

#07

Die Mondkammer

Chandra · Soma · Shankha & Parshwa Sandhi Marma · Utkata Konasana

Du aktivierst hier nichts. Du empfängst.



Der Mond ist Bewusstsein. Soma ist Nektar.

Chandra — aus dem Geist des kosmischen Urwesens geboren.

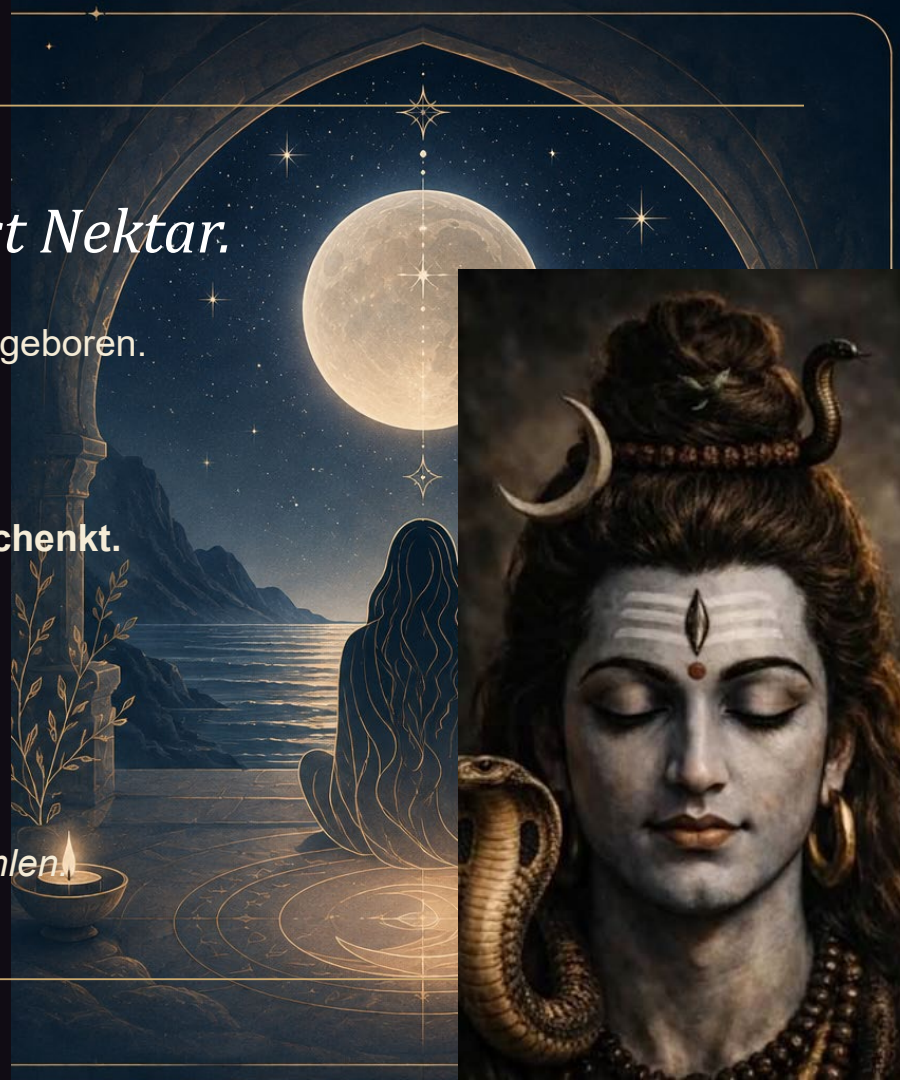
Surya aus dessen Augen. Chandra aus dessen Geist.

Soma — der göttliche Nektar, der Unsterblichkeit schenkt.

In der tantrischen Tradition tropft Amrita von der Krone
durch den ganzen Körper — kühl, silbern, nährend.

Shiva trägt Chandra als Krone —

um das Feuer seines kosmischen Bewusstseins zu kühlen.



Das Schwinden ist kein Verlust.

DER FLUCH

*Chandra hatte 27 Frauen —
die Nakshatras, die Mondstationen.*

*Er liebte Rohini
über alle anderen.*

*Daksha, ihr Vater,
verfluchte ihn:
Chandra begann zu schwinden.*



DIE GNADE

Shiva griff ein.

*Der Fluch wurde
in einen Zyklus verwandelt:
Wachsen und Schwinden.*

*Aber niemals
ganz verschwinden.*

Das Licht kommt immer zurück.

OM SOMAYA NAMAH

Ich verneige mich vor Soma. Vor dem Nektar.

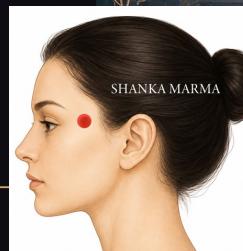
Vor der kühlenden, nährenden, stillen Kraft des Mondlichts.

CHANDRA PRANAYAMA · Das Gegenteil von Session 3

Einatmen links (Ida · Mond) · Ausatmen rechts

Vishnu Mudra · rechte Hand · Daumen schließt rechtes Nasenloch
leise · kühl · wie der Mond der aufgeht

Dann: Fingerkuppen an die Schläfen — Shankha



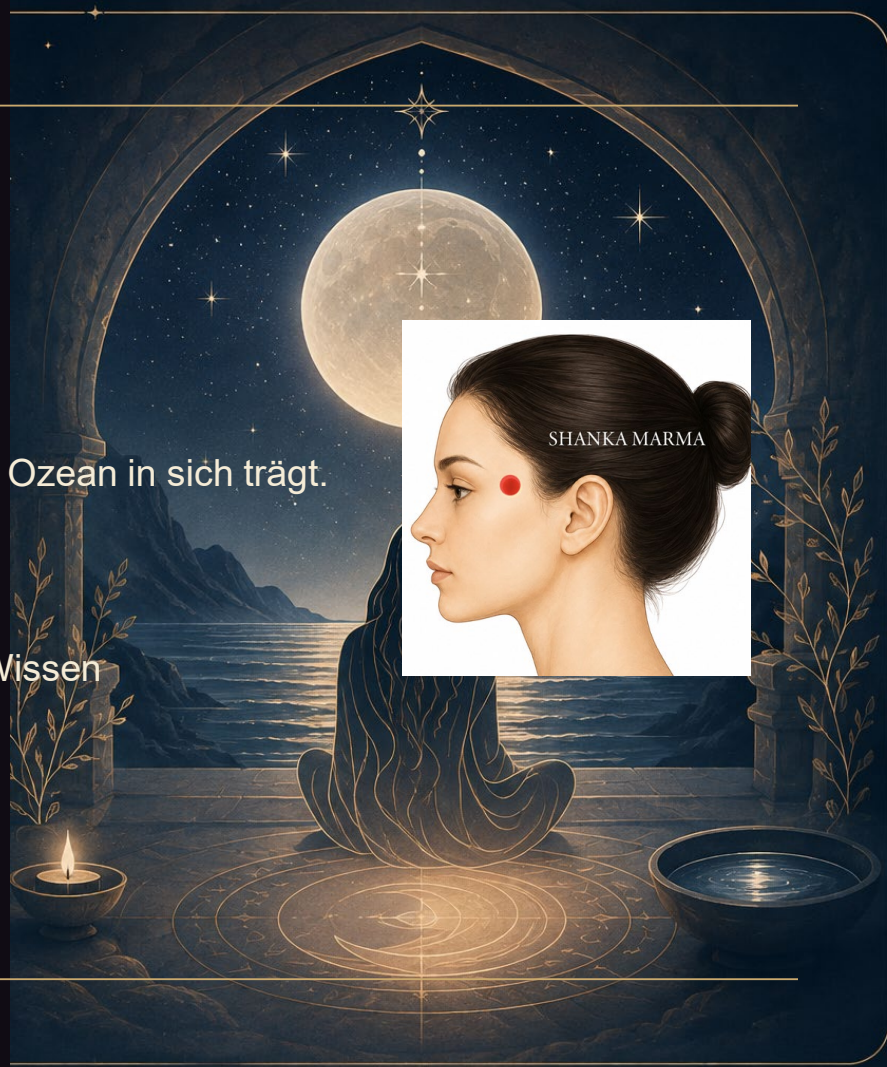
Shankha · Die Muschel

Schläfen beidseitig · Keilbein · Shankha Marma

Shankha bedeutet Muschel — das Instrument, das den Ozean in sich trägt.
Der Mond und das Meer sind verbunden.

Tor zum Unbewussten · zu den Träumen · zum stillen Wissen
das tiefer liegt als Sprache.

Fingerkuppen sanft an die Schläfen. Fast schwebend.



Mondenergie empfangen.

Utkata Konasana

Füße weit auseinander · Zehen nach außen · Knie tief gebeugt · Arme auf Schulterhöhe · Goddess-Arms · oder Hände auf dem Herzen

Der Körper wird zu einem Kelch — offen, weit, empfangsbereit.

Parshva Sandhi öffnet sich — atme seitlich in die Flanken.

Die Göttin braucht keine Anstrengung um zu empfangen —
sie ist die Öffnung selbst.

Du beginnst im Stehen und wenn es dir zu anstrengend wird,

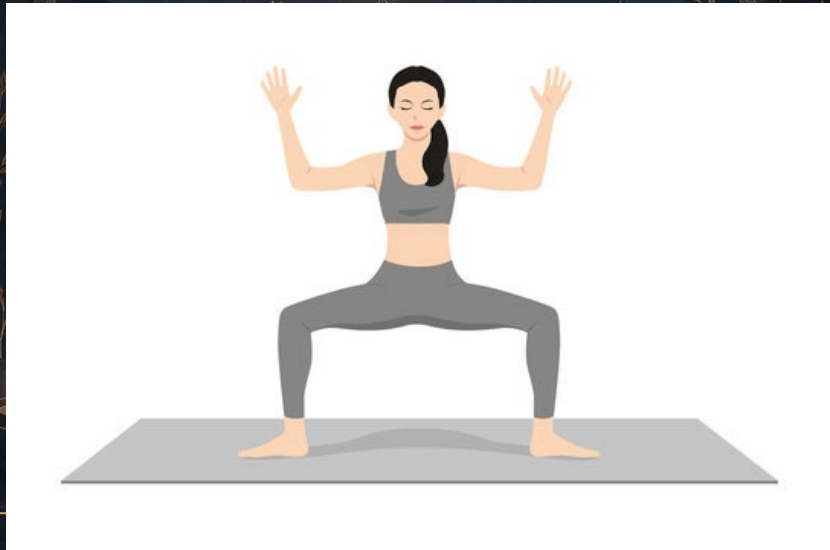
legst du dich in dieser Haltung auf den Rücken. Du brauchst

Polster für deine Knie. Gesäß stützend nah an der Wand

Hände im rechten Winkel neben dem Körper ·

Handflächen nach oben

Mondenergie empfangen.



Soma fließt von der Krone abwärts —

Parshva Sandhi Marma

Laterale Ausdehnung.

Soma-Fluss.

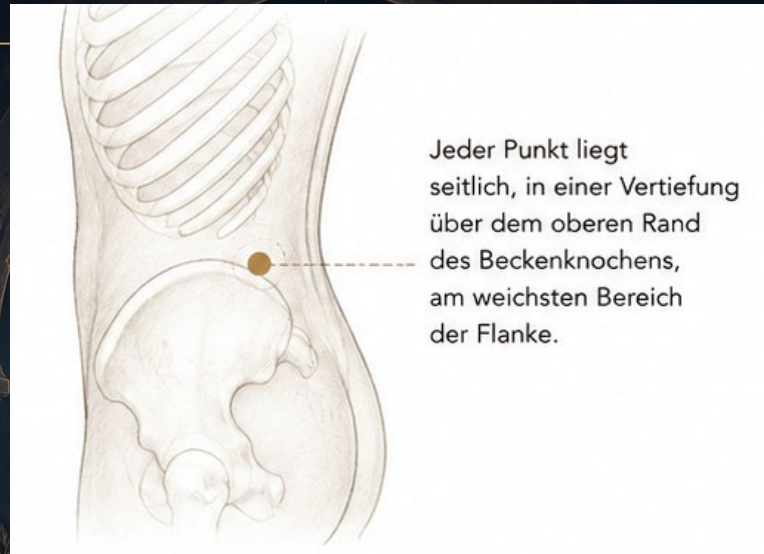
*Wo Soma fließt,
weiten sich die Flanken.*

Der Punkt befindet sich etwa vier Fingerbreit beidseitig der Wirbelsäule, oberhalb der Taille (seitlicher oberer Rand des Quadratus lumborum).

Stelle dich wie Superman oder Wonder Woman hin, die Hände oberhalb der Taille, die Finger nach vorn gerichtet, die Daumen drücken sanft, aber bestimmt gegen die seitliche Lendenmuskulatur unterhalb der unteren Rippen.

Drücke die Lendenmuskulatur 18 Mal mit den Daumen, jeweils 3 Sekunden lang, und lasse dann wieder los.
Die Stimulation Parshwa Sandhi erhöht die Ojas, die Lebensenergie (die Essenz aller Körpergewebe).

Ojas sind verantwortlich für die Widerstandskraft gegen Krankheiten und bildet die Grundlage für Glück und inneren Frieden.



Soma fließt abwärts.

ADHIPATI

Scheitel · Chandra wohnt hier · Soma tritt ein

SHANKHA

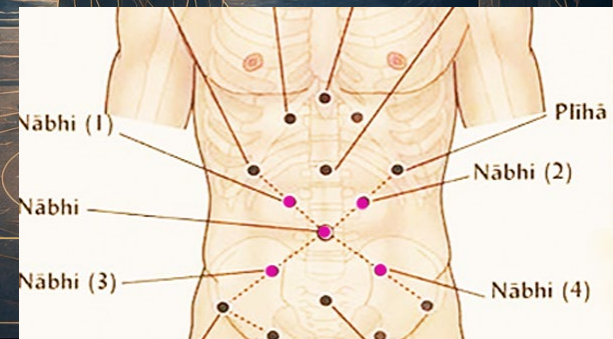
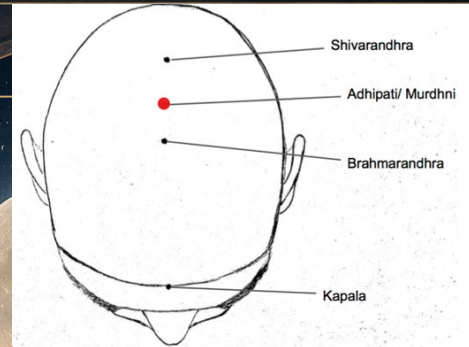
Schlafen · das Unbewusste öffnet sich

HRIDAYA

Herz · Soma als Kühle · Ich bin genug

NABHI → ERDE

Nabel · Beckenboden · Soma nährt die Wurzel



Die letzte Kammer.

Kühl. Still. Dunkel wie Samt.

Tritt ein.

Bevor du empfangen kannst —
müssen wir durch etwas hindurch.

Durch dass, was Empfangen schwer macht.



Aktiviere hier nichts.

Entfache kein Feuer.

Mache keine Anstrengung.

Versuche nichts.

Öffne dich einfach.

Empfange.



Die stille erotische Kraft des Weiblichen.

Kein Brennen. Kein Loddern.

Ein Fließen.

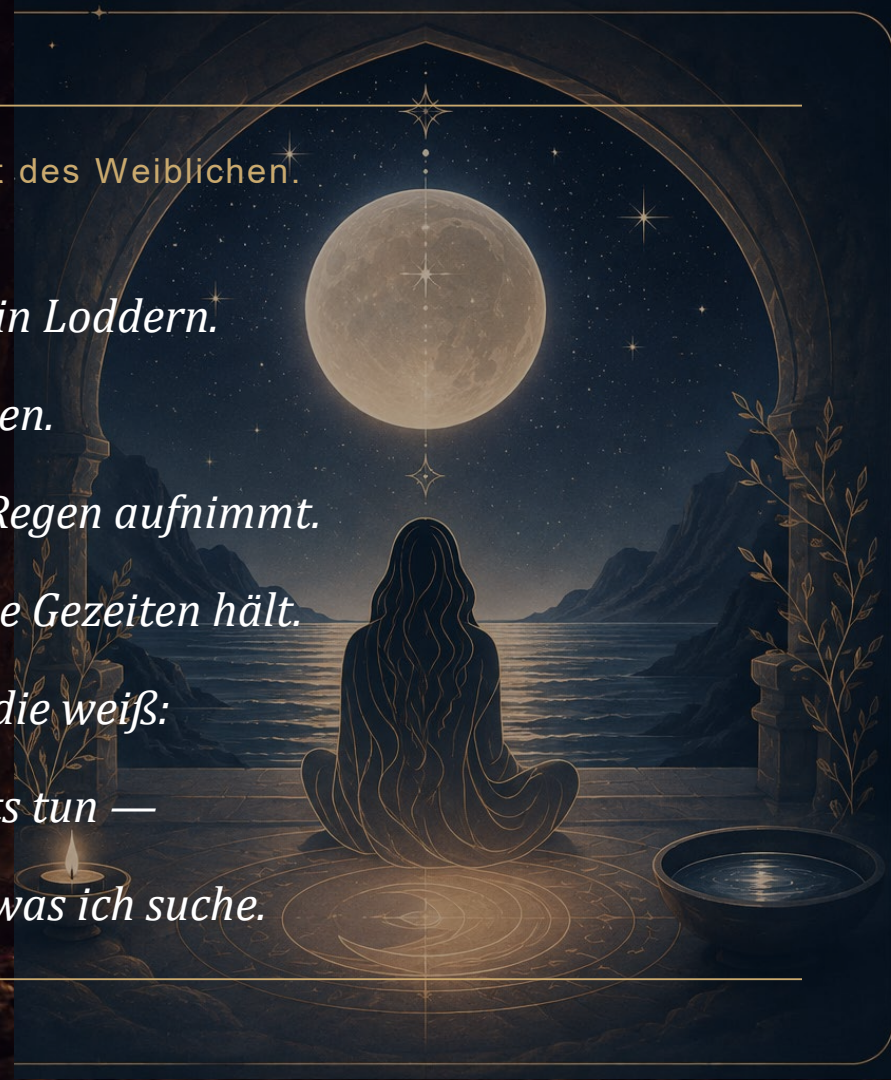
Wie die Erde, die den Regen aufnimmt.

Wie der Ozean, der die Gezeiten hält.

Wie die Frau, die weiß:

Ich muss nichts tun —

ich bin bereits das, was ich suche.



Innerlich sprechen — leise wie Mondlicht.

Ich empfange.

Ich bin empfangsbereit.

*Ich bin das Gefäß,
durch das Soma fließt.*



Woran hältst du fest?

Ehrliche Wahrnehmung.

Im Atem — ein leichtes Nicht-ganz-loslassen.

In den Schultern. Im Kiefer. Im Bauch.

Was müsstest du loslassen, damit etwas zu dir kommen kann?

Kontrolle: Ich vertraue dem Moment noch nicht.

**Hingabe: Ich muss nicht alles kontrollieren —
ich darf mich tragen lassen.**



Darf etwas einfach gut für dich sein?

Ohne dass du es dir verdient hast?

Ohne Gegenleistung? Ohne vorher gelitten oder gegeben zu haben?

Chandra schüttet seinen Nektar nicht nach Verdienst aus.

Er nährt die Erde — jede Nacht. Ohne zu fragen,
ob sie es sich verdient hat.

Darf auch du genährt werden — einfach so?



Sehr langsam zurückkommen.

Aus der Mondkammer trägt man nichts Hastiges.

Ein tiefer Atemzug — wie ein Aufwachen aus einem Traum

Finger bewegen · Zehen · ganz langsam

Beide Hände auf die Schläfen · auf Shankha

Das, was du in der Mondkammer berührt hast — es bleibt.

Es war immer in dir.



Was brauchst du gerade?

Nicht was du geben kannst.

Nicht was du leisten kannst.

Nicht was du tragen kannst.

Was brauchst du?

Lass die Antwort kommen — ohne sie sofort wegzureden.

Ohne 'aber ich habe genug'. Ohne 'andere brauchen mehr'.

Bedürfnisse zu haben ist das Weiblichste, was es gibt.



Hingabe ist kein Aufgeben.

Ich muss nicht alles kontrollieren.

Ich darf Bedürfnisse haben.

Ich darf mich nähren lassen.

*Ich bin bereits genug —
um empfangen zu werden.*

Schreibimpulse

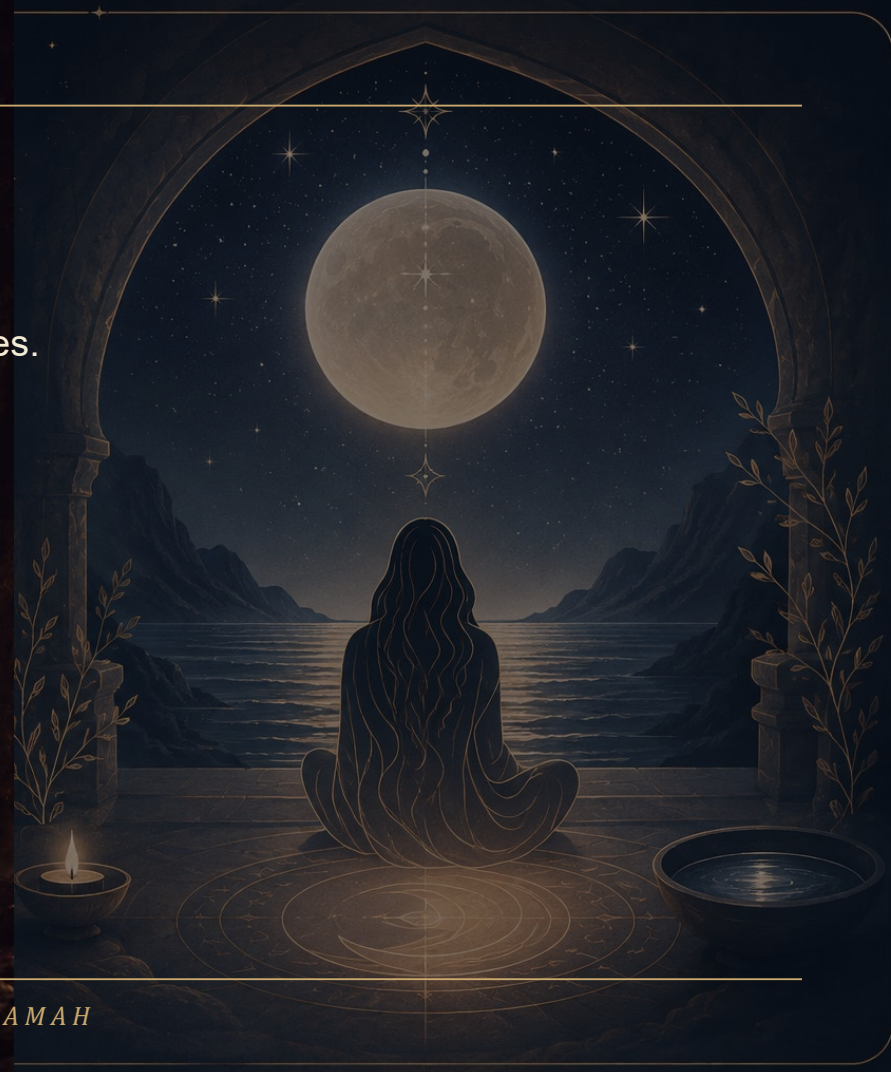
- *Was hat sich in der Mondkammer gezeigt?*
 - *Was ist die stille erotische Kraft in mir — wenn sie nicht brennt, sondern fließt?*
 - *Was empfangen ich gerade in meinem Leben — und lasse ich es wirklich ankommen?*
 - *Was würde sich verändern, wenn ich mich so behandle wie der Mond die Erde — nährend, rhythmisch, bedingungslos?*
-

*Chandra wächst und schwindet.
Aber er verschwindet nie ganz.*
Das Schwinden ist kein Versagen. Es ist Teil des Kreises.

Morgen Abend: Die letzte Session.

Ich bin der Tempel. Der Abschluss des Kurses.

Danke!



OM SOMAYA NAMAH