



5 TANTRISCHE MEDITATIONEN AUS DEN VIJÑANA BHAIKAVA SUTRAS

von Ingrid
Niedermayr

Vorwort

ATEM - DER NABEL DES LEBENS

- 1 Innen und Außen wird EINS (2te Sutra)
- 2 Verbundener Atem (3te Sutra)
- 3 Stille Leere (4te Sutra)
- 4 Fein wie der Blütenfaden des Lotus (5te Sutra)

MEISTER ÜBER TRAUM UND TOD

- 5 Das innere Licht (6te Sutra)

VORWORT

Dieses Ebook zeigt fünf klassische Meditationen aus der Tradition des Tantra. Tantra ist eine spirituelle Richtung, die dazu einlädt, sich in die Nähe und die Intensität des Lebens zu vertiefen und dabei die Sexualität nicht auszuschliessen, sondern meditativ zu integrieren. Meditation ist die Praxis des unmittelbaren Präsent-Seins. Dieses Präsent-Sein ist unsere essentielle Natur. Meditation hat die Kapazität, all unsere Geschichten und Erfahrungen des Lebens aus uns auszuleeren und uns damit in die Stille fallen zu lassen.

Diese fünf ausgewählten Meditationen zeigen einen wunderschönen, einfachen Weg für Paare, eine neue meditative Qualität in ihre Sexualität zu bringen. Diese Praxis kann gemacht werden und in einer Vereinigung enden oder eben nicht. Das ist euch überlassen...

Alle fünf Meditationen sind aus dem Vijñāna Bhairava Tantra entstanden. Dieses Buch beinhaltet einen Dialog zwischen dem göttlich Männlichen (Shiva) und seiner geliebten Devi (das göttlich Weibliche).

Das Vijñāna Bairava Tantra beginnt folgendermassen:

Devi sagt:

Oh Shiva, was ist deine Wirklichkeit?

Was ist dieses von Wunder erfüllte Universum?

Was ist der Same?

Wer hält das Rad des Alls im Gleichgewicht?

Was ist das Leben jenseits von Form, das alle Form durchdringt?

Wie können wir vollends durchdrungen werden?

Hinaus über Raum und Zeit, Namen und Identifikationen?

Reinige mich von meinen Zweifeln!

Devi hat, obwohl sie bereits erleuchtet war, weiter gefragt, damit alle anderen Wesen von Shivas Erklärungen profitieren können. Danach folgen Shivas 112 Antworten; sozusagen 112 Wege in die direkte Erfahrung unserer wahren Natur.

Ich habe fünf dieser Meditationen ausgewählt, welche phänomenale Einblicke in die Tiefe dieser Praxis geben und einen Raum für dich oder für euch gemeinsam, in Liebe öffnen. Der Akt der (Selbst-)Liebe wird dabei in eine Meditation verwandelt.

In diesem E-Book werden die Sutras erklärt, in dem zuerst der Sanskrit Text angeführt wird und dann die Übersetzung von Osho aus dem Buch der Geheimnisse folgt.

Die meisten der Übungen haben drei Stufen. Auf der ersten Stufe, sitzt oder stehst du allein und versenkst dich, in dich selbst. Wenn du in dir zentriert bist, bist du bereit für deinen Partner oder deine Partnerin.

In Stufe Zwei begegnen sich die Körper. In Stufe Drei trennt ihr euch wieder und sitzt in Stille, erlaubt der Meditation und eurer Begegnung nachzuwirken...nachzuspüren auf den Ebenen deines Seins.

BEGINN UND ENDE JEDER MEDITATION

Ich empfehle dir/euch, einen Platz zu schaffen, der nur für dieses Ritual bestimmt ist. Du kannst den Raum vorbereiten, indem du ihn putzt, (aus-)räucherst, Räucherstäbchen anzündest und ihn mit Schönheit füllst.

Um das Ritual zu beginnen setzt ihr euch gegenüber, legt die Hände zusammen auf der Höhe des Herzens und verbeugt euch voreinander, während ihr euch in die Augen seht. Eure Stirnen berühren sich.

Das ist der traditionelle tantrische Gruss, der bedeutet:

„Ich sehe das Göttliche in dir.“ oder
„Ich sehe mich in dir.“

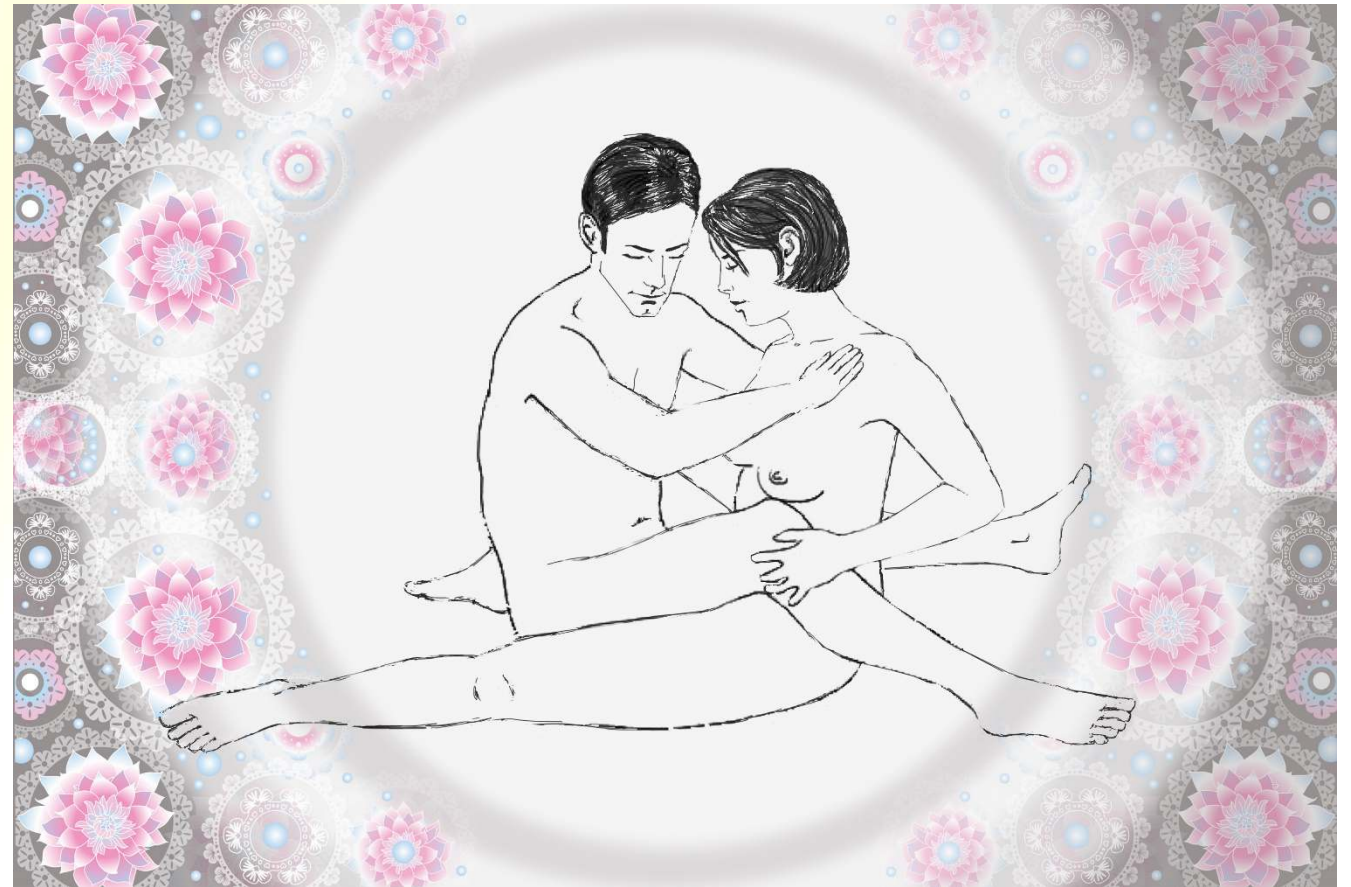


DIE POSITIONEN MIT DEM PARTNER

Es gibt vier Positionen, aus denen du für Stufe 2 mit dem Partner wählen kannst:

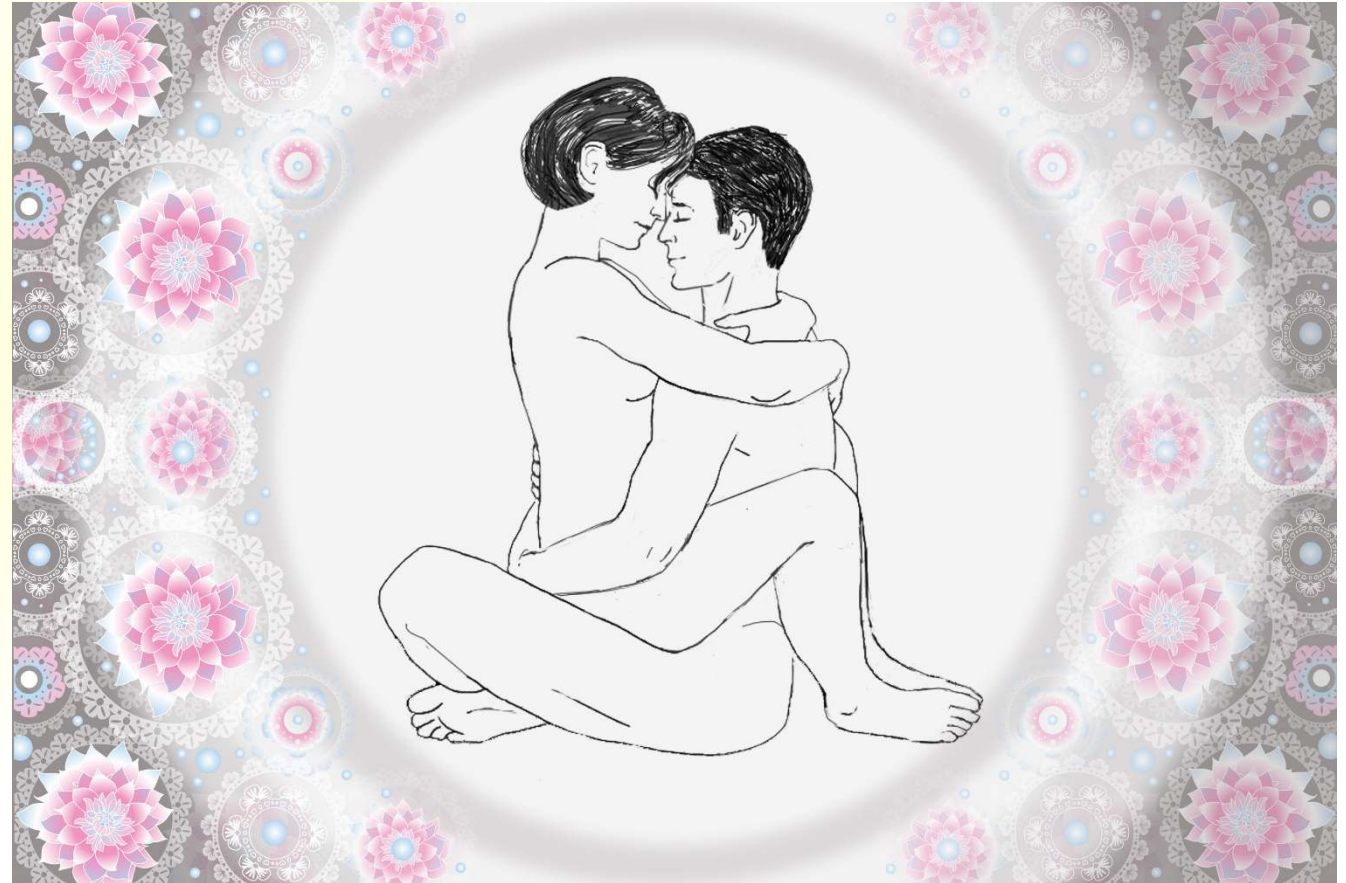
1

Die Frau platziert ein Bein unter das ausgestreckte Bein des Mannes und das andere Bein über das Bein des Mannes.



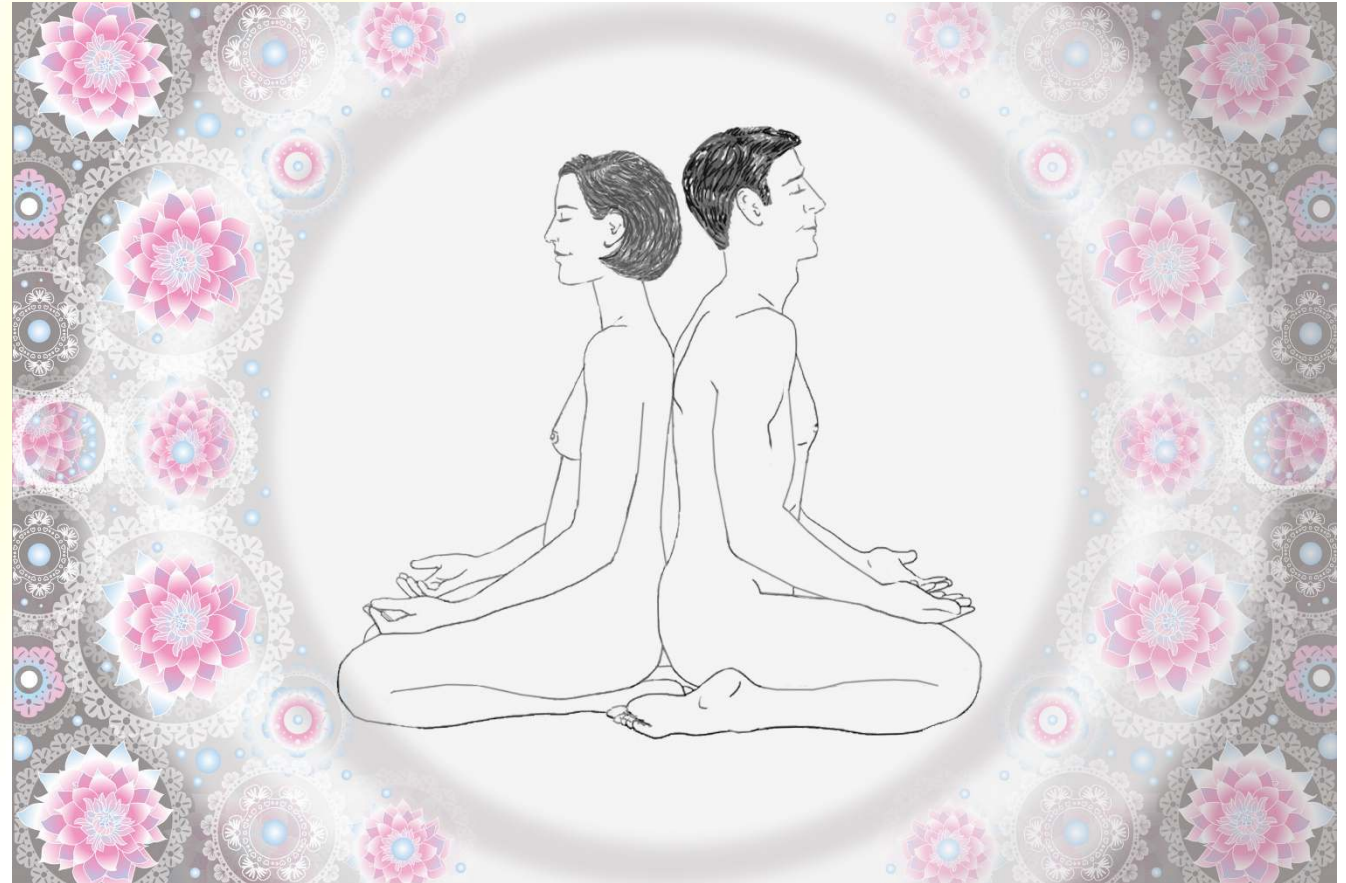
2

Yab Yum, die klassische Tantra Position. Der Mann sitzt mit überkreuzten Beinen (oder ausgestreckten Beinen). Die Frau sitzt im Schoß des Mannes (ein Polster kann hier unterstützend wirken) und legt ihre Beine um den Torso des Mannes. Ihre Füße berühren sich hinter seinem Rücken oder kreuzen sich.



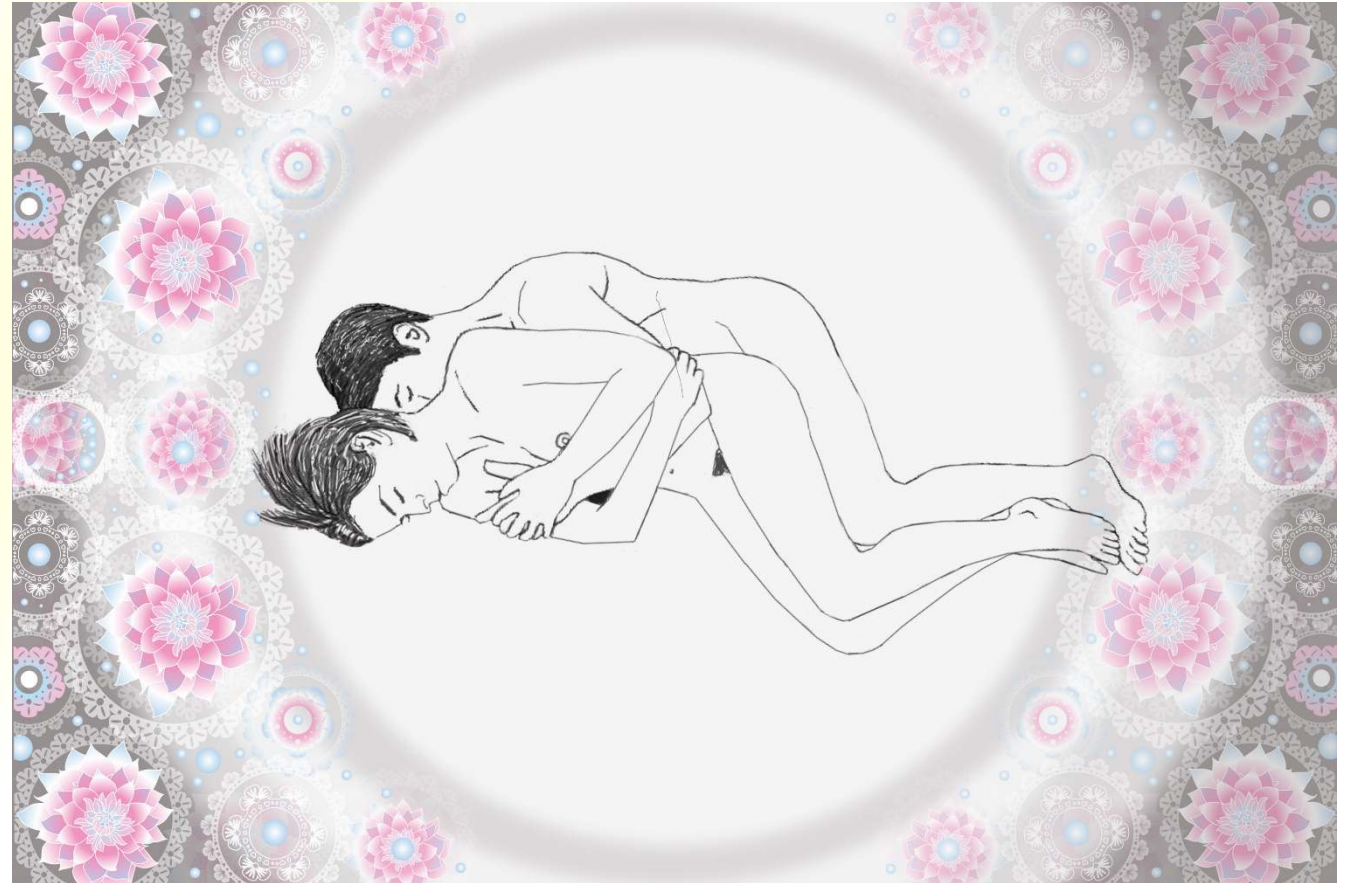
3

Das Paar sitzt entspannt Rücken an Rücken, am Kreuzbein leicht verbunden.



4

Die Löffelchen – Stellung ist gemütlich und angenehm, leider nicht immer ideal, um ein aufwärts Fließen der Energie zu ermöglichen. Und man schläft ziemlich leicht ein.





INNEN UND AUSSEN WIRD EINS

2. SUTRA

1





VERBUNDENER ATEM

3. SUTRA

2



STUFE 3

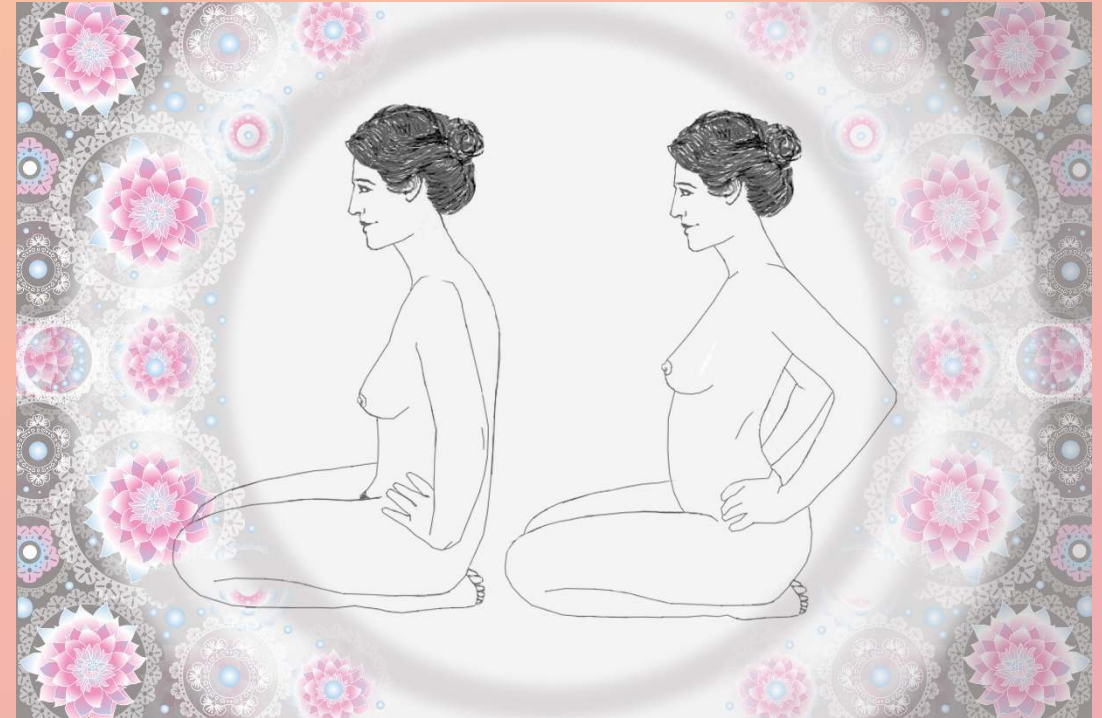
SCHRITT 1

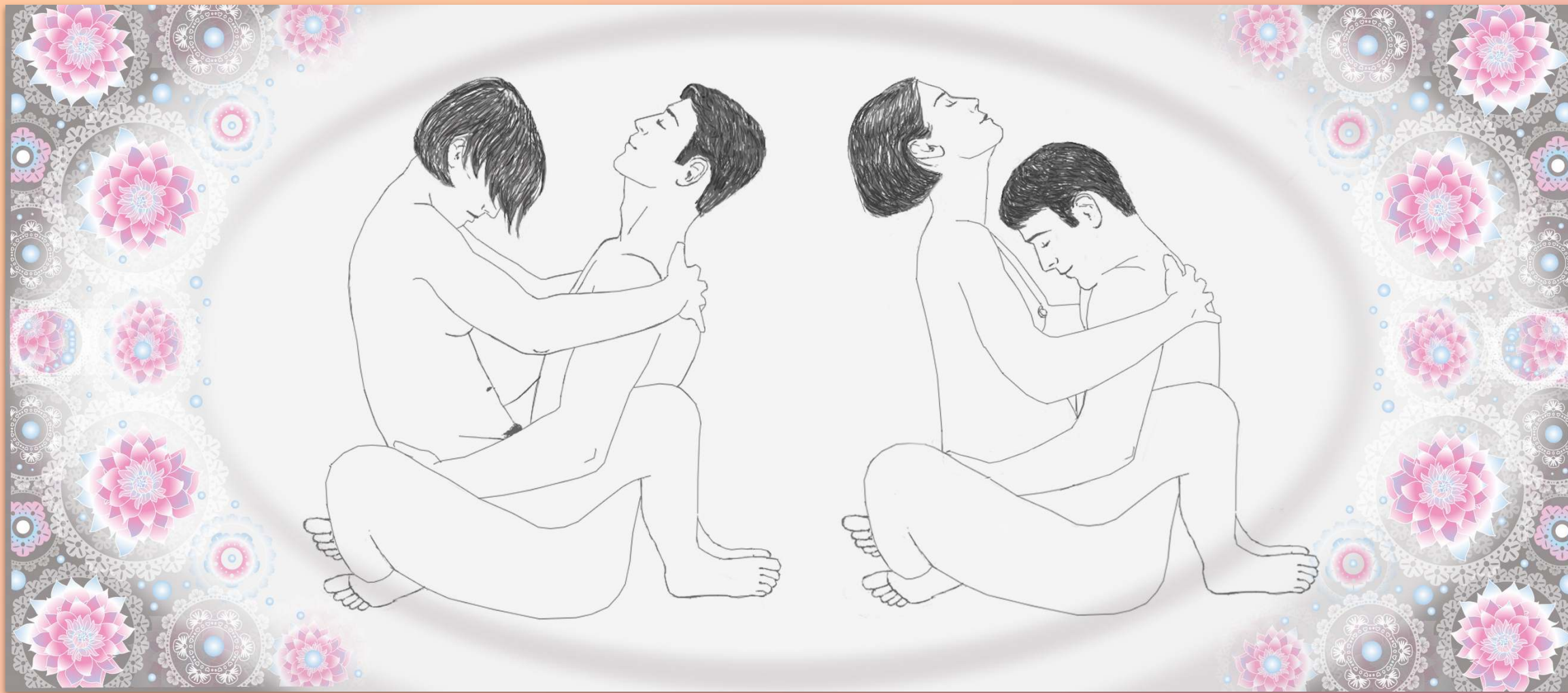
Sitze gegenüber deines Partners, ohne ihn/sie zu berühren. Atme ein und lass den Atem den ganzen Weg hinunter in deinen Bauch und unteren Rücken fließen.

Das Einatmen dehnt den Rücken und den Bauch aus, sodass die Wirbelsäule sich nach oben streckt.

Bemerke eine Rückwärtsneigung in der Hüfte und eine Öffnung im Brustbereich.

Wenn du ausatmest, entspannt sich diese Öffnung wieder. Der Bauch geht zurück, die Hüfte bewegt sich nach vor, die Schultern werden rund und gehen nach vorne.





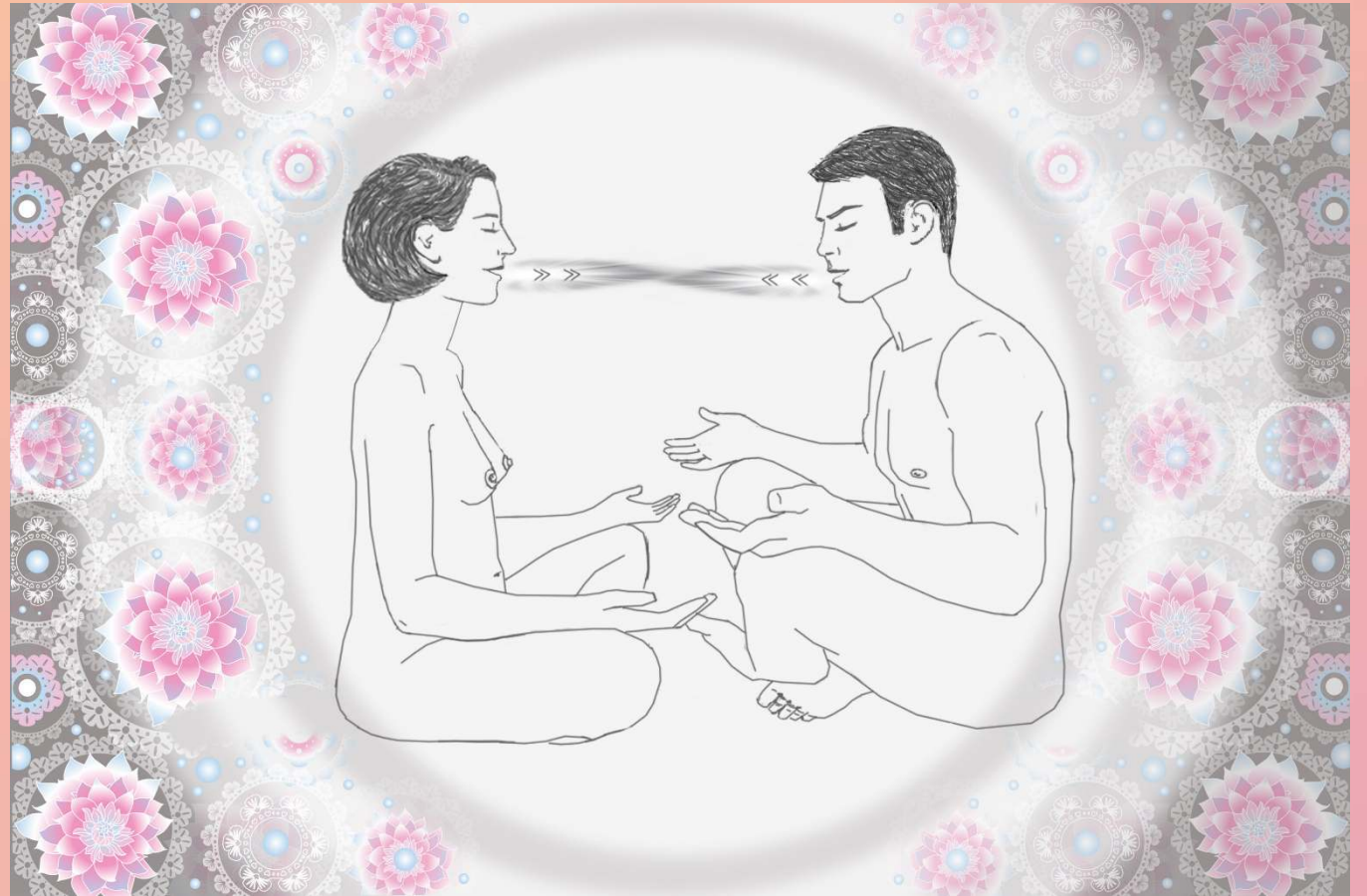


STILLE LEERE
4. SUTRA

3



Ihr verweilt beide in den Pausen zwischen den Atemzügen. Du kannst nach einem Einatmen verweilen und dein Partner nach einem Ausatmen, aber die Stille, die Leere ist dasselbe. Wenn ihr beide in einer Atempause verweilt, wird die Leere vertieft. Lass das Gefühl von Leere sich durch den Atem ausdehnen. Nach einer Weile wirst du fühlen, dass jedes Einatmen und jedes Ausatmen der Beginn der Stille dazwischen ist. Schließlich wird alles still und leer.





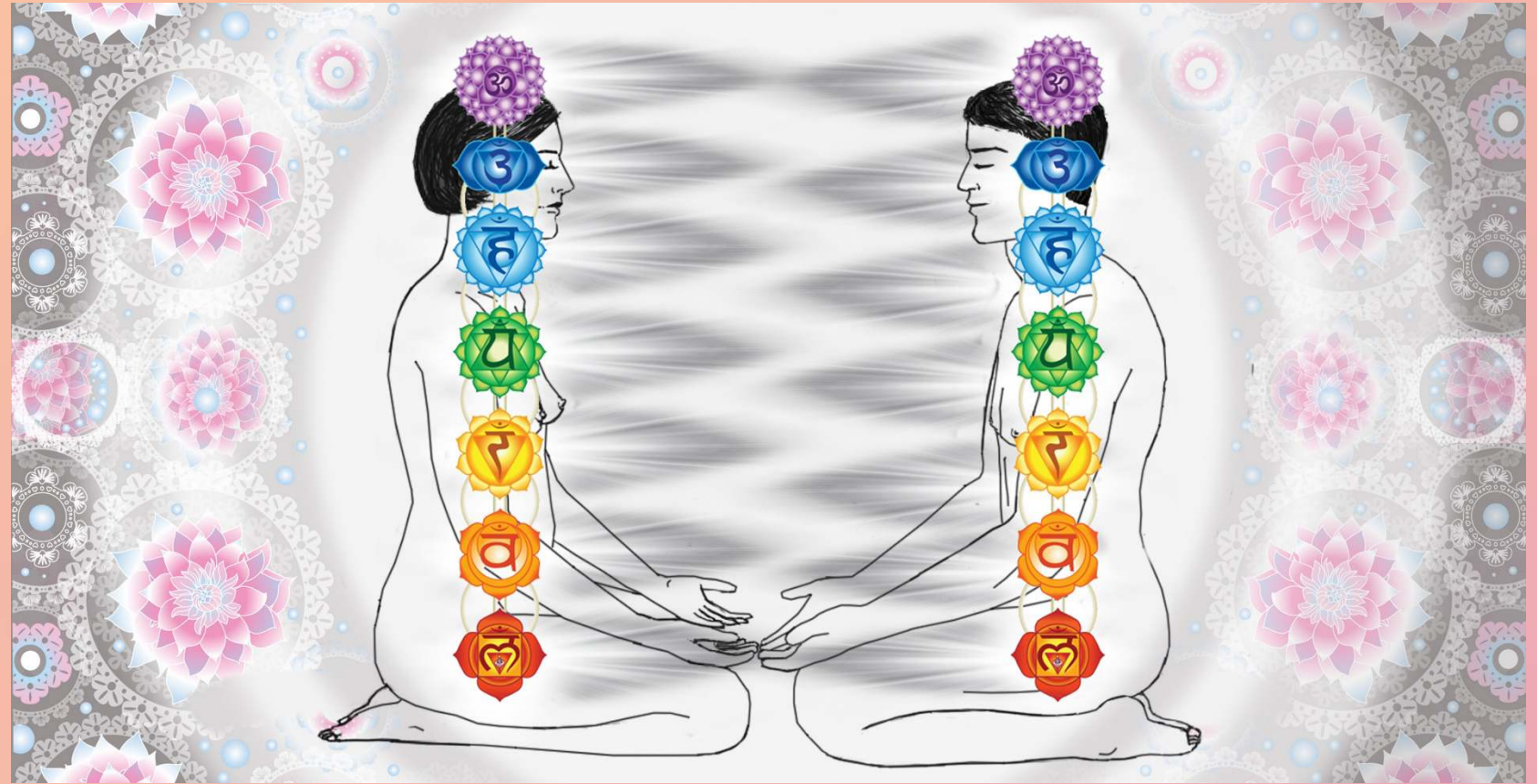
FEIN WIE DER BLÜTENFADEN DES LOTUS 4

5. SUTRA



SCHRITT 2 – MIT DEM PARTNER

Wähle eine Position und setze dich mit deinem Partner hin. Wiederholt Schritt 1, aber jetzt fokussiert euch gleichzeitig auf jeden einzelnen Schritt zusammen. So vertieft ihr gemeinsam diese Erfahrung.





DAS INNERE LICHT

6. SUTRA

5





- ❖ Der Geber plziert seine Hände sanft und vorsichtig über dem Perineum (erstes Chakra) und auf dem unteren Bauch (zweites Chakra). Wenn du deine Hände dort liegen hast, fühle die Lichtstrahlen, die durch diese zwei Chakren fließen in deinem Partner. Als Geber bemerke, dass dies auch in dir passiert, während du berührst. Bleibe etwa 5 Minuten auf dieser Position.

