

Spirituelle Praxis – Tantra im Alltag

Tantra zu praktizieren bedeutet eine regelmäßige spirituelle Praxis im Alltag zu entwickeln.

Nimm dir Zeit für dich. Spüre Körper, Geist und Seele.
Frage dich (im Sinne von Selbsterkenntnis) Wer bin ich? Was will ich wirklich? Was fühle ich?

Die Aufgabe, ein Bewusstsein von sich selbst zu entwickeln, gibt es in jeder Weltanschauung.

Im Yoga (Tantra) sind die (Haupt-) Wege dahin:

- **Asana**-Praxis (Körperübungen, den Tempel der Seele pflegen),
- **Pranayama** (Atemübungen, die Seele energetisieren, Emotionen harmonisieren)
- **Meditation** (für den Geist, die Gedankenwellen beruhigen, klar und fokussiert sein)

Diese drei Bereiche sind gleichwertig und sollten auch praktisch je ca. $\frac{1}{3}$ deiner Zeit bekommen:

$\frac{1}{3}$ Körper (Asanas), $\frac{1}{3}$ Emotionen (Pranayama), $\frac{1}{3}$ Geist (Meditation).

In der Regel sind die Morgenstunden besser geeignet als der späte Abend. In der Regel unterstützt Regelmäßigkeit (z.B. immer direkt nach dem Aufstehen oder in der Mittagspause) die Wirksamkeit.

Deine eigene regelmäßige (täglich) Praxis richtest du dem entsprechend ein. Du kannst auch andere Methoden benutzen, z.B. Joggen (für den Körper), Psychotherapie (für die Emotionen) und Schach spielen oder wissenschaftliche Literatur lesen (für den Geist). Wichtig ist das bewusste tun.

Aufgabe: Überlege dir, wie viel und was du dir für diese Wochen (des Kurses) vornehmen möchtest und kommuniziere mit anderen (deinem Buddy) aus der Gruppe darüber.

5'-Programm

- Hinstellen, Augen schließen, tief durch atmen, Atem-Bewegungen spüren, Schultern entspannen, Kiefer entspannen, mit dem Ausatmen alle Alltagsgedanken mit ausatmen und mit dem Einatmen die Vorstellung verbinden, frisches Prana auf zu nehmen.
- Einige Körperübungen (Sonnengruß, Quigong, Kniebeugen oder Liegestützen)
- 20-30 mal Doppelte Schaukel (Pranayama)
- In ruhe stehen, mit geschlossenen Augen, die Konzentration auf die Wahrnehmung des Atem gerichtet. Zähle deine Atemzüge bis 10 (wenn du zwischendurch mehr als einen Atemzug an etwas anderes gedacht hast, als an deinem Atem, dann beginne von vorn zu zählen.

15'-Programm

Eigenen Platz aufsuchen (her richten, z.B. Kerze anzünden, ...), zur Ruhe kommen

- 5' Yoga Sonnengruß (4-6 mal) und 2-3 Asanas, (z.B. Kopfstand, Krieger und Baum).
- 5' Pranayama (z.B. Doppelte Schaukel / Wechselatmung / Wirbelsäulen-Atmung)
- 5' Stille Meditation / IMM

45'-Programm

Eigenen Platz fest einrichten, Altar? Yogamatte? Kerze anzünden, ... zur Ruhe kommen, dein Pranayama, dein Yoga, deine Meditation, Tiefenentspannung.

Alternativ: 1x pro Woche lange Joggen, zur Yoga-Stunde gehen, heilige Schriften oder Psycho-Literatur lesen. (Schattenarbeit) ...

