

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Session 5 – Tantrischer Energiekreislauf



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 5 – Tantrischer Energiekreislauf



TANTRISCHE SEXUALITÄT /1

Tantra lehrt, dass der Weg zur Erleuchtung durch erhöhte sexuelle Aktivität führt.

Tantra lehrt, dass der asketische Weg zur Ganzheit und Wahrheit selbstzerstörerisch ist, ein nutzloser Kampf.

Durch deine Bewusstseinsarbeit lernst du, wie du sexuelle Energie hervorbringt und sie auf einer hohen Ebene bewahrst, damit du sie jederzeit nutzen kannst. Durch die Kontrolle der sexuellen Energie lernst du, wie du deine Sinnlichkeit und sexuelle Energie nutzen kannst, um noch mehr sexuelle Lust hervorzubringen.

Deine sexuelle Energie zu lenken, um deine täglichen Aktivitäten, deinen Geist, deine Emotionen und deinen Körper besser zu bewältigen, hilft dir Probleme zu lösen und neue Ideen in die Welt zu setzen. Ich spreche hier von der gehaltenen, nicht durch Orgasmus oder Ejakulation nach außen gebrachter sexueller Energie.

Durch den Gebrauch der mentalen Bilder der Yantras, der Mantras und sexueller Rituale, ermöglicht dir Tantra eine transzendente sexuelle Ebene zu erreichen und einen kosmischen inneren Orgasmus zu erreichen; die reine männlich-weibliche Sexualität - eine Rückkehr zur Essenz des Universums, zu der Schöpfung selbst.

Die Kraft der Sexualität ist das Herz des Tantra; alles durchdringender, häufig und lange andauernder Sex. In den frühesten tantrischen Texten war es die Frau, die die Rituale unterrichtete & einweihte. Tantrischen Gruppen wurden von Frauen angeführt. Dann, im Laufe der Jahre, als ein Großteil der tantrischen Literatur von Männern niedergeschrieben wurde, wurden die Rollen umgedreht.

Mann und Frau können sich gegenseitig lehren oder zusammen lernen.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 5 – Tantrischer Energiekreislauf



TANTRISCHE SEXUALITÄT /2

Während die tantrischen Mittel zahlreich sind, ist dein erfahrenes Wissen oder deine daraus gewonnene Weisheit einzigartig, genau wie die Wirklichkeit, die sie offenbart. Tantra selbst beinhaltet einen "nicht-instrumentellen" (anupaya) Ansatz, einen pfadlosen Pfad. Das bedeutet, dass du selbst intuitiv mit Hilfe des Lehrers/der Lehrerin entscheidest, was als nächstes dran ist.

Laut dem tantrischen Meister Abhinava Gupta aus dem zehnten Jahrhundert können die Glieder des Yoga bestenfalls zu einem ekstatischen Zustand führen, ist jedoch nicht endgültig befreiend, da das Yoga der Selbst-Kontemplation, Imagination, Meditation (shuddha-vikalpa) nicht erweckt wird. Sprich die Meditation mit Yantra, Mantra und Selbsterfahrung (mit dem Partner).

Westliche Schüler, die dazu neigen, ungeduldig zu sein und fallen leicht der Selbsttäuschung zum Opfer. Mentale, intellektuelle Errungenschaften sind nicht vergleichbar mit der Errungenschaft seinen Geist beruhigen und still werden lassen zu können.

Tantrische Sexualität beruht auf der Fähigkeit seinen Geist zu schulen und Lust im Geist erzeugen zu können. Atemtechniken sind gut und in der Verbindung mit der Vorstellungskraft werden sie zu einem mächtigen Instrument.

Im westlichen Tantra wird oft von dem Ambiente und der Langsamkeit gesprochen, und das hat seine Berechtigung.

Tantra ist nicht einfach ein Sex. Es ist eine Praxis, die Disziplin braucht und die dich Stück für Stück in Kontakt mit der Kraft deiner Sinnlichkeit und sexuellen Energie bringt. Es wird dich in die Höhen der sexuellen Lust bringen. Es befreit dich von Selbstzweifel und Hemmungen. Es wird dich lehren, deine immense sexuelle Energie in alle Bereiche deines Lebens zu lenken.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 5 – Tantrischer Energiekreislauf



TANTRISCHE SEXUALITÄT /3

Tantra kennt keine sexuelle Frustration oder Hemmungen. Tantra integriert die Sexualität mit der ganzen Person. Es ermöglicht es dem Körper, dem Geist und den Emotionen, zusammen zu arbeiten, um dir Macht und Kontrolle über dein Leben und dein spirituelles Wachstum zu geben.

Der tantrische Pfad entfaltet sich als ein Spiel zwischen der fließenden Reaktion im Alltag mit der Umsetzung und den alltäglichen Herausforderungen der Sadhana, der spirituellen Disziplin, Meditation und den tantrischen Übungen.

Glaube, der kein bloßer blinder Glaube ist, ist ein tiefer, hochenergetischer Zustand des Geistes.

Die Bhagavad-Gita (4.39) sagt "Was auch immer dein Glaube ist, ist wahr."

Die Shiva-Samhita (3.16, 18 - 19) stellt fest:

Erfolg kommt zu einer Person mit Glauben und Selbstvertrauen, aber für andere gibt es keinen Erfolg. Daher übe fleißig.

- Das erste Zeichen des Erfolgs ist das Vertrauen und das du siehst, erfährst, dass die eigenen Bemühungen Früchte tragen.
- Das zweite ist, fest in diesem Glauben zu sein.
- Das dritte ist die Verehrung des Gurus.
- Das vierte ist Gleichmut (samata-bhava).
- Das fünfte Kontrolle über die Sinne
- Das sechste ist mäßiges Essen.



TANTRISCHE SEXUALITÄT /4

Der zugrundeliegende Glaube, die Hingabe und der Einsatz für den tantrischen Pfad liegt das grundlegende Verständnis zugrunde, dass das Göttliche allgegenwärtig ist.

Es ist das Wissen, ob durch eigene Anstrengung oder Gnade oder beides, dass es befreiend ist, Tantra zu praktizieren.

Rituale, Mantras und all die anderen Praktiken sind Hilfsmittel.

Sie sind dazu da, die Störfaktoren aus der Linse des Geistes zu entfernen, die die Realität verzerren.

"Im gereinigten Herzen, wächst das Wissen des Absoluten." Mahanirvana-Tantra (7.94)



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 5 – Tantrischer Energiekreislauf

ENERGIE- KREISLAUF /1

Diese Übung machst du mit Hilfe deiner Vorstellungskraft und auch mit dem Senden deines Bewusstsein in die Teile deines Körpers, die auf dem Bild angeführt sind. Sie ist die Basisübung für die weitere Erschließung der sexuellen Energie und bewirkt einen sehr feinen Zugang zu deiner Selbstliebe & Kreativität.

Du kannst den Energie Kreislauf an 3 Punkten beginnen:

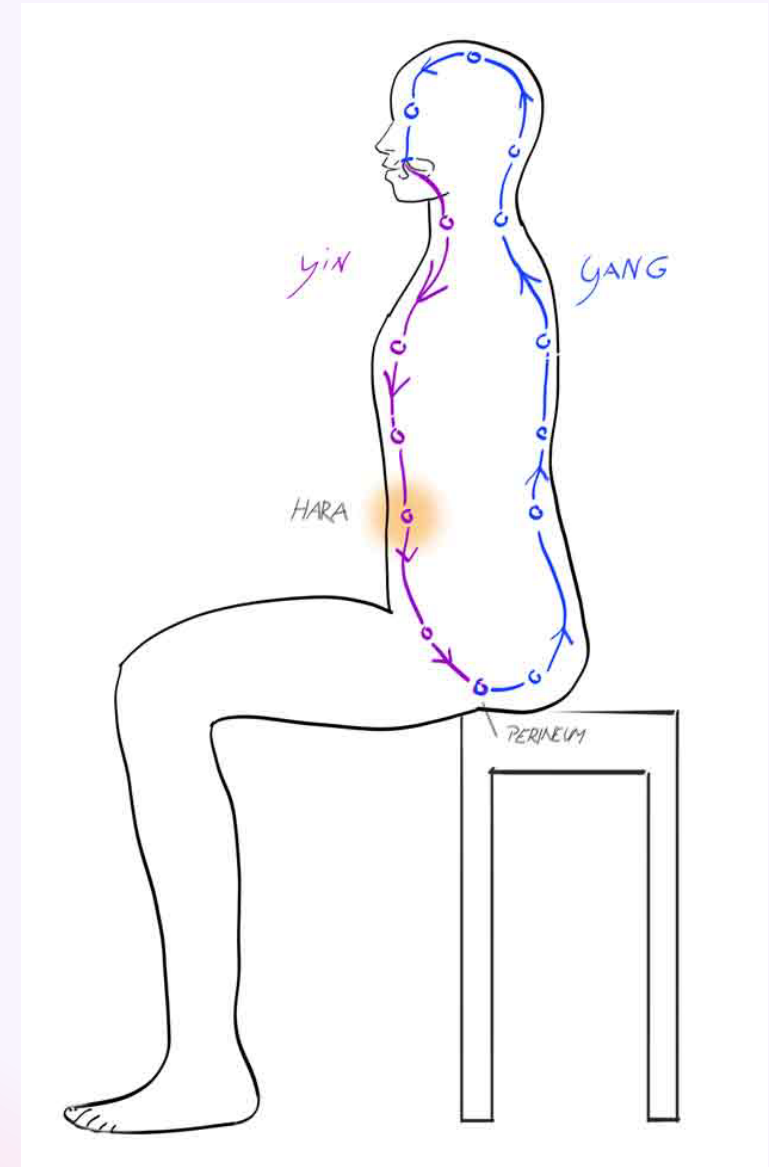
- Am Nabel (herkömmliches Anfang und Ende des Energie Kreislaufes, man speichert die Energie dann im Nabel ein)
- bei den Augen und
- am Perineum.

Der Yin Kanal (weiblich/Diener-Gefäß) beginnt am Perineum und verläuft vorne nach oben und endet bei der Zungenspitze.

Der Yang-Kanal (männlich/Lenker-Gefäß) beginnt vom Perineum, läuft über das Steißbein die Wirbelsäule hinauf in das Gehirn und endet am Gaumen.

Die Zunge liegt in Kechari Mudra (Zungen an den Gaumen legen) und verbindet die Energieströme.

Wird beim Sex einer dieser Kanäle durch Anspannung blockiert, kann die sexuelle Energie nicht aufsteigen. Es kann sich auch Druck im Kopf aufbauen und die Zunge an Gaumen zu legen, während dem Aufbau starker Erregung beugt dem vor.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 5 – Tantrischer Energiekreislauf



ENERGIE- KREISLAUF /2

Diesen Energie-Kreislauf wahrzunehmen, bedarf der Übung. Mit der Zeit werden dir Punkte oder Energiezentren bewusst, die Wärme ausstrahlen. Diese sind somit „aktiviert“.

ANLEITUNG:

Setze dich am Morgen entspannt hin und erlaube deiner Energie diesen Kreis zu bilden. Folge ihr mit deinem Bewusstsein und beobachte einfach.

Beginne mit den Augen, lege die Zunge an den Gaumen und beobachte ein Abwärtsfließen der Energie – an Hals , an der Vorderseite deines Körpers, am Nabel vorbei an den Genitalien und zum Perineum. Dann beobachte wie die Energie wieder nach oben zu fließen beginnt.

Anfangs wirst du vielleicht nichts wahrnehmen, weder Energie, noch Wärme, aber nach ein bis zwei Wochen wird es sich ändern.

Du kannst die Atmung anfangs als Hilfestellung benutzen: Beim Einatmen fließt die Energie nach oben, beim Ausatmen nach unten. Bitte pushe nicht. Wir wollen eine feine Wahrnehmung entwickeln. Wenn du den Atem anhältst, ohne bestimmte Muskeln anzuspannen, speicherst du damit die Energie in die Stelle ein, wo dein Bewusstsein gerade verweilt.

