

Tantranetz Newsletter Dezember 2016 - „Tantra im Alltag“

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Tantrafreunde,

mitten hinein in die Zeit der Hektik, letzte Einkäufe, Geschenkerausch und Konsumterror kommt hier der neue Tantranetz Newsletter mit dem Thema "Tantra im Alltag"!

Immer wieder taucht die Frage auf, wie sich die wundervollen und herzberührenden Erfahrungen aus den Tantra-Seminaren im Alltag integrieren und umsetzen lassen. So gaben wir diese Frage an die Autoren des Tantranetz-Newsletter weiter und erhielten eine ganze Reihe von Beiträgen. Diesmal auch von immerhin sieben neuen Autoren, die wir ganz herzlich im Team begrüßen: Andreas Epping, Yatro Alanah Werner, Ralf Lieder & Anke Felice Pospiech, Stefan Knaak, Christopher Boenke, Ramos Strzygowski und Manfred-Johannes Reher. Mehr über die Autoren erfahrt Ihr auf der [Autorensseite](#).

So verschieden die Antworten der Autoren auf die Frage nach "Tantra im Alltag" auch sein mögen, so einig klingt doch das Fazit: ja, die tantrische Bewusstheit und Lebensphilosophie läßt sich durchaus im Alltag verankern. 10 Minuten pro Tag braucht es mindestens. Regelmäßige Meditationspraxis, kleine Übungen, Achtsamkeit und Bewusstheit helfen und lassen sich oft ganz zwanglos in den Alltagsablauf einbauen. Und gerade in diesen Tagen, wo wir uns gegenseitig eine "besinnliche" Zeit wünschen, ist unter den vielen Anregungen in diesem Newsletter bestimmt für jeden etwas dabei!



In diesem Sinne wünschen wir eine besinnliche Zeit und erhellende Momente beim Lesen der nachfolgenden Beiträge. Austausch und Kommunikation über das Thema sind sehr willkommen, z.B. indem Du einen Beitrag kommentierst oder mit Deinen Freunden teilst. Darüber freuen wir uns!

Herzliche Grüße

Saleem Matthias Riek, Regina Heckert, Peter Kammermeier und Klaus *Gabriel* Peill

Selbstliebe in der dunklen Jahreszeit *oder* Warum ich mich jetzt nicht von meinem Partner/meiner Partnerin trennen sollte



Manchmal wird Selbstliebe nur als Selbstbefriedigung gesehen. Doch Selbstliebe umfasst und durchwebt das ganze Sein in allen seinen Aspekten. Selbstliebe bedeutet, jederzeit innehalten zu können, um dem Spüren Zeit und Raum zu geben. So wird ein Leben jenseits des Verstandes ermöglicht und zugleich eingeübt. Die Früchte sind kleinere und größere Korrekturen im Alltag, die uns aufatmen lassen, einen prallen Terminkalender

entrümpeln helfen, der Entspannung einen würdigen Platz verschaffen und selbstverständlich auch ein Hohelied auf die körperliche Liebe singen. Tantraseminare sind hilfreiche Quellen der Veränderung. Der größte aller Lehrmeister jedoch ist der Alltag selbst, da er uns unverblümt Tag für Tag herausfordert – jetzt in den dunklen Monaten ganz besonders. Deshalb finde ich es so wichtig, mich jährlich gerade vor und in dieser Zeit auf mich zu besinnen und die Weichen für eine gute Reise durch die Dunkelheit immer wieder neu zu stellen. Diese Erinnerung **teile ich gerne** mit euch.



[Hier weiterlesen ...](#)

Text: Regina Heckert

Website: www.befree-tantra.de

Tantra – das gewisse Etwas für besondere Stunden?

Wie ist Tantra in den Alltag integrierbar?

Viele Menschen, die Tantraseminare besuchen und dort neue, wegweisende Erfahrungen machen, sehnen sich danach, ihre Erfahrungen in ihren Alltag zu integrieren. Sie möchten mehr Lust und Liebe leben und oft auch ein tieferes Bewusstsein für sich selbst entwickeln.

Möglicherweise ist Tantra aber überhaupt nicht für den Alltag gedacht. Lebt seine Magie nicht gerade von der Besonderheit? Ja und Nein.

- Ja, weil wir grundsätzlich nur in Kontrasten wahrnehmen können: ohne hell gibt es kein dunkel, ohne Unlust keine Lust, ohne Alltag keine Besonderheiten.

- Nein, weil Tantra ein tieferes Verständnis von Unterschiedlichkeit und Polarität lehrt, das durchaus auch unseren Alltag verwandeln kann, indem die Verbundenheit allen Seins immer öfter hindurchscheint.

In unserer westlichen Kultur sind Religiosität und auch Spiritualität weitgehend vom „normalen Leben“ abgespalten. Was sich das Kirchenvolk in der Sonntagspredigt anhört, gilt ihm nur selten als echte Maxime für das alltägliche Leben. Auch wer viel meditiert und Yoga oder auch Tantra praktiziert, lebt zuweilen doch nach ganz anderen Gesetzen: weniger bewusst, weniger sinnlich-erotisch und weniger liebevoll als im Tantraseminar. Das normale Leben ist nun mal kein Wunschkonzert, die harte Realität verlangt eben anderes von uns, als was wir in der Ausnahmesituation einer geschützten Gruppenerfahrung riskieren können. Und schließlich müssen wir ja irgendwie unseren Lebensunterhalt verdienen, oder? Solche oder ähnliche Gründe (er-)finden wir oft, um uns nicht als Versager zu fühlen, wenn wir unser tieferes Begehren und unsere Herzenswünsche vernachlässigen oder gar verraten.



Tantra kann dieses Dilemma nicht lösen, kann aber eine andere Perspektive auf unsere Existenz anbieten. Tantra im Alltag zu leben ist eine stete Herausforderung, kein Glücksrezept, das ein für alle Male umgesetzt werden könnte. Je mehr wir diese Herausforderung annehmen, desto eher wird Tantra zu einer Grundhaltung dem Leben gegenüber, zu einer Lebenskunst, die immer neu erinnert und verinnerlicht werden will.

Was könnten Elemente einer solchen tantrischen Lebenskunst sein? Hier ein paar grundsätzliche Anregungen (Achtung: Ab Punkt 2 nichts für Gehirnschmalz-Phobiker!):

1. Mehr und besserer Sex

Fangen wir gleich mit dem Tantra-Klischee an. Tantra ist sex-positiv, d.h. bejaht unsere Natur als sinnliche, sexuelle Wesen. Wir können dies als permanente Einladung annehmen, unsere Sinne zu schärfen, immer wieder innezuhalten sowie die Aufmerksamkeit bewusst auf unser Körperempfinden auszurichten. Darüber hinaus können wir uns davon ermutigen lassen, Erotik und Sex vorbehaltlos zu erforschen. Wir können immer wieder neue Spielarten entdecken, unsere Beziehungen prickelnder gestalten und im sexuellen Akt auf entspannte wie erregende Weise präsent sein.

2. Die Universalität von Lust und Liebe entdecken

In der Philosophie des Tantra sind Lust und Liebe keine Phänomene, die nur in besonderen, exklusiven Beziehungen ihren Platz haben, sondern universelle Prinzipien des Lebens. Diese Sichtweise provoziert und fordert dazu heraus, eine eigene Balance von Freiheit und Bindung bewusst zu gestalten, sodass Lust und Liebe wirklich gedeihen. Unsere individuelle Balance kann sich erheblich von gesellschaftlichen

Konventionen unterscheiden. Wir brauchen also auch eine Portion Mut und ein sich entwickelndes Selbst-Bewusstsein.

3. Annehmen lernen, was ist

Ein weiteres wichtiges Element ist das tantrische *Ja zu dem, was ist*. In unserer kritik- und jammersüchtigen Kultur wirkt das für viele wie Balsam für die geschundene Seele. Es verlangt aber auch einen inneren Entwicklungsprozess, bei dem der sogenannte *Innere Kritiker*

- a) identifiziert
 - b) relativiert
 - c) verstanden
 - d) in die Schranken gewiesen und
 - e) auf heilsame Weise integriert wird. Analog dazu können wir lernen, in unserem Umfeld
 - a) sowohl anzuerkennen, was ist, als auch
 - b) Wünsche nach Veränderung zu würdigen und ihnen Ausdruck zu verleihen.
- Denn auch diese sind ja da.



4. Die Widersprüchlichkeit des Lebens anerkennen

Das tantrische Ja umfasst auch die Möglichkeit, zu einem eventuellen Nein ja zu sagen. Tantra heißt so gesehen, mit der Mehrdeutigkeit und Widersprüchlichkeit der Existenz zu leben, anstatt Eindeutigkeit zu verlangen. Dies bedeutet auf jeder Ebene etwas anderes:

- a) Auf der Ebene des Verstandes beinhaltet dies die Fähigkeit zu paradoxem Denken.
- b) Auf der Ebene der Emotionen bedeutet es die Fähigkeit, mit weitem Herzen unterschiedlichste Gefühle da sein zu lassen und sie alle zu umarmen.
- c) Auf der Ebene des Körpers und der Sexualität heißt es, die Polaritäten voll auszukosten, indem wir uns zwischen Yin und Yang schwingen und vibrieren lassen.

5. Unsere Identität durchlässiger werden lassen

Aus der Sicht des Tantra ist alles mit allem untrennbar verbunden – auch wenn wir das manchmal ganz anders erleben und uns z.B. einsam, isoliert und kontaktunfähig fühlen. Im Laufe unserer Entwicklung legen wir uns alle eine Identität zu, ein Set von Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen, das wir als „Ich“ definieren. Dieses Ich grenzen wir dann von allem anderen als „Nicht-Ich“ mehr oder weniger scharf ab. Eine Identität ist lebensnotwendig. Ohne sie wären wir überfordert, ausreichend Struktur und Sicherheit in unser Leben zu bringen. Andererseits ist jede festgefügte Identität eine Illusion, die unseren Spiel- und Erlebnisraum soweit begrenzt, wie wir sie mit unserer letzten Wahrheit verwechseln. Mit paradoxem Denken entkommen wir der Falle des Entweder-Oder. Wir entwickeln eine durchlässige, flexible und für Veränderungen offene Identität, die uns nebenbei auch zu echter Toleranz gegenüber

anderen befähigt. Wir sind im Grund alles, was es gibt. Es gibt nichts, was nicht auch in uns Resonanz finden könnte.

6. Integration als lebenslanges Projekt

Die angesprochenen Elemente und Ebenen einer tantrischen Lebenshaltung verlangen – last, not least – auch nach einer Integration miteinander, nicht als Endlösung, sondern als lebenslanges Projekt. Dazu gehört die gedankliche Horizonterweiterung, die Heilung unserer Lust-, Liebes- und Beziehungsfähigkeit, die Entwicklung einer undogmatischen erotischen Kultur und die Wahrnehmung unserer Verbundenheit mit allem Sein.

Inneres Wachstum verlangt auf allen Ebenen, immer wieder das Besondere zuzulassen, um es zu erkunden, uns damit anzufreunden und es dann als *ganz normal* in unser Selbst- und Weltverständnis zu integrieren.

Nur um uns dann wieder von weiteren Besonderheiten des Lebens faszinieren zu lassen ...

Das darf dann auch wieder ganz sinnlich-konkret oder emotional bewegend und weniger theoretisch-abstrakt als dieser Text sein ... also am besten gleich zurück zu Punkt eins. Mehr und besserer Sex ist oft ein guter Anfang.

Ich wünsche uns allen viel Freude dabei.

Text: Saleem Matthias Riek

Website: www.schule-des-seins.de

Tantra im Beruf

Tantra im Beruf? Wie soll das gehen? Genau diese Frage beschäftigt mich seit vielen Jahren. Auf der einen Seite erlebe ich den achtsamen und respektvollen Umgang miteinander in den Kursen der Schule des Seins. Auf der anderen die aufs Funktionieren getrimmte, manchmal skurrile berufliche Umwelt. Es muss doch möglich sein, einen Teil des leichten, lebendigen Miteinanders auf den Beruf zu übertragen! Oder bin ich ein hoffnungsloser Idealist? Scheiß drauf, ein Versuch ist das allemal wert. Mir auf dem Bürostuhl im Lungi selbst eine Lingamassage zu gönnen, traue ich mich nicht. Also probiere ich es mit der inneren Haltung und ein paar Praktiken:

1. Alles darf so sein, wie es ist

Das hört sich so schön an: Alles darf so sein, wie es ist! Im Job wird das allerdings nicht beachtet und macht das Leben unerträglich. Projekte dürfen nicht scheitern, Teams haben zu funktionieren und Ziele müssen erreicht werden. Die Realität wird ignoriert. Scheitern ist nicht erlaubt. Es wird der Schuldige gesucht oder hektisch an den Symptomen herumgedoktort.

Ich habe mir angewöhnt, im Team eine symbolische Pausetaste einzuführen. Wenn jemand glaubt, dass es so nicht funktioniert, kann er die Pausetaste drücken. Wir stoppen dann die Arbeit und unterhalten uns darüber, was jetzt gerade ist (siehe auch Standpunkt, Bitte und Appell). Indem wir uns eingestehen nicht zu wissen, wie es weiter geht, eröffnen wir den Raum für kreative Lösungen.

2. Sich selbst wahrnehmen

In Meetings oder Seminaren erlebe ich oft, dass Teilnehmer das Geschehen über sich ergehen lassen. Genervt oder gelangweilt warten sie die Zeit ab und lenken sich mit dem Handy ab. Sie geben die Verantwortung über das Gelingen an den Vortragenden ab und meckern hinterher über die miese Veranstaltung.



Ich versuche, so konzentriert wie möglich bei der Sache zu sein und nehme meine Körperempfindungen wahr.

Wenn ich merke, dass es irgendwo zwackt, ich unruhig oder unkonzentriert werde, stimmt etwas nicht. Innerlich suche ich dann, was es sein könnte und wie ich für mich sorgen kann. Im einfachsten Fall frage ich nach einer Kaffeepause und frischer Luft. Im unerfreulichsten Fall frage ich in die Runde, ob die Veranstaltung sinnvoll ist oder ob sie unter anderen Bedingungen an einem anderen Tag fortgesetzt werden sollte. Zwischen diesen beiden Polen gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, für mich zu sorgen und auf die Veranstaltung Einfluss zu nehmen.

3. Standpunkt, Bitte und Appell

In der beruflichen Welt wissen wir meistens nicht, was unser Gegenüber bewegt. Es wird nicht richtig zugehört und erst recht nicht nachgefragt. Diskussionen werden zum Schlagabtausch, Ergebnisse nicht erzielt und hinterher sind die Beteiligten genervt.

Wie in den Tantra Seminaren gelernt, teile ich meinem Gegenüber zuerst mit, ob ich einen Standpunkt kommuniziere oder eine Bitte oder einen Appell äußere. Bei einem Standpunkt erwarte ich keine Handlung meines Gegenübers. Es geht nur darum, klar zu machen, wo ich gerade stehe. Anschließend frage ich mein Gegenüber nach seinem Standpunkt. Erst im zweiten Schritt äußere ich eine Bitte oder einen Appell. Der Unterschied zwischen Bitte und Appell ist, dass ich auf eine Bitte auch gut ein nein hören kann, während ein Appell eine klare Aufforderung zur Handlungsänderung ist.

4. Transparent sein

Statt davon zu sprechen, was einem wirklich wichtig ist und seine eigenen Verhaltensweisen zu erklären, werden im Job oft Spiele gespielt. Da vertreten Menschen Positionen, weil es ihr Job ist oder kümmern sich

nur um die eigene Karriere anstatt das ganze Bild im Blick zu haben. Gründe werden vorgeschoben und Konflikte „professionell“ über die Sache ausgetragen.

Ich versuche so transparent, wie möglich zu sein. Wenn ich keine Lust auf eine Dienstreise habe, sage ich: „Ich war die letzten drei Wochen auf Dienstreise und möchte gerne eine Woche daheim bleiben. Deshalb werde ich zu dem Meeting nicht kommen. Ihr dürft mich gerne anrufen“. Falls ich keine Ahnung von einem Thema habe: „Das habe ich noch nie gemacht, probiere es aber gerne aus“. Oder wenn ich beeinflusst bin: „Ich habe eine geschäftliche Beziehung zu Herrn X und möchte ihm nicht schaden, deshalb entscheide ich mich für die Alternative A“. Transparenz ermöglicht es unseren Mitmenschen, unser Verhalten zu verstehen.

5. Loslassen

Ich kann im Beruf alles richtig machen. Trotzdem gibt es Menschen, die sich nicht verändern wollen. Sie sind so, wie sie sind. Sie intrigieren hinter meinem Rücken. Sie wissen alles besser und lassen mich das spüren. Sie sind so überzeugt von sich, dass sie wie ein Elefant sämtliches gruppenspezifisches Porzellan zerschlagen.

Wie heißt es: Ich bin Teil von etwas Größerem; ich habe zwar Einfluss darauf, kann es aber nicht kontrollieren. Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem ich los lassen muss. Ich habe meinen Teil beigetragen, um den Job ein Stückchen leichter und lebendiger zu gestalten. Das beeinflusst das Ganze. Allerdings kann ich meine Arbeitskollegen nicht zwingen, sich anders zu verhalten. Ich kann nur mit gutem Beispiel vorangehen und eine Bitte äußern. Wenn ich meinen Beitrag geleistet habe, hilft nur meditieren, abwarten und sehen, was sich verändert.

Fazit

Wenn wir Tantra nicht nur als sexuelle Praktik betrachten, sondern als innere Haltung, lässt sich Einiges auf den Beruf übertragen. Die Wahrnehmung des Körpers kann uns rechtzeitig signalisieren, wenn uns etwas missfällt. Ein sorgsamer Umgang miteinander fördert ein leichtes und lebendiges Arbeitsumfeld. Das sind keine Garantien für eine bessere Welt, aber Schritte auf einem Weg zu einem menschlicheren Alltag. Alleine das Gefühl, etwas getan zu haben, hilft. Aus der Ohnmacht, den Umständen ausgeliefert zu sein, erkennen wir unsere Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen.

Text: Andreas Epping

Webseite: www.myway-training.de



Do simple things with tons of love – das ist immer wieder NEU!

Tantra geht davon aus, dass nichts erzeugt wird, sondern dass wir uns durch die Vorstellung auf etwas einstimmen, was bereits da ist. Lasse ich mich darauf ein, bin ich überrascht, an was ich ALLES NEU erinnert werde. Zur Veranschaulichung und zur eigenen Überprüfung gleich hier mal ein praktisches Einsatzfeld dieser Info.

Als ein Teil des Ganzen, bin ich auch getrimmt auf schneller, höher, weiter. Mal mehr, mal weniger, verführt mich darin die Erwartung, auf etwas NEUES. So gesehen ist Artishas* Herzmeditation (*Indischer, buddhistischer Meister (982-1054 AD), war verantwortlich für die Wiedereinführung des reinen Buddhismus in Tibet.) ein alter Hut, mit einigen Umlaufbahnen im kosmischen Gedächtnis. Allerdings extrem wirksam, genial einfach, sehr kostengünstig, hochgradig Umweltverträglich, Energiepluspass zertifiziert und garantiert ein exzellenter und potenter Link in das ewig NEUE. Die Liebe!

Bereit?

Für 7 Tage // Meditation des Friedens

Nimm den Raum zwischen Deinen Achselhöhlen wahr und werde dir dadurch deines Herzraumes bewusster. Sitzend, stehend oder liegend – so das dein Körper entspannen kann. Kämpfe nicht mit der Haltung. Das einzig Wichtige ist, dass dein Körper entspannt ist. Schließe die Augen und fühle in deinen ganzen Körper. Achte besonders auf die Gesichtsmuskulatur, denn dort sind 90% aller Spannungen; im restlichen Körper sind nur noch 10%. Das liegt daran, dass die meisten Spannungen im Kopf sind und das Gesicht der Speicherplatz dafür ist. Verziehe dein Gesicht zu einem total entnervten, wütenden Gesichtsausdruck oder mach mal das Zitronengesicht – spanne alle Muskeln um die Nase herum an. Und dann lasse plötzlich los. Wenn der Körper entspannt ist, kommt allein Frieden in dein Herz. Das Herz wird still und entspannt.

Zwischen den Achselhöhlen liegt das Herzzentrum und das Herzzentrum ist die Quelle des Friedens. Unabhängig von Kaste, Religion oder Land, ob kultiviert oder unkultiviert, haben es alle Völker der Welt so empfunden: dass Liebe irgendwo im Bereich des Herzens entsteht. Dafür gibt es keine wissenschaftliche Erklärung. Deshalb denkt man, wenn man an Liebe denkt, an das Herz. In Wirklichkeit ist man immer dann, wenn man liebt auch entspannt; und weil man entspannt ist, ist man von einem gewissen Frieden erfüllt und dieser Frieden kommt aus dem Herzen. Deshalb assoziieren wir Liebe auch mit Frieden, sie sind verbunden. Immer wenn man Liebe empfindet, fühlt man sich friedlich; wenn man keine Liebe empfindet, fühlt man sich beunruhigt. Frieden ist der Grund, warum das Herz mit Liebe in Verbindung gebracht wird. So einfach. Probiere mal.

Fühle den Raum zwischen deinen Achselhöhlen und fülle diesen Raum mit Liebe und Frieden.



Für 21 Tage // Atishas* Herzmeditation

** Indischer, buddhistischer Meister (982-1054 AD) war verantwortlich für die Wiedereinführung des reinen Buddhismus in Tibet.*

Ganz egal wo, egal in welcher Sitzhaltung, egal wie lang, egal wie oft. Nur tu es. Bald wird Atishas Meditation ein Rolling ON Song in deinem Herzen und Basis für eine herzzentrierte Vernunft, in diesen wilden Zeiten.

Atisha sagte: „Übe dich im Verbinden, im gemeinsamen Senden und Nehmen. Tu diese, indem du auf deinem Atmen reitest“

Atisha meinte damit: sei mitfühlend nach innen und außen. Beim Einatmen stelle dir vor, dass du alles Unglück, deines, das deiner Familie und Freunde, das der Menschen, Tiere und Pflanzen auf diesem Planeten einatmest. Wir sehen und hören so oder so täglich davon. Werde nicht taub, dumpf, gleichgültig oder ohnmächtig davon. Mach etwas energetisch Sinnreiches damit. Beim Einatmen atme alles Unglück und Leiden aller Lebewesen auf der Welt, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in dein Herz ein.

Und beim Ausatmen, atme Freude und Liebe aus. Atme aus und ergieße dich in die Existenz. Das ist die Praxis des Mitgefühls: Trinke alles Leiden und nimm es in dir auf und lasse allen Segen hinausströmen. Du wirst staunen, wenn du das machst. In dem Moment in dem du alles Leiden der Welt in dir aufnimmst, ist es kein Leiden mehr. Das Herz verwandelt die Energie unmittelbar. Das Herz ist die transformierende Kraft. Trinke das Unglück in dich hinein, und es verwandelt sich in Seligkeit – dann verströme diese nach außen. Wer einmal begriffen hat, dass das Herz diese magische Kraft hat, dass es dieses Wunder vollbringen kann, der will es immer wieder tun. Probiere es aus. Es ist eine der praktischsten Methoden, ganz einfach, und sie wirkt direkt.

OM Shakti OM Shiva OM

Text: Yatro Alanah Werner

Website: www.liebeswege-wachleben.de

Die drei tantrischen Bewusstseinsfelder im Alltag



Wie wir in der Alltagswelt agieren und reagieren wird maßgeblich von unserem aktuellen Bewusstseinsstand beeinflusst. Also, wie bewusst wir unser Sein wahrnehmen und wie wir uns selbst in den Facetten und Einflüssen dieser Welt sehen. Wobei ein Bewusstseinsstand nichts fest zementiertes ist, sondern sich ständig im Wandel befindet. Wichtig ist, dass sich mit der Zeit eine Selbstregulation entwickelt, mit der wir erkennen, wenn wir einen schon erreichten Bewusstseinsstand verlassen, weil alte Muster wieder einmal zugeschlagen haben.

Die gleichen Erfahrungen werden bei unterschiedlichen Bewusstseinsstand auch unterschiedlich bewertet. Menschen auf dem tantrischen Weg stellen oft fest, dass sich ihre Sicht auf viele Dinge mit der Zeit ändert. Was früher noch tabubehaftet war, ist heute ein Schritt in die persönliche Freiheit.

In den tantrischen Schriften wird die Bedeutung des jeweiligen Bewusstseinsstands besonders betont. „Die bösen Taten, für die der eine in der Hölle schmort, sind die gleichen wie die, durch die der Yogi Erlösung erlangt.“ heißt es beispielsweise im Kularnava Tantra.

Im traditionellen Tantra werden die Menschen, die sich auf dem tantrischen Weg befinden, nach ihren „Eignungen“ in drei Bewusstseinstufen unterschieden:

- Dem „Pashu“ (Tier), der am Anfang seines tantrischen Bewusstseinsweges steht und noch stark seinen Leidenschaften, Mustern und Trieben verhaftet ist.
- Dem „Vira“ (Held), der bereits eine persönliche Entwicklung durchlaufen hat und fähig ist, sich selbst zu regulieren. Er ist nicht mehr Opfer seiner Emotionen und Instinkten, sondern erkennt, dass die Welt voller Lernerfahrungen ist.
- Dem Divya (Gottmensch), der sich überwiegend auf höheren Bewusstseinsfeldern bewegt und sich von weltlichen Dingen nicht mehr beeinflussen lässt, also quasi den Zustand der „Erleuchtung“ erreicht hat.

Der Tantralehrer David Deida hat auf der Grundlage dieser klassischen Unterteilung drei Bewusstseinsstufen für zwischenmenschliche Beziehungen beschrieben, die unserem westlichen Verständnis näher sind.

Wir haben uns in den letzten Jahren sehr intensiv mit beiden Modellen beschäftigt, weil wir die Kraft und Energie sehen, wenn man sich bewusst ist, in welcher Ebene man sich gerade bewegt. Wir bezeichnen sie als „Bewusstseinsfelder“, weil sie nicht wirklich exakt abgegrenzt sind, sondern sich überlagern. Gerade am Anfang eines bewusstseinsfördernden Wegs kann sich das Feld ständig ändern.

Das Bewusstseinsfeld „Ich“

Nach unserer Geburt befinden wir uns komplett im ersten Bewusstseinsfeld. Wir brauchen andere Menschen, vor allem unsere Mutter, um überleben zu können. In einem intakten Umfeld lernen wir immer mehr für uns zu sorgen und Eigenverantwortung zu übernehmen, aber auch die Bedürfnisse anderer Menschen zu respektieren.

Dennoch gibt es immer wieder Situationen als erwachsene Menschen, bei denen wir vieles auf uns selbst beziehen, uns ohnmächtig fühlen, Mangel verspüren, andere Menschen benutzen und unsere eigene Verantwortung nicht 100%ig übernehmen. Wenn uns dies bewusst wird und uns entsprechende Lösungswege zur Verfügung stehen, können wir uns selbst regulieren und in ein höheres Bewusstseinsfeld wechseln.



Im Nachfolgenden einige typische Denk- und Verhaltensweisen aus dem ersten Bewusstseinsfeld:

- Armutsbewusstsein: Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden, Geld zu haben usw., Ich darf mir nichts gönnen.
- Opferhaltung: Mein Partner, mein Chef, die Gesellschaft ist schuld, dass ich
- Äußerlichkeiten: Mein Aussehen bestimmt ob ich geliebt werde. Nur wenn ich schlank, gut geschminkt, teuer gekleidet, braun gebrannt, muskulös usw. bin, bin ich etwas wert.
- Sex & Erotik: Beim Sex suche ich vor allem meine eigene körperliche Befriedigung. Ich setze meine körperlichen Reize bewusst ein, um Aufmerksamkeit zu erhalten.
- Liebesbeziehungen: Mein Partner ist die Quelle meines Glücks. Er bietet die Sicherheit, die Geborgenheit, den Sex, den ich brauche.
- Ängste: Damit ich meine eigenen Ängste verdrängen kann, mache ich Andere für Missstände verantwortlich.

Das sind natürlich sehr plakative Statements, aber sie geben einen Einblick in eine Bewusstseinssebene, in dem der Mensch alles auf sich selbst bezieht. Wenn wir uns selbst dabei erwischen, wieder einmal in die Denkweise des „Ich“-Bewusstseinsfeld abgerutscht zu sein, können wir uns daran erinnern, dass wir auch schon andere Sichtweisen kennengelernt haben bzw. anderslautende Erkenntnisse hatten. Meist wissen und akzeptieren wir dann auch, dass es hilfreich ist, Unterstützung in Anspruch zu nehmen (Gespräche mit Freunden, Beratung, Therapie).

Problematischer kann es sein, wenn wir mit Menschen zusammen sind, sei es in einer Partnerschaft, als Arbeitskollege oder als Freunde, die sich überwiegend im Ich-Bewusstseinsfeld aufhalten und sich weder von sich aus noch auf Anraten anderer, weiter entwickeln wollen. Aus ihrer Sichtweise haben sie sowieso Recht und zimmern sich ein Weltbild, das ihrem Bewusstseinsfeld entspricht. Da es mit diesen Menschen auf Dauer keine Fortentwicklung geben wird und sie meist auch Energieräuber sind, ist oft die einzige Lösung, sich von ihnen zu trennen.

Das Bewusstseinsfeld „Du“

Im zweiten Bewusstseinsfeld nehmen wir andere Menschen differenzierter wahr. Wir sehen, dass sie, genauso wie wir, einfach nur glücklich sein wollen. Wenn jeder dem anderen seine Wünsche und Bedürfnisse zugesteht, können wir uns darüber austauschen und Vereinbarungen treffen. Wir können uns aber auch abgrenzen und das beim Gegenüber lassen, was zu ihm gehört. Wir lernen unsere Bedürfnisse immer besser kennen und wie wir dafür eintreten können.

Das Bewusstseinsfeld „Wir“

Wir nennen dieses Bewusstseinsfeld auch den „inneren und äußeren tantrischen Raum“. Hier steht nicht mehr das „Ich“ und das „Du“ im Vordergrund, sondern ein gemeinsames Erleben von etwas, was größer ist, als wir selbst und das sich durch uns ausdrücken möchte. Wir stellen uns dann nicht mehr die Frage: „Was kann ich erhalten“, sondern „Wie kann ich der Gemeinschaft dienen, was kann ich geben, damit wir das gemeinsame Feld anheben und größtmögliche Fülle erleben können“. Um in das „Wir“-Bewusstseinsfeld eintauchen zu können, ist es wichtig, ein Umfeld schaffen, in dem der jetzige Moment aus dem Alltag angehoben wird und wir in ihn hinein entspannen können. Ein probates Mittel dafür sind beispielsweise Rituale, spirituelle Lehren oder Meditationen.

Als „nicht erleuchtete“ Menschen wechseln wir von Moment zu Moment zwischen den drei Feldern, wobei mit der Erweiterung des Selbsterfahrungsradius die Verweildauer im ersten Feld immer kürzer wird. Die Crux ist, dass man sich der höheren Felder erst bewusst wird, wenn man diese kennen gelernt hat. Deshalb empfehlen alle bewusstseinserweiternden Lehren, die eigene Komfortzone zu verlassen und über den Tellerrand hinaus zu schauen.

Text: Ralf Lieder & Anke Felice Pospiech

Website: www.himmlisch-lieben.de

Raus aus dem Alltag – rein in den Alltag

Vom Flow der Gegenwärtigkeit

Ich erinnere mich noch gut – als ich aus meinem ersten Seminar zur Ausbildung als Tantramasseurin wieder nach Hause kam, war ich erfüllt von diesen ganzen Erlebnissen rund um Berührung und Nähe und Körperwahrnehmung, fühlte mich satt an Tanz und Lust und Atem und reicher geworden durch die Begegnung mit zehn außergewöhnlichen und individuellen Frauen. Ich war so zentriert, so irgendwie bei mir angekommen.

Ein Satz meiner Ausbilderin ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Sie sagte, als wir das Thema Sexualität und Gesellschaft diskutierten:

„Ihr seid Pionierinnen, die den Schritt über den tiefen Graben tun, der in unserer Kultur Geist und Körper trennt.“

Pionierinnen im Geiste einer neuen Sexualität, einer offeneren Sinnlichkeit. Und auf dieser grade gezündeten Rakete wollte ich weit fliegen, jeden Tag aufs Neue, wollte mit Hilfe der Tantramassage wohltuenden Segen bringen und um dessentwillen all das erdulden, was einer Tantramasseurin im Sinne der herkömmlichen Gesellschaftsmoral zugemutet wird. Weg mit den Verboten und Vorurteilen und hin zu einer neuen, vertieften Achtsamkeit und Liebe. Und auf diesem Wege indirekt zur Heilung und Besserung der Welt beitragen. Ich fühlte mich stark und gewappnet.

Die Zumutungen der Realität erreichten mich bald, das Schubladendenken, die Doppelmoral, das Schwarzweißdenken. Auch dass viele Empfänger der Tantramassage so gar nichts mit Tantra am Hut haben, wohl aber mit Handjob und simpler Triebabfuhr. Ein vages Gefühl der Liebe und Hingabe trug mich weit, ein bisschen idealistisch war es dann aber doch, und mein Optimismus erhielt so einige Dämpfer.

Die Erfahrung der Jahre lehrte mich erst das Aushalten und dann das Innehalten, das ‚Audiatur et altera pars‘, die lächelnde Hingabe an alles, was nun dann doch nicht so ganz perfekt, so ganz lauterem Herzens, so ganz tantrisch war. Und ich habe nie diese Momente vergessen, wo mir der tantrische ‚Flow‘ geschenkt wurde, ob massierend oder meditierend (was dasselbe sein kann) oder während eines tantrischen Begegnungsrituals, diese Momente des glückseligen, selbstvergessenen und gleichzeitig so selbstbewussten Zustandes äußerster Präsenz im Hier und Jetzt. Und das hat was geändert.

In diesen Momenten fand ich MICH. Ohne Worte, ohne Diskussionen, ohne Rechtfertigungen. Ich, fühlendes, lebendes Menschenwesen. Ich, Teil dessen was ist. Ich schritt über den Graben. Ich, in mir.

Und heute? Ich kann besser zuhören, ich habe gelernt, mir Zeit zu nehmen auch für scheinbar Unwichtiges. Ich höre auch mir besser zu und nehme mir Zeit für mich und für meinen Körper. Ein Ergebnis davon ist, dass der Sex auf diese Weise zum Liebesritual geworden ist, mal kürzer, mal länger. Ein anderes Ergebnis



ist, dass ich weniger rechthaberisch wurde und weniger gestresst von meinen vermeintlichen ‚Fehlern‘. Die Beschäftigung mit anderen Menschen und ihren Gefühlen hat mich gelehrt, auch Menschen anzunehmen, die ich früher ablehnte. Ich erkenne im Ich das Du und im Du mich selber. Tantra hat mich lieben gelehrt.

Tantra hat mich gelehrt, auf diese Präsenz mehr zu achten, mich mehr darauf auszurichten und auf ein vertieftes Wahrnehmen und Fühlen. Das kann überall geschehen – ob ich gemeinsam mit jemand anderem stumm einer Meinung bin und wir uns nickend in die Augen schauen, ob ich genussvoll esse, trinke, bade, ob ich mit meinem Hund spiele oder über einen dreckigen Witz lache. Es ist ein Ja zum Leben in Authentizität. Und ich bemühe mich, auch zu den tief leidvollen Erfahrungen und Ängsten in dieser Weise ja zu sagen.

Tantra im Alltag mache ich nicht an irgendwelchen Ritualen und Meditationen fest. Das sind nur Transportmittel für eine intensiviertere Wahrnehmung. Tantra im Alltag besteht für mich in diesem Wahrnehmen und Leben einer tiefen inneren Verbundenheit zu allem, was ist und was war und was werden wird.

Text: Magdalena Wede

Website: www.trm-coaching.com

Tantra im Alltag oder wo bin ich grade?

Es sind eher unspektakuläre Weisen, wie ich Tantra wirklich in meinen Alltag bringe und hat weniger zu tun mit Räucherstäbchen und edlem Massageöl. Obwohl es das natürlich auch gibt. Mir geht es zuerst um Achtsamkeit, das meint auch Sinneswahrnehmung, Fühlen und Genuss.

Achtsamkeit im Inneren

Oft erwische ich mich, wie klein und eng meine Atmung ist. Dann inne zu halten, tief zu atmen, gönne ich mir. Ja und da gibt es manchmal die kleine Angst, irgendwas Schlimmes zu fühlen. Zumeist unberechtigt! Mir immer wieder kleine Pausen zu gönnen, besonders zuhause im Funktionsmodus. Dann in der Hängematte meines Wohnzimmers für die Länge eines Espressos nichts zu tun. Überhaupt das Gefühl zu genießen, nichts zu tun, ist DIE Erfahrung. Da komme ich meist mit meiner Quelle in ganz stillen Kontakt. Das gelingt jedoch nicht als Rezept. Genauso sind Sauna (Augen- und Körpergenuss) und Spaziergänge (Augen- und Seelengenuss) wunderbar für mich. Unabhängig von Jahreszeiten mich freuen an der Schönheit und Abwechslung der Natur und der Menschen.

Die Freude genau JETZT zu fühlen, diesen Artikel zu schreiben, zähle ich genauso dazu wie dabei auch

etwas Aufregung und Entschlossenheit dabei. Mehrere Gefühle gleichzeitig dürfen sein. Ich darf mir das Wichtige darin aussuchen und darf dabei sogar „falsch“ liegen.

Achtsamkeit im Außen

Ein Altar gehört dazu in meinem Wohnzimmer und Blumen gibt es auch fast immer. Schon für mich alleine ist das wichtig. Das ist eher Ausdruck meiner inneren Haltung als der Versuch, diese von außen zu beeinflussen.

Es kommt vor, dass ich mich verliere in mir oder der Weiblichkeit in unangenehmer Weise. Dann ist das Wirksamste, die Männerbindung neu zu beleben. Das seit einigen Jahren zweiwöchige Telefondate mit meinem Freund geht auch schon mal zwei Stunden. Oder auch wieder in der Sauna sein – mit Mann. Menschen möglichst zu meiden, die mir dauerhaft kraftraubend und möglichst wenig hektisches Stadtleben sind Verhaltensweisen, mich zu schützen.

Und Internet? Du findest mich nicht auf Facebook etc.! Mir sind diese sozialen Medien suspekt, eher oberflächlich und wieder Energie raubend. Andererseits liebe ich die e-Group meiner Ausbildungs-gruppe, auch Rudel genannt. Joyclub oder meine eigene Homepage gehören dazu. Ebenso Emails, besser Telefon, noch besser Skype. Ich höre gerne die Stimme, sehe gerne das Gesicht zu dem, was du sprichst.

Beziehungen und Begegnungen

Begegnung mit Menschen? Mit meiner Freundin gestalte ich oft Berührungsrituale. Elemente dabei sind ganz sicher schöne Musik, Kerzen, ein schönes Tuch auf dem Bett verdeutlicht damit die Besonderheit des Ortes. Jeder dient dem anderen, es geht oft um Freiheit, wo und wie gewünscht ist, Haut zu ölen, zu cremen, Zuwendung und Bindung zu pflegen. Wir könnten uns genauso lausen wie Affen. Manchmal verändert sich das auch in Sex, meist ist es Spiel, hat Spaß und Genuss. Danach meist einkuscheln und friedlich gemeinsam schlafen. Wenn ich meinem Drängen nach Sex, Ejakulation oder Superorgasmus nicht erliege.



Mit anderen Menschen kann es in Begegnungen auch schonmal ein Setting geben: meine Matte, deine Matte (sicherer Rückzug), gemeinsame Matte (Begegnung egal was ist). Solches Szenario ist direkte Übertragung aus Erfahrungen meiner Trainings. Bewirkt immer wieder Wunder, weckt Erstaunen beim Gast und dazu Vertrauen. Der Ausgang ist unbekannt, auch wenn es Wünsche gibt, der Weg kann immer eine neue Richtung nehmen. Das tut er und meist weniger als ich befürchte. „bon voyage“ höre ich meinen englischen Lehrer sagen. Ich finde, jeder ordentliche und sicher jeder unordentliche Tantriker sollte drei Matten zuhause bereit haben. Zumindest ein inneres Gewahrsein, das diesem Setting entspricht.

Wo bin ich grade – Innen und Außen

Es liegt an mir, mein Erleben zu gestalten, von angenehm bis unbequem. Bemerkest du, dass da kein entweder/oder drin ist, eher sowohl/als auch? Den „Schieberegler“ höre ich meinen deutschen Lehrer sagen. Überhaupt mein Gewährsein für Polaritäten (ich liebe sie grade) zu schärfen und diesen achten Sinn zu nutzen in allen möglichen Begegnungen und Zuständen. Wo bin ich grade, innerlich – und was gibt es zudem und könnte es noch geben? Das ist eher die Haltung, alles Mögliche dazu zu nehmen und immer weniger auszuschließen in meinem Erfahrungsraum. Was ganz sicher bedeutet, auch zu integrieren, was ich eher mit unangenehm bewerte, besonders Angst und Scham. Die Schamlosigkeit meines Benehmens wächst. Die Übung ist, Scham nur dort wirken zu lassen, wo sie mir sinnvoll scheint und dient. Mit meiner Eifersucht zu spielen statt sie zu verstecken ist ein anderes authentisches Beispiel. Meine ganze Geilheit in gleicher Weise bei passender Gelegenheit sein zu lassen, das fühlt sich noch gebremst an und möchte frei gelassen sein. Mich in Angst lebendig zu fühlen und mit Mut zu entscheiden und handeln wächst. Da bin ich ja wieder gelandet bei dem, was Tantra im Alltag eher innerlich für mich ist. Das war gar keine Absicht. Ist das jetzt die so oft gehörte tantrische Absichtslosigkeit?

Text: Stefan Knaak

Website: www.meditation-und-mehr.net

Nur 10 Minuten

Neulich fragte mich ein Bekannter, ob die ganzen Tantra-Seminare eigentlich irgendwas in meinem Alltag verändert hätten. Er selber habe letztes Jahr an ganz vielen Tantra-Workshops teilgenommen und da zwar endlich mal Frauen kennengelernt, mit denen er sich sexuell ausleben konnte (was auch sein Hauptmotiv gewesen sei), aber ansonsten hätte ihm das überhaupt nichts gebracht, weshalb er sich wieder von Tantra abgewandt habe. Ich musste nicht lange nachdenken, bevor ich antwortete: „Ja! Seit zwei Jahren klingelt mein Wecker zehn Minuten früher.“

Meine Mutter hat mir oft erzählt, dass ich als Kleinkind freudig glucksend in meinem Gitterbett gestanden und sie begrüßt hätte, wenn sie morgens müde in mein Zimmer kam, aber daran erinnere ich mich nicht mehr. Ich erinnere mich nur daran, dass ich nie gerne aufgestanden bin. Als Kind nicht und als Erwachsene auch nicht. „Nur noch zehn Minuten!“ bat ich, wenn ich aufstehen und zur Schule gehen sollte, „Nur noch zehn Minuten...“ dachte ich, wenn ich zur Uni musste. Seit ich vor zwanzig Jahren einen Mann mit Kind kennenlernte und dann selber Mutter von insgesamt drei Kindern wurde, hat sich meine Lage dramatisch zugespitzt, denn sie alle waren bis zur Pubertät geborene Frühaufsteher „Nur noch zehn Minuten!“ murmelte ich, wenn sie frühmorgens putzmunter an meinem Bett standen, aber das änderte nichts daran, dass ich

jeden einzelnen Tag lange vor meiner Zeit aus dem Schlaf gerissen wurde. Was für eine Zumutung! Was für ein grausames Schicksal!

Dazu nahmen sie keinerlei Rücksicht auf meine beklagenswerte Verfassung, sondern bestürmten mich augenblicklich mit Fragen, Wünschen, Befindlichkeiten und Bedürfnissen. Wenn wochentags endlich alle mit Sack und Pack aus dem Haus waren, war ich erschöpft wie nach einem Marathon und verkroch mich oft erst mal wieder im Bett, um nachzuholen, worum ich betrogen worden war. Ich fühlte mich fremdbestimmt und um mein Menschenrecht gebracht, meinem



ureigensten inneren Rhythmus zu folgen. Am Wochenende bot ich meinem Mann alles Mögliche an im Tausch gegen die Zusage, bis zum Frühstück im Bett bleiben zu dürfen. Nichts stand bei mir so hoch im Kurs wie diese zwei Stunden, die ich alleine im Bett verbringen konnte, während auf der anderen Seite der Schlafzimmertür der familiäre Trubel begann. Es ging schon gar nicht mehr ums Schlafen, das Ausschlafen hatte mein Körper lange verlernt, es ging um einen selbstbestimmten Start in den Tag.

Vor zweieinhalb Jahren besuchte ich mein erstes Tantramassage-Seminar und merkte, wie gut es mir tat, den Tag achtsam und bewusst zu beginnen. Wir trafen uns um acht zu einer Bewegungsmeditation und schon am zweiten Tag stand ich früh genug auf, um davor noch einen Becher Tee zu trinken, alleine auf einer Bank mit Ausblick auf die Landschaft. Das war besser, als bis zum Anschlag im Bett zu liegen, stellte ich fest. Aber hier war es ja einfach: ich war alleine, der Tee war fertig und die Meditation wurde angeleitet – kein Vergleich zu meinem Alltag zu Hause. Auch auf dem zweiten Seminar merkte ich, wie anders mein Tag begann, wie zauberhaft diese Zeit am Morgen sein konnte, die ich sonst damit verbrachte, mich von einer Seite auf die andere zu wälzen und damit zu hadern, dass ich nicht ausschlafen konnte.

Wieder zu Hause versuchte ich, mit meinem Ausbildungsleiter einen Termin zum Telefonieren zu finden, um ein paar Fragen zu klären. Meine Jüngste war gerade eingeschult worden und hatte täglich nur zwei Stunden Unterricht, daher sagte ich, ich hätte nur morgens bis 9.30 Zeit. „Ich mache erst ab 10 Uhr Termine, die Zeit davor brauche ich, um in den Tag zu kommen und zu meditieren.“ erwiderte er. Ich war empört! Wie himmelschreiend ungerecht war das denn bitte?? Er nahm sich bis 10 Uhr Zeit, um seinen Tag zu beginnen und ich musste als Mutter und Hausfrau bis dahin schon 1000 Dinge erledigt haben, die nichts, wirklich gar nichts mit mir und meinen Bedürfnissen zu tun hatten! Ich hatte keine Chance! Kein Wunder, dass ich irgendwie neben meinem Leben herlief, dass ich mit nichts vorankam und chronisch unglücklich und unzufrieden war!

Doch auf den Seminaren hatte ich immer wieder erlebt, dass ich viel mehr Einfluss auf mein eigenes Befinden habe, als ich jemals gedacht hatte, weil ich meine Wirklichkeit durch mein Bewusstsein selbst kreierte. Ich konnte nichts daran ändern, dass ich früh aufstehen musste, aber ich überlegte, was passieren

würde, wenn ich das frühe Aufstehen nicht mehr als Lizenz zum Unglücklichsein benutzen würde. Ich suchte nach Spielräumen, statt mich als Opfer der Umstände zu sehen. Eine Tasse Tee am Morgen hatte mir gutgetan, die Meditation auch. Wie konnte ich das in mein Leben holen? Bisläng war meine Jüngste immer vor mir wach geworden, egal wann mein Wecker klingelte, aber seitdem sie zur Schule ging, wachte sie erst auf, wenn ich sie weckte. Wenn ich morgens Zeit für mich haben wollte, musste ich mir diese Zeit davor nehmen.

Ich tat also etwas absolut Wahnwitziges: ich stellte meine Wecker-App zehn Minuten früher als nötig. Dann suchte ich nach einer Musik, mit der ich gut in den Tag kommen könnte und entschied mich für ein Lied, zu dem wir im Seminar eine wunderschöne Herzmeditation gemacht hatten. Abends kochte ich mir grünen Tee und stellte ihn in einem Thermobecher auf meinen Nachttisch. Am nächsten Morgen erklang eine Melodie, mit der ich schöne Erinnerungen verband. Ich setzte mich im Bett auf, trank ein paar Schlucke Tee und saß zehn Minuten mit geschlossenen Augen. Ich atmete, sah meiner Seele beim Aufwachen zu und war einfach nur ich selber. Dann stand ich auf und der Tag war mein Freund. Ich hatte mir Zeit dafür genommen, bei mir selber anzukommen, bevor mein Alltag auf mich einströmte. Ich war keine Getriebene mehr. So machte ich es fortan jeden Tag.

Jetzt, wo ich es hier aufschreibe, klingt es wie ein Wunder, aber diese zehn Minuten haben mein Leben sehr verändert. Sobald die ersten Töne der inzwischen wohlvertrauten Melodie erklingen, erinnere ich mich daran, dass ich mich dafür entschieden habe, den Tag in dieser Weise zu beginnen. So wie ich mich entschieden habe, mein Leben so zu leben, wie ich es lebe, mit meinen Kindern. Natürlich ist es nicht in allen Teilen so, wie ich es mir wünsche, eine Menge äußerer Faktoren wirken darauf ein, manche kann ich verändern, andere nicht. Aber es ist mein Leben, es ist das Leben, was ich habe und es ist meine Entscheidung, welche Haltung ich dazu einnehme.

Text: Hanna Krohn

Website: www.hannakrohn.de

Wahrnehmung, Offenheit und Präsenz

Tantra und Alltag? Es ist nicht einfach für mich, die beiden Begriffe unter einen Hut zu bringen. Aber obwohl sie sich zu widersprechen scheinen, nehme ich das als die ‚große Aufgabe‘ und ‚große Herausforderung‘ für mich wahr. Tantra soll in meinem Leben kein Nischendasein führen, sondern sich in allen Bereichen meines Lebens ausbreiten können. Aber wie? Mich im Sexuellen dafür zu öffnen scheint noch eher machbar zu sein – vielleicht, weil ich mich dort ohnehin auf einem Terrain befinde, das Gefühl und Präsenz mehr einlädt und

benötigt? Der Alltag soll ja in erster Linie ‚funktionieren‘ und tantrische Momente sind dann Sahnehäubchen mit Zufallscharakter.

Ich möchte es aber nicht dabei belassen – so, wie ich in der Sexualität mit Tantra eine innere Haltung von ‚Wahrnehmung, Offenheit und Präsenz‘ einlade, sollte das doch auch in meinem sonstigen Leben möglich sein!

Ich stelle für mich fest, dass es wirklich um die drei oben genannten Qualitäten dabei geht. Und um diese immer wieder ins Bewusstsein zu holen, habe ich mir eine spielerische Übung angewöhnt, die mich neugierig macht und mir Spaß macht. Die Übung (zu der ich gerne einlade sie mal auszuprobieren) würde ich am ehesten mit ‚Innehalten‘ betiteln:



„Ich halte (in einer alltäglichen Situation – beim Einkaufen, im Auto, am Computer) einen Moment inne, um mich zu spüren.

Wie fühlt sich mein Körper an? Wie ist mein Geist gerade unterwegs? Wie ist mein Atem? Welche Emotionen sind da? Wie fühlt sich meine Lust gerade an? Wie bin ich gerade?

Ich nehme ein paar bewusste Atemzüge und forsche durch meinen Körper und meinen Geist. Einfach das was da ist – und nicht das was fehlt oder da sein sollte.

Ich bin gerade so wie ich bin. (Manchmal braucht es einen Moment, bis ich mich darauf einlassen kann.) Dann richte ich meine Aufmerksamkeit nach Außen. Das ‚Sein‘ zeigt sich mir in Formen, Farben, Gerüchen, Geräuschen, Emotionen und Gefühlen. Und ich versuche einmal ganz neutral und offen einfach wahrzunehmen, was sich mir gerade darbietet. Was steht davon mit mir direkt in Verbindung, was vielleicht indirekt? Welche Zusammenhänge zwischen mir und dem Außen lassen sich vielleicht erkennen? Wie ist das verwoben, welche Art von Gewebe ist diese Verbindung?“Wörtlich übersetzt heißt Tantra ja ‚Gewebe‘, ‚Kontinuum‘ oder ‚Zusammenhang‘.

In meinem Alltagszustand bin ich unbewusst mit den Aspekten, die mir wichtig erscheinen, verwoben – ja meist darin so verstrickt, dass ich im Ablauf von Aktion und Reaktion alles auf mich beziehe und meine inneren Reaktionen dazu einfach abspulen lasse, weil mich das sonst zu überfordern scheint. Das Gewebe ist eher ein hoffnungsloses Knäuel, manchmal gar ein Knoten. Ich bin verstrickt und habe kaum Möglichkeit das Gewebe zu erkennen, kann Zusammenhänge nicht wahrnehmen.

Meine kleine Übung verschafft mir ein wenig mehr Raum, Licht in das Knäuel zu bringen. Mein Tag ändert sich grundlegend, wenn ich es schaffe, dieses Innehalten über den Tag verteilt zu praktizieren. Auch ganz einfach mal zwischendurch: Spüren wie sich der Wind auf der Haut anfühlt, horchen wie sich meine und die Stimme des Gegenübers anhört, Augenkontakte, den Geschmack unseres Essens oder Getränks bewusst

wahrnehmen. Nachzuspüren: Wo bin ich gerade? Was ist hier gerade am wichtigsten? Kann ich alle Aspekte meiner Situation wahrnehmen? Was ist meine authentische Antwort?

Das ist wie eine kleine Meditation, eine kleine ‚Gewahrseins-Insel‘ im Gegensatz zum ‚Auto-Modus‘, in dem ich mich sonst so oft wiederfinde.

Denn: Das was den Alltag für mich ‚untantrisch‘ macht, ist, dass ich mich meinen Automatismen überlasse. Nicht wirklich ‚da‘ bin, nicht präsent bin.

Es braucht eine Form von Disziplin, um der Bequemlichkeit mich einfach gehen zu lassen, entgegenzuwirken. Und ich bin immer wieder fasziniert, warum sich das anstrengend anfühlt, oder ich es schlichtweg vergesse – weil, wenn ich es dann tue, ist das Leben um vieles facettenreicher, aufregender, bedeutungsvoller, tiefer und schöner.

Mehr und mehr bekomme ich ein Gespür für das ‚Gewebe‘ und lerne, mich als einen Teil davon zu erkennen. Das, was ich als nächstes brauche, zeigt sich mir klarer, weil ich es besser wahrnehmen kann. Das was als nächstes entstehen will, ergibt sich selbständig und anstrengungslos. Und schon wandle ich zaghafte Schritte auf dem ‚sagenumwobenen‘ tantrischen Pfad. Einfach so.

Innehalten, spüren, wahrnehmen, gewahr werden, loslassen, präsent sein.

Und irgendwie gehört auch das ‚Herauspurzeln‘ aus dieser Bewusstheit immer mehr dazu. Und die Wahrnehmung, welchen Unterschied das macht.

Text: Christopher Boenke

Website: www.prano-tantra.de

Alles ist gut – was Tantra im Alltag bringt

Ich werde oft schief angesehen, wenn ich sage: „Alles ist gut“.

In den letzten Jahren wird mir daran immer deutlicher, wie sehr mein tantrisches Weltbild mich bestimmt. Ich bin zu tiefst davon überzeugt, dass >alles< >immer< >gut ist<. Also nicht, dass es mal gut werden wird, oder dass es anders sein sollte... nein: es *ist* gut. Manchmal verstehe ich zwar auch nicht, warum das so sein soll, aber es stellt sich im Nachhinein heraus, dass es trotz der verwickeltesten, seltsamsten Wege, die die Ereignisse gegangen sind, doch wieder einmal auf das bestmögliche Ergebnis hinauslief, das ich mir selbst nicht einmal hätte ausmalen können. Und dazu muß erstmal ganz viel „schief gehen“, also nicht mehr den

gewohnten gerade Weg, sondern einen neuen, ungewohnten – was sich ab und an ganz schön schräg anfühlt.

Die Philosophie des Tantra beschreibt die Notwendigkeit der Integration der Gegensätze: das Annehmen von Allem, was ist, in jedem Moment; jede, also auch die dunkelste Erfahrung, das Schrecklichste was mir passiert kann ich ebenso wie das Helle und Schöne als Teil meines Lebens anerkennen. Alles ist, auch wenn ich gerade nicht verstehe oder weiß, wieso die Frau mir gegenüber total ausflippt oder warum ich nun gerade das schmerzhafteste Gefühl habe, zurückgesetzt und verlassen zu werden. Ich darf das gerade jetzt erleben...

Auch im größten Dreck kann ein Schatz liegen – ob das so sein kann und ob ich ihn erkenne, entscheide allein ich. In jeder Situation wird mir von meiner Seele oder Gott oder dem Schicksal etwas präsentiert, an dem ich lernen kann und mit dem ich mich weiter entwickeln kann. Gerade zum Beispiel erlebe ich, wie weit zurückliegende traumatisierende Situationen noch in mir gespeichert waren, die sich nun schmerzhaft zeigten – und wieder einmal war die Situation, die diese Schmerzen in mir auslöste, höchst heilsam – für mich. Auch wenn Hollywood etwas anderes vermittelt, geht es im Leben um das Lernen in unseren Begegnungen.

Scheitern...

Ich habe natürlich so wie die meisten Menschen schon die Idee, dass es schön ist, in Frieden und im Warmen zu leben. Mir erlaubt die tantrische Philosophie aber auch das Scheitern als Chance zu sehen. Ich kann, wenn etwas richtig schief läuft, so richtig scheiße ist, meist auch besser darin erkennen was meine Schmerzpunkte noch sind. Die Schönheit, die in der schmerzlichen Erfahrung liegt oder in der Zerstörung, so wie „Alexis Zorbas“ sie in der legendären Filmsequenz visualisiert. „Tanze, Bruder, tanze...“,



auch wenn die Welt in Trümmer fällt; das gehört zum guten Leben dazu. Und all die Gefühle, Schmerzen, Ängste, der Müll und der Tod: alles gehört dazu – und nichts ist wirklich wichtig.

Ich muss nun natürlich nicht immer wieder nur negative Dinge ansehen, ich darf mich auch freuen. Auch im Schönen liegt eine Chance, die Welt zu erkennen und zu genießen. Es ist schön, wenn ich in der Wärme der Sonne baden kann. Schwierig wird es, wenn ich deswegen Angst bekomme vor dem Schatten oder dem kühlen Wasser. Auch wenn ich hier manchmal nur mit Überwindung ruhig genießen kann, ist es total angenehm, ins kühle Nass zu tauchen und all die Veränderungen zu bemerken, die dabei in meinem Körper vor sich gehen.

Und, gibt es eine Erlösung davon?

Natürlich haben tantrische Übungen meine Körperaufmerksamkeit intensiviert, und natürlich ist der ein oder andere traumatische Erinnerungsblock aufgelöst... trotzdem habe ich nach wie vor die kleinen „Probleme“, die im Alltag meine Aufmerksamkeit beanspruchen, während ich in mir glücklich bin. Es geht bei Tantra ja nicht um Perfektion, sondern um das Einbeziehen aller Lebensaspekte, auch denen des Scheiterns. Und es hört nie auf ...

Text: Ramos

Webseite: www.liebesschule.de

Das Himmelreich ist inwendig in Euch

Wenn ich im Alltag meiner Liebsten begegne, dann nehmen wir uns erstmal Zeit für ein Seelengespräch, das heißt: wir kommen bei uns selber an, durch Meditation, Tanz oder wonach uns gerade ist. Wir teilen uns aus dem Herzen mit, was uns gerade bewegt, hören einander zu und begegnen uns dabei im Geiste des Namasté. Für mich kann das Eins Werden mit dem Göttlichen in der Begegnung mit einem Menschen geschehen. Es bietet die Möglichkeit, Liebe als heilende Kraft zu erleben. Erst dann können wir ein Ritual miteinander teilen, das kann einfach nur ein gegenseitiges Handauflegen in diesem Bewusstsein sein, oder auch eine Massage, manchmal passt auch eine stille Vereinigung.

*Glück bedeutet der Moment,
wenn wir zusammensitzen
mit zwei Formen, zwei Gesichtern, aber einer Seele.
Du und Ich
(Rumi)*

Im Ritual kann dann ein Satz aus dem Inneren aufsteigen, wie z. B.: „Gott liebt dich durch mich“. Es ist ein „durchpulst Werden“ der göttlichen Energien aus dem stillen Sein durch den eigenen Körper hindurch in den Körper des Ritual-Partners hinein, das wellenartige Bewegungen auslösen und in die Erfahrung des transpersonalen Raumes führen kann. Dann wird aus den zwei Personen ein Wir und dann kann Es als ein Eins-Sein mit Allem (Gott, Kosmos, Du und Ich), verbunden in der bedingungslosen Liebe, erlebt werden.

In solchen Augenblicken gibt es für mich keinen Unterschied mehr zwischen der tiefen Einheitserfahrung, die u. a. in der Kontemplation geschenkt werden kann und der Liebesmystik in Gestalt einer allumfassenden Gotteserfahrung zwischen zwei Menschen im Rahmen des Tantra – es sind dann nur noch zwei unterschiedliche Ausdrucksweisen der EINEN WIRKLICHKEIT.

„Wir liegen nebeneinander, halten inne und lassen unser liebendes Zusammenwirken nachwirken. Wir vertrauen der Kraft des Zwischenraumes, die zum Auskosten einlädt. Beredtes Schweigen begleitet uns. Wir erahnen, dass alles beseelt ist und die dualistische Lebenssicht, die Geist und Materie, Gott und Mensch trennt, überwunden werden kann. Meine Verwurzelung in Christus führt mich mitten in den Alltag, um die göttliche Spur in all meinen Lebensvollzügen zu erahnen“ (P. Stutz, in: Publik -Forum Extra, 1/2006, S.8)

Bin ich mit einem Menschen zusammen, den ich von Herzen liebe oder mit dem ich im Rahmen einer heilenden Tätigkeit zusammen bin, in einer körperlichen Verbindung spüre ich: es wird immer stiller und ruhiger in mir. Ich nehme nur wahr, wie eine Energie von Liebe durch mich strömt und den Anderen berührt. In solchen Momenten habe ich das Gefühl, es geschieht etwas Heilendes, Nährendes für mich und mein Gegenüber. In dieser Gesinnung kann jede Begegnung zu einer Berührung auf göttlicher Weise werden.

Vor jeder Handauflege-Übung und auch vor jeder Massage, sprechen wir das Gebet zum Handauflegen:

*Möge die göttliche, heilende Kraft durch uns fließen,
uns reinigen, stärken und heilen,
uns erfüllen mit Liebe, heilender Wärme und Licht,
uns schützen und führen auf unserem Weg,
wir danken dafür, dass dies geschieht.*

Amen



Das Gebet hat hier eine schützende Kraft und Wirkung. Dadurch können die Berührungen in göttlicher Weise wahrgenommen und erlebt werden. Es ist ein Beschenken und Beschenkt-Werden gleichzeitig, welches ich in tantrischen Ritualen mit dem ganzen Körper, mit Herz und Seele erlebe. Nicht mehr ich massiere dann, wenn ich in dieser spirituellen Ebene von Einheit, Liebe und Frieden innerlich angekommen bin, sondern es fühlt sich an, wie wenn Gott durch mich den anderen Menschen massiert. Tantra eröffnet mir einen Weg, mich selbst in meinem göttlichen Ursprung zu erkennen und das Göttliche im Menschen in all seinen Erscheinungsformen zu feiern und zu verehren, also auch im und mit dem ganzen Körper.

Was mir noch hilft, die tantrische Haltung in den Alltag einfließen zu lassen, ist, z. B. eine Chakra-Breathing-Meditation oder eine Quantum-Light-Breath-Meditation zu machen und mich darüber auszutauschen. Immer wieder mache ich mir den Respekt bewusst, den jede Begegnung mit mir selbst und dem Anderen und dem Göttlichen in mir mit sich bringt.

So ist Tantra für mich ein mystischer Weg, auf dem ich in jedem Atemzug in dieser inneren Verbindung und Erfahrung des Göttlichen im Menschen verweilen kann. Wie sagte schon mein Lehrer Jesus Christus: „Das Himmelreich ist inwendig in Euch“ Dieses im Alltag präsent zu halten, das bedeutet für mich Tantra im Alltag.

„Für einen Sufi ist der Leib der Tempel Gottes und das Herz Sein Altar.“

(Hazrat Inayat Khan, Die Gathas)

Text: Manfred-Johannes Reher

Website: www.kontemplatives-handauflegen.de

Die Wahrheit heilt –Wahrhaftigkeit in der alltäglichen Kommunikation

„Is‘ was?“ – „Nichts!“ – „Dann is‘ ja gut ...“

Das ist der Klassiker schlechthin in der Kommunikation zweier Menschen – unabhängig von deren Geschlecht – in welchem ein wichtiges Prinzip bewusster Begegnung zur Anwendung kommen kann: Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit. Wenn wirklich „nichts“ ist, dann ist es vielleicht tatsächlich „gut“. Doch in vielen Fällen ist da eben doch „etwas“, was die fragende Person spürt: feine zwischenmenschliche Schwingungen, die wir bewusst oder auch unbewusst



wahrnehmen und uns signalisieren, dass da eventuell etwas nicht in Ordnung ist. Unsere geheime Sehnsucht nach Harmonie und Angenommen Sein lässt uns dann im günstigsten Fall die Frage nach dem „was ist?“ stellen. Wie oft jedoch verkneifen wir uns die Frage, aus Angst vor der Antwort? Unser Verstand beginnt, Erklärungen für die ungemütliche Situation zu suchen. Warum runzelt mein Gegenüber gerade die Stirn? Warum ist mein Partner heute so schweigsam? Habe ich etwas „falsch“ gemacht? Und wenn ich jetzt danach frage, wird mir die Antwort gefallen? Vielleicht mache ich mit meiner Frage ein Fass ohne Boden auf – dann kann es sein, dass die Situation außer Kontrolle gerät ... Um Gottes Willen! Also gut, ich nehme allen meinen Mut zusammen und frage mit ehrlichem Interesse: „Was ist gerade mit Dir?“ und etwas in mir hofft immer noch auf die lapidare Antwort: „Nichts“. Dann wäre alles gut, oder? Wenn die Antwort ehrlich ist, ja!

Mut zu Wahrhaftigkeit

Ehrlichkeit bringt nur Nachteile! Dieser Glaubenssatz möchte mein Leben immer wieder beherrschen. Wie groß ist oft die Versuchung, mir mit kleinen Lügen, Unwahrheiten, oder dem Verschweigen von Tatsachen Vorteile zu verschaffen. Egal ob auf Ämtern, beim Einkaufen, oder auch in beruflichen oder persönlichen Beziehungen. Glücklicherweise haben diese Versuchungen bis heute nicht dazu geführt, dass ich zur Vermeidung möglicher Nachteile der Lüge den Vorzug gäbe. Denn tatsächlich hat sich mir in fast allen Fällen gezeigt, dass Aufrichtigkeit auch Klarheit bringt. Sie trennt sozusagen die Spreu vom Weizen und verhindert Unsicherheit und Angst vor Bloßstellung, wenn die Wahrheit ans Licht kommt.

Diese Klarheit empfinde ich bisweilen schon als Entblößung in dem Moment, wo ich Wahrheit offen präsentiere. Denn es könnte ja auch sein, daß meine Wahrheit nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Oder wenigstens, daß meine Wahrheit eine andere ist, als die meiner Mitmenschen. Dann empfinde ich vielleicht Ablehnung. Besonders schmerzhaft erlebe ich diese Ablehnung wenn sie mir vermittelt, dass etwas mit mir nicht in Ordnung ist, dass ich nicht „ok“ bin. Gerade dann ist es von großem Vorteil, wenn ich Gründe für eine Ablehnung in Erfahrung bringen kann, die nichts mit mir als Mensch zu tun haben. Bevor ich mir also

lange Gedanken darüber mache, was mit mir nicht in Ordnung sein könnte, wenn mein Gegenüber die Stirn runzelt, kann die mutige Frage „Was ist gerade mit Dir?“ eine unangenehme Situation auf zweierlei Weise entspannen: erstens, weil mein Gegenüber sich gesehen fühlt und zweitens, weil das Stirnrunzeln vielleicht gar nichts mit mir zu tun hat.

Wahrheit, Güte und Notwendigkeit

Oft stellt mir sich auch die Frage, ob das Aussprechen meiner Gefühle Sinn macht. Ein guter Leitfaden für meine Kommunikation sind hier die „drei Siebe des Sokrates“: Wahrheit, Güte und Notwendigkeit.



Erstens: ist das, was ich aussprechen will wahr? Ist es meine Wahrheit, hinter der ich stehe? Ist es authentisch? Oder plappere ich vielleicht nur etwas nach, das ich irgendwo gehört habe?

Zweitens: zeugt es von Güte und Wohlwollen, wenn ich meine Gedanken und Gefühle jetzt ausspreche? Bin ich dem Menschen emotional zugewandt, dem ich meine Wahrheit zumute? Oder geht es mir darum, mich nur

selbst besser zu fühlen und mich so von dem anderen zu distanzieren?

Drittens: wendet das was ich sage eine Not? Wird eine unangenehme Situation durch meine Rede verwandelt in einen Zustand gegenseitigen Einvernehmens? Oder wird die Kluft zwischen uns dadurch vergrößert? Erst wenn ich all diese drei Fragen positiv beantworten kann, kann es sinnvoll sein, meine Rede zu führen und meine Wahrheit offen und ehrlich in die Welt zu bringen.

Ehrlichkeit kann wehtun

Selbst wenn die drei Siebe des Sokrates angewendet werden kann Ehrlichkeit immer noch Schmerz erzeugen. Meist ist es die schmerzvolle Erkenntnis, dass etwas nicht so ist, wie es zu sein scheint. Oder eben nicht so, wie uns unser Verstand vorgegaukelt hat. Das führt dann im positiven Sinne zu Enttäuschung, die im ersten Moment weh tut. Gleichzeitig entsteht jedoch auch dieses befreiende Gefühl von Klarheit, wenn die Nebel der Spekulation sich auflösen. Nun haben wir einen ungetrübten Blick auf die Wirklichkeit und Wahrheit, wenn wir nicht im Schmerz stecken bleiben. Im Schmerz erfahren wir Trennung, Ablehnung und ein Gefühl der Ausgeschlossenheit. Wenn wir durch den Schmerz hindurch gehen, kommen wir wieder in heilsame Verbindung, Einklang und Kontakt mit der Wirklichkeit. Ehrlichkeit kann wehtun, ja – doch sie erzeugt auf der zwischenmenschlichen Ebene auch eine ganz intensive Nähe!

Wahrhaftigkeit im Alltag

Ein wichtiger Pfeiler des tantrischen Rituals ist die offene und ehrliche Kommunikation: „Wie geht es mir gerade jetzt in diesem Moment?“ Der Zauber des tantrischen Rituals entsteht unter anderem durch die

intensive Nähe, wenn sich die Teilnehmer zu Beginn offen und ehrlich ihre Erwartungen, Ängste und Gefühle mitteilen. Diese Nähe öffnet einen Raum für heilsame Begegnung in welchem Täuschungen aufgehoben werden. Hier kann ich mich auch mit meiner Angst, meinen Zweifeln und meinen Wünschen gesehen und angenommen fühlen. Und gleichzeitig kann ich im Kontakt mit mir selbst und meinem Gegenüber sein.

Können wir diese Offenheit mit in den Alltag nehmen und mit der Frage „Was ist gerade mit Dir?“ ein ehrliches und aufrichtiges Interesse an Klarheit bekunden? Wieviel mehr Wertschätzung liegt darin im Vergleich zur flapsigen Formulierung „is was?“, die das „Nein“ schon provoziert, weil ein „Ja“ zu Komplikationen führen könnte? Würden wir uns dadurch näher kommen? Wäre es möglich, dass sich die zwischenmenschlichen Gräben mit Verständnis, Achtung und vielleicht sogar Liebe füllten? Was sind Deine Erfahrungen?

Text: Klaus *Gabriel* Peill

Website: www.quinta-essentia.de

Liebesbriefe, die das Leben schreibt

Fühle dich angekommen

Dezember, spätestens um die Mitte herum fängt es an und hält bestimmt bis in die ersten Tage des neuen Jahres. Als Kind hatte ich es Herzhören genannt. Das Versprechen, das in dieser Zeit lag, hatte etwas ganz Eigenes und Besonderes, wie es so in keiner anderen Zeit des Jahres lag. Und in diesem Jahr war es noch einmal besonders Anders.Sinnenwach, alles Leben so nah unter der Haut. Ich war happy eine Frau zu sein und fand es grandios, dass fast alle Versuchungen vom Christstollen, Lebkuchen und Marzipan ohne Bedauern an mir abperlten. Etwas in mir war grundlos froh und freute sich. Ich war mich selbst nah, so könnte es immer bleiben.

Kurz nach Weihnachten geht es seit einigen Jahren wahlweise über den San- Bernardino-Pass oder durch die Via Mala, zum Lago Maggiore, jenseits der Alpen. Die Ebene von Bellinzona bis nach Ascona war dann die Strecke, auf der das italienische Gefühl endgültig durchbricht. Deutlich wärmer, nimmt silbrig spiegelndes Licht mich mit, in die wohlige Trägheit nach getaner Jahresarbeit und die Freude auf das, was kommt. Ein erster Espresso und Rotwein mit Olivenbrot. Dann weiter auf der Strada Statale 34 del Lago Maggiore rechts am See entlang, nach 45 km die zweite Ausfahrt im Kreisverkehr Corso Milano/SS33, im Tal durch die Serpentine hinauf bis Pratolungo, Via Pratolungo, 47. Die Anreise, ist ein Fest in sich. Zu dieser Jahreszeit über die Alpen zu ziehen weckte in mir Gefühle, Erinnerungen über archaische Grenzen zu ziehen.

Seit einigen Jahren feierte ich dort einen besonderen Jahreswechsel, ein Liebesfest. Die Anderszeit, wie die Raunächte, die Zeit zwischen den Jahren, auch genannt werden. Diese besondere Zeit verbindet das bewegliche Mond- mit dem festgelegten Sonnenjahr. Und war eingeführt, um diese beiden unterschiedlichen Zeitmesserinnen miteinander in Einklang zu bringen. Beide Kräfte auszugleichen und in eine neue Oktave der spiraligen Bewegung der Zeit zu heben. Die Magie dieser Zeit kann einzigartig die Liebe wecken. Und so kam es dann auch. Der Anfang von einer großen Liebe. Die beides von Anfang an hatte. Segen und Vernichtung. Die Götter, die man ruft, kommen. Wer sich als Shiva und Shakti begrüßt, lässt sich auf einen nicht asphaltierten Weg und auf ein mächtiges Abenteuer der Menschwerdung ein. FRAU UND MANN. Es geht nicht anders, als darin und daran zu wachsen. Nach einem gemeinsamen Gruppenritual am Silvesterfeuer bleibe ich noch. Nur das Knacken und Zischen des Feuers ist jetzt noch zu hören. Die Gluthitze von vorn, die Kühle der Berge im Rücken, umhüllt mich der unberührte, heile Moment des neuen Jahres. Ich singe das 100-silbige Mantra.

Dann gehe ich auch an die Bar. Aus dem Augenwinkel hatte ich den Hut schon am Feuer gesehen. Jetzt sehe ich auch den Mann darunter. Und er schaut mich an. „Du singst das 100-silbige Mantra?“ „Ja.“ Und nimmt mich in die Arme. „Fühl dich angekommen“. Mir war bis zu diesem Augenblick nicht klar gewesen, wie sehr ich mich nach diesen Worten gesehnt hatte und dem Raum, den diese Arme versprachen. Welche Dimensionen das annehmen sollte, war für den Bruchteil einer Sekunde greifbar nah und gleich auch wieder verschwunden. So fing es an! Im Haus der Göttin existiert alle Zeit.



Das 100-silbige Mantra

Die Vajrasattva-Meditation

OM – Höchste Lobpreisung, Klang des Kosmos.

BENSASATTO SAMAYA – Vajrasattvas/Dakinis spirituelle Gesundheit.

MANU PALAYA BENZASATTO TENOPA; – Oh, Vajrasattva, schütze das Samays (spirituelle Gesundheit).

TISHTA DRIIDHO ME BHWAS – Bitte bleibe stark in mir.

SUTO KHAYO ME BHAVA – Schenke mir vollkommene Zufriedenheit.

SUPO KHAYO ME BHAVA – Wachse in mir, vermehre das Positive in mir.

ANURAKTO ME BHAVA – Wende dich liebevoll mir zu.

SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA – Gewähre mir alle Siddhis (Vollkommenheiten).

SARVA KARMA SUCA ME – Zeige mir alle Karmas (Aktivitäten).

CITTAM SHREYANG KURU – Mach meinen Geist gut, hilfreich und verheißungsvoll.

HUM – Herzessenz, Keimsilbe von Vajrasattva.

HA HA HA HA – Symbolisiert die 4 Unermesslichen, 4 Ermächtigungen, 4 Freuden, 4 Kayas.

HOH – Ausruf der Freude.

BHAGAWAN SARVA TATHAGATA – Oh Gesegneter, der alle Vajra-Tathagatas (Buddha) verkörpert.

BENZA MA ME MUNCA – Verlasse mich nicht.

BENZA BHAWA – Gewähre mir die Verwirklichung der Vajra-Natur.

MAHA SAMAYASATTVA – Oh, großer Samayasattva!

AH Mach mich eins mit dir.

Welche Liebesbriefe hat dein Leben dir schon geschrieben?

Text: Yatro Alanah Werner

Website: www.liebeswege-wachleben.de

Tantra im Alltag – Medientipps und Links

Tantra-Sex: Tipps für den Alltag

Tantra ist mehr als eine Sex-Übung – es kann Beziehungen heilen

TANTRA IM ALLTAG – INTERVIEW MIT MANUEL HIRNING

„Alltags-Tantra“ von Edgar W. Harnack

Podiumsdiskussion – Was bringt spirituelles Bewusstsein im Alltag?

AUS DEM ALLTAG EINER TANTRAMASSEURIN

Cartoon über das sexuelle Tantra

TANTRA CARTOONS AND COMICS