

#04

Sirius - Die Brüste als Altar

Spiralatmung · Supta Baddha Konasana · Stana Marma

Isis steigt auf. Das Licht des Sirius kommt in deiner Brust an.



Isis steigt auf.

Sirius — der hellste Stern am Nachthimmel.

Im alten Ägypten markierte sein Erscheinen nach 70 Tagen Abwesenheit das neue Jahr. Die Nilflut kam. Das Leben kehrte zurück.

Sopdet — Sothis — Isis: Der Sirius war weiblich.

Isis sagt von sich selbst:

„Ich bin sie, die im Hundestern aufsteigt.“



Der weibliche Sorghumstern.

Die Dogon in Mali wussten Jahrhunderte vor der westlichen Astronomie,
dass Sirius ein Dreifachsystem ist.

Den dritten Stern nannten sie Emme Ya Tolo — **den weiblichen Sorghumstern.**

Sorghum ist Hirse, eine Pflanze von der das Leben abhing. Emme Ya Tolo nährt die Hirse.

Getreide und Stern,...dasselbe Prinzip.

Für die Dogon ist Sirius weiblich. *Er trägt die kosmische Mutter.*

Das Licht, das heute Nacht vom Sirius herabsteigt —
ist das Licht der kosmischen Mutter.



TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

Dein Atem, deine Absicht ist ein lebendiger Schlüssel ist, ein Symbol, dass du im Körper erwecken kannst.

ANLEITUNG IN DER MASTURBATION

Du beginnst mit der Atmung, bevor du dich sexuell zu berühren beginnst. Wenn möglich setze oder lege dich vor einen Spiegel, sodass du dich in der Selbstberührung dann sehen kannst.

DEIN ERSTER SCHRITT besteht darin, einen Raum zu schaffen, einen privaten, ruhigen Ort, der sich für dich sicher und zentral anfühlt.

Zünde eine Kerze an, entferne alle Ablenkungen und setze eine einfache Absicht, wie zum Beispiel: „Ich bin hier, um meine männlichen und weiblichen Energien durch den Atem und durch Lust zu vereinen.“

Denke daran, dass dein Körper ein Tempel ist, er ist der Tempel, und deine Erregung ist das Opfer, du bist sowohl der Gebende als auch der Empfangende in dieser Übung.

Beginne mit der Atmung und Visualisierung, die du vom tantrischen Energiekreislauf kennst.

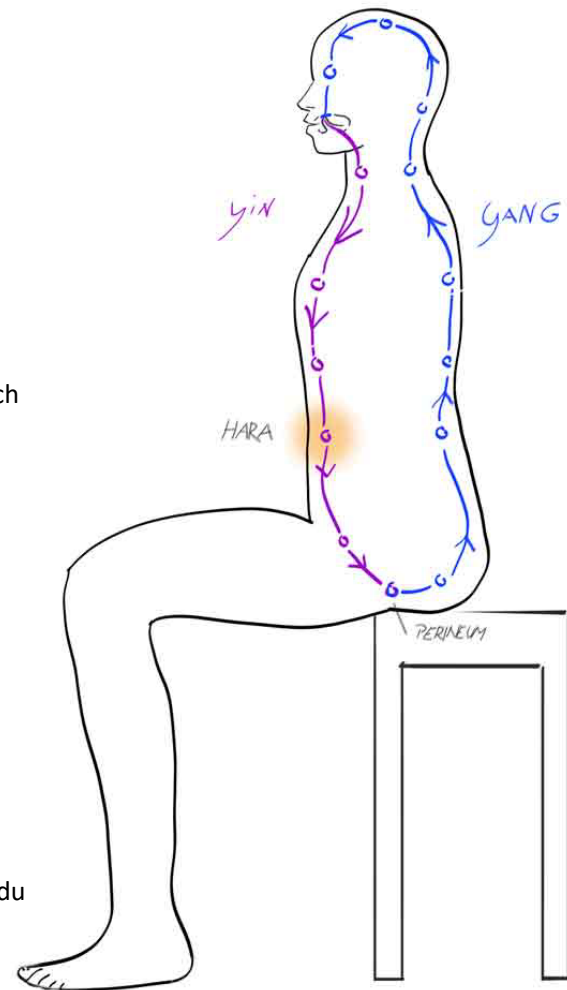
Wenn du möchtest, kannst du sanft die Augen schließen. Beginne, bewusst zu atmen.

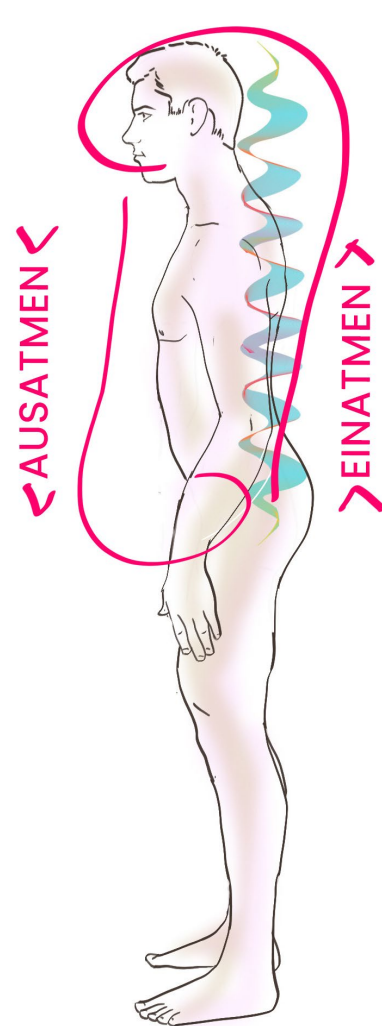
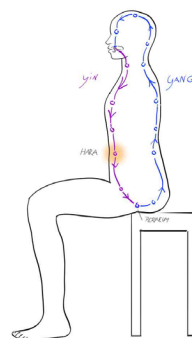
Beim Einatmen durch die Nase fließt die Energie vom Perineum am Rücken nach oben.

Mit der Einatmung spanne den PC-Muskel an.

Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen.

Beim ganz langsamen Ausatmen durch die Nase fließt die Energie vorne nach unten bis zum Perineum und du entspannt den Beckenboden.





Stell dir beim Einatmen vor, wie du Energie von deiner Wurzel bis zu deiner Krone die Wirbelsäule hinaufziehst, wie die Aufwärtskurve der Neun. Während du ausatmest, lass sie an der Vorderseite deines Körpers nach unten spiralförmig fließen und kehre zur Basis zurück, dem erdenden Puls der Sechs.

Mit jedem Atemzug beginnt sich eine Schleife zu bilden, ein heiliger Kreis aus Freude und Präsenz. Wenn du allein bist, spüre, wie sich diese Schleife in dir bewegt, subtil, elektrisch, lebendig. Wenn du mit einem Partner zusammen bist, lasst eure Atemzüge sich gemeinsam bewegen, als würden eure Körper sich in dieser heiligen Form spiegeln. Ihr müsst euch nicht bewegen. Ihr müsst euch nicht einmal berühren.

DER ZWEITE SCHRITT

Hinweis: Frauen spüren eventuell diese Atmung schneller im Becken. Wenn du ein Mann bist, lege dir am Anfang einen kleinen Ball unter das Perineum.

6

Beginne in einer Schleife zu atmen und ziehe bei jedem **Einatmen** Energie von der Basis deines Beckens bis zur Krone deines Kopfes nach oben (Visualisiere dies in der Mitte deines Körpers oder an der Wirbelsäule) und visualisiere dabei die Form von neun Spiralen, die sich nach oben winden.

Während du dies tust, erweckst du dich selbst und wirst expansiver, beginnst dein Energiefeld auszudehnen. Dies ist der weibliche Strom, der deine Energie in die Vision und in ein höheres Bewusstsein hebt.

9

Bei jedem **Ausatmen** leite die Energie an der Vorderseite deines Körpers von der Krone zum Herz und deinen Bauch zurück zur Basis deiner Wirbelsäule. Das hat die Form der Zahl Sechs. Das ist Erdung, Begrenzung und Stabilisierung. Es repräsentiert den männlichen Strom, der den Fluss in eine konkrete Form verankert.



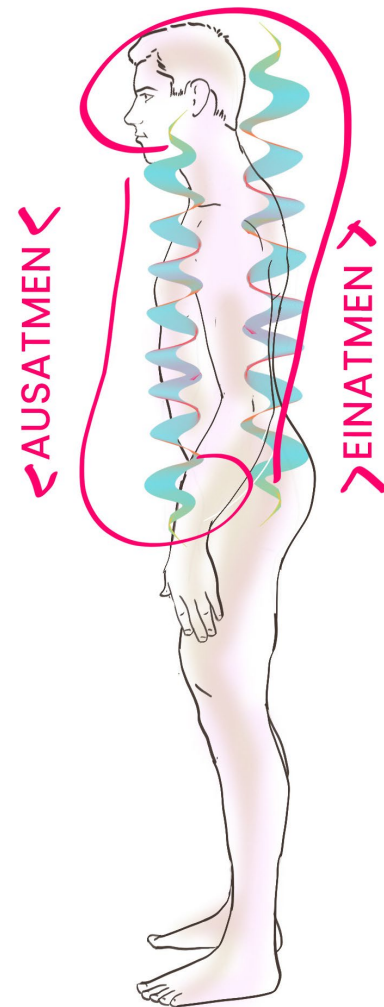
Lass diesen Atem zu einem rhythmischen Atem werden, der kreisförmig ist und den du auch ohne körperliche Berührung spüren kannst.

HINWEIS:

Am Anfang ist es einfacher, die Spirale nur beim Einatmen aufsteigen zu lassen.

Wenn du dich daran gewöhnt hast, lässt du die eine Spirale beim Ausatmen nach unten sinken ins Perineum

Im letzten Schritt lässt du die Spirale bei der Einatmung sich ausdehnen und die in der Ausatmung sinkt die Spirale in dir nach unten. Dieser letzte Schritt entsteht (fast) wie von selbst. Lass den Kopf weg.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

DEIN DRITTER SCHRITT IST, bewusst zu beginnen deine Hände in das Ritual einzubeziehen. Beginne, deinen Körper langsam und ehrfürchtig zu berühren, ohne ein Ziel zu verfolgen und ohne Druck auszuüben.

Lass deine Hände deinen Körper intuitiv berühren und lausche auf die Antwort deines Körpers.

Lass eine Hand das Männliche sein und die andere das Weiblich, dass die Empfindungen empfängt.

Lass sie sich gemeinsam in Einheit bewegen.

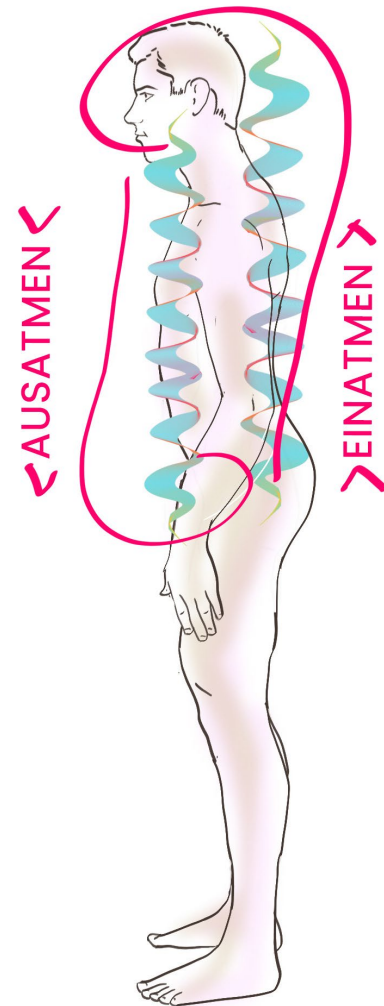
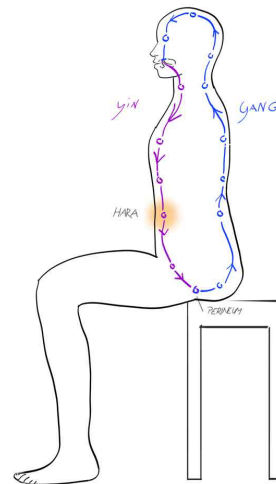
DEIN VIERTER SCHRITT IST, Erregung innerhalb dieser Spirale aufzubauen, die sich mit der Neun bildet.

Wenn die Erregung zu wachsen beginnt, halte deine Genitalien mit deinen Fingern oder mit deinen Handflächen, atme weiter in der Neun und Sechs, während sich die Lust aufbaut. Halte deinen Atem in der Spirale in Bewegung, atme spiralförmig in einer Neun die Wirbelsäule hinauf und dann in einer Sechs vorne wieder aus.

Wenn du deine Genitalien mit den Fingern, einem Spielzeug oder deinem Atem stimulierst, tue dies, während du diesen energetischen Rhythmus beibehältst.

Denke daran, dass es nicht darum geht, zum Orgasmus zu eilen, sondern darum, deine sexuelle Energie zirkulieren zu lassen, sie sich ausdehnen zu lassen und sie durch die Schleife steigen und wieder fallen zu lassen. Immer und immer wieder.

DIES IST DER BEGINN VON ETWAS TIEFEREM, EINER AKTIVIERUNG, WO DAS EINATMEN ZUR ANRUFUNG UND DAS AUSATMEN ZUM OPFER WIRD, WO SEX ZU ENERGIE UND ENERGIE ZU BEWUSSTSEIN WIRD.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

DEIN FÜNFTER SCHRITT ist dein Orgasmus als Opfergabe.

Wenn der Orgasmus kommt, belege ihn mit einer Absicht vor dem Höhepunkt. Bring ein einzelnes Wort, ein einzelnes Gefühl oder einen einzelnen Wunsch in dein Bewusstsein, etwas, das du zurückgewinnen oder erschaffen möchtest.

Dann lass diesen Orgasmus durch die Spirale fließen, nicht einfach nach außen explodierend, sondern durch dein Feld zirkulierend.

Denk daran, dass es hier nicht um Kontrolle geht, sondern um Zirkulation.

Es geht darum, deinem Körper zu erlauben, sich daran zu erinnern, wie man das Vergnügen aufrechterhält. und wie du diese Lust dann in eine Spirale verwandeln und schließlich der Schöpfung schenken kannst.

Stell dir deinen Orgasmus nicht als Ende vor, sondern als einen Kraftschub, der etwas Verlorenes zurückgewinnt: deine Stimme, deine Vision, deine Vitalität.

Lass die Energie beim Höhepunkt durch deine Wirbelsäule aufsteigen.

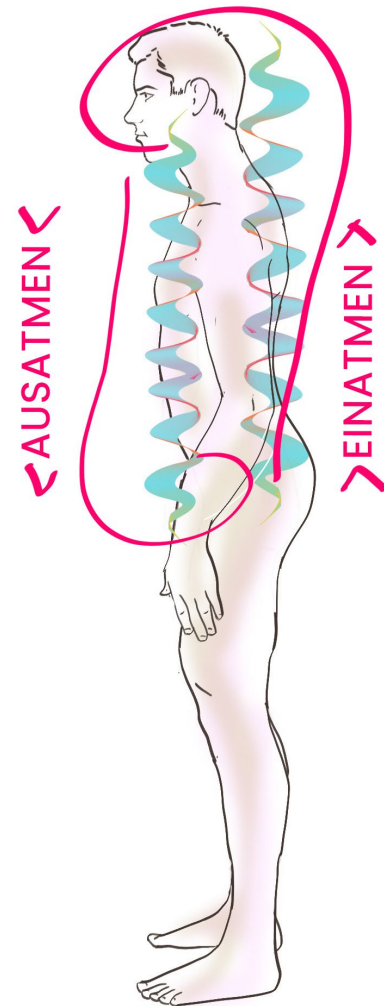
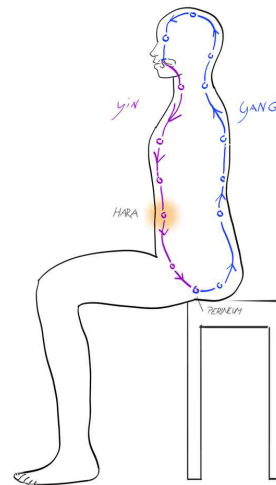
Lass sie aus deinem Kopf oder in dein Herz fließen.

Du bist Isis, du bist die Magierin, du bist die Auferstehung.

Aus dieser Perspektive ist dies der Weg der energetischen Auferstehung durch deinen Sex.

Es geht nicht um die Jagd nach Vergnügen, sondern um die Kunst, es einzufangen, es zu verdrehen, ihm Bedeutung zu geben.

Du wirst zum Tempel, zur Liebhaberin, zur Initiatorin, und der Orgasmus wird zu deinem Zauber.





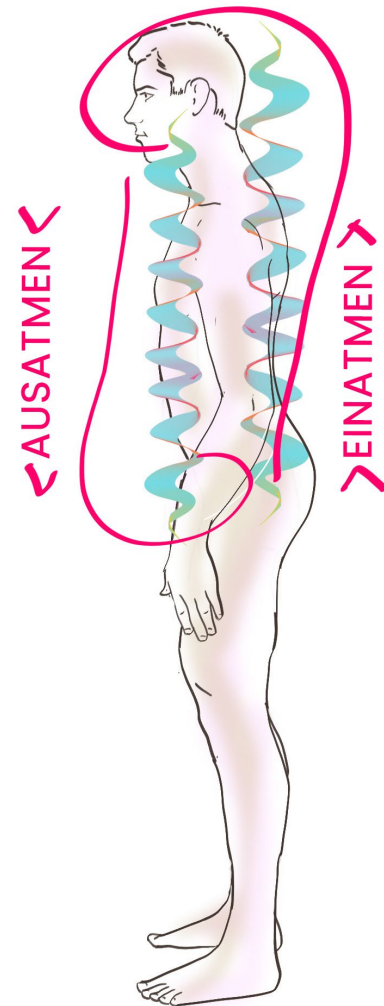
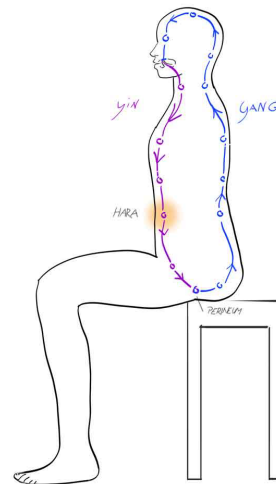
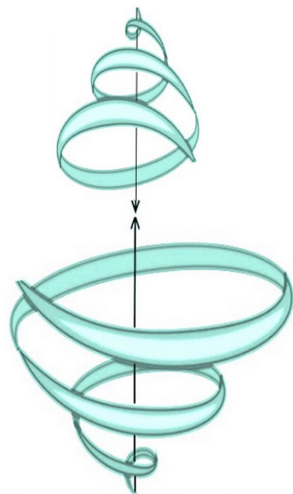
TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

Das ist nicht nur Sex, das ist Erinnerung.

Wenn du so masturbierst, masturbierst du nicht einfach nur, du bringst deine Polaritäten ins Gleichgewicht, du baust einen Kraftkreis auf, du aktivierst den 69er-Strom nicht zwischen zwei Menschen, sondern in dir selbst.

Das ist eine sehr heilige, sehr tiefgründige und außergewöhnlich kraftvolle Praxis.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

Als Isis ihren Atem und ihre Magie einsetzte, um Osiris wiederzubeleben, kanalisierte sie genau diese Kraft, den gewundenen, orgasmischen Lebensstrom, der, wenn er mit Absicht aktiviert wird, nicht nur Lust bringt.

Er bringt Transformation.

Er bewegt sich in gespiegelten Spiralen, auf und ab, männlich und weiblich, immer miteinander verflochten.

Das ist keine Metapher.

Du kannst es in deinem eigenen Körper spüren.

Wenn sexuelle Energie bewusst aufsteigt, wenn sie nicht überstürzt oder ziellos entladen wird, nimmt sie diesen schlangenartigen Rhythmus an.

Der Atem verlangsamt sich. Der Körper wird flüssig. Es entsteht das Gefühl, dass etwas Uraltes in dir erwacht, ein Kribbeln, ein Pulsieren, ein Flüstern der Kraft an der Basis der Wirbelsäule.

Du erweckst, was verstreut war.

Du sammelst die Teile deiner Seele, so wie sie die Teile von Osiris gesammelt hat.

Deshalb kann sexuelle Energie genutzt werden, um fragmentierte Kraft zurückzugewinnen, besonders nach einem Trauma, Liebeskummer oder spiritueller Erschöpfung.





TANTRA LEVEL 2

HEILIGER SEX & SIDDHIS

Im klassischen Tantra ist der Körper keine Ablenkung von der Erleuchtung.

Er ist das Tor dazu.

Und Sex ist keine Sünde, sondern ein heiliges Ritual.

Innerhalb dieser alten Wissenschaft der Vereinigung wird jeder Atemzug, jede Bewegung, jeder Blick Teil des Weges, und der Akt der Liebe wird, wenn er bewusst vollzogen wird, zu einem Spiegel des Kosmos.

Deshalb wird in der authentischen tantrischen Tradition die 69 nicht als bloße Stellung angesehen.

Es ist ein Symbol, ein lebendiges Yantra der energetischen Wechselwirkung zwischen Shiva und Shakti, dem göttlichen Männlichen und Weiblichen, die in ewiger Umarmung verschmolzen sind.

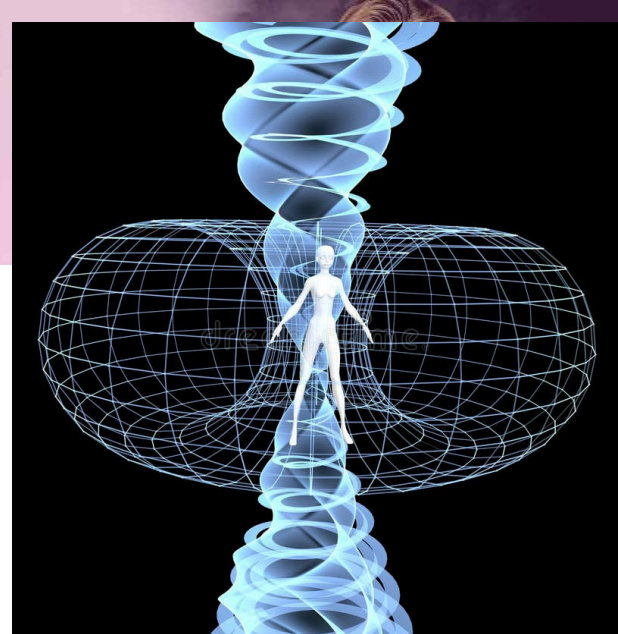
Der Akt selbst, Mund zu Genitalien, Wurzel zu Kehle, ist mehr als körperliches Vergnügen.

Er repräsentiert den Kreislauf von Ausdruck und Begierde, Sprache und Schöpfung, Wort und Gebärmutter.

In der Sanskrit-Philosophie wird der Hals mit dem Vishuddha Chakra in Verbindung gebracht, dem Energiezentrum des Ausdrucks, der Wahrheit und der Schwingung. Die Genitalien sind mit dem Wurzel- und Sakralchakra verbunden, den Zentren des Instinkts, des Überlebens, der Sexualität und der Schöpfung.

Wenn der Mund des einen Partners auf die Wurzel des anderen trifft, ist das nicht nur eine orale Stimulation, sondern die symbolische Kommunikation zwischen der Kraft, die Realität auszusprechen, und der Kraft, sie zu gebären.

Es ist das Zusammentreffen von Mantra und Materie.



Stana · Der Brust-Marma

Beidseitig im Brustgewebe ·

Verbunden mit: Drüsensystem · Hormonen (Oxytocin, Prolaktin)

Herzraum · Yoni · Drittes Auge - Die Brust als Mittlerin zwischen allem.

Wenn sie sich öffnet — öffnet sich der gesamte weibliche Körper.

Stanamula Marma

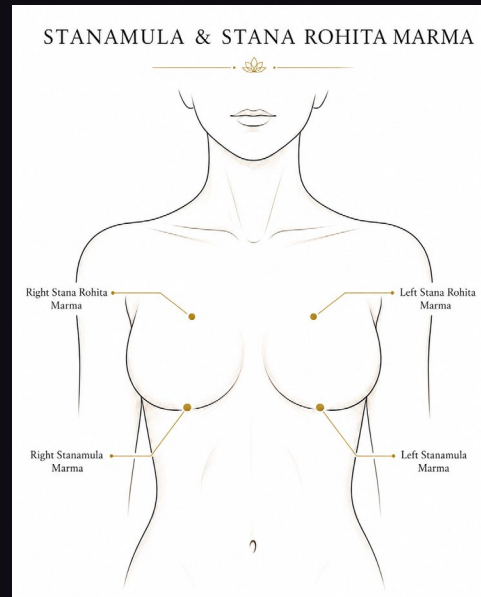
Die Wurzel der Brust. Ein Punkt des Vertrauens, der Atmung und der inneren Weite.

Sanfte Berührung kann helfen, den unteren Herzraum zu spüren, Schutzspannung zu lösen und den Körper als tragenden, nährenden Raum wahrzunehmen.

Stana Rohita Marma

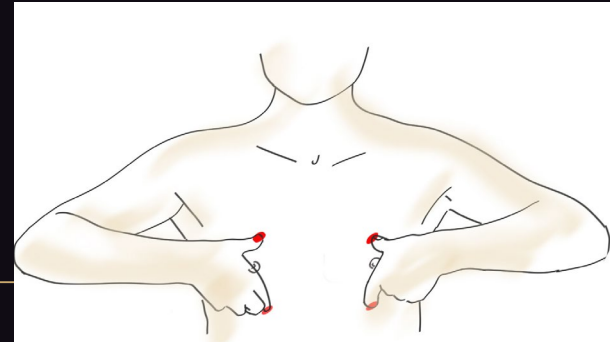
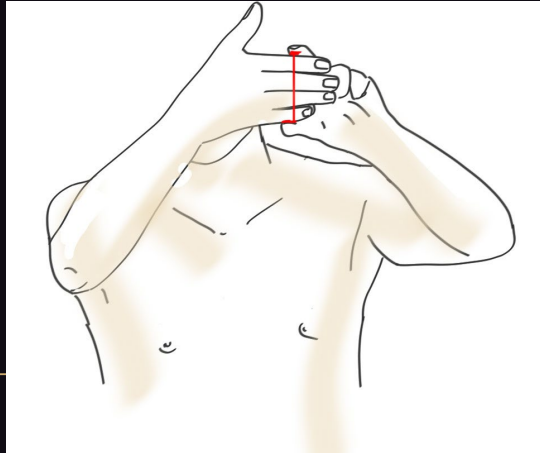
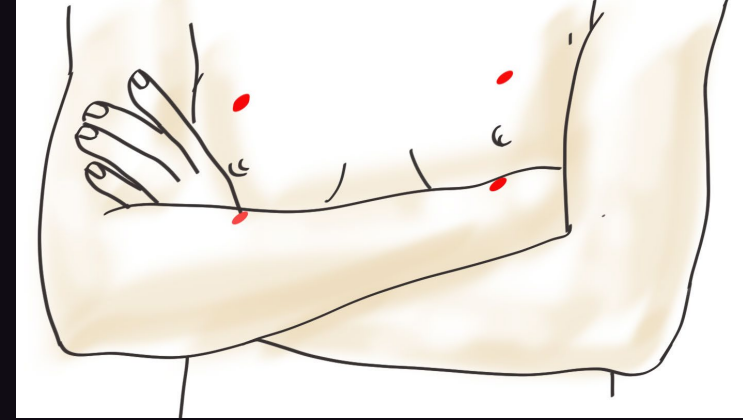
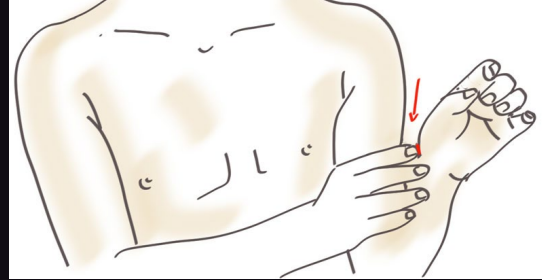
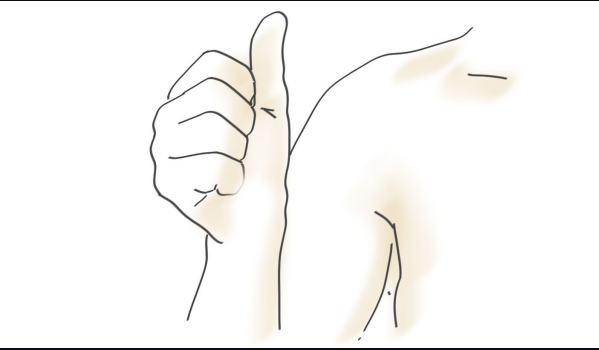
Der aufsteigende Brustpunkt. Ein Punkt der Öffnung, Aufrichtung und Strahlkraft.

Er verbindet den Atem mit dem Herzraum und lädt ein, die Brust nicht nur als körperlichen Ort, sondern als energetisches Zentrum von Präsenz, Hingabe und Empfangskraft zu erfahren.



Für die Praxis würde ich es vorsichtig halten: **nur sanfte, achtsame Berührung**, kein starker Druck, besonders nicht bei Brustschmerzen, Atembeschwerden, Schwangerschaft, Brustoperationen, Implantaten oder akuten Entzündungen.

Stana · Der Brust-Marma



Supta Baddha Konasana · Die liegende Göttin

Fußsohlen zusammen · Knie fallen zur Seite

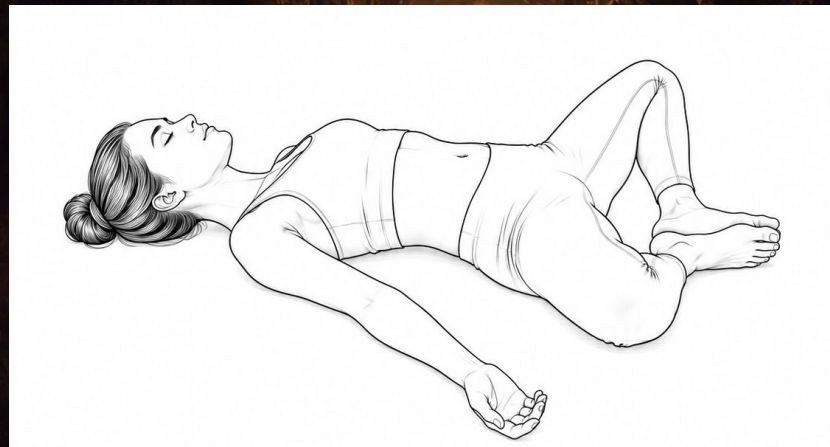
Decken unter die Knie wenn nötig

Hände auf die Brust — oder neben den Körper

Die Stana-Punkte zeigen nach oben — zum Sirius.

Du bietest deine Brust dem Licht an.

Der weiblichen Gottheit, die heute Nacht aufsteigt.



Becken — Brust — Auge.



YONI / BECKENBODEN

Das Feuer der letzten Sessions



NABHI

· Tummo

ile



STANA

Die Brust · Der Altar · Das Tor



AJNA

Das innere Sehen · Sirius-Empfang

Eine Hand auf die Brust.

Eine Hand auf den Unterbauch.

Spüre die Aufwärtsbewegung.

Was in der Brust entsteht —
kann in der Yoni ankommen.

Was in der Brust lebt —
kann in die Yoni fließen.

Die Kammer der Brüste.

Diese Kammer liegt im Herzen des Tempels.

Warm. Weit. Weich.

Hier hat sich noch nie jemand schämen müssen.

Hier ist die Brust das, was sie immer war:
ein eigenständiges erotisches Heiligtum.

Ein Altar. Eine Kraft.



Das Sirius-Licht von oben.

Durch Ajna.

Durch den Herzraum.

Auf die Stana-Punkte.

Aus dem Becken. Durch den Bauch.

Kommt in der Brust an.

Das Feuer der Erde und das Licht des Himmels.

in deiner Brust — gleichzeitig.

Das Portal öffnet sich.



Innerlich sprechen — lass jeden Satz in der Brust landen.

*Meine Brust ist ein heiliger Ort.
Hier begegnen sich Erde und Himmel.
Ich bin der Altar.*



Schreibimpulse

- *Was habe ich in der Brustkammer gespürt oder gesehen?*
 - *Wie fühlt sich meine Brust an, wenn ich sie als heiligen Ort behandle?*
 - *Was verbindet sich in mir, wenn Brust und Becken gleichzeitig lebendig sind?*
 - *Was bedeutet es für mich, dass Isis weiblich ist — und im hellsten Stern wohnt?*
-

Jeden Morgen:

Eine Hand auf die Brust.

Einen Atemzug.

Die Frage: Wie geht es dir hier?

Deine Brust antwortet. Immer.

