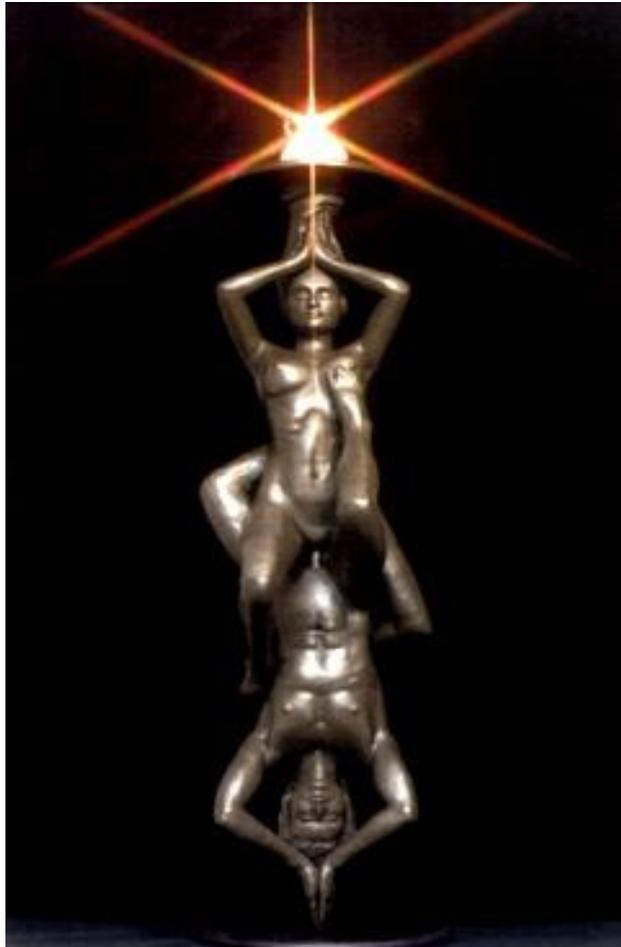


Wozu brauchen wir *Tantra* überhaupt?

Der Tantra-Rundbrief Februar/März 2011



Inhalt

Wo stehen wir heute? *Franz Lang*

Was Tantra für eine Frau bedeuten kann:
Sich vergeben, die kollektiven Schmerzen heilen und natürlich lieben
Manuela Melikha Haunschmidt

Drei verschiedene Wege
Marcus Allen

Liebe und Licht für die Welt
Margot Anand

Veranstaltungen, Tantraschulen und Massageinstitute, Impressum

Wo stehen wir heute?

Wo stehen wir heute, im Jahr 2011, mit unserem tantrischen Bewusstsein? Nach der Fülle von Informationen, die uns seit den Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts zugänglich sind und nach der Vielfalt von Praktiken, die uns durch die taoistischen, tibetisch-buddhistischen und hinduistischen Lehren bekannt wurden, nicht zuletzt auch durch die unermüdliche Arbeit der Schülerinnen und Schüler Oshos ...



Barry Long hat uns seine bahnbrechenden Offenbarungen „Making Love The Divine Way“ in Meisterklassen, Audios und Büchern übermittelt.

Wir haben gehört vom linkshändigen Weg des Tantra und vom rechtshändigen, vom roten, weißen oder sogar schwarzen Tantra, vom kaschmirischen Shivaismus, vom traditionellen Kamasutra oder modernen Hinduwegen, von indianischem Tantra namens Koudoushka, von dionysischen Orgien des europäischen Altertums. Wir kennen eine Vielzahl von Lehrern und Schulen des Tantra.

Wir haben tantrische Jahresgruppen besucht, gelegentlich „Diplome“ und Abschlusszeugnisse in Empfang genommen, wir haben die kommerzielle Seite des Tantrabetriebes kennengelernt,

Wir haben Kurse in Atem- und Massagetechniken belegt, haben die Yoni- und Lingammassage erlernt, mit dem G-Punkt experimentiert, mit der weiblichen Ejakulation und dem implosiven Orgasmus des Mannes ohne Ejakulation ...

Wir treffen uns „zum Üben“ mit Sexpartnern, die wir über Internetportale kennenlernen, wir haben freien Zugang zu einem immensen Pornomarkt, wir haben mittlerweile schon mindestens einmal einen Swingerclub besucht, wir können Erfahrungen sammeln mit Bonding oder mit S/M-Praktiken, mit gleichgeschlechtlicher Sexualität, mit Dreiecks- und Mehrfachbegegnungen, usw. Sicher, viele von uns sind am Sammeln, am Wissen- und Erfahrungen-Aneignen, und das ist auch berechtigt, aber:



Wo stehen wir heute wirklich mit unserem tantrischen Bewusstsein?



beide Bilder: Gerd Altmann / pixelio.de

Welche Rolle spielt die Wahrheit? Wie sieht es aus mit der Liebe? Mit den unerfüllten Beziehungssehnsüchten, die uns immer wieder den „ganzen tantrischen Mist“ hinwerfen lassen wollen ...

Wozu brauchen wir Tantra überhaupt?

**Wir brauchen es nicht. Es sei denn, da wäre wirklich etwas ...
... was uns göttlicher macht, schöner, liebender, wahrhaftiger, mutiger.**

Gibt es einen spirituellen Weg namens Tantra? Spiritualität hat mit Wahrheit zu tun. Zur Wahrheit aber gibt es keinen Weg. Du kannst nur wahrhaftig leben – das ist der Weg. Sollte es ein Ziel geben namens Erleuchtung oder Göttlichkeit? Entweder du lebst jetzt erleuchtet und göttlich, oder es gibt kein Ziel mit solchem Namen.



Thomas Max Müller / pixelio.de

Sex ist ein natürlich-triebhaftes Geschehen. Es ist nichts falsch daran, nur führt Sex uns nicht automatisch zu einer Erkenntnis unseres Ich und wer wir sind als Mann und Frau. Er führt uns nicht automatisch zur Liebe. Liebe bleibt für die meisten Menschen ohnehin ein Traum, ein Wunsch, eine Sehnsucht, eine Herzensbewegung ...

Sex kann sich nur zur Liebe transformieren, wenn wir uns der Wahrheit nähern, wer wir sind. Sind wir göttlicher Natur oder bloß ein vergänglicher Körper und ein sich-selbst-identifizierender Verstand?

Es gibt eine Tantrische Trinität:
Liebe, Sex und die Wahrheit.
Eine Einheit sind sie, diese drei.

Die **Liebe** ist das Wunschpaket.
Der **Sex** ist faszinierend, treibend.

Warum nur haben wir die **Wahrheit** so weit entfernt von uns gelagert?

Was ist Wahrheit im tantrischen Feld? Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit. Die Wahrheit sprechen, z.B.: „Ich weiß gar nicht, ob ich dich liebe.“ Jemanden verlassen, wenn das Zusammensein keinen Sinn mehr macht. Sich aufrichtig bemühen. Nach der wahren Liebe suchen, nicht irgendwann, sondern hier und jetzt. Gott zu lieben, da Gott die Liebe ist und die Wahrheit – und der Sex ...

**Wozu sonst sollten wir Tantra brauchen als zur
Verwirklichung unserer selbst als göttliches Individuum
und für die Erfahrung unserer beglückenden Existenz als Mann und Frau?**

Tantraschulen und Tantralehrer sprießen aus der Erde. Es werden immer mehr.

Wer oder was ist ein **tantrischer Meister**?

Ist es nicht unsere Aufgabe als Männer, einen solchen Meister aufzusuchen oder sich auf den Weg zu machen, selbst einer zu werden?

Oder genügt es, einer Frau zu begegnen und ihre Liebesenergie aufzunehmen, um den Meister in sich selbst zu entdecken?

Ist es die Aufgabe der Frau, den Mann in die tantrische Seinswelt zu führen?

Den Mann zum Liebenden zu machen, zum Meister?

In den Tageszeitungen finden wir Kleinanzeigen, die **Tantramassage** anbieten.

Die meisten Menschen verbinden den Begriff Tantra mit sinnlichen Ganzkörpermassagen. Viele meinen, Tantra wäre eine besonders zärtliche oder achtsame Sexualtechnik, oder Kuschelsex. Nicht wenige suchen ein gesteigertes sexuelles Empfinden zu erlangen, indem sie den G-Punkt entdecken und andere Lustquellen eröffnen oder schlicht den Körper zu öffnen für erweiterte sinnliche Erfahrungen.

Viele sprechen von Tantra und meinen, sexuelle Erfüllung sei das Ziel von Tantra, jeden Tag **guten Sex** zu haben, erweiterte Orgasmen usw.

Andere wieder meinen, durch Tantra sei alles erlaubt und man könne so viel Sex haben wie man will und mit so vielen Menschen wie möglich gleichzeitig. Manche nennen dies missverständlich Polyamorie.

Paare versuchen, durch einen Besuch in einem Tantra-Wochenendseminar ihre Beziehung neu zu beleben. Andere gehen dafür in den Swingerclub.

Singles erhoffen sich durch ein Tantraseminar neue mögliche Sexual- oder Liebespartner kennenzulernen.

Im Internetzeitalter wird die Neugierde nach neuen oder ausgefallenen Sexualpraktiken auf den Pornoseiten befriedigt. Tantra erscheint da nur als eine exotische Variante.



Templermeister / pixelio.de

Mir geht es nicht darum, das alles zu kritisieren. Alles mag seine Berechtigung haben. Jeder von uns bedient sich ohnehin dieser Mittel von Zeit zu Zeit, mehr oder weniger. Da gibt es nichts zu verleugnen oder schlechtzureden.

Aber: Das alles ist nicht Tantra. Was Tantra wirklich ist, scheint nur wenigen Menschen wichtig zu sein. Einige fragen zwar danach, aber konsequent danach zu leben versuchen die wenigsten. Wonach sollte man auch leben, wenn man gar nicht weiß, was das eigentlich ist – Tantra.

Was Osho der Welt gebracht hat, ist auch nicht Tantra. Er hat den Begriff bekannt gemacht und einige Kommentare dazu abgegeben. Er selber hat es nicht praktiziert.

Das Problem ist, dass Tantra nicht beschrieben werden kann, weder in diesem Artikel noch in irgend einem Buch. Denn Tantra ist keine Technik, die man lernen kann. Tantra ist reine Praxis, aus dem Sein geschöpft. Nur durch Tun wird es übermittelt.

Sollte Tantra eine spirituelle Wahrheit sein, so wäre sie von göttlicher Natur. Tantra würde den Menschen göttlicher machen, würde ihn dahin führen, wo alle mystischen Wege hinführen: ins Nichts.

Ein Mensch, der behaupten kann, Tantriker zu sein, führt den Sex zur Liebe, macht die Liebe frei von Vorstellungen und romantischen Bildern. Er macht sich selbst und andere, mit denen er in Kontakt ist, leer.

Ein Mensch, der sagt, er praktiziere Tantra, ist ein göttlicher Kanal von Licht und Liebe.

Er macht Liebe nicht für irgend etwas, sondern um ihrer selbst willen.

Er macht nicht Liebe, um eine Beziehung zum Erfolg zu bringen:

„Oh, ich habe es geschafft, eine erfolgreiche Beziehung zu führen; ich lebe schon xx Jahre mit meiner Partnerin zusammen!“

Literatur:

Barry Long, „Making Love“

Link zum Artikel „Shakti“: auf der Webseite www.barrylong.org
http://www.barrylong.org/statements/shakti_4.shtml

Auch nicht mehr ganz taufersch, da schon 14 Jahre seit seinem ersten Erscheinen vergangen sind, aber immer noch ein Standardwerk:

Elmar und Michaela Zadar, „Tantra – Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase“



Franz Lang

Was Tantra für eine Frau bedeuten kann - Sich vergeben, die kollektiven Schmerzen heilen und natürlich lieben -

Heute, von Generation zu Generation, ja sogar seit Jahrhunderten und Jahrtausenden haben wir vergessen, welchen Sinn wir Frauen unserem Leben geben können.

Wie komme ich zu wohligerem, inneren Frieden und wie erfahre ich die so sehnsuchtsvoll begehrte ganzheitliche Erfüllung?

Bei mir angekommen, innerlich ausgeglichen und friedvoll erlebe ich mich dann, wenn meine Liebe zu dem Göttlichen im Mann durch nichts getrennt ist.



Ich meide jeglichen Schutzpanzer, um mich vor den sogenannten Gefahren von außen zu schützen, auch strebe ich keine Trennung alter oder schlechter Energiefäden an, da ja jeder Faden ein Teil des Ganzen ist. Ziehe ich einen Faden aus dieser Verwebung heraus, fällt das gesamte Gewebe auseinander, zersplittert die Liebe in mir, trenne ich mich ab. Es folgt Lieblosigkeit, Abwesenheit, sinnlose Trauer und ewige Unzufriedenheit, endlose Suche. Suche nach was?

Es ist notwendig zu erkennen, dass ich als Frau die Liebe selbst bin. Wie meinen eigenen Augapfel behüte ich die Liebe in mir, kümmere mich gut darum und achte sorgfältig darauf, sie nicht zu verlieren. Ich spreche jetzt nicht über die Liebe zu mir selbst, zur Natur oder zu den Kindern, Beruf oder Karriere. Ich meine konkret die Liebe zum Mann. Wir Frauen sollen uns gegenseitig ermutigen, den Männern zu zeigen, was Liebe ist: Sie einführen in das große Mysterium des Lebens, der Liebe und der Sexualität; ihnen mit Freude Liebeslehrerinnen zu sein. Haben wir das alles schon verlernt? Sind wir so tief in unserem Schmerzkörper verwickelt, dass wir uns vom Wesentlichen immer wieder entfernen?

Wohlig inneren Frieden und Erfüllung im Frausein finde ich nur in dieser Liebes- und Lebensaufgabe: Mir und dem Mann zu vergeben, was wir uns gegenseitig in Jahrtausenden angetan haben; mit ihm Frieden zu schließen, mich mit ihm zu vereinen in inniger, tiefer und aufrichtiger Liebe; unsere Körper im Seinszustand miteinander kommunizieren zu lassen, so wie sie es für richtig empfinden.

Warum aber bin ich noch nicht endgültig befreit von all dem Leid, vom kollektiven Schmerzkörper der Frau, der sich vor allem in der sexuellen Liebe zeigt?

Bei vielen Männern, die ich in meinem Leben „geliebt“ habe, ließ ich zu, dass im sexuellen Akt nur *er* sich in seine Lust und Freude begibt, ungeachtet dessen wie ich mich fühle und wo mein

Herz sich gerade befindet. Dabei verschwand eine große Schicht der Empfindsamkeit in mir, meine Yoni wurde taub und mein G-Punkt verpanzerte sich mit Unmengen an Stacheln. Liebe und Nähe waren sowieso ein Fremdwort für mich.

Mein Herz öffnete sich erst wieder, als ich einem Mann begegnete, der mir wieder den Weg des Liebens zeigte. Ich ließ meine ewigen Vorwürfe gegen den Mann fallen. Der Hass und die ständigen Rachedgedanken lösten sich in mir auf. Schmerzhaft und teuflische Prozesse zeigten sich mir. Alles was sich im Laufe der Jahrzehnte, ja sogar von Jahrhunderten angesammelt hat, will heraus, macht einen letzten grässlichen Aufstand, um sich nachher – hoffentlich für immer - zu verabschieden.



Bilder: S. Hofschlaeger, cfalk / pixelio.de

Mit meiner Einsicht, dem Mann in Liebe zu begegnen, uns beiden zu vergeben, habe ich nun die wunderbare Gelegenheit, eine auf Liebe und Freude basierende Gegenwart zu kreieren. Mein Körper, meine Yoni, meine Seele nehmen die neuen Erfahrungen dankend auf. Dabei freue ich mich über jede wahre Liebesbegegnung. Ich Sorge für die Präsenz des Mannes und auch für meine volle seelische Anwesenheit beim Liebemachen. Wir lassen die Körper sprechen und geben uns dem hin, was gerade sein möchte. Für mich als Frau in der Liebe ist es wahrlich eine Wohltat und eine Freude, zu spüren, wie sehnsüchtig auch die Männer darauf gewartet haben, wieder entspannt und natürlich lieben zu dürfen.

Manuela Melikha Haunschmidt



Drei verschiedene Wege

Es gibt für alles eine passende Zeit, eine Zeit für jeden Weg. Der Pfad des Tantra ist keineswegs für jeden geeignet – nur für jene, die bereit sind, auch einen Sprung zu wagen. Ein tibetischer Lama, ein wunderbarer Lehrer, der auch in Amerika ist, erzählte folgende kurze Parabel: Es ist eine alte tibetische Geschichte, die die verschiedenen Wege verschiedener Menschen aus einem einfachen und klaren Blickwinkel sieht und auch das Tantra sehr schön darstellt.

Durch die Wälder führt ein Weg. Ein undurchdringliches Dickicht giftiger Pflanzen wächst entlang des Weges, und an einer Stelle verschlingt es den Weg vollständig.

Ein Mönch – mit rasiertem Kopf, im Mönchsgewand und mit einer Bettelschale – kommt diesen Weg entlang. Er sieht die giftigen Pflanzen, dreht sich auf der Stelle um und geht in die andere Richtung weiter. Dann kommt der Bodhisattva – der spirituell Suchende, der für die Erleuchtung aller Wesen wirkt – den Weg entlang. Er sieht, dass es keinen Weg um die giftigen Pflanzen herum gibt. Da bahnt er sich mutig und geschwind einen Pfad durch das Dickicht und geht auf dem Weg weiter.



Schließlich kommt ein tantrischer Yogi den Weg entlang. Er trägt äußerlich keine Zeichen spirituellen Interesses, anders als der Mönch und der Bodhisattva. Der Schüler des Tantra sieht das Gift und stürzt sich mitten hinein, auch wenn es ihm scheinbar vom Weg abbringt....

Der Schlüssel zum Verständnis dieser Geschichte ist auch der Schlüssel, der es uns möglich macht, den Wert des Tantra für unser Leben zu entdecken. Die giftigen Pflanzen stellen die sogenannten "schlechten" oder "trennenden" Gefühle dar – Ärger, Furcht, Gier, Eifersucht usw. (Es ist bemerkenswert, dass das tibetische Wort für "Gift" das gleiche ist wie das Wort für schlechtes Gefühl") Diese kleine Geschichte zeichnet ein klares Bild der drei möglichen Reaktionen auf unsere Gefühlsregungen: wir können vor ihnen davonlaufen, wir können so schnell wie möglich durch sie hindurch gehen, oder wir können in sie hineinspringen und sie gänzlich erfahren. Keine der drei Möglichkeiten ist besser als die andere - in der Parabel tat jeder das, was er tun muss, und jeder muss respektiert werden. (...)



4 Bilder: pixelio.de, jule05, babsnrw, manwalk, brit

Der Pfad des Tantra ist der Pfad des Sprungs ins Feuer der Gefühle. Das ist letztendlich ein Pfad ungeheurer Kraft und wahrer Freiheit. Das bedeutet auch, unsere Gefühle spontan auszudrücken – was Kinder besonders gut beherrschen, bevor es ihnen mit Hilfe der Erziehung ausgetrieben wird, bevor man sie lehrt, ihre Freiheit aufzugeben und sechs Stunden am Tag in einem Klassenzimmer zu sitzen, ihren rationalen Verstand zu üben, ihre intuitiven Einsichten zu begraben und ihre Gefühle zu unterdrücken.”

aus: *“Tantra für den Westen - Der direkte Weg zur persönlichen Freiheit”*,

von *Marcus Allen*

„Wer nur zum Himmel strebt,
um seine Seele zu retten,
mag auf dem Weg bleiben,
doch nicht ans Ziel gelangen.
Die aber, die in Liebe wandeln,
mögen vom Weg abkommen.
Und doch wird Gott sie dahin führen,
wo ihre Bestimmung ist.“

Henry Van Dyke
„The other wise man“

T a n t r a - Liebe und Licht für diese Welt

Erst wenn wir den Mut haben, unseren Blick nach außen zu richten, über die bekannten Bereiche der vorgegebenen sinnlichen Freuden hinaus, dann entdecken wir, dass jeder Augenblick des Lebens erfüllt ist mit Ekstase.

Wir müssen uns nur darin üben, unsere Blickrichtung auf die Dinge zu verändern und jede Situation mit einem entspannten Körper, einem offenen Herzen und einem klaren Geist zu durchdringen.

Lassen sie sich nicht von dem gängigen Vorurteil verunsichern, bei Tantra ginge es um zügellose Genusssucht. Tantriker streben nur nicht danach, ihren Schmerz zu betäuben und vor dem Leben zu flüchten. Tantriker suchen nach Möglichkeiten der Erleuchtung durch bewusst erfahrene sinnliche Erlebnisse. Alles, was sie dazu brauchen, ist Leidenschaft zum Leben, Bereitschaft zur Verzückung, furchtlose Offenheit zu ihrem innersten Selbst und die Weisheit, lebensbejahende Lust über lebensverneinende Flucht und schmerzbetäubende Verhaltensweisen zu stellen.

Machen Sie sich nichts daraus, wenn andere ihre Hinwendung zu Tantra und Lebenslust seltsam, unorthodox oder gar verrückt finden. Unsere Gesellschaft ist erfüllt von starkem Misstrauen gegenüber ekstatisch lebenden Menschen.

Tantriker stellen jedes starre Machtgefüge in Frage, in dem alle Rollen von der Geburt bis zum Tod nach fest gefügten Mustern vorgegeben sind. Die antiekstatische Haltung unserer Gesellschaft verhindert bei so vielen Menschen das Geburtsrecht auf Glückseligkeit und ersetzt es durch einen Teufelskreis aus materieller Besessenheit, Anpasstheit, Einschränkung, sexueller Störung, Abhängigkeit, Krankheit, Verrücktheit, Unterdrückung, Gewalt und Krieg.

Tantra ist radikal. Es ist revolutionär. Es wird Sie verändern, wenn Sie seine Weisheit annehmen können. Jeder Mensch, der lernt, die Ekstase und die Glückseligkeit zu umarmen, schließt sich dem Kampf an gegen die Unterdrückung seitens der antiekstatischen Haltung. Glauben Sie nicht, dass Lust etwas Triviales ist - diese mit Achtsamkeit zu kultivieren ist eine enorme Herausforderung.



pixelio.de, geralt

Im Tantra werden Sie göttlich. Sie sind verantwortlich für sich selbst, für Ihren Geliebten, für die gesamte Menschheit und den Planeten. Liebe und Lust sind der Weg zu unserer Gesundheit und Heilung. Und wenn Sie diesen Weg beschreiten, dann tun Sie das nicht nur für sich selbst, sondern auch für alle anderen Frauen und Männer auf dieser Welt. Sie überwinden die Grenzen von Geschlecht, Kultur und Religion, indem Sie sich und anderen zugestehen, Freude, Lust und Entzücken erfahren zu dürfen.

Es gibt zum jetzigen Zeitpunkt kein anderes Anliegen auf dieser Welt, das wichtiger wäre.

Margot Anand, Tantralehrerin, Gründerin von „SkyDancing“

Veranstaltungen

Alle aktuellen Events findest Du im [connection-Veranstaltungskalender](#).

Tantraschulen

Eine regelmäßig aktualisierte Übersicht findest Du auf unserer Seite [Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#)

Achtung: An alle Tantra-Anbieter

Ab 1. Januar 2011 wird der aktive (anklickbare) Weblink auf die Homepage unserer Tantra-Anbieter in unserer [Adressliste für Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#) kostenpflichtig. Der Eintrag der Adresse ohne anklickbaren Link auf die eigene Webseite bleibt weiterhin kostenlos. Der Eintrag der Adresse mit anklickbarem Link auf die eigene Webseite kostet ab 1. 1. 2011 24 Euro im Jahr. Wer von dieser Möglichkeit Gebrauch machen will, schickt den genauen Wortlaut seines Adresslisteneintrags an oliver.bartsch@connection.de und überweist auf unser Konto 904 139 bei der Raiffeisenbank Neumarkt-St. Veit (BLZ 701 694 74) unter dem Stichwort „Adresslisteneintrag“ 24 Euro. Bei Eingang des Geldes schalten wir den Link frei.

Tantra-Regionalgruppen

[Tantragruppen in Deutschland](#)

Nachrichten aus dem Vertrieb

Tantra-Abo 1 Jahr 16 Euro (2 Ausgaben, Prämie: 1 connection Tantra oder 1 connection special)

Tantra-Abo 2 Jahre 30 Euro (4 Ausgaben, Prämie: 2 connection Tantra oder 2 connection special)

Gib deine Bestellung direkt in unserem Shop ein: shop.connection.de

oder an Vertrieb@connection.de oder Tel. 08639-9834-14

Impressum

Copyright Webmagazin und Newsletter: 2010 by Connection AG, D-84494 Niedertaufkirchen. Alle Rechte vorbehalten. V.i.S.d.P.: Wolf Schneider. Redaktion dieser Ausgabe: Wolf Schneider, Leela Luna und Franz Lang. Wir freuen uns über die Einsendung von Texten und Bildern, können diese aber leider nicht honorieren.

Tantra-Rundbrief abonnieren

Diesen Rundbrief kannst Du als E-Mail-Newsletter abonnieren. Es gibt noch zwei weitere Newsletter: Verlag und Schamanismus. Alle sind kostenlos. Der Tantra-Rundbrief erscheint etwa monatlich.

- [Archiv des Tantra-Rundbriefes](#)
- [Tantra-Rundbrief abonnieren](#)