

Verbeugungen

Niederwerfungen

Hintergrund

Verbeugungen drücken Wertschätzung und Ehrerbietung vor der eigenen, uns innewohnenden Buddha-Natur aus. Jede Verbeugung geschieht mit dem Wissen, dass jedes Lebewesen den Samen der Erleuchtung im Herzen trägt. Wir verbeugen uns somit vor den heilsamen und erleuchteten Qualitäten unseres Geistes.

Die Verbeugungen stehen sinnbildlich für das Ablegen des Egoismus und unsere Hingabe an unser wahres Selbst. Wir nähren unsere Entschlossenheit und unseren Gleichmut. Gleichzeitig verbinden wir uns auf der energetischen Ebene mit dem Himmel und der Erde. Wir lassen alles Negative, Schädliche und Unheilsame los und heben das Positive, das Gute und das Heilsame in uns an.

Wir können Verbeugungen

- absichtslos (formlos)
- für einen anderen Menschen
- für eine Sache
- für uns selbst
- oder mit Impulsen (Reflexionen) praktizieren.

Mit Reflexionen betrachten wir uns selbst und unser Leben auf eine neue, heilsame sowie frische Art und Weise.

Wirkung

Verbeugungen haben eine starke geistige Wirkung und beeinflussen unsere mentale Struktur positiv. Sie haben eine grosse spirituelle Kraft der Transformation. Herz und Geist werden miteinander verbunden und in Einklang gebracht.

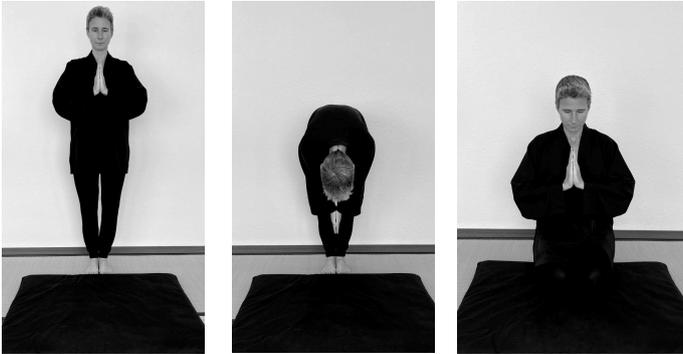
Auf der körperlichen Ebene regen Verbeugungen die Blutzirkulation im gesamten Organismus an. Sie wirken wie eine starke energetische Pumpe. Die Energie kommt ins Fliessen, die Durchblutung der inneren Organe (vor allem auch des Kopfes) wird verstärkt und das gesamte Herz-Kreislaufsystem wird sanft aktiviert und trainiert.

Atmung

Geübte benötigen einen gleichmässigen, tiefen und langen Atemzug für eine Verbeugung:

- Atme aus, wenn du dich nach vorne beugst, niederkniest und die Hände anhebst.
- Atme ein, wenn du dich wieder aufrichtest.

Ablauf



Für eine traditionelle Verbeugung stellst du dich aufrecht mit geschlossenen Füßen hin und bringst deine Handflächen im Añjali-Mudrā vor das Brustbein in der Höhe deines Herzens zusammen. Die Finger sind sanft gestreckt und zeigen nach oben. Verbeuge dich im Stehen. Falle auf die Knie bzw. nimm den Fersensitz ein, und verbeuge dich im Sitzen.



Lege deine Handflächen dabei neben deinen Kopf auf den Boden. Drehe deine Handflächen nach oben, und hebe deine Hände etwas über deinen Kopf an.



Richte deinen Oberkörper wieder senkrecht auf. Nimm deine Hände erneut ins Añjali-Mudrā, und stehe auf. Das ist eine komplette Niederwerfung.