist Eins (Einheitsmeditation: Chon-Jie-In Myong Sang).

Es gibt verschiedene Meditationsmethoden, z.B.:

1. Myong Sang: Meditation „von der Dunkelheit ins Licht“
2. Son: Meditation zur inneren Reinigung
3. Cham Son: Meditation zum Erkennen einer tieferen, inneren Wahrheit
4. Muk Sang: Schweigsame Meditation
5. Gido: Beten, Gebetsmeditation

Beispiel: Morgenmeditation 7:00 bis 8:00 Uhr
(eine Stunde meditieren - han Shigan myong sang)

Uhrzeit		Was	Bedeutung:
6:45 – 7:00		Ankunft und Vorbereitung	sich „Erwärmen“ um weich und sanft zu werden
7:00 - 7:30	3 x „klatschen“ (mit Händen, Gong, Bambus/ Chuk Bi oder auch Klopfen)	Myong Sang Eingang (Anfang)	Chon-Jie-In ist eins „Aufwecken“ und „Rufen“ (Ansprache)
7:30 – 7:40	1 x „klatschen“	Ki-Doin	„Wecken“
7:40 – 7:55		Nanum	„Erzählen und Erfahrung teilen“
7:55 – 8:00	2 x „klatschen“	Nachbesinnung	
8:00	3 x „klatschen“	Abschied	1 x „aufwecken“, 2 x „rufen“ (Ansprache) und 3 x „zurückschicken“ (Teilnehmer in den Alltag entlassen)