

Yantra-Praxis

Yantra = Instrument, um die Achtsamkeit zu halten, zur Heilung, um Kräfte des Unbewussten sowohl darzustellen als auch zu wecken. Tief sitzende Prägungen und Erfahrungen können erkundet werden. Durch heilige Geometrie entsteht ein lebendiges, sich bewegendes Kraftfeld.

Mantra und Yantra sind eng miteinander verbunden. Durch die Rezitation des Mantra im Rhythmus unseres Atems wird das Yantra mit Leben erfüllt.

Grundformen: Punkt, Dreieck, Kreis, Quadrat und Lotosblüte

Punkt: symbolisiert Bindu (am Körper: oberer hinterer Teil des Kopfes). Konzentrationspunkt im Zentrum des Yantra (Erfahrung der Kontraktion von Raum und Zeit im Bindu des Körpers). Samen, aus dem alle Schöpfung entsteht und zurückkehrt (Prozess von Schöpfung und Zerstörung). Vereinigung der Polarität. Stadium der Vereinigung vor der Schöpfung.

Dreieck: mind.3 Linien zur Darstellung eines Raumes - erste Form der Schöpfung. Spitze

▼ unten: Natur (Prakriti), Energie, Shakti.

▲ oben: Selbst, Bewusstsein (Purusha), Shiva.

◇ Überkreuzung dieser Dreiecksformen: Symbol für die Vereinigung von Energie und Bewusstsein

○ **Kreis:** symbolisiert: Zyklus der der Zeitlosigkeit, ohne Ende und Anfang, Ewigkeit, ewigen Kreislauf von Geburt, Leben und Tod, ständiger Wandel von Ereignissen

Quadrat: symbolisiert das Physische, die Materie. Grundlage des Yantra, die irdische Welt und der Körper (Transzendierung).

Tore an den Seiten zum inneren Bereich (Sinne, Wahrnehmung, Gefühle, Ausdruck, Kommunikation)

Lotosblüte: steht für Reinheit. Wurzeln tief im Schlamm = Anhaftungen/Prägungen im Dunkel unserer Gefühle (Wasser), Nährsubstanz für das Wachsen der Pflanze zum Licht, erst über Wasser (Turbulenzen der Gefühle) öffnet sich die Blüte. Sie liegt im Kreis innerhalb des Quadrats. Basis der Welt der Phänomene

8 Blütenblätter: Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde, Geist, Intellekt und Ego.
Sonnenmandala (12 Blätter, 12 Monate),
Mondmandala (16 Blätter, 15 Mondphasen + Vollmond)



Vorbereitung:

- Ritual zur Reinigung des Platzes für Yantra-Herstellung
- Meditation zur Zentrierung des Künstlers/Yogis
- **Konstruktion des Yantra (= Meditationsübung)**

Yantra muss in Geometrie perfekt sein (Bewusstsein in Höhe und Tiefe ausdehnen, mit Essenz vereinen). Hohe Konzentration, Achtsamkeit und Disziplin

Yantra-Meditation 20' (Wie Tratak, Reinigungstechnik des Hatha-Yoga)

- Meditationshaltung
- Yantra in Blickhöhe, eine Armlänge Abstand
- Augen schließen
- WS und Kopf in einer geraden Linie
- Körper und Gesichtsmuskeln entspannt (Von unten nach oben)
- Schmerzen? Konzentration auf den Schmerz
- auftauchende Gedanken und Gefühle nicht unterdrücken, da dies Verspannung verursacht, einfach weiter beobachten und laufen lassen
- Nicht bewegen wichtig!!! Innere Bewegung erleben
(Hilfe: Körper aus Stein oder festverwurzelter Baum)
- Augen öffnen, zentralen Punkt, Bindu fixieren
- Atem beobachten, innerlich das Mantra zum Yantra wiederholen
- Augen schließen, beobachte das Nachbild (invers)
- Wenn es verloren geht, Augen für 3 Atemzüge öffnen, wieder zum Bindu schauen.

Sei Zeuge aller Visionen, Gedanken und Empfindungen

Beispiele: Shri-Yantra,

Kali-Yantra,

Tara-Yantra

