



ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

TANTRA LEVEL 2

SIDDHIS 03 RAUM UND LICHT KASINA



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“.

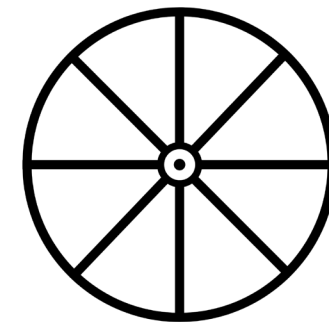
Dies wird als Zeichen des Erfassens bezeichnet.

DAS NACHBILD

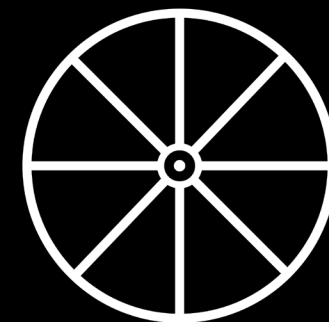
Durch das wiederholte Verfolgen dessen (des Zeichen des Erfassens) entsteht das Nachbild. Das Nachbild bedeutet: Was einem Menschen bei der Betrachtung zusammen mit dem Geist erscheint. Hier erlangt der Geist keine Sammlung durch das Betrachten des Mandalas, sondern es (das Nachbild) kann mit geschlossenen 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.“





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;

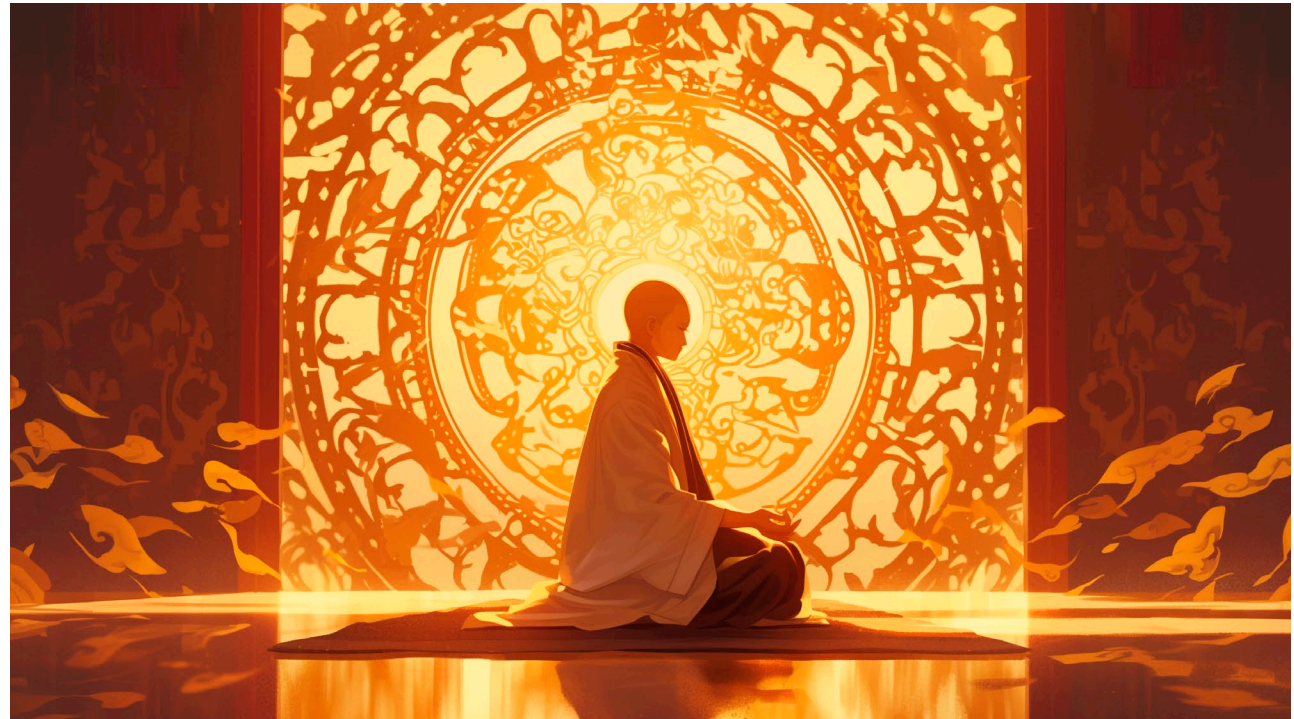
Lohita Kasina – auf die Farbe Rot schauen;

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





DAS LICHT-KASINA - ALOKA KASINA – AUF HELLES LICHT SCHAUEN

Der Gedanke, der durch das Lichtzeichen entsteht, nennt man das Licht-Kasina.
Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes – das nennt man die Praxis.
Das Aussenden des Geistes in das weiße Zeichen ist sein wichtigstes Merkmal.
Das Nicht-Aufgeben der Wahrnehmung des Lichts ist seine Funktion.
Ungeteilter Gedanke ist seine unmittelbare Ursache.

Die Vorteile sind die gleichen wie die des weißen Kasina.
Wer das Licht Kasina praktiziert, sieht überall Licht.

WIE WIRD DAS ZEICHEN ERFASST?

Ein Mensch, der sich mit dem Licht Kasina beschäftigt, erfasst das Lichtzeichen an einem vorbereiteten oder an einem natürlichen Ort.

Der/Die YogiNi erfasst das Zeichen an verschiedenen Orten – im Mondlicht, Sonnenlicht, Lampenlicht oder im Licht von Edelsteinen. Ausgehend davon sieht er/sie (das Zeichen) immer durch Freude oder durch Schmerz.

So erscheint ihm/ihr das Nachbild des Lichtzeichens.

Für das Mandala wähle eine nach Osten oder Westen ausgerichtete Wand. Fülle eine Schale mit Wasser und stelle sie an einen sonnigen Ort in der Nähe.
Dieses Wasser erzeugt ein Mandala aus Licht. Aus diesem Mandala steigt Licht auf und wird an der Wand reflektiert.
Hier siehst du das Lichtzeichen.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



DURCH DAS ÜBEN DES LICHT KASINA (ALOKA-KASINA)
KÖNNEN MEDITIERENDE:

- Erleuchtung schaffen
- erleuchtete Formen materialisieren
- Trägheit und Schläfrigkeit überwinden
- Licht erzeugen, um Formen zu sehen, als ob sie göttliche Augen hätten.





AKASA KASINA – AUF DEN RAUM, EIN LOCH ODER DEN HIMMEL SCHAUEN

Das grosse Licht in Ryo

DER (GETRENNTE) RAUM KASINA

Bei der Raum Kasina gibt es zwei Arten:

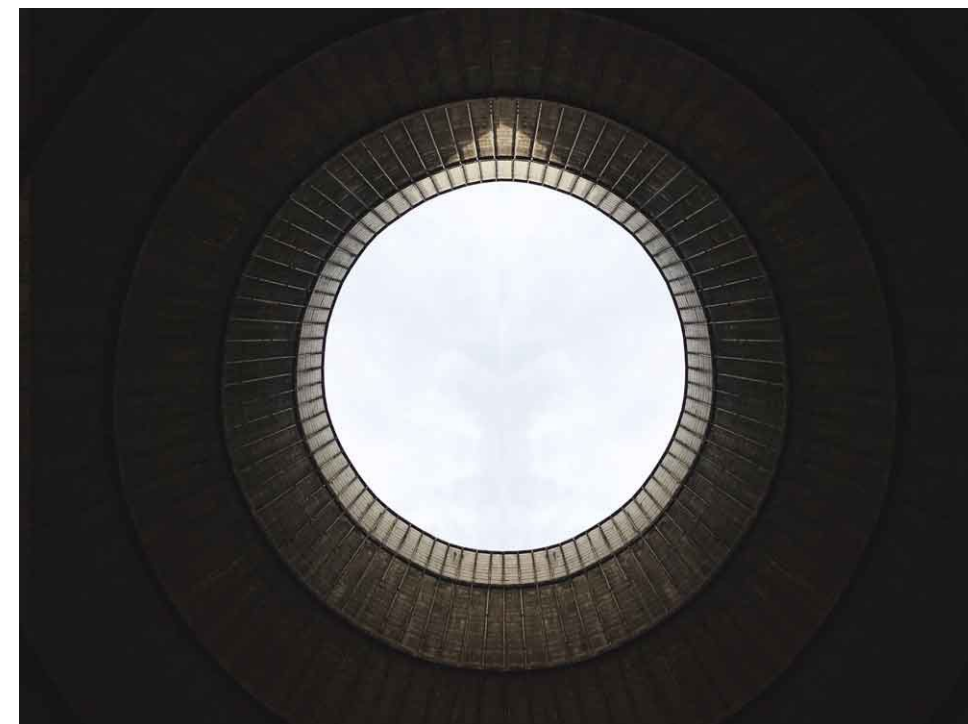
Die erste ist ein Raum, der von der Form getrennt ist;
die zweite ist ein Raum, der nicht von der Form getrennt ist.

Das Zeichen des Raumes Kasina ist ein Raum, der von der Form getrennt ist;
das Raumzeichen, dass in einer Öffnung erfasst wird, ist ein Raum, der nicht von der Form getrennt ist.

Beginne mit Zweiterem, dem Raum der nicht von der Form getrennt ist.

Das Training und das ungestörte Verweilen des Geistes – das nennt man die Praxis davon.
Das Aussenden des Geistes in die Raumwahrnehmung ist seine Funktion.
Ungeteilte Gedanken sind die unmittelbare Ursache dafür.

Es gibt zwei besondere Vorteile: Ein Mensch kann Hindernisse wie Mauern, Berge und Ähnliches durchdringen. Seine körperlichen Aktivitäten werden nicht behindert, und er wird furchtlos.





WIE WIRD DAS ZEICHEN ERFASST?

Der/die YogiNi sieht das Zeichen an verschiedenen Orten – in einer Öffnung (in einer Wand), im Raum eines offenen Fensters, im Raum zwischen den Ästen von Bäumen.

Ausgehend von diesen Orten sieht er es immer, in Freude und in Schmerz.
So entsteht in ihm das Nachbild des Raumzeichens.

Für die Raum Kasina machst du eine kreisförmige Öffnung (zB in der Wand) und erfasst das Raumzeichen auf drei Arten:
durch gleichmäßiges Betrachten,
Geschicklichkeit
und die Beseitigung von Störungen.

In dieser Raum Kasina entsteht die vierte und fünfte Jhana.

DAS KASIṆA DES BEGRENZTEN RAUMS

24. Über den begrenzten Raum Kasiṇa heißt es: „Wer den Raum Kasiṇa lernt, erkennt das Zeichen in einem Loch in einer Wand, in einem Schlüsselloch oder in einer Fensteröffnung.“ Wenn jemand also schon geübt hat, taucht das Zeichen in ihm/ihr auf, wenn er so was wie ein Loch in einer Wand sieht.





25. Alle anderen sollten ein Loch von einer Spanne und vier Finger breit in einer gut strohgedeckten Hütte oder in einem Stück Leder oder in einer Binsenmatte usw. machen. Sie sollten eines davon oder ein Loch wie ein Loch in einer Wand als „Raum, Raum“ entwickeln.

26. Hier ähnelt das Lernzeichen dem Loch zusammen mit der Wand usw., die es umgibt. Versuche, es zu erweitern, scheitern.

Das Gegenzeichen erscheint nur als ein Kreis von Raum. Versuche, es zu erweitern, sind erfolgreich. Der Rest sollte so verstanden werden, wie unter der Erd Kasiṇa beschrieben.





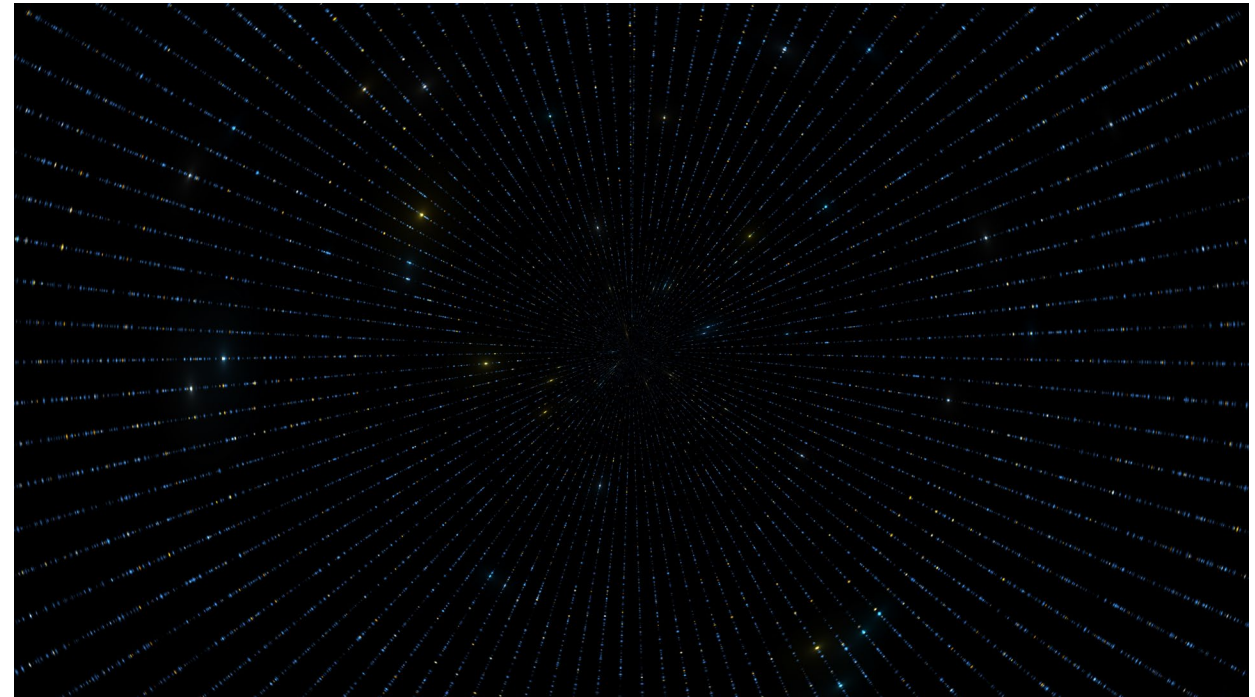
DURCH DAS ÜBEN DES RAUM-KASINA (AKASHA-KASINA) KÖNNEN
MEDITIERENDE:

- versteckte Objekte finden
- verlorene oder versteckte Dinge wiederfinden
- durch Felsen hindurchsehen und in die Erde schauen
- in sie eindringen und darin Raum schaffen
- und durch Wände und andere feste Materien.

DER RAUM KASINA

DAS BEWUSSTSEINS KASINA

Das Bewusstseins Kasina ist die Konzentration auf die Sphäre des unendlichen Bewusstseins. Das nennt man das Bewusstseins Kasina.





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



GENERELLE HINWEISE:

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 friedliche Arten:

(1) Er/sie verweilt, wo immer er/sie möchte. Das bedeutet, 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).



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS



(5) in der direkten Reihenfolge allmählich aufsteigend („In der direkten Reihenfolge“:

Er/Sie geht in den Zustand der ersten Jhana und steigt nach und nach bis zur Sphäre weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung auf.

(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.

(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 14 und 15),

Im wesentlichen geht es um das Spiel mit der Konzentration und Wahrnehmung in einem Zustand des innere Losgelöst Seins.

Du brauchst dir keinen Kopf zu machen. Du beginnst, und alles andere ergibt sich 😊