



## **Oh Shiva, was ist deine Wirklichkeit?**

**Was ist dies von Wundern erfüllte Universum? Was ist der Same?**

**Was ist dies Leben jenseits von Form, das alle Formen durchdringt?**

**Wie können wir vollends hineingelangen?**

**Schaffe meinem Zweifel Klarheit!**

**Shiva antwortet Shakti mit 112 Sutras zur Anleitung der Meditation in dem ältesten tantrischen Text..**

**Alle Meditationen und Techniken zur Achtsamkeitsentwicklung fußen auf den Sutras des Vigyan Bhairav Tantra. Einige der Sutra veröffentlichen wir auf der nächsten Seite. In unserem Seminar verwenden wir Meditationen und Rituale der Achtsamkeit, die auf den Sutra basieren. Wer das Werk im Ganzen lesen will, dem empfehlen wir die Veröffentlichung:**

**Das Buch der Geheimnisse Teil I Osho Verlag**

9. Einfach, indem du in den blauen Himmel schaust, jenseits der Wolken – die Heiterkeit..

*(Entspanntes Schauen in den blauem Himmel entspannt die Augenpartie, die durch die Anspannung des Alltags oft sehr angespannt und gestresst ist.)*

10. Während des Liebesspiels, süße Prinzessin, geh in der Umarmung auf wie im immerwährenden Leben.

*(Diese Sutra bezieht sich auf die Qualität, die wir erleben können, wenn sexuelle Energie durch das geöffnete Herz nach oben steigt..)*

11. Schließe die Türen deiner Sinne, wenn du das Krabbeln einer Ameise spürst. Dann.

*(In dieser Sutra empfiehlt Shiva ein Empfinden von Reiz jedweder Art mit Atem zu Umschließen und sichert seiner Gefährtin das Erlebnis von Ekstase und Stille zu.)*

15. Gesegnete! Wenn alle Sinne im Herzen aufgenommen sind, geh in die Mitte des Lotus.

*(Hinter dieser poetischen Empfehlung versteckt sich eine der Techniken, im Zentrum des Herzens Feuer zu visualisieren, und damit die feinstofflichen Kanäle zu reinigen.)*

48. Richte zu Beginn der sexuellen Vereinigung alle Aufmerksamkeit auf das anfängliche Feuer. Und indem du dies fortsetzt, vermeide die Asche am Ende.

*(Die anfängliche Erregung und in ihr enthaltene Bewusstheit entspannt den Körper und gibt die Möglichkeit, länger und entspannter zu lieben.)*

49. Wenn deine Sinne in solcher Umarmung geschüttelt werden wie Laub im Wind, dann geh in dieses Schütteln hinein.

*(Nach einer gewissen Zeit des Verharrens in der stillen Vereinigung entlädt sich muskuläre Verspannung. Die Lebensenergie wird freigesetzt und erfasst den ganzen Körper.)*

50. Schon im Erinnern an die Vereinigung, auch ohne Umarmung- die Verwandlung.

*(Im tibetischen Buddhismus wird die Visualisation geübt, in der aktiven Erinnerung ein ekstatisches Erlebnis wird das Erlebnis selbst und damit die Verbindung mit dem Göttlichen erinnert. Dadurch verwandelt sich die Wahrnehmung der Welt und die Energie fließt frei.)*

51. Wenn du mit Freuden einen Freund nach langer Abwesenheit wieder siehst, dann geh ganz in dieser Freude auf.

*(Die Herzenswärme und Stille dieser Übung öffnet das Herz.)*

52. Werde, wenn du isst oder trinkst, zum Geschmack der Speise oder des Tranks, sei erfüllt..

54. Wo immer Befriedigung zu finden ist, gleichgültig in welchem Akt, mache sie dir bewusst.

*(In dieser Sutra wird die Berührung einer Blume, der Geschmack des Morgentau auf der Zunge, der Schmerz beim Anblick von Leid und die Wut über Unrecht gleichgesetzt. Bewusstheit gleich bei welchem Erleben, welcher Emotion ist die Möglichkeit, die bereits vorhandene Befreiung zu erkennen.)*

57. Bleibe bei Anwandlungen extremen Verlangens gelassen.

*(Dies ist eine Schlüsselsutra. Das Beobachten und Zeuge Sein in Momenten von Gier, Neid und Eifersucht hilft zu tieferem Verstehen, was im eigenen Innern geschieht.)*

59. Oh Geliebte, richte deine Aufmerksamkeit weder auf das Vergnügen noch auf den Schmerz, sondern genau dazwischen.

60. Dinge und Wünsche existieren in mir wie in anderen. Lasse sie zu und indem du sie akzeptierst, werden sie transformiert.

*(Erkenne ich in meiner Empörung über das Handeln eines Anderen, meinen eigenen Schatten zerreißt der Schleier der Getrenntheit. The Work von Byron Katie ist eine solche Methode.)*

**63. Wann immer irgendeiner deiner Sinne dir einen lebhaft bewussten Eindruck verschafft, weile in dieser Bewusstheit..**

*(Hinter dieser Sutra verbirgt sich die Meditationstechnik, die in Moment großer Spannung oder Panik liegt. Alles Gedankliche verfliegt wie Wolken, nur der Gegenwärtige Moment ist noch da. Das Leben hängt an einen dünnen Faden- da ist die Bewusstheit.)*

**72. Empfinde den Kosmos als durchsichtige, ewiglebende Präsenz.**

**74. Shakti, betrachte das ganze All so, als befände es sich bereits in deinem Kopf- mit all seinem Glanze.**

*(Legen sie sich unter den Sternenhimmel. Lassen sie ihren Blick schweifen. Stellen sie sich mit geschlossenen Augen den Himmel in Ihnen vor. Verweilen sie darin. Sinken sie mit jedem Atemzug in dem Himmel hinein.)*

**77. Ist die Nacht weder mondlos noch regnerisch, dann schließe die Augen und sieh die Schwärze vor dir. Öffne die Augen wieder- und sieh die Schwärze. So verschwinden Mängel auf ewig.**

**106. Empfinde das Bewusstsein jedes Menschen als dein eigenes Bewusstsein. Und werde so, ohne Rücksicht auf dein Selbst, zu jedem Lebewesen.**



**Wir arbeiten mit den Sutren in den Seminaren in ausgewählter Form.**