

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Session 2 – Shambhala Praxis



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Shambhala Praxis

Anleitung zur Meditation mit dem Shambhala-Yantra

Das Shambhala Yantra öffnet die Energiekanäle, die in hinauffließen der sexuellen Energie erleichtert

1. Weihe die Früchte dieser Meditations Praxis Gott, dem Spirituellen Herzen, der essentiellen Realität, von der Shambhala ein archetypischer Ausdruck ist. Das Mantra, dass wir hier verwenden ist KLEEM. Du kannst es leise oder laut chanten, oder innerlich rezitieren. Du kannst dich auch nur auf das Mantra konzentrieren.

2. Hänge das Yantra an eine nach Norden oder Osten ausgerichtete Wand und platziere die Mitte des Yantras auf der Ebene des Ajna-Chakras – deines dritten Auges. Platziere das Yantra in einem solchen Abstand, dass du es mit einem Blick vollständig sehen kannst, ohne die Augen bewegen zu müssen.

4. Nimm deine bevorzugte Meditationshaltung ein oder, setze dich auf einen Stuhl und halte deine Wirbelsäule gerade.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Shambhala Praxis

5. Entspanne dich und richte deine Aufmerksamkeit auf die Mitte der Brust, einen Fingerbreit nach rechts.

6. **Schaue in die Mitte des Yantras** und versuche, so selten wie möglich zu blinzeln; bis sich der Geist beruhigt hat, richte deine Aufmerksamkeit nur auf die Mitte des Yantras.

7. Wenn sich der Geist beruhigt hat (nach etwa 5 Minuten), **weite deine Wahrnehmung aus, um das gesamte Yantra in den Blick zu nehmen**. Im Allgemeinen, auch wenn es ein großes Yantra ist, brauchst du nicht Details zu betrachten; behalte deinen Blick einfach in der Mitte und betrachte das ganze Yantra das ganze Yantra auf einmal.

8. Von Zeit zu Zeit schließe deine Augen und versuche, das Yantra so genau wie möglich zu visualisieren. wie möglich zu visualisieren.

9. Spüre in deinem Herzen (in deiner Seele) eine feine Verbindung mit dem Reich von Shambhala und den erhebenden Energien, die von dort ausgehen. Werde dir möglicher Einsichten bewusst...



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Shambhala Praxis

10. Die Yantra-Visualisierung sollte jeden Tag mindestens 20 Minuten dauern; forciere keinen Prozess der Imagination und gehe nicht selbstsüchtig mit Erwartungen an eine solche Praxis heran.

Lass dich allmählich zu den erhabenen Energien von Shambhala führen. Es ist die Auflösung des des Egos, die all diese wunderbaren Offenbarungen möglich macht. Danach ist es, als würdest du einen anderen Raum, eine andere Welt betreten...

11. Mit der Zeit, nach mindestens einem Monat täglicher Praxis, wirst du in der Lage sein, die Shambhala Energie anzuzapfen, auch ohne das Yantra zu benutzen.

Du kannst das Yantra dann mit geschlossenen Augen sehen, wo immer du bist, oder sogar deinen Blick auf einen äußeren oder imaginären Punkt richten und die Meditation fortsetzen.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Shambhala Praxis

12. In späteren Phasen ist es, als würdest du dich in das Yantra verlieben. Es wird mehr und mehr faszinierend, so dass das Yantra deine ganze Aufmerksamkeit absorbiert und eine solche dass du nicht mehr unterscheiden kannst, ob das Yantra in dir ist oder ob du im Yantra bist.

In einem solchen Zustand der Nondualität befindet sich das Reich von Shambhala gleichermaßen in deinem Herzen und umfasst die gesamte Welt, in der du lebst...



