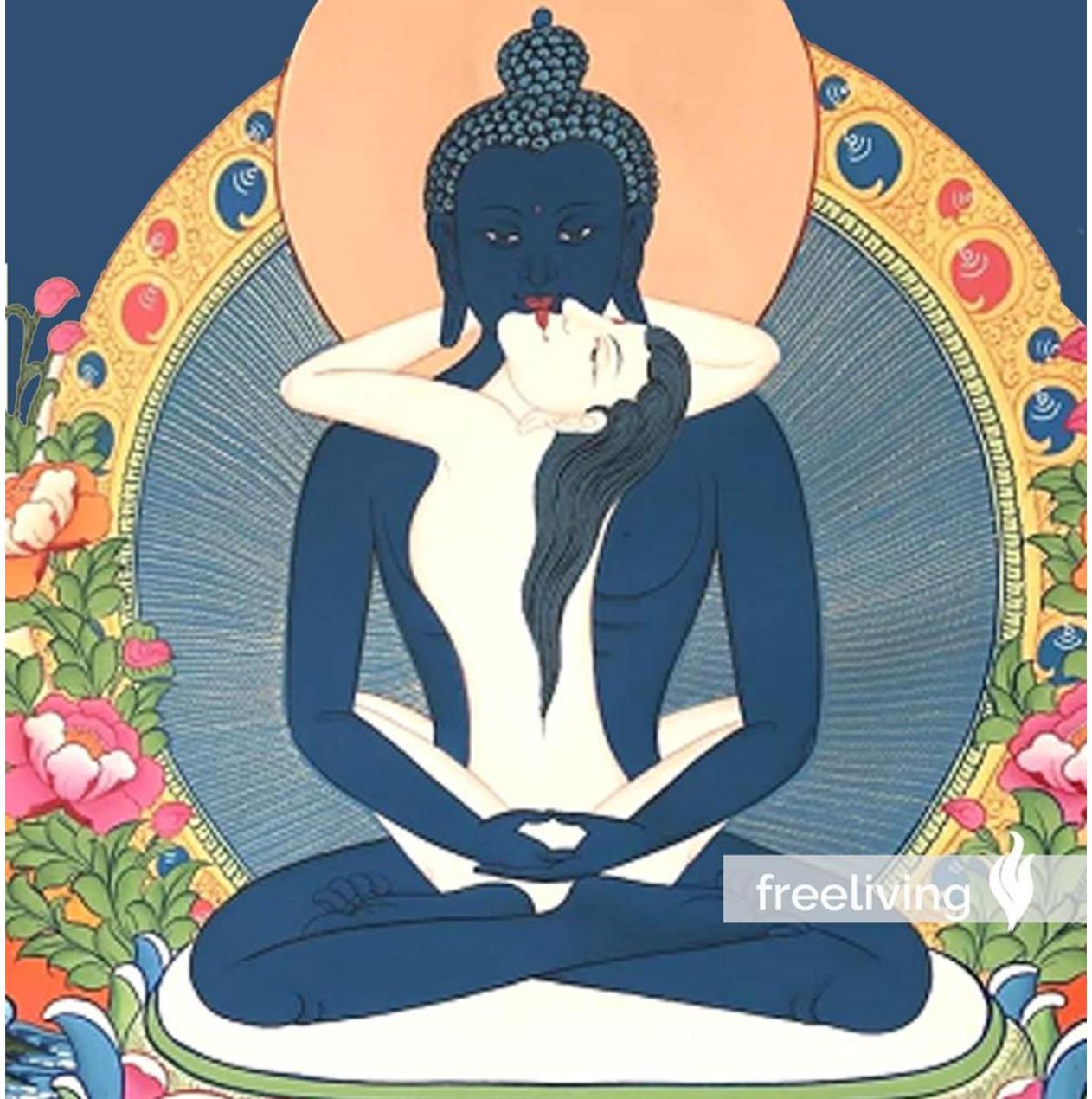


FREIHEIT DURCH TANTRA

Aktu Satya Shin

Einführung



freeliving



Freiheit durch Tantra - Einführung

Im Tantra geht es um die Befreiung und das Loslassen der Kontrolle.

Der Kontrollmechanismus, der bei vielen Menschen als Kontrollinstanz ihres Denkens und ihrer Handlungen dient, schafft ein geistiges und energetisches Gefängnis, das verhindert, entspannt und in Frieden zu leben.

Dieses E-Book ist eine Fortsetzung von meinem ersten E-Book über das Thema Freiheit:

„Das Erwachen der inneren Freiheit“.

Es ist von großem Nutzen, wenn Du dieses Buch gelesen hast, das ebenfalls kostenlos erhältlich ist.

Wenn nicht, kannst Du das E-Book kostenlos unter diesem Link herunterladen:

<https://www.freeliving.co.at/kostenfreie-books>

Tantra wird von vielen hauptsächlich mit Sex in Verbindung gebracht, dabei ist Tantra viel mehr als das. In der höchsten Form der Tantra-Praxis geschieht ist ein Eins-sein erlebbar mit allem, was ist, in Folge einer vorangegangenen sexuellen Schwingungserhöhung, die nur ohne Kontrolle der Energien und des Geistes eintritt. Manche nennen es „Erleuchtung“!

Das geistige Gefängnis, von dem ich oben geschrieben habe, beinhaltet jegliche Glaubenssätze und Überzeugungen, alle Emotionen und Empfindungen und alle Energien. Dieses Gefängnis mit dem Kontrollmechanismus bestimmt, wenn auch für die meisten Menschen unbewusst, unser Leben.

Es wird sehr oft übersehen, dass unser zweites Energiezentrum nicht nur das ‚Sexualzentrum‘ ist, sondern auch das Zentrum unserer Lebenskraft und Kreativität. Alle Blockaden, die wir in unserem zweiten Chakra finden, hemmen unsere Sexualkraft und unsere Lebenskraft. Diese beiden Kräfte sind untrennbar miteinander verbunden. Tantra wird auch mit dem Begriff „Gewebe“ übersetzt. Hier finden wir den Kontext. Es ist das Gewebe unseres Lebens auf der geistig - energetischen Ebene und beinhaltet die höchste Form des Daseins im Universum – All-Eins-Sein.

In erster Linie ist Tantra ein Befreiungsweg.

Dazu können wir verstehen lernen, was genau uns die Freiheit nimmt.

Freiheit ist uns als Mensch angeboren. Allerdings leben nur sehr wenige Menschen in wirklicher Freiheit.

Der Großteil der Menschheit lebt im inneren Gefängnis durch Kontrolle. Deswegen ist es für uns nicht alltäglich, frei zu sein. Wir haben keine Vorbilder dafür.

Es gibt eine Geschichte, die dieses Prinzip darstellt:

Vor langer, langer Zeit regierte ein Kaiser namens Agram ein großes Reich. Agram war ein mächtiger und mutiger Kaiser, und sein Land lebte wirtschaftlich im Überfluss und im Frieden mit allen Nachbarn. Eines Tages veranstaltete Agram eine Treibjagd. Er war ein erfahrener Jäger, aber an diesem Tag fiel er so unglücklich vom Pferd, dass er sich sein rechtes Bein brach. Agram musste mehrere Wochen still liegen, bevor er mit Hilfe einer Krücke wieder gehen konnte. Alle Ärzte des Landes wurden zu Rate gezogen, aber der Zustand des Kaisers wollte sich nicht bessern, er konnte weiterhin nur mit Krücken laufen. Agram war sehr niedergeschlagen. In den folgenden Monaten verlor er alle Lebensfreude. Er vernachlässigte die Staatsgeschäfte, und unter seinen Ministern wuchsen Unruhe u Sorge über die Zukunft des Reiches. Schließlich berief der Kanzler eine außerordentliche Sitzung der gesamten Regierung ein. In dieser Versammlung wurde beschlossen, dass für alle Regierungsmitglieder und ihre Mitarbeiter – zum Zeichen ihrer Solidarität mit dem KAISER – VON NUN AN DAS Gehen an Krücken verbindlich sei. Wer das übertrieben fand, wurde vom Kreis der engen Mitarbeiter ausgeschlossen.

Nach und nach wurde so das Gehen mit Krücken zur Gewohnheit. Es verbreitete sich in den Familien der Regierungsmitglieder, unter ihren Freunden und bei den Beamten in allen Gebieten des Reiches. Einige Jahre später wurde das Krückengehen durch ein kaiserliches Dekret verpflichtend für alle Bewohner. Ein neugeschaffenes Ministerium übernahm die Oberaufsicht für Produktion und Auslieferung der Krücken. Überall im Reich wurden Fabriken, Läden, Informationsstellen und Ausbildungszentren für die Kunst des Krückengehens eröffnet.

Die denkwürdige Einführung dieses magischen Gegenstands in die Gebräuche des Reiches wurde alljährlich an einem Nationalfeiertag gebührend gewürdigt, der für den Jahrestag von Agrams Sturz vom Pferd festgelegt wurde. Hin und wieder kam es auch vor, dass sich jemand weigerte an der Krücke zu gehen. Solche Menschen wurden von den Sonderpolizeinheiten des „Ministeriums für Angemessenes Gehen“ beseitigt, inhaftiert oder des Landes verwiesen. Bei der Organisation wurde nicht dem Zufall überlassen; eigene Abteilungen an Universitäten und Schulen gewährleisteten die Aus- und Weiterbildung der jungen Generation im Krückengehen. Nach Agrams Tod setzten seine Nachfolger die Tradition des Krückengehens fort. Fabriken und Kunsthandwerker stellten Krücken verschiedenster Arten und Formen her, aus Gold, Silber, Messing, Holz – und sogar aus Stein. Allerdings wurden die steinernen Krücken aufgrund ihres Gewichts nur zur Dekoration und als Ausstellungsobjekte in Museen verwendet.

Das Krückengehen war so natürlich geworden, dass nur wenige im Reich des verstorbenen Agram sich ein Leben ohne Krücken vorstellen konnten. Doch dies wenigen hatten in sich ein vages Gefühl, das ihnen zuflüsterte, ein Leben in Freiheit könne nur der führen, der die Krücken wegwarf und der lernte, auf zwei Beinen zu gehen. Und so begann die Sehnsucht nach der unbekanntenen Freiheit zu wachsen....

Freiheit beginnt im freien Denken unseres Geistes.

Unser Geist ist aber konditioniert, also nicht mehr frei.

Wir haben viele Glaubenssätze, Überzeugungen und Handlungsweisen von anderen Menschen übernommen, über Generationen hinweg. Wie soll unser Geist dann frei sein?

Aus unserem Denken entstehen Emotionen, die wiederum nach unserem Bewertungs- u. Kontrollsystem sein dürfen oder nicht sein dürfen.

Vorwiegend verwenden wir den Kontrollmechanismus, um unser Selbstbild aufrecht zu erhalten.

„Das darf ich – das darf ich nicht“/ „Ich muss so sein – so darf ich nicht sein“.

Im Selbstbild liegen unsere Ansprüche und Glaubenssätze, wie das Leben zu sein hat und wie „Ich“ zu sein habe.

Diese geistige Haltung des Selbstbildes bestimmt unseren Alltag und zeigt sich genauso in unserem Sexualleben. Unser künstlich geschaffenes Selbstbild sagt uns, was wir tun dürfen und was nicht, was wir sagen dürfen und was nicht. Wir sind unbewusst durch unser Selbstbild geknechtet.

Statt dem Göttlichen zu dienen, dienen wir einer gedanklichen Instanz, deren Anliegen hauptsächlich Anerkennung und Wert ist und die Ablehnung und Minderwert vermeidet. Damit spalten wir unser Leben in das, was sein darf, weil es Wert bringt und angenehm ist und das, was nicht sein darf, weil es unangenehm und schmerzlich sein kann.

Damit haben wir uns nicht nur vom Göttlichen getrennt, sondern auch von unserem Leben.

Wir haben eine Vorstellung von unserem Leben in unserem Geist erschaffen, die wir für unser Leben halten und danach handeln. Wir haben die Lebendigkeit verloren, die im wirklichen Leben erfahren wird und brauchen jetzt spezielle und außergewöhnliche Handlungen, die uns Lebendigkeit vermitteln.

Dies zeigt sich auch in der Sexualität, die in so manche Spiele ausartet, die vermeintliche Lebendigkeit erfahren lassen. Auch im Tantra gibt es Strömungen, die vermitteln, den Orgasmus so lange wie möglich auszudehnen und damit eine entsprechende Lebendigkeit zu erleben.

Tantra vermittelt einen inneren Weg, der

- die Spaltung des Lebens in „angenehm“ und „unangenehm“ auflöst
- das wirkliche Leben mit der Lebendigkeit erfahren lässt
- die Verbindung mit dem Göttlichen bewusst werden lässt und
- das Selbstbild Schritt für Schritt losgelassen wird.

Das Ziel ist Eins sein – Ganzheit und Wahrhaftigkeit.

Wir alle sind göttlichen Ursprungs.

Wir haben eine ursprüngliche Lebenskraft in unser Leben mitbekommen und dürfen lernen, mit ihr umzugehen. Im Tantra nennen wir die ursprüngliche Lebenskraft in einem weiblichen Körper „Göttin Shakti“ und in einem männlichen Körper „Gott Shiva“. Es bedeutet, dass sich die Göttlichkeit über die Lebenskraft im Körper ausdrückt, ohne geistige Einschränkungen.

Im Liebesakt des Tantra ist die Göttin Shakti die führende Kraft und Gott Shiva die empfangene Kraft. Wir sehen, wie sich im Liebespiel des Tantra die Kräfte umpolen, denn im herkömmlichen täglichen Leben ist sehr oft die männliche Kraft führend und die weibliche Kraft empfangend. Für unser menschliches Zusammenleben ist es durchaus notwendig, dass beide in sich den anderen Pol entdecken und leben. Dazu dient Tantra.

Die Göttin Shakti als führende Kraft lebt die hingebende und empfangende Kraft, indem sie die Impulse der inneren höchsten Göttlichkeit annimmt und ausdrückt. In der hingebungsvollen und empfangenden Kraft Gott Shivas zeigt sich die männliche Kraft in seinem körperlichen Ausdruck und der göttlichen Präsenz. Dies widerspiegelt die Heilung der männlichen und weiblichen Energien in unserer Gesellschaft. Dazu ist es notwendig die höchste Form des Tantra, wie oben beschrieben, zu leben.

Damit wir die höchste Form von Tantra erfahren und leben können, bedarf es so einige geistige und energetische Blockaden zu lösen. In unserem Beckenbereich sitzen viele blockierte Energien. Deshalb werden wir im Beckenbereich mit der Auflösung von Blockaden beginnen.

Zuallererst wollen wir aber unseren Körper und unseren Geist entspannen!

ENTSPANNUNGS – ÜBUNG 1

- * Rückenlage, Handflächen zeigen nach unten
- * linkes Bein ca 10 cm über den Boden heben und dann fallen lassen
- * rechtes Bein
- * linken Arm
- * rechten Arm
- * Becken heben
- * Oberkörper heben
- * Kopf heben/ alles 3 x wiederholen

Dann:

Rückenlage, Arme gehen mit der Einatmung gestreckt nach hinten auf den Boden gleichzeitig werden die Zehen nach unten gebogen, um die Beine zu dehnen

während des Ausatmens werden die Beine entspannt und die Arme heben sich über das Gesicht nach vorne/ 3 x wiederholen

Dann:

Die Ganzatmung

setze dich in Meditationsstellung auf den Boden oder auf einen Stuhl
schließe deine Augen und konzentriere dich auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen (oder Wurzelchakra)

atme ein und zähle bis 7

fülle zuerst den Bauch, dann die Brust und ziehe die Schultern etwas hoch, um die Spitzen der Lunge zu füllen

halte jetzt den Atem an und zähle bis 7

atme langsam, beginnend bei den Schultern über Brust und Bauch aus und zähle bis 7

Wiederhole die Ganzatmung 7 x

Menschen mit hohem Blutdruck sollten den Atem nach der Ausatmung anhalten!

Das Herabsetzen des Atemrhythmus auf 4 Atemzüge in der Minute (der Durchschnitt liegt im Alltag normalerweise bei 15 pro Minute) bewirkt eine Belebung der Zirbel- und Hirnanhangdrüse und damit eine ausgeglichene Hormonproduktion, die wiederum der Schlüssel unserer Gesundheit ist. In weiterer Folge beginnt das 3. Auge sich öffnen und Hellsichtigkeit kann auftreten.

Eine der tiefsten Entspannungstechniken ist YOGA NIDRA!

Du kannst Dir die entsprechende Audio- oder Videodatei aus dem Internet herunterladen.

Wir wollen jetzt den Beckenbereich von Blockaden lösen.

1.

Dazu stell Dich mit schulterbreit gegrätschten Beinen hin, lass die Arme neben dem Körper entspannt hängen und konzentriere Dich auf Dein Becken.....

Atme ein und kippe das Becken leicht nach hinten, (wesentlich ist das Becken zu kippen und nicht zu schieben) und mit der Ausatmung kippe das Becken wieder nach vorne....

Achte darauf, dass der Oberkörper möglichst unbeweglich bleibt.

Übe 10 Minuten und bleibe bewusst mit Deiner Achtsamkeit beim Becken!

2.

Stell Dich mit schulterbreit gegrätschten Beinen hin, lass die Arme neben dem Körper entspannt hängen und konzentriere Dich auf Dein Geschlechtsteil.....

Atme ein und kippe das Becken leicht nach hinten und spanne den PC Muskel an (Peniswurzel oder Yonimuskel) und mit der Ausatmung entspanne wieder und kippe das Becken wieder nach vorne....

Achte darauf, dass der Oberkörper möglichst unbeweglich bleibt.

Übe 10 Minuten und bleibe bewusst mit Deiner Achtsamkeit Deinem Geschlechtsteil!

3.

Stell Dich mit schulterbreit gegrätschten Beinen hin, lass die Arme neben dem Körper entspannt hängen und konzentriere Dich auf Deinen gesamten unteren Beckenboden.....

Atme ein und kippe das Becken leicht nach hinten und spanne den PC Muskel und den Afterschließmuskel an und mit der Ausatmung entspanne wieder und kippe das Becken wieder nach vorne....

Achte darauf, dass der Oberkörper möglichst unbeweglich bleibt.

Übe 10 Minuten und bleibe bewusst mit Deiner Achtsamkeit beim Beckenboden!

Danach leg Dich hin, die Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben und lass alles geschehen, was von sich aus geschehen möchte. Bewerte nicht, sondern gib Dich einfach den Empfindungen und Emotionen hin, die im Körper aufsteigen. Greife in keinem Fall ein.

Mindestens 10 Minuten, am besten 20 Minuten.

Vielleicht braucht es einige Male, bis Du es wirklich geschehen lassen kannst.

Du kannst danach aufschreiben, was Du dabei erfahren hast.

Die Steigerung dieser Übung findet im Liegen statt.

In dieser Stellung zeigt sich, wie weit sich die Beckenmuskulatur bereits gelöst hat.

Du kannst entweder bei 1 beginnen und dann zu 2 und 3 weitergehen, immer mit der Zeit von 10 Minuten oder Du beginnst bei 3 und übst 20 Minuten.

Danach bleib einfach liegen, mit den Handflächen nach oben und lass alles geschehen, was von sich aus geschehen möchte, ohne einzugreifen. Mindestens 10 Minuten.

Du kannst danach aufschreiben, was Du dabei erfahren hast.

Die Auseinandersetzung mit der Sexualkraft bringt mit sich, dass wir uns auch mit unseren Energiezentren (Chakren) beschäftigen. Vor allem das erste und zweite Chakra haben eine tragende Rolle beim direkten Ausdruck der Sexualenergie.

Das erste Chakra gibt uns das Vertrauen, über unsere gewohnten Grenzen hinaus zu gehen.

Wir werden in diesem Bereich einige Ängste kennenlernen, die wir bisher verdrängt haben oder vor denen wir unbewusst geflüchtet sind. Wird das Vertrauen vertieft, können die Ängste transformiert werden.

Im zweiten Chakra bekommen wir es sehr oft mit moralischen Vorstellungen zu tun.

Wir sind eine Gesellschaft hier im Westen, die von moralischen Vorstellungen geprägt ist, weil eines der wichtigsten Werte dieser Gesellschaft das Image ist. Das spüren wir dann auch in unserer Sexualität und den Grenzen, die wir dieser ursprünglichen Kraft setzen.

Gesellschaftlich gesehen ist der Bereich der Sexualität ein Tabu-Thema. Die 68er Bewegung hat dazu im Mainstream nicht wirklich etwas verändert. Spirituelle Gruppen wie die, die durch Osho entstanden sind und deren Erben, haben heute einen freien Zugang zur Lebenskraft und Sexualität. Tantra ist vor allem durch Osho im Westen bekannt geworden.

Es ist jetzt an der Zeit, an dieser Stelle des E-Books einiges klar zu stellen.

Dieses E-Book ist eine Einführung in die tantrische Lebensweise und ersetzt nicht eine Begleitung in diesem Lebensbereich. Die hier angeführten Übungen öffnen meist Energien, mit denen es einfach ist umzugehen. In der tiefen Praxis von Tantra, vor allem wenn es um das Erwachen der Kundalini geht, die ein wesentlicher Bestandteil der tantrischen Praxis ist, braucht es eine Begleitung.

Ich werde hier noch eine Übung weitergeben, die das Becken von Blockaden befreit, das erste und zweite Chakra aktiviert, Blockaden in den beiden Chakren und den Geschlechtsteilen löst und ein Gefühl von Weite und Befreiung hervorbringen kann. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass jeder/e der/ die diese Übung praktiziert, selbst verantwortlich dafür ist, was sich damit zeigt.

MULA BANDHA

1. setze Dich aufrecht hin und lege die Handflächen flach auf die Oberschenkel
2. lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Anus
3. fülle die Lunge halb voll mit Luft, schlucke einmal und halte den Atem an
4. ziehe sodann den Afterschließmuskel zusammen soweit Du kannst und halte weiterhin den Atem an
5. Frauen setzen die Muskelkontraktion des Beckenbodens vom Anus her fort, bis sie ein deutliches Zucken in den Schamlippen spüren – Männer bis sie in den Hoden ein deutliches Ziehen spüren
6. entspannen und kurz einatmen und anschließend langsam Ausatmen
7. 7 x wiederholen

Tantra ist eine Möglichkeit mit sich selbst, seinem Leben und seinen Energien in Frieden zu kommen und aus diesen Frieden zu leben.

Ein von mir sehr geschätzter indischer Weiser, Sri Aurobindo, hat in seinem Buch "Handbuch des Integralen Yoga" folgendes über Sexualität geschrieben:

Das Prinzip der Sexualität existiert, es spielt eine große Rolle, man muss sich damit befassen, es kann nicht einfach ignoriert, unterdrückt, unterbunden oder aus dem Gesichtskreis verbannt werden.

Zunächst einmal ist es in einem seiner Aspekte ein kosmisches und sogar göttliches Prinzip.

Die Tabuisierung in unserer Gesellschaft zu diesem Thema verändert nichts daran, dass diese universelle Kraft existiert und Teil unseres Lebens ist. Sie begegnet uns eigentlich überall, auf Plakaten, in Filmen, in der Auseinandersetzung von Männlich und Weiblich und vielem mehr. Es ist jene Energie, durch die unser Körper entstanden ist. Also nehmen wir sie an und lernen, damit umzugehen.

Wie gesagt, dieses E-Book ist eine Einführung in das Thema Tantra, das viele wesentliche Aspekte in sich trägt, wie die Reinigung, Aktivierung und Harmonisierung der Chakren, das Erwachen der Kundalini, wahrhaftig zu leben, wirklich lebendig zu sein und die Vorstellungswelt als das erkennen, was sie wirklich ist – eine Vorstellung.

Hinter all diesen Vorstellungen, die wir kollektiv für unser Leben halten, verbirgt sich das wirkliche Leben. Es ist die Präsenz der Existenz, die als Grundlage von allem Existierenden das Göttliche repräsentiert. Es ist eine Stille, die weder von Worten noch von Schweigen gestört werden kann.

Nehmen wir die Schleier weg, die unsere wahre Natur überdecken, entdecken wir die Freiheit, die wir wirklich sind. Jeder von uns ist absolut frei. Tantra bedeutet FREIHEIT.

Jetzt können wir erkennen, dass die Freiheit nicht DURCH Tantra geschieht, wie es im Titel angenommen wird, sondern dass Freiheit immerwährend ist und Tantra uns unterstützt, sie zu realisieren.

Eine wichtige Übung dazu ist, einfach Beobachter des Lebens zu sein. Dazu hilft uns Meditation. Du sitzt einfach da und beobachtest, was in Deinem Körper und Deinem Geist geschieht und greifst nicht ein. Du lässt alles geschehen, wie es geschieht. Übe das täglich für 20 Minuten. Der Erfolg stellt sich ca. nach 6 – 8 Wochen ein. Möge die Übung gelingen!

Herzliche Grüße – Aktu

www.aktu.net

