

Block 6 – Shashtho Dhyayah

Chit (das Bewusstsein)

Chit wird in Tantra in vier Stufen eingeteilt:

1. Jagriti (Wachbewusstes)
2. Swapna (Unterbewusstes)
3. Sushupti (Unbewusstes)
4. Turiya (Transzendentes – das Vierte)

Eka Nidra (Tiefe Entspannung)

Die Ekanidra dauert etwa 30 bis 60 Minuten und findet die ganze Zeit in Shavasana statt. Die Augen bleiben geschlossen. Wenn man während Ekanidra einschläft, ist kein Problem.

Es ist empfehlenswert, Ekanidra in der Nacht und im Bett auszuführen.

.....
Nitya

(7 Mal pro Woche)
.....

1. Shavasana
Lege dich in Shavasana und schließe die Augen. Während der Eka Nidra sollte sich den Körper möglichst nicht bewegen. Atme tief und langsam von unten nach oben ein und von oben nach unten aus. Wiederhole es dreimal. Nimm dir jetzt vor: „Ich bin wach und bleibe während der ganzen Übung wach!“.
2. Pranayama
Nimm jetzt 5 tiefe Atemzüge im folgenden Takt:
Atme so lange ein, bis du bis 7 gezählt hast. Halte den Atem an, bis du bis 3 gezählt hast und atme aus, während du bis 7 zählst. In diesem Takt atme nun 5 Mal.
3. “Samkalpa“
In diesem Moment solltest du einen Samkalpa fassen! Die Aussage sollte kurz und zu einem einfachen Satz geformt sein. Wiederhole dein Samkalpa 3 Mal innerlich.
4. Stuhlamanas - Körperwahrnehmung
Manas (die Wahrnehmung) zu den verschiedenen Teilen des Körpers lenken. Manas sollte sich von einem Teil zum nächsten bewegen. Wiederhole innerlich den Namen und lenke gleichzeitig Manas zu dem jeweiligen Körperteil:

.) Werde dir der linken Hand bewusst:
- Daumen der linken Hand
- Zeigefinger der linken Hand
- Mittelfinger der linken Hand
- Ringfinger der linken Hand
- Kleiner Finger der linken Hand

- Handfläche
- Handrücken
- Handgelenk
- Unterarm
- Ellbogen
- Oberarm
- Schulter
- Achselhöhle
- Linker Brustkorb
- Linke Taille
- Linke Hüfte
- Linker Oberschenkel
- Linkes Knie
- Linker Unterschenkel
- Fußgelenk
- Linke Ferse
- Fußsohle
- Großer Zeh
- Zweiter Zeh
- Dritter Zeh
- Vierter Zeh
- Kleiner Zeh

Lenke Manas zur rechten Seite des Körpers, wie oben!

.) Werde dir der rechten Hand bewusst.

- Daumen der rechten Hand
- usw.

Komme zu Rückseite des Körpers.

- Linkes Schulterblatt
- Linke Seite des Rückens
- Linke Pohälfte

Lenke Manas zur rechten Rückseite des Körpers, wie oben!

- rechtes Schulterblatt
- rechte Seite des Rückens
- rechte Pohälfte

Lenke Manas zur Wirbelsäule.

Komme zur Vorderseite

- Stirn
- linke Augenbraue
- rechte Augenbraue
- Ajna
- Linkes Auge
- Rechtes Auge
- Linkes Ohr
- Rechtes Ohr
- Linke Wange
- Rechte Wange
- Linkes Nasenloch
- Rechtes Nasenloch

- Nase
- Oberlippe
- Unterlippen
- Kinn
- Hals

- Der ganze linke Arm
- Der ganze rechte Arm
- Die Arme zusammen
- Das ganze linke Bein
- Das ganze rechte Bein
- Die Beine zusammen
- Oberkörper
- Kopf
- Der ganze Körper

5. Prana-Vayu-Manas

Werde dir des Atems bewußt. Fühle wie der Atem hinein und heraus fließt. Greife nicht in den Rhythmus ein. Der Atem ist natürlich. Die Wahrnehmung ist nur auf den Atem gerichtet. Lenke Manas (die Wahrnehmung) zu der Bewegung des Nabels. Mit jedem Atemzug hebt und senkt sich der Nabel. Sadhaka sollte die Bewegung wahrnehmen, die durch den Atem entsteht. Beginne damit die Atemzüge rückwärts zu zählen. Beginne bei 10, also 10 der Nabel hebt sich, 10 der Nabel senkt sich, 9 der Nabel hebt sich, 9 der Nabel senkt sich, 8 der Nabel hebt sich, 8 der Nabel senkt sich, usw. bis 1. Sage dir die Zahlen gedanklich, während du die Atemzüge zählst. Absolut fehlerfrei zählen!! Wenn du dich jedoch verzählst, gehst du wieder zurück zu 10!

Danach bringe Manas zur Brust und nehme den Atem dort wahr. Von 10 abwärts. 10 einatmen, 10 ausatmen, 9 einatmen, 9 ausatmen, usw.

Danach bringe Manas zum Hals und nehme den Atem dort wahr. Von 10 abwärts. 10 einatmen, 10 ausatmen, 9 einatmen, 9 ausatmen, usw.

Danach bringe Manas zu den Nasenlöchern und nehme den Atem dort wahr. Von 10 abwärts. 10 einatmen, 10 ausatmen, 9 einatmen, 9 ausatmen, usw.

6. “Samkalpa“

In diesem Moment solltest du deinen gleichen Samkalpa wiederholen, den du dir zu Beginn von Eka Nidra gesetzt hast. Du darfst ihn nicht verändern!! Wiederhole den Samkalpa 3 Mal innerlich.

7. Lenke dein Manas nach außen. Nimm den Platz wahr, auf dem du liegst.

.....
Kamya
(1 Mal pro Woche)
.....

- 1. Akashi Mudra**
3 Runden – mit jeweils 15 Sekunden!
- 2. Utkatasana**
3 Mal jeweils 30 Minuten

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

- 1. Trataka**
Starre in den Spiegel auf Trikuti. 3 Minuten.
- 2. Mahabandha**
Wiederhole die Übung 7 Mal – mit 15 Sekunden in Bahya Kumbhaka.
- 3. Ashwini-Mudra**
15 Minuten.
- 4. Mula Bandha**
15 Minuten
- 5. Nampranayama**
Lege dich in Shavasana. Atme stark durch den Mund (O-Förmig) ein und aus. Ziehe beim Ausatmen den Bauch stark hinein, während du Mulabandha ausübst und die Luft aus dem Bauch heraus ausstößt. Lasse Mulabandha los, während du einatmest. Bewege während Nampranayama ständig die Augen nach allen Richtungen. Wiederhole die Übung 20 bis 30 Mal. Atme danach tief durch die Nase ein, mache Mulabandha und halte den Atem an, während du Mulabandha für 20 bis 30 Sekunden ausübst. Atme dann aus und lasse Mulabandha los.
- 6. Nadabrahmana**
Wiederhole die Übung 1 bis 3 Minuten.
- 7. Shabda Pratyahara Vaikhari**
Wiederhole die Übung 1 bis 3 Minuten.