



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

TANTRA LEVEL 2

SIDDHIS 02 DIE FARB-KASINAS



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



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.

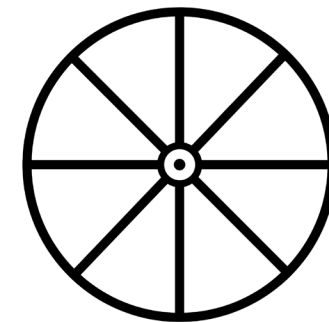
DAS NACHBILD

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

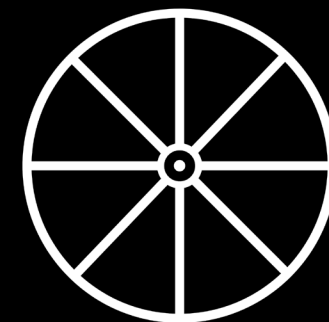
Das Nachbild bedeutet: Was einem Menschen bei der Betrachtung zusammen mit dem Geist erscheint. Hier erlangt der Geist keine Sammlung durch das Betrachten des Mandalas, sondern es (das Nachbild) kann mit geschlossenen Augen wie zuvor (beim Betrachten des Mandalas) nur in Gedanken gesehen werden.

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



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



Nach jeder Meditation übst du die innere 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.“





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DIE JHANAS

Es gibt Meditationserfahrungen, die von großer Freude und Glückseligkeit geprägt sind.

Diese werden als Jhanas bezeichnet.

Die Jhanas werden oft als „Zustände der Versenkung“ oder sogar als „Trance“ übersetzt.

Es gibt 9 Jhanas und in jeder Kasina kannst du diese erreichen.

Eine bessere Übersetzung wäre, dass es sich um eine meditative Fähigkeit handelt, eine mentale Versenkung, die von erhöhter Konzentration, Ruhe und Bewusstsein geprägt ist.

Die christlichen Mystiker, wie Teresa von Ávila, nannten diese veränderten Bewusstseinszustände religiöse Ekstasen. Aber jede spirituelle Tradition, die Meditation beinhaltet hat diese veränderten Bewusstseinszustände und diese Zustände werden sehr geschätzt und regelmäßig in Ritualen genutzt.

Auch in nicht-kontemplativen Traditionen gibt es Beispiele für solche tranceähnlichen Zustände.

In manchen christlichen Kirchen und anderen charismatischen Glaubenssystemen gibt es zum Beispiel Leute, die beim Beten total in ihren Bann gezogen werden. Sie arbeiten sich in einen Rausch der Liebe und Hingabe hinein, der Singen, Springen und Tanzen beinhalten kann. Sie können stundenlang beten und springen, weit über ihre normalen körperlichen Fähigkeiten hinaus.

Trancezustände können durch religiöse und kulturelle Praktiken sowie durch Halluzinogene hervorgerufen werden. Sie können große religiöse Ekstase hervorrufen, bedeuten aber nicht unbedingt religiöse Weisheit oder Erleuchtung.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Die Kasina Meditation erzeugen hohe Ebenen des Jhana und dabei treten übernatürliche Kräfte auf.

Es gibt Berichte über das Gehen auf Wasser und andere übermenschliche Leistungen von Gurus und Mönchen, die hohe Ebenen des Jhana erreicht hatten.

„Nachdem du eins warst, wirst du viele; nachdem du viele warst, wirst du eins;
du erscheinst und verschwindest;
du gehst ungehindert durch eine Mauer, durch einen Wall, durch einen Berg, als ob du durch den Raum gingst;
du tauchst in die Erde ein und aus ihr heraus, als ob sie Wasser wäre;
du gehst auf dem Wasser, ohne zu versinken, als ob es Erde wäre;
mit gekreuzten Beinen sitzend, reist du wie ein Vogel durch den Raum;
mit deiner Hand berührst und streichelst du den Mond und die Sonne, so mächtig und stark;
du übst die Beherrschung des Körpers bis hin zur Brahma-Welt aus.“
Samyutta Nikaya 12.70

„Und dann kam der Buddha zum Fluss Ganges. Einige Leute suchten nach einem Boot, andere suchten nach einem Floß, und wieder andere banden ein Floß aus Schilf zusammen, um auf die andere Seite zu gelangen. Aber der Buddha verschwand so schnell, wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm ausstrecken oder wieder beugen könnte, von dieser Seite des Ganges und tauchte mit seinem Mönchsorden auf der anderen Seite wieder auf.“
Digha Nikaya 16.1.33





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Wenn man die oben genannten Zitate sieht, die in den buddhistischen Schriften mehrmals wiederholt werden, wird einem klar, dass die Taten und Behauptungen, die Jesus von Nazareth zugeschrieben werden, sich nicht von dem unterscheiden (oder besser sind) als das, was die Arahants (Erleuchteten) des Buddhismus tun können.

Man kann einiges davon als übertriebene Behauptungen interpretieren, um das Ansehen der Führer einer Religion zu steigern, oder man kann es als **möglich** ansehen, dass dies durch die Kräfte des „Geistes über die Materie“ wirklich passiert ist.

WEITERE BEISPIELE FÜR ERSTAUNLICHE LEISTUNGEN DES GEISTES ÜBER DIE MATERIE FÜR JHANA:

Eine zierliche Mutter, die plötzlich in der Lage ist, einen sehr schweren Kühlschrank von ihrem Kind zu heben, als dieser versehentlich auf das Kind fällt.

Die Konzentration und Liebe zu ihrem Kind versetzen sie in eine höhere Ebene des Seins, in einen Zustand von Jhana.

„Die Vermehrung von Brot und Fisch“ kann man als eine Art Jhana interpretieren, bei dem die Liebe zu den Menschen die Menge vervielfacht.

Die „Vermehrung“ des eigenen Körpers um das Hundert- oder Tausendfache kann wissenschaftlich möglich sein. Ein Beispiel dafür ist ein Fußballspiel wie die Weltmeisterschaft. Das Spiel wird weltweit im Fernsehen übertragen. Die Menschen in fast allen Ländern schauen zu. Die „Bilder“ erscheinen direkt im Live-Fernsehen auf den Fernsehgeräten in den Wohnzimmern der Menschen überall. Dabei handelt es sich um nichts anderes als die Übertragung elektrischer Signale von den Kameras auf dem Spielfeld zu einem Satelliten im Weltraum, von wo aus die Signale dann in Länder rund um den Globus gesendet werden.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Unser Körper sendet in jedem Moment elektrische Signale im Körper und auch ausserhalb des Körpers aus. Es ist Energie und Signale.

Eine Person, die mit jeder Faser ihres Körpers im Einklang ist, kann möglicherweise ihre elektrischen Signale auf die gleiche Weise „senden“ wie eine Kamera und die „Bilder“ auf Milliarden von Fernsehgeräten auf der ganzen Welt erscheinen lassen.

Wissenschaftler haben auch mit ganz kleinen Teilchen gearbeitet – die Quarks und diese Quarks gehen durch alles hindurch, auch durch feste Oberflächen wie Wände.

Im New Scientist Magazin, 2006 wurde bestätigt, dass hochentwickelte Menschen (wie diejenigen mit Jhana-Erleuchtung) vielleicht tatsächlich durch Wände gehen und auf Wasser laufen können.

ABER: Der Buddha hat seinen Mönchen und Nonnen nicht erlaubt, ihre übermenschlichen Kräfte zu zeigen, selbst wenn sie existierten.

Der Buddha wusste, dass es praktisch unmöglich ist, diese Kräfte zu zeigen, ohne dass das Ego aufgebläht und propagiert wird.

Dennoch sind die Jhanas wichtige Sprungbretter auf dem Weg zur Erleuchtung und ermutigen uns auf diesem Weg. Der Buddha hat die Praxis des Jhana gefördert, aber nicht das Zeigen der übermenschlichen Kräfte.

Zwei der bedeutendsten Anhänger Buddhas, Mahamoggallana (einer der beiden bedeutendsten Mönche) und Uppalavanna (eine der beiden bedeutendsten Nonnen), waren beide bekannt für ihre Jhana-Fähigkeiten und das leichte Erreichen der Jhanas ging.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Uppalavanna soll eine Kerzenflamme zur Konzentration genutzt haben, um in die Jhanas einzutreten, und von diesem Sprungbrett aus, direkt von den Jhanas zu ihrer vollständigen Erleuchtung gelangt sein (Psalms of the Early Buddhists 11).

Auf fortgeschrittenen Jhana-Stufen kann man möglicherweise seine vergangenen Leben und sogar die anderer sehen.

Es wird zu Recht nicht viel darüber gesprochen, da diese Stufen nur mit entsprechender Praxis zu erreichen sind und wenn man es schafft, wer glaubt einem dann?

Die Jhana-Stufen und -Kräfte dürfen nicht zu Unterhaltungszwecken, zum Angeben oder zum Profitieren, wie z. B. in einem Laden für übersinnliche Produkte, genutzt werden.

Es wird immer wieder gesagt, dass die kommerzielle Nutzung der Fähigkeiten mit Anhaftung an Sinnesbegierden und anderen unheilsamen Begierden einhergehen würde.

Und dass die Fähigkeiten nicht in einem gewinnbringenden, geldverdienenden Unterfangen funktionieren. Das kann sein, muss aber nicht sein.

Ich denke, dies wurde einfach auch zu Abschreckung gesagt und dass man den Weg zur Erleuchtung nicht verliert. Ich persönlich denke, dass es in dieser Zeit WICHTIG ist, dass VIELE Menschen diese Fähigkeiten zeigen, um andere zu inspirieren und die Welt besser zu machen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Der Buddha erklärt zögerlich, wie Visionen gesehen werden können, weil er weiß, dass andere ihm nicht so leicht glauben werden.

Um die Jhana-Zustände zu erreichen, muss man ein Meditations-Thema wählen und sich ganz darauf konzentrieren.

Das Thema kann eine Andachtsstatue, eine farbige Scheibe oder einfach der eigene Atem sein. Die Hintergrundsichten und Geräusche müssen Teil des Hintergrunds bleiben.

Man konzentriert sich auf das Thema, manchmal mit offenen, manchmal mit geschlossenen Augen.

Wenn deine Augen geschlossen sind, such in deinem Geist nach dem Nachbild deines Meditationsgegenstands. Schließlich wirst du einen hohen Konzentrationszustand erreichen, in dem alle fünf Hindernisse aus deinem Geist verschwunden sind. Die fünf Hindernisse sind nicht dauerhaft ausgelöscht, sondern nur für die Meditation verschwunden, um den Eintritt in Jhana-Zustände zu ermöglichen.

Wenn dein Geisteszustand frei von den fünf Hindernissen ist und deine Konzentration besonders stark ist, trittst du in das **erste Jhana** der angenehmen Empfindungen ein.

Das erfordert Übung und denke daran, dass Geduld sehr wichtig ist.

Bei jeder weiteren Jhana-Stufe, wird dein Geist versucht sein, im vorherigen Jhana-Zustand zu verweilen oder zurückzukehren. Einfach aus Bequemlichkeit.

Behalte einfach einen ausgeglichenen Geist, ohne dich an Angenehmes oder Unangenehmes zu klammern, und du wirst zu den höheren Stufen voranschreiten.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DIE NEUN STUFEN DES JHANA

1. Angenehme Empfindungen
2. Freude
3. Zufriedenheit
4. Vollkommene Friedlichkeit
5. Unendlichkeit des Raums
6. Unendlichkeit des Bewusstseins
7. Nichtigkeit
8. Weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung
9. Aufhören

Die Jhanas sind der Hauptteil der richtigen Konzentration im Achtfachen Mittleren Pfad.

Die Jhanas waren schon zur Zeit Buddhas und davor bekannt.

Die Lehrer, bei denen Buddha vor seiner Erleuchtung lernte, kannten sich alle mit den Jhanas aus und brachten ihm bei, wie man die ersten sieben und dann das achte Jhana erreicht.

Aber Buddha fand heraus, dass es noch mehr zu wissen gab. Er wusste, dass die Jhanas nicht alles waren, was es gab.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Die Jhanas sind veränderte Bewusstseinszustände, die durch Phasen intensiver Konzentration entstehen.

Auch wenn es sich dabei nicht um Erleuchtungserlebnisse handelt, bieten sie doch wichtige Erfahrungen auf dem Weg und erklären einen Großteil der Kosmologie auf eine erfahrungsorientierte Weise.

Jedes Jhana entspricht einem oder mehreren himmlischen Bereichen in der Kosmologie.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



In der Einsamkeit der Meditation tauchen aus dem Nichts Freude und Glückseligkeit auf. Deshalb werden Freude und Glückseligkeit als besondere Merkmale der Einsamkeit bezeichnet.

Und wieder ist so die Trennung von Begierde und schlechten Zuständen: Es geht darum, gut zu entfernen und gut zu überwinden.

Man trennt sich von fünf Faktoren, erfüllt fünf Faktoren, drei Arten von Güte, zehn Eigenschaften und vollbringt die fünfundzwanzig Verdienste.

Mit diesen Verdiensten kann man die Wiedergeburt in der Brahma- oder Deva-Welt erlangen.

FÜNF HINDERNISSE

Im ersten Schritt beobachtest du und beginnst mit der inneren Trennung von fünf Faktoren. Diese Faktoren behindern auf die Dauer deine Meditation

- 1 Sinnesbegierde (kāmacchanda): Das Streben nach Vergnügen durch die fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.
- 2 Feindseligkeit (vyāpāda; auch byāpāda geschrieben): Gefühle von Feindseligkeit, Groll, Hass und Bitterkeit.
- 3 Trägheit und Schwere (thīna-middha): halbherziges Handeln mit wenig oder gar keiner Anstrengung oder Konzentration.
- 4 Unruhe und Sorge (uddhacca-kukkucca): die Unfähigkeit, den Geist zu beruhigen und seine Energie zu fokussieren.
- 5 Zweifel (vicikiccha): Mangel an Überzeugung oder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



TRÄGHEIT

Trägheit ist ziemlich zäh und wahrscheinlich am Schwierigsten auszulöschen.

Es ist das Verlangen nach Schlaf aufgrund der Schwere des Körpers und weil sich innere Widerstände zeigen. Der Schlaf kommt, wenn der Verstand merkt: Jetzt passiert etwas. Etwas ändert sich tiefgehend. Wenn dies passiert, bleibe in der Meditation, bis du nicht mehr schläfrig bist, da sonst der Verstand merkt, dass er dich so manipulieren kann.

Es gibt drei Arten von Trägheit:

Die erste entsteht durch Nahrung,
die zweite durch Zeit,
die dritte durch den Geist.

Wenn sie aus dem Geist entsteht, entfernt man sie durch Meditation. Wenn sie aus Nahrung und Zeit entsteht, ist sie kein Hindernis, da sie nicht aus dem Geist entsteht.

Wenn sie aus der Nahrung und der Zeit kommt, kann man sie mit Energie bekämpfen, wie der ehrwürdige Älteste Anuruddha lehrte: „Seit ich vor fünfundfünfzig Jahren die Fesseln zerstört habe, habe ich keinen Schlaf mehr gehabt, der aus dem Geist kommt. Und während dieser fünfundzwanzig Jahre habe ich den Schlaf beseitigt, der aus der Nahrung und der Zeit kommt“.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS ERSTE JHANA: ANGENEHME EMPFINDUNGEN

Eine Konzentration die sich auf einen Punkt fokussiert, wird dann stärker, wenn du in eine anhaltende Konzentration gehst, die ohne Unterbrechungen weitergeht.

Du fängst an, in die restlichen Jhana-Faktoren des Fokussierens, des Glücks und der Freude oder des Entzückens einzutauchen.

Du verlagerst deine Aufmerksamkeit vom Meditationsthema auf die Freude, die mit deiner Konzentration verbunden ist.

Du klammerst dich nicht an die Empfindungen, sondern beobachtest sie einfach.

Die Erfahrung kann einige sehr angenehme körperliche Empfindungen wie Gänsehaut am Körper und aufstehende Haare bis hin zu intensiveren Freuden umfassen, die an Intensität zunehmen und in einen Zustand der Ekstase explodieren.

Wenn du während der Meditation Schmerzen in den Beinen, Knien oder anderen Körperteilen hast, werden diese Schmerzen verschwinden, während du dich in den Jhanas befindest. Diese Schmerzen verursacht der Verstand um so bleiben zu können, wie er gerade ist. Auflösung des Egos, ist Auflösung des Verstandes.

Die angenehmen Empfindungen können so stark sein, dass sie deine schmerzhaften Empfindungen verdrängen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS ZWEITE JHANA: FREUDE

Du gelangst vom ersten Jhana zum zweiten, indem du einen ausgeglichenen Geist bewahrst, ohne dich an die Empfindungen des ersten Jhana zu klammern. Dann verlagerst du deine Aufmerksamkeit von der körperlichen Lust auf emotionale Lust.

Die angenehmen Empfindungen treten in den Hintergrund und beruhigen den Geist weiter. Du empfindest große Freude in deiner Meditation und bewahrst die FOKUSSIERUNG auf einen Punkt des Geistes.

DAS DRITTE JHANA: ZUFRIEDENHEIT

Du lässt die körperlichen Freuden los, wodurch sich die emotionale Freude in Zufriedenheit verwandelt. Du erlebst eine bewegungslosere, ruhigere Zufriedenheit.

DAS VIERTE JHANA: VOLLKOMMENE FRIEDLICHKEIT

Das vierte Jhana wird erreicht, wenn der Geist lange genug gleichmütig gegenüber dem dritten Jhana der Zufriedenheit bleibt, sodass du bereit bist, weiter loszulassen. Es gibt keine positiven oder negativen Gefühle im Geist oder Körper. Dann stellt sich eine alles durchdringende, tiefe Friedlichkeit ein, mit einem einsgerichteten Geist.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS FÜNFTE JHANA: UNENDLICHKEIT DES RAUMS

Das fünfte bis achte Jhana sind die „formlosen Versenkungen“.

Das liegt daran, dass sie sich auf Bewusstseinszustände beziehen, in denen es keine Wahrnehmung einer Form oder eines Körpers gibt. Sie entsprechen den himmlischen Bereichen, die ebenfalls keine Form oder keinen Körper haben. Das heißt, Wesen, die in die formlosen Bereiche wiedergeboren werden, zu denen einige der himmlischen Ebenen gehören, haben keinen Körper, aber ein angenehmes Dasein.

Man betritt das fünfte Jhana, indem man in einem Zustand völliger Ruhe verweilt und dann seine Aufmerksamkeit auf die Grenzen seines Seins richtet.

Man konzentriert seine Aufmerksamkeit nach außen, als würde man sich selbst von oben betrachten. Zunächst hat man vielleicht das Gefühl, über seinem Körper zu schweben.

Man richtet seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper, sodass man das Gefühl hat, den Raum auszufüllen. Dies wird weiter und weiter ausgedehnt, sodass du deine ganze Nachbarschaft, Stadt, dein Land, deinen Kontinent und dann den Weltraum selbst ausfüllst.

Du befindest dich in dieser riesigen Weite des leeren Raums.

TIPP: Vor der Kasina Meditation die Shiva Präsenz Übung durchführen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS SECHSTE JHANA: UNENDLICHKEIT DES BEWUSSTSEINS

Du gelangst in das sechste Jhana, indem du erkennst, dass der unendliche Raum, den du einnimmst, dein Bewusstsein umfasst. Also richtest du deine Aufmerksamkeit auf das unendliche Bewusstsein statt auf den unendlichen Raum.

Du fühlst dich vielleicht „eins“ mit der ganzen Natur und Existenz, aber lass dich nicht täuschen, das ist noch keine vollständige Erleuchtung.

Die Konzentration wird weiter gesteigert und es gibt immer noch eine Fokussierung auf einen Punkt im Geistes.

DAS SIEBTE JHANA: NICHTIGKEIT

Das siebte Jhana wird erreicht, indem man erkennt, dass der Inhalt des unendlichen Bewusstseins im Grunde genommen frei von jeder dauerhaften Natur ist.

Du erkennst, dass es auch keine „Dinge“ gibt.

Es gibt nichts im Universum, das eine dauerhafte Essenz hat.

Du erkennst, dass alles in ständigem Fluss ist.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS ACHTE JHANA: WEDER WAHRNEHMUNG NOCH NICHT-WAHRNEHMUNG

Das achte und neunte Jhana sind schwer zu beschreiben, weil sie so schwer zu erklären sind, ähnlich wie Nibbana schwer zu beschreiben ist.

„Nibbana“ ist das Wort in der Sprache Pali und „Nirvana“ ist Sanskrit.

Nibbāna ist die Befreiung von Begierde, Hass und Verblendung, aber es ist unter anderem auch friedlich, unsterblich, erhaben, wunderbar und erstaunlich. Diese Beschreibungen zeigen, dass Nibbāna ein Zustand höchster Glückseligkeit, Frieden und Freiheit ist, den man in diesem Leben erleben kann.

Sobald Nirvana erreicht ist und der erleuchtete Mensch physisch stirbt, glaubt man, dass er nicht mehr wiedergeboren wird. Der Buddha – ein Titel, der „der Erleuchtete“ oder „der Erwachte“ bedeutet – lehrte, dass Buddhisten, wenn sie Nirvana erreicht haben, die Welt so sehen können, wie sie wirklich ist.

Es handelt sich um eine so hohe Ebene der Konzentration und der Praxis selbst, dass man sie erleben muss. Es gibt auch sehr wenig zu diskutieren über das achte und neunte Jhana, da die Wahrnehmungsebenen so fein und subtil geworden sind.

Man gelangt in das achte Jhana, indem man das Gefühl der Nichtigkeit loslässt und einen sehr natürlichen, ruhigen Ort betritt. Im achten Jhana nimmt man nur sehr wenig wahr, was geschieht, aber man ist sich auch nicht völlig unbewusst dessen, was geschieht. Es herrscht ein so friedlicher Zustand, und man hat die Dualität von Wahrnehmung und Nicht-Wahrnehmung so weit hinter sich gelassen, sodass man leicht glauben könnte, man habe die vollständige Erleuchtung erfahren. Aber es gibt noch mehr.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DAS NEUNTE JHANA: AUFHÖREN

Wenn du die Grenzen der Wahrnehmung erreichst, erkennst du, dass weniger geistige Aktivität besser für deinen ruhigen und friedlichen Zustand ist.

Du kommst in einen Zustand des „Aufhörens“ des Bewusstseins, in dem es nur noch eine sehr subtile Form der Wahrnehmung gibt.

Der Meditierende kann bewusstlos erscheinen.

Es gibt Berichte über Meditierende, deren Herzschlag in dieser Jhana-Stufe nur noch 20 bis 40 Schläge pro Minute beträgt (was für den Körper einer Verjüngung gleichkommt).

Dieser Zustand lässt sich am ehesten mit einem sehr tiefen Schlaf beschreiben.

Das achte und neunte Jhana sind keine vollständige Erleuchtung, aber sehr nahe am vollständigen Erwachen.

Nur diejenigen, die der vollständigen Erleuchtung sehr nahe sind, können das achte und insbesondere das neunte Jhana erreichen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



EINZIGARTIGE ERFAHRUNGEN

Jede/r nähert sich den Jhanas auf seine/ihre eigene, einzigartige Weise.

Es kann dauern, bis man seine erste Jhana-Erfahrung macht.

Es ist nichts, was man erreichen oder verfolgen oder ungeduldig erwarten sollte.

Deine innere Haltung sollte sein: Ich meditiere voller Freude und Hingabe.

Man sollte nicht zu viel über Jhana-Erfahrungen reden, da es praktisch unmöglich ist, über seine Jhana-Errungenschaften oder irgendwelche Kräfte aus den Jhanas zu sprechen, ohne sein Ego aufzublähen.

Aber das heisst wiederum nicht, dass du nicht sprechen darfst. Beobachte einfach, wie es dir geht, es deine Erfahrungen zu erzählen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



ERLANGEN ÜBERNATÜRLICHER KRÄFTE (SIDDHIS) DURCH KASINA PRAXIS

Durch Meditation, der oben genannten Kasinas und das Erreichen des vierten Jhana bekommt man übernatürliche Kräfte (Siddhis).

Kap. XII des Visuddhimagga erklärt das ausführlich:

Wenn ein Meditierender mit der Transformation durch übernatürliche Kräfte (Siddhi) beginnen will, die als „Einer war, wird er zu vielen“ usw. beschrieben wird, muss er die acht Errungenschaften in jeder der acht Kasinas erreichen, die mit der weißen Kasina enden.

Er muss außerdem seine Gedanken auf vierzehn Arten komplett kontrollieren können:

- (i) in der Reihenfolgeder Kasina,
- (ii) in der umgekehrten Reihenfolge der Kasina,
- (iii) in der Reihenfolge und umgekehrten Reihenfolge der Kasinas,
- (iv) in der Reihenfolge der Kasinas,
- (v) in der umgekehrten Reihenfolge der Jhanas,
- (vi) in der Reihenfolge und umgekehrten Reihenfolge der Jhanas,
- (vii) unter Auslassung der Jhanas,
- (viii) unter Auslassung der Kasinas,
- (ix) das Überspringen von Jhana und Kasina,
- (x) die Umstellung von Faktoren,
- (xi) die Umstellung von Objekten,
- (xii) die Umstellung von Faktoren und Objekten,
- (xiii) die Definition von Faktoren,
- (xiv) die Definition von Objekten.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



WEITERE KONZENTRATIONSÜBUNGEN:

Wenn man in einem Zeichen gut wird, folgen alle anderen Zeichen.

Wenn man in der ersten Meditation, Jhana, durch ein Kasina geschickt wird, kann man auch durch die anderen Kasinas geschickt werden.

Wenn man in einem Zeichen Fertigkeit erlangt, folgen alle anderen Zeichen.

Wenn man durch eine Kasina Fertigkeiten in der ersten Jhana erlangt, ist man in der Lage, auch durch die anderen Kasinas Fertigkeit zu erlangen und das Entstehen der zweiten Jhana, zu bewirken.

Welche sind die besten von allen Kasinas?

Die vier farbigen Kasinas sind die besten, weil man durch sie die Befreiungen und die Stufen der Meisterschaft erreicht. Das weiße Kasina ist super, weil es erleuchtet und weil man durch es einen friedvollen Geisteszustand erreicht.

Die acht Errungenschaften auf acht Kasinas auf sechzehn Arten, friedlich.

(1) Er/sie verweilt, wo immer er/sie möchte. Das bedeute, wo auch immer du gerade bist, im Büro, daheim unter der der Dusche; du kannst jederzeit in die Kasina Meditation und die Konzentration eintreten .

(2) Er/sie praktiziert die Konzentration, die ihm/ihr gefällt. Das bedeutet, du bestimmst den Grad und die Intensität der Konzentration

(3) Die Konzentration wird zu dem Zeitpunkt hervorgerufen, wann immer er/sie es möchte.

(4) ohne Hindernisse (Er/Sie kann jederzeit in der Konzentration bleiben),

(5) in der direkten Reihenfolge allmählich aufsteigend („In der direkten Reihenfolge“: Er/Sie geht in die erste Jhana, rein und steigt nach und nach bis zur Sphäre weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung auf.) und

(6) in der umgekehrten Reihenfolge allmählich absteigend („In umgekehrter Reihenfolge“: Ausgehend von der Sphäre weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung steigt er/sie nach und nach zur ersten Jhana, hinab.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



(7) in der direkten und in der umgekehrten Reihenfolge allmählich aufsteigend und absteigend („In direkter und umgekehrter Reihenfolge“: Er/Sie ist hervorragend im Aufsteigen und im Absteigen. Er/Sie geht von der ersten Jhana, in die dritte Jhana. Von der dritten Jhana, geht er/sie in die zweite über, und von der zweiten geht er/sie in die vierte über. So geht er/sie in die Konzentration der Sphäre weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung über.),

(8) indem er sie getrennt entwickelt jedes einzelne vergrößernd (Nachdem er/sie allmählich in die vierte Jhana eingetreten ist, steigt er/sie auf oder steigt ab.),

(9) indem er sie zusammen entwickelt (Er/Sie geht in die vierte Jhana, über. Von dort aus geht er/sie in den Raum und dann in die dritte Jhana. So kommt er/sie auf diese beiden Arten in die Konzentration.),

(10) indem er die Mitte überspringt, wenig machend oder die Mitte einschränkend (Er/Sie geht in die erste Jhana. Von dort aus geht er/sie in den Bereich weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung. Von dort aus geht er/sie in die zweite Jhana, und erreicht von dort aus den Bereich der Leere. So verweilt er in dieser Errungenschaft und versteht die Sphäre der Unendlichkeit des Raumes.),

(11) indem er die Größe begrenzt (Er/Sie geht in die Konzentration der ersten Jhana, auf acht Kasinas.),

(12) indem er das Objekt begrenzt (Er/Sie geht in acht Arten der Konzentration auf drei Kasinas.),

(13) indem er die Größe und das Objekt begrenzt (2 Jhanas und eine Kasina),

(14) indem er die Größe fixiert (3 Kasinas und 2 Jhanas),

(15) indem er das Objekt fixiert (2 Kasinas und 2 Jhanas),

(16) indem er die Größe und das Objekt fixiert (Das besteht aus den beiden vorhergehenden Sätzen),



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Visu XII-8 besagt:

Ein Meditierender kann keine Transformation durch übernatürliche Kräfte (Siddhis) erreichen, wenn er nicht zuvor seine Entwicklung durch die Kontrolle seines Geistes auf diese vierzehn Arten abgeschlossen hat.

Nun ist die Vorarbeit für Kasina für einen Anfänger schwierig. Das Erwecken des Zeichens ist für jemanden, der die Vorarbeit geleistet hat, ist nicht einfach.

Man muss lernen:

Das Zeichen zu verlängern, wenn es entstanden ist,
die Versenkung zu erreichen,
seinen Geist auf die vierzehn Arten (die im obigen Absatz erwähnt wurden) zu zähmen,
nachdem man die Versenkung erreicht hat.

Die Transformation durch übernatürliche Kräfte, nachdem man seinen Geist auf vierzehn Arten trainiert hat, ist schwierig, und nur einer von hundert oder tausend kann das schaffen. Eine schnelle Reaktion nach Erreichen der Transformation ist schwierig und nur einer von hundert oder tausend kann das schaffen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Das rote Kasina, das benutzt wird, wenn man Jhanas und Kasinas überspringt, wobei das dritte Jhana im Feuer-Kasina erreicht wird, was der zweite Schritt im Prozess ist

VisuXII-11 besagt:

Nur bei Buddhas, Pecaka-Buddhas, Hauptschülern usw., die bereits umfangreiche Bemühungen hinter sich haben, wird diese Transformation durch übernatürliche Kräfte (Siddhi) und andere besondere Eigenschaften wie die Unterscheidungsfähigkeit einfach durch das Erreichen der Arahantschaft und ohne den gerade beschriebenen fortschreitenden Entwicklungsprozess zum Erfolg geführt.

Der Anguttara-Kommentar behandelt alle zehn Kasinas als Grundlage aller vier rupajhanas, Vipassana, höheres Wissen (Abhififia) und das Aufhören oder die Zerstörung der Leidenschaft (Raganirodha).

Im Buddhismus ist ein Arhat oder Arahant jemand, der die Natur des Seins verstanden hat, das Nirvana erreicht hat und aus dem endlosen Kreislauf der Wiedergeburt befreit ist.

Die vier aufeinanderfolgenden Rupa-Jhanas sind:

Pathama Jhana – Gezieltes Denken und Bewerten, Entzücken und Freude in der Vereinigung des Geistes.

Dutiya Jhana – Innere Gewissheit, Entzücken und Freude in der Vereinigung des Geistes.

Tatiya Jhana – Gleichmut und Freude in der Vereinigung des Geistes.

Catuttha Jhana – Vollkommener Gleichmut ohne Freude oder Schmerz und völlige Gelassenheit des Bewusstseins in der Vereinigung des Geistes.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



Jede Stufe gilt als schwieriger zu erreichen als die vorherige, weil man die Bindung an eine positive Erfahrung aus dem vorherigen Zustand loslassen muss.

Dem/Der YogiNi hilft es bei diesem Prozess, wenn er/sie erkennt, dass jeder Aspekt, den er/sie loslässt, eigentlich nur eine Form der Unruhe des Geistes ist, auch wenn er auf den ersten Blick positiv erscheinen mag.

Die Rupa Jhanas sollen eine angenehme und dauerhafte Befreiung vom Leiden bringen.

Wenn sich der Geist in diesen meditativen Zuständen befindet, ist er frei von Abneigung, Verlangen, Unruhe und Zweifel.

Man glaubt, dass sie den Geist des/der YogiNis stärken und ihm/ihr ermöglichen, die tiefen Wahrheiten des Daseins zu verstehen.





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;

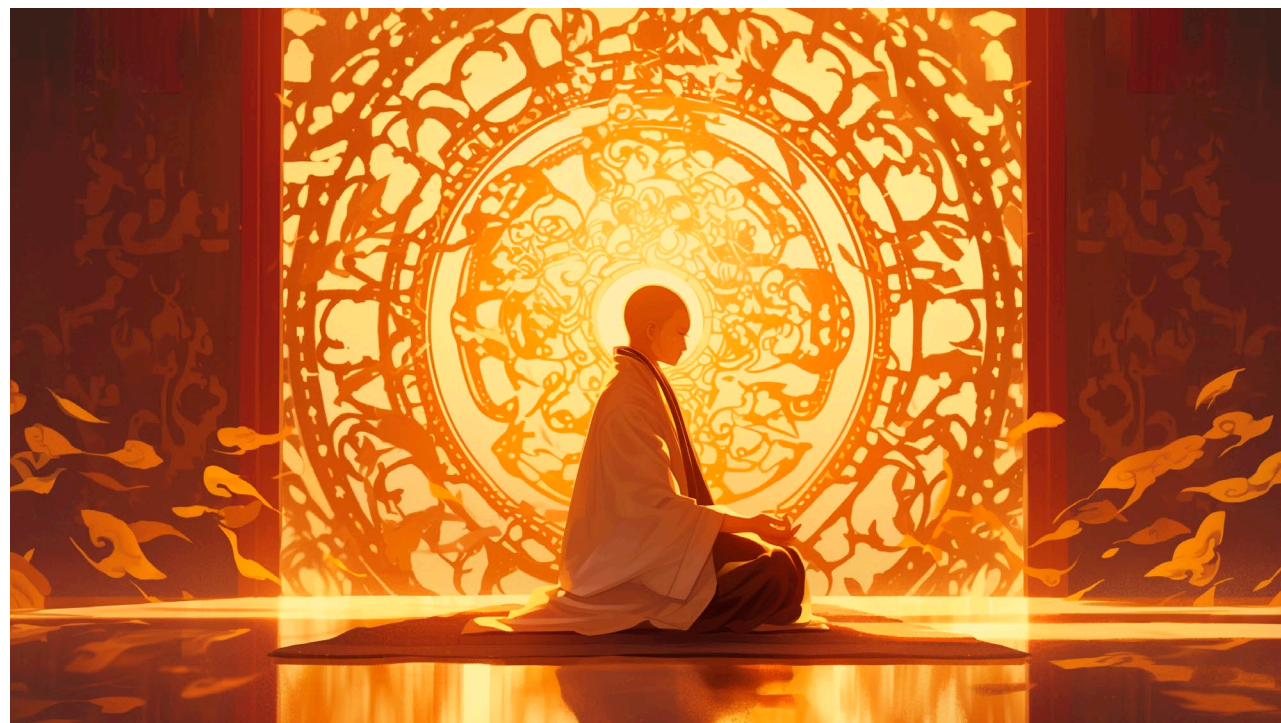
Aloka Kasina – auf helles Licht schauen.

Die Meisterübung:

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

DU BRAUCHST:

Für die Farb Kasinas brauchst die jeweiligen Farben in runder Form um sie vor dichinzulegen.





NILA KASINA –DAS BLAU-GRÜNE KASINA - AUF DIE FARBE BLAU-GRÜN SCHAUEN

Der Gedanke, der sich auf das blaue-grüne Kasina stützt, wird als blau-grünes Kasina bezeichnet.

Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes werden als Übung bezeichnet.

Das Aussenden des Geistes in das blaugrüne Zeichen, ist ihr Merkmal.

Das Nicht-Aufgeben der blaugrünen Wahrnehmung ist ihre Funktion. Ungeteilte Gedanken sind ihre unmittelbare Ursache.

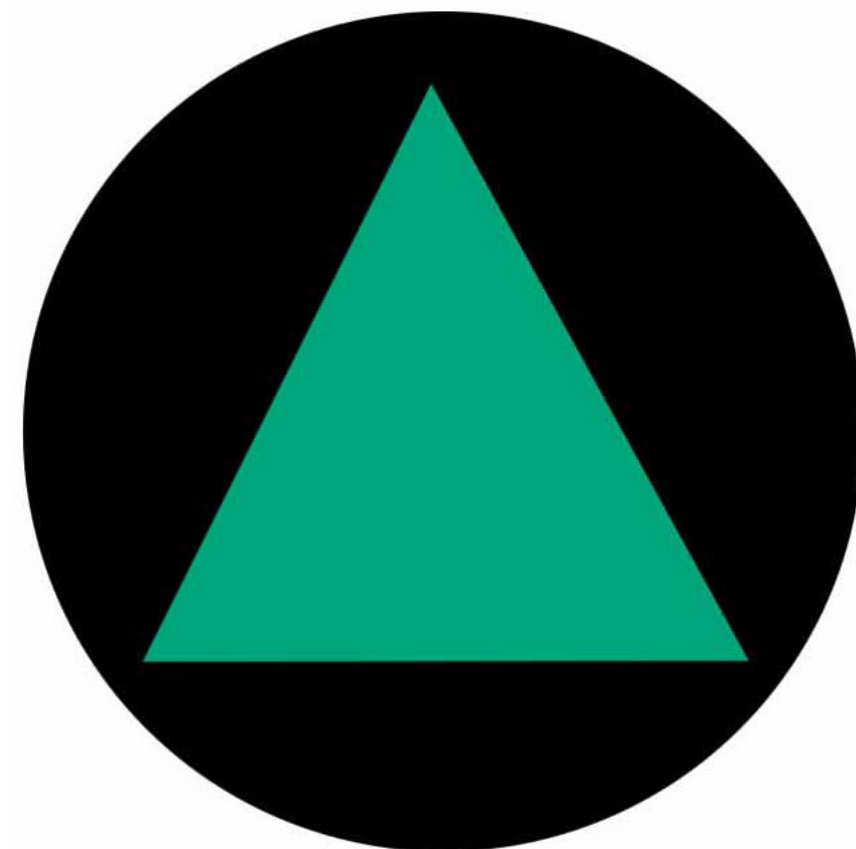
Er erlangt die Position der Meisterschaft über das Blaue, dass wie eine blaue Blume ist. Er kann alle Dinge in Blau verwandeln.

Durch die Praxis des blauen Kasina sieht er überall die Farbe Blau.

Die/der YogiNi sieht (das Zeichen) in blauen Blumen, blauen Kleidern oder in blauen Dingen überall.

Er/Sie sieht es immer vor sich, in Freude oder in Schmerz, und so erscheint ihm/ihr das Nachbild des blaugrünen Zeichens.

Das blaue Kasina ermöglicht die Erzeugung schwarzer Formen, induziert Dunkelheit und hilft, durch das Schöne, innere Befreiung zu erlangen





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



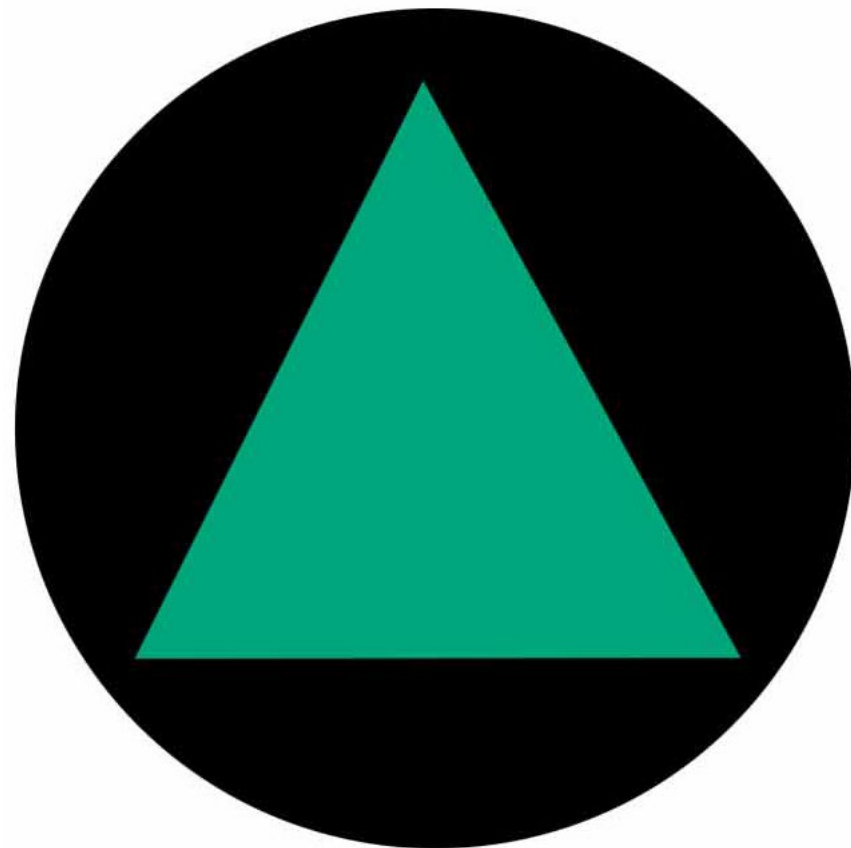
Der/die YogiNi macht ein Mandala auf ein Tuch, eine Planke oder eine Wand mit der blau-grünen Farbe in Form eines Dreiecks oder eines Quadrats. Er umrandet es mit einer anderen Farbe.

So bereitet der/die YogiNi das blaugrüne Zeichen vor.
Er greift das Zeichen auf drei Arten:
durch gleichmäßiges Betrachten,
Geschicklichkeit und
die Beseitigung von Störungen.

Aus dem Abhidharma Sangiti Paryiia Pada Sastra:

Wer keine innere Wahrnehmung von Formen hat, sieht äußere Formen in blau oder indigofarben.

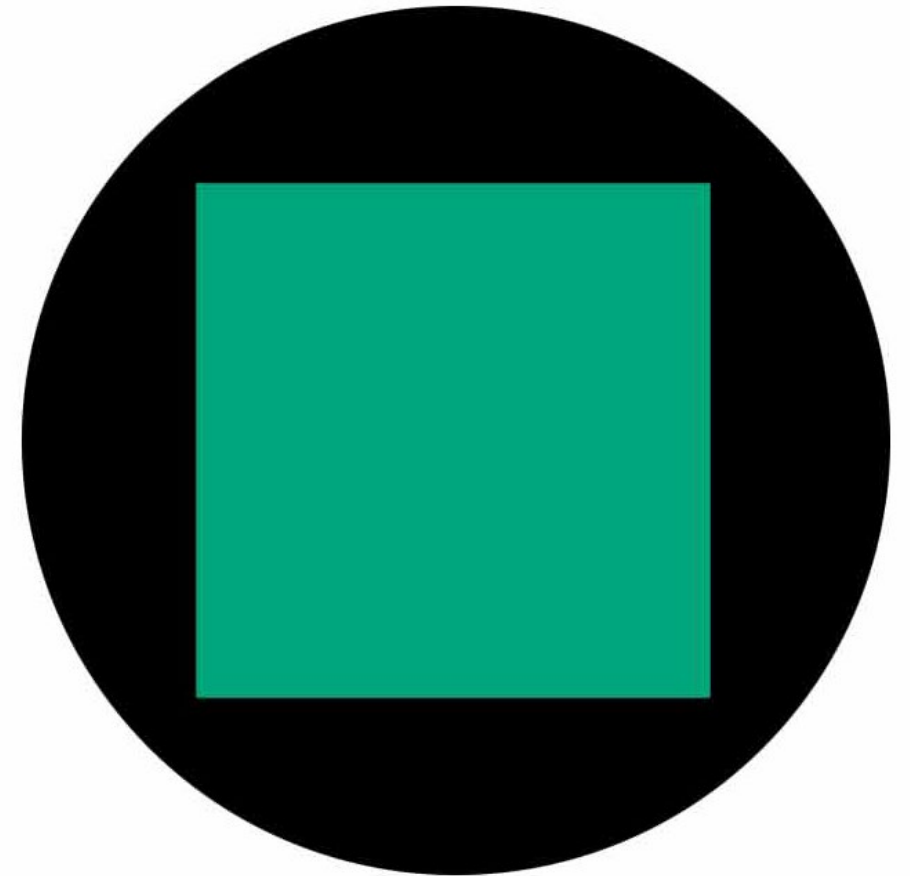
So wie ein Stoff aus Benares, der in der Farbe der Ummaka-Blume gefärbt ist, tiefblau, indigofarben, indigofarben in seiner Erscheinung ist ... so ist es, wenn jemand, der keine innere Wahrnehmung von Formen hat, äußere Formen sieht ... Wenn er solche Formen sieht, denkt er : „Ich weiß, ich sehe.“
Das nimmt er wahr. Dies ist die fünfte Position der Meisterschaft.

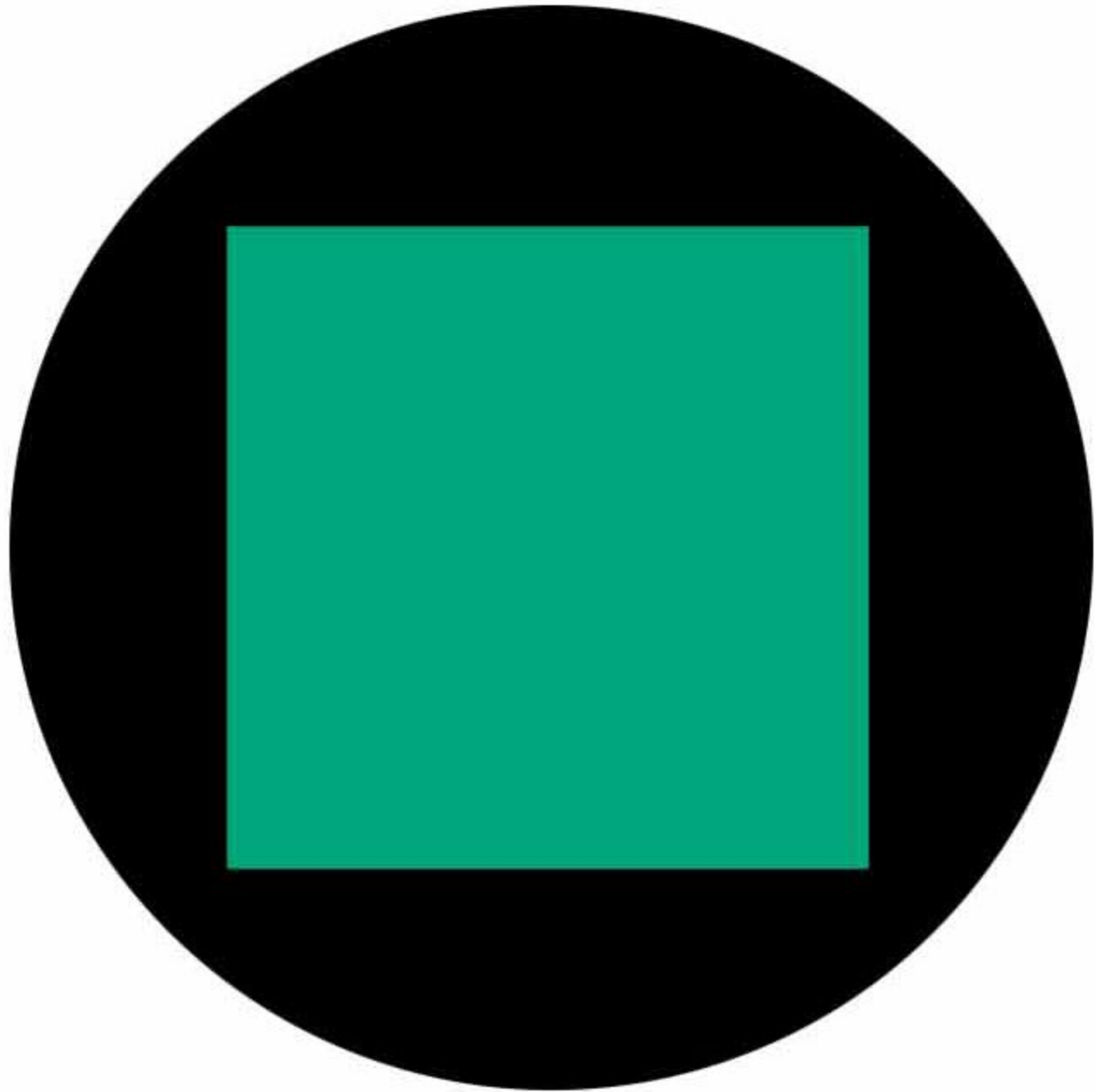


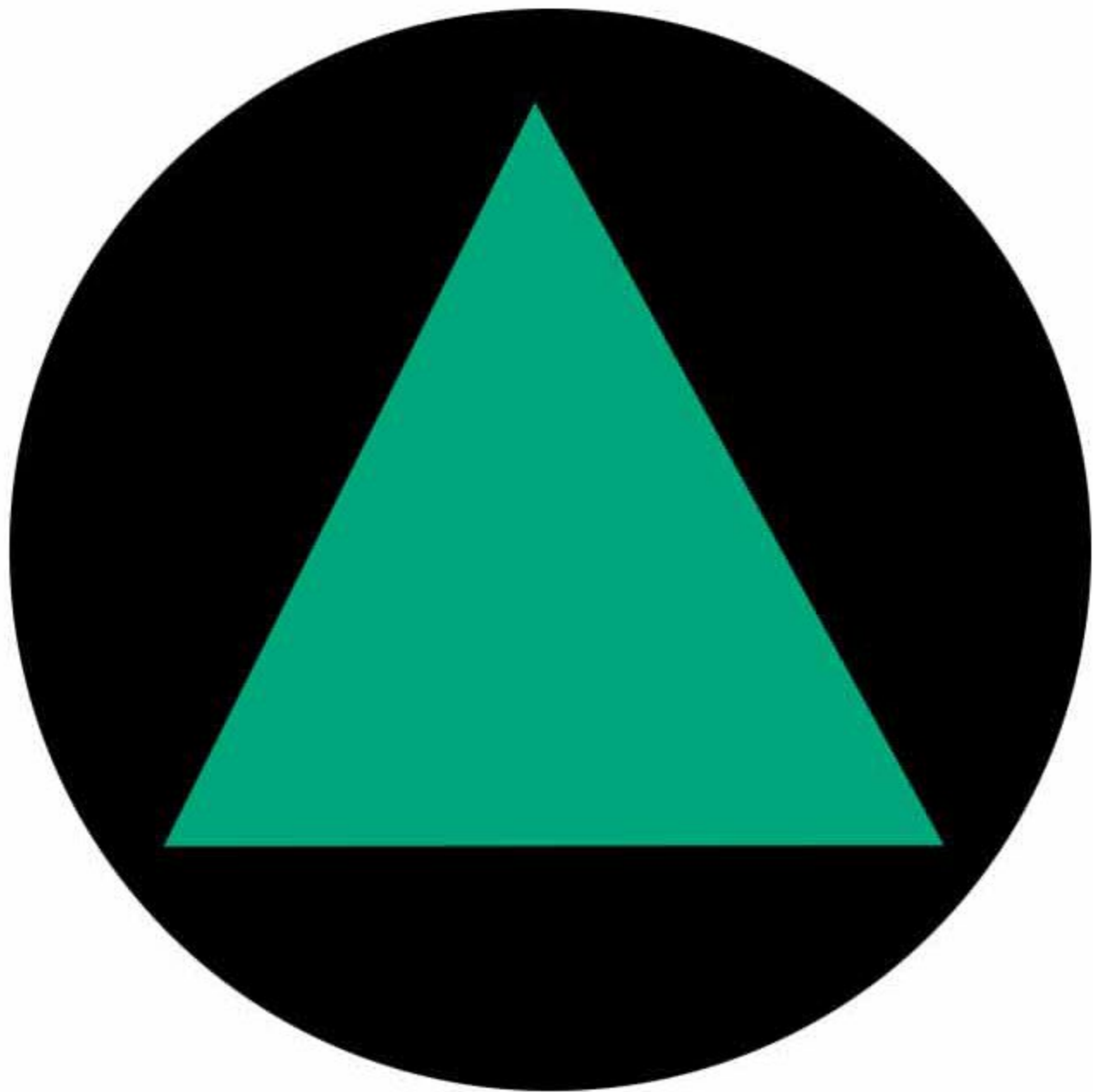


Durch das Üben der blau-grünen Kasina (nīla-kasiṇa) können Meditierende:

- die Welt innerhalb der Grenzen ihres Willens mit blauer Farbe ausstrahlen
 - blaue Formen erschaffen
 - Dunkelheit erschaffen
 - können die Kontrolle über blaue Objekte erlangen, egal ob sie sauber oder schmutzig aussehen
 - und können sie ästhetische Befreiung (subha-vimokkha>> Befreiung von der Unreinheitsmeditation (Tibetisch: mi sdug pa'i rnam par thar pa) erreichen.
- 'Wenn nichts mehr schön ist, ist auch nichts mehr hässlich und der innere Standpunkt des neutralen Sehens und Wahrnehmens ist erreicht.
- In der energetischen Heilung steht das Grünblau für Heilung und Ruhe.









PITA KASINA – AUF DIE FARBE GELB SCHAUEN

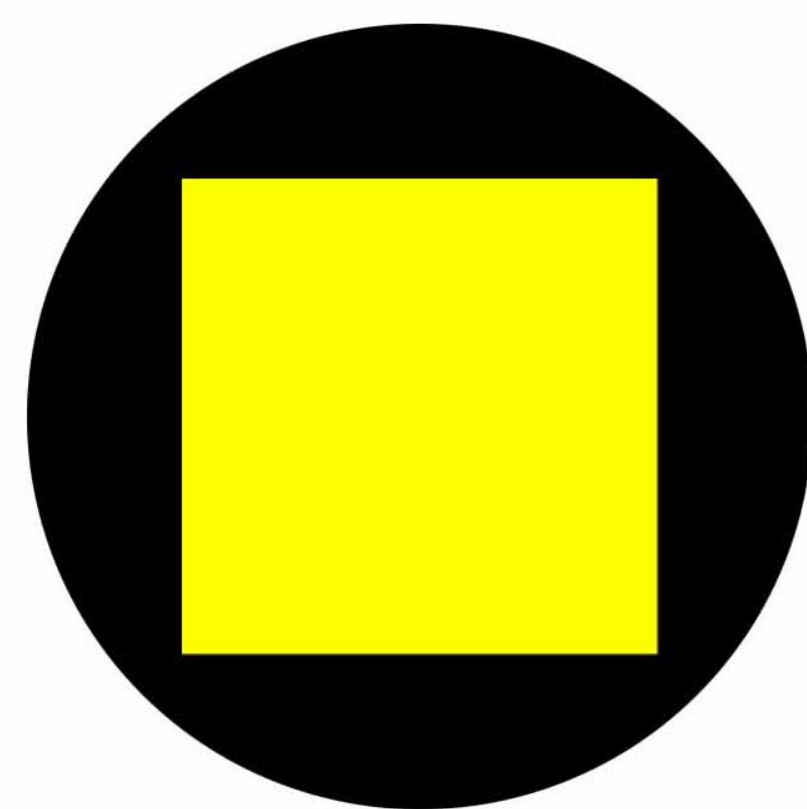
Der Gedanke, der durch das gelbe Zeichen entsteht, wird „gelber Kasina“ genannt.
Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes werden als „Übung“ bezeichnet.
Das Aussenden des Geistes in das gelbe Zeichen ist das Hauptmerkmal.
Das Nicht-Aufgeben der Wahrnehmung von Gelb ist die Funktion.
Ungeteilte Gedanken sind die unmittelbare Ursache.

Für die gelbe Kasina gibt es fünf besondere Vorteile.
Ein Mensch kann die Befreiung vom Schönen erreichen.
Er erlangt die Position der Meisterschaft über das Gelbe.
Er sieht verschiedene Gelbtöne ähnlich wie die der Kanikara-Blume.
Durch das Üben des gelben Kasina sieht er/sie überall Gelb.

Dieser Yogi sieht die gelbe Farbe von gelben Blumen oder gelber Kleidung überall.
Er sieht sie immer, in Freude oder in Schmerz.
So entsteht in ihm das Nachbild von Gelb.

Das Kasina Mandala der Farbe Gelb wird auf Stoff, Holz oder die Wand in Form eines Dreiecks oder Quadrats aufgebracht. Er umrandet es mit einer anderen Farbe.

Der/die YogiNi nimmt das Zeichen auf drei Arten wahr:
durch gleichmäßiges Betrachten, Geschicklichkeit und die Beseitigung von Störungen.



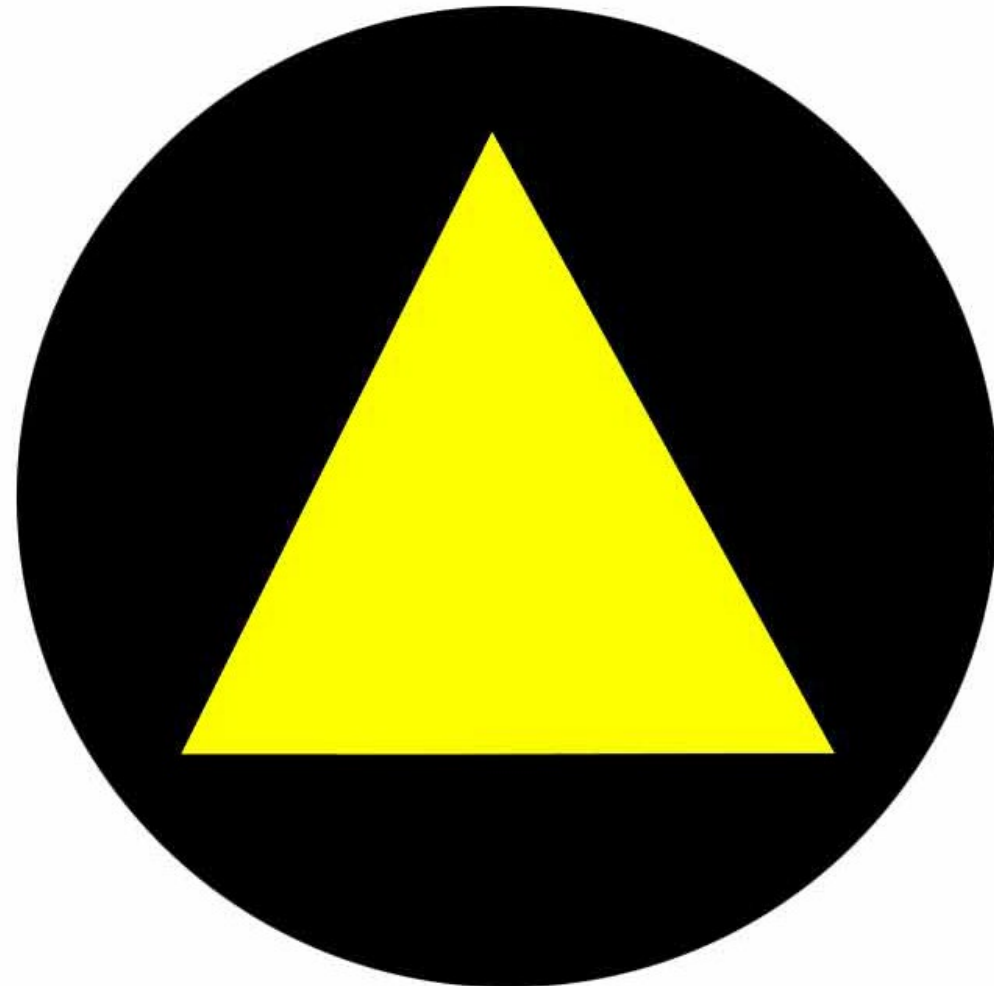


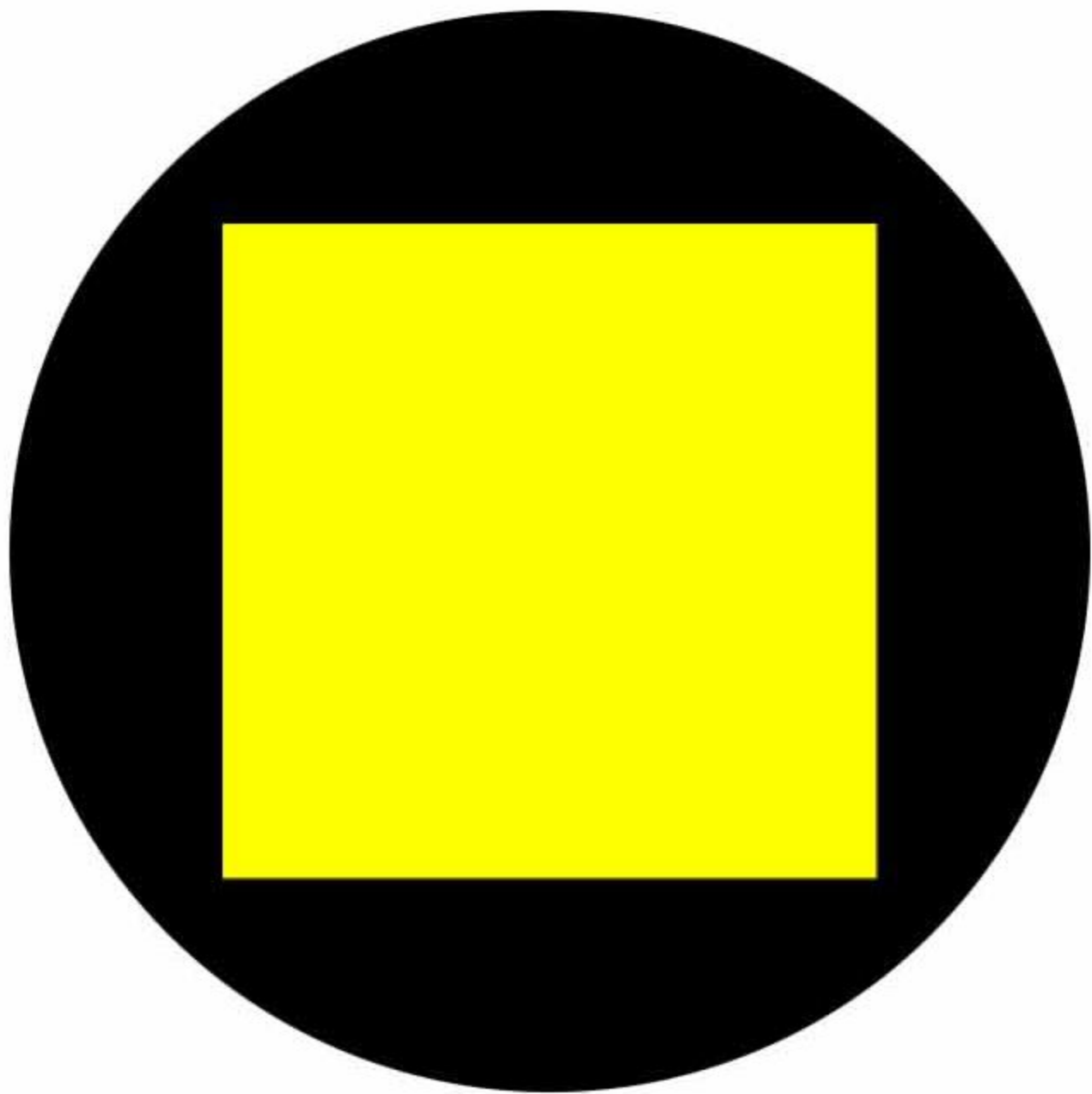
DURCH DAS ÜBEN DER GELBEN KASINA (PĪTA-KASINA) KÖNNEN MEDITIERENDE:

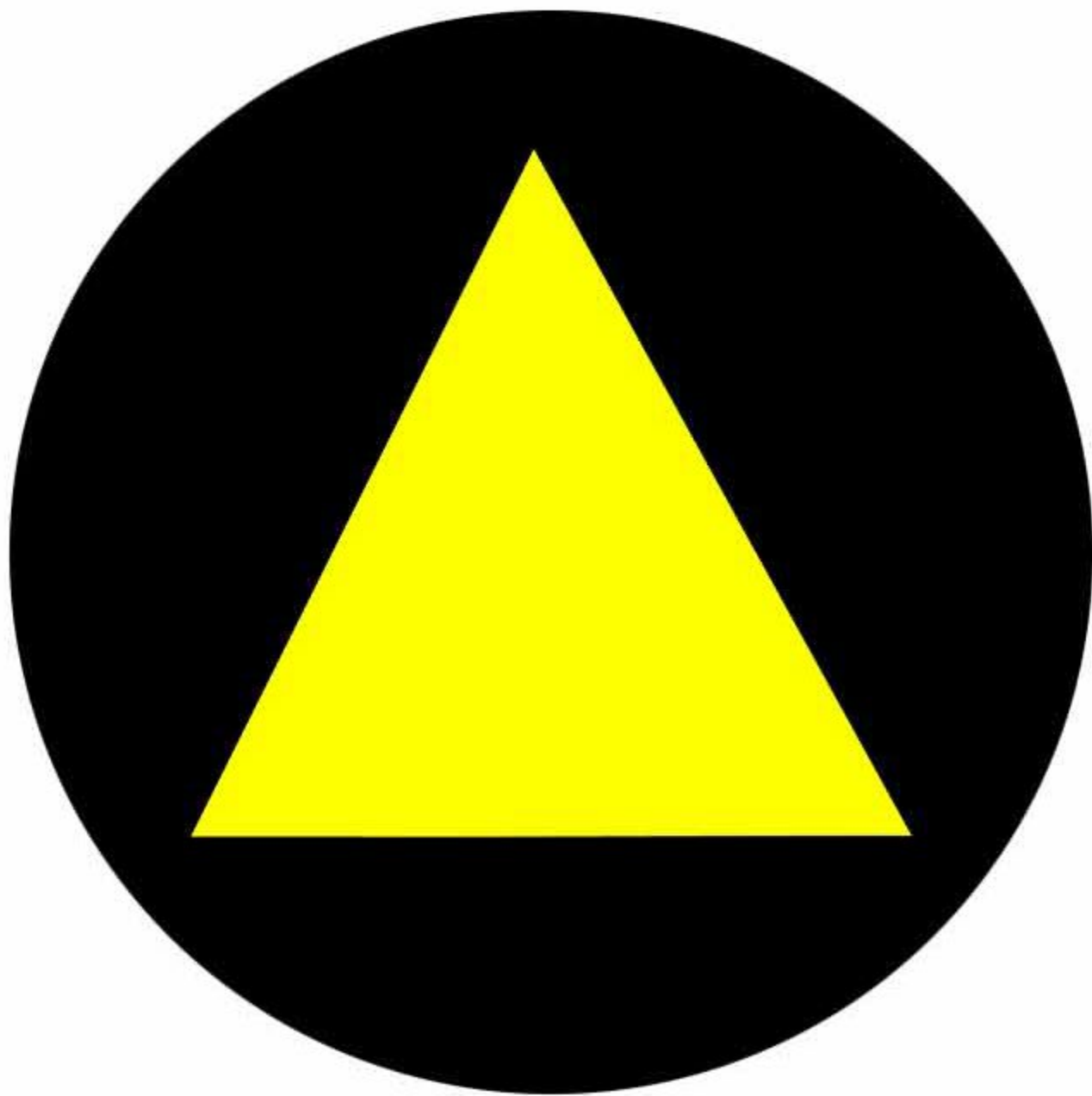
gelbe Farbe aus ihrem Körper ausstrahlen und über die Welt verteilen

- gelbe Formen erschaffen
- jede beliebige Substanz in Gold verwandeln
- durch die oben genannte Methode die Beherrschung über gelbe Objekte erlangen
- und ästhetische Befreiung (subha-vimokkha>> Befreiung von der Unreinheitsmeditation (Tibetisch: mi sdug pa'i rnam par thar pa) erreichen.

´Wenn nichts mehr schön ist, ist auch nichts mehr hässlich und der innere Standpunkt des neutralen Sehens und Wahrnehmens ist erreicht.







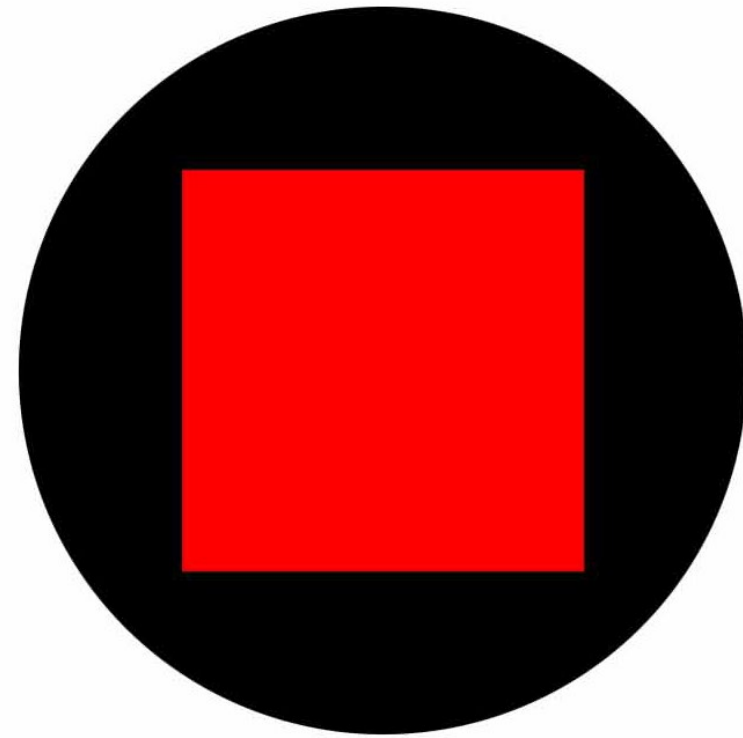


DAS ROTE KASINA - LOHITA KASINA – AUF DIE FARBE ROT SCHAUEN

Der Gedanke, der sich auf das rote Zeichen stützt, nennt man das rote Kasina.
Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes – das ist die Praxis.
Den Geist auf das rote Zeichen zu richten, ist das Besondere daran.
Das Nicht-Aufgeben der Wahrnehmung von Rot ist die Funktion.
Ungeteilte Gedanken sind die unmittelbare Ursache.

Der/die YogiNi malt eine rote Farbe, die der Farbe der Bandhujivaka-Blume ähnelt, auf ein Tuch, ein Brett oder eine Wand, in Form eines Dreiecks oder eines Quadrats. Oder er macht ein Mandala aus roten Blumen. Er umrandet es mit einer anderen Farbe. So bereitet er/sie das rote Zeichen vor.

Er/sie nimmt das Zeichen auf drei Arten wahr:
durch gleichmäßiges Betrachten,
Geschicklichkeit und die Beseitigung von Störungen.

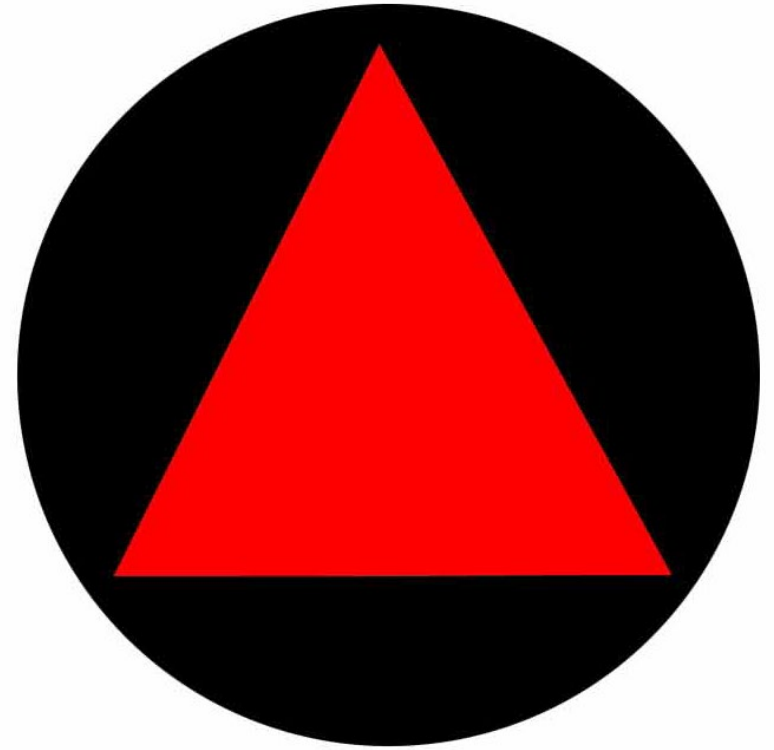


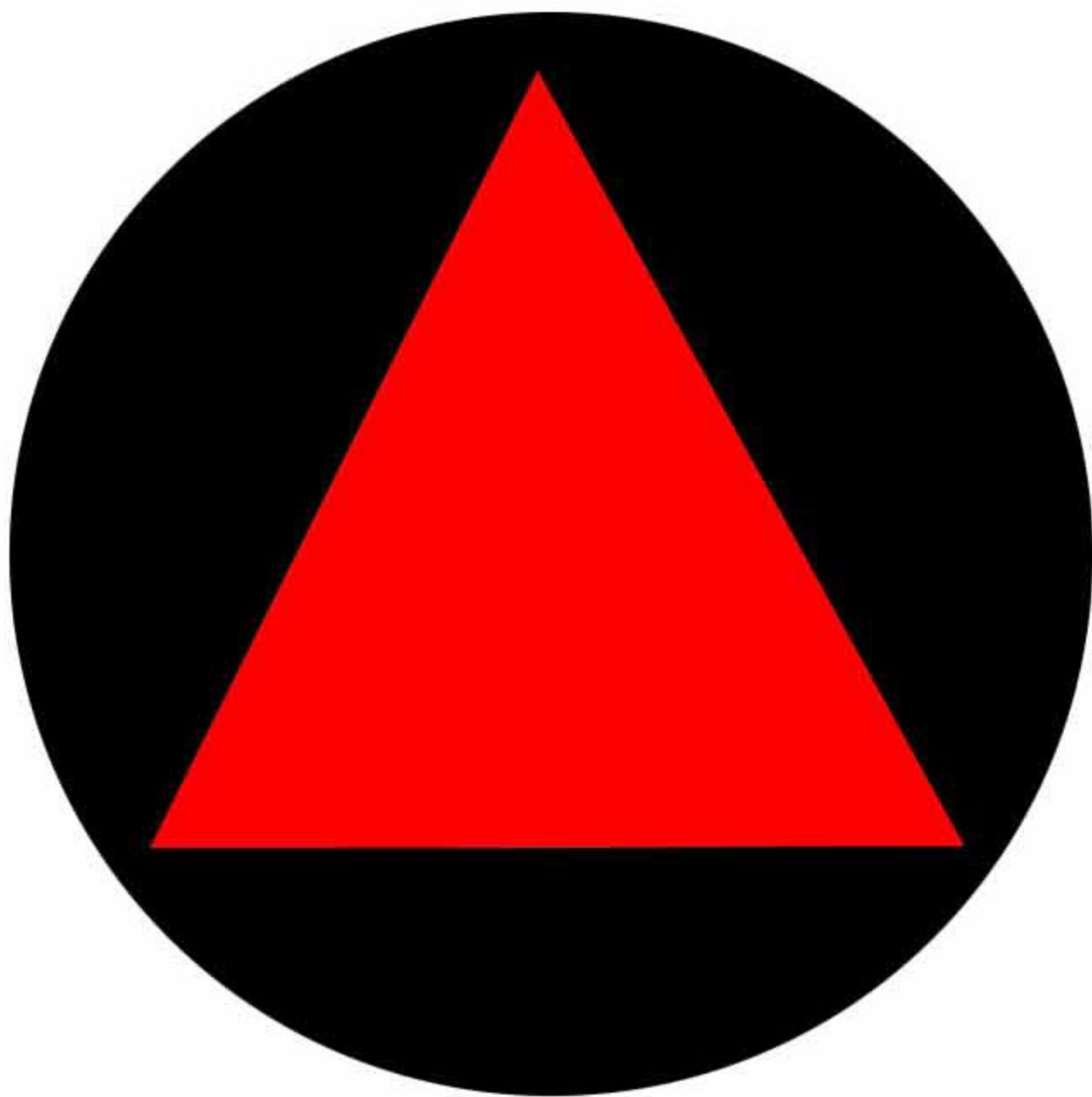


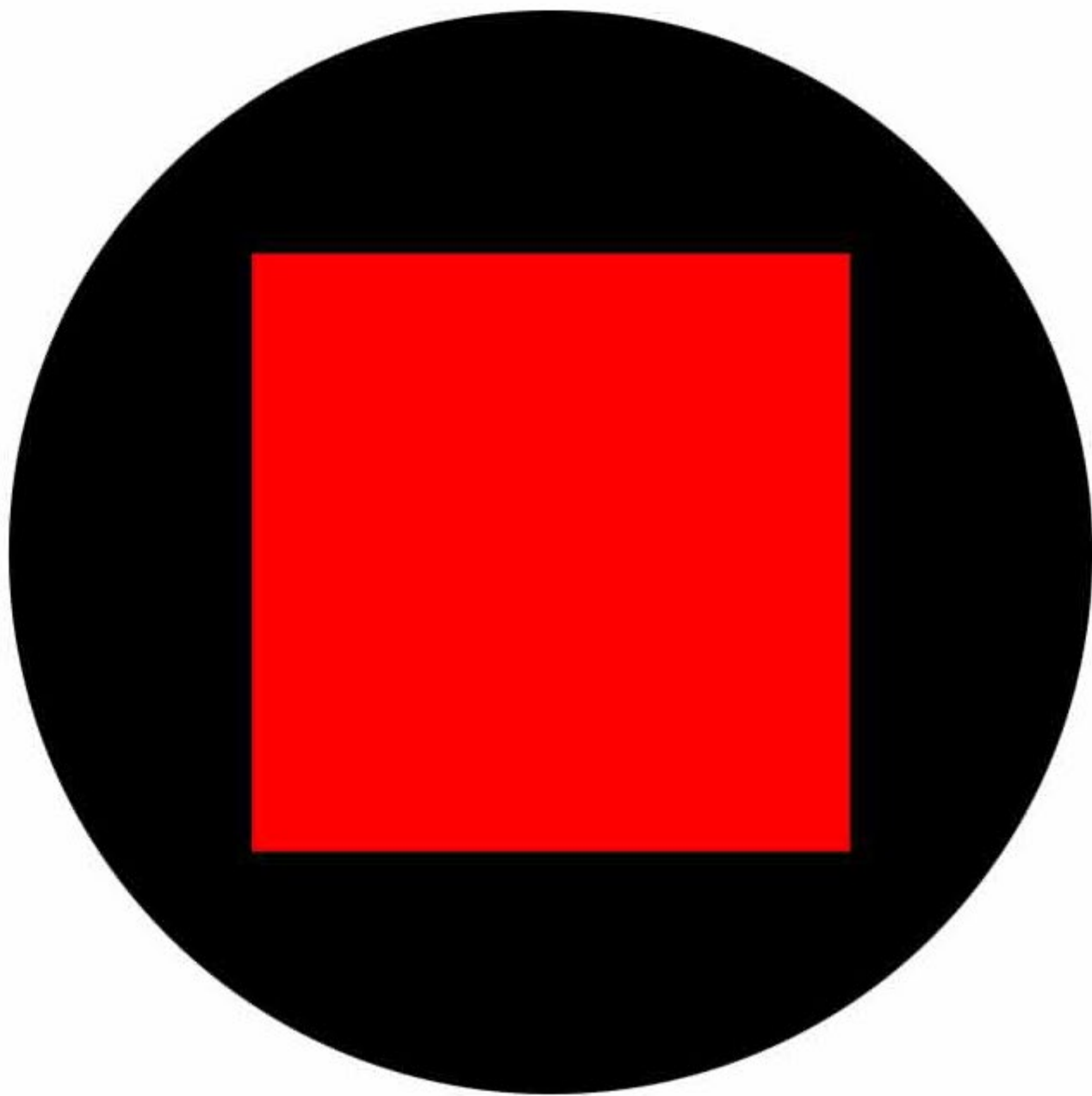
DURCH DAS ÜBEN DER ROTEN KASINA (LOHITA KASINA) KÖNNEN
MEDITIERENDE:

- rote Farbe aus ihrem Körper ausstrahlen und über die Welt verteilen
- rote Formen erschaffen
- durch die oben genannte Methode die Beherrschung über rote Objekte erlangen
- und ästhetische Befreiung (subha-vimokkha>> Befreiung von der Unreinheitsmeditation (Tibetisch: mi sdug pa'i rnam par thar pa) erreichen.

‘Wenn nichts mehr schön ist, ist auch nichts mehr hässlich und der innere Standpunkt des neutralen Sehens und Wahrnehmens ist erreicht.









DIE WEISSE KASINA - ODATA KASINA – AUF DIE FARBE WEISS SCHAUEN

Die Praxis von White-Kasina ist eine der sechs Kasina-Meditationen, die in den Abhidhamma-Texten beschrieben werden.

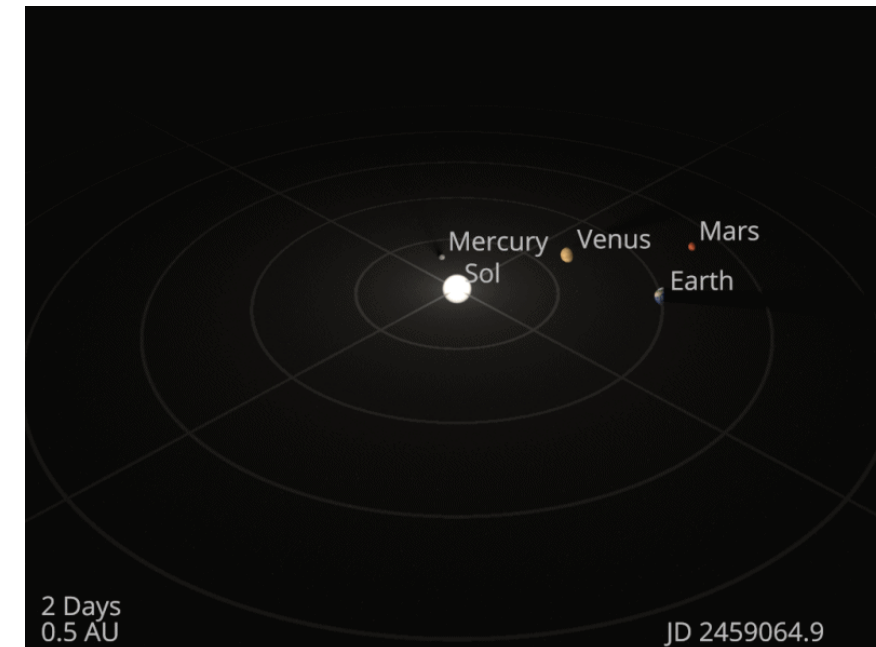
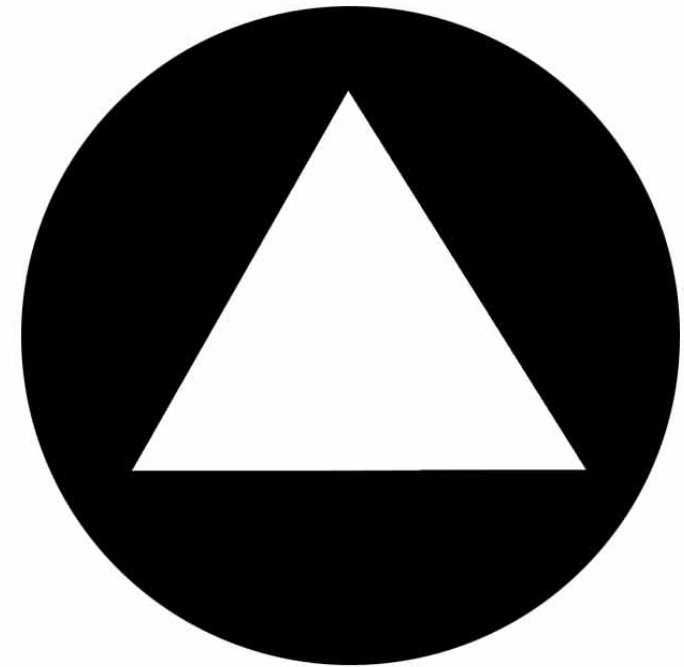
Der Gedanke, der sich auf das weiße Zeichen stützt, nennt man die weiße Kasina. Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes – das nennt man die Praxis. Den Geist in das weiße Zeichen zu senden, ist sein Hauptmerkmal. Das Nicht-Aufgeben der Wahrnehmung von Weiß ist seine Funktion. Ungeteilter Gedanke ist seine unmittelbare Ursache.

In der Odiita abhibhiiyatana Shastra S. 111 wird das siebte Abhibhiiyatana, mit Usanastiirakii (Sk.), Osadhitiirakii (Pali), dem Morgenstern, in Verbindung gebracht. Morgenstern, meistens als Name für den Planeten Venus benutzt, wenn er vor Sonnenaufgang im Osten erscheint.

Der/die YogiNi erfasst das Zeichen sieht das Zeichen an verschiedenen Orten – in weißen Blumen, im Mondlicht, im Sonnenlicht, im Sternenlicht oder in einem runden Spiegel.

Er/sie sieht das Zeichen immer vor sich und so entsteht das Nachbild des weißen Zeichens.

Der/die YogiNi macht ein Mandala auf Stoff, ein Brett oder die Wand in Form eines Dreiecks oder Quadrats, mit einer Farbe, die des Morgensterns ähnelt. Er umrandet es mit einer anderen Farbe.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

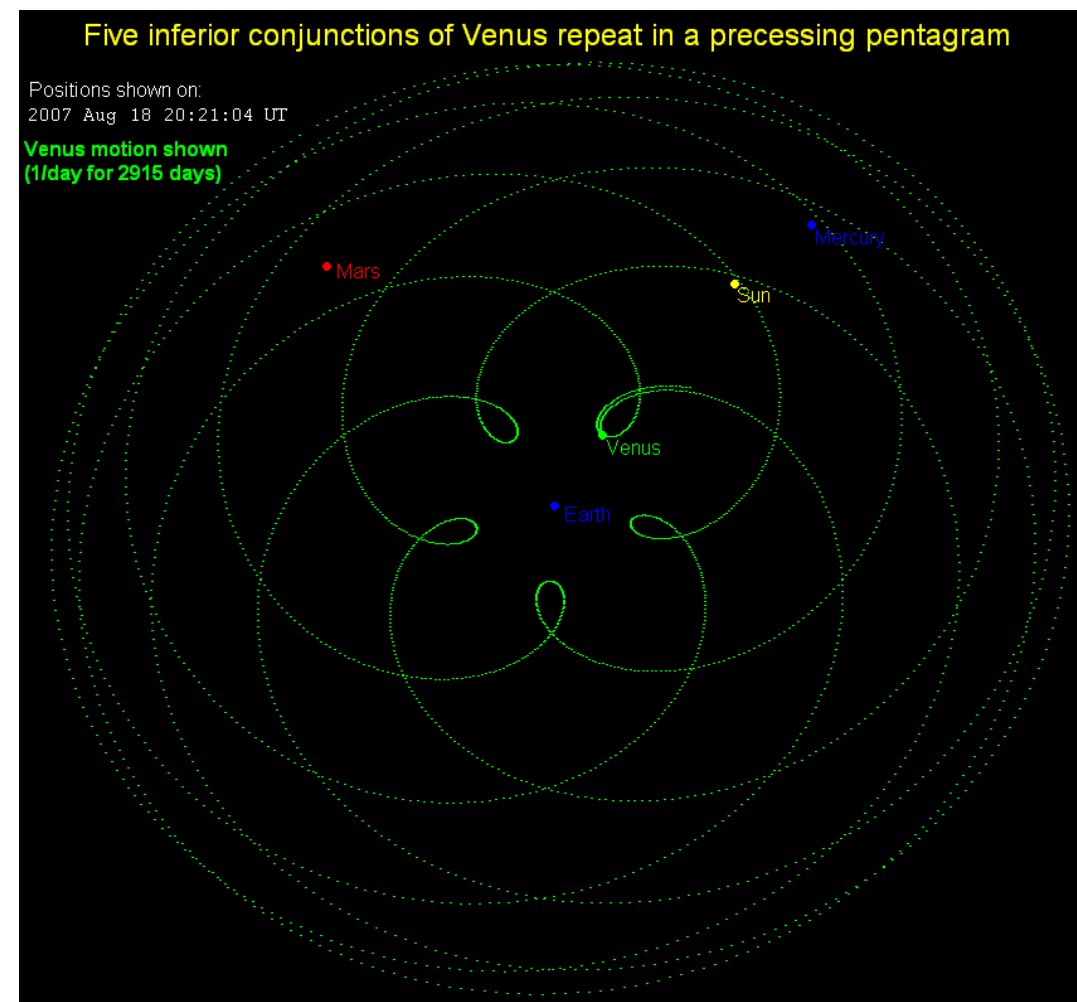


DURCH DAS ÜBEN VON WHITE-KASINA (ODATA-KASINA) KÖNNEN
MEDITIERENDE:

Es gibt acht besondere Vorteile.

- weiße Formen erschaffen
- Schläfrigkeit, Trägheit und Benommenheit überwinden
- Dunkelheit vertreiben
- Licht erzeugen
- Formen, wie mit göttlichen Augen zu sehen
- das göttliche Auge zu erwecken
- die Beherrschung über weiße Objekte erlangen
- ästhetische Befreiung erreichen.

Mit der Licht Kasina kann auch das energetische Duplikat des Körpers noch mehr aufgeladen werden und sichtbar gemacht werden.

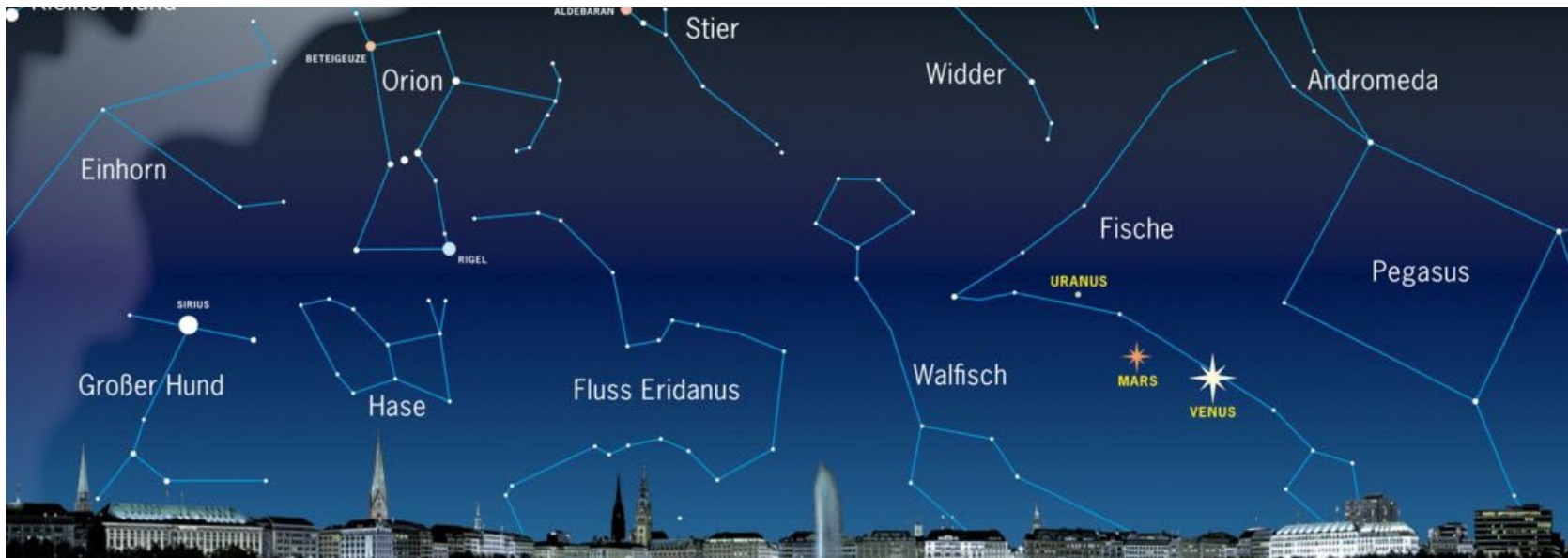


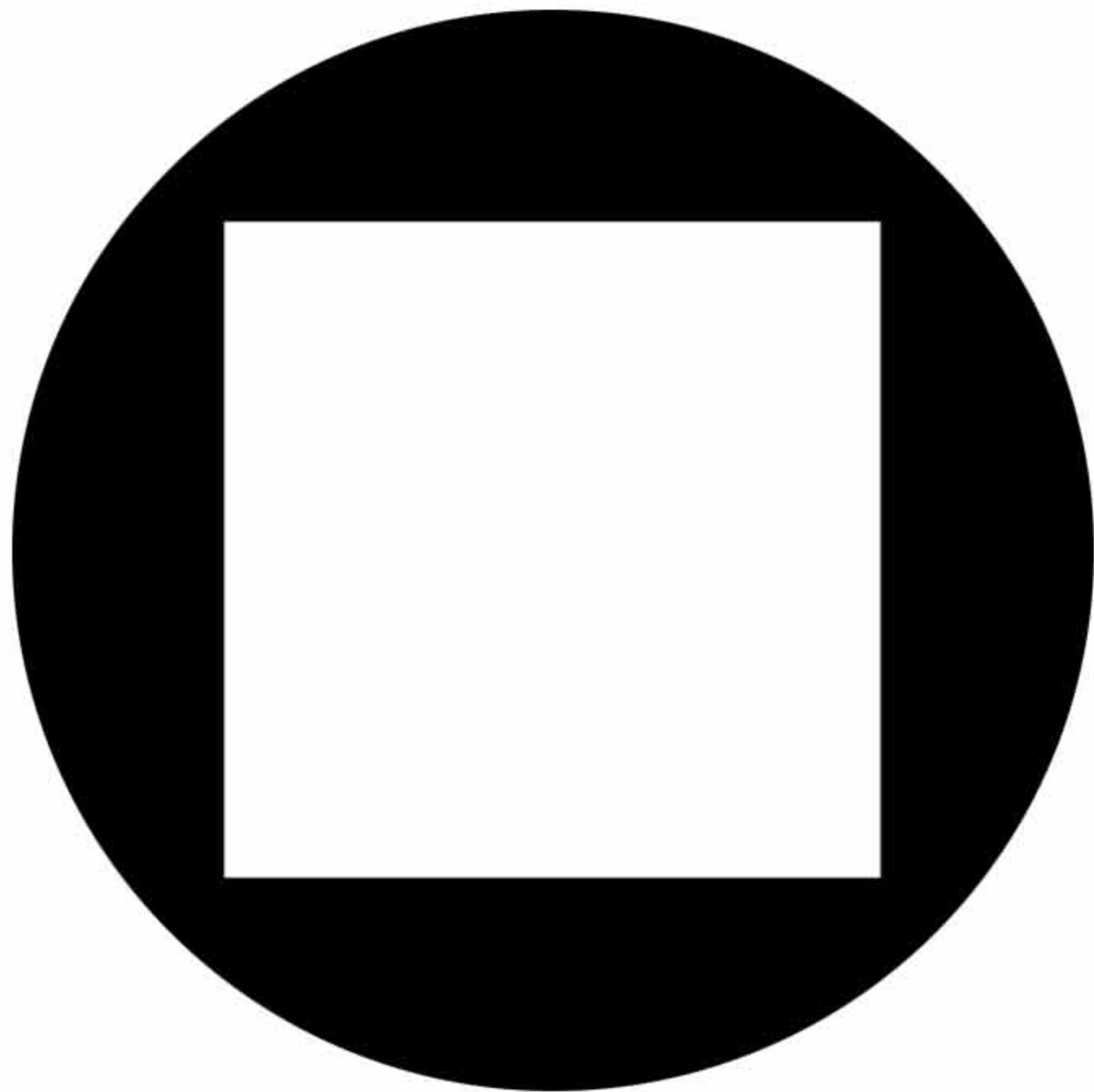


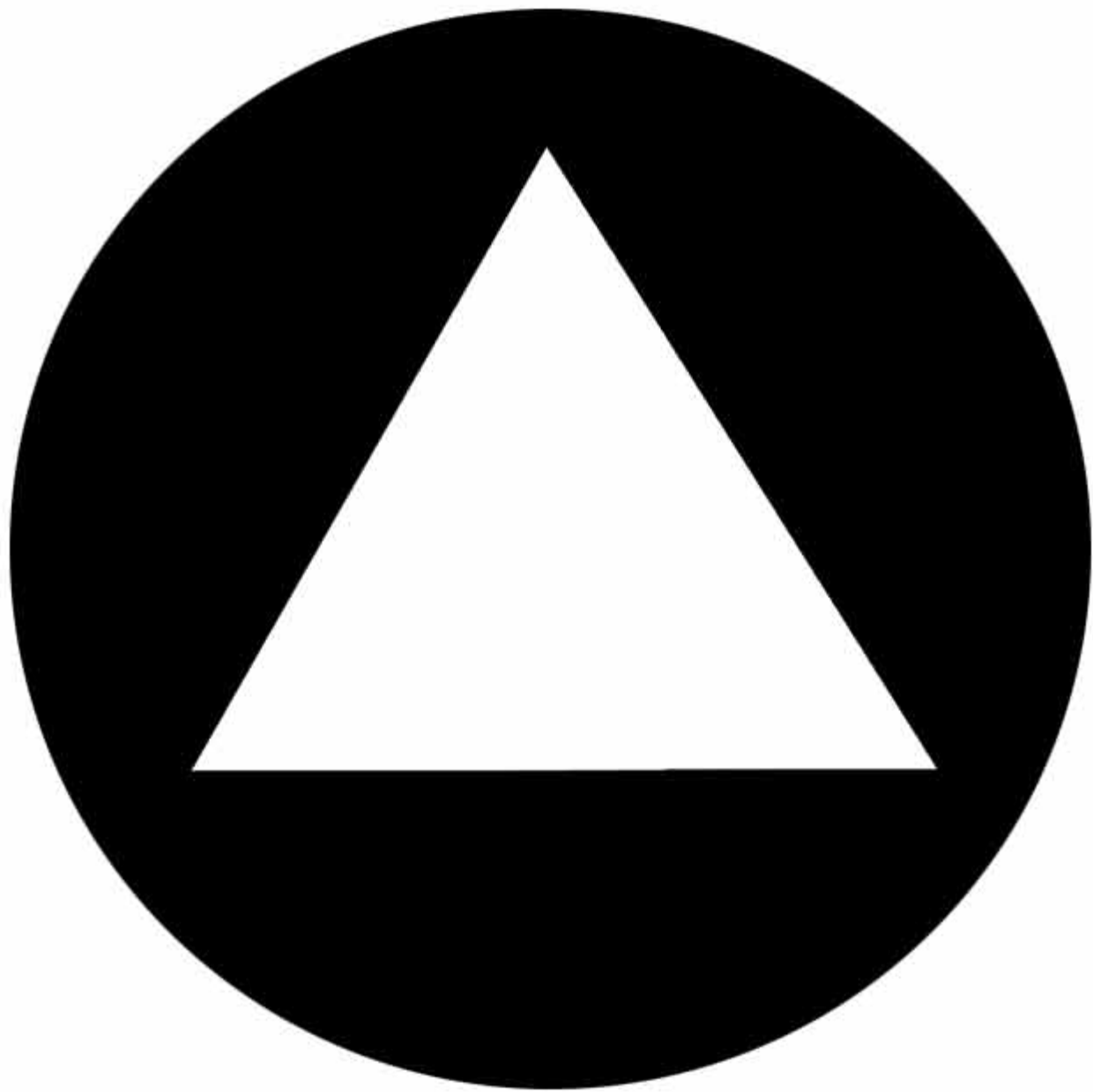
DIE WEISSE KASINA - ODATA KASINA – AUF DIE FARBE WEISS SCHAUEN

Der achtsackige Stern ist ein Symbol, das in einigen Kulturen verwendet wird, um die Venus darzustellen, manchmal kombiniert mit einem Stern und einem Halbmond. Hier ist der achtsackige Stern der Stern der Ishtar, der babylonischen Venusgöttin, neben der Sonnenscheibe ihres Bruders Shamash und dem Halbmond ihres Vaters Sin auf einem Grenzstein von Meli-Shipak II aus dem 12. Jahrhundert v. Chr.

Die weisse Kasina kannst du auch praktizieren, indem du die Venus ansiehst.









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

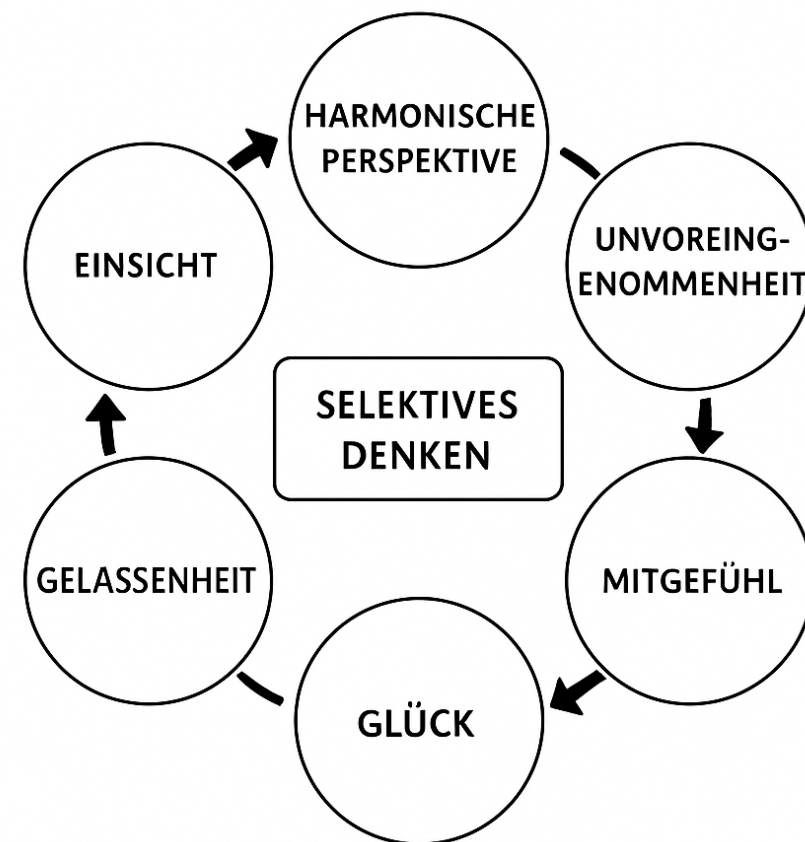
Glück

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.

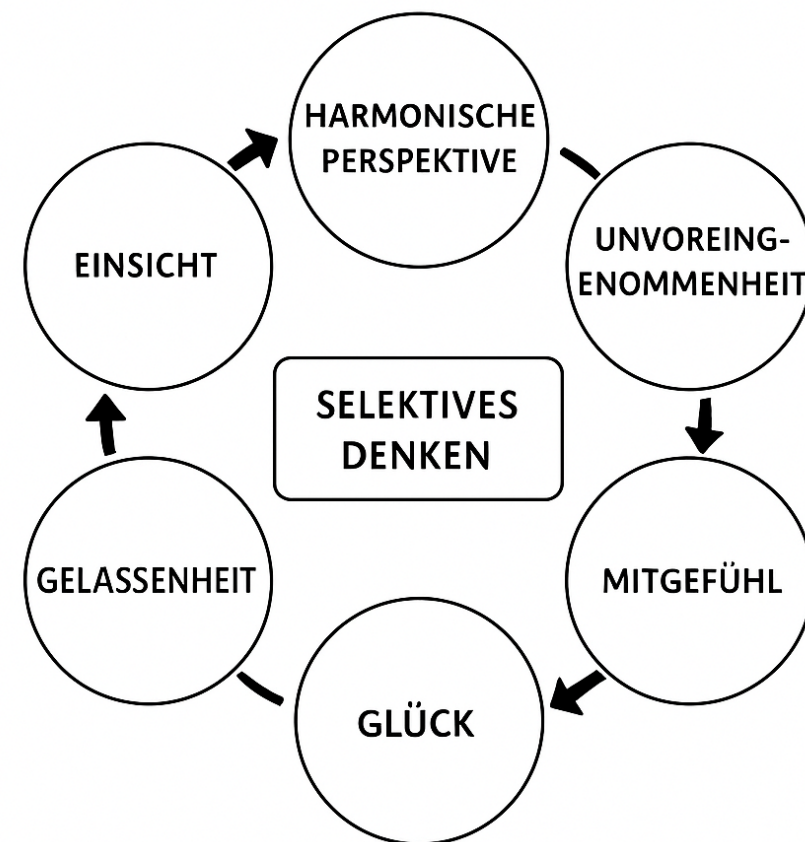
Untersuche dich selbst, um herauszufinden, inwieweit du diese Eigenschaften in dir besitzt und inwieweit sie dir fehlen.

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),

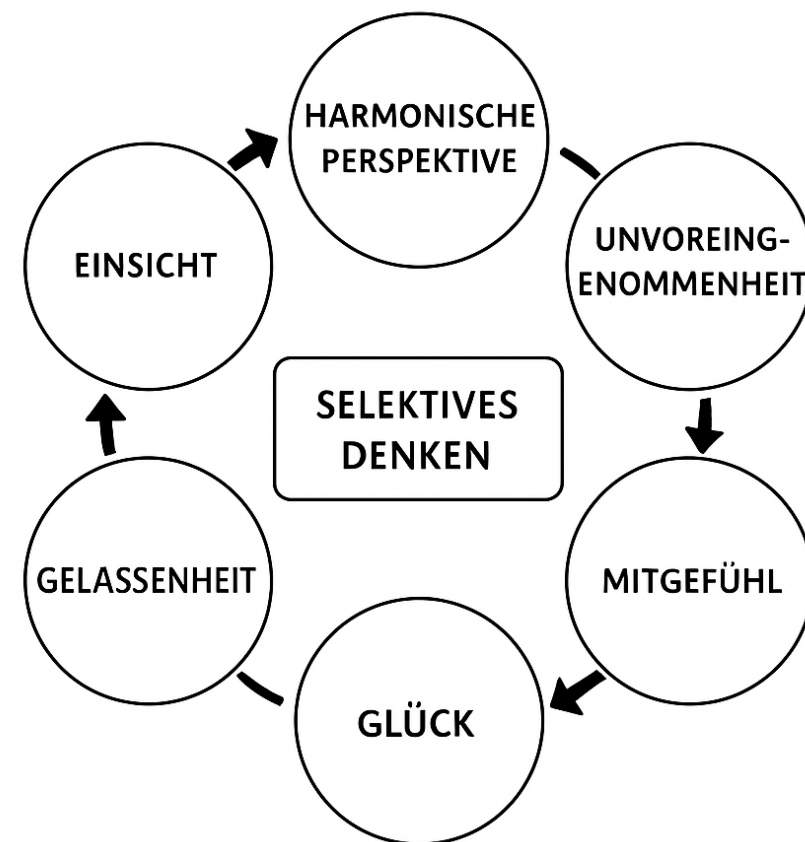
denn er verkörpert diese Eigenschaften in perfekter Form.

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?

