



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

TANTRA LEVEL 2

SIDDHIS 01 ELEMENTE



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



DIE KASINA MEDITATIONEN DER ELEMENTE

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.

DU BRAUCHST:

Element Erde: Runde Tonscheibe (etwa 30-40cm) auf einem Teller oder stabilen Untergrund, sodass du sie auch wiederverwenden kannst.

Element Wasser: Ein Schale im Durchmesser von etwa 30-40 cm mit einer Tiefe von etwa 3-5 cm, gefüllt mit klarem Wasser





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DIE KASINA MEDITATION

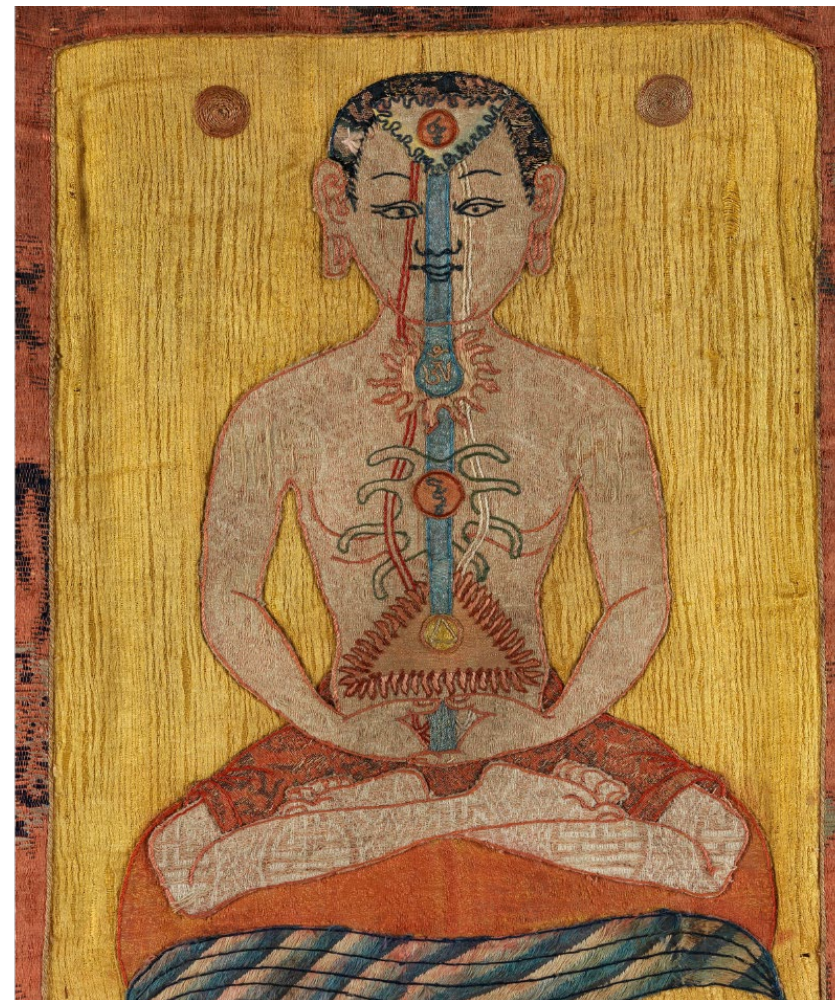
Visuddhimagga (im Buddhismus) einer der Texte, der detaillierte Angaben darüber enthält, wie spirituelle Meister tatsächlich übernatürliche Fähigkeiten manifestierten.

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



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



Bei dieser Technik geht es darum, sich ganz entspannt zu konzentrieren, ohne die Augen oder den Körper zu anstrengen, damit man die Haltung für eine Weile beibehalten kann.

Bei der Kasina Meditation ist zu beachten:

1. Es sollte eine einzige Meditation ausgewählt und beibehalten werden, anstatt von Objekt zu Objekt zu springen, bis das Kasina Objekt verinnerlicht ist und durchdrungen wurde.
2. Es geht nicht darum, „eins mit dem Objekt zu werden“, da dies angeblich nur zu einem abgestumpften Zustand führt. Die Objekte dienen dazu, einen hohen Grad an Konzentration zu erreichen und die Erfahrungswelt mit den Eigenschaften zu füllen, die das jeweilige Kasina repräsentiert. Dies unterscheidet sich davon, sich in die Kasina zu vertiefen, da der Praktizierende weiterhin die äußere und innere Welt wahrnimmt.
3. Das Meditationsobjekt, in diesem Fall die Kasina, ist ein Sprungbrett, dass dich bis zu einem bestimmten Punkt bringt und dann abgeworfen wird. Jede Kasina dient dazu, die für die nächste Entwicklungsstufe erforderlichen Fähigkeiten aufzubauen. Der Prozess beginnt damit, dass sich der Meditierende auf das Objekt konzentriert und sich dessen Eigenschaften vor Augen führt



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.

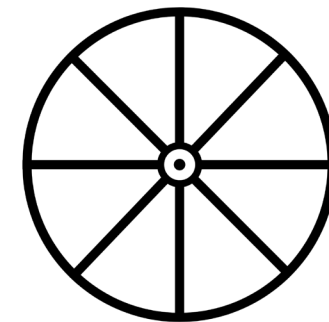
DAS NACHBILD

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

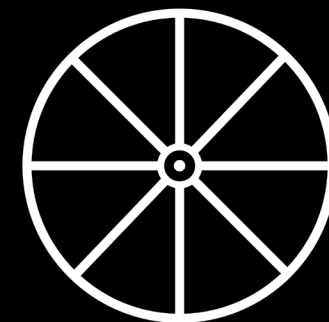
Das Nachbild bedeutet: Was einem Menschen bei der Betrachtung zusammen mit dem Geist erscheint. Hier erlangt der Geist keine Sammlung durch das Betrachten des Mandalas, sondern es (das Nachbild) kann mit geschlossenen Augen wie zuvor (beim Betrachten des Mandalas) nur in Gedanken gesehen werden.

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.



DAS ZEICHEN DES ERFASSENS



DAS NACHBILD



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.

.





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.



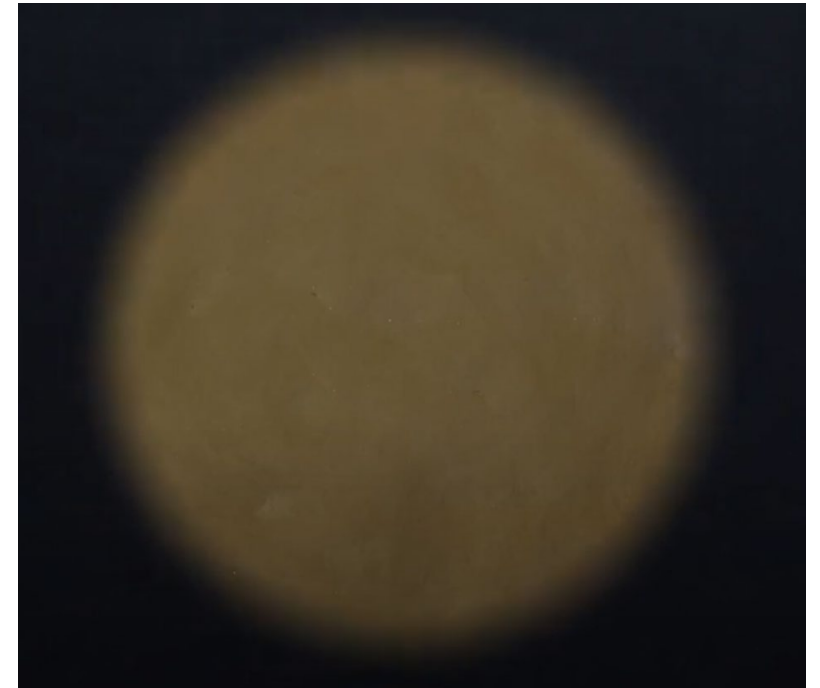


WAS BRINGT DIE ERD KASINA:

Auf diese Weise wird der/die Praktizierende bald nicht mehr auf materielle Meditationsobjekte in der Außenwelt angewiesen sein, sondern lernen, stattdessen mit dem inneren Auge des Geistes Sichtbarkeit zu entwickeln.

Durch das Üben des Erdkasina (paṭhavī-kasina) bekommen Meditierende:

- 1 die Fähigkeit, sich zu vervielfältigen, also einer zu sein und wie viele zu erscheinen („Einer wird zu vielen“);
- 2 die Fähigkeit, die Festigkeit der Erde in der Luft oder auf dem Wasser zu erschaffen und darauf zu gehen, zu stehen, zu sitzen oder zu liegen; und
- 3 die Beherrschung materieller Objekte (abhibhāyatana), sowohl der begrenzten als auch der unbegrenzten.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Meditiere solange, bis du merkst, die Konzentration ist weg.

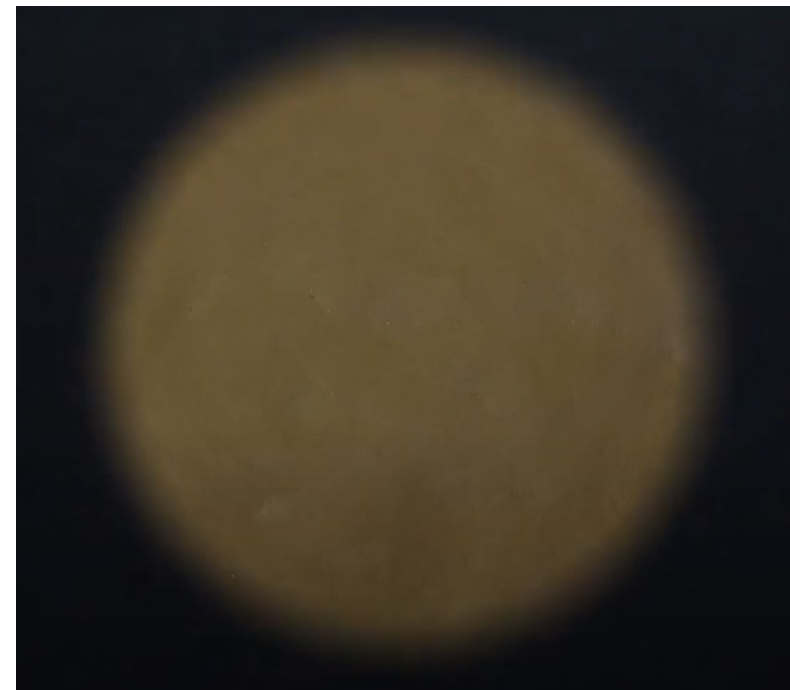
Dein Geist nimmt die Erde auf und es entsteht ein Nachbild in deinem Geist.
Desto mehr sich der Geist konzentriert, desto klarer wird das Bild, bis es dich vollständig einnimmt.
Zeit verschwindet.

Mach das drei Minuten lang und schließ dann deine Augen. Stell dir nun zwei Minuten lang die Farbe, die Beschaffenheit und die Form der Erde in deinem Kopf vor. Dann öffne deine Augen wieder und blicke wieder auf die Erd-Kasina.

Fahre so fort und reflektiere über das Element Erde.
Seine Stabilität, was aus der Erde wächst (mit der Hilfe von anderen Elementen), der Erde in deinem Körper, du isst und verdaust. Deine Körper ist aus Erde, er ist fest, stabil, aufrecht.

Du kannst die Erd-Kasina in deiner Vorstellung verkleinern, kleiner werden lassen, immer kleiner.

Das verlangt dir mehr ab, und ist gleichzeitig, eine spannende Erfahrung, wenn du es schaffst.





ZWANZIG MÖGLICHKEITEN, DAS ELEMENT ERDE ZU VERSTEHEN

Wie kann man die Elemente im Detail begreifen?

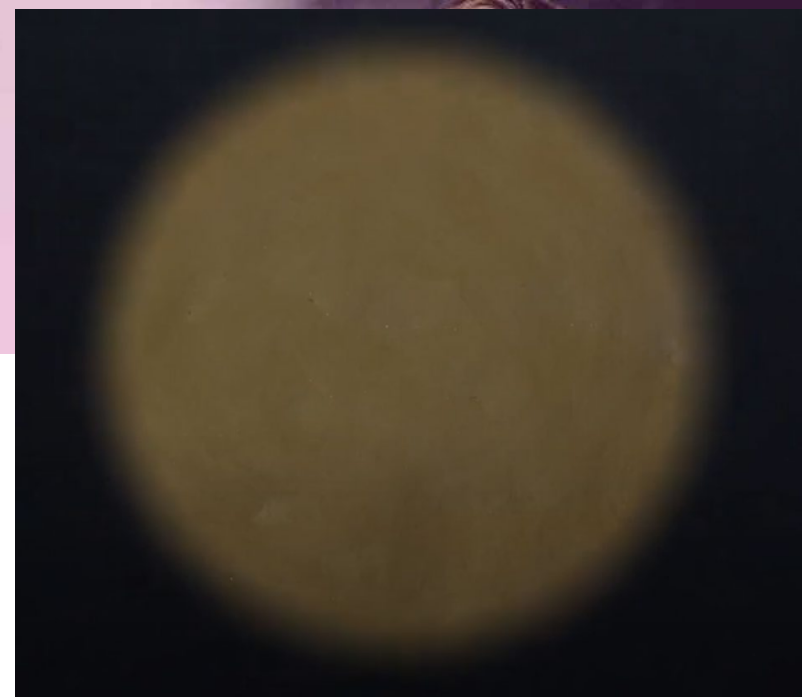
Man begreift das Element Erde im Detail auf zwanzig Arten:

Nämlich durch die Haare auf dem Kopf und am Körper, durch die Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Venen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Lunge, Milz, Kehle, Darm, Mesoderm (auf dem der Darm aufgehängt ist) Zwerchfell, Exkreme und Gehirn,

die sich in diesem Körper befinden.

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.

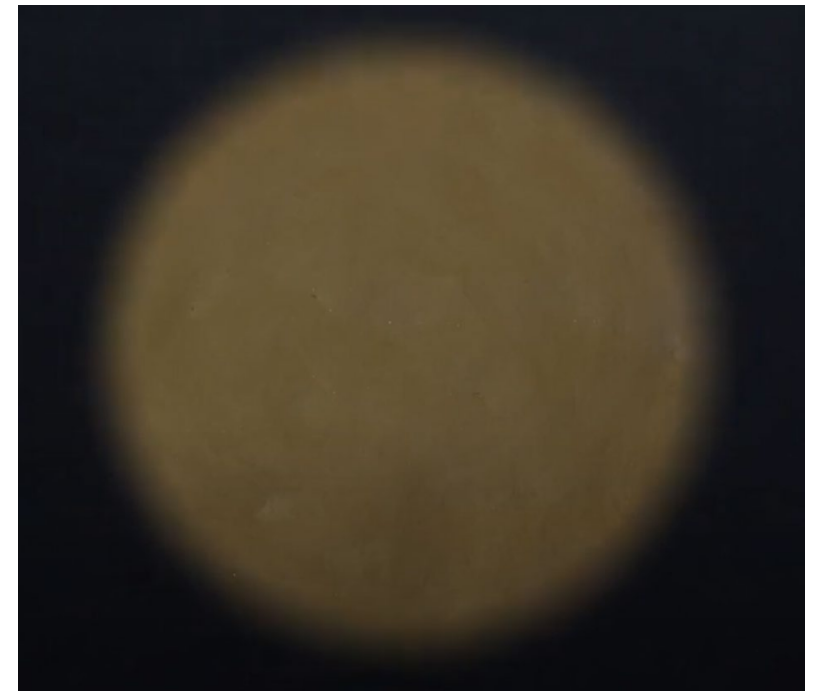




Visu IV 31: Das Gegenzeichen erscheint jedoch, als würde es aus dem Lernzeichen hervorbrechen, und zwar hundertmal, tausendmal gereinigt, wie eine Spiegelscheibe, die aus ihrer Hülle gezogen wird, wie eine gut gewaschene Perlmutterplatte, wie der Mond, der hinter einer Wolke hervorkommt, wie Kraniche vor einer Gewitterwolke. Aber es hat weder Farbe noch Form; denn wenn es das hätte, wäre es mit den Augen erkennbar, grob, verständlich und mit den drei Merkmalen versehen.

Aber so ist es nicht.

Denn es entsteht nur aus der Wahrnehmung eines Menschen, der Konzentration erlangt hat, und ist nur eine Erscheinungsform. Aber sobald es auftaucht, werden die Hindernisse vollständig unterdrückt, die Verunreinigungen lassen nach und der Geist konzentriert sich in der Zugangskonzentration.“





Visu IV 126:

„Ausdehnung des Zeichens: Um die Entwicklung des Bewusstseins zu vervollkommen, sollte er, neben der entsprechenden Ausdehnung des Gegenzeichens, wie es erworben wurde ...

Die Art und Weise, zu meditieren auszudehnen:

Der Meditierende sollte das Zeichen nicht ausdehnen wie eine Tonschale oder einen Kuchen oder gekochten Reis oder eine Kletterpflanze oder ein Stück Stoff. Er sollte zuerst mit seinem Geist aufeinanderfolgende Größen für das Zeichen festlegen, entsprechend dem Erlangten, d. h. einen Finger, zwei Finger, drei Finger, vier Finger, und es dann um den festgelegten Betrag ausdehnen, so wie ein Pflüger mit dem Pflug die zu pflügende Fläche abgrenzt und dann innerhalb der abgegrenzten Fläche pflügt.

Diejenigen, die auf das Kasiṇa blicken, sollten auf einem kleinen, bequem arrangierten Stuhl sitzen.

Sobald das geistige Objekt erfasst ist, kann der Praktizierende in einer bequemerer Haltung meditieren, in der er lange Zeit (Stunden) ohne körperliche Beschwerden verharren kann.

Nachdem der Praktizierende in der beschriebenen Weise Platz genommen hat, muss er vier Vorbereitungen auf folgende Weise treffen:





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Wenn du dies ein paar Mal geübt hast, beende die Meditation mit der inneren Haltung von Buddha Anussati:

1 Der/die Praktizierende sollte die Gefahren der Sinnesbegierden zu Beginn überdenken und das Verlangen nach der Befreiung von den Sinnesbegierden wecken, denn die Entsagung ist das Mittel zur Überwindung allen Leidens.

2 Als Nächstes sollte der/die Praktizierende Freude und Glück empfinden, indem er/sie sich an die einzigartigen Eigenschaften Buddhas, des Dhamma und der Sangha erinnert.

3 Dann sollte er/sie Ehrfurcht empfinden, indem er/sie denkt:
„Dies ist der Weg der Entsagung, den alle Buddhas, Paccekabuddhas und edlen SchülerInnen eingeschlagen haben.“

4 Anschließend sollte er/sie Eifer empfinden, indem er/sie denkt: „Auf diese Weise wird der/die Praktizierende mit Sicherheit die Glückseligkeit der Abgeschlossenheit erfahren.“





APO KASINA (BLICK AUF WASSER)

Wie bereitet man sich auf Apo Kasina vor?

Die zweite Kasina bezieht sich auf das Element Wasser.

Nimm eine runde Schale und füllst sie mit Wasser.

Du legst die Wasser Kasina so weit weg, dass sie nicht zu deutlich ist.

Stell die Schale mit Wasser 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 Wasser.

Deine Augen sind nicht geschlossen und nicht ganz offen.
So entsteht ein Nachbild der Wasser Kasina im Geist.

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

Während du auf die Schale schaust, konzentriere dich auf die Farbe, die Beschaffenheit und die Formen des Wassers.





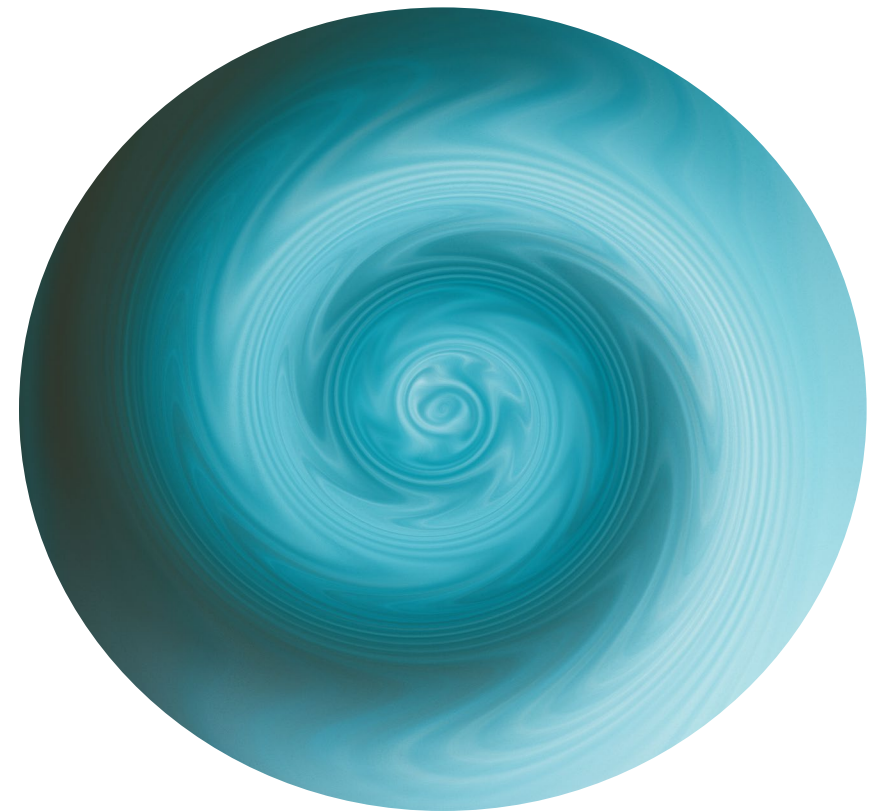
WIE WIRD DAS ZEICHEN DER WASSER KASINA ERFASST?

Der Gedanke, der sich auf das Wasserzeichen stützt – das ist das Wasser-Kasina.

Das ungestörte Verweilen des Geistes – das ist die Praxis, durch gleichmäßiges Betrachten.

Die Versenkung in das Wasser-Kasina ist sein Hauptmerkmal, durch die Beseitigung von Störungen.

Die Funktion ist, die Wahrnehmung des Wassers nicht aufzugeben und in Gedankenlosigkeit zu sein.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



WIE WIRD DAS ZEICHEN ERFASST?:

Der Mann oder die Frau, der/die das Wasser-Kasina akzeptiert, erfasst das Zeichen im Wasser, d. h. in natürlichem oder vorbereitetem Wasser.

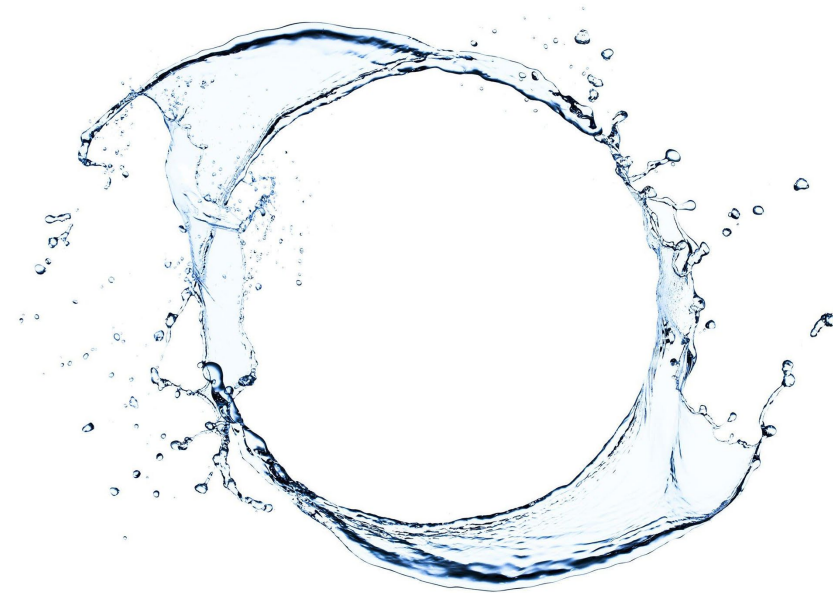
Danach erfasst ein/e geübte/r YogiNI das Wasserzeichen an einem Ort, an dem es kein Wasser gibt, oder wenn man Wasser an verschiedenen Orten sieht, z. B. in einem Brunnen, einem Topf, einem Teich, einem Sumpf, einem Fluss, einem See oder einer Lagune.

So kann man das Zeichen sehen, wo immer er will, und das Nachbild von Wasser hervorrufen.

Ein/e Ungeübte/r muss das Zeichen an einem vorbereiteten Ort erfassen.
Er/Sie ist nicht in der Lage, das Wasser-Kasina an einem nicht vorbereiteten Ort zu praktizieren.

Daher sollte diese/r YogiNI zunächst einen ruhigen Ort finden, im Kloster oder in einer Felshöhle oder unter einem Baum, der nicht zu dunkel ist und wo die Sonne nicht brennt. Es sollte ein Ort sein, an dem es keinen Staub oder Wind gibt und an dem es keine Mücken, Bremsen oder andere Störfaktoren gibt.

An einem solchen Ort vergräbt er eine Schale oder einen Wasserkrug in sauberer Erde und macht den Rand bündig mit dem Boden. Der Umfang sollte eine Fadenlänge betragen. Er sollte mit Regenwasser gefüllt und nicht mit einer Farbe vermischt sein.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

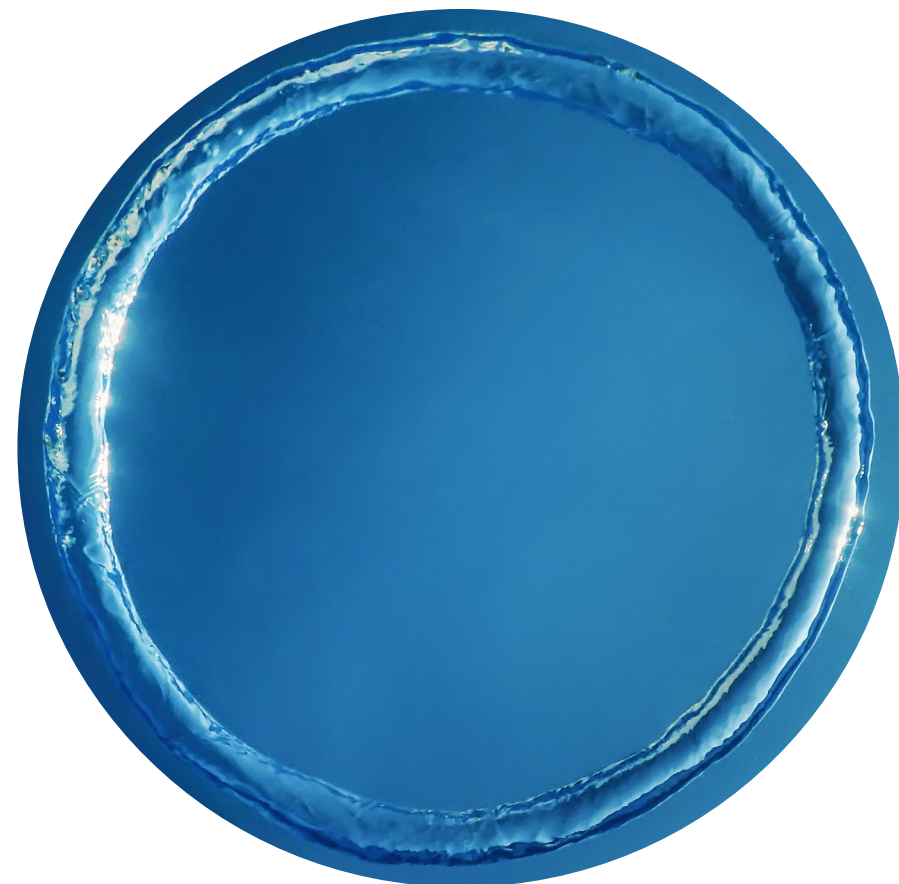


Visu IV 170:

Wer das Wasser-Kaṣiṇa entwickeln will, sollte sich, wie beim Erd-Kaṣiṇa, bequem hinsetzen und das Zeichen im Wasser wahrnehmen, das „entweder zusammengesetzt oder nicht zusammengesetzt ist“ usw.; und alles andere sollte im Detail wiederholt werden (IV.22). Und wie in diesem Fall, so auch bei allen folgenden [in diesem Kapitel]. Wir werden sogar das nicht wiederholen und nur auf die Unterschiede hinweisen.

Auch hier, wenn jemand in früheren [Leben] Übung hatte, taucht für ihn das Zeichen im Wasser auf, das nicht gemacht ist, wie ein Teich, ein See, eine Lagune oder der Ozean, wie im Fall des Ältesten Cūḷa-Sīva. Der Ehrwürdige, so scheint es, wollte Gewinn und Ehre aufgeben und ein zurückgezogenes Leben führen. Er ging in Mahātittha (Mannar) an Bord eines Schiffes und segelte nach Jambudīpa (Indien). Als er währenddessen auf den Ozean blickte, erschien in ihm das Kaṣiṇa-Zeichen, das Gegenstück zu diesem Ozean.

Jemand, der keine solche vorherige Übung hat, sollte sich vor den vier Fehlern eines Kaṣiṇa Visu IV.24 hüten und das Wasser nicht als eine der Farben Blau, Gelb, Rot oder Weiß wahrnehmen. Er sollte eine Schale oder einen vierfüßigen Wasserkrug bis zum Rand mit Wasser füllen, das nicht mit Erde verunreinigt ist und mit einem sauberen Tuch [Sieb] aus der freien Natur geschöpft wurde, oder mit einem anderen klaren, nicht trüben Wasser. Er sollte es an einem abgeschirmten Ort am Rande des Klosters, wie bereits beschrieben, aufstellen und sich bequem hinsetzen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Er sollte weder die Farbe betrachten noch sich ihre Eigenschaften ins Gedächtnis rufen. Er sollte die Farbe als zu ihrem physischen Träger gehörig wahrnehmen und seinen Geist auf einen Begriff für Wasser ausrichten und unter den [verschiedenen] Namen für Wasser (āpo) einen beliebigen verwenden, wie „Regen“ (ambu), „Flüssigkeit“ (udaka), „Tau“ (vāri), „Flüssigkeit“ (salila), sollte er [das Kasiṇa] entwickeln, indem er [vorzugsweise] das offensichtliche „Wasser“ verwendet.

Während er es auf diese Weise entwickelt, entstehen schließlich die beiden Zeichen in ihm auf die bereits beschriebene Weise. Hier hat das Lernzeichen jedoch den Anschein, sich zu bewegen.

Visu 171: Wenn das Wasser mit Schaumblasen vermischt ist, hat das Lernzeichen die gleiche Erscheinung und ist als Fehler im Kasiṇa erkennbar. Das Gegenzeichen erscheint jedoch inaktiv, wie ein Kristallfächer im Raum, wie die Scheibe eines Kristallspiegels. Mit dem Erscheinen dieses Zeichens erreicht er den Zugang jhāna und die jhāna-Vierergruppe und -Fünfergruppe auf die bereits beschriebene Weise.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



WAS BRINGT DIE WASSER KASINA:

Durch das Üben des Wasser-Kasiṇa (āpo-kasiṇa) können Meditierende:

1. in die Erde eintauchen, als wäre es Wasser
2. Regen, Flüsse und Meere erschaffen
3. die Erde und Felsen oder die darauf befindlichen Behausungen einzeln erschüttern
4. Wasser nach Belieben aus allen Körperteilen fließen zu lassen.

WAS IST DIE ESSENZ DES WASSERS?

Die Eigenschaft des Fließens, die Eigenschaft der Feuchtigkeit, die Eigenschaft der Flüssigkeit, die Eigenschaft des Tropfens, die Eigenschaft der Durchdringung, die Eigenschaft des Wachsens, die Eigenschaft des Springens und die Eigenschaft der Kohäsion. Das nennt man die Essenz des Wassers.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



FEUER KASINA - TEJO KASINA – AUF FEUER SCHAUEN

Die Feuer Kasina ist wohl die bekannteste der Kasinas und auch am Beliebtesten.

Dennoch sind die Basis die Wasser und Erd Kasina für die Feuer Kasina.

Die Abfolge der Kasinas ist nicht ohne Grund so angelegt.
Denn: Was machst du, wenn die Feuer Kasina in dir eine grosse Hitze entstehen lässt?

Mit der Basis von Erd und Wasser Kasina kannst du sie mit dem Wasser Element beruhigen.

Ab der Feuer Kasina wird der Körper, der Geist, aktiver und die Herausforderungen beginnen.

Die Feuergottheit wird sich dir zeigen.

Es kann sein, dass du es am ehesten im Magen oder Solarplexus spürst, dass sich ein Feuerrad zu drehen beginnt.
Auch im Kopf wird sich alles auf das Feuer ausrichten.





DAS FEUER-KASINA

Der Gedanke, der sich auf das Feuer stützt – das ist das Feuer-Kasina.

Das ungestörte Verweilen des Geistes – das ist die Praxis.

Die Geschicklichkeit, den Geist zum Feuerzeichen zu lenken, ist sein wichtigstes Merkmal.

Die Funktion ist, die Wahrnehmung des Feuers nicht aufzugeben.

Ungeteilte Gedanken sind die unmittelbare Ursache.

Du nimmst am einfachsten eine Kerze und blickst hinein.

Ein Mensch kann Rauch und Flammen erzeugen, kann durch das Erzeugen von Helligkeit Dinge offenbaren, kann das Licht anderer Formen zerstören, kann verbrennen, was er will, kann Feuer durch das Entstehen von Helligkeit erkennen. Die anderen Vorteile entsprechen denen des Erd-Kasina.

Durch die Praxis des Feuer-Kasina kann ein Mensch überall Feuer sehen.





WIE WIRD DAS ZEICHEN ERFASST?

Der Mensch, der das Feuerzeichen aufnimmt, erfasst das Zeichen im Feuer, d. h. an einem natürlichen oder vorbereiteten Ort.

Er/sie entwickelt das natürliche oder das vorbereitete Zeichen, wie es ihm/ihr gefällt, und sieht das entsprechende Zeichen.

So entsteht das Nachbild des Feuers.

Die Zeit für die Feuer Kasina ist traditionell, zur Zeit des Sonnenaufgangs oder Sonnenuntergangs. So sieht man die Flammen am besten.

Er/Sie lenkt seinen/ihren Geist auf das Feuerzeichen, indem er/sie ihn auf die Mitte der dichten Flammen richtet, und erfasst das Zeichen auf drei Arten:

durch gleichmäßiges Betrachten,
Geschicklichkeit
und die Beseitigung von Störungen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



WAS BRINGT DIE FEUER KASINA:

Durch das Üben des Feuer-kasiṇa (tejo-kasiṇa) können Meditierende:

1. die Kraft erlangen, Rauch aus allen Körperteilen aufsteigen zu lassen und Feuer wie einen Regen vom Himmel herabkommen zu lassen
2. durch die Hitze, die aus ihrem Körper austritt, die Hitze anderer Menschen überwältigen
3. alles nach Belieben verbrennen
4. ein Licht erzeugen, um Formen wie mit göttlichen Augen (dibba-cakkhu) zu sehen; und
5. im Moment des Todes den eigenen Körper spontan mit Hilfe des Feuerelements verbrennen.

WAS IST DIE ESSENZ DES FEUERS?

Die Eigenschaft des Erhitzens, die Eigenschaft der Wärme, die Eigenschaft des Verdampfens, die Eigenschaft des Reifens, die Eigenschaft des Verzehrens und die Eigenschaft des Erfassens. Diese Eigenschaften werden als die Essenz des Feuers bezeichnet.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DIE LUFT KASINA VAYO KASINA – AUF WIND SCHAUEN

Der Gedanke, der sich auf das Zeichen der Luft stützt – das ist das Luft-Kasina.
Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes werden als Übung des Luft-Kasina bezeichnet.

Das Aussenden des Geistes in das Zeichen der Luft ist sein Hauptmerkmal.
Das Nicht-Aufgeben der Wahrnehmung der Luft ist seine Funktion.
Ungeteilte Gedanken sind die unmittelbare Ursache.

WIE WIRD DAS ZEICHEN DER LUFT KASINA ERFASST?

Ein/e YogiNi sieht ein Feld mit Süßkartoffeln, einen Bambushain oder eine Wiese, die vom Wind bewegt wird, und denkt über die Wahrnehmung der Luft nach.

Er/Sie erfasst das Zeichen auf drei Arten:
durch gleichmäßiges Betrachten,
Geschicklichkeit und
die Beseitigung von Störungen.

So erfasst er/sie das Zeichen durch Sehen.

WIE ERFASST ER DAS ZEICHEN DURCH BERÜHREN ODER FÜHLEN?

In einer ruhigen Wohnung macht ein neuer Yogi eine Öffnung in die Wand, steckt ein Bambusrohr oder Schilfrohr hinein und setzt sich daneben, sodass der Wind, der hindurchweht, seinen Körper berührt. So erfasst er das Luftzeichen durch das Fühlen.





Ein/e geübte/r YogiNi kann das Zeichen immer erfassen, wenn der Wind seinen/ihren Körper berührt, egal ob er/sie sitzt, geht, steht oder liegt.

So entsteht für ihn/sie das Nachbild der Luft.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Visu V 9. Wer das Luft-Kaṣiṇa entwickeln will, sollte das Zeichen in der Luft wahrnehmen. Und das geht entweder durch Sehen oder durch Berühren.

„Wer das Luft-Kaṣiṇa lernt, nimmt das Zeichen in der Luft wahr. Er bemerkt, wie sich die Spitzen von [wachsendem] Zuckerrohr hin und her bewegen; oder er bemerkt, wie sich die Spitzen von Bambus, die Spitzen von Bäumen oder die Haarspitzen hin und her bewegen; oder er bemerkt, wie sie seinen Körper berühren.“

Visu V 10. Wenn er also Zuckerrohr mit dichtem Laub sieht, das mit den Spitzen auf gleicher Höhe steht, oder Bambus oder Bäume oder auch vier Finger lange Haare auf dem Kopf eines Mannes, die vom Wind bewegt werden, soll er die Achtsamkeit auf diese Weise etablieren:

„Dieser Wind weht an dieser Stelle.“ Oder er kann seine Achtsamkeit dort festigen, wo der Wind einen Teil seines Körpers trifft, nachdem er durch ein offenes Fenster oder einen Riss in der Wand hereingekommen ist, und dabei einen der Namen für Wind (vāta) verwenden, die mit „Wind“ beginnen (vāta), „Brise“ (māluta), „wehen“ (anila), sollte er [das Kaṣiṇa] entwickeln, indem er [vorzugsweise] das offensichtliche „Luft, Luft“ verwendet.

Visu V 11. Hier scheint sich das Lernzeichen wie der Wirbel von heißem [Dampf] auf Reisbrei zu bewegen, der gerade aus dem Ofen genommen wurde. Das Gegenzeichen ist ruhig und bewegungslos. Der Rest sollte so verstanden werden, wie bereits beschrieben.





WAS BRINGT DIE LUFT KASINA:

Durch die Praxis des Luft-kasiṇa (vāyo-kasiṇa) erlangen Meditierende:

1. die Kraft, sich so schnell wie der Wind zu bewegen
2. können sie Wind wehen und Regen fallen lassen, wo immer sie wollen; und
3. können sie beliebige Substanzen von einem Ort zum anderen bewegen (Telekinese).

WAS IST DIE ESSENZ DER LUFT?

Die Eigenschaft des Tragens, die Eigenschaft der Kälte, die Eigenschaft des Ein- und Austretens, die Eigenschaft der leichten Bewegung, die Eigenschaft des Herabsteigens und die Eigenschaft des Greifens. Diese werden als die Essenz der Luft bezeichnet.





Eigentlich würde in der Abfolge der Elemente nun der Raum kommen,
aber in der traditionellen Abfolge werden zuerst die Farben gelehrt, um den Geist
noch besser auf den Raum/Äther vorzubereiten.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



BUDDHA-ANUSSATI

Nach JEDER 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

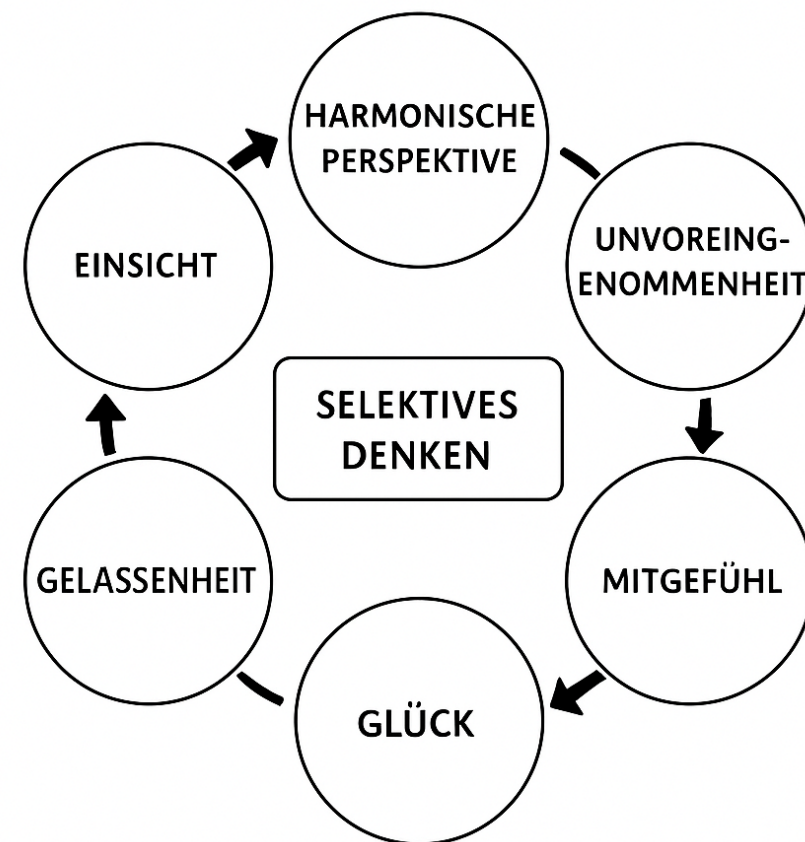
Glück

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.

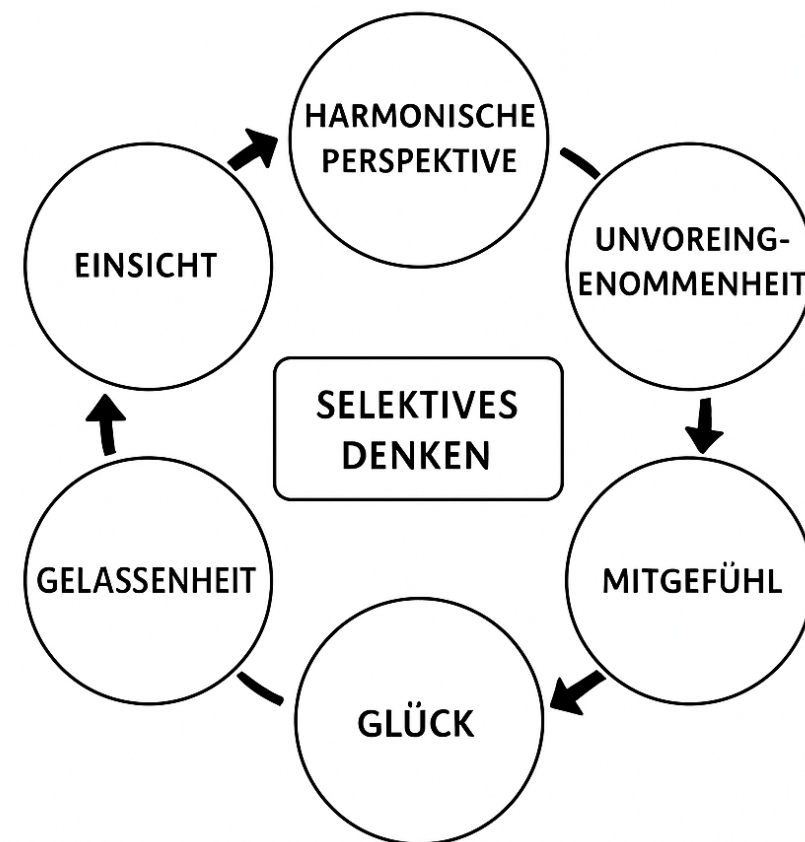
Untersuche dich selbst, um herauszufinden, inwieweit du diese Eigenschaften in dir besitzt und inwieweit sie dir fehlen.

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),

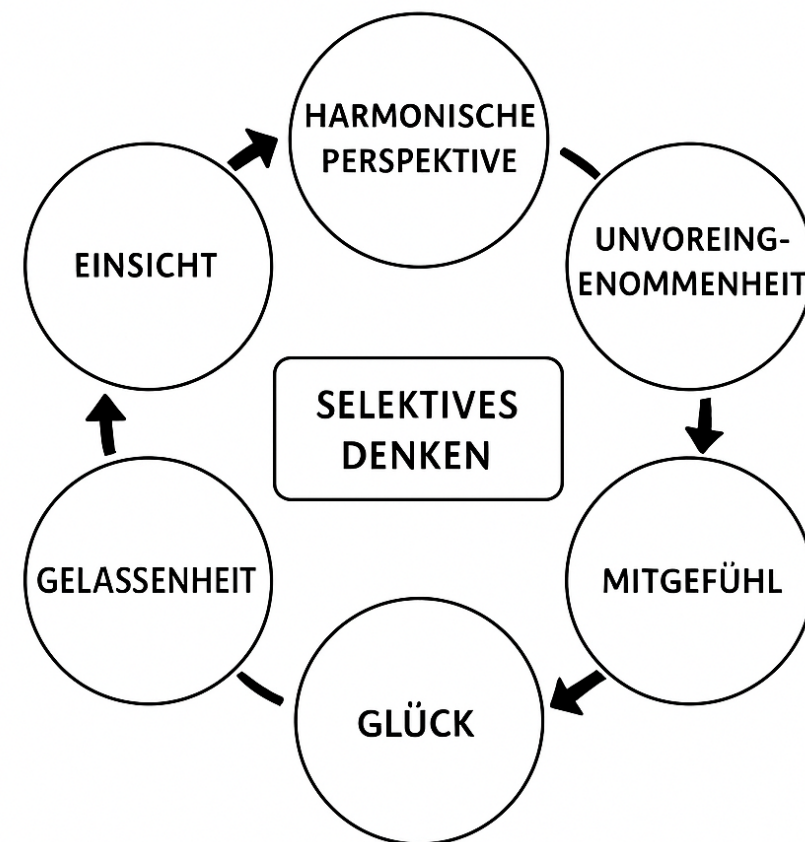
denn er verkörpert diese Eigenschaften in perfekter Form.

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?

