



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

TANTRA LEVEL 2

GRUNDLAGEN SIDDHIS



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Das Sanskrit-Wort für „Siddhi“ bedeutet „Vollkommenheit“, „Errungenschaft“ oder „Erfolg“.

Es bezieht sich auf die Tatsache, dass Siddhis die Früchte der vollkommenen Verwirklichung spiritueller Praktiken sind.

Siddhis sind im Allgemeinen die Kräfte, sich selbst, andere und die natürliche Welt zu kontrollieren.

Es wird gesagt, dass sie, obwohl sie übernatürlich erscheinen, tatsächlich allen Menschen in diesem Leben zugänglich sind.

Sie entstehen auf natürliche Weise, wenn durch bestimmte Meditationen wenn du erkennst, dass dein Geist aus Leere und Offenheit besteht.

Es gibt eine Vielzahl von erreichbaren Siddhis.

Einige davon sind:

- Hellsehen (Wissen um subtile, verborgene und entfernte Dinge),
- Hellhören (Wissen um die Geräusche und Sprachen aller Wesen),
- Hellfühlen (Wissen um die Gedanken anderer Wesen), Levitation (gegen die Schwerkraft in die Luft fliegen),
- Materialisierung von Objekten,
- Telepathie (Wissen über den Geist anderer Wesen in der Ferne),
- Beeinflussung des Geistes anderer,
- Kontrolle über Hunger und Durst (sehr lange ohne Nahrung und Wasser leben),
- Wissen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft usw..





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Ein Siddha bedeutet „Verwirklichter, Vollendeter“ und ist ein Begriff, der im Allgemeinen für einen Praktizierenden verwendet wird, der durch seine Praxis seine beiden Ziele, Siddhis und Körperunsterblichkeit, verwirklicht hat.

DIE AUTHENTISCHSTEN TEXTQUELLEN ZUM ERLANGEN VON SIDDHIS SIND:

Yoga Sutras von Patanjali

Srimad Bhagavantam

Kasmir-Shaivismus (im Hinduismus),

Der Visuddhimagga oder „Der Weg der Reinigung“ durch Kasina-Meditation (im Buddhismus)

Atma Siddhi Shastra im Jainismus, das Labdhis umfasst,

und

Sri Guru Granth Sahib im Sikhismus,

neben vielen anderen Texten wie Hanuman Chalisa!!!, Samkhya-Philosophie usw.

Wir werden uns in diesem Kurs die Kasina Meditation ansehen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



MEDITATION ZUM BERG VON SRI ALAKHPURIJI

*„Du bist Brahman selbst, Herr des Kosmos“, sagte Lord Shiva zu Sri Alakhpuriji.
„Ich verehere dich als meinen Guru.“*

Der große Yogi segnete ihn.

Sri Alakhpuriji antwortete: „Shiva bist du, der Höchste, Allwissende und Allmächtige. Von diesem Tag an sollst du Sri Devpuriji Maharaj genannt werden.“

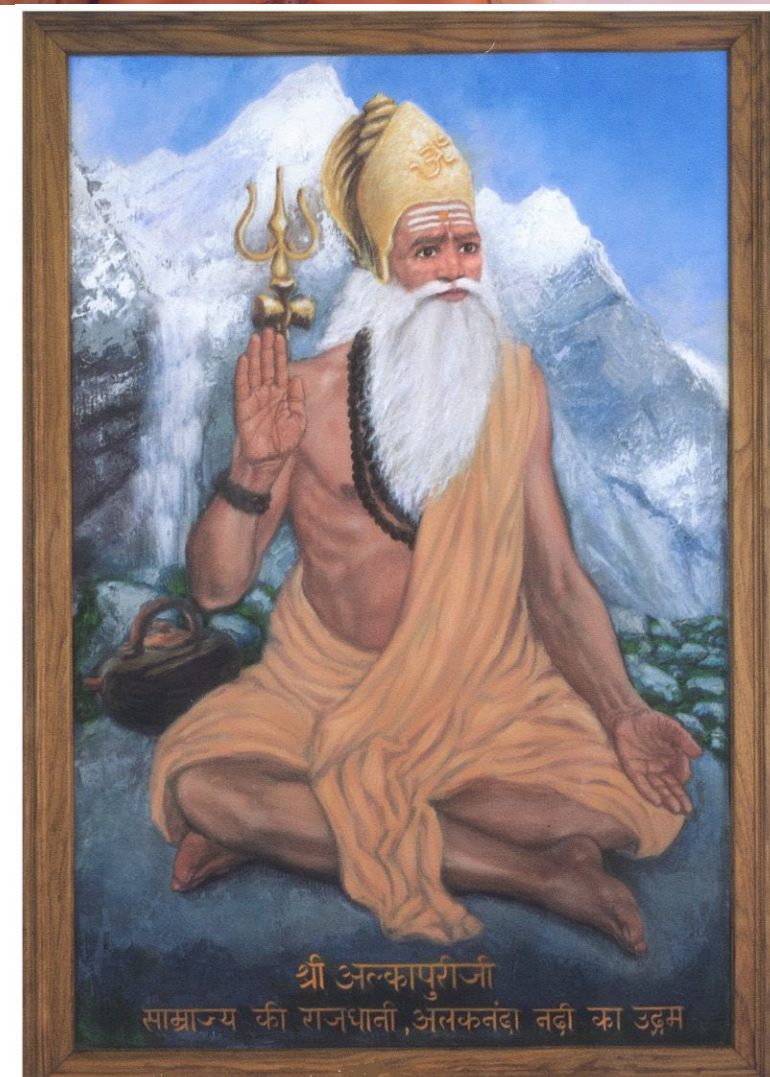
In den Heiligen Schriften gibt es viele Hinweise auf Sri Alakhpuriji.

In den Shiva Puranas ist er als einer der größten Siddhas (göttliche Inkarnationen) bekannt, die zur Zeit der Erschaffung unseres Planeten geehrt wurden.

Im Epos Mahabharata wird den Pandavas geraten, vor ihrer Abreise in ihre himmlische Wohnstätte seinen Segen zu erbitten.

Ein weiterer Beweis für seine spirituelle Bedeutung ist die Tatsache, dass der Fluss Alakhnanda seinen Namen trägt.

Dieser Fluss, der auch Vishnu Padi Ganga (Ganges, der aus den Füßen von Lord Vishnu entspringt) genannt wird, entspringt am Fuße des Satopanth-Sees („Weg der Wahrheit“), einem dreieckigen, kristallklaren, grünen See, der auch als See der göttlichen Dreifaltigkeit bezeichnet wird, da man glaubt, dass Lord Shiva, Lord Brahma und Lord Vishnu an den drei Ecken des Sees meditieren.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Sri Alakhpuriji ist einer der großen Siddhas oder Rishis von Satya Loka – der höchsten kosmischen Ebene der absoluten Wahrheit und Realität –, die diese Welt beschützen und seit vielen tausend Jahren in sichtbarer oder unsichtbarer Form auf der Erde präsent sind.

Ihr Alter ist unbekannt, und sie sind in der Lage, ihren Körper nach Belieben zu verändern.

Sie stehen über allen Bedingungen dieser materiellen Welt.

Der Legende nach lebt Sri Alakhpuriji seit dem Satya Yuga mit seinen Schülern hoch oben im Himalaya zwischen den heiligen Pilgerorten Kedarnath und Badrinath, um die Welt zu bewahren und zu schützen.

Er lebt in seinem Astralkörper, der sich durch alle Elemente bewegen kann.

Obwohl er nur sehr selten in physischer Form vor reinen spirituellen Bhaktas (Anhängern) erscheint, ist seine deutliche Präsenz in der Nähe seines Aufenthaltsortes zu spüren.

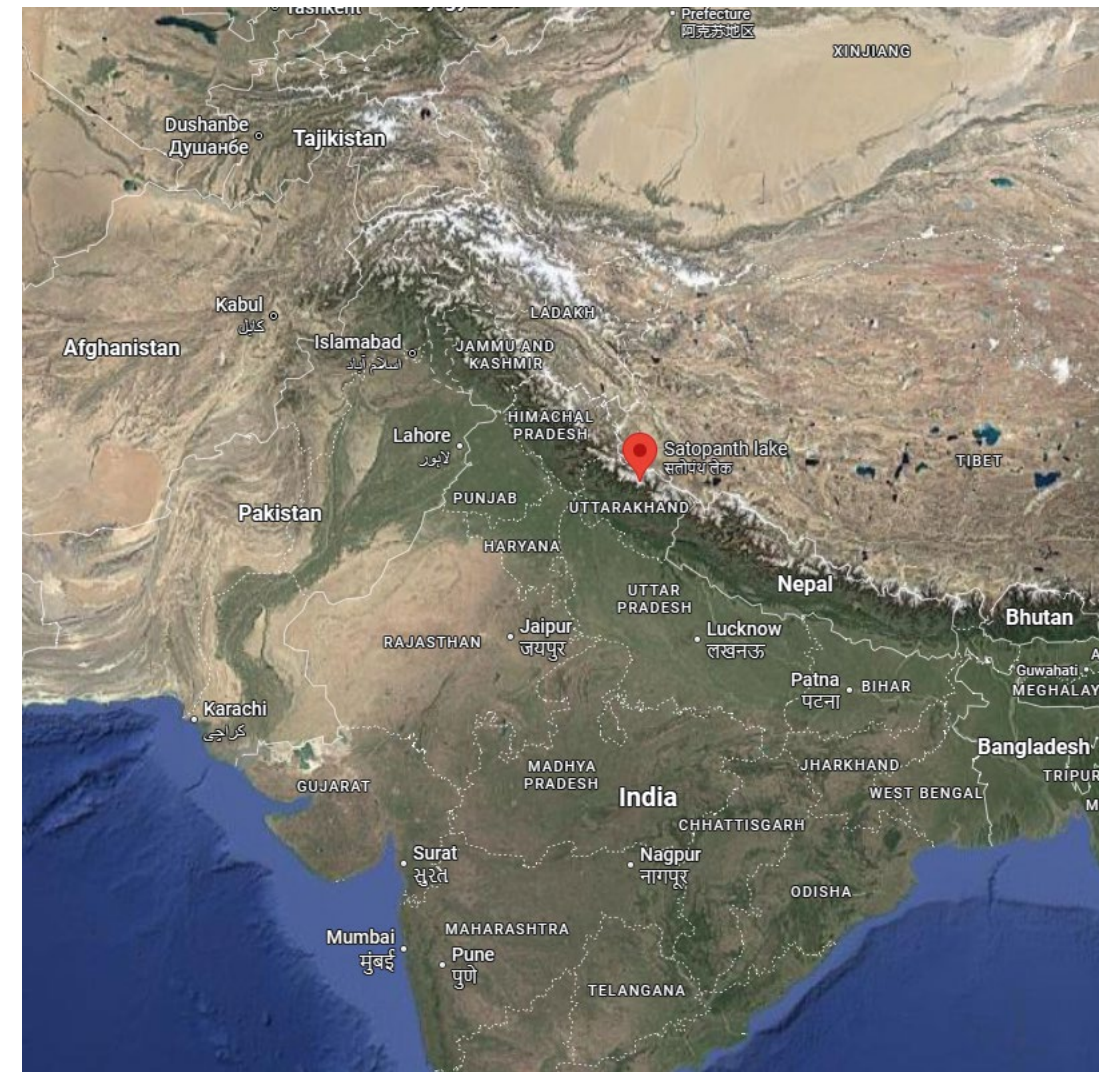
Vishwaguru Maheshwaranandaji ist der Nachfolger einer der ältesten spirituellen Traditionen Indiens, Om Sri Alakhpuriji Siddha Peeth Parampara, mit heiligen Inkarnationen und gottverwirklichten Meistern – angefangen mit Param Mahasiddha Avatar Sri Alakhpuriji über Paramyogeshwar Svayambhu Sri Devpuriji bis hin zu Bhagwan Sri Deep Narayan Mahaprabhuji und Hindu Dharmasamrat Paramhans Sri Swami Madhavanandaji.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Bezeichnenderweise wird im Skanda Purana erwähnt, dass Lord Shiva, Lord Brahma und Lord Vishnu noch immer am Ekadasi-Tag (Fasten für Vishnu) hier baden und meditieren.

Das Wasser, das den Alaknanda-Fluss speist, stammt aus dem Satopanth-Gletscher, den Bhagirath Kharak-Gletschern und dem Alakapuri-Berg.

Nach einer 190 km langen Fließstrecke durch das Alaknanda-Tal mündet er am Sangam von Devprayag in den Bhagirathi-Fluss und bildet den heiligen Ganges.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DIE KASINA MEDITATION

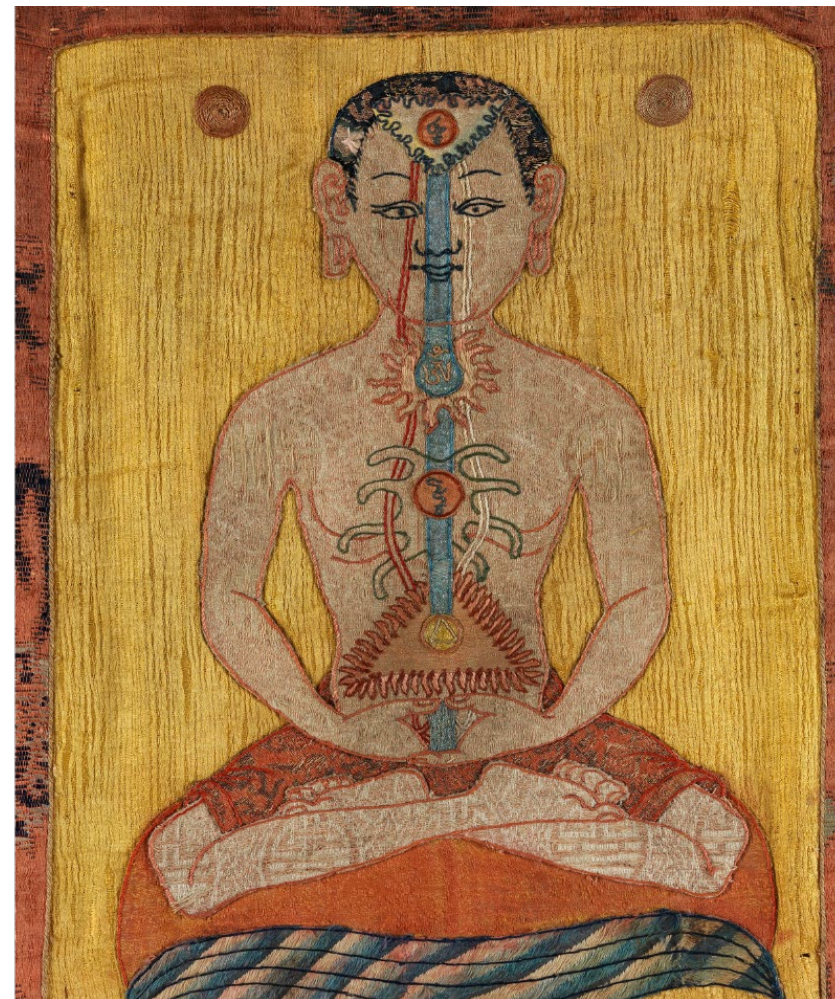
Visuddhimagga (im Buddhismus) einer der Texte, der detaillierte Angaben darüber enthält, wie spirituelle Meister tatsächlich übernatürliche Fähigkeiten manifestierten.

Darin heißt es, dass Fähigkeiten wie das Fliegen durch die Luft, das Durchqueren fester Hindernisse, das Eintauchen in den Boden, das Gehen auf Wasser und so weiter durch die Umwandlung eines Elements, beispielsweise Erde, in ein anderes Element, beispielsweise Luft, erreicht werden.

Aber bevor dies möglich ist, gilt es die Kasina-Meditation zu beherrschen.

Die Kasina-Meditation ist eine Form der Konzentrationsmeditation, bei der der Geist auf ein (mentales) Objekt fokussiert wird.

Kasina-Meditation ist eine der häufigsten Arten der Samatha-Meditation, die dazu dient, den Geist des Praktizierenden zu beruhigen und eine Grundlage für weitere Meditationsübungen zu schaffen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



VISUDDHIMAGGA – DER PFAD DER REINIGUNG

ist ein buddhistisches Werk aus dem 5. Jhdt. n.Chr. Der Mönch und Gelehrte Buddhaghosa schrieb die erste vollständige Anhandlung über den Theravāda-Buddhismus.

Der Visuddhimagga gliedert sich in drei große Abschnitte:

Sīla (Tugend) – eine Darstellung der buddhistischen Ethik

Samādhi (Sammlung) – Beschreibungen von mehr als 40 Meditationsobjekten

Pañña (Weisheit) – eine Exegese des Abhidhammapiṭaka

Insbesondere der zweite und dritte Teil des Buches haben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts über monastische Kreise hinausgehende Bedeutung erlangt, da sich einige Erneuerer der buddhistischen Meditationspraxis (wie Mahāśī Sayādaw in Myanmar) auf die Anleitungen im Visuddhimagga beriefen und so eine direkte Verbindung zwischen ältester Überlieferung und moderner Meditationsschulung herstellten.

Seit ca. 1950 haben die 2 letzten Teil Panna und Samadhi mehr Bedeutung erlangt und Vipassana von Lehrern wie S.N. Goenka, Sayagyi U Ba Khin und Mahāśī Sayādaw in Myanmar in Form von Retreats unterrichtet. Man wollte die verwässerten Lehren von Buddha wieder zu ihrem Ursprung zurückführen. Man versuchte die direkte Verbindung zwischen ältester Überlieferung und moderner Meditationsschulung herstellten. Und es funktioniert ganz gut. Es in Vipassana Retreat zu absolvieren gehört in der spirituellen Szene dazu.

Dem Visuddhimagga liegt der Vimuttimagga („Weg zur Erlösung“) von Upatissa Thera zu Grunde.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



VIMUTTIMAGGA – DER PFAD DER ERLÖSUNG

Vimuttimagga ist ein buddhistisches Praxis-Handbuch, das dem Arahant Upatissa (ca. 1. oder 2. Jahrhundert) zugeschrieben wird. Es wurde im 6. Jahrhundert von Sanghapala als Jietuo dao lun 解脫道論 ins Chinesische übersetzt. Der Originaltext (möglicherweise Pali oder Buddhistisches Hybrid-Sanskrit) ist nicht mehr erhalten, aber das Werk ist in chinesischer Sprache überliefert.

Der Vimuttimagga empfiehlt verschiedene Meditationspraktiken wie **Anapanasati**, **Kasina-Meditation** und **Buddha-anussati** – das Erinnern an die Tugenden des Buddha. Viele Praktizierende bleiben bei der Anapanasati Meditation und gehen nicht mehr weiter und das kann unheilsam sein.

INHALTE DER VIMUTTIMAGGA

Einleitende Rede (mit Bezug auf die drei Übungen und die endgültige Freiheit)

Über die Unterscheidung von Tugend

Über Entsagungen

Über die Unterscheidung von Konzentration

Über die Annäherung an einen guten Freund

Die Unterscheidung von Verhalten

Die Unterscheidung der Meditationsobjekte

Eintritt in das Meditationsobjekt

Die fünf Formen des höheren Wissens

Über die Unterscheidung von Weisheit

Die fünf Methoden (Aggregate, Sinnesorgane, Elemente, bedingtes Entstehen, Wahrheit)

Über das Erkennen der Wahrheit





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



BEZIEHUNG ZWISCHEN VIMUTTIMAGGA UND VISUDDHIMAGGA

Der Vimuttimagga weist eine auffällige Ähnlichkeit mit dem Visuddhimagga von Buddhaghosa auf, und es ist sehr wahrscheinlich, dass er einen Einfluss auf Buddhaghosa hatte.

Obwohl der Visuddhimagga ein viel längeres Werk ist, unterscheiden sich beide Texte in mehreren Punkten.

Laut Bhikkhu Analayo besagt die chinesische Version des **Vimuttimagga**, dass **asketische Praktiken (dhutanga) unheilsam und heilsam** sein können, **während der Visuddhimagga bestreitet, dass sie unheilsam sein können**, obwohl er anmerkt.

Ein ähnlicher Unterschied zeigt sich in Bezug auf die Konzentration (samādhi), die laut Vimuttimagga heilsam oder unheilsam (micchā samādhi/邪定) sein kann, während der Visuddhimagga bestreitet, dass sie unheilsam sein kann. Meiner Erfahrung nach wie die Konzentration unheilsam, wenn man beginnt, nur noch diese Konzentration als das einzig Wahre zu sehen und beginnt, abzulehnen, dass es noch etwas anderes braucht, um weiter auf seinem Weg fortzuschreiten.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied besteht in der Darstellung des Fortschritts der Einsicht, die im Vimuttimagga auf der Grundlage der Vier Edlen Wahrheiten und im Visuddhimagga auf der Grundlage der sieben Reinigungen aus dem Rathavināta-sutta angeordnet ist.

Meiner bescheidenen Erfahrung nach, ist Einsicht eine Reinigung der Unwissenheit, aus der dann eine innere Wahrheit entstehen kann.

Darüber hinaus identifiziert der Visuddhimagga vierzig Meditationsgegenstände (kammaṭṭhana), während der Vimuttimagga achtunddreißig unterscheidet.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



ANAPANASATI

Wesentliche Elemente der Anapanasati-Meditation:

Achtsamkeit gegenüber dem Atem: Anapanasati-Meditation ist die Beobachtung des Atems. Bei dieser Übung richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss des Ein- und Ausatmens, so wie er ist.

Zurück zum Atem: Bei der Anapanasati-Meditation wird Wert darauf gelegt, den Fokus sanft zum Atem zurückzubringen, sobald der Geist abschweift. Diese Rückführung der Aufmerksamkeit fördert die Konzentration und stärkt die Achtsamkeit.

Nicht wertendes Bewusstsein: Anapanasati-Meditation fördert eine offene und akzeptierende Haltung gegenüber allen Gedanken und Gefühlen, die während der Meditation auftauchen. Anstatt ihnen zu widerstehen oder sie zu beurteilen, beobachten Sie sie mit Sakshi Bhav (der Haltung eines neutralen Beobachters) und kehren Sie sanft zum Atem zurück.

Natürlicher Fluss des Atems: Die Essenz der Anapanasati-Meditation liegt darin, den natürlichen Rhythmus des Atems zu respektieren. Im Gegensatz zu Pranayama, bei dem der Atem bewusst verändert und kontrolliert wird, geht es bei der Anapanasati-Meditation darum, den Atem zu beobachten, wie er sich entfaltet, ohne ihn zu manipulieren oder zu kontrollieren, wodurch eine tiefere Verbindung zum gegenwärtigen Moment entsteht.

Ana bedeutet Einatmen,

Pana bedeutet Ausatmen,

Sati bedeutet Achtsamkeit,

Sutta bedeutet Reden/Diskussion



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Anapdnasati Sutta - Mnjjhimn Niktiyn I 18

SCHLÜSSEL ELEMENTE DER ANAPANASATI-MEDITATION:

1 Achtsamkeit gegenüber dem Atem:

Anapanasati-Meditation ist die Beobachtung des Atems. Bei dieser Übung richtest du deine gesamte Aufmerksamkeit auf den natürlichen Fluss des Ein- und Ausatmens, so wie er ist.

2 Zurück zum Atem:

Bringe den Fokus immer wieder sanft zum Atem zurück, sobald der Geist abschweift. Das fördert die Konzentration und stärkt die Achtsamkeit.

3 Nicht wertendes Bewusstsein:

Anapanasati-Meditation fördert eine offene und akzeptierende Haltung gegenüber allen Gedanken und Gefühlen, die während der Meditation auftauchen. Anstatt ihnen zu widerstehen oder sie zu beurteilen, beobachte sie mit Sakshi Bhav (der Haltung eines neutralen Beobachters) und kehre sanft zum Atem zurück.

4 Natürlicher Fluss des Atems:

Die Essenz der Anapanasati-Meditation liegt darin, den natürlichen Rhythmus des Atems zu respektieren. Im Gegensatz zu Pranayama, bei dem der Atem bewusst verändert und kontrolliert wird, geht es bei der Anapanasati-Meditation darum, den Atem zu beobachten, wie er sich entfaltet, ohne ihn zu manipulieren oder zu kontrollieren, wodurch eine tiefere Verbindung zum gegenwärtigen Moment entsteht.

WICHTIG IST:

Akzeptiere den Atem so, wie er gerade ist.

Lasse dein Bewusstsein mit dem Atem mitgehen, ohne ihn zu kontrollieren oder zu verändern.

Lerne Gedanken und Gefühle ohne zu urteilen anzunehmen und dabei Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS BEWUSSTSEIN FÜR DIE ATMUNG WIRD IN 4 PHASEN MIT INSGESAMT 16 SCHRITTEN AUFGEBAUT.

Wie kann man Achtsamkeit beim Atmen entwickeln und pflegen, damit sie richtig gut funktioniert und viel bringt?

Man geht in den Wald, setzt sich an einen Baum oder in eine leere Hütte und setzt sich hin. (oder in der Wohnung ;)

Die Beine sind gekreuzt, der Körper aufrecht und die Achtsamkeit ist da.

Achtsam atmet man ein.

Achtsam atmet man aus.

PHASE 1 - KÖRPERLICH

Egal, wann du das machst, in diesem Moment sollte du deinen Körper bewusst sehen, mit voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, ohne Gier und Trauer für die Welt.

1. Beim langen Einatmen ist man sich bewusst: „Ich atme lang ein.“

Beim langen Ausatmen ist man sich bewusst: „Ich atme lang aus.“

2. Beim kurzen Einatmen ist man sich bewusst: „Ich atme kurz ein.“

Beim kurzen Ausatmen ist man sich bewusst: „Ich atme kurz aus.“

3. Du übst: „Ich atme ein und spüre dabei meinen ganzen Körper.“

Du übst: „Ich atme aus und spüre meinen ganzen Körper.“

4. Du übst: „Ich atme ein und beruhige meine körperlichen Erscheinungen.“

Du übst: „Ich atme aus und beruhige meine körperlichen Erscheinungen.“

PHASE 2 – MENTAL

Wann immer du Anapanasati übst, beobachte in diesem Moment deine Gefühle, mit voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

5. Ich atme ein und fühle Freude.

Ich atme aus und fühle Freude.

6. Ich atme ein und fühle Glück.

Ich atme aus und fühle Glück.

7. Ich atme ein und nehme meine Gedanken wahr.

Ich atme aus und nehme meine Gedanken wahr.

8. Ich atme ein und beruhige meine Gedanken.

Ich atme aus und beruhige meine Gedanken.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



PHASE 3 - GEIST

Wann immer du Anapanasati übst, solltest du in diesem Moment den Geist beobachten, mit voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, und dabei alle Begierden und Trauer für die Welt loslassen.

9. Ich atme ein und erlebe meinen Geist.
Ich atme aus und spüre, wie mein Geist ist.

10. Ich atme ein und freue mich über meinen Geist.
Ich atme aus und freue mich über meinen Geist.

11. Ich atme ein und bringe meinen Geist zur Ruhe.
Ich atme aus und bringe meinen Geist zur Ruhe.

(Ich atme ein und sammle meinen Geist.)
(Ich atme aus und sammle meinen Geist.)

12. Ich atme ein und befreie den Geist (und lasse los).
Ich atme aus und befreie den Geist (und lasse los).

PHASE 4 - DHARMA

Wann immer du Anapanasati übst, in diesem Moment beobachtest du die Gedankenobjekte, mit voller Aufmerksamkeit, und lässt Begierde und Trauer für die Welt los.

13. Ich atme ein und sehe die Vergänglichkeit.
Ich atme aus und sehe die Unbeständigkeit in Allem.

14. Beim Einatmen sehe ich das Loslassen (des Festhaltens).
Beim Ausatmen sehe ich das Loslassen

15. Beim Einatmen sehe ich das Aufhören.
Beim Ausatmen sehe ich das Aufhören.

16. Beim Einatmen sehe ich völlige Loslösung.
Beim Ausatmen sehe ich völlige Befreiung.

So wird das Bewusstsein mit dem Atem entwickelt und geübt, was große Früchte trägt und von großem Nutzen ist.

Leidenschaftslosigkeit bedeutet: Kein Wünschen, kein Sehnen, kein Wollen, kein Nicht-Wollen, kein Haben-Wollen



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



KASINA-MEDITATION

Wie erwähnt, ist der Visuddhimagga (im Buddhismus) einer der Texte, der genau erklärt, wie spirituelle Meister übernatürliche Fähigkeiten gezeigt haben.

Er sagt, dass Fähigkeiten wie durch die Luft fliegen, durch feste Hindernisse gehen, in die Erde tauchen, auf Wasser laufen und so weiter erreicht werden, indem man ein Element, wie zum Beispiel Erde, in ein anderes Element, wie zum Beispiel Luft, verwandelt.

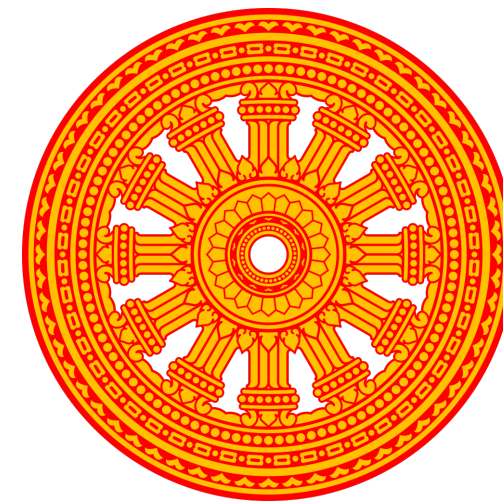
Um dies zu erreichen, muss man die Kasina-Meditation beherrschen, um in Kontakt zu den Elementen gehen.

Kasina-Meditation ist eine der häufigsten Arten der Samatha-Meditation, die dazu dient, den Geist des Praktizierenden zu beruhigen und eine Grundlage für weitere Meditationspraktiken zu schaffen.

Der Visuddhimagga erwähnt die Kasina-Meditation sehr ausführlich und es ist eine alte Anleitung für buddhistische Meditationslehrer aus dem fünften Jahrhundert n.Chr.

Auch jetzt ist diese Schrift immer noch die maßgebliche Quelle für Meister der buddhistischen Meditation.

Er beschreibt die Entwicklung fortgeschrittener Konzentrationstechniken, die in einem veränderten Zustand intensiver Freude, den Jhanas, gipfeln.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Die Kasina-Meditation ist eine Form der Konzentrationsmeditation.

Das Ziel ist, die Konzentrationsfähigkeit zu schärfen, und so haben die Meditationsanfänger in der Antike ihre Konzentrationsfähigkeit gemeistert.

Alles, was man dafür tun musste, war, einfach auf das Objekt zu schauen, ohne irgendwelche Gedanken zu erzeugen oder ihnen nachzugehen.

Das war eine sehr einfache, aber tiefgründige Praxis, die ziemlich simpel war und nicht viele Fähigkeiten erforderte.

Es gibt zehn Arten von Kasina-Meditationspraktiken, die wir durchgehen werden.

BEDEUTUNG VON KASINA-BHAVANA

Kasina bedeutet „ganz“, „ganzheitlich“ oder „Gesamtheit“ und bezeichnet äußere visuelle Objekte/Hilfsmittel (kammaṭṭhāna) der Samatha-Bhāvanā, um die Konzentration des Geistes zu fördern und die vier Absorptionen (Jhāna) zu erreichen.

Kasina hat drei Bedeutungen:

maṇḍala – der „Kreis“

nimitta – ein „Zeichen“, „Markierung“ oder „mentales Bild“, das durch die Betrachtung des Hilfsmittels entsteht.

jhāna – die durch dieses nimitta erreichte Versenkung.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Bhāvanā bedeutet Meditation oder Geistentwicklung.

Das ist die buddhistische Methode zur Kultivierung des Geistes (citta-bhāvanā), die zwei Ziele verfolgt:
die Kultivierung der Ruhe/Gelassenheit (samatha-bhāvanā)
und die Kultivierung der Einsicht (vipassana).

Kasina bhāvanā bedeutet „Entwicklung von Kasina“ und kammaṭṭhāna bedeutet wörtlich „Arbeitsplatz“ (d. h. für die Meditation) oder Meditationsobjekt.

Dieser Begriff als Bezeichnung für die bhāvanā-Übungen kommt nur in den Kommentaren vor.

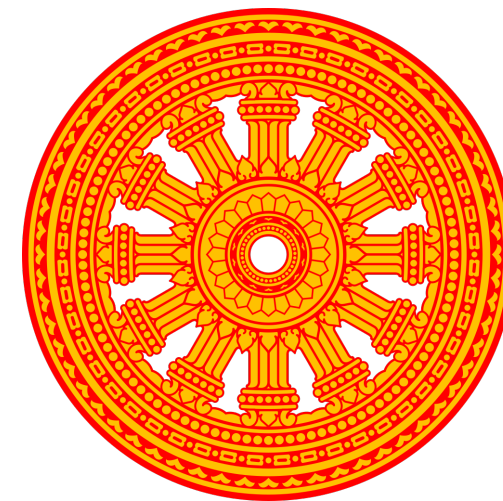
GESCHICHTE DER KASINA-MEDITATION

Es wird angenommen, dass die Schüler Gautama Buddhas nach seinem Tod seine Lehren bewahren wollten. Zu dieser Zeit (d. h. 400 v. Chr.) wurden die meisten seiner Lehren in der Pali-Sprache festgehalten. Der Pali-Kanon ist eine solche Standard-Sammlung von Schriften in der buddhistischen Tradition. Dieser Kanon wurde später von einer Generation an die nächste weitergegeben und während der Herrschaft von König Ashoka nach Sri Lanka gebracht. Dieser alte buddhistische Text (Der Visuddhimagga) erwähnt 40 visuelle Objekte für die Meditation.

Zehn davon waren als Kasinas bekannt.

Diese visuellen Objekte wurden aus verschiedenen Elementen der Erde oder ihren Grundfarben abgeleitet.

Der Zweck bestand darin, ein Objekt einfach nur anzuschauen, ohne dabei irgendwelche Emotionen oder Gedanken zu entwickeln.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Daraus entstand die Kasina-Meditation.

DIE OBJEKTE (FÜR DIE KASINA-MEDITATION) SIND:

Pathavi Kasina – Auf die Erde schauen;

Apo Kasina – Auf Wasser schauen;

Tejo Kasina – auf Feuer schauen;

Vayo Kasina – auf Wind schauen;

Odata Kasina – auf die Farbe Weiß schauen;

Pita Kasina – auf die Farbe Gelb schauen;

Lohita Kasina – auf die Farbe Rot schauen;

Nila Kasina – auf die Farbe Grün schauen;

Akasa Kasina – auf den Raum, ein Loch oder den Himmel schauen;

Aloka Kasina – auf helles Licht schauen.

Die Praktizierenden konnten aus diesen zehn Kasinas auswählen.

Wir Schritt für Schritt alle Kasinas durch und du wirst spüren, wo deine Veranlagung liegt und du am Meisten spürst.

„Wer sich darin übt, die vier Elemente zu bestimmen, überwindet Angst, weltliche Freuden und Unzufriedenheit, ist ausgeglichen gegenüber dem, was man haben will und dem, was man nicht will, zerstört die Vorstellung von Mann und Frau, ist mit großer Weisheit ausgestattet, kommt gut zurecht und nähert sich dem Ambrosia. Sein Geist ist klar. Er kann alle seine Handlungen perfekt machen, ist von allen Menschen geliebt und respektiert, wird von allen Tieren geliebt, von allen Menschen verehrt und von allen Tieren verehrt.“





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Nachdem der/die Yogini seinen/ihren Geist auf diese vier Arten beherrscht und geschmeidig und fähig gemacht hat, das Objekt zu erfassen, erkennt er/sie auf diese vier

Arten, dass das, was die Beschaffenheit von Festigkeit hat, das Element Erde ist, dass, was die Beschaffenheit von Feuchtigkeit hat, das Element Wasser ist, dass, was die Beschaffenheit von Hitze hat, das Element Feuer ist und dass, was die Beschaffenheit von Bewegung hat, das Element Luft ist.

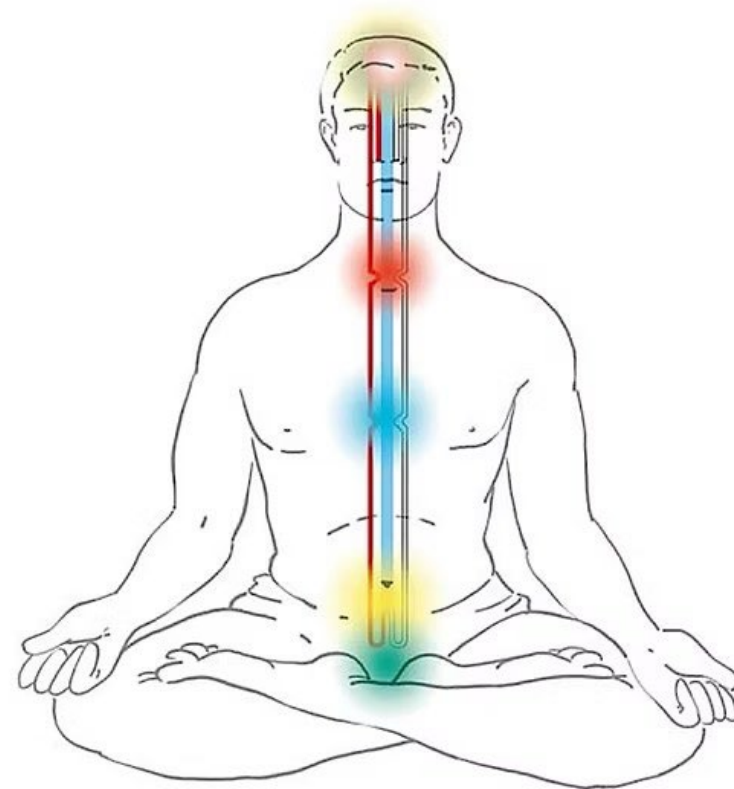
So erkennt dieser Yogi auf diese vier Arten, dass es nur Elemente gibt und dass es kein Wesen und keine Seele gibt.

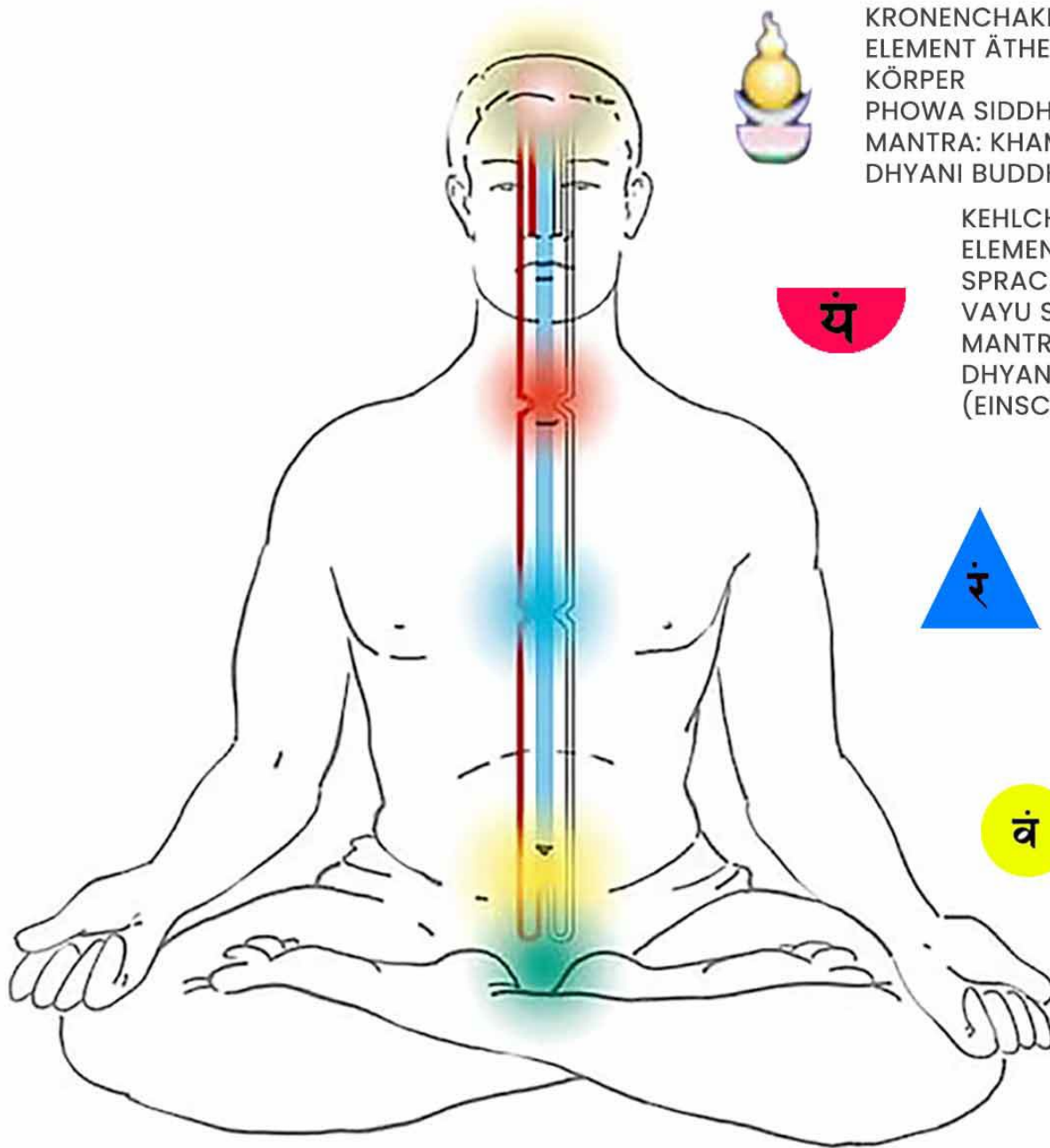
Hier sind auch die anderen Wege erfüllt.

So begreift man die Elemente.

Wie können die Elemente, die nicht echt sind, echt wirken?

Die sogenannten Primärformen oder Elemente sind weder männlich noch weiblich. Sie werden durch die Form eines Mannes oder einer Frau gesehen. Ein Element ist weder lang noch kurz: Es wird durch die Form des Langen und des Kurzen gesehen. Ein Element ist weder ein Baum noch ein Berg, sondern wird durch die Form eines Baumes oder Berges gesehen.





KRONENCHAKRA - WEISS
 ELEMENT ÄTHER-VYOMA ODER RAUM -AKASA
 KÖRPER
 PHOWA SIDDHI
 MANTRA: KHAM
 DHYANI BUDDHA VAIROCHANA ODER VAJRASATTVA

KEHLCHAKRA - ROT
 ELEMENT LUFT/WIND - VAYU
 SPRACHE
 VAYU SIDDHI- KONTROLLE DES ATEMS
 MANTRA: YAM
 DHYANI BUDDHA AMITABHA UND PADMA-FAMILIE
 (EINSCHLIESSLICH CHENREZIG, HAYAGRIVA)

HERZCHAKRA - BLAU
 ELEMENT FEUER- AGNI
 GEIST
 TUMMO SIDDHI
 MANTRA: RAM
 DHYANI BUDDHA AKSHOBYA,
 MEDIZIN-BUDDHA

NABELCHAKRA - GELB
 ELEMENT WASSER - VARUNA
 API
 TUMMO SIDDHI
 MANTRA: VAM
 DHYANI-BUDDHA RATNASMBHAVA
 UND JUWELENFAMILIE - D. H. RATNSASMBHAVA WIRD
 MIT MANIFESTATION UND ERDE ASSOZIIERT.

GEHEIMES CHAKRA (DIE GENITALIEN)- GRÜN
 ELEMENT ERDE- PRIVITHI
 BHU
 AMOGHA SIDDHI
 MANTRA: LAM
 WINDAKTIVITÄT
 DHYANI-BUDDHA AMOGHISIDDI
 DOPPELTE VAJRA-FAMILIE
 EINSCHLIESSLICH DER GRÜNEN TARA



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



WAS HEIßT „DURCH YAKKHA (NATURGEISTER) UND ANDERE“?

Es ist, als würde ein Yakkha in einen Menschen reingehen und ihn übernehmen. Durch die Besessenheit durch den Yakkha würde der Körper dieses Menschen vier Eigenschaften zeigen: Härte, (zu viel) Wasser, Hitze und Leichtigkeit der Bewegung. Genauso erfüllen die vier Elemente in Verbindung mit dem Körper vier Eigenschaften.

Durch die Vereinigung des Erdelements wird Härte erfüllt.

Durch die Vereinigung des Wasserelements wird Flüssigkeit erfüllt.

Durch die Vereinigung des Feuerelements wird Hitze erfüllt.

Und durch die Vereinigung des Luftelements wird Leichtigkeit der Bewegung erfüllt.

WAS BEDEUTEN DIE ELEMENTE ERDE, WASSER, FEUER UND LUFT?

Weite und Unermesslichkeit sind die Bedeutung der Erde.

Trinkbarkeit und Erhaltung – das ist die Bedeutung des Wassers.

Leuchten ist die Bedeutung des Feuers.

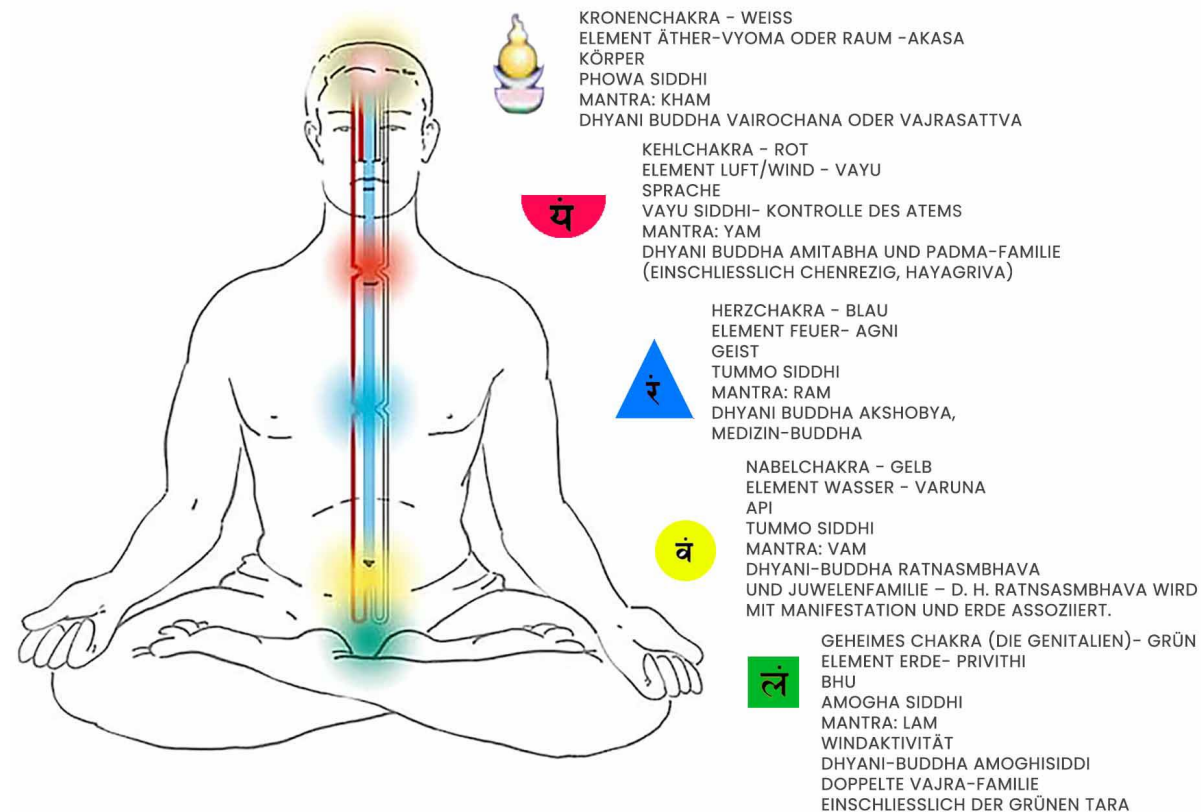
Hin- und Herbewegung ist die Bedeutung der Luft.

WAS BEDEUTET ELEMENT?

Es bedeutet das Beibehalten der eigenen Form.

Was ist die Essenz der Erde?

Die Natur der Härte, die Natur der Stärke, die Natur der Dicke, die Natur der Unbeweglichkeit, die Natur der Sicherheit und die Natur der Stütze. Diese werden als die Essenz der Erde bezeichnet.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

ZEICHEN DER KASINA MEDITATION

Es gibt zwei Arten von Zeichen, nämlich das Zeichen des Erfassens und das Nachbild.

Was ist das Zeichen des Erfassens?

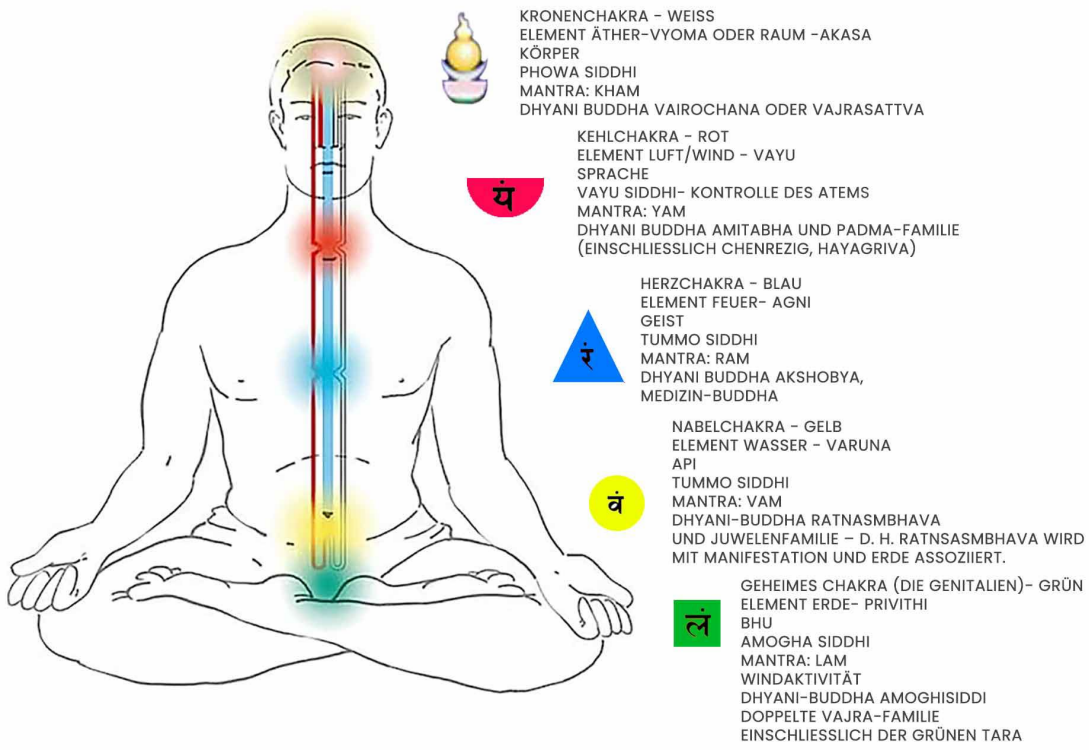
Wenn ein Yogi mit ungestörtem Geist auf das Mandala konzentriert ist, erlangt er die Wahrnehmung des Mandalas und sieht es sozusagen im Raum, manchmal weit entfernt, manchmal nah, manchmal links, manchmal rechts, manchmal groß, manchmal klein, manchmal hässlich, manchmal schön. Gelegentlich sieht er es (vervielfacht) viele (Male) und gelegentlich wenige (Male).

Ohne das Mandala zu betrachten, lässt er diese Bild in sich eindringen und sieht sie mit dem inneren Auge. Der Geist hat es „erfasst“. Dies wird als Zeichen des Erfassens bezeichnet.

DAS NACHBILD

Durch das wiederholte Verfolgen dessen (des Zeichen des Erfassens) entsteht das Nachbild.

Das Nachbild bedeutet: Was einem Menschen bei der Betrachtung zusammen mit dem Geist erscheint. Hier erlangt der Geist keine Sammlung durch das Betrachten des Mandalas, sondern es (das Nachbild) kann mit geschlossenen Augen wie zuvor (beim Betrachten des Mandalas) nur in Gedanken gesehen werden. Wenn er es weit sehen will, sieht er es in der Ferne. Wenn er es nah sehen will, links, rechts, vor, hinter, innerhalb, außerhalb, oberhalb und unterhalb, ist es dasselbe. Es erscheint zusammen mit dem Geist. Dies wird Nachbild genannt.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



PATHAVI KASINA (BLICK AUF DIE ERDE)

Wie bereitet man sich auf Pathavi Kasina vor?

Die erste Kasina bezieht sich auf das Element Erde.

Erde oder Lehm sind eine der reinsten Formen des Elements Erde.

Nimm einen Teller und fülle das ganze Teller mit roter Erde oder Ton.
Forme die Erde oder den Ton so, dass sie die Form des Tellers annimmt.

Mache eine Erd-Kasina, indem du den erdfarbenen Lehm rund und etwas erhöht formst, am Besten in der Größe des Tellers.

Du legst die Erd Kasina so weit weg, dass sie nicht zu deutlich ist, aber auch nicht so nah, dass du Fehler in der Kasina sehen kannst.

Stell die Schale mit Erde oder Lehm etwa zwei bis drei Fuß von deinen Augen entfernt hin. Setz dich bequem hin, halte deinen Rücken gerade und blicke direkt auf die Schale mit Erde. Deine Augen sind nicht geschlossen und nicht ganz offen. So entsteht ein Nachbild der Erd Kasina im Geist.

Blicke auf die Erde und wiederhole in Gedanken immer wieder das Wort „Erde“.

Während du auf die Schale schaust, konzentriere dich auf die Farbe, die Beschaffenheit und die Form der Erde.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



BUDDHA-ANUSSATI

Nach der Meditation ist es auch wichtig den Kreislauf der inneren Haltung mittels einem „sich Erinnern“ aufrecht zu erhalten.

DU REFLEKTIERST ÜBER:

Buddha – der in der Reinheit des Geistes vollkommen wurde

Dhamma – die Technik der Reinigung (Dein Leben so leben, dass es ruhig und in Balance ist, auch wenn es grad mal nicht so einfach ist.)

Sangha – die BegleiterInnen des Weges der Reinigung, die mir dir meditieren, dich unterstützen, sich mit dir austauschen

Dich selbst – du bist am Weg.

Beginne damit, gute Gedanken zu kultivieren:

ENTWICKLE EIN SELEKTIVES BEWUSSTSEIN FÜR DIE REALITÄTEN DES LEBENS:

Einsicht (in die Unpersönlichkeit allen Seins)

Ruhe

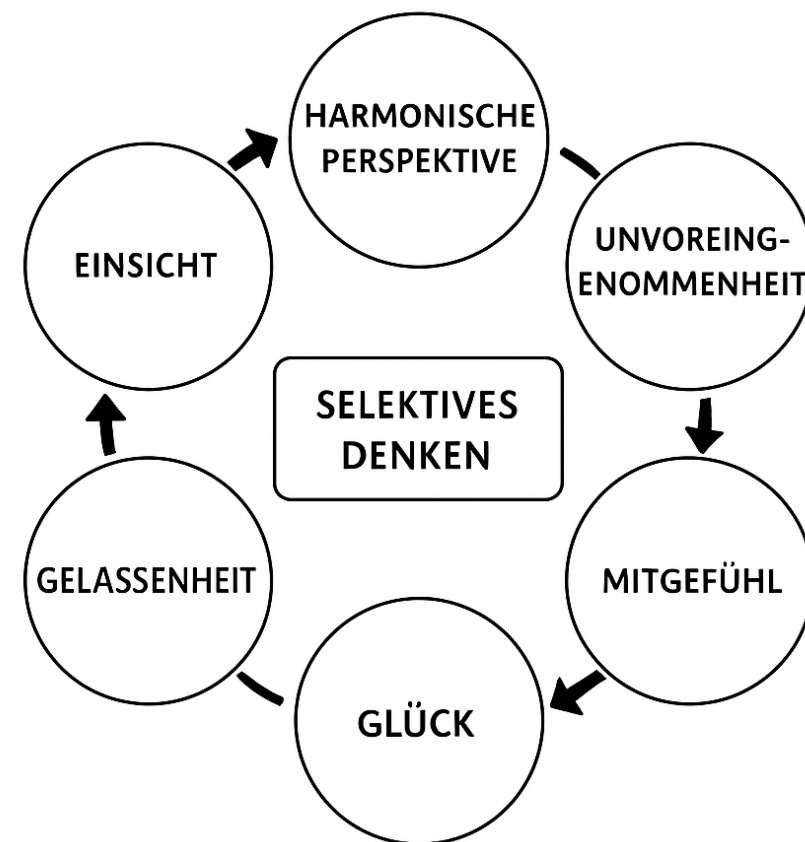
Glück

Mitgefühl

Losgelöstheit

Harmonie

Perspektive





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



SCHRITT 1 - ENTSAGUNG

Obwohl er in einer königlichen Familie in luxuriösen Verhältnissen geboren wurde und laut Wahrsagern dazu bestimmt war, ein gerechter Weltherrscher (cakkavatti rāja) zu werden, gab er seine schöne Frau, seinen neugeborenen Sohn und sogar seinen liebenden Vater und seine Ziehmutter auf und trat in das Leben eines Asketen, lebte im Wald und widmete sich der Meditation. Dies war seine große leidenschaftslose Entsagung (Mahā Abhinikkhamana).

Der Grund für seine große Entsagung war seine Erkenntnis der Realitäten des Lebens:

Geburt, Alter, Krankheit und Tod durch die vier Vorahnungen: ein alter Mensch, ein kranker Mensch, eine Leiche und ein Entsagender.

So erkannte er die harmonische Perspektive:

Er begann zu erkennen, dass jedes Lebewesen auf der Erde dem Altern, dem Verfall und dem Tod unterworfen ist. Obwohl die meisten Menschen dies als selbstverständlich hinnehmen und versuchen, es zu vergessen, indem sie sich in sinnliche Vergnügungen stürzen, gab es einen Menschen, der diese Flucht in die Fantasie vermied und sich daran machte, das Problem anzugehen, indem er das allgemeine Verlangen nach Vergnügen auslöschte.

Der Bodhisatta erkannte, dass dies der richtige Weg war.

Dieses Verständnis der Realitäten des Lebens durch menschliche Intelligenz führte zu einer Neuausrichtung seines Lebens. Sein Geist richtete sich auf das einzig lohnende Ziel im Leben, nämlich sich nicht mehr von Emotionen mitreißen zu lassen und zu beginnen, das Problem der Sterblichkeit zum Wohle aller Wesen zu lösen.

Er sah den Tod nicht als das Gegenteil des Lebens, sondern als einen Teil des Lebens.

Er erkannte, dass Geburt und Tod nur die beiden Enden desselben Stabes des Lebens sind. Das Leben ist keine statische Existenz, sondern ein dynamischer Prozess der Aktivität, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet, abhängig von den Bedingungen, ähnlich einer Flamme. Wenn die Flamme erlischt und man fragt: „Wo ist die Flamme hin?“, ist die Antwort offensichtlich: „Sie ist nicht irgendwohin gegangen. Sie ist nur verschwunden.“

Ebenso gibt es keine Wiedergeburt für jemanden, der aus dem Traum der Existenz erwacht ist. Der Buddha erkannte, dass der normale Mensch selbstsüchtig Dingen nachjagt, die dem Verfall, der Krankheit und dem Tod unterworfen sind. Er hängt auch an diesen Dingen, die er begehrt, und ist von ihnen abhängig.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Er hängt sich auch an Dinge und personifiziert sie und ist nicht bereit, sie loszulassen.

Dies führt nicht nur zu viel Leid, sondern auch zu vielen Verbrechen, Kriegen, Terrorismus und allen Katastrophen.

Er erkannte, dass diejenigen, die den weltlichen Strebungen entsagen und aufhören, Dingen nachzujagen, die dem Altern, der Krankheit und dem Tod unterworfen sind, das Richtige tun.

Deshalb dachte er: „Ich werde dasselbe tun und auch die Lösung für das Problem der Existenz zum Wohle aller Wesen finden.“

Diese Entscheidung führte zur „großen Entsagung“ des Buddha (Mahā Abhinikkhamana), die eine übernatürliche Verwandlung dieses besonderen Menschen durch einen natürlichen psychologischen Evolutionsprozess einleitete, in dem der Mensch alle menschlichen Schwächen durch die Entwicklung von Leidenschaftslosigkeit, Mitgefühl, Glück, Ruhe und Einsicht überwinden konnte, was zu einem übernatürlichen Paradigmenwechsel der Existenz (bhava) zu Erfahrung (dhamma) und damit zum Erwachen (sambodhi) aus dem Traum der Existenz (bhava nidra) und zum „Eintritt in die Realität der Erfahrung“ (bhava nirodha), die die endgültige Befreiung von allem Leiden ist.

Seine Einsicht in die Unpersönlichkeit aller leidenden Wesen und ihre Befreiung durch die Erkenntnis dieser Tatsache war, was er der Welt zu verkünden begann.

Er bemühte sich, die ganze Welt vom Leiden zu befreien, indem er das Geheimnis hinter dem Leiden aufdeckte. Nur wenige konnten wirklich davon profitieren, während die große Mehrheit weiterhin in ihrem Streben nach Vergnügen litt.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



SCHRITT 2 - ÜBER DEN DHAMMA NACHDENKEN

Dhamma ist das der Ordnung des Kosmos zugrunde liegende Muster und auch die Muster und die Ordnungen, die in den sozialen und ethischen Regeln und Gesetzen der Menschen vorhanden und in der Realität verwirklicht sind. Dhamma umfasst die Ideen von Tugend, Pflicht oder richtigem moralischem und ethischem Verhalten.

Der Buddha ist Dhamma in konkreter Form, während Dhamma Buddha in abstrakter Form ist.

Deshalb hat der Buddha gesagt: „Wer mich sieht, sieht den Dhamma, und wer den Dhamma sieht, sieht mich“.

Dhamma ist das Wesentliche der Spiritualität oder als das Wesentliche der Göttlichkeit oder Gottes, das als LIEBE angesehen wird.

Der Buddha nannte dieses Wesentliche die göttliche Wohnstätte (brahma vihāra), die in Form einer vierfachen Erfahrung (mettā, karunā, muditā und upekkhā) beschrieben wurde.

Diese sind: Universelle Güte (mettā), universelles Mitgefühl (karunā), selbstlose Freude, die aus der Freiheit von egozentrischen Emotionen (muditā) und der introspektiven Ruhe, die von den wechselhaften Wechselfällen des Lebens unberührt bleibt (upekkhā).

Wenn man über den Dhamma nachdenkt, sollte man über dieselben Eigenschaften des Buddha nachdenken, aber in abstrakter Form: Leidenschaftslosigkeit (virāga), Mitgefühl (mettā), Güte (karunā), selbstloses Glück (muditā), Ruhe (samādhi) und Einsicht (paññā).

Wenn man die Bedeutung dieser Eigenschaften versteht, beginnt man, sie zu schätzen und zu kultivieren. Das Verständnis des Dhamma ist wichtig für die Praxis, weil es eine Technik zur Reinigung des Geistes ist.

Der Dhamma umfasst sowohl den Weg (magga) zum Nirvana als auch das Ziel (phala), dass die Vorteile der Praxis darstellt.

Für einen intelligenten Menschen wird der Dhamma zu einer Landkarte, um den Weg zum Nirvana zu finden.

Dieser Dhamma ist die harmonische Perspektive. Ohne den Dhamma kann man das Ziel nicht erreichen.

Wir können uns nicht blind auf Lehrer verlassen, denn sie können uns in die falsche Richtung führen. Nur wenn wir den Weg selbst richtig verstehen, können wir das Ziel erreichen. Den spirituellen Weg zu gehen ist eine Frage der Intelligenz und der Willenskraft.

Deshalb sagte Buddha: „Ich lehre den Dhamma nicht, indem ich einem Blinden den Weg zeige, der mir blind vertrauen und mir folgen muss, sondern ich bin wie ein Chirurg, der das Auge operiert und den Blinden wieder sehen lässt. Dann muss er nur noch Vertrauen in sich selbst haben und nicht in mich“.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Je mehr wir dem Weg folgen, desto mehr beginnen wir , den Weg zu verstehen.

Je mehr wir den Weg verstehen, desto mehr beginnen wir, dem Weg zu folgen und das Ziel zu erreichen.

Das Wissen um die Vorteile der Praxis, ermutigt zur Praxis.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



SCHRITT 3 - ÜBER DIE SANGHA NACHDENKEN

Der Dhamma war das, was Buddha seinen Anhängern zu praktizieren lehrte.

Die SANGHA, also die Gemeinschaft der Praktizierenden, besitzt diese Eigenschaften in unterschiedlichem Maße.

Jeder Einzelne wird so lange praktizieren, bis er den Zustand der Vollkommenheit erreicht hat, sei es in diesem Leben oder in einem anderen.

Wenn wir an die Sangha denken, denken wir an diese Eigenschaften, die im Allgemeinen in der Sangha vorhanden sind.

Wir denken nicht an einzelne Personen, sondern an die Gemeinschaft als Ganzes.

Wir wissen, dass es Mitglieder der Sangha gibt, die den höchsten Grad der Vollkommenheit erreicht haben, und solche, die noch auf dem Weg dorthin sind.

Wir wissen auch, dass es Menschen gibt, die auf unserem Niveau sind. Manchmal sind wir uns sogar einiger bewusst, die unter unserem Niveau stehen, so wie du euch auf einer Treppe stehen siehst.

Wenn wir an die Sangha denken, sehen wir Menschen auf verschiedenen Ebenen.

Wir verurteilen niemanden auf einer niedrigeren Ebene dafür, dass er sich auf dieser Ebene befindet, denn sie sind auf dem Weg.

Es gibt dir Zuversicht, weil auch Personen auf höheren Stufen stehen als du.

Wir gewinnen nur Vertrauen: „Wenn diese Person eines Tages die höhere Stufe erreichen kann, kann ich eines Tages auch die höhere Stufe erreichen“.

Das gibt Inspiration und Mut zum Üben.

Wenn wir darüber nachdenken, dass selbst diejenigen auf den niedrigsten Stufen eines Tages die höchste Stufe erreichen werden, sind wir inspiriert zu üben.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



SCHRITT 4 - ÜBER DICH SELBST NACHDENKEN

Entwickle diese Eigenschaften IN DIR.

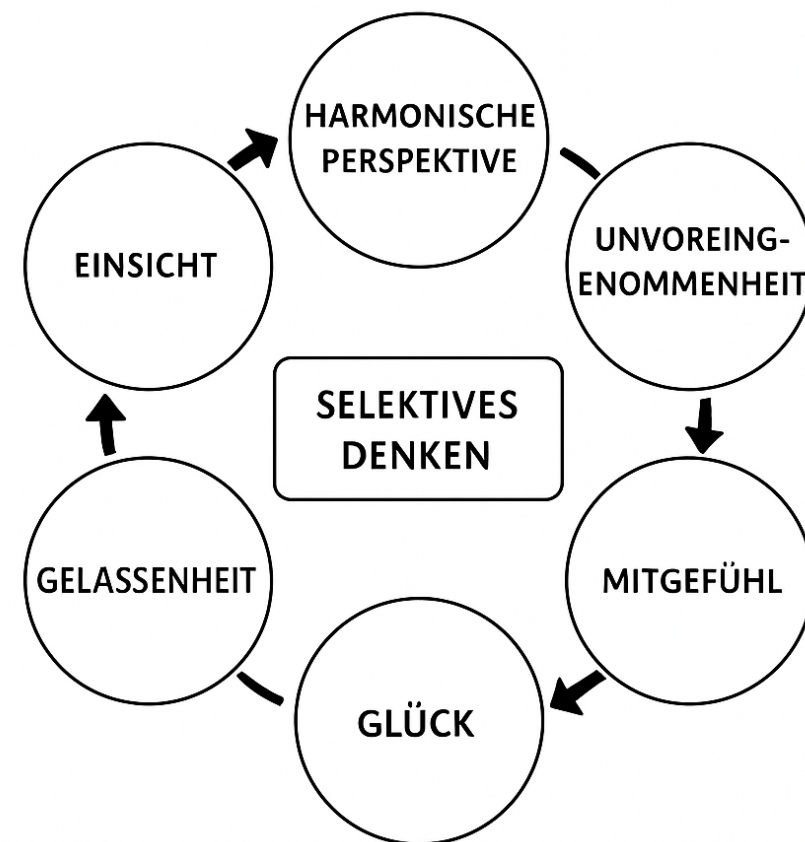
Untersuche dich selbst, um herauszufinden, inwieweit du diese Eigenschaften in dir besitzt und inwieweit sie dir fehlen.

Es zeigt dir, wie viel du üben müsst, um Vollkommenheit zu erreichen.

Dieses Wissen inspiriert und ermutigt.

Wenn wir über Buddha, Dhamma und Sangha nachdenken, werden wir inspiriert, diese Eigenschaften in uns zu perfektionieren.

Wenn du über dich selbst nachdenkst, sieh dich auf einer Treppe und du steigst Stufe für Stufe hinauf. Selbst wenn du die Treppe langsam hinaufsteigst, bewegst du dich immer noch. Du machst Fortschritte. Deine Geschwindigkeit hängt von deiner Begeisterung ab.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



SCHRITT 5 -- GUTE GEDANKEN PFLEGEN

Betrachte diese Geisteszustände als Eigenschaften des BUDDHA.
Erinnerung an den Buddha (Buddhānussati)

Wenn du über den BUDDHA nachdenkst, denke an seine Eigenschaften:

Leidenschaftslosigkeit (virāga),
Mitgefühl (mettā,
karunā, Glück (muditā)
und introspektive Ruhe (upekkhā),

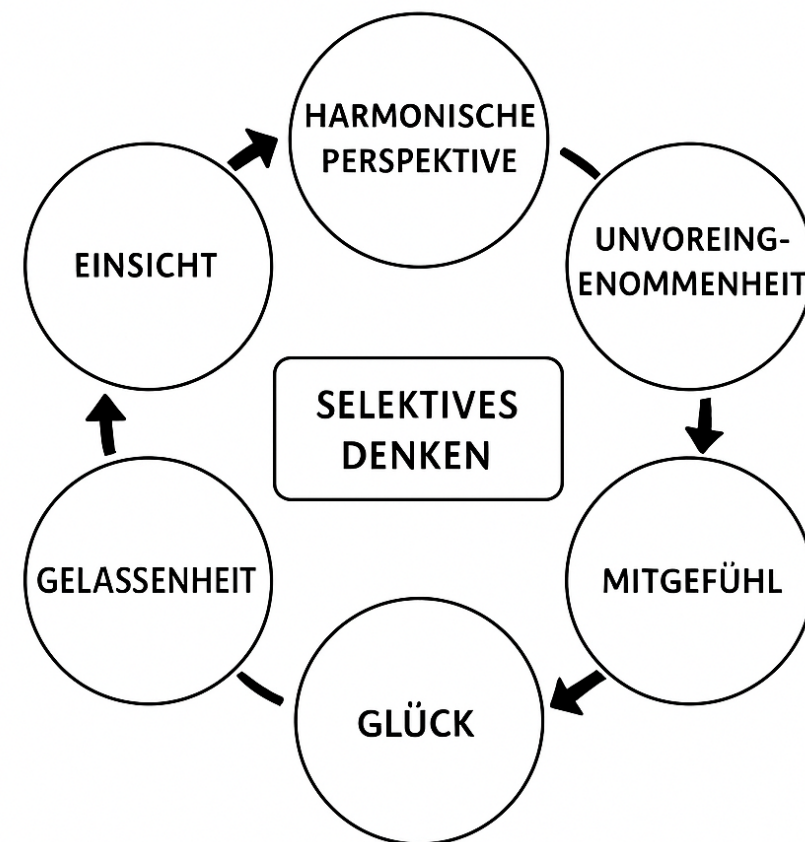
denn er verkörpert diese Eigenschaften in perfekter Form.

Betrachte diese Geisteszustände als Eigenschaften des BUDDHA.
Erinnerung an den Buddha (Buddhānussati)

Wenn du über den BUDDHA nachdenkst, denke an seine Eigenschaften:

Leidenschaftslosigkeit (virāga),
Mitgefühl (mettā,
karunā, Glück (muditā)
und introspektive Ruhe (upekkhā),

denn er verkörpert diese Eigenschaften in perfekter Form.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Nachdem man über Buddha, Dhamma und Sangha und sogar über sich selbst nachgedacht hat und die Motivation zum Üben gefunden hat, beginnt man, diese Eigenschaften in sich selbst zu pflegen, indem man über Folgendes nachdenkt:

BEWUSSTSEIN DER REALITÄTEN DES LEBENS

Über die Unbeständigkeit, Unsicherheit und Unpersönlichkeit aller bedingten Phänomene nachdenken.

GLEICHMÜSSIGKEIT

Nachdenken über die Gefahr, Sinnlosigkeit und geistige Verwirrung, die mit dem Streben nach sinnlichen Vergnügungen verbunden sind.

MITGEFÜHL

Selbstloses Interesse am Wohlergehen aller Wesen. Hier denken wir nicht nur an uns selbst, sondern an alle Wesen ohne Ausnahme.

GLÜCK

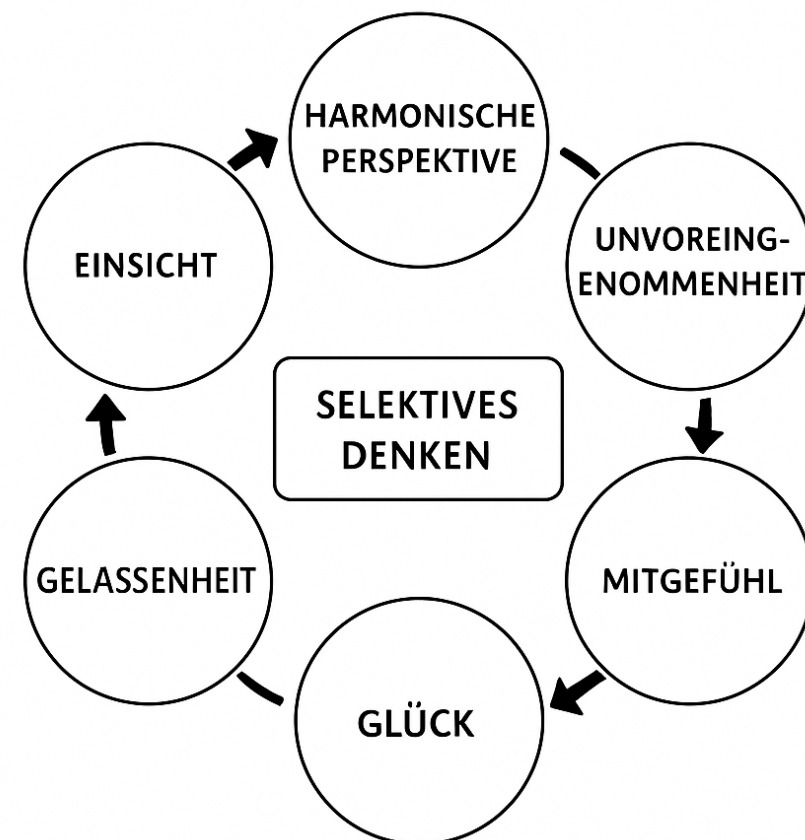
Das Glück der Freiheit von Selbstsucht erfahren.

RUHE

Stille des Geistes, die aus dem Fehlen emotionaler Störungen entsteht.

EINSICHT

Über die fünf Bestandteile der Persönlichkeit nachdenken. Über Geburt, Altern und Tod nachdenken. Z. B.: Sind die Babys, die geboren wurden, nicht die jungen Männer und Frauen, die heiraten? Sind die alten Männer und Frauen, die sterben, nicht die jungen Männer und Frauen, die geheiratet haben? Existieren wir wirklich?





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

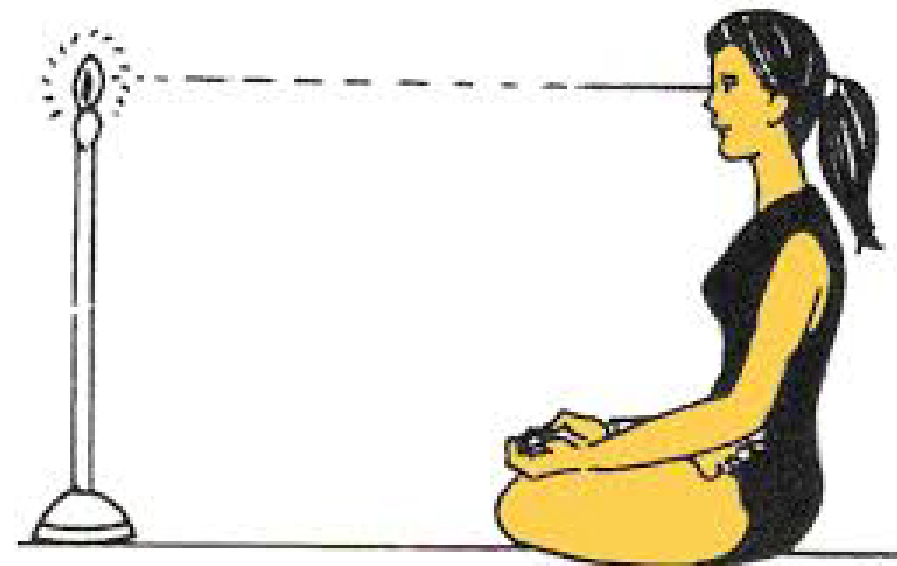


ANLEITUNG TRATAKA (Yogische Visuelle Konzentration)

Trataka ist eine der Reinigungstechniken, die Sehkraft verbessern und kognitive Prozesse positiv beeinflussen soll.

Es ist ein konzentriertes, stetiges Starren. Mit unerschütterlichem Blick intensiv auf einen bestimmten (kleinen) Punkt zu schauen, bis Tränen fließen, wird als Trataka bezeichnet.

Trataka beendet nicht nur die Ablenkungen des Geistes, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit. Es steigert die Gedächtnisleistung und versetzt den Geist in einen Zustand der Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



ARTEN VON TRATAKA

Im Yoga werden drei Arten von Trataka anerkannt:

Bahiranga Trataka (äußeres Trataka)

Antar Trataka (inneres Trataka)

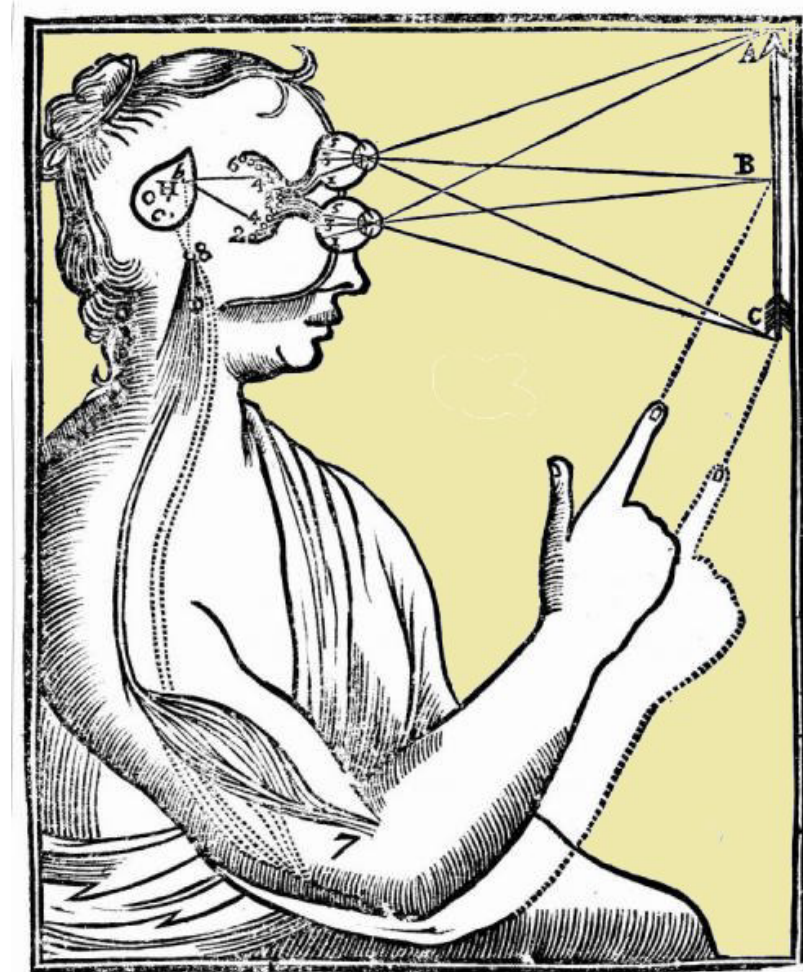
Adho Trataka, mit halb geöffneten und halb geschlossenen Augen

Für Bahiranga Trataka wird ein Objekt oder Bild ausgewählt, das eine Form hat. Das Bewusstsein verschmilzt mit diesem Objekt oder Bild, während man es kontinuierlich betrachtet.

Wenn du ein Yantra wählst, verändert es sich. Komme immer wieder zurück zu seiner wirklichen Form. Du solltest es nicht ändern.

Das Bild verursacht ein Nachbild, dass auf der Leinwand des Geistes reflektiert wird. So wie jedes Wort, jeder Gedanke, jedes Wort, jede Bewegung einen Eindruck im Geist verursacht, verursachen wir BEWUSST einen Eindruck im Geist.

Es sollte genauso sein, wie das Bild, das du ansiehst, sonst müsstest von vorne anfangen. Außerdem würdest du nicht den vollen Nutzen aus der Übung ziehen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



BAHIRANGA TRATAKA trainiert die Augen, sich auf einen Punkt zu fixieren und ruhig zu bleiben, sodass die Chitta-Vrittis, die Muster oder Neigungen des Geistes, verändert werden und leicht in eine Innenschau verwandelt werden kann.

Bei ANTAR TRATAKA werden die Augen geschlossen und die Vorstellungskraft des Geistes geweckt. Ein Bild wird im inneren Raum des Geistes, Chidakasha, fixiert und dann wird Trataka darauf ausgeführt.

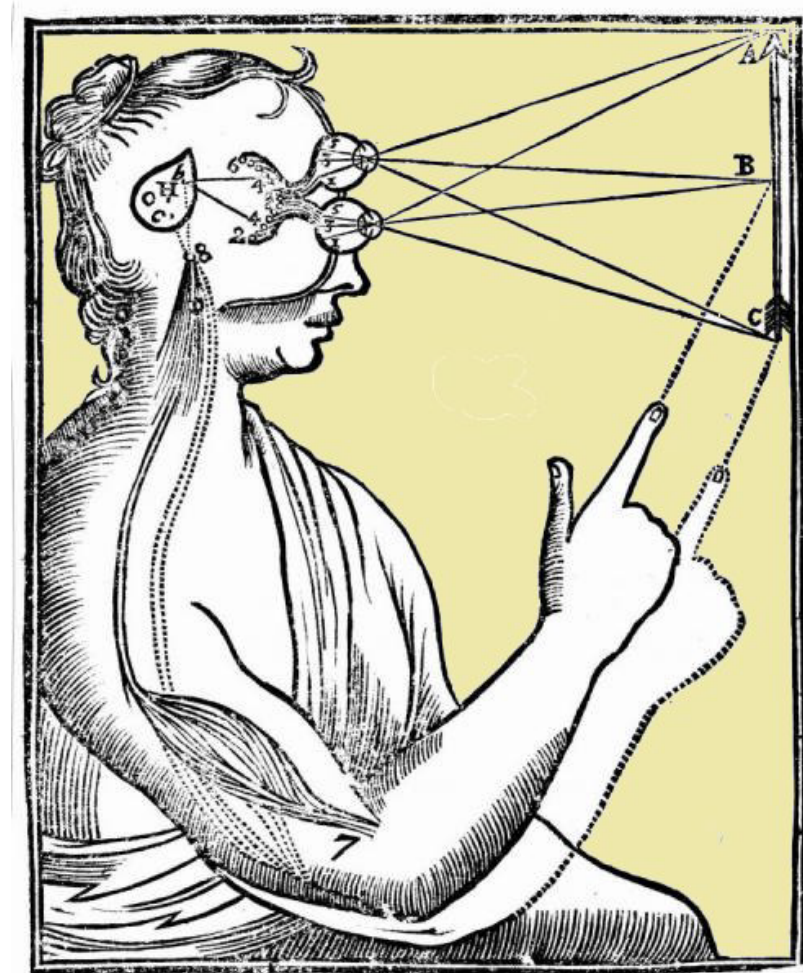
Dazu kann ein inneres oder mentales Symbol gewählt werden. Als Symbol kann ein Yantra, ein geometrisches Diagramm, die Sonne oder der Mond, eine Gottheit der Wahl oder der Guru verwendet werden.

Am Anfang kann Antaranga Trataka erst nach Bahiranga Trataka gemacht werden. Mit Bahiranga Trataka wird die Konzentration von Chitta an einem Punkt erreicht, was hilft, ein inneres Nachbild entstehen zu lassen.

Wenn das Nachbild klar auf der inneren Leinwand erscheint, wird Chitta sofort eins mit dem Bild, weil alle anderen Gedanken außer dem Nachbild ausgelöscht werden.

Sobald das erreicht ist, ist Antar Trataka eine sehr effektive Übung, um die Energie auf einen bestimmten Weg zu lenken.

Mit dieser Art von Trataka erreicht man Konzentration und den Zustand der Meditation.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Menschen, die das Bild ihres Symbols leicht mental wahrnehmen können, können Antar Trataka machen, ohne vorher an einem äußeren Objekt zu üben.

Für ADHO TRATAKA übt man mit halb geöffneten und halb geschlossenen Augen.

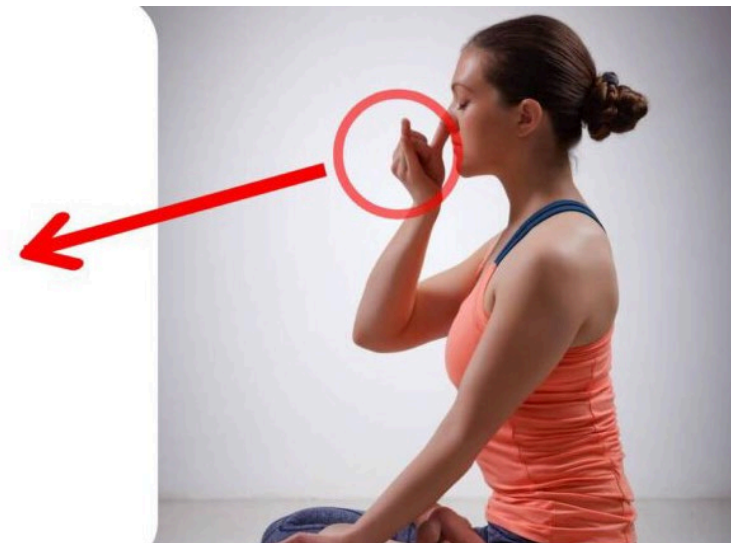
👉 Offene Augen werden Poornima Drishti, vollständiges Sehen, genannt. Der Vollmond wird auch Poornima genannt. Poornima Drishti wird beim äußeren Trataka verwendet.

👉 Geschlossene Augen werden Ama Drishti genannt; Ama bezieht sich auf das Wort Amavasya, und der Neumond oder dunkle Mond wird als Amavasya bezeichnet. Ama Drishti wird beim inneren Trataka gemacht.

👉 Halb geöffnete Augen werden Pratipada Drishti genannt. Pratipada Drishti wird bei Adho Trataka gemacht.

Nasikagra Drishti (Die Nasenspitze ansehen), Nasikagra Mudra (Nasenspitze ansehen mit abwechselnder rechts links Nasenatmung) und Shambhavi Mudra (Blicke zwischen die Augenbrauen) gelten ebenfalls als Übungen des Adho Trataka.

Im Hatha Yoga glaubt man, dass man allein durch das Üben von Trataka alle Siddhis meistern und den Zustand der Selbstverwirklichung erreichen kann, weil der Geist mit dem Objekt verschmilzt.



NASIKAGRA MUDRA



Trataka kann daher als eine Praxis des Laya Yoga betrachtet werden, bei der das Bewusstsein des Praktizierenden sich in dem auflöst, worauf er sich konzentriert. Es ist wichtig, eine äußere Form für Bahir oder äußeres Trataka zu wählen.

Generell kann Trataka auf alles praktiziert werden, sei es eine Flamme, der eigene Schatten oder ein anderes Symbol.

Nach dem Üben von Trataka auf das äußere Objekt oder Symbol kann man in subtile oder innere Antar Trataka eintauchen. Du erinnerst dich an das Bild mit geschlossenen Augen und lässt es auf deiner inneren Leinwand erscheinen.

Sobald dies perfektioniert ist, erhalten Übungen wie Shambhavi Mudra eine andere Dimension.

ZEITPUNKT DER ÜBUNG:

Die beste Zeit für diese Übung ist früh morgens oder abends.

DAUER:

Es heißt, dass Trataka nicht länger als fünf Minuten praktiziert werden sollte, wenn das Objekt der Konzentration physischer Natur ist, wie zum Beispiel eine Flamme.

Die Dauer hängt von dir ab. Aber ohne Begleitung mache Trataka nicht länger als 5 Minuten. Fünf Minuten Übung reichen aus, um einige Arten von Augenfehlern zu beseitigen.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Übe Trataka nicht vor einer Flamme, die nicht ruhig ist.

Menschen mit Sehproblemen sollten darauf achten, dass das Symbol so positioniert ist, dass kein Doppelbild zu sehen ist, und sollten fachkundigen Rat einholen, wenn dies nicht möglich ist.

Generell sollte Trataka nicht mit Brille gemacht werden.

Obwohl in den Texten ausdrücklich Tränen erwähnt werden, ist zu beachten, dass der Wortlaut besagt, dass man bis zur Schwelle dieser Erfahrung üben soll.

Der Sinn der Übung besteht nicht darin, Tränen über das Gesicht laufen zu lassen, sondern einfach so lange zu üben, wie man kann, ohne dass dies geschieht.

GEGENANZEIGEN:

Menschen mit Glaukom sollten Trataka nicht praktizieren.

Epileptiker sollten Trataka nicht auf einer Kerzenflamme praktizieren.

Trataka sollte nicht auf die Sonne praktiziert werden.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



ANLEITUNGEN

BAHIRANGA TRATAKA

- Übe in einem dunklen Raum.
- Stell eine Kerze mit der Flamme auf Augenhöhe vor dich in. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die Flamme still steht und nicht flackert.
- Setz dich in eine bequeme Meditationshaltung wie Padmasana, Siddhasana oder Sukhasana und leg die Hände in Jnana Mudra auf die Knie.
- Entspann deinen ganzen Körper, schließ die Augen und bereite dich wie für jede Meditationsübung vor.
- Übe Kaya Sthairyam (Körperstabilität) für ein paar Minuten.
- Öffne dann deine Augen und richte deinen Blick auf den mittleren Teil der Kerzenflamme, direkt über dem Docht.
- Versuche, deine Augen vollkommen ruhig zu halten. Blinzle nicht.
- Schließe die Augenlider, wenn deine Augen schmerzen oder müde werden.
- Starr so lange wie möglich, fünf Minuten, ohne die Augen zu schließen.
- Schließ die Augen nur, wenn du es wirklich musst.
- Versuch, deinen Geist leer zu halten. Wenn Gedanken auftauchen, verdräng sie sofort.
- Bleib während der ganzen Übung still.
- Wenn du die Augen schließlich schließt, behalt den Eindruck der Flamme vor dir im Blick.
- Wenn sie sich bewegt, bring sie wieder in die Mitte und starre weiter, bis der Eindruck verschwindet.
- Sobald du das Bild stabilisieren kannst, studiere es und schau intensiv auf die Farbe.
- Halte deinen Geist völlig frei von Gedanken. Sei dir nur des Objekts deiner Konzentration bewusst. Wenn Gedanken auftauchen, lass sie vorbeiziehen und bleib unbeteiligt.
- Übe fünf Minuten, es sei denn, dir wird eine längere Übung empfohlen.



JNANA MUDRA



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



ANTARANGA TRATAKA

- Übe in einem dunklen Raum.
- Setz dich in eine bequeme Meditationshaltung wie Padmasana, Siddhasana oder Sukhasana und leg die Hände in Jnana Mudra auf die Knie.
- Entspann deinen ganzen Körper, schließ die Augen und bereite dich wie für jede Meditationsübung vor.
- Übe ein paar Minuten lang Kaya Sthairyam (Körperstabilität).
- Halte deine Augen während der gesamten Übung geschlossen und konzentriere dich auf dein Symbol.
- Wenn du kein Symbol hast, versuche, dir einen Lichtpunkt vorzustellen, zum Beispiel einen funkelnden Stern oder den Mond.
- Versuch, das Objekt klar und ruhig in dem dunklen Raum vor deinen geschlossenen Augen zu sehen.
- Übe fünf Minuten lang.

VORTEILE VON TRATAKA

Trataka hat physiologische, psychologische und spirituelle Vorteile.

Der Weise Gheranda sagt dazu drei Dinge.

Erstens: Netrarogaa Vinashyanti

Trataka beseitigt Augenfehler. Das ist der körperliche Vorteil.

Zweitens: Divyadrishtih Prajaayate

Es entsteht göttliche Sicht. Das ist der göttliche Vorteil.

Drittens: Shaambhavee Jaayate Dhruvam

Man erreicht die Siddhi von Shambhavi. Das ist der spirituelle Vorteil.



JNANA MUDRA



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



AUSWIRKUNGEN VON TRATAKA AUF AUTONOME FUNKTIONEN

Trataka ist eine einfache Methode, um das Gedächtnis zu verbessern.

- 👉 ☀️ Es ist sehr hilfreich für Menschen, die unter nervöser Anspannung leiden.
- 👉 ☀️ Es beeinflusst auch die Gehirnwellen, die sich je nach unseren körperlichen, geistigen und emotionalen Aktivitäten verändern. Die Frequenz dieser Wellen nimmt mit Trataka langsam ab.
- 👉 ☀️ Der Geist wird gedankenleer und frei von Störungen, und man wird frei von emotionalen Beschwerden. Entspannung, emotionales Gleichgewicht und das Gefühl von Wohlbefinden wurden gesteigert.
- 👉 ☀️ Eine Umstellung vom sympathischen auf den parasympathischen Nervensystem findet während Trataka statt.
- 👉 ☀️ Eine Verringerung von Neurotizismus, galvanischer Hautreaktion (GSR) und Aufmerksamkeitsschwankungen sowie eine Erhöhung der BSR deuten auf eine bessere psychophysiologische Gesundheit hin.
- 👉 ☀️ Erhöhte Entspannung und Alpha-Aktivität zusammen mit verringerter Herzfrequenz (HF) und Atemfrequenz (AF) sowie einer Zunahme der PTG (Vasodilatation) wurden nach Trataka bei Patienten beobachtet, die an primärer Hypertonie litten.
- 👉 ☀️ Eine signifikante Verbesserung der neuropsychologischen Funktionen.
- 👉 ☀️ Es gibt einen positiven Effekt von Trataka auf die mentale Entspannung, gemessen mit EEG.
- 👉 ☀️ Es verringert Wut, Misstrauen, Gereiztheit, Angst und Groll. Das Sehvermögen steht in direktem Zusammenhang mit dem Bewusstseinszustand. Widersprüchliche Gedanken führen zu geistiger Unruhe und Instabilität.

Trataka ist der beste Weg, um diesen Zustand zu bewältigen. Durch die Stabilisierung der Augen während Trataka kann das Bewusstsein, Chitta, ausgeglichen und spannungsfrei werden.

Wenn Chitta eins wird, wird die Zirbeldrüse mit Energie versorgt und ein höherer Zustand erreicht.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

☝️☀️ Nach dem Trataka fühlt man sich entspannter, glücklicher, ruhiger und leichter und hat auch einen besseren Schlaf. Trataka hilft bei Schlaflosigkeit und verbessert die Schlafqualität. Es scheint, dass Trataka eine mögliche Behandlungsmethode zur Verringerung der Schwere von Schlaflosigkeit sein könnte, da es hilft, Stress abzubauen und einen ruhigen Geisteszustand zu fördern.

AUSWIRKUNGEN VON TRATAKA AUF AUFMERKSAMKEIT UND KOGNITION

Trataka verbesserten die selektive Aufmerksamkeit, die Reaktionshemmung und die kognitive Flexibilität. Diese Praxis steigert das Bewusstsein und beruhigt alle Dimensionen der inneren Aktivität.

AUSWIRKUNGEN VON TRATAKA AUF AUGENERKRANKUNGEN

Yogische Literaturen behaupten, dass Trataka bei der Behandlung vieler Augenerkrankungen wirksam ist. Die Personen, die Trataka praktizierten, stellten eine zufriedenstellende Verbesserung ihrer Sehschärfe und Wahrnehmung fest.

Das kontinuierliche Starren führt zu einer abwechselnden Entspannung und Kontraktion der Ziliarmuskeln des Auges. Bei Glaukumpatienten führt dieser Effekt zu einem verbesserten Abfluss des Kammerwassers, wodurch der Augeninnendruck gesenkt wird.

Es kann als nicht-pharmakologisches Mittel zur Behandlung von Glaukom eingesetzt werden, indem es den Augeninnendruck senkt und die Lebensqualität von Glaukumpatienten verbessert.

Trataka kann die Durchblutung verbessern und gleichzeitig die Belastung der Augenmuskeln verringern.

Symptome wie tränende Augen, Brennen, Rötungen und Augenbelastung verbessern sich.

Visuelle Beschwerden wie Trockenheit, Reizungen, Brennen, Rötungen und Lichtempfindlichkeit wurden in einer Forschungsstudie bei Computerfachleuten reduziert.