

Tantra Tempel – Training

Ontwaken – Activeren Chakra's Yantra Meditatie

Enkele opmerkingen:

Lichaam energetisch opladen - kanalen openen - tbv chakra's activeren

Energie begint bij de geslachtsdelen en voedt de andere klieren

Chakra's tot leven brengen - Kundalini energie stijgt (versterkt elkaar)

Kosmische energie activeert vitale levenscenters welke met de chakra's verbonden zijn

Werken met Kundalini stimuleert elke chakra

Elke chakra heeft een relatie met endocriene klieren:

produceren hormonen - Versterkt bewustwording

Als chakra's open zijn: meer vitaal - levend - intens - gefocust –
meer zien wie of wat je werkelijk bent

Wanneer de endocriene klieren vol werken en in balans zijn: Werkt verjongend,
vitaliserend, meer levendig, meer intens en meer gefocust

Goed gegrond zijn om onverwerkte emotionele restanten aan te kunnen

Tantrische ademhaling laat negatieve gedachten oplossen

Daarom wordt begonnen met het eerst openen van de hersenchakra's

Deze Chakra Yantra Meditatie helpt je met het visualiseren, helpt met het stimuleren
en balanceren van de chakra's en helpt je in contact te komen met je etherisch energie
lichaam

Tantra Tempel - Training

Chakra's - Eigenschappen

Bindu - Geheime (Maan) chakra

Ziel komt binnen en verlaat - Meest belangrijke punt bij Tantra Yoga
Hypothalamus - Regelt energie pijnappelklier en hypofyse

Sahasrara - Kruin - Ohm - AUM

Ajna - 3de Oog - Om - Ang

Pijnappel klier - Activeert Hypofyse - Intuïtie - Inspiratie
Verbinding ego met Universum chakra's
Kosmisch weten - Zien wie je werkelijk bent - Helderziendheid

Vishuddha - Keel - Ham - Hang

Keel - Dynamische communicatie - Reiniging gift - Schildklier - Ego aan kant
Kosmos uit via lichaam - Ether - Helder Horen

Anahata - Hart - Yam - Yang

Hart - Pure liefde en toewijding - Ego lost op - Eén voelen
Onvoorwaardelijke liefde - Lucht
Zwezerik - Weerstand ziekte - Gepantserd, moet door laag van pijn

Manipura - Navel - Ram - Rang

Navel - Vitaliteit - Energie - Kracht - Leven behersen - bereiken - Winnen
Gebruikt seks om te beheersen - Vertering Opname voedsel - Alvlees Adrenaline klier
Vuur - Opslag Kosmische energie - Nadis samen komen Stralend licht
Mentaal wilskracht gescheiden zelf

Swadhistana - Basis Ruggengraat - Vam - Vang

Zaadballen - Eierstokken - Onbewuste emoties - Water - Bewust ego - Smaak
Wereld in genot en pijn - Sensuele seks bevrediging - heldervoelend

Muladhara - Cervix-Perineum - Lam - Lang

Prostaat - Baarmoederhals - Activeert Shakti Kundalini - levensenergie
Fisiek overleven - Status quo behouden - Voorspelbaar - Robot - Instinctieve seks
Voortplanting - Neus - Reuk

Tantra Tempel – Training

Opladende ademhaling

Brengt snel energie naar de hersenen

1. Adem een snuif in door neus, gooi hoofd naar achteren
2. Adem uit door mond, gooi hoofd naar voren, geluid “ CH “
3. Herhaal 7 keer snel achter elkaar
4. Eindig met adem diep in, hou vast en relax

Mudra's om Chakra's te Activeren

1. Aarding: Adem in met gekrulde tong, span anus aan
Adem uit, pulseer ritmisch de anus/PC-spier,
shant steeds: “ LAM LAM LAM . . . “
2. Seks center: Adem via 3^{de} oog in door neus naar plexus solaris en uit via geslacht,
Adem uit, span anus, visualiseer energie omhoog langs ruggengraat,
shant steeds: “ VAM VAM VAM . . . “
3. Vuur center - Plexus Solaris: Adem diep in de buik,
Adem uit, pulseer krachtig de buik, span bij één uitademing 26x krachtig aan,
shant steeds: “ RAM RAM RAM . . . “
4. Lucht center - Hart: Adem in door de neus,
trek schouders naar achteren, geeft ruimte aan de borstspieren rond het hart
Adem uit, rol schouders naar voren,
shant steeds: “ YAM YAM YAM . . . “
5. Etherisch center - Keel: Adem in door neus, van buik omhoog tot aan de keel,
doe kin-slot, hou vast, kin stukje omhoog, hou spanning op de keel, adem uit
shant steeds: “ HAM HAM HAM . . . “
6. Licht center - 3^{de} Oog:
Wijsvinger op 3^{de} oog of wijs- en middelvinger op oogleden,
Adem in door 3^{de} oog tot energie via de psychische brug in Bindu gevoeld wordt,
Adem uit,
shant “ OHM “, projecteer de energie via 3^{de} oog weer naar de ether

Tantra Tempel – Training

Activeer 3^{de} oog

Als voorbereiding is het goed om eerst voldoende ervaring te hebben met het 3^{de} oog te activeren en te balanceren (meditatief zijn). Doe hiervoor de ‘ 3^{de} oog meditatie ‘:

1. Zit: Focus met gesloten ogen op het 3^{de} oog
2. Zit: Laat Prana het hoofd vullen
3. Zit: Laat focus op 3^{de} oog los en voel een douche / fontijn van licht binnen stromen
4. Ga in stilte liggen

Of doe de ‘ Balanceren 3^{de} oog meditatie ‘

Yantra Meditatie

1. Muladhara kaart op oog hoogte, kaars of lamp verlicht de kaart, ca 1 tot 3 minuten meditatie
2. Focus met zachte ogen op Bindu punt in centrum Yantra, **knipper niet met de ogen**,
Shant elke seconde steeds de Bija Mantra, “ LAM “ bij de Muladhara, experimenteer met de toonhoogte welke het best voor je werkt
Focus de mind totaal op de Yantra en mantra
3. Sluit ogen en visualiseer de Yantra zwevend voor je, wees bewust van de kleuren die voor mannen anders kunnen zijn dan voor vrouwen
Blijf de mantra intern stil shanten
4. Verbind je innerlijk met de Yantra,
Adem eerst geleidelijk de Yantra in via het 3^{de} oog,
Adem daarna de Yantra door naar de betreffende plek bij de ruggengraat,
Wees bewust van de stimulerende werking bij de chakra

Doe elke volgende dag of keer de volgende Chakra met bijbehorende Yantra en Mantra tot en met de zesde chakra.

Je kunt er ook een dagelijkse meditatie van maken gedurende ca 10 minuten. Na voldoende oefening heb je de Yantra kaarten niet meer nodig en zie je al de betreffende Yantra met gesloten ogen voor je op de juiste plaats.