

MAHA TANTRA AUM



Teil 1
Aktu Satya Shin

MAHA TANTRA AUM – TEIL 1

Aktu Satya Shin | www.freeliving.at

Die Sehnsucht der meisten Menschen ist, sich wieder ganz zu fühlen.

Woher stammt diese Sehnsucht?

Weil wir glauben, uns von unserer göttlichen Quelle getrennt zu haben. Daraus entstand und entsteht heute noch eine selbstgeschaffene, innere mentale Welt, die sich durch begrenzte Überzeugungen, ungenügendem Wert, Schuldgefühlen und Widerstand gegen das wirkliche Leben manifestiert.

Wir benutzen die „äußere Welt“ dazu, uns von unseren inneren geistigen Konzepten abzulenken, weil sie uns ein Gefühl von Minderwertigkeit, Machtlosigkeit und Sinnlosigkeit vermitteln.

Vor allem die geistigen Konzepte, jemand Besonderer sein zu wollen, einen guten Status zu haben und eine persönliche Freiheit leben zu können, bringen im Nicht-Erreichen oder nur Teilweise-Erreichen ein Gefühl von Versagen und Machtlosigkeit hervor.

Damit wird der Ruf unserer wahren Natur, der sich im Herzen zeigt, negiert oder überhört.

Wir sind ja mit den Dingen des Lebens beschäftigt. „Wer hat da schon Zeit, den Ruf des Herzens zu hören“ – so die Aussage einer Teilnehmerin in einem meiner Seminare.

Es wird nicht nur die Stimme unseres wahren Selbst nicht gehört, sondern auch die Tatsache, dass alles Existierende durch Energie entsteht und genährt wird. Diese Energie (Shakti) entspringt unserer göttlichen Quelle. Der Energiefluss ist immer mit der göttlichen Quelle verbunden, der Ursprung unseres Seins.

Alles Existierende, so auch der Mensch, trägt diese ursprüngliche Energie in sich!

Übung:

Sieh Dich um in dem Raum, in dem Du jetzt sitzt.....

Mache Dir bewusst, dass alles, was Du im Moment siehst, durch Energie existiert.....

Mache Dir jetzt bewusst, dass Dein Körper durch die Energie lebt und genährt wird.....

Jeder Atemzug ist Energie für Deinen Körper.....

Jede Pore Deiner Haut saugt Energie auf.....

Du bist ein energetisches Wesen.....

Du lebst in einem energetischen Universum.....

Halte jetzt inne und spüre diese Erkenntnis.....

Maha Tantra AUM kann Dir eine neue Sichtweise auf das Leben vermitteln.

Es lädt Dich ein, Dein menschliches Sein als Erfahrung zu erleben, statt aus Überzeugungen und erlerntem Wissen – *Erkenntnis durch Erfahrung!*

Werde Dir bewusst, dass Du Deine Erfahrungen selbst erschaffst und jede Erfahrung eine Erkenntnis zu Veränderung enthält, wenn Du dich tief genug darauf einlassen kannst.

Jede „äußere“ Situation spiegelt Deinen inneren Zustand – Kosmisches Gesetz:
wie außen, so innen, wie oben, so unten!

Das Außen muss sich nicht ändern. Nur Deine innere Einstellung und Überzeugung zu dem auftauchenden Thema darf sich verändern. Damit erlebst Du eine neue Erfahrung.

Wesentlich dabei ist, nicht mehr kontrollieren zu wollen. Die Kontrolle führt Dich wieder in die alten Erfahrungsmuster zurück.

Die Veränderung Deiner Sichtweise auf Deine Welt, Deine Situationen und Dich selbst bewirkt immer mehr Leichtigkeit im Leben. Es ist eine Folge der Selbstverantwortung, die Du immer mehr für dein Leben übernimmst. Ein wesentlicher Aspekt ist, den inneren Beobachter zu entwickeln, der nicht bewertet, be - oder verurteilt, der einfach alles im Leben beobachtet.

Der Beobachter hilft Dir, Deine Schattenseiten vorbehaltlos zu sehen und anzunehmen. Schattenseiten sind Deine von Dir selbst abgetrennten, verurteilten Energien, die eine Spaltung in Deinem Leben bewirken. *Selbstliebe* ist das Annehmen der eigenen Schattenanteile zur Ganzwerdung des Wesens Mensch.

Der Beobachter hilft Dir auch, die Bindungen an Deine Vergangenheit und Deine Geschichte über Dein Leben loszulassen. Diese Geschichte über das Leben und Dich selbst ist ein mentales Konstrukt Deines Verstandes, damit der Hauptdarsteller dieser Geschichte, das illusorische Ich, die Sicherheit hat, auch wirklich (im Verstand ☺) zu existieren.

Der Beobachter hilft Dir weiter, unbewusste Prozesse in Deinem Inneren, die meist mit selbstzerstörerischen Mustern in Zusammenhang stehen, in Deine Bewusstheit zu bringen und Dich davon zu befreien.

Übung:

Von welchen selbstzerstörerischen Mustern möchte ich mich befreien?

Danach setz Dich hin und chante AUM (Teil 2) oder höre das Mantra über einen Musikplayer

Shiva und Shakti

Die beiden Kräfte sind *grundlegend* für unser Leben und im Tantra.

Shiva, das in sich selbst ruhende Bewusstsein und Shakti, die schöpferische Kraft im Universum, werden sehr oft als „männlich“ (Shiva) und „weiblich“ (Shakti) dargestellt.

Shakti steht für das schöpferische, dynamische Prinzip der Lebenskraft und Shiva für das in sich selbst ruhende Prinzip – Stille und Klarheit.

Rufen wir uns das sogenannte Yin / Yang Symbol ins Bewusstsein.

Können wir sehen, dass im Teil, der als Yang benannt wird, auch das Yin, also der andere Teil enthalten ist? Und umgekehrt!

Was kann das bedeuten?

Es bedeutet, dass wir in einem männlichen Körper, der als Yang-Energie definiert wird, das empfangende Prinzip von Yin zu entwickeln haben und in einem weiblichen Körper das strebende Prinzip von Yang.

Um es besser zu verstehen, öffnen wir uns jetzt gedanklich für das sexuelle Spiel.

Mit diesen Prinzipien übernimmt die Frau die Führung im Spiel und der Mann gibt sich hin.

Damit verschmelzen die beiden Prinzipien und Kräfte zu einer Einheit.

Dies braucht einige Zeit an Übung, bis das wirklich gelingen kann. Dazu gibt es in der Praxis von Tantra eine Vielzahl von Übungen, die die Polaritäten in sich ausgleichen.

Die Shakti-Energie reinigt den Körper und die Chakren mit dem gesamten Energiesystem und befreit von energetischen Blockaden. Die Shiva-Energie, wenn sie zunimmt, öffnet eine höhere Bewusstheit, Klarheit und Essenzen wie Friede, Freude, Freiheit, Liebe und Glückseligkeit.

Damit die Shiva-Energie zunehmen kann, ist es meist notwendig, dass die Kundalini Energie erweckt wird, die zuerst als Shakti-Kundalini von unten aufsteigt und von all den vorhandenen Blockaden befreit. Der Befreiungsprozess kann über Jahre dauern und ist oft nicht sehr angenehm.

Kommt die Shakti-Kundalini im Scheitelchakra an, öffnet sich die Shiva-Kundalini und fließt nach unten, um Bewusstheit und Klarheit in die unteren Bereiche zu bringen.

Die Shiva-Kundalini enthält eine eigene Intelligenz, die im Gehirn für eine neue neuronale Vernetzung sorgt. Die Folge ist, dass wir immer mehr aus der Meta-Ebene des Gehirns (Zirbeldrüse, Hypophyse und Frontallappen) handeln – sprich aus unserer Intuition.

Spirituelle Sexualität

In einigen spirituellen Traditionen wird die Sexualität als eine hemmende Kraft angesehen. Ich möchte an dieser Stelle Sri Aurobindo zitieren, ein von mir sehr geschätzter indischer Yogalehrer: „Das Prinzip der Sexualität existiert, es spielt eine große Rolle, man muss sich damit befassen, es kann nicht einfach ignoriert, unterdrückt oder aus dem Gesichtsfeld verbannt werden. Es ist ein göttliches Prinzip...“ (Sri Aurobindo/ Handbuch des Integralen Yoga/ S 166)

Ich habe in meinem ersten E-Book über Tantra ausreichend darübergeschrieben.

Kommen wir also zum Wesentlichen!

Die ursprüngliche Sexualkraft drückt sich über die Sexualtriebe aus. Sie dienen zur Erhaltung der Rasse. Wir sehen in diesen Trieben unseren tierischen Anteil, das Überleben zu sichern.

Lebt der Mensch aus diesem Überlebensmodus in der Sexualität, übernimmt er diesen Modus meist auch im geistigen Bereich. Dann geht es im ganzen Leben ums Überleben.

Wir können uns fragen, ist das der Sinn des Lebens? Zu überleben?

Wir handeln dann aus unserem Reptilgehirn mit all den Überlebensprogrammen, die wir bisher gelernt haben und sind oft noch stolz darauf, dass wir unseren Status als ein Jemand erhalten und ausbauen können. Wir übersehen dabei den wirklichen Sinn des Lebens, der durch die Evolutionsenergie auf der Meta-Ebene sichtbar wird. Der wirkliche Sinn des Lebens kann nicht in Worte gefasst werden, sondern braucht eine eigene Erkenntnis darüber.

Beginnen wir also unsere ursprüngliche Sexualkraft in eine feinere und höhere Schwingungsfrequenz zu transzendieren, steigen wir aus unserem Überlebensprogramm aus, öffnen uns für die Meta-Ebene unseres Gehirns und finden den wirklichen Sinn des Lebens.

Und nicht nur das!

Wir erkennen die wahre Natur unseres Mensch-Seins. Wir erfahren uns als unendliches Bewusstsein, unteilbar und ewig.

Spirituelle Sexualität ist eine Möglichkeit, unsere wahre Natur, unser wahres Selbst bewusst zu verwirklichen. Das ist auch mit Selbstverwirklichung gemeint. In unserer Gesellschaft wird Selbstverwirklichung oft als ein Vorgang der Ich-Erfüllung gesehen. Dabei ist nicht bewusst, dass dieses Ich nur in Gedanken existiert und sonst keine Realität hat. Somit ist auch die Selbstverwirklichung nur im Verstand.

Unsere wahre Natur, unser wirkliches ICH ist reines Bewusstsein, die Grundlage und Basis in unserem Leben, ohne die wir nicht leben könnten. Alles, das ganze Universum geschieht im kosmischen Bewusstsein, das wir alle sind – *Shiva*.

Die Erfahrung der Lebensenergie

Ich habe bereits über die Lebensenergie geschrieben, die das dynamische Prinzip des Seins ist – Shakti. Wie können wir die Lebensenergie direkt erfahren?

Übung

Setze Dich im Schneidersitz hin oder wenn Du es bereits kannst in ein Meditationshaltung oder setze Dich einfach auf einen Stuhl.....

Atme tief ein.....und wieder aus.....

Halte den Atem an solange Du kannst und spanne die untere Beckenmuskulatur an (Afterschließmuskel, Yonimuskeln, Lingamwurzel).....

Dann atme wieder ein (oder die Einatmung geschieht von selbst) und spüre jetzt die Energie, die aufsteigt.....

Jetzt spürst Du direkt die Lebensenergie!

Der Atem bringt die Lebensenergie in den Körper!

Im Yoga und auch im Tantra werden die Atemübungen Pranayama genannt.

Prana - die Lebensenergie/ Ayama – die Führung = geführte Atemtechnik.

Du kannst mit Deiner Achtsamkeit den Atem in Deinem Körper führen, wohin Du möchtest.

Ich halte es für sinnvoll zu Beginn den Atem zum Zentrum der Lebensenergie zu führen, in Dein zweites Energiezentrum (Chakra).

Übung

Setze dich mit geradem Rücken hin und schließe deine Augen.....

Lege deine Zungenspitze am oberen Gaumen hinter die vorderen Schneidezähne.....

Atme über die Nase ein und lass den Atem in den Unterbauch bis in Dein zweites Chakra, dreifingerbreit unterhalb des Nabels fließen.....

Atme aus und verteile die Energie in Deinem zweiten Chakra.....

Übe mindestens 15 Minuten.....

Danach spüre ca. 5 Minuten in deinen Körper und erfahre, was im Körper geschieht.....

Führe diese Atemtechnik für mindestens 21 Tage weiter und Du wirst nach dieser Zeitspanne eine wesentliche Veränderung Deines Energielevels spüren!

Ich möchte Dir auch eine Atemtechnik zur Hand geben, die Deine Achtsamkeit vertieft!
Praktiziere auch diese Übung 21 Tage lang und nimm dann die Veränderung wahr.

Übung - Achtsames Atmen

Setze dich mit geradem Rücken hin und schließe deine Augen.....

Lege deine Zungenspitze am oberen Gaumen hinter die vorderen Schneidezähne.....

Werde dir jetzt bewusst, wie der Atem in den Körper einfließt und wieder ausfließt.....

Atme über die Nase ein und den Mund aus und lass den Atem in den Unterbauch fließen.....

Jetzt atme ein und zähle bis 4 (Sekunden) – halte den Atem 4 Sekunden an – atme auf 4 aus und halte den Atem wieder 4 Sekunden an – danach atme wieder auf 4 ein, usw.

Übe diese Atmung für 20 Minuten und nimm wahr, wie sich dann dein Körper anfühlt und wie aktiv Dein Geist ist. Mit dieser Atemübung atmest Du 4x in der Minute.

Das führt dazu, dass Glückshormone über die Hypophyse ausgeschüttet werden.

Du kannst mit der Zeit den Atemrhythmus verändern, je nach dem, was gerade wichtig ist.

Hast Du ein aufgewühltes Gemüt oder ein Getriebensein in Dir, verlängere die Ausatmungsphase auf 6 oder 8. Bist du energielos, verlängere die Einatmungsphase auf 6 oder 8, je nachdem, wie Du Dich wohlfühlst.

Diese Atemübungen werden Dir helfen, Körper und Geist zu entspannen und Deine Achtsamkeit zu vertiefen.

Wir werden jetzt tiefer in unser Energiesystem eintauchen, um den Lauf unserer Lebensenergie erfahren zu können. Unser Energiesystem besteht einfach ausgedrückt aus sieben Energiezentren (Chakren) und den Energiekanälen in unserer Wirbelsäule – Ida, Pingala und Shushumna.

Ida – Mondenergie/ Yin

Pingala – Sonnenenergie/ Yang

Sushumna – Brahman/ universaler Zentralkanal

Ida und Pingala, die links und rechts neben der Wirbelsäule als Energiekanäle strömen, sind die Dualitäten der in der Zeit gefesselten Welt. Sushumna transzendiert die Zeit und ist der sogenannte „Weg der Befreiung“. Sushumna läuft entlang der Mitte des Rückenmarkkanals bzw. der Wirbelsäule.

Sind Ida und Pingala in Harmonie, ist also die dynamische Kraft mit der formgebenden im Ausgleich, bewegt sich die Kundalini im mittleren Kanal (Sushumna) nach oben. Dies ist eine wesentliche Erfahrung für jeden Menschen, weil in diesem Moment Zeit und Raum nicht existieren. Es ist der Einblick ins kosmische Bewusstsein, das wir alle sind. Dabei werden spezielle Hormone freigesetzt, die den gesamten körperlichen und geistigen Organismus heilen können.

Wie bringen wir Ida und Pingala in Harmonie?

Es gibt dafür viele Übungen. Ich möchte Dir an dieser Stelle die Wechselatmung vorstellen.

Übung – Wechsel Atmung – Nadi Sodhana

Setze Dich mit aufrechter Wirbelsäule hin und spüre Deinen Atem.....

Lege die Kuppe des Zeigefingers zwischen Deine Augenbrauen und beuge Daumen und Mittelfinger in Richtung Nasenflügel.....

Atme tief und langsam aus.....

Dann verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch langsam ein – zähle bis 7.....

Am Ende der Einatmung löse den Daumen und verschließe das linke Nasenloch mit dem Mittelfinger. Atme aus durch das rechte Nasenloch auf 7

Atme wieder durch das rechte Nasenloch ein auf 7

Löse den Mittelfinger, verschließe das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus auf 7

Atme wieder ein durch das linke Nasenloch auf 7

Übe immer so weiter, am besten 7 Runden.

Der Atem ist gleichmäßig und ruhig. Achte darauf, dass die Schultern entspannt bleiben und der Kopf nicht nach unten sinkt.

Ende mit der Ausatmung durch das linke Nasenloch. Atme durch beide Nasenlöcher und spüre nach.....

Die Kraft der Achtsamkeit

Die meisten Menschen verleihen ihre Aufmerksamkeit dem Strom der Gedanken. Dies bewirkt eine Identifizierung mit den Inhalten der Gedanken, die eine persönliche Geschichte kreieren, inklusive eines illusorischen Ichs, dem Hauptdarsteller der Geschichte. Jeder Gedanke erzeugt ein bestimmtes Gefühl, wie wir schon wissen, und trägt damit zu einer grundlegenden „Stimmung“ des Ichs bei. In schwierigen Situationen der erdachten Persönlichkeitsgeschichte hat man den Eindruck, in einer Achterbahn zu sitzen, „rauf und runter mit den Emotionen“.

Wenn ich Menschen zuhöre, sehe ich, wie sie sich vorwiegend mit der Erscheinungswelt beschäftigen und in dieser von einem Objekt zum anderen springen.

Dieser Mechanismus wird auch „Monkey Mind“ genannt und lässt das Bewusstsein nur an der Oberfläche wahrnehmen. Am Beispiel unserer Hand können wir dies genau erkennen. Bleibt unsere Wahrnehmung nur auf den Fingerspitzen, wird nie bewusst, dass alle Finger in einem Zentrum, im Handteller münden, also nicht voneinander getrennt sind. Bleibt unsere Achtsamkeit nur an der Oberfläche des Bewusstseins, können wir das unendliche Bewusstsein, das allem zugrunde liegt wie der Handteller für unsere Finger, nicht wahrnehmen.

Die Kraft der Achtsamkeit befähigt uns, bei einem Objekt zu bleiben, sei es ein Gedanke, eine Emotion oder auch der Atem, und in die Tiefe des Objekts zu gehen, bis wir auf das reine Bewusstsein stoßen (in unserem Beispiel mit der Hand dem Handteller). Dabei löst sich die Identifizierung mit dem Objekt und wir fühlen Frieden, der Qualität des reinen Bewusstseins ist.

Mit der Kraft der Achtsamkeit wird die Fähigkeit entwickelt, die Aufmerksamkeit vom Strom der Gedanken und ihrer Bedeutung zu trennen. Achtsamkeit ist eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf das Hier und Jetzt. Damit erwacht ein stiller Beobachter, der nicht wertet, nicht urteilt oder kategorisiert. Es entsteht eine unvoreingenommene *Offenheit* für das, was geschieht.

Mit der Achtsamkeit im reinen Bewusstsein sind wir nicht mit wahrnehmbaren Objekten verbunden und identifiziert, sondern erleben sie als auftauchende Erscheinungen, die auch wieder vergehen. Das reine Bewusstsein (ICH BIN) wird mit der Zeit als offener, unendlicher Raum empfunden, in dem die Welt geschieht, ohne mit ihr identifiziert zu sein. In diesem unendlichen Raum hat weder die persönliche Geschichte noch der Hauptdarsteller „Ich“ Bestand.

Der Hauptdarsteller – das Selbstbild

Wir akzeptieren oft eine Identität, die wir nicht sind.

Sehr beliebt ist ein Selbstbild, das gleich mehrere Identitäten beinhalten kann.

Unser Selbstbild ist ein Bild, das wir uns von uns selbst im Laufe unseres Heranwachsens gemacht haben und dem wir entsprechen wollen, damit wir glücklich sind.

Wieviel Glück erleben wir, wenn wir unserem Selbstbild entsprechen?

Ist es nicht so, dass wir von unserem Selbstbild in unserem Denken und Handeln bestimmt sind?

Ist es nicht so, dass unserem Selbstbild ständig irgendetwas nicht passt oder es etwas anderes haben will als das, was ist? Wann sagt unser Selbstbild: „Jetzt ist Friede und ich bin glücklich“? Und, wenn es das sagt, wie lange dauern dieses Glück und dieser Friede?

Unser Verstand verliert sich oft in Rechtfertigungen darüber, warum das Glück jetzt vergehen musste und was zu tun ist, dass dies beim nächsten Mal nicht mehr passiert.

Unser Verstand hat das Sagen. Unser Selbstbild ist das Produkt unseres Verstandes und beeinflusst gleichzeitig den Verstand.

Wie der Feuerwehrhauptmann, der selbst das Feuer legt!

Wozu das Ganze?

Ganz gleich, was es ist, was Du für Dich willst, welche Vorstellungen von „Leben“ in Deinem Selbstbild vorhanden sind, letztendlich bedeutet das, dass du bestimmte Dinge willst, weil sie Dir ein bestimmtes, inneres Gefühl vermitteln - *ein Ich-Gefühl!*

Unser Selbstbild gibt uns die vermeintliche *Sicherheit* zu existieren und lebenswerte Emotionen zu haben. Es bietet Dir eine *Orientierung*, was gut ist und was nicht und es erhält Deinen *Selbstwert*, *Dein Image*.

Es hält Dich allerdings auch ab, Dich auf das einzulassen, was ist, aus Angst vor der Zerstörung (Nicht zu existieren).

Wir sehen, wie wichtig uns unser Selbstbild scheinbar für unser emotionales und geistiges Überleben ist und gleichzeitig ein Hindernis ist, das zu leben, was wir wirklich sind.

Praktizieren wir Pranayama lösen wir uns langsam von diesem Selbstbild, weil uns bewusst wird, wie einnehmend das Selbstbild ist und erkennen es mit der Zeit als unser selbst geschaffenes Gefängnis.

In einer weiteren Stufe erwecken wir Kundalini-Shakti, die uns von vielen Mustern des Selbstbildes und letztendlich vom Selbstbild selbst befreit. Deshalb habe ich in einem obigen Kapitel geschrieben, dass dieser Prozess nicht immer angenehm ist. Wir verlieren unser Ich-Gefühl.

Jedes einzelne Chakra enthält ein bestimmtes Bild, dem wir normalerweise folgen.

Können wir das Bild loslassen, um davon frei zu sein?

Was ist dann ohne dieses Bild?

Finde es heraus!

Tantra und Erleuchtung

Die Erkenntnis von sich selbst als göttliche Quelle allen SEINS ist das Ziel aller Erleuchtungswege. Die innere Gewissheit des Getrenntseins von der ursprünglichen wahren Natur, der göttlichen Quelle, gibt den meisten Menschen ein Gefühl der Unvollständigkeit. Der gefühlte Mangel an Ganzheit bringt immer mehr Menschen auf den inneren Weg der Selbst-Erkenntnis.

Die Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies ist eine starke Antriebskraft und Motivation für spirituell Suchende. Wird verstanden, dass wir das Glück, tiefen Frieden, bedingungslose Liebe und wirkliche Freiheit nur in uns selbst finden können, haben wir den ersten Schritt getan.

Zum Unterschied zu einem Glaubensweg, wie ihn beispielsweise die katholische Kirche vermittelt (was natürlich auch okay ist), ist der *innere Weg ein Erfahrungsweg*, der nur von jedem Einzelnen in seinem eigenen Erleben gegangen werden kann. Einzig der Meister/Lehrer kann Unterstützung geben, weil er / sie den Weg bereits beschritten hat und weiß, wo die Fallstricke liegen.

Es sollte klar sein, dass, ganz gleich für welchen der vielfältigen inneren Wege der heutigen Zeit Du Dich entscheidest, es immer um regelmäßige Praxis geht. Die Macht des Verstandes und des konzeptionellen Geistes ist sehr stark und braucht eine entgegengesetzte Wirkkraft, die nur mit Entschlossenheit und fortlaufenden spirituellen Übungen entstehen und sich entfalten kann.

Die innere, spirituelle Reise ist durch „Loslassen“ und „Aufgeben“ gekennzeichnet, bis der Geist leer ist und ein völlig neues Verständnis über uns und das Universum Einzug halten kann.

Im *Maha Tantra AUM* wird dieser Prozess des Wandels durch das Erwachen und Aufsteigen der Kundalini-Energie unterstützt. Erweckt diese Energie, werden geistige Programme, die nicht dem höheren Zweck der Transformation und Evolution dienen, verbrannt.

„Das Wesen der tantrischen Praxis ist es, die Kundalini–Energie durch die Wurzel- und Geschlechtsdrüsen zu stimulieren und diese sexuelle Energie durch die Wirbelsäule zu den spirituellen Zentren im Gehirn zu bewegen.“ (Bodhi Avinasha, *Tantra Bliss*, S. 236).

Das Ziel ist wirkliche Freiheit. Dazu wenden wir die *innere Reinigung* der Vitalenergie und der anhaftenden geistigen Konzepte an. Es ist eine Reise durch die Chakren mit der Kundalini-Energie, die die Egostrukturen transformiert und die innewohnende Evolutionsenergie in Gang bringt, um uns und die ganze Menschheit auf eine neue Ebene des Seins zu bringen, in der Friede, Mitgefühl und Freiheit herrsche.

Im vollkommenen Erwachen der Kundalini-Energie erfahren wir plötzlich eine völlig andere Realität, in der die Grundenergien der Welt und des Universums wahrnehmbar werden. Die bisherige egobesetzte Realität (Illusion) zerbricht und es bleibt der Urgrund des Seins übrig - Shiva (Reines Bewusstsein) und Shakti (Reine Energie).

Maha Tantra OM ist eine spirituelle Ausrichtung, die dieser Transzendenz der Sexualkraft Rechnung trägt. Es werden viele Übungen angeboten, die dazu führen, die Schwingungsfrequenzen zu erhöhen und damit immer weitere Ebenen des Seins im sexuellen Spiel zu erfahren.

Hier ist das Bewusstsein in Ruhe Shiva und das Bewusstsein in Bewegung Shakti, die gemeinsam die Ganzheit darstellen. Tantra wird mit einigen Definitionen als Übersetzung belegt. Für mich übersetze ich Tantra mit „Freiheit“.

Lernen, in der Wirklichkeit zu sein und daraus zu leben!

Unser vermeintliches, persönliches Ich, **alle** Vorstellungen, die mit diesem Ich verbunden sind, sind nicht die Wirklichkeit.

Wirklich, real zu sein bedeutet, ich bin keine Idee, keine Vorstellung oder ein Konzept.

Real zu sein bedeutet das Selbst, das wir wirklich sind, in jedem Moment zu sein.

Unser Selbst ist nicht getrennt vom Leben, hat auch keinen Widerstand gegen bestimmte Situationen im Leben, sondern ist Eins mit dem Leben, ist das Leben selbst.

Das, was wir wirklich sind, lässt sich nicht mit dem Verstand erfassen, nicht analysieren und nicht verändern. Wirklich real zu sein ist die Praxis in jedem Moment. Es ist einfach SEIN.

Wir sind, was wir wirklich sind und erfahren uns in jedem Moment im Hier und Jetzt.

Wirklich zu sein verlangt nicht, dass wir etwas Besonderes erleben.

Wir selbst sein ist die Einfachheit des Lebens.

Die ganze innere Reise mit der gesamten spirituellen Praxis hat im Grunde nur ein einziges Ziel: DAS zu sein, was wir sind und mit dem zu sein was in diesem Moment IST. Mit dem zu sein, was im Moment ist, ist wirkliche FREIHEIT!

Die Reise

Es können einige Schritte beschrieben werden, um in Freiheit zu leben.

Zu Beginn kann es wichtig sein, die Sehnsucht nach Ganzheit und Wahrhaftigkeit zu spüren. Man könnte auch sagen, *das wahre Selbst zu verwirklichen*.

Mit Achtsamkeit erkennen wir, dass Leben immer fortwährend da ist, auch wenn wir schlafen. Leben ist permanent. Wenn wir das Leben, als das, was es uns gerade zeigt, fühlen, wahrnehmen und die Erfahrung leben, leben wir uns selbst.

Am Anfang unserer „*Tantrapraxis*“ können wir erkennen, wie die Erfahrungen mit dem verbunden sind, was wir wirklich sind. Mit dieser Erkenntnis haben wir die Möglichkeit, das, was ist, vollständig zu erfahren und *Ganz* zu sein.

Wesentlich dabei ist, dass wir uns nicht in die Erfahrung einmischen, indem wir etwas anders haben wollen oder gar von dieser Erfahrung weg wollen. Auch das kann passieren. Dazu bringe ich im Schlusskapitel eine wertvolle Methode.

Wenn ich etwas empfinde, dass sich unangenehm anfühlt, akzeptiere ich die Tatsache, dass es unangenehm ist. Wir erlauben also unserer Erfahrung, zu sein, wie sie ist.

Es bedeutet, unsere Erfahrung in Ruhe zu lassen, nichts damit zu tun.

Die *Nichteinmischung* ist ein weiterer Schritt der *Tantrapraxis*.

Wir werden uns darüber klar, welche Bilder, Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Formen der Erfahrungen auftauchen, sie alle erscheinen in unserem Bewusstsein. Sie alle sind Bewegungen in unserem Bewusstsein. Es existiert nichts außerhalb unseres Bewusstseins. Was immer wir erfahren und erleben ist immer Teil unseres Bewusstseinsfeldes.

Das Leben in der Wirklichkeit des Bewusstseins bedarf einer Umstellung und Vertiefung der Wahrnehmung, die sich nicht mit einem Mal umstellt, sondern einen Prozess erfordert. Das bedeutet, dass wir auch immer wieder in alte Wahrnehmungsfiler fallen können. Es kann passieren, sich für diesen „Rückfall“ selbst zu verurteilen.

Selbstverurteilung ist grundsätzlich ein Verhaltensmuster, das die Wertachse aktiviert, ein persönliches Ich hervorbringt und eine energetische Negativspirale entstehen lässt. Als Alternative zur Selbstverurteilung bietet sich das Verzeihungsritual der Kahunas auf Hawaii an: *Ho'oponopono*

Ho'oponopono

Dieses kleine hawaiianische Vergebungsritual bedeutet so viel wie „Etwas in Ordnung bringen“ und besteht aus vier Sätzen, die eine starke Wirkung haben können, wenn wir uns wirklich auf unser Herz einlassen.

Es tut mir leid, dass ich in das alte Muster von..... gefallen bin, obwohl ich weiß, dass mein wahres Wesen rein und grenzenlos ist.....

Ich verzeihe mir jetzt von tiefstem Herzen.....

Danke, dass sich das jetzt lösen darf.....

Ich liebe mich.....

Wir können 3 Stufen von Tiefe im Maha Tantra AUM definieren:

1. Wir leben im Hier und Jetzt, wir sind die Präsenz und sind uns der Erfahrung der Erscheinungen bewusst.

Wir leben im Fluss des Lebens und transformieren bestimmte Emotionen, Gedanken und Verhalten, indem wir sie in die Präsenz aufnehmen. Dazu braucht es das Unterscheidungsvermögen von Erscheinung und Präsenz und HINGABE.

Hingabe ist, unserer Erfahrung zu erlauben, so zu sein, wie sie ist.

Unsere wahre Natur ist präsent und lässt die Unmittelbarkeit der Erfahrung, wie immer sie ist, zu. Es bedeutet gleichzeitig nichts mit dem zu tun, was als Erfahrung erscheint - uns nicht einzumischen. Die Erfahrung transformiert sich in der Präsenz des Seins von selbst. Wir leben kaum noch aus dem Stammhirn (Überlebensprogramme), sondern aktivieren immer mehr die Meta-Ebene unseres Gehirns (Zirbeldrüse – Frontallappen).

2. Wir bewegen uns mit unserer Achtsamkeit tiefer in das Verständnis des Universums und der Kosmischen Gesetze. Wir können die größeren Zusammenhänge intuitiv erfassen und erkennen den tieferen Sinn, der sich dahinter verbirgt. Wir leben *hauptsächlich* aus der Metaebene des Gehirns.

3. In dieser Vertiefung der Wahrnehmung der Wirklichkeit ist die gesamte Manifestation erfüllt mit dem *Sinn der Präsenz*. Es ist das Verstehen als direktes Wissen, als Weisheit.

Alle Momente sind Ausdruck der wahren Natur!

Jeder Moment hat seinen eigenen Wert, weil jeder Moment die Art ist, wie sich die wahre Natur manifestiert. Es geht nicht mehr darum, was unser Geist für wertvoll hält, oder unseren eigenen Wert zu besitzen, sondern darum, dass der wahre Wert in der Präsenz und dem Ausdruck der wahren Natur liegt.

Diese Art von Wert ist nicht geistig, sondern dieser Wert erfüllt unser Herz.

Der wirkliche Wert liegt in der Erfahrung, das zu sein, was wir real sind.

Wir suchen nicht mehr eine Erfahrung, die sich als lohnend zeigt, sondern wir erkennen, dass der Wert hier und jetzt in der Präsenz des Seins und dessen Erfahrung liegt, ganz gleich, was erfahren wird.

Jeder Moment ist Wirklichkeit und in der Wirklichkeit ist es das Wertvollste, das es gibt. Die Wirklichkeit hat einen innewohnenden Wert, der über den Geist hinausgeht und der nicht mit weltlichen Dingen gemessen werden kann. Wir entdecken, dass die Präsenz unserer wahren Natur selbstexistierender Wert ist. *Der Wert ist die Wirklichkeit selbst.*

Die wahre Natur offenbart sich selbst durch die Erfahrung!

Wie gut sind wir Schüler der Erfahrung in jedem Moment?

Wie weit sind wir bereit, wirklich REAL zu sein?

Entschleiern die Wirklichkeit!

In der Wirklichkeit zu leben ist das Ende der Reise!

Wir erleben eine Gleichzeitigkeit von weltlichen Erscheinungen und essenziellem Sein. Tiefer Friede, grundlose Freude, absolute Freiheit und bedingungslose Liebe sind die Essenzen unseres Seins. Die erscheinende Welt kommt und geht und ist nur in dem Moment real, in dem sie erscheint.

Wir erleben also das Leben als uns selbst mit allem, was darin von Moment zu Moment erscheint, ohne dass wir uns mit diesen Erscheinungen identifizieren. Wir wissen ICH BIN. Es ist keine andere Identität nötig. Ich Bin Sein, Ich Bin das Leben, Ich Bin Liebe!

Schlusswort

Ich danke Dir sehr, dass Du dieses E-Book gelesen hast, denn jeder der es liest, nimmt Teil an der Erhöhung der Schwingungsfrequenz der Menschheit. Wenn Du jetzt noch etwas davon umsetzt, verdoppelt sich die Erhöhung im Kollektiv.

Es wird demnächst ein weiteres E-Book mit dem nächsten Teil geben, dass noch mehr auf tantrische Praxis eingeht und vertiefende Übungen enthält.

Solltest Du Interesse daran haben, kannst Du Dich über diese Mailadresse anmelden:

maha-tantra@aktu.net