

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Wie du dieses Buch verwendest | 15 |
| Lektion 1: Erleuchtung durch Tantrischen Kriya-Yoga | 19 |
| Erleuchtung bedeutet, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie tatsächlich sind. Yoga ist die Wissenschaft des „Bewusst-Werdens“. Kriya ist ein Meditationssystem, das die Entwicklung deines wachsenden Bewusstseins beschleunigt. Tantra ist der sexuelle Weg, der die Energie des Orgasmus verwendet, um dich zum Wachstum zu befähigen. Es gibt zwei spirituelle Wege: den Pfad des Willens und den Pfad der Hingabe. | |
| Lektion 2: Atem und Prana-Energie | 47 |
| Tief und bewusst zu atmen ist der Schlüssel zu spirituellem Wachstum, psychischer Entwicklung, Verjüngung des Körpers und sexueller Transzendenz. Der Atem ist die Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Lerne, diese Brücke zu überqueren. Mach dich mit der feinstofflichen Energie in unterschiedlichen Ausprägungen vertraut. | |
| Lektion 3: Asanas – Den Körper mit Prana aufladen | 67 |
| Ein dynamisches Übungssystem für diejenigen, die die Resultate von Hatha-Yoga erzielen möchten, aber weder die Zeit noch die Beweglichkeit haben, es auszuüben. Die Kombination von Dehnübungen, isometrischen Übungen und Atemmeditation ergibt ein Programm, das gut in unsere heutige Zeit passt. | |
| Lektion 4: Die kosmische Einheit der Gegensätze | 83 |
| Die Wissenschaft des Tantra bindet männliche und weibliche Energie in die kosmische Lebenskraft ein. Jeder Mensch hat männliche und weibliche Eigenschaften in sich. Erlange völlige Ausgeglichenheit, indem du | |

lernst, jene Seite deines Wesens auszudrücken, die weniger stark entwickelt ist.

Lektion 5: Kundalini und die Kobra-Atmung 103

Sexuelle Energie ist der schnellste und wirksamste Weg, die schlafende Kundalini-Energie zu wecken. Die Kobra-Atmung entweder als persönliche Praxis oder während des Geschlechtsverkehrs anzuwenden baut den Kundalini-Kreislauf auf, durch den Energie frei durch deinen Körper fließt.

Lektion 6: Die Chakras erwecken 125

Lerne, durch die Verwendung von *Mantras*, *Yantras* (bildhaften Darstellungen von *Mantras*) und Meditation, die feinstoffliche Energie, die dich umgibt, anzuzapfen. Verwende diese Energie dazu, deine Chakras zu wecken. Lerne gleichzeitig zu visualisieren – das ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder esoterischen Schulung.

Lektion 7: Tantrische Verjüngung 145

Dieses einfache Programm aus Bewegung und Meditation stammt aus einem alten System zur Verjüngung. Die endokrinen Drüsen mithilfe dieser Techniken zu stimulieren, bringt die Energie des Körpers auf den Stand eines Fünfundzwanzigjährigen zurück.

Lektion 8: Meditation und Mantra 163

Bestimmte Klangschwingungen stimmen uns auf unser Höheres Selbst ein, auf den kosmischen Pulsschlag. Verwende den natürlichen Klang des Atems, um deinen Geist zu beruhigen, damit du die Wahrheit hören kannst.

Lektion 9: Sexuelle Energie erzeugen und umwandeln 181

Hier findest du Techniken, um die Geschlechtsdrüsen anzuregen, deutlich mehr sexuelle Energie zu produzieren. Und du erfährst, wie du diese

Kraft bewahrst und wiederverwendest, sodass Sex dich belebt, statt dich zu erschöpfen; wie du die Schöpferkraft aus dem Samen ziehst und zur Verjüngung einsetzt; wie du die Alchemie vollbringst, das Grundelement des Sex in das reine Gold des spirituellen Erwachens zu verwandeln.

Lektion 10: Stimulation und Verzögerung 205

Lerne, sexuelle Begegnungen zu verlängern und den Orgasmus hinauszuzögern, bis sich die Energie auf einem viel höheren Niveau aufgebaut hat. Dehne den Orgasmus aus, intensiviere ihn, erlebe mehrfache Orgasmen – Männer und Frauen gleichermaßen.

Lektion 11: Stellungen und Energiekreisläufe 237

Die verschiedenen Stellungen beim Geschlechtsverkehr schaffen unterschiedliche Energiekreisläufe zwischen den Partnern. Lerne, Energie auf allen Ebenen zu teilen und zu verbinden, nicht nur auf der sexuellen.

Lektion 12: Das heilige Maithuna-Ritual 253

Dieses alte Ritual verbindet alles, was du gelernt hast. Es ist möglich, in einem Ritual Erleuchtung zu erfahren. Wenn du mit deinem Partner verschmilzt, verschwindest *du* als getrennte Identität. Du wirst eins mit dir selbst, mit deinem Partner, mit dem Universum, mit Gott.

Anhang

| | |
|--|-----|
| Ein paar abschließende Worte | 263 |
| Glossar | 265 |
| Literaturverzeichnis, CD-Empfehlungen und die Yantra-Karten | 268 |
| Verzeichnis der tantrischen Techniken, nach Lektionen geordnet | 269 |
| Über die Autoren | 272 |
| <i>Ipsalu Tantra International Community</i> (Kontaktadressen)..... | 274 |