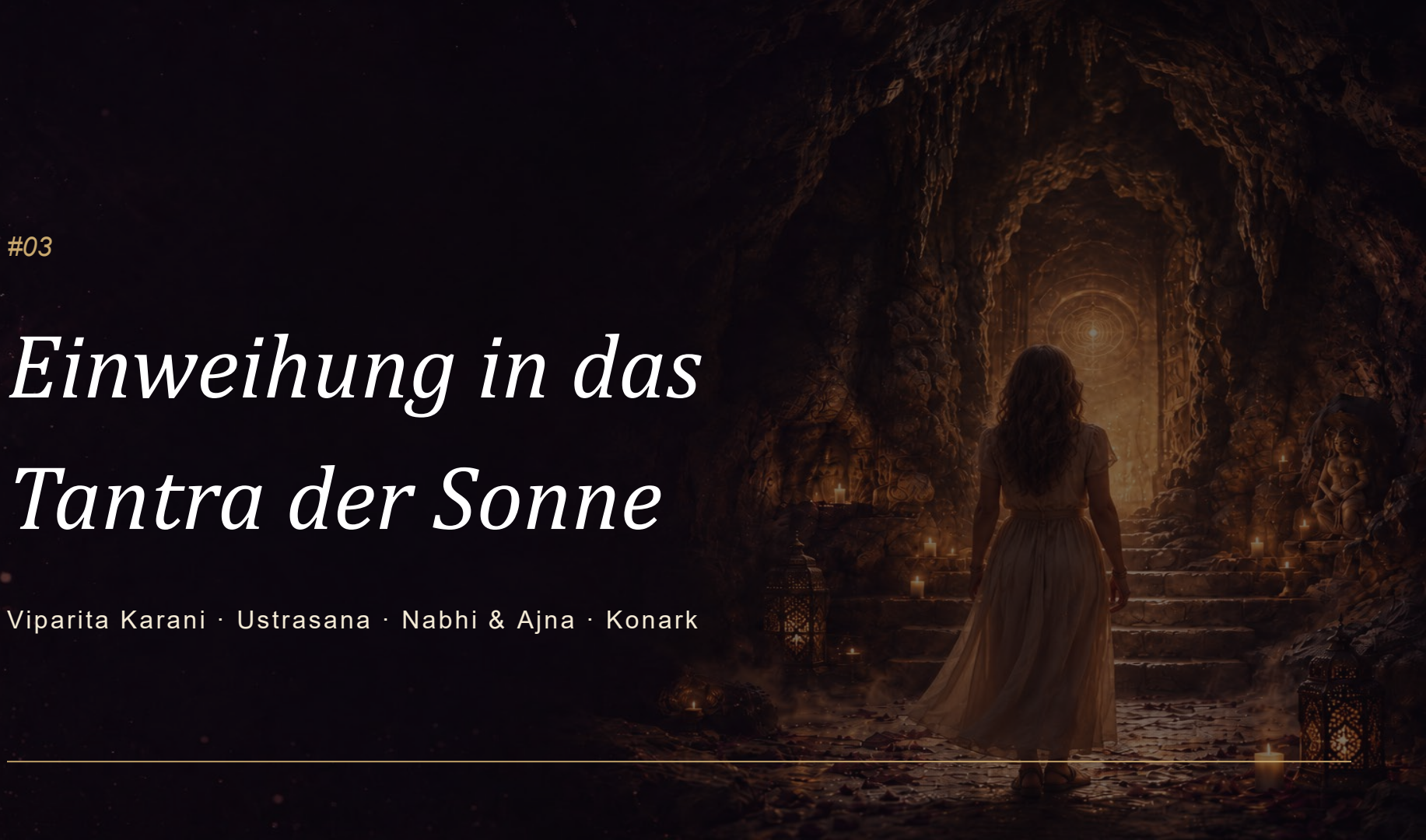


#03

Einweihung in das Tantra der Sonne

Viparita Karani · Ustrasana · Nabhi & Ajna · Konark



Das Feuer steigt auf.

Die Sonnenenergie und die sexuelle Lebenskraft sind dasselbe Feuer.

Was die Sonne für die Erde ist — Licht, Wärme, Ursprung allen Lebens —
das ist deine sexuelle Lebenskraft für deinen Körper.

Wenn du das wirklich weißt — im Körper weißt —
wird Lust kosmisch. Begehren heilig. Das Erotische und das Göttliche —
dasselbe Feuer.

Die Mantras der Sonne

- *SUM* Bija-Mantra · Samenklang der Sonne
 - *OM SURYAYA NAMAHA* Vertreiber der Dunkelheit
 - *AUM HRIM SUM SURIYAYA NAMAHA* Erweitertes Bija-Mantra
 - *OM ADITYAYA NAMAHA* Sohn der kosmischen Mutter
 - *OM RAVAYE NAMAHA* Der Strahlende
 - *OM HREEM GHRANI SURYA ADITYA OM* Vollständiges Sonnen-Mantra
-

SUM · Surya Bhedana

SUM · BIJA-MANTRA

*Der Samenklang der Sonne.
Dreimal gemeinsam laut —
mit dem Ausatemzug.*

SUM ... SUM ... SUM ...

SURYA BHEDANA

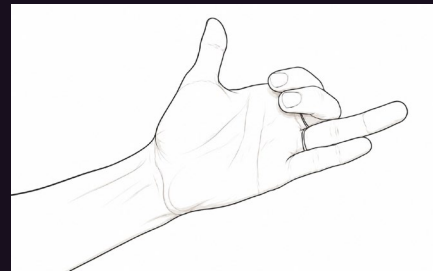
*Vishnu Mudra · rechte
Hand.*

*Einatmen rechts —
Pingala.*

Ausatmen links — Ida.

*6 Runden · dann Nabhi
berühren.*

OM SURYAYA NAMAHA



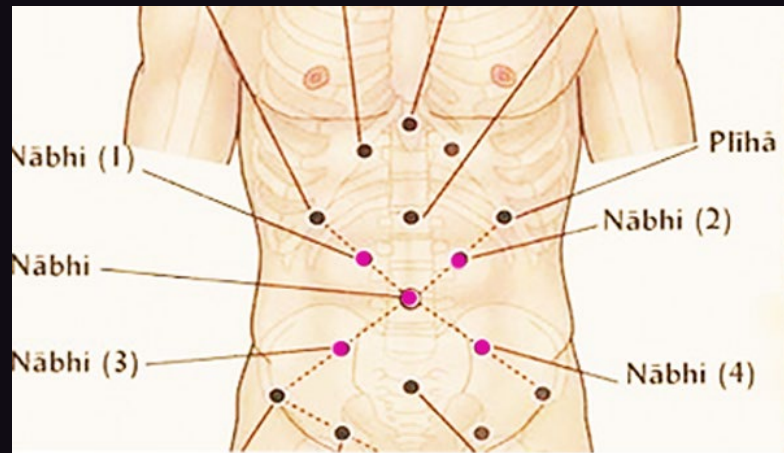
Nabhi · Das innere Sonnenfeuer

Nabelmarma · Zentrum des Agni

In der tantrischen Tradition: direkter Korrespondenzpunkt zur Sonne.

Was die Sonne für die Erde ist, ist Nabhi für den Körper:
Zentrum. Ursprung. Lebensquelle.

Hinter deinem Nabel sitzt eine kleine goldene Sonne.
Sie hat immer gebrannt. Heute wird sie heller.



Viparita Karani · Energie umkehren

Beine nach oben — gegen die Wand oder senkrecht in die Luft.

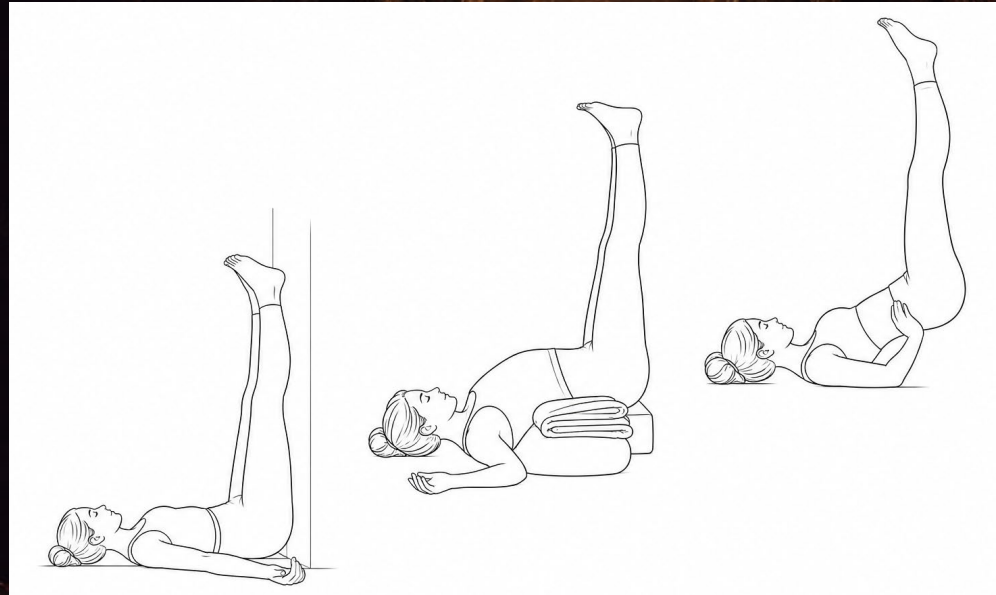
Decke unter das Gesäß empfohlen.

Handflächen nach oben.

Was normalerweise abwärts fließt — steigt jetzt auf.

Unterdrückung tötet das Feuer.

Sublimierung verwandelt es in Licht.



Ustrasana · Hingabe an die Sonne

Kniestand · hüftbreit · Hände an der Lendenwirbelsäule.

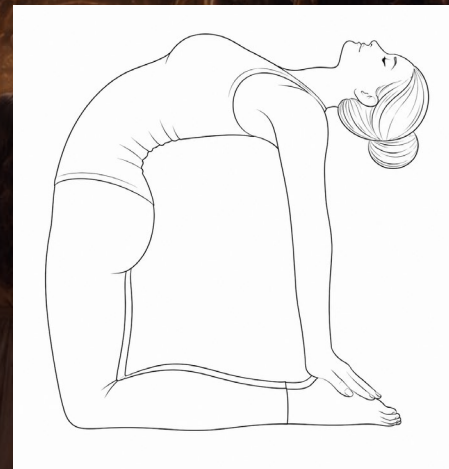
Brust öffnet sich nach oben und nach hinten.

Tiefer: Hände wandern zu den Fersen.

Ajna richtet sich nach oben — das dritte Auge empfängt das Sonnenlicht.

In Konark stand die Priesterin genau so —

und empfing die ersten Sonnenstrahlen durch das Hauptportal.



Das älteste Sonnenmantra der Menschheit

OM BHUR BHUVAH SVAH

Erde · Atmosphäre · Himmel

TAT SAVITUR VARENYAM

Das strahlende Licht, das zu verehren ist

BHARGO DEVASYA DHIMAHİ

Wir meditieren in seiner göttlichen Herrlichkeit

DHIYO YO NAH PRACODAYAT

Möge es unseren Verstand inspirieren

Ajna · Das innere Sehen

Zwischen den Augenbrauen · Sthapani — das Stützende

Das Organ des inneren Sehens.

Bei Sonneneinweihungen: das Tor, durch das Licht eintritt.

Fingerkuppe sanft auf Ajna.

Nabhi unten — Ajna oben.

Feuer und Sehen. Eine Achse. Du.

Die Reise

Morgenröte.

Hinter dir erhebt sich der Sonnentempel

Du gehst durch das Hauptportal.

Vor dir steht Surya. Er sieht dich an.

Und sendet dir die Kraft der Sonne, durch den Körper bis in die Yoni.

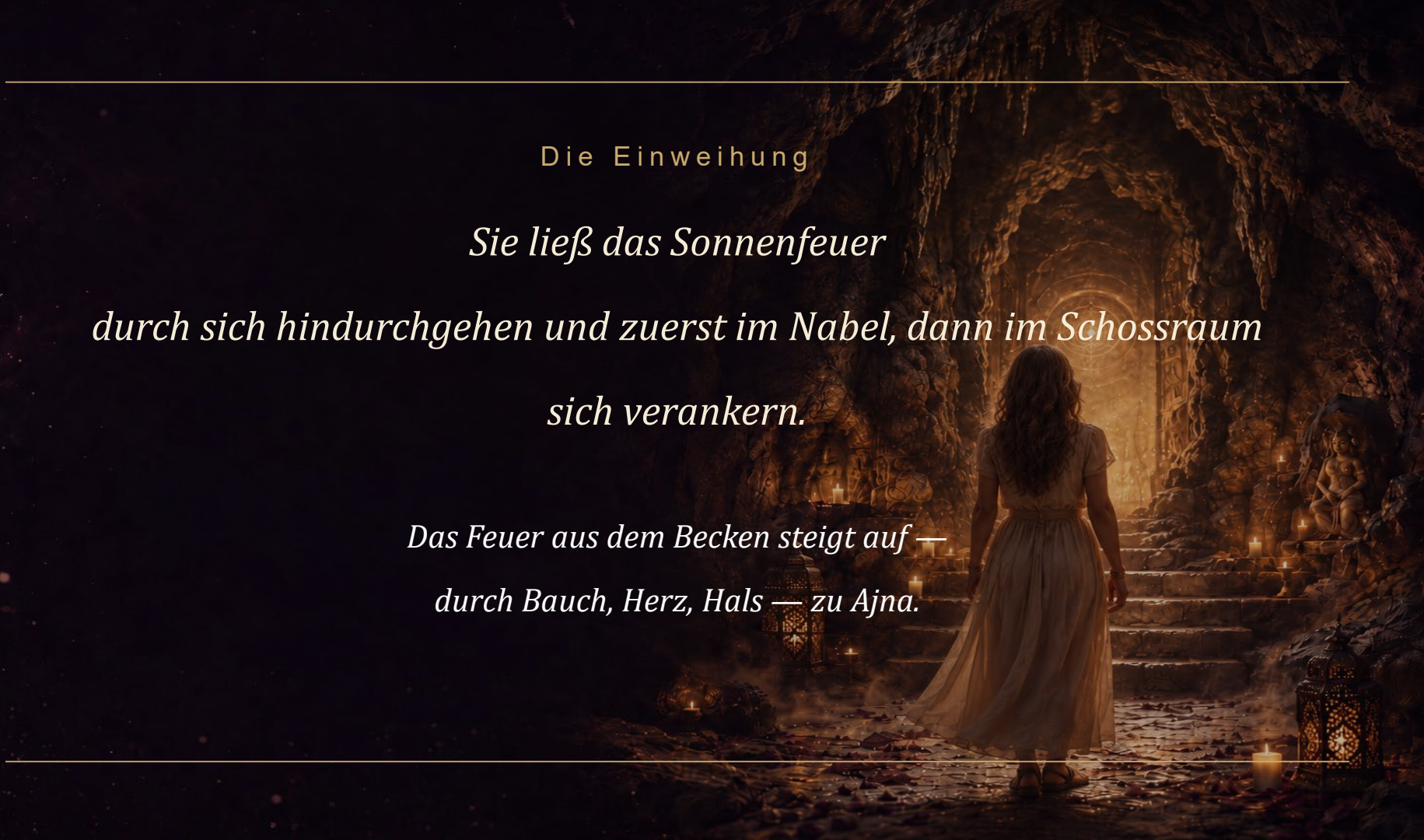


Die Einweihung

Sie ließ das Sonnenfeuer

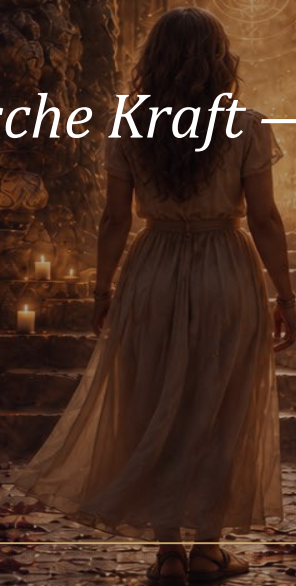
*durch sich hindurchgehen und zuerst im Nabel, dann im Schossraum
sich verankern.*

*Das Feuer aus dem Becken steigt auf —
durch Bauch, Herz, Hals — zu Ajna.*



Deine Lust ist Licht.
Dein Begehren ist Sonne.
Deine Lebenskraft und die kosmische Kraft —
dasselbe Feuer.

OM SURYAYA NAMAH



Zurückkehren.

Tief Einatemen · Seufzen · Finger und Zehen bewegen

Die Hände auf das Herz.

Das Sonnenfeuer ist in dir.

Es lebt.

Öffne langsam die Augen.

Schreibimpulse

- *Was habe ich in der Einweihung gesehen oder gespürt?*
 - *Wo in meinem Körper ist meine sexuelle Lebenskraft und meine spirituelle Kraft dasselbe?*
 - *Welches Sonnen-Mantra hat sich für mich stimmig angefühlt?*
 - *Was wäre möglich, wenn ich diese Kraft täglich trüge?*
-

Für zuhause — 21 Tage

Ein Sonnen-Mantra deiner Wahl —

108 Mal täglich.

Wähle eines und bleib dabei.



OM SURYAYA NAMAH
