

Inhalt

Wie du dieses Buch verwendest15

Lektion 1: Erleuchtung durch Tantrischen Kriya-Yoga19

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-Energie47

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 aufladen67

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 Gegensätze83

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-Atmung103

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 erwecken125

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 Verjüngung145

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 Mantra163

Bestimmte Klangschrwingungen 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 umwandeln181

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 Verzögerung205

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 Energiekreisläufe237

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-Ritual253

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