

shakta tantra school
Bengali Tantric Tradition
www.shakta-tantra.org



„Was hier ist, ist dort, was nicht hier ist, ist nirgendwo“
Vishvasara Tantra

Tantric Sadhana I

All rights reserved
Copyright © T.S. - Tantric Sadhana
www.shakta-tantra.org

Block 1 – Prathamo Dhyayah

Es gibt drei Systeme in Tantras:

1) Jnana Kanda

Die Tantras müssen mit großer Sorgfalt studiert werden. Das ist Jnana Kanda (theoretischer Teil).

1.1. Sutra (=Fäden), also ein Sutra ist ein Lehrbuch und die kürzeste Weise, etwas auszudrücken. Für den Yoga von größter Bedeutung sind Yoga Sutras von Patanjali

1.2. Shastra (Lehrtexte und Schriften)

1.3. Bashya (Kommentare)

2) Karma Kanda

Karma Kanda (praktischer Teil) ist zweifach, es besteht aus Vorschriften und Nicht-Vorschriften. Diese Vorschriften sind dreiteilig:

2.1. Nitya (=regelmäßig)
(diese Sadhana sollten 5 bis 7 Mal pro Woche praktiziert werden)

2.2. Naimittika (=gelegentlich)
(diese Sadhana sollten 3 Mal pro Woche praktiziert werden)

2.3. Kamya (=freiwillig)
(diese Sadhana sollten 1 Mal pro Woche praktiziert werden)

3) Upasana Kanda

Upsana Kanda (ritueller Teil) ist dreiteilig:

3.1. Shuddhi (Reinigung der grob-, der feinstofflichen und der psychischen Elemente, der Tattwas)

3.2. Sthiti (Durch Dharana erlangte Sidhi)

3.3. Arpana (Vereinigung mit unseren eigenen höheren Kräften, Eins werden mit dem kosmischen Bewusstsein)

.....
Allgemeine Begriffe
.....

Tadasana

Stehe aufrecht, mit auseinandergestellten Füßen. Die Arme hängen locker an den Seiten.

Shavasana

Sadhaka legt sich hin und ist ein passiver Beobachter.

Siddhasana

Setze dich auf den Boden und strecke die Beine vor dir aus. Beuge das rechte Bein und lege die Fußsohle flach gegen den inneren linken Oberschenkel, so dass die Ferse Druck aufs Kandha (Perineum) ausübt. Beuge das linke Bein und lege das linke Fußgelenk daneben.

Ardha Padmasana

Setze dich auf den Boden und strecke die Beine vor dir aus. Beuge ein Bein und lege die Fußsohle an die Innenseite des entgegengesetzten Oberschenkels. Beuge das andere Bein und lege den Fuß oben auf den entgegen gesetzten Oberschenkel.

Sukhasana

Setze dich auf den Boden und strecke die Beine vor die aus. Beuge das rechte Bein und lege den Fuß unter den linken Oberschenkel. Beuge das linke Bein und lege den Fuß unter den rechten Oberschenkel. Lege die Hände auf die Knie. Halte immer Kopf, Nacken und Rücken aufrecht und gerade.

Vajrasana

Knie dich auf den Boden. Bringe die großen Zehen zueinander und lasse die Fersen nach außen gleiten. Senke den Po auf die Innenseiten der Füße. Die Füße berühren die Seiten des Po-Hüftbereiches. Lege die Handflächen auf die Knie. Rücken und Kopf sind aufgerichtet.

Nadanusandhanasana

Wie Vajrasana, wobei man auf einer zusammengerollten Decke sitzt.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)

.....

1. Jalandhara Bandha

Setze dich in Siddhasana. Atme langsam und tief ein, halte dann den Atem an (Antar Kumbhaka). Beuge den Kopf nach vorn und presse das Kinn fest gegen die Brust. Lege die Handflächen auf die Knie. Strecke die Arme und mache sie in dieser Haltung fest, wobei die Knie mit den Händen nach unten gedrückt werden. Ziehe gleichzeitig die Schultern hoch und nach vorn. Verharre in dieser Haltung so lange, wie der Atem gut angehalten werden kann. Entspanne die Schultern, lockere die Arme, löse dich langsam aus Jalandhara Bandha, hebe den Kopf, atme noch etwas ein und dann aus. Das ist eine Runde. Wiederhole die Übung 3 bis 7 Mal.

2. Uddiyana Bandha

Setze dich in Siddhasana und lege die Handflächen auf die Knie. Atme durch die Nase tief ein. Atme durch den Mund aus und leere die Lungen so weit wie möglich. Halte den Atem nach dem Ausatmen an (Bahya Kumbhaka). Kontrahiere die Bauchmuskeln nach innen und halte den Atem so lange wie möglich. Löse Uddiyana Bandha und atme noch ein wenig mehr aus und erst dann langsam ein. Das ist eine Runde. Wiederhole die Übung 3 bis 7 Mal.

.....
Naimittika
(3 Mal pro Woche)
.....

1. Trataka

Setze dich in Siddhasana oder in ein dir meditatives Asana mit aufrechtem Kopf und aufgerichteter Wirbelsäule. Starre beständig auf ein Artha (Objekt). 1 bis 3 Minuten.

2. Sambhavi-Mudra

Setze dich in Siddhasana. Schließe die Augen und bleibe in Ajna zentriert. 1 bis 3 Minuten.

3. Maha-Bandha

Setze dich in Siddhasana, die Hände liegen auf den Knien. Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet. Schließe die Augen. Atme langsam und tief durch die Nase ein. Atme kraftvoll und vollständig durch die Nase (zum ersten Mal durch den Mund) aus. Halte den Atem nach dem Ausatmen an (Bahya Kumbhaka). Führe nun in der angegebenen Reihenfolge zuerst Mula-Bandha, dann Uddiyana-Bandha und Jalandhara-Bandha aus. Ziehe Schulter hoch. Bleibe 10 Sekunden lang in der Situation. Lasse Schulter runter. Löse nun in der angegebenen Reihenfolge zuerst Uddiyana und zuletzt Mula Bandha. Hebe den Kopf. Atme langsam und tief ein. Das ist eine Runde. Wiederhole die Übung 3 bis 7 Mal – mit 10 Sekunden in Bahya Kumbhaka.

4. Shavasana

Lege dich in Shavasana für 5 bis 10 Minuten.

.....
Nitya
(7 Mal pro Woche)
.....

1. Ashwini-Mudra

Kontrahiere den Afterschließmuskeln für eine Sekunde, dann entspanne ihn für eine Sekunde. Versuch die Kontraktion auf den Bereich des Afters zu begrenzen. Wiederhole die Sadhana für 2 Minuten.

2. Mula Bandha

Setze dich in Siddhasana. Zieh die Beckenbodenmuskeln so stark wie möglich nach oben und innen und behalte die Spannung für 2 Minuten.