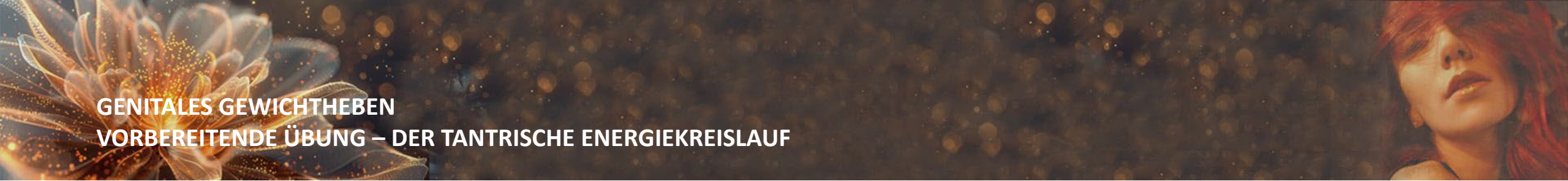


A woman with red hair is shown in profile, looking upwards with a serene expression. To her left is a large, translucent flower with golden sparks or light particles emanating from its center. The background is dark with soft, out-of-focus light spots.

GENITALES GEWICHTHEBEN
VORBEREITENDE ÜBUNG: DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF

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)*

GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF

Diese Übung machst du zu Beginn mit Hilfe deiner Vorstellungskraft und auch mit dem Senden deines Bewusstseins in die Teile deines Körpers, die auf dem Bild angeführt sind. Die kleinen Kreise sind Energiezentren, in denen du die Energie bei Bedarf einspeichern kannst. 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:

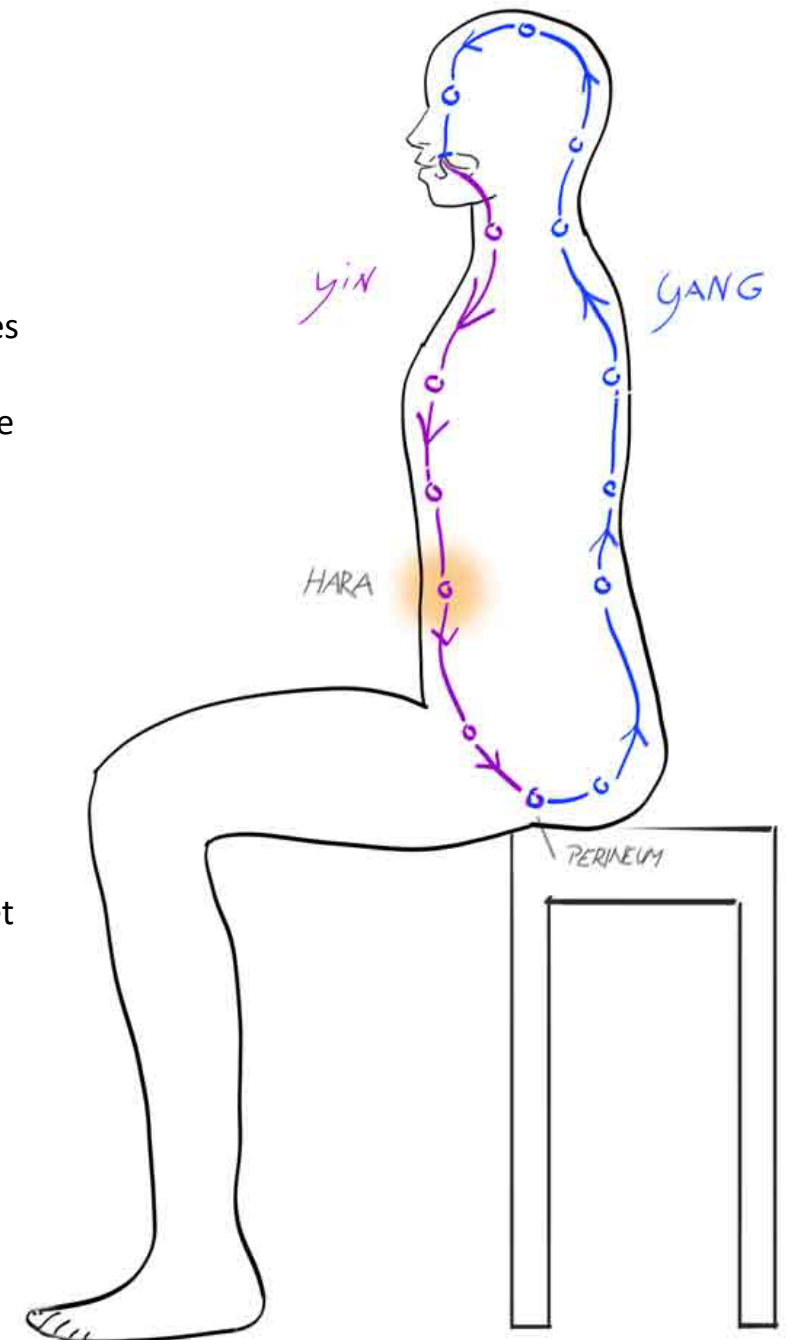
- Am Nabel (herkömmliches Anfang und Ende des Energie Kreislaufes, man speichert die Energie dann im Nabel ein)
- bei den Augen und
- am Perineum.

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 den Gaumen zu legen, während dem Aufbau starker Erregung, beugt dem vor.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF

Diesen Energie-Kreislauf wahrzunehmen, bedarf einfach der Übung. Mit der Zeit werden dir Punkte oder Energiezentren bewusst und sie beginnen Wärme ausstrahlen. Sie sind dann „aktiviert“.

ANLEITUNG:

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

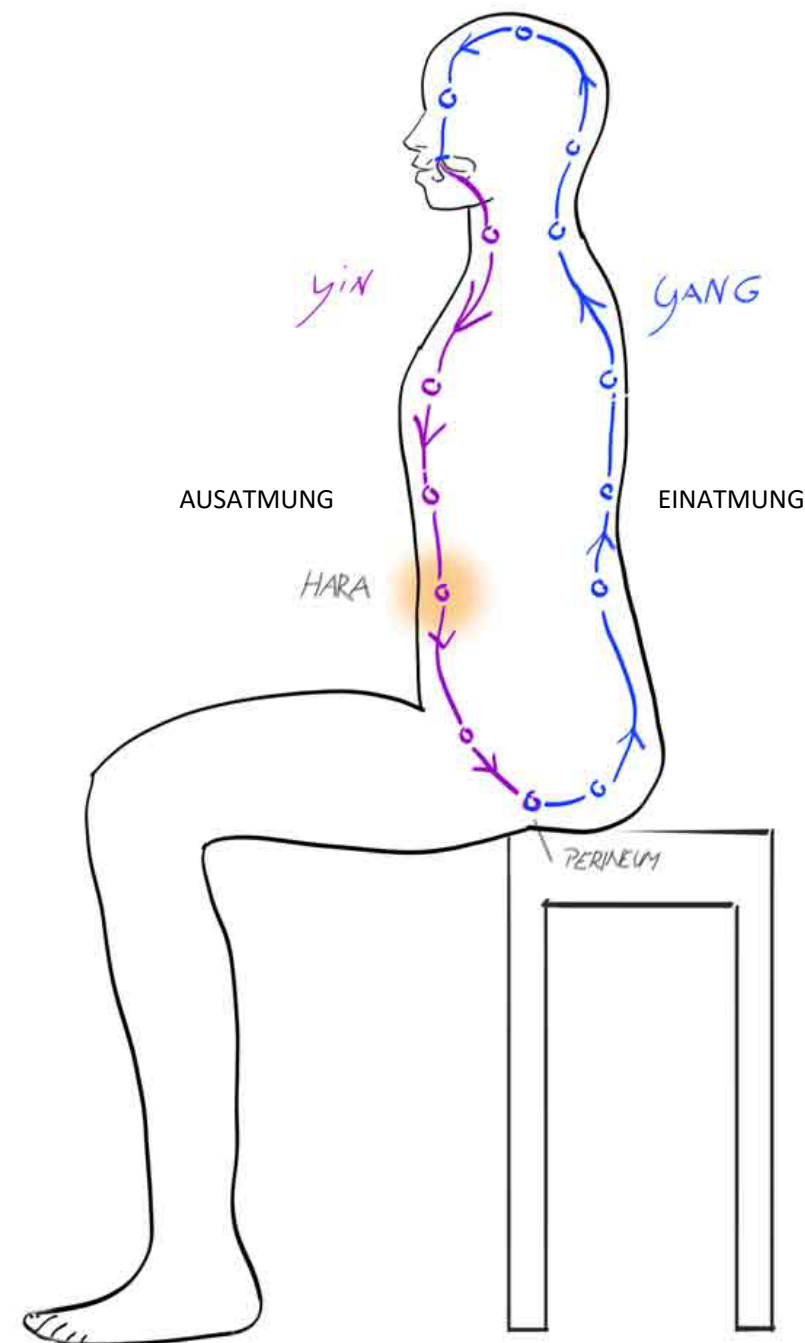
Beginne mit einer Einatmung am Perineum und lasse die Energie hoch wandern, bis zum Kopf, den Augen, lege die Zunge an den Gaumen und beobachte bei der Ausatmung ein Abwärtsfließen der Energie – an Hals , an der Vorderseite deines Körpers, am Nabel vorbei an den Genitalien und zum Perineum.

Atme ein, die Energie fließt am Rücken nach oben, atme aus, die Energie fließt an deiner Vorderseite wieder hinunter.

Beobachte wie die Energie fließt.

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.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF



OBERES DAN TIAN
DRITTES AUGE

MITTLERES DAN TIAN
HERZCHAKRA

UNTERES DAN TIAN
WURZELCHAKRA

DEN TANTRISCHEN ENERGIEKREISLAUF VERTIEFEN

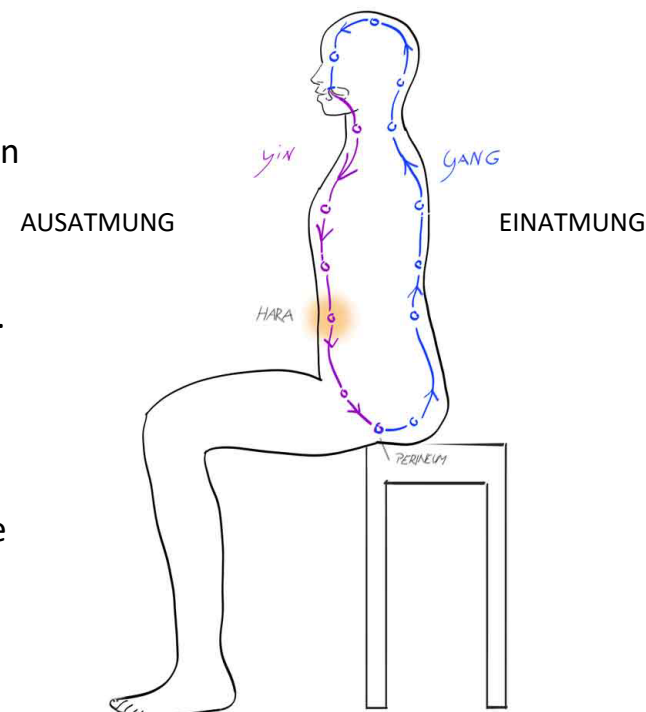
Bei dieser Praxis verbindest du dich deinem inneren Licht und deiner inneren Kraft und erlangst Zugang zu deiner göttliche Weisheit.

Wenn du den Energie-Kreislauf in dir zirkulieren lässt, tust du etwas in deinem Körper, dass genauso im Universum passiert. Wie oben, so unten. Wie der Makrokosmos, wie die universelle Energie, so ist auch der Mikrokosmos, unsere innere Energie.

Diese Anleitung ist auch während dem Geschlechtsverkehr durchzuführen. Sobald du richtig heiß und in Bewegung bist, geht es vor allem darum, deine sexuelle Energie und/oder Orgasmen aktiv in Geist und später in Leere umzuwandeln.

Sobald du in der Lage bist, mit den immer feineren Ebenen der Leere zu arbeiten, ermöglicht dir die Umwandlung deiner sexuellen Energie über deinen Körper in die Leere, über die Grenzen von Zeit und Raum, und sogar über die Grenzen von Leben und Tod hinaus, Erfahrungen besonderer Art.

Das ist das ultimative Ziel der sexuellen Meditation - den Zugang zu diesen grenzenlosen Räumen zu bekommen.



GENITALES GEWICHTHEBEN VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF



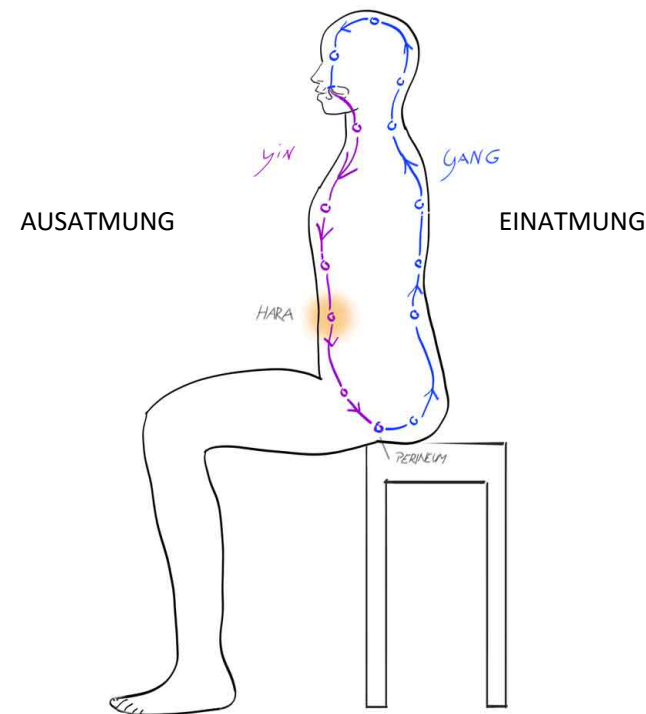
OBERES DAN TIAN
DRITTES AUGE

MITTLERES DAN TIAN
HERZCHAKRA

UNTERES DAN TIAN
WURZELCHAKRA

Dein Zentralkanal enthält die psychischen und karmischen Inhalte, die du von einem Leben ins nächste trägst. Indem du dich von allen gebundenen Energien im zentralen Kanal befreist, kannst du deinen Geist von den tiefsten, subtilsten Spannungen befreien.

Der zentrale Kanal beginnt in der Mitte des Perineums und setzt sich durch die Mitte des Rumpfes, den Hals und das Gehirn fort und endet oben in der Mitte auf dem Scheitel des Kopfes. Der Zentralkanal und die Wirbelsäule sind nicht ein und dasselbe.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF



OBERES DAN TIAN
DRITTES AUGE

MITTLERES DAN TIAN
HERZCHAKRA

UNTERES DAN TIAN
WURZELCHAKRA

Beginne wieder mit dem Energiekreislauf und lasse die goldene Energie im Kreis fließen.

Diesmal nimmst du deine Hände mit. Die Handflächen sind einander zugewandt und lenken deine Energie.

Du ziehst die Hände nach hinten entlang der Wirbelsäule hoch, kommst durch das Kreuzbein, die Wirbelsäule und den Kopf nach oben und bewegst die Energie bis zur Mitte des Auges, indem du die Hände nach vorne bewegst.

Wenn du die Hände nach vorne bewegst, bedeutet das, dass die Energie zur Stirn kommt.

Wenn die Hände nach unten kommen, befindet sich die Energie in der Kehle, im Herzen, im Sonnengeflecht, im Bauch und im Beckenboden

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

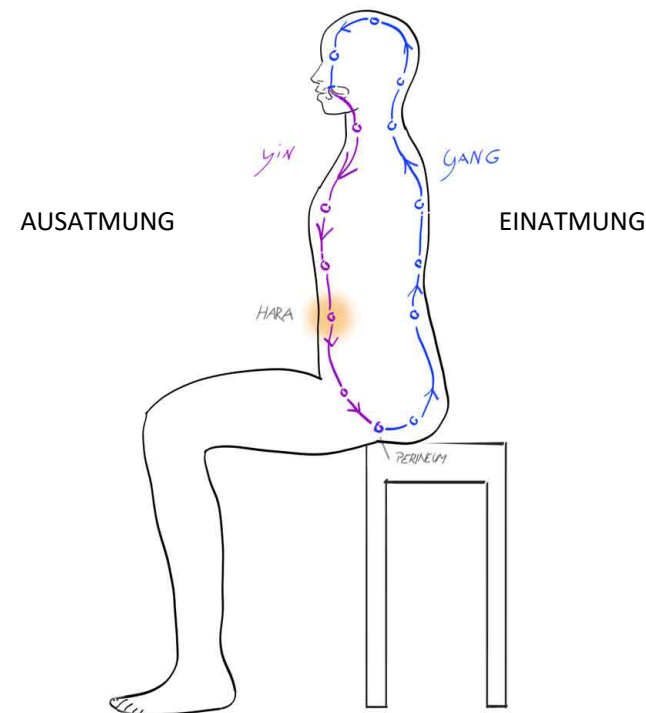
Mit der Einatmung spanne den PC-Muskel an, Kechari Mudra, Zunge an den Gaumen.

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

Wisse, dass dieser Energie-Kreislauf bereits in dir ist und von selbst zirkuliert.

Genauso wie dein Herz weiterschlägt, ist deine Energie immer in Bewegung.

Aber du kannst diese Zirkulation durch Bewegung verbessern und indem du bewusst deine Lebensenergie bewegst.



GENITALES GEWICHTHEBEN

VORBEREITENDE ÜBUNG – DER TANTRISCHE ENERGIEKREISLAUF



OBERES DAN TIAN
DRITTES AUGE

MITTLERES DAN TIAN
HERZCHAKRA

UNTERES DAN TIAN
WURZELCHAKRA

Die Energie steigt auf und erleuchtet deinen Geist.
Die Energie steigt ab und gleicht deine Gefühle aus.
Praktiziere für 5 Minuten.

ABSCHLUSS:

Schließe deine Augen für ein oder zwei tiefe Atemzüge. Spüre die Lebensenergie, die du kultiviert hast.

Lege deine Hände auf deinen Bauch, atme tief ein und entspanne dich.

HINWEIS: Sollte die Energie an einem der eingezeichneten Punkte abbrechen oder stagnieren, kannst du diese Stellen massieren um sie frei zu machen.

