



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

TANTRA LEVEL 2

VORBEREITUNG UND AUFLADEN DES KÖRPERS FÜR DEN ENERGIE ORGASMUS



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Wenn wir über den genitalen Magnetismus sprechen, müssen wir auch generell über unser Energiesystem ein wenig Bescheid wissen.

Die Bahn der Kundalini – der Lebensenergie läuft vom Muladhara Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule bis hin zum Sahasrara (Scheitel-) Chakra.

ABER – es ist gar nicht so unwahrscheinlich, dass das eine Idee der Yogis war. In älteren Tantras liest man von der Kundalini als 3teilige Energie. Ein Energiestrom geht vom Perineum zum Solarplexus, der zweite ist im Herzchakra und der dritte Energiestrom der Kundalini geht vom Kronenchakra von oben bis zum Herz. In der christlichen Mystik wäre das die weisse Taube oder der heilige Geist, der absteigt

In Sanskrit bedeutet es wörtlich "zusammengerollt oder aufgerollt wie eine Schlange". Man erweckt sie, um wieder ein vollständiger Mensch zu werden. Es bringt dir viel Energie und Entwicklung, Gefühle von universeller Verbundenheit und unendlicher Liebe.

Auch hier schreiben die älteren Tantras nichts von einer schlafenden, oder zusammengerollten Energie der Kundalini. Sie schreiben, dass diese Energie aktiv ist und sich immer bewegt.

Wir werden mit einer aktiven Kundalini geboren, die sich dann im Laufe der Kindheit durch negative, lebensenergie-bremsende Erfahrungen wieder zurückzieht.

In der Pubertät, wenn die Sexualität sich stark zeigt und gelebt werden will, versucht sich die Kundalini wieder hochzuschlängeln und sorgt für untypisches Verhalten oder andere Zustände.

Je nachdem wie wir mit dieser Energie umgehen, wird unser Leben erfüllt und stark, oder schwach und energielos. Auf dem Bild siehst du Ida (gelb – Linkes Nasenloch) und Pingala (rot – rechtes Nasenloch).





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Ida ist aktiv, wenn du durch das linke Nasenloch atmest und ist mit dem parasympathischen Nervensystem (entspannt und senkt die Körpertemperatur) verbunden. Pingala wird durch das rechte Nasenloch aktiv und ist mit dem sympathischen Nervensystem (erhitzt den Körper, energetisiert) verbunden. Shushumna oder der Zentralkanal ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden.

IDA

Linkes Nasenloch

Rechte Gehirnhälfte

Mondenergie (zunehmend)

Yin

Minus-Pol

Weiblich

Mentale Aktivität

Passiv

Alkalisch

Kühlend

Nachtzeit

Winter

Magnetische Energie

Blasse Farbe oder weiss

Schwarz

Westen, Süden

Montag, Mittwoch,

Donnerstag, Freitag

Gerade Zahlen

PINGALA / SURYA NADI

Rechtes Nasenloch

Linke Gehirnhälfte

Sonnenenergie

zunehmende Mondenergie

Yang

Positiv

Männlich

Körperliche Aktivität

Aktiv

Erwärmend

Sauer

Tageszeit

Sommer

Elektrische Energie

Feurig rote Farbe

Weiss

Osten, Norden

Sonntag, Dienstag, Samstag

Ungerade Zahlen





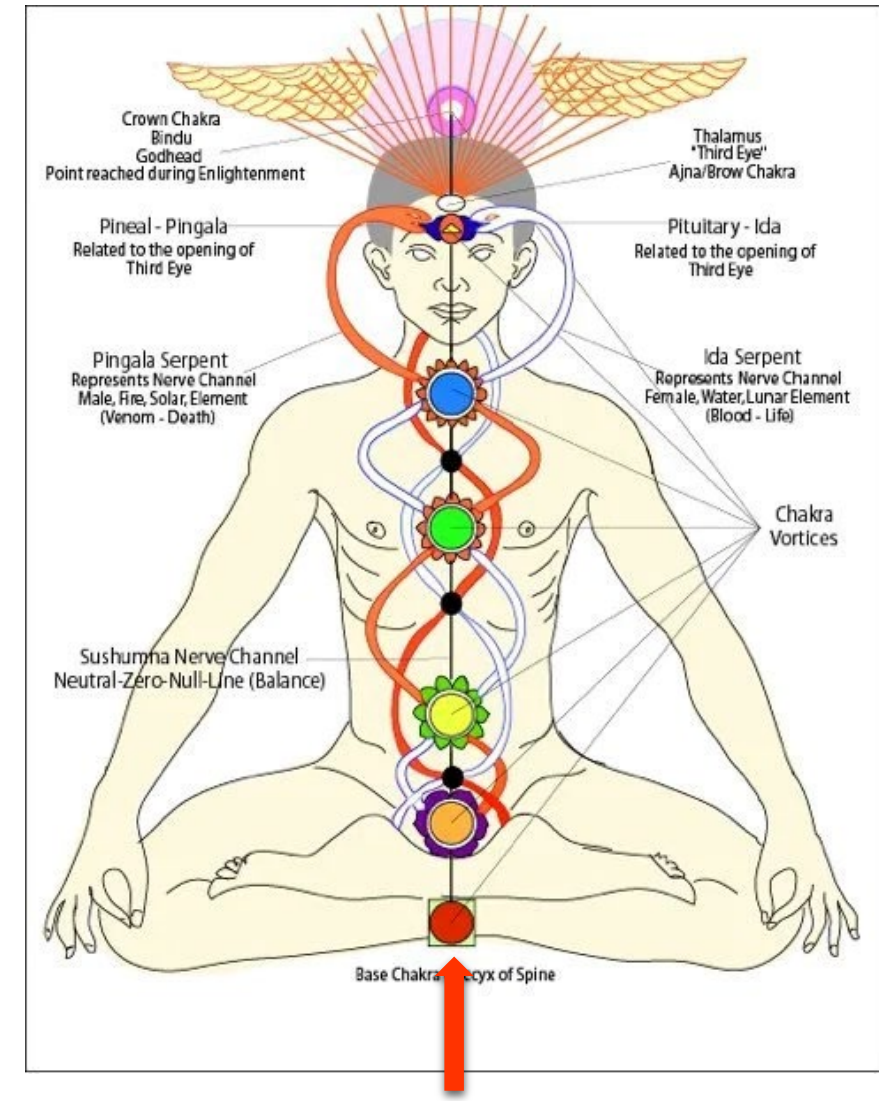
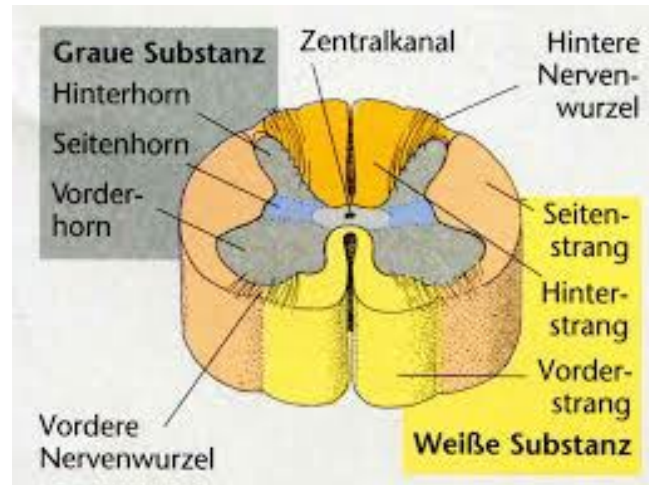
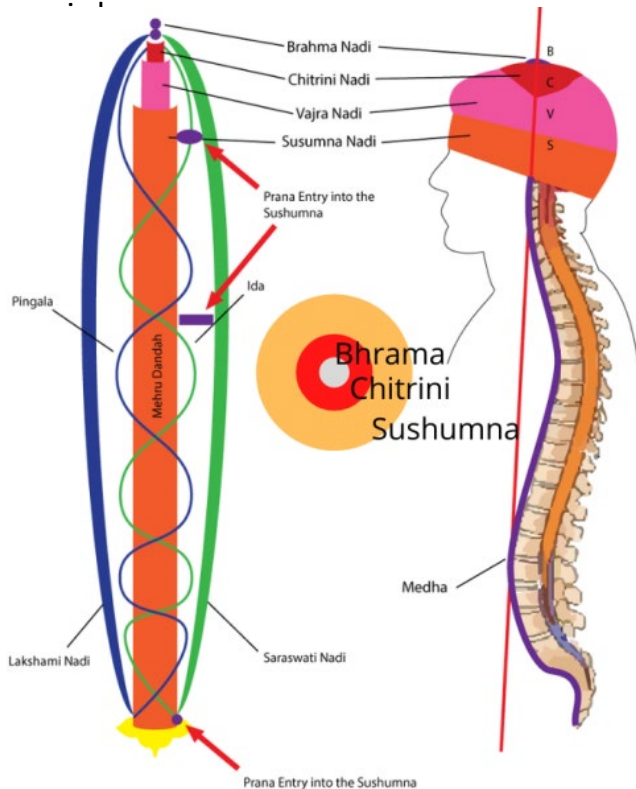
TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Die Kundalini muss man in den richtigen Kanal zu lenken, da sonst energetische und körperliche Probe.

Shushumna ist der Zentralkanal, der in sich noch 74 Energiekanäle hat. Es sind jedoch nur 4 davon für einen guten Aufstieg der Kundalini geeignet. Daher ist ein guter Lehrer, der die Kundalini auch wieder zurückschicken und mäßigen kann, sehr wichtig. Shushumna ist auch für die Atemübungen wichtig und da die Prana-Energie hier aufgebaut und transportiert





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

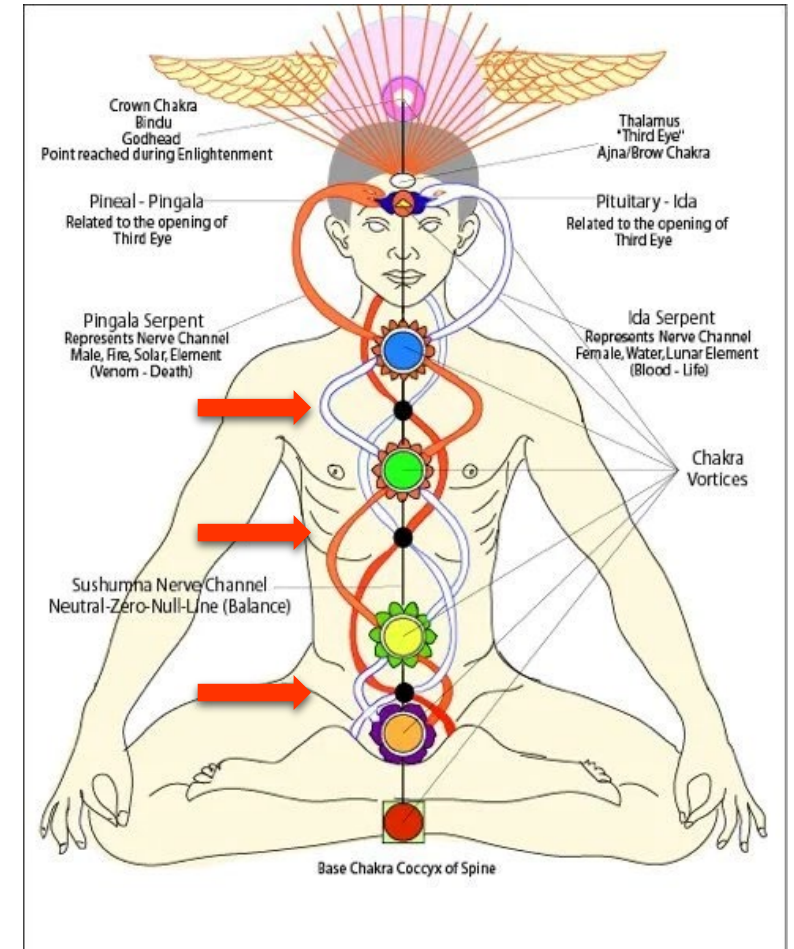


Wenden wir uns den drei schwarzen Punkten zu – den Granthis.

Brahma-Granthi befindet sich oberhalb des **Muladhara-Chakras (bei Frauen der Gebärmutter)**. Brahma Granthi, der erste Knoten am unteren Ende der Wirbelsäule ist verbunden mit den beiden unteren Chakras, Muladhara Chakra (Wurzelchakra) und Svadhistana Chakra (Wohnsitz des Selbst). Wird Brahma Granthi überschritten kann sich die Lebensenergie aus Muladhara und Svadisthana Cakra lösen und wird nicht mehr durch ablenkende oder instinktive Persönlichkeitsmuster blockiert. Beim Mula Bandha wird der Anus angespannt und dann nach oben, innen gezogen. Brahma-Granthi steuert (und beherrscht) unsere Verbindung mit der Urquelle, Freude und das nähren des physischen Körpers mit Licht.

Vishnu-Granthi befindet sich unterhalb des **Anahata-Chakras (Herz Chakra)** und steuert (und beherrscht) unsere Fähigkeit uns voll auszudrücken, unser Ego zu transformieren und unser Gefühl des Getrennt seins mit der Urquelle zu heilen. Vishnu Granthi, ist verbunden mit den beiden Chakras Manipura Chakra (Stadt der Juwelen), welches sich in Wirbelsäule hinter dem Nabel befindet und Anahata Cakra (Herzchakra), dieses befindet sich in der Brustwirbelsäule hinter dem Brustbein. Wenn sich dieser Knoten auflöst, löst es viele persönliche und kollektive Blockaden und erlaubt uns unser Herz- und unser Drittes Auge mit höherem Bewusstsein zu vereinen.

Rudra-Granthi befindet sich oberhalb des Ajna-Chakras. Rudra ist ein anderer Name für Shiva. Rudra Granthi steht in Verbindung und beeinflusst Vishuddhi und Anja Chakra.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Jalandhara Bandha, der Hals- bzw. Kehlverschluss ist mit dem Rudra Granthi verknüpft, der sich im Bereich der Halswirbelsäule hinter der Kehle befindet.

Spirituell betrachtet wird gelehrt, dass die Durchdringung von Vishnu Granthi den Übenden in die Lage versetzt Energien aus dem Universum zu beziehen und nicht mehr nur aus den Energiezentren des physischen Körpers.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Atem Verhaltungen (Kumbhakas) nur unter kompetenter Führung erlernt werden sollten.

Rudra-Granthi steht für den Übergang von der kausalen Ebene (Erfahrungen aus diesem und vorherigen Leben) zur Ebene von Brahman beziehungsweise von Shiva, dem reinen, unmanifesten Bewusstsein. Er steht auch für den Übergang von der persönlichen Gotteserfahrung zum vollständigen Verschmelzen.

Bitte glaube nicht, dass du den Weg nach „oben“ abkürzen kannst. Auch wenn du kurzfristig Zustände erreichen kannst, spülen genau diese dann, deine größten Hindernisse hoch. Am Besten ist immer Basisarbeit und ein langsames, aber stetiges Vorgehen mittels Blockaden lösen, Yoga, Atemübungen und einer ausbalancierten Ernährung.

Die drei Lingas des Shaivismus

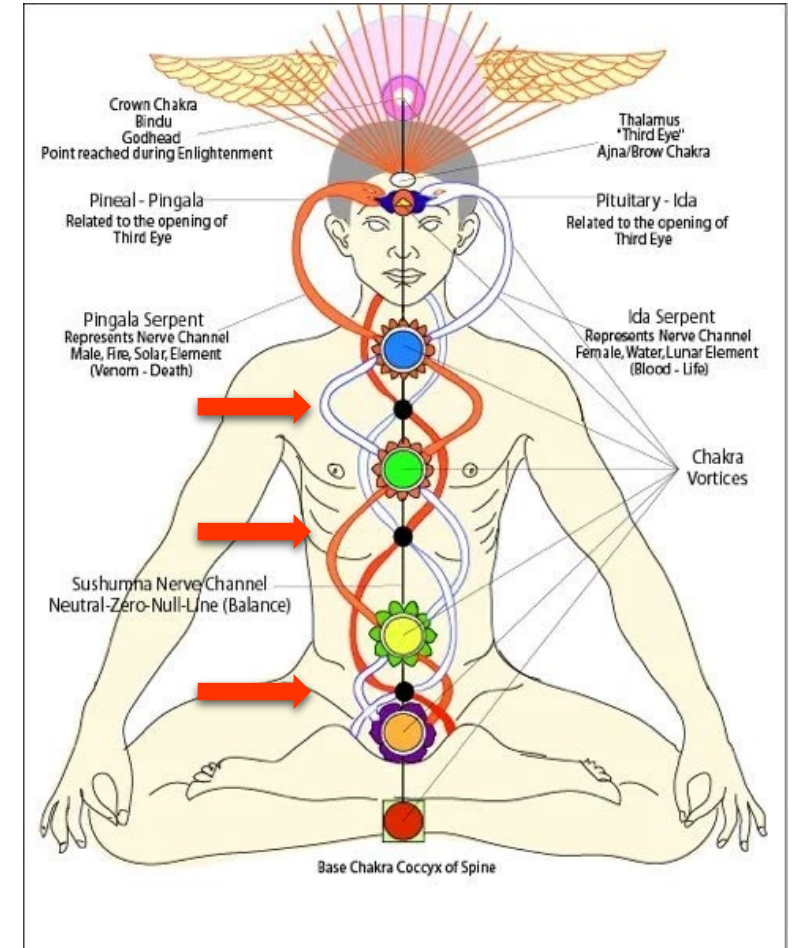
Die drei Lingas - Swayambhu, Bana, Itara - in den tantrischen Traditionen des Yoga entsprechen den drei Knoten/Granthis im Hatha Yoga.

Swayambhu Linga - befindet sich im Muladhara Chakra

Bana Linga - befindet sich im Anahata Chakra

Itara Linga - befindet sich am Ajna Chakra

Genau wie die Chakras sind auch die Lingas nicht physisch oder physiologisch. Sie befinden sich im Astralkörper und sind eine esoterische Darstellung in der Kundalini-Theorie.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

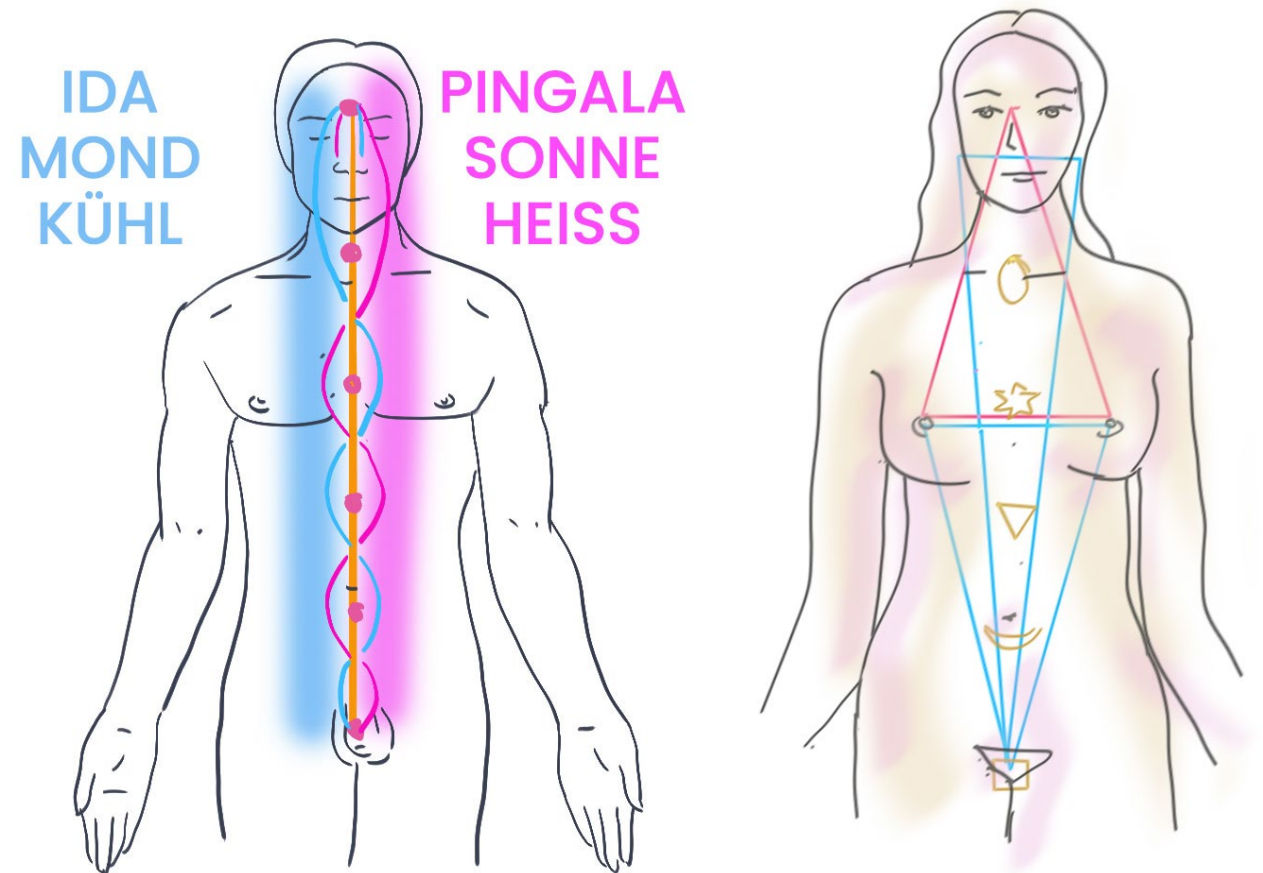


Der Mann steht für die Sonne und die Frau für den Mond.
Diese Symboliken könnt ihr auch beim Sex im Kopf behalten.

Der Mann kommt mit der heißen, elektrischen Erektion zur Frau, der Mondin, die kühl ist, die abwartend die Hitze des Mannes beobachtet und erst langsam von der Ebbe zur Flut wechselt.

Zeit ist für den Magnetismus ein wichtiger Faktor.

Die Nase und der Mund öffnen den Weg zur Brust und die Energie der Frau fließt von der Brust nach unten in die Yoni. Wenn die Mondin unterhalb des Bauchnabels genug Energie hat, öffnet sich die Yoni.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



VORBEREITUNG - LEERE DES GEISTES – SHIVA PRÄSENZ

Atme es senkrecht ein; der Atem fließt die Wirbelsäule hinunter bis in den Boden und verbindet dich mit der Erde. Beim Ausatmen strömt der Atem die Wirbelsäule hinauf bis in den Himmel und verbindet dich mit dem Himmel.

Genieße ein paar Atemzüge.

Dann werde dir jetzt des Raumes gewahr, der hinter deinen Augen entstanden ist.

Es ist ein dunkler Raum, der hat kein Oben, kein Unten, kein Vorne, kein Hinten, kein Rechts und kein Links.

Das ist der Raum deines Seins.

Leere, Stille, Nichts, das Dunkle ist die komprimierteste Form von Licht.

Es ist die Lücke zwischen den Gedanken.

Es ist der Raum zwischen den Tönen.

Es ist der Raum aller Möglichkeiten, in dem alles zu finden ist, was du in deinem Leben an Antworten zu finden wünschst.

Wenn Gedankenketten kommen, dürfen sie sein und einfach weiterziehen.

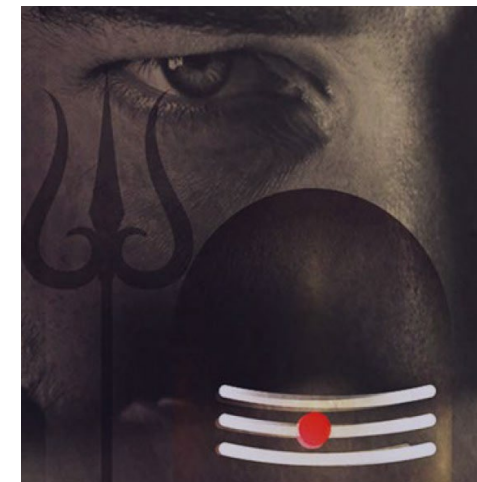
Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen deinen Ohren.

Gehe mit der Aufmerksamkeit in die Absicht, diesen Raum auszudehnen, bis außerhalb deiner Ohren.

Gehe weiter in die Absicht, diesen Raum noch mehr auszudehnen, bist du das Zimmer, in dem du dich gerade befindest ausfüllst.

Fülle nun das gesamte Haus mit diesem Raum.

Dehne dich noch weiter aus, bis außerhalb des Hauses, über die Ortschaft hinaus, in der du lebst.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Vielleicht ist es dir möglich, dich bis über die Enden des Kosmos in die Unendlichkeit auszudehnen.
Nun ziehe diesen Raum wieder zusammen und hol ihn wieder zu dir, bis du innerhalb deiner Ohren bist.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf den Raum in deinem Hals.
Gehe auch hier in die Absicht, diesen Raum auszudehnen außerhalb deines Halses.
Gehe weiter in die Absicht, diesen Raum noch mehr auszudehnen, bis du den Raum ausfüllst, in dem du dich befindest.
Und das gesamte Haus. Dehne diesen Raum weiter aus, über die Ortschaft hinaus, in der du dich befindest. Gehe auch hier wieder in die Absicht, dich bis über die Enden des Kosmos in die Unendlichkeit hinaus auszudehnen.
Und nun ziehe diesen Raum wieder zusammen, bis du wieder innerhalb deines Halses bist.

Denke nun deine Aufmerksamkeit auf den Raum in deinem Brustkorb, nicht dein Herz, sondern wirklich in deinem Brustkorb.
Gehe auch hier wieder in die Absicht, diesen Raum auszudehnen außerhalb deines Brustkorbs.
Weiter in die Absicht, diesen Raum auszudehnen, bis du das Zimmer und das Haus füllst. Und dann wieder weiter auszudehnen, über die Ortschaft, in der du dich befindest hinaus. Und wenn es dir wieder möglich ist, dehne dich bis über die Enden des Kosmos hinaus, in die Unendlichkeit aus.

Ziehe diesen Raum auch wieder zusammen, bis du wieder innerhalb deines Brustkorbes bist.

Lenke deine Aufmerksamkeit noch ein Stück tiefer in deinen Bauchraum.
Und mach dieselbe Übung.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Nimm den Raum in deinem Bauch wahr.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in die Absicht, ihn außerhalb deines Bauchraumes auszudehnen.

Gehe wieder in die Absicht, das Zimmer und auch das Haus, in dem du dich befindest, mit diesem Raum zu füllen.

Dann dehne dich wieder weiter aus, bis über die Ortschaft hinaus, in der du gerade bist. Auch hier gehe wieder in die Absicht, dich auszudehnen, bis über die Enden des Kosmos hinaus, in die Unendlichkeit.

Nun ziehe auch diesen Raum wieder zusammen, bis du wieder innerhalb deines Bauchraumes bist.

Und nun mach diese Übung bitte mit dem gesamten Körper.

Nimm diesen Raum intensiv in deinem gesamten Körper wahr.

Jetzt gehe in die Absicht, diesen Raum auszudehnen, außerhalb deiner Körpergrenzen.

Gehe weiter in die Absicht, diesen Raum noch mehr auszudehnen, in alle Richtungen. Das Zimmer und das Haus zu füllen, in dem du dich befindest, über die Ortschaft hinaus, in der du lebst.

Gehe noch ein Stück weiter und gehe in die Absicht, dich bis über die Enden des Kosmos in die Unendlichkeit hinaus auszudehnen.

Genieße einen Moment lang diese Ausdehnung.

Nun ziehe auch diesen Raum wieder zusammen und hole ihn wieder zurück zu dir, bis du ihn wieder innerhalb deines Körpers wahrnimmst.

Nimm diesen Raum wieder wahr.

Die Stille.

Sei dir während aller Übungen immer des Raumes der Leere, der Stille in dir bewusst. Versuchen diesen Raum so lange wie möglich zu halten.

Verbinde dich wieder mit diesem Raum, wenn du herausfällst.





Mit etwas Übung wirst du diesen Raum länger und länger halten können.

Öffne deine Augen und halte den Raum in dir.

Egal, was du ansiehst.

Keine Worte, keine Bewertung, keine Identifikation.

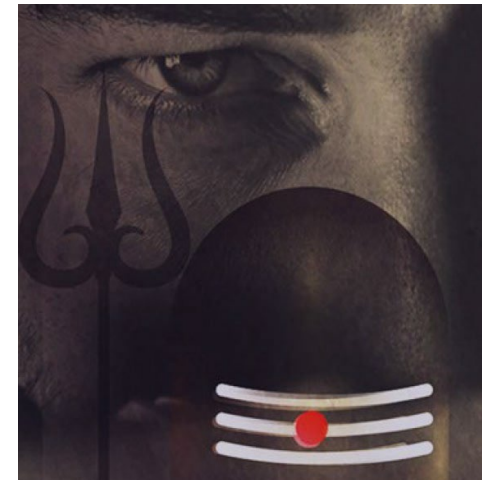
Alles ist.

Beobachte, nimm wahr. Ohne Worte.

Wenn du merkst, die Worte kommen, lass sie weiterziehen.

Nimm alles, wie auf einer Filmleinwand wahr.

Nimm den Raum wahr.





Beginne mit den folgenden Übungen, bis dass der Körper öffnen ist und du die Energie der Übungen gut spürst.

Danach mache diese Übungen während du deine Yoni, deine Klitoris, deine Brüste oder deinen Lingam LANGSAM und ZART streichelst und stimulierst, sodass Erregung, sexuelle Energie in diese Übungen einfließen.

Beobachte, ob du den Raum mit dieser Stimulation halten kannst, oder ob du dich verlierst.
Danach eine Stunde kein Orgasmus, damit der Körper die Energie integrieren kann.
Du machst deinen Körper zum Gefäß.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS ENERGETISCHE DUPLIKAT DES KÖRPERS

Wir verfügen über 5 Körper, aber für uns wesentlich ist das energetische Duplikat.
Die Stärkung des energetischen Duplikats des Körpers fördert hohe Ekstase und das Glücksempfinden.

Der eine ist unser physischer Körper, der isst, trinkt, lebt und stirbt.
Der zweite Körper ist ein ätherisches Doppel oder spiritueller Zwilling.

Er ist eine Kopie des physischen Körpers, aber er besteht aus reiner Energie.

Der energetische Körper durchdringt den physischen Körper und umgibt ihn.

Unser Ziel ist Stärkung, Aufladung und Verwandlung des energetischen Körpers.

Die Absicht mit der Kombination von geistiger Aufmerksamkeit und persönlichem Willen (Absicht) löst im energetischen Körper spezifische Quanteneffekte im Körper und Verstand aus.

Übernatürliche Kräfte sind ein Nebenprodukt der spirituellen Praxis, die aus der Stärkung des energetischen Körper Duplikats entstehen.

Was kann der energetische Körper?
Scheinbar durch die Wand gehen, in der Luft schweben und in einem Augenblick große Entfernungen überwinden.

In der yogischen Literatur gibt es zahlreiche zuverlässige Berichte über Heilige und Mystiker, die an zwei Orten gleichzeitig auftauchten.
Wenn dieses energetische Körper Duplikat gut aufgeladen ist, kann es eine gewisse Dichte erreichen, die für andere sichtbar ist und sieht dann genauso aus wie der physische Körper der Person.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

Mit zunehmender Energie wird die magnetische Kraft des energetischen Duplikats stärker und kann dann sein Magnetfeld für die Anhebung des Bewusstseins verwenden.

DER ERSTE SCHRITT: Stärkung des energetischen Duplikats.

DER ZWEITE SCHRITT: Die Identifikation vom physischen Körper auf den energetischen Körper zu schieben.

Diese Verschiebung der Aufmerksamkeit ist notwendig, um dessen Fähigkeiten zu nutzen.

WAS DIE STÄRKUNG DES ENERGETISCHEN KÖRPERS BEWIRKT

Je kräftiger das energetische Duplikat wird, desto mehr werden auch die Geistes- und Willenskräfte gestärkt.

Das energetische Duplikat kann nicht in vollem Umfang genutzt werden, wenn es zwar stark ist, aber seine spirituelle Bedeutung nicht begriffen wird, und genauso wenig, wenn jemand zwar ein tiefes Verständnis dieser Prozesse besitzt, aber nie etwas getan hat, um sein energetisches Duplikat zu stärken.

Ein Nebeneffekt eines starken energetischen Duplikats ist ein zunehmendes Potential für spirituelle Erleuchtung, und zwar im wörtlichen Sinne. **Er beginnt mehr Licht auszustrahlen.**

Dieses innere Licht ist für das normale Auge nur äußerst selten sichtbar, doch medial begabte Menschen können es deutlich wahrnehmen. Der energetische Körper kann alle möglichen Dinge tun kann, wie zum Beispiel in andere Bewusstseinsdimensionen reisen, um dort Erkenntnisse und Wissen zu erlangen.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

Wenn das energetische Duplikat eine bestimmte Kraft erlangt hat, kann man auch besondere, über natürliche Aufgaben angehen.

Dazu muss das energetische Duplikat jedoch mit genügend Energie aufgeladen sein, da diese Handlung enorm viel Energie und eine klare Absicht voraussetzt.

Der Zentralkanal oder Shushumna ist der zentrale Pfad durch die Chakren entlang der Wirbelsäule.

Während die Energie aufwärts bewegt wird, erweitert sich das Bewusstsein.

Diese energetische Aufwärtsbewegung entlang von Shushumna wird manchmal auch als »Innere Aufrichtung« bezeichnet.

Die Kraft, die die Energie den Zentralkanal entlang nach oben treibt, ist nichts die Lebenskraft oder Kundalini. Sie ist es, die aufrichtet.

Um die tief greifenden Wirkungen des Aufrichtens besser zu verstehen, hilft vielleicht ein Blick darauf, wie die Chakren unsere Wahrnehmung filtern, denn diese Übung hat immense Auswirkungen auf sie.

Die Obeliskten Ägyptens zum Beispiel, frei stehende, oben spitz zulaufende Säulen, repräsentieren diese Lebenskraft. Der sexuelle Akt verstärkt das Aufsteigen dieser Lebenskraft enorm. Enthaltensamkeit ist mit diesen Übungen im Moment noch nicht nötig

Wenn die umgewandelte Lebenskraft, durch das Aufrichten des Zentralkanal in den Kopf rauscht, werden die höheren Hirnzentren dadurch enorm stimuliert. Die Aktivierung dieser Zentren bewirkt auf die Dauer das, was die Erweckung des dritten Auges genannt wird.

In der sakralen ägyptischen Kunst sieht man oft, dass bedeutende Persönlichkeiten mit einer Schlange auf der Stirn dargestellt werden. Dies symbolisiert, dass diese Person die Erweckung des dritten Auges erreicht hat.

Man sieht es auch oft im Kopfschmuck von Göttern und Göttinnen.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Diese Erweckung ist meist wie ein blaues Feuer, das sich senkrecht über die Wirbelsäule ausbreitet, bis zum Gehirn, und es schwingt entsprechend den energetischen Veränderungen innerhalb dieser Kanäle.

Diese Aktivierung erhöht das Potential des Gehirns für Intelligenz, für Kreativität und vor allem für Empfänglichkeit, denn die Aufgabe eines Eingeweihten ist es, die Qualität des eigenen Seins zu verwandeln, damit der „heilige Geist oder die Eingebungen der Seele“, klar und ungehindert empfangen werden kann.

Die folgenden Übungen bereiten den Körper für die weiteren Schritte vor

ÜBUNG 1

Setze dich in die Sonne und stelle dir deinen physischen Körper vor.

Dann stelle dir dein energetisches Duplikat vor, etwas einen halben Meter (eventuell weniger) vor dir vor, sodass er innerhalb deiner Aura bleibt

Der energetische Körper besteht aus strahlendem Licht.

Atme die Energie der Sonne dein energetisches Duplikat ein, ziehe ihre feinstofflichen Energien in dein energetisches Duplikat.

Ziehe die Sonnenenergie in den Nabel deines energetischen Duplikates und lasse sie in dein energetisches Duplikat kreisen.

Ziehe die Sonnenenergie in den einen Solarplexus eines energetischen Duplikates und lasse sie dort kreisen.

Dein energetisches Duplikat ist ein Magnet und zieht die Sonnenenergie direkt in sich hinein.

Atme Licht ein, atme Licht aus.

Dann lasse dein energetisches Duplikat wieder mit deinem Körper verschmelzen.

Öffne dich dabei für dein höheres Selbst, deine Seele, den heiligen Geist.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Spüre wie sehr der energetische Körper mit dem strahlenden Licht der Sonne aufgeladen ist.

Nun atmet ihr gemeinsam die Energie der Sonne ein, zieht die feinstofflichen Energien der Sonnen in deinen Körper und in dein energetisches Duplikat.

Ziehe die Sonnenenergie in den Nabel deines Körpers und deines energetischen Duplikates und lasse sie in dir kreisen.

Beobachte ob der physische Körper anders kreist als dein energetisches Duplikat und versuche die Energie zu harmonisieren.

Ziehe die Sonnenenergie in den einen Solarplexus deines Körpers und deines energetischen Duplikates und lasse sie dort kreisen.

Beobachte ob der physische Körper anders kreist als dein energetisches Duplikat und versuche die Energie zu harmonisieren

Dein Körper und dein energetisches Duplikat sind wie Magnete und ziehen die Sonnenenergie direkt in sich hinein.

Beobachte und versuche die Energie zu harmonisieren.

Atme nun Licht in beide Körper ein, atme Licht durch beide Körper wieder aus.

AUFGABE: DAS ENERGETISCHE DUPLIKAT ERWEITERN, SODASS ES EINE GROSSE MENSCHENGRUPPE UMFASST



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

ÜBUNG 2 – DEN ENERGIEKREISLAUF AKTIVIEREN UND VERSTÄRKEN

Die Taoisten nutzen diese Praxis, um sich mit ihrem inneren Licht und ihrer inneren Kraft zu verbinden und göttliche Weisheit zu erlangen. Wenn du den Energie-Kreislauf in dir zirkulieren lässt, tust du etwas in deinem Körper, das im Universum passiert. Wie oben, so unten. Wie der Makrokosmos, wie die universelle Energie, so ist auch der Mikrokosmos, unsere innere Energie.

Diese Anleitung kannst du auch während dem Geschlechtsverkehr durchzuführen. Sobald du richtig heiß und in Bewegung ist, geht es vor allem darum, deine sexuelle Energie und/oder Orgasmen aktiv in Geist und später in Leere umzuwandeln. Sobald du in der Lage bist, mit den immer feineren Ebenen der Leere zu arbeiten, ermöglicht dir die Umwandlung deiner sexuellen Energie über deinen Körper in die Leere, über die Grenzen von Zeit und Raum, und sogar über die Grenzen von Leben und Tod hinaus, Erfahrungen besonderer Art.

Das ist das ultimative Ziel der sexuellen Meditation - den Zugang zu diesen inneren, grenzenlosen Räumen zu bekommen.

Dein Zentralkanal enthält die psychischen und karmischen Inhalte, die du von einem Leben ins nächste trägst. Indem du dich von allen gebundenen Energien im zentralen Kanal befreist, kannst du deinen Geist von den tiefsten, subtilsten Spannungen befreien.

Der zentrale Kanal beginnt in der Mitte des Perineums und setzt sich durch die Mitte des Rumpfes, den Hals und das Gehirn fort und endet oben in der Mitte auf dem Scheitel des Kopfes. Der zentrale Kanal und die Wirbelsäule sind nicht ein und dasselbe.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Beginne mit dem Energiekreislauf und lasse die goldene Energie im Kreis fließen.

Diesmal nimmst du deine Hände mit. Die Handflächen sind einander zugewandt und lenken deine Energie. Du ziehst die Hände nach hinten entlang der Wirbelsäule hoch, kommst durch das Kreuzbein, die Wirbelsäule und den Kopf nach oben und bewegst die Energie bis zur Mitte des Auges, indem du die Hände nach vorne bewegst.

Wenn du die Hände nach vorne bewegst, bedeutet das, dass die Energie zur Stirn kommt.

Wenn die Hände nach unten kommen, befindet sich die Energie in der Kehle, im Herzen, im Sonnengeflecht, im Bauch und im Beckenboden

Beim Einatmen durch die Nase fließt die Energie vom Perineum am Rücken nach oben.

Mit der Einatmung spanne den PC-Muskel an.

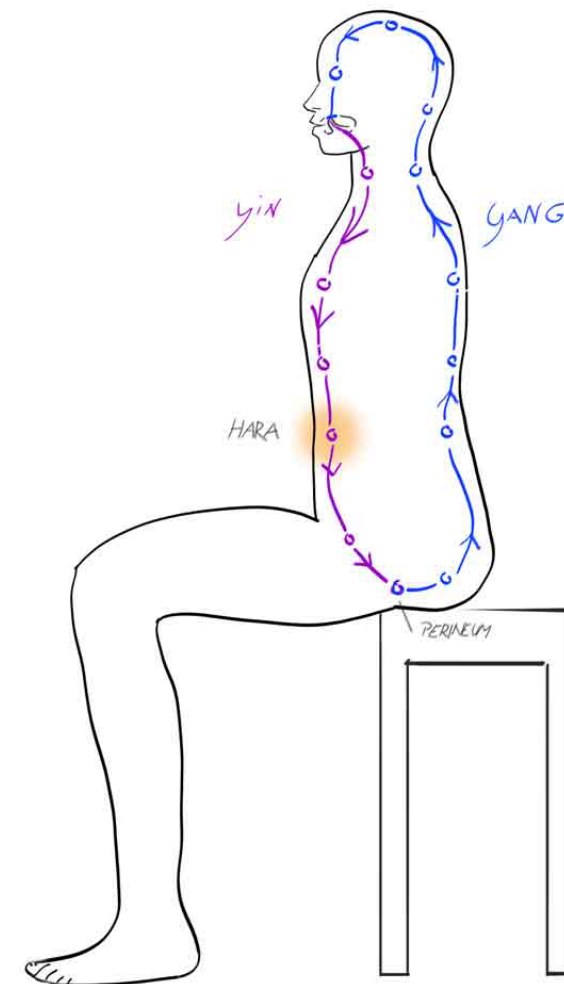
Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen

Beim ganz langsamen Ausatmen durch die Nase fließt die Energie vorne nach unten und du entspannt den Beckenboden.

Wisse, dass dieser Energie-Kreislauf bereits in dir ist und von selbst zirkuliert.

Genauso wie dein Herz weiterschlägt, ist deine Energie immer in Bewegung.

Aber du kannst diese Zirkulation durch Bewegung verbessern und indem du bewusst deine Lebensenergie bewegst.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



OBERES DAN TIAN
DRITTES AUGE

MITTLERES DAN TIAN
HERZCHAKRA

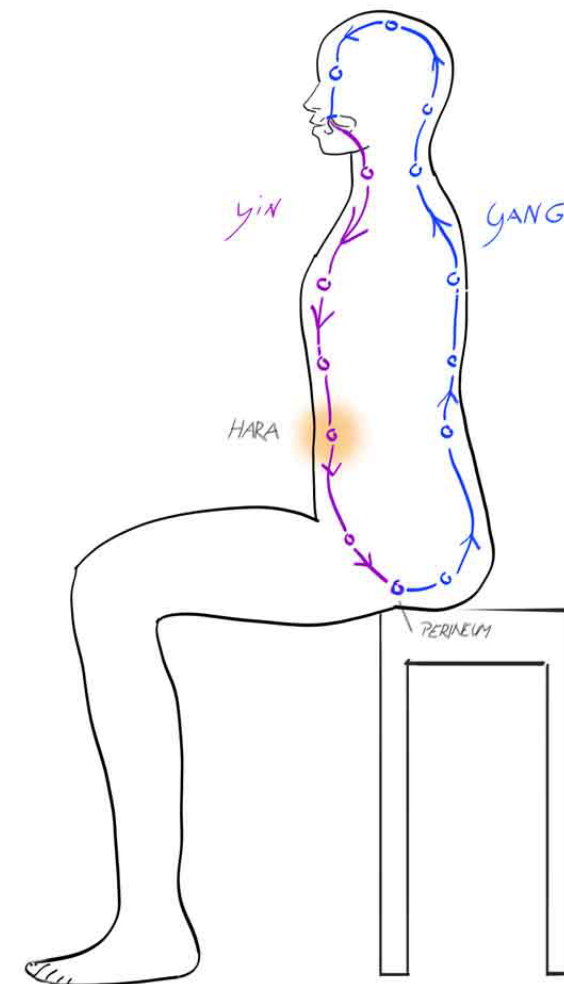
UNTERES DAN TIAN
WURZELCHAKRA

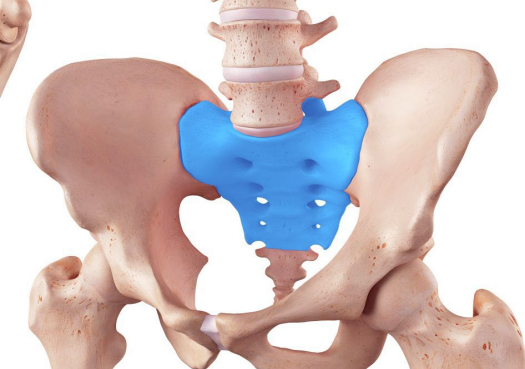
Die Energie steigt auf und erleuchtet deinen Geist. Die Energie steigt ab und gleicht deine Gefühle aus.
Praktiziere dies für 5 Minuten.

ABSCHLUSS:

Schließe deine Augen für ein oder zwei tiefe Atemzüge. Spüre die Lebensenergie, die du kultiviert hast.

Lege deine Hände auf deinen Bauch, atme tief ein und entspanne dich.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



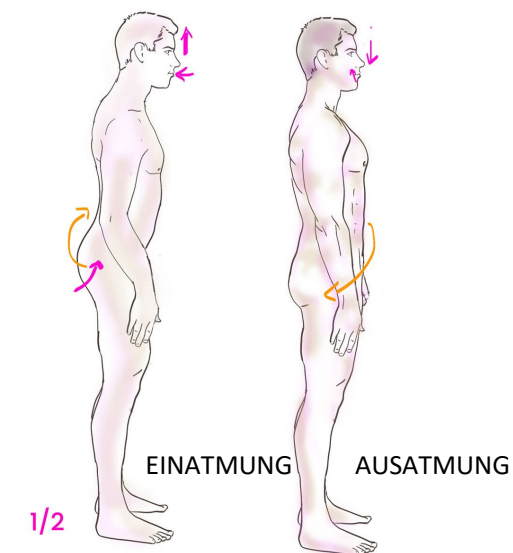
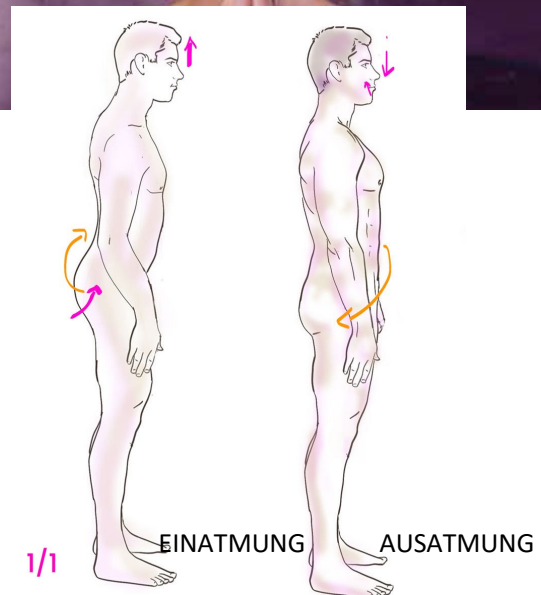
SOLLTE DER ENERGIEKREISLAUF SCHWACH ODER BLOCKIERT SEIN, KANNST DU DIESE ZWEI ÜBUNGEN ZUVOR MACHEN

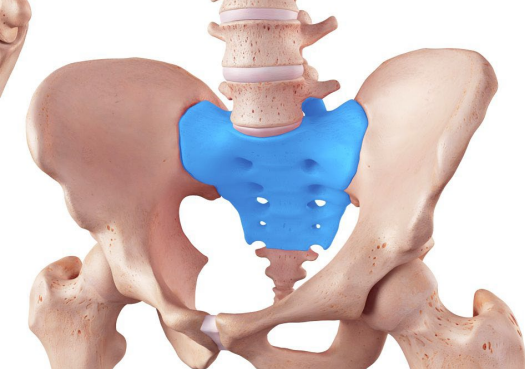
AKTIVIERUNG 1- DAS KREUZBEIN (Wasser)

Die Taoisten nennen die Kreuzbeinpumpe so, weil die Energie von den "niederen" spirituellen Zentren des Körpers zu den "höheren" Zentren des Körpers bewegt oder gepumpt werden kann. Die Kreuzbeinpumpe wird aktiviert, indem das Kreuzbein nach oben und unten geschaukelt und gekippt wird.

Hier gibt es eine Verbindung zum Gehirn, genauer zur Zirbeldrüse – und es passiert eine Umprogrammierung des Körpers, sodass die Energie nach oben zu fließen beginnt. Du verbindest deinen Körper, dein Kreuzbein mit der Erde durch die Füße und öffnest den Körper, um die körperlich, sexuelle Energie in verfeinerte spirituelle Energie umzuwandeln.

TIPP: Die vielleicht einfachste Methode besteht darin, eine Wand als Orientierungshilfe zu benutzen. Stelle dich mit dem Rücken an die Wand, drücke das Kreuzbein gegen die Wand und übe Kraft vom Kreuzbein auf die Wand aus.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Tippe leicht mit den Fingerspitzen ein paar Mal auf deinen Kopf.

Durchgang 1:

Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an. Stelle dir goldene Energie vor, die den Rücken **hochfließt bis zum Kopf**

Atme aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite deines Körpers wieder herunterfließt.

Durchgang 2:

Atme ein, blicke nach oben, bringe das Kreuzbein nach hinten und spanne den Anus an **und mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch**. Stelle dir goldene Energie vor, die den Rücken hochfließt bis zum Kopf

Atme aus, blicke nach unten, Kechari Mudra bringe das Kreuzbein nach vorne und entspanne den Anus. Stelle dir vor, wie die goldene Energie an der Vorderseite deines Körpers wieder herunterfließt.

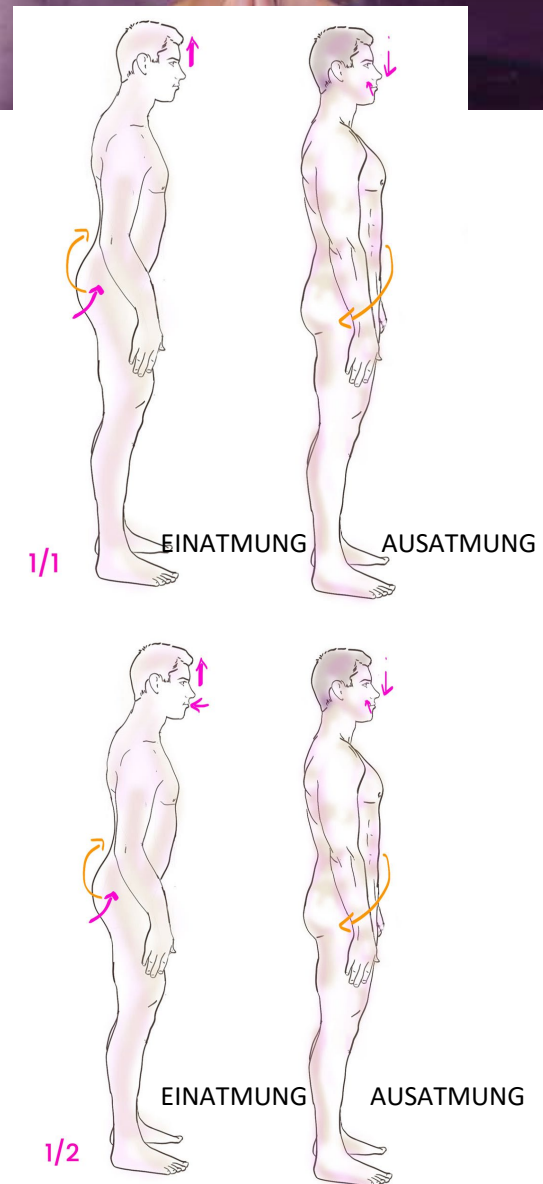
ABSCHLUSS

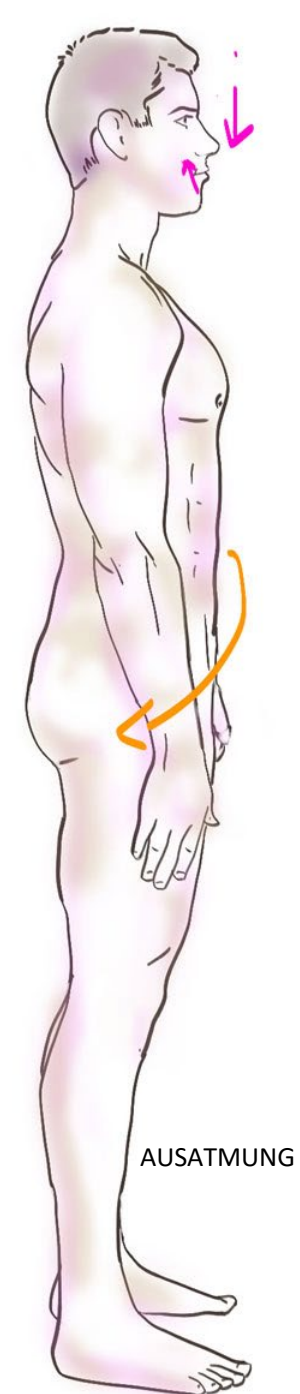
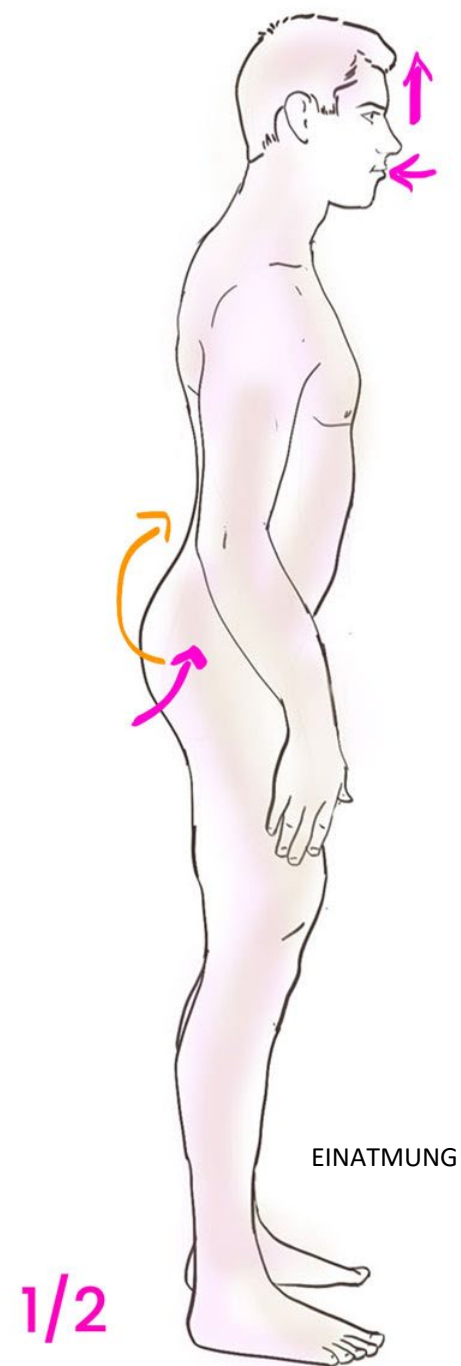
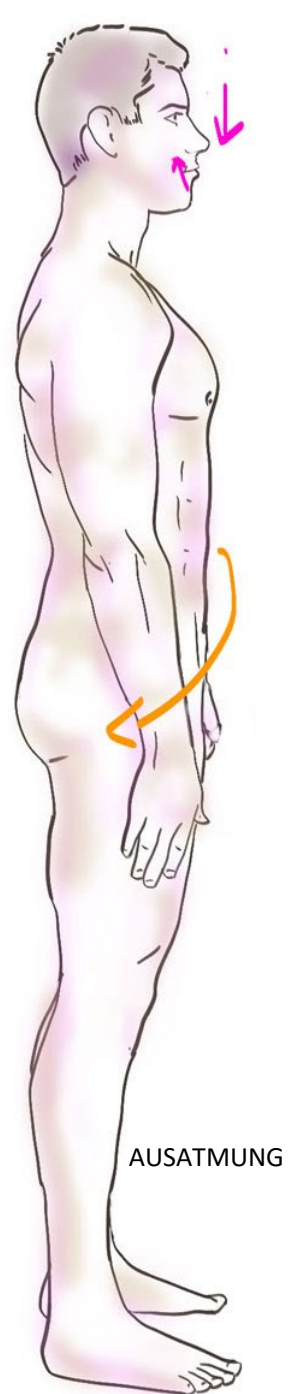
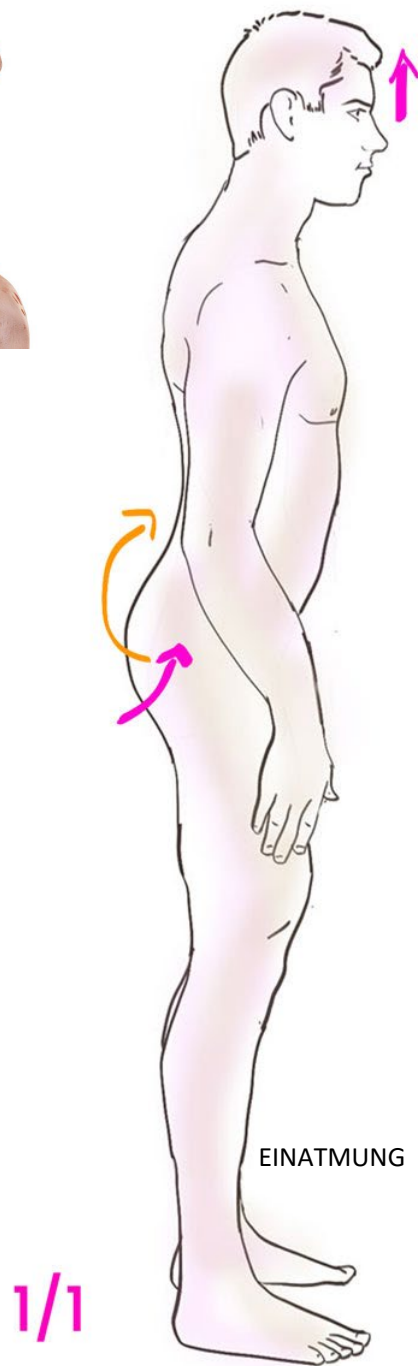
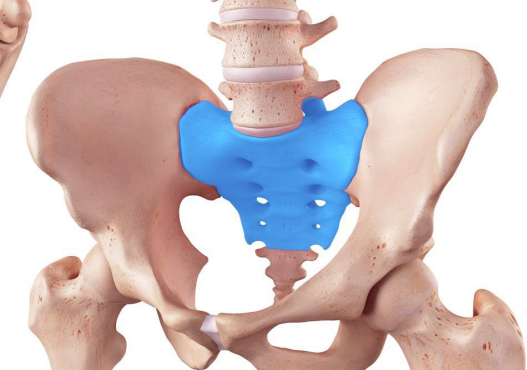
Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zu viel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Lege beide Hände auf den Nabel, um sie dort einzuspeichern.







AKTIVIERUNG 2- DER SCHÄDEL

Die kraniale Pumpe wird am häufigsten mit dem Hinterhauptbein, dem großen Knochen an der Schädelbasis, in Verbindung gebracht.

Im Yoga nennt man diese Praxis Jalandhara Bhandha und hier nutzen wir sie auf eine ähnliche Weise.

ANLEITUNG:

Atme ein, blicke nach oben, kippe das Kreuzbein nach hinten um die Energie zu aktivieren, gleichzeitig ziehst du dein Kinn zur Brust wie bei Jalandhara Bhandha.

Spüre den Druck auf der Rückseite deines Schädels.

Ziehe immer wieder etwas nach, den Kopf noch mehr zur Brust, atme dabei immer noch ein wenig mehr ein und dann halte wieder ein bisschen den Atem an.

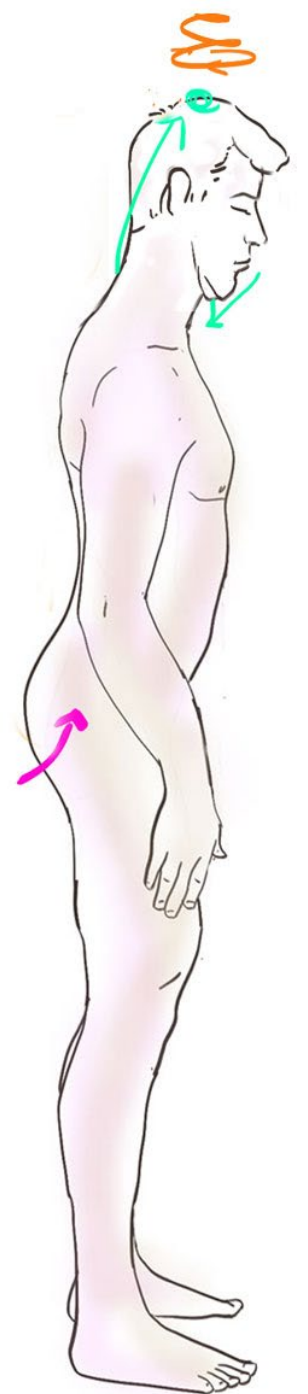
der Nacken streckt sich nach oben.

Fokussiere den höchsten Punkt deines Schädels.

Halte es so lange wie möglich oder bis du spürst, wie die Energie in deinen Kopf eindringt.

Dann löse dein Kinn, blicke nach unten, bringe das Kreuzbein wieder nach vor (Schambein vorne nach oben ziehen) und atme aus,

Es kann sein, dass du das Gefühl hast, dass sich die Energie dreht - meist im Uhrzeigersinn, wenn du nach oben schaust.





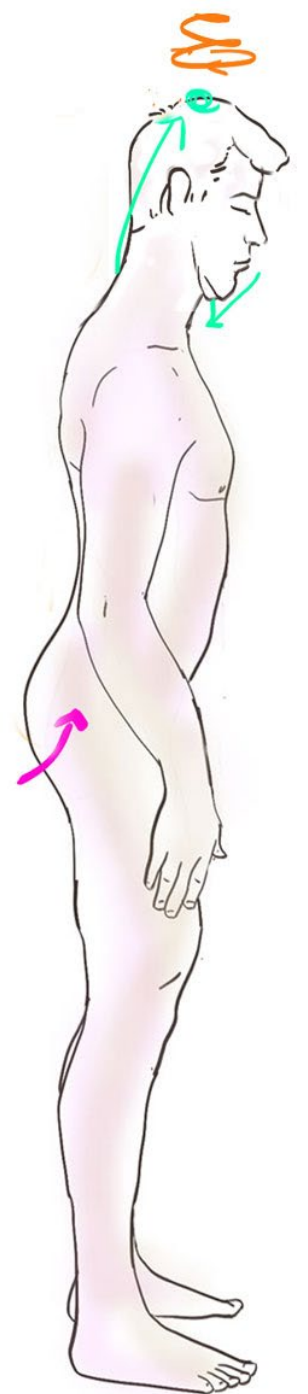
ABSCHLUSS

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zu viel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Lege beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



AKTIVIERUNG 3 – KREUZBEIN & SCHÄDEL ZUSAMMEN

Bevor du mit dieser Übung beginnst, mache dir deine Wirbelsäule bewusst.

Stehe schulterbreit, die Hände hängen anfangs entspannt herab, die Knie sind leicht gebeugt.

in deine Wirbelsäule. Beginne in deine Wirbelsäule zu atmen. Spüre sie mit jeder Einatmung mehr – wie sie sich ausdehnt.

Dann atme wieder aus und spüre, wie sie sich zusammenzieht. Mindestens 15 Atemzüge

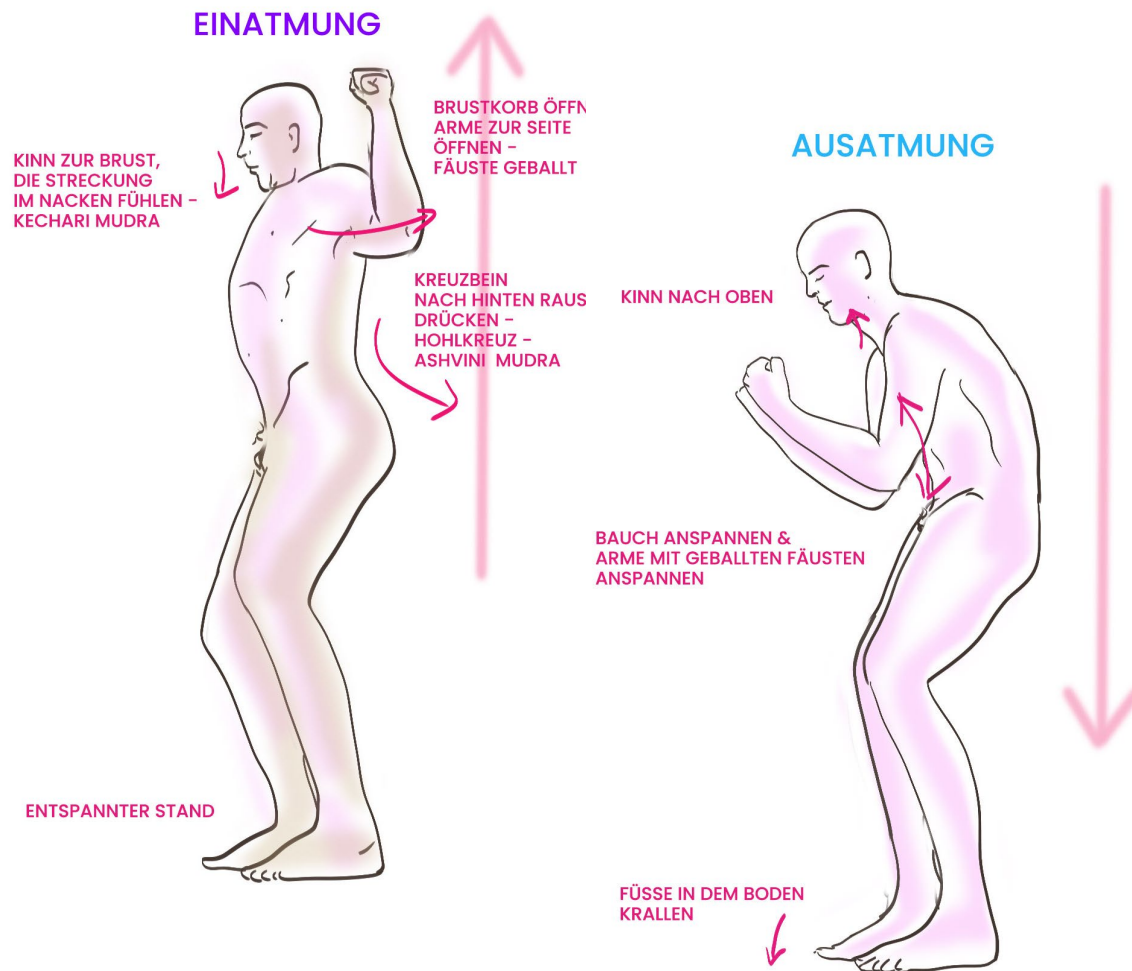
Nachdem du Kreuzbein und Schädel einzeln gespürt hast, aktivieren wir jetzt beide zusammen.

1 EINATMUNG

Atme ein **und mache mit den spitzen Lippen ein Luft einsaugendes Geräusch** (Stelle dir vor das Energie von unten nach oben fließt) und öffne den Brustkorb, die Hände strecken sich im rechten Winkel seitwärts, ziehe das Kinn zur Brust (Kechari Mudra), Hohlkreuz, Ashwini Mudra, Füße entspannt. Wenn du den Brustkorb öffnest, aktivierst du den vorderen Kanal, spüre, wie sich dein Herzzentrum öffnet.

Stelle dir beim Einatmen vor, wie deine Wirbelsäule voller Licht ist, das nach oben fließt, immer mehr nach oben fließt.

Versuche deine Wirbelsäule wahrzunehmen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



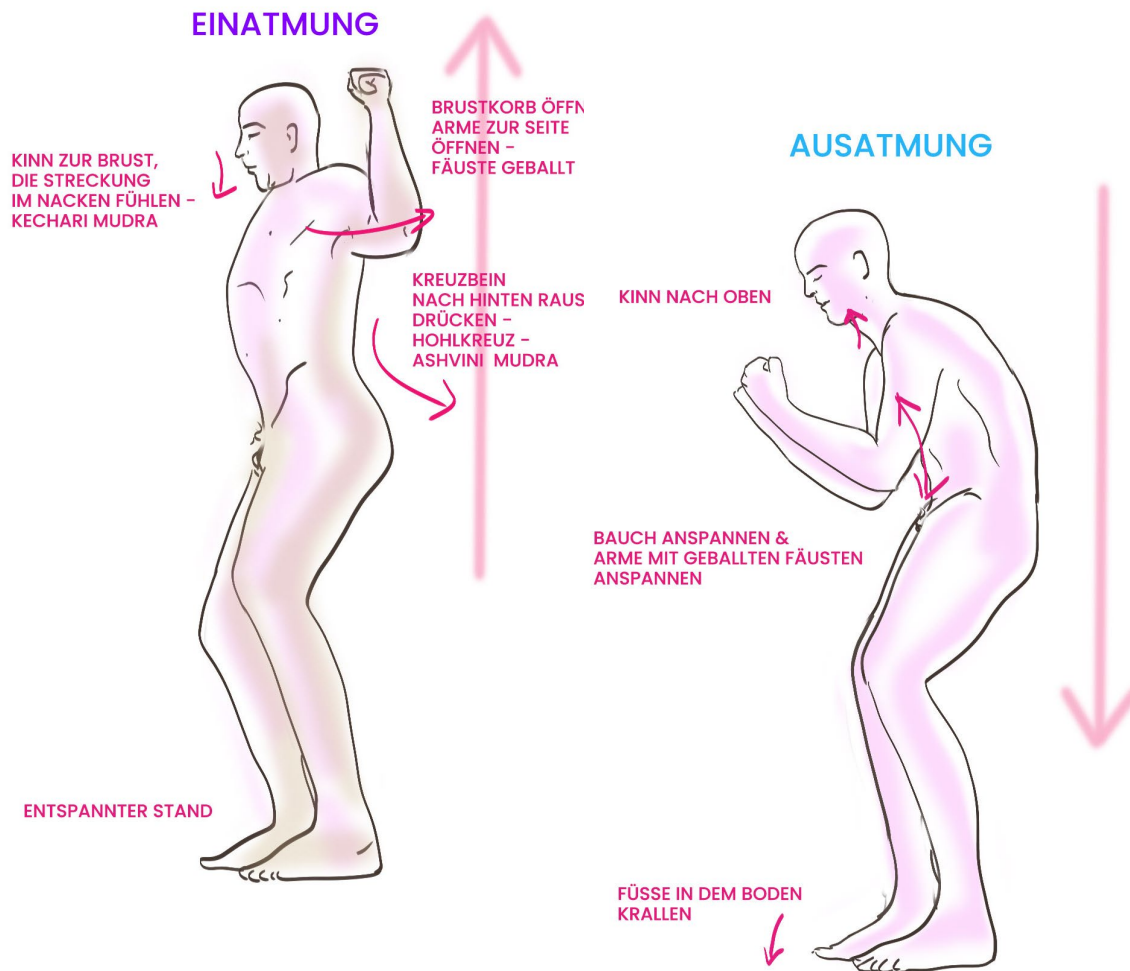
2 AUSATMUNG

Atme aus, mache einen runden Rücken, ziehe das Steißbein nach unten, dein Kinn kommt nach oben, die Hände geballt, die Arme angespannt vor dem Brustkorb auf gleicher Höhe, die Zehen in den Boden gekrallt. Entspanne das Gesäß und dehne den unteren Rücken, um das Kreuzbein zu öffnen, um der Energie zu helfen, sich in deine Wirbelsäule zu bewegen.

Entspanne dich und fühle nach. Du hast deine Wirbelsäule aufgewärmt und deinen Körper vermehrt für den Energiekreislauf geöffnet.

Wenn du ins Universum schaust, siehst du Planeten, die um die Sonne kreisen, Galaxien, die um andere Galaxien kreisen, alles ist zyklisch und spiralförmig.

Nimm wahr, ob sich die Energie in deinem Körper dreht





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Diese Bewegung von Kreuzbein und Schädelpumpe kannst du ohne die Hände auch beim Sex anwenden.

Du pumpst damit die sexuelle Energie in den Kopf.

Durch das Augen kreisen, lässt die die Energie im Kopf kreisen.

Gewöhne dich an mehr

Energie im Kopf und auch daran diese Energie im Körper zu verteilen.

ANLEITUNG:

Lasse die Energie ein wenig im Kopf kreisen:

Rolle dazu die Augen: Blicke nach vorne, nach links, nach hinten, nach rechts. Rolle die Augen 9x und dann rolle die Augen in die andere Richtung.

Dann lege die Zunge oben an den Gaumen und fühle die Energie, die zu viel im Kopf ist, zu deinem Nabel herunterfließen.

Legе beide Hände auf den Nabel um sie dort einzuspeichern.

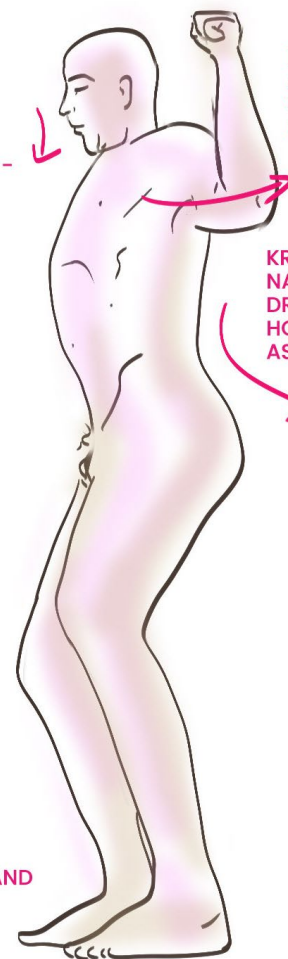
EINATMUNG

KINN ZUR BRUST,
DIE STRECKUNG
IM NACKEN FÜHLEN –
KECHARI MUDRA

BRUSTKORB ÖFFN
ARME ZUR SEITE
ÖFFNEN –
FÄUSTE GEBALLT

KREUZBEIN
NACH HINTEN RAUS
DRÜCKEN –
HOHLKREUZ –
ASHVINI MUDRA

ENTSPANNTER STAND



AUSATMUNG

KINN NACH OBEN

BAUCH ANSPANNEN &
ARME MIT GEBALLTEN FÄUSTEN
ANSPANNEN

FÜSSE IN DEM BODEN
KRALLEN





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



EINEN SCHNELLEN RHYTHMUS FINDEN

Die Bewegung ohne die Hände kann auch schneller ausgeführt werden, sodass du einen Rhythmus findest.

Es gibt auch Anleitungen wo bei diesen schnellen Bewegungen, der Atem wechselt und die Bewegung intensiver wird durch den Atemwechsel.

Das heißt, du atmest ein, wenn du das Schambein hochbringst das Kinn oben ist und du atmest aus, wenn du das Kreuzbein hinten hochbringst und das Kinn zur Brust bringst.

Spiele mit deinem Atem bei dieser Übung. Manchmal braucht es eine konträre Atmung um zu spüren, was die Energie wirklich bewegt.

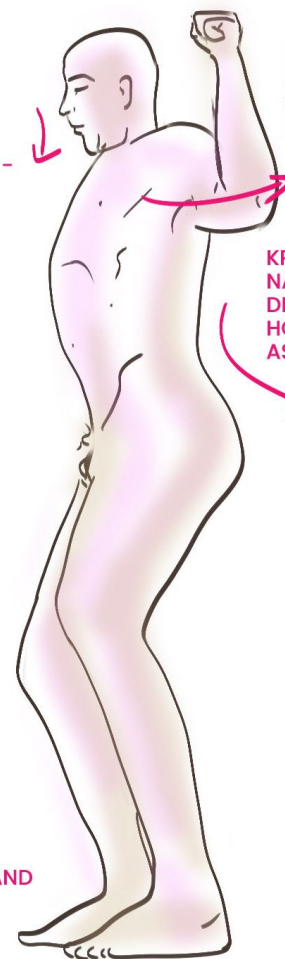
EINATMUNG

KINN ZUR BRUST,
DIE STRECKUNG
IM NACKEN FÜHLEN –
KECHARI MUDRA

BRUSTKORB ÖFFN
ARME ZUR SEITE
ÖFFNEN –
FÄUSTE GEBALLT

KREUZBEIN
NACH HINTEN RAUS
DRÜCKEN –
HOHLKREUZ –
ASHVINI MUDRA

ENTSPANNTER STAND



AUSATMUNG

KINN NACH OBEN

BAUCH ANSPANNEN &
ARME MIT GEBALLTEN FÄUSTEN
ANSPANNEN

FÜSSE IN DEM BODEN
KRALLEN





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



ÜBUNG 3 DIE ZWEI SCHLANGEN

In dieser Übung erschaffst du durch die Kraft des energetischen Duplikats, dem inneren Feuer, eine Anhebung des Gewahrseins, um komplexe Magnetfelder in deinem Körper zu erzeugen, um diese wiederum dem energetischen Körper einfließen zu lassen.

ANLEITUNG

Sitze aufrecht und atme rhythmisch und ruhig.

Atme in dein Becken.

Mit dem Einatmen lässt du den Unterbauch sich ausdehnen und mit dem Ausatmen ziehst du ihn ein. Stelle dir beim Einatmen vor, dass die Energie deines Atems tief in alle Winkel und Nischen deines Beckens reicht.

Beginne indem du senkrecht nach unten einatmest und dabei den Beckenboden öffnest.

Atme aus und entspanne den Beckenboden.

Stelle dir einen feinstofflichen Energiekanal vor, vom Perineum zur Schädeldecke (der Krone).

Das Perineum ist der Damm, der in der Mitte zwischen den Genitalien und dem After sitzt.

Beim Einatmen konzentriere dich jetzt weiterhin aufs Becken, doch wenn du ausatmest, richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Kanal.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Werde dir des unteren Endes deiner Wirbelsäule bewusst und mit der nächsten Einatmung sammelst du Energie im Becken, öffnest die Hände, drückst den Beckenboden entspannt nach Außen. Mit der Ausatmung, spannst du den Beckenboden an, machst Fäuste, Zungen an den Gaumen und sendest Energien hoch: Die Schwarze Schlange von der linken Seite die Wirbelsäule hoch und die Goldene Schlange von der rechten.

In jedem Chakra kreuzen sich die zwei Schlangen und bewegen sich so in Richtung Kronen-Chakra. Deine Absicht reicht, um dieses Aufsteigen der Energie der Schlangen zu erreichen. Doch in dieser Übung werden die zwei Schlangen in die Mitte des Kopfes, zum dritten Auge gebracht, in die Nähe der Zirbeldrüse.

Halte den Atem an (Fäuste bleiben geschlossen, Beckenboden bleibt noch angespannt) und beobachte den Energiestrom nach oben, der sich in den Kelch ergießt. Stelle dir eine Lichtkugel vor, die mit jedem Einatmen etwas weiter nach oben steigt.

Dann atme wieder senkrecht nach unten in dein Becken, Hände offen, Beckenboden entspannt, hole dir die Energie wieder mit der Einatmung, um sie mit der nächsten Ausatmung wieder nach oben zu bringen.

Mit der Kraft des Atems sendet der/die Eingeweihte dann die Energie des Einatmens in die Schlangen, und mit dem Ausatmen schickt er diese Energie noch tiefer in die Schlangenkörper, wodurch sie sozusagen »lebendig« werden. Durch die Kraft des Atems und die Absicht des Eingeweihten kommt es dann nach einer Weile dazu, dass sie anfangen, sich zu schlängeln, sich zu bewegen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Stelle dir dann an der Stelle des dritten Auge einen Kelch vor, in den die Energie fließt. An dessen Rand starren sich die beiden Schlangenköpfe unverwandt an. Am Grund des Kelches ruht die Zirbeldrüse ruht.

Im nächsten Schritt ziehen wir die Sonnenenergie hoch.

Stelle dir einen lebendigen Feuerball an deinem Solarplexus vor, wie die Sonne, und **mit jedem Ausatmen wiederholst du leise oder laut tönend den Klang »RA«**. Dies aktiviert das Licht, das innere Feuer, und es beginnt, spontan aufzusteigen.

Beim Aufsteigen bewegt sich dieses Licht und diese Hitze durch den Mittelpunkt des Kelches zwischen den zwei Schlangen hindurch und zur Krone des Kopfes. Spüre die Bewegung der Energie in diesem Bereich. Stelle dir vor, dass diese Energie die Form einer Kobra hat, deren Haube sich über dein Gehirn wölbt.

Von der linken Seite der Krone beginnt nun eine Energie wie eine Flüssigkeit herabzutropfen, die »Roter Schlangentropfen« (Mutter) genannt wird.

Von der rechten Seite fließt die andere flüssige Energie herab in den Kelch, die »Weißer Schlangentropfen« (Vater) genannt wird.

Durch die Hitze und das Licht des inneren Feuers, der inneren Energie sondert dein Kronenchakra diese Substanzen ab.

Konzentriere dich auf die Flüssigkeit oder auf das Licht in deinem Kopf.

Diese Ekstase ist Nahrung für das energetische Duplikat.

Konzentriere dich auf deinen GESAMTEN Energiekörper. Dies stärkt den Energiekörper.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Wenn die beiden sich vermischen, können verschiedene Dinge geschehen.

Es kann sich ein süßer Geschmack im hinteren Gaumenbereich einstellen – die Yogis nennen es Amrita oder Quellwasser.

Diese Ekstase ist Nahrung für das energetische Duplikat. Konzentriere dich auf deinen GESAMTEN Energiekörper. Dies stärkt den Energiekörper.

Das Männliche ist vom Wesen her elektrisch, während das Weibliche magnetisch ist.

Elektrizität will sich bewegen, agieren, während Magnetismus sich einbetten will, sich einhüllen.

In dieser Praxis konzentrierst du dich nur darauf Energiekörper zu stärken, auch indem du durch die sexuelle Energie freigesetzten Magnetfelder in ihn aufnimmst.

Normalerweise ist es so, dass direkt nach dem Orgasmus die von der Frau erschaffenen Magnetfelder damit fortfahren, sich drehen und zu kreisen.

Es ist eine Zeit, um zu ruhen und dem Magnetismus nachzuspüren. Männer neigen dazu aufzustehen und etwas zu tun oder einzuschlafen.

Der männliche Eingeweihte muss also üben, den erzeugten Magnetfeldern zu erlauben, sich in sein energetisches Duplikat und in seinen Körper hineinzudrehen.

