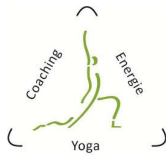


„In allen Kulturen gibt es verschiedene Phasen, die sich mit der Entwicklung des Menschen vergleichen lassen. Reifungsprozesse - ob Mensch, Kultur, Religion, Organisation – verlaufen nach ähnlichen Prinzipien - spiralförmig.“ Ein interessanter Gedanke von Dr. Christian Fuchs!

INDIEN. In diesem Kulturraum entstand aus seiner Geschichte, aus seiner Entwicklung heraus der YOGA den wir heute kennen. Hier sind seine tiefsten Wurzeln – und um diese besser zu verstehen – eine Reise durch die Zeit, verbunden mit den großen Weisheitsschriften der jeweiligen Epochen.

<p><b>VEDA 1500 – 1000 vChr</b>  <b>Kindheit</b>          Ved. Zeit geprägt von Ritualen, Magie, Gruppe, Gemeinschaft  <b>Gefahr: Ritualistik</b></p>	<p><b>Indogermanen</b> – opfern Göttern , Hierarchie, Kasten →          Veden - Verse höchster Spiritualität;          Brahmarismus → kompliz. Opferrituale - Spezialisten</p> <p><b>Kleine Kinder</b>- dem Göttlichen sehr nah – staunen, wertfrei, akzeptieren was ist; magisch, Rituale; klare Struktur</p>
<p><b>Upanishads</b>  <b>1000 vChr – 200vChr</b>  <b>Pubertät</b>          Autorität in Frage stellen, hinterfragen, eigenem Weg folgen  <b>Gefahr: Rückzug</b></p>	<p>Rebellion, beginnt Reflexion;          Fragen in die Tiefe verbunden mit Erfahrungen          → mit mir beschäftigen, mit Innen, erforschen, hineinfragen;          → Ein bisschen stiller, leiser sein, Zeit nehmen für mich;          Orakel v Delfi „ Erkenne dich selbst“</p> <p><b>wichtig:</b> weil wir alle Wunsch hegen etwas zu verändern;          die <b>Gefahr:</b> meine Macken nach außen tragen,          ⇨ Schau dich selbst an, arbeite an Schatten  <b>Gefahr-</b> innen stecken zu bleiben, → nicht mehr SO, diese alte Form          ⇨ noch nicht wissen, <b>WIE umsetzen</b></p>
<p><b>Bhagavadghita im Osten</b>  <b>200vC-200nC</b>  <b>Gründer, Hausbau, Ehe, Familie</b>          Ins Leben gehen – Lebensethik          Spiritualität im Alltag  <b>Gefahr: Fanatismus</b></p>	<p>Neuer Schwerpunkt → Yoga im Leben, im Alltag, im Tun  <b>Svadharma</b> verwirklichen → eigene <b>Lebenspflicht, - aufgabe</b>          Diese <b>erkennen, finden – leben</b>          → zufrieden, glücklich indem was IST</p> <p>⇨ <b>In was du hineingestellt</b> wirst, akzeptiere, erkenne- es ist deine Aufgabe. Im Wissen, nicht ohne Grund i.d. Familie</p>
<p><b>TANTRA 500nChr</b>  <b>Midlife Crisis</b>          Phase des sich -hinterfragens der reife Mensch der sich neu orientiert</p>	<p><b>FRAGE: WOFÜR?</b>          in Krise → entstehen Fragen → Chance darin →  <b>Selbstfindung- ist es das, was ich wollte?</b>          Midlife Krise – <b>die Suche in sich; das Eigene entdecken; der individuelle Weg;</b></p>
<p><b>HATHA YOGA</b>  <b>500-1000 nC</b>          wie geschrieben v. <b>altem Mensch</b></p>	<p>Fußt auf dem Tantra</p>

Alle großen Kulturen, Religionen gingen durch Entwicklungsstufen, ähnlich denen der Menschen Entwicklung.



Islam jüngste Religion – steckt in eben dem Fanatismus, wie Christentum um 1300 n Chr. Buddhismus, Christentum gute 2000 Jahre alt, Judentum, Hinduismus noch älter. Im Mittleren Stadium die Gefahr –eng zu werden, in Schubladen zu denken.

## BHAGAVADGITA lehrt drei große Yoga Wege .

<b>KARMA YOGA – Yoga der Handelns, der Tat</b>	Ursache und Wirkung Handeln im Bewusstsein von Verzicht auf Ergebnis, Lohn
<b>JNANA YOGA – Yoga der Erkenntnis</b>	Wer ist der Handelnde, wer gibt den Auftrag den spirituellen Hintergrund entdecken Wenn Gott überall ist, dann ist Gott überall.
<b>BHAKTI YOGA – Yoga der Hingabe, der Liebe</b>	Gefahr des Bhakti Y – Fanatismus, weil NUR durch mich, nur dieser Weg ist der WAHRE

**BHAKTI Yoga Weg** -gegenüber den anderen höher eingeschätzt, weil

- ✓ BHAKTI **beinhaltet die andern, Handeln und Wissen**
- ✓ für jeden praktikierbar, ohne Bedingungen
- ✓ wir alle Lieben können, wenn wir Herz öffnen
- ✓ Egal wo, in welcher Situation

Wenn wir uns ganz hingeben, erfahren wir nach der Bhagavadgita

- ➔ den ursprünglichen Yoga
- ➔ wenn wir Ego aufgeben, uns dem Göttlichen hingeben ➔ BEI und IN Gott sein  
„Wer sich erniedrigt wird erhöht werden“

## TAN/TRA = Ausbreiten/ das Gewebe .

Vorhandene Fäden zu einem neuen Gewebe, neuem Muster verbinden

- ⇒ Idee des Tantra: Nimm alles was du hast ➔ Ressourcen orientiert handeln
- ⇒ **Du hast alles**, nur bisher nicht in richtiger Weise genutzt

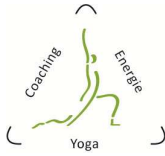
Midlife – schauen, sichten, was habe ich

Von der äußeren Ebene(Benehmen, Rollen) ➔ lebe, bin ich oder spiele ich?  
zur inneren Ebene : Bin ich echt, authentisch, ehrlich?

Typ. Tantrisch: um aus Mustern herauszuholen ➔ Fragen stellen, provozieren, mit Humor

<b>Provokation</b>	nur das provoziert, was für dich Thema sein könnte, springst du drauf an – Bingo- Thema!
<b>Humor, Satire</b>	Entlarvt, stellt bloß; Auf Unstimmigkeit hinweisen
<b>Fragen stellen</b>	Selbst damit auseinander setzen, um zum Kern der Dinge zu kommen

Wichtiger Lehrer Osho – provoziert am liebsten mit Geld und Sex



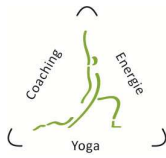
## 5 Themen – aus der Sicht des Tantra verändert, gewandelt

	Frühe Zeit – Upanishad → Ablenkung	Bhagavadgita → Mittel zum Zweck	Tantra → Sinn darin – will genossen werden
..WELT	PASA – Schlinge- entziehe mich, entsage;	DHARMA – erfülle dieses;, nicht daran hängen	BHOGA -die Welt ist Genuss bewusst-sein → nicht dran hängen, vergänglich! Hingabe – merke: ob ich es brauche oder nicht;
KÖRPER	„ein Sack von Unrat Kö hinderlich;	Mittel zum Zweck Werkzeug	Tempel Gottes → Schön, sinnlich! vergänglich; HATHA Yoga entstehen- Kö-Kult heute → Kö zu Gott erhöht; Tantra: jeder Kö in jedem Alter schön; wohl fühlen, genießen und auch Grenzen annehmen
SINNE	Ablenkung → also ZU!	Werkzeug, zweckdienlich	Pforten der Freude, Erfahrung; verfeinern; Leben in Bewusstsein der Freude,
SEXUALI TÄT	enthalten, asketisch	bestimmte Lebensphase	Jede Form von Kreativität ist Sexualität; unmöglich unerotisch zu leben; Alles was entsteht ist ein sex. Vorgang;
WEIBLIC H	Frau =Schlingpflanze raubt Mann Lebenssaft	Gefährtin, ebenbürtig;	Passive = Männliche, aktive = Weibliche

### Unterschiede männlich/

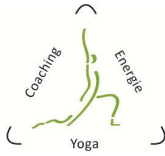
### weibliche DENKE

Schichtartig Hierarchisch Alphamännchen, muss wissen wo er steht Gentechnisch festgelegt – einer sagt wo's lang geht Wer ist wo direkt	Fühlt und denkt kreisförmig Wie nah ist mir etwas Multitasking Was hat im Kreis Priorität Prioritäten setzen Wir Form - Schichtung nicht nötig
---	---



<b>SHIVA Männliche</b>		<b>SHAKTI weibliche</b>	
Yang	Sonne	Yin	Mond
Weiß	Tag	Schwarz	Nacht
Warm	Einatmen	Kalt	Ausatmen
Körper	Oben	Bewusstsein	Unten
Lingam - Penis	statisch	Yoni - Scheide	dynamisch
liegend	transzendent	Tanzend	immanent
Geist	Bewusstsein	Körper	Energie
Passivität – aus sich selbst heraus nicht aktiv <b>Funktion: ruhende Pol, Statik, Stabilität, Materie, Fundament, Basis, Struktur, Ordnung –</b>		<b>Schöpfungskraft, Kinetik, Bewegung, Kreativität, Energie</b>	
<b>Braucht Bewegung, Energie –sonst tot, leblos</b> <b>Gefahr: Starre</b>		<b>Braucht Begrenzung → Gefahr: Chaos</b>	
<b>Schlauch – Struktur, Materie, Begrenzung</b>		<b>Wasser, Feuer, Energie</b>	
⇒ <b>Brauchen sich gegenseitig = GLEICHWERTIG!</b> Wird Shakti Energie nicht gelebt → aufgestaute Energie = Explosion			
Weibliche das Schöpferische UND Weibliche das Zerstört			
<b>Weibliche schafft und löst auf</b>	Orgasmus – tiefste Sehnsucht des Mannes – verliert seinen „Kopf“ – Ego Die Kali im Liebesakt , sie raubt mir den Verstand		
<b>Männliche hat Angst</b>	Angst vor dem weiblichen - unterdrückt Im Orgasmus lösen sich alle Strukturen auf, keine Kontrolle mehr Mann sucht: Heilige und Hure		

<b>Karma Y</b>	Im richtigen Sinn handeln, lieben, erkennen
<b>Bhakti</b>	Hingabe
<b>Jnana- Tantra wertet Weisheit höher</b>	Weisheit, Erkenntnis Das ganze Leben wahrnehmen, genau hinschauen, nicht sich zurechtlegen, für sich richten; Intelligenz – lat. legere = lesen legen (Runen); dazwischen → schau mal hin, zwischen den Zeilen lesen, Zwischenräume, nicht nur das offensichtliche; →→ <i>ersten drei Stufen sind für Herde, fürs Vieh, Unterstufe des Volks</i>
	<b>TANTRA beginnt mit 4. Stufe mit</b>
<b>Rechtshändiger Tantra</b>	Rechte Hand – die <b>gute Hand, das orthodoxe</b> , nicht anstößig, <b>akzeptabel</b> ; HIER: <b>MANTRAS</b> - Bija = Samen - Substanz, viel dichter, kondensiert; effektiv <b>YANTRAS</b> - zB –Sri Yantra – das Weltall; alles was je war und sein wird ist da drin! Unsagbare Kraft dahinter, bedarf hoher Verantwortung
<b>Linkshändige Weg</b>	<b>Brechen von Tabus → um eigene Muster zu zerstören → in Freiheit hinein</b> → sind diese Muster passend für mich? <b>Was sind unsere Muster – Mode, toller Körper, Geld, Gesundheit, Tod?</b> <b>Was ist bei uns tabuisiert?</b>



	<b>Welche Muster gibt es zu brechen? – das was ich gar nicht leiden kann....</b>
<b>Stufe des Himmlischen</b>	Den tantrischen Himmel erreicht haben Sri cakra Ritual -Treffen sich, vereinigen sich energetisch Orgasmus rein auf energetischer Ebene
<b>Siddhanta cara</b>	
<b>kaulacara</b>	Lebst du im Alltag verborgen den Tantraweg oder als sichtbarer Außenseiter Weg nicht der Mehrheit – nur für Einzelne
<b>ZIEL</b>	Erleuchtung – alles was anhaftet rauslösen

**Geblieden ist .**

**Polaritäten**

**Wie mit dem Körper umzugehen ist**

**Männliche/weibliche Energie**

⇒ auseinander setzen, auch symbolisch, auf meditative Weise;

⇒ Chance Muster zu betrachten, Konditionen zu lösen

Egal was ich wähle, es muss umsetzbar, praktizierbar sein

Was kann ich tun, um an meinem Bewusstsein zu arbeiten, mich spirituell zu entwickeln

Zu entwickeln ohne anderen auf die Füße zu treten, in Achtsamkeit

**Tantra Formen/Wege → Absicht darunter ist wichtig .**

<b>Schwarzer T</b>	Schwarz magischer Tantra
<b>Rotes T</b>	Riten im Alltag leben; tibet. Rotmützen
<b>Weißes T</b>	Riten feinstofflich; tibet. Gelbmützen

Ziel: tue ohne Erwartung, ohne Anhaftung, ohne Früchte ernten zu wollen

Es ist nicht die Handlung selbst, sondern die dahinter stehende Motivation

**Tantra und Yoga Nidra .**

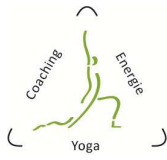
Körperreise = Nyasa = hingeben (Energie)

Heilige den Kö - lade ihn mit göttlicher Energie auf

nun fähig mit dem Göttlichen in Verbindung zu treten, bereit mit höheren Energieformen umzugehen

bereit für andere energetische Erfahrungen

<b>Weg des Yoga Des Tantra</b>	Nicht der <b>magische Weg = ein bewirken</b> wollen Sondern der <b>mystische Weg = sich selbst erfahren</b> , zur Befreiung kommen, erlöst werden; verbinden mit dem Göttlichen; anderen Bewusstseins Ebenen → dann keine Angst mehr vor Alter, Tod → weil da ist etwas, das was unverletzlich ist, unsterblich; SELBST Körper geht, Essenz bleibt
<b>Sicht der Inder</b>	Polaritäten sind wichtig für Spannung die fließt befreien, von der Anhaftung, den Ängsten – beide Pole sich GLEICH-WERTIG
<b>Bewegung</b>	Ist Wandel, stete Veränderung - das Weibliche
<b>Statik</b>	Das männliche – Gefahr durch Veränderung, Ängste eher vor dem Loslassen, weil Statik, Form der Tod verändert



**Hildegard Burkert**

-6/6-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Y**oga

**ENERGIE**

**Coaching**

**Christian Fuchs „ind. Tantra +**

*individuell*

*ganzheitlich*

*alltagstauglich*

**Hatha Yoga“ Mai 2012**