

MAHAMUDRA

Was nicht beschrieben werden kann



joujou, pixelio.de

Inhaltsverzeichnis

- „Einmal Mahamudra, bitte!“
Tiefe Versenkung ins Absolute – und das im Alltag? *Helena Krivan*
- Vergänglichkeit und Urteilslosigkeit im Liebesleben *Franz Lang*
- „Mein Mahamudra“
Der Geliebte und der allumfassende Raum in mir *LeelaLuna*
- „Auflösen“ - Ein Musikvideo *Die Toten Hosen*
- Höhenflug und Absturz, oder Tiefgang ... *Manuela Haunschmidt*
- „Gesang des Mahamudra“ *Tilopa*
- „Schoßgebete“ - Eine Rezension
Charlotte Roche´s neuer Bestseller *Franz Lang*
- Tanzperformance „MAHAMUDRA“ beim Connection-Herbstfest
- Andere Veranstaltungen, Tantra-Institute, Tantra-Gruppen, Impressum*

„Einmal Mahamudra, bitte!“

Tiefe Versenkung ins Absolute - und das im Alltag?

Ich soll also etwas über Mahamudra schreiben, hat es geheißen. Das ist nur passend, denn Blinde sind bekanntlich am besten geeignet, Farben zu beschreiben. Und dass an dieser Aufgabe schon ganz andere gescheitert sind bzw. wenn sie weise waren, es gar nicht erst versucht haben, ist unter ExpertInnen für Geistesschulung sattsam bekannt.

Trotzdem. Ich kann's ja mal probieren.

Den Sanskritbegriff Mahamudra kann man aufteilen in Maha, heißt groß und Mudra, das unter anderem Siegel bedeutet: Das große Siegel also.

Was ist hier versiegelt? Das Erkennen der Wirklichkeit wie sie tatsächlich ist, also ohne unsere Vorstellungen davon und all unsere Befürchtungen und Hoffnungen, die wir an die Dinge um uns knüpfen.

Mahamudra ist etwas, das man übt; eine Form der Meditation, ein Geisteszustand, zu dem man sich vorarbeitet: *„Auf die Buddhanatur vertrauend übt man sich, in der Untrennbarkeit von Erlebendem, Erlebtem und Erleben zu verweilen. Als Ergebnis werden die Fähigkeiten des Geistes voll erweckt und Erleuchtung wird besiegelt.“**

Na bravo.

Hat das irgendjemand verstanden?

Und, vor allem, wie bitte soll das in der Praxis gehen?

Vielleicht hilft uns ja etwas philosophische Poesie weiter. Tilopas Gesang von Mahamudra, vor 1000 Jahren für seinen begabten Schüler Naropa verfasst, ist eines der berühmtesten Glanzstücke tantrisch-buddhistischer Lehrpoesie:**

*„Wer die Vergänglichkeit niemals vergisst,
Noch das Prinzip der Urteilslosigkeit,
Der richtet sich nach Tantrischem Gebot.“*

Das ist eine Weltsicht, die nicht unbedingt Allgemeingut ist, geübteren Tantrikern (wie etwa den AbsolventInnen unseres Ritualweges) aber vertraut sein sollte. Sich daran zu halten ist eine ganz andere Frage - eine der Übung und der Geduld; Ziel ist das Erwachen, sprich, das Erkennen der Wirklichkeit so wie sie tatsächlich ist:

*„Wenn du ohne Mühe
Gelöst und natürlich bleiben kannst,
Wirst du bald von Mahamudra erreicht...“*

Diese Textstelle gibt ein Stück Hoffnung: Es klingt so, als müsste man diesem Mahamudra gar nicht hektisch nachlaufen, sondern es macht sich irgendwie von selber an einen ran - vorausgesetzt man checkt das mit dem mühelosen Gelöst-und-natürlich-Bleiben.

Das gelingt leichter, wenn kein schnatterndes Ego im Weg steht; eines der Etappenziele beim Üben des Mahamudra besteht also darin, mir vorzustellen, wie ich mich auflöse: Wenn es mich sozusagen nicht mehr gibt, sollte es auch kein ständig quengelndes Ego geben, und das Kopfkino hat für ein paar Momente Pause.

In den traditionellen Übungstexten heißt es dazu: *„Solange du kannst, verweile in Mahamudra.“*

Zu Beginn dachte ich, dass Stunden das Mindeste wären was erwartet wird. Später fand ich heraus, dass schon wenige Sekunden des Eintauchens in konzeptfreies Sein ein Erfolg sind.

Muss man nun unbedingt Texte auf Tibetisch rezitieren, BuddhistIn sein und mühsame Körperhaltungen einnehmen, um sich dem von allen Anhaftungen befreiten Geist anzunähern? Nun,

es schadet sicher nicht. Für den Anfang aber - und für den Alltag - darf's auch einfacher gehen.

Etwa so:

Vor Jahren habe ich einmal eine kleine Spinne beobachtet, die etwas sehr Unerwartetes tat: statt an einem Netz zu spinnen, löste sie ihr bestehendes auf. Minutiös, geduldig, wohlüberlegt; Sektor für Sektor, Faden für Faden. Beim gebanntem Zusehen machte meine Wahrnehmung einen plötzlichen Sprung und alles war mit einemmal anders... irgendwie still. Und namenlos.



Die Lektion der kleinen Spinne kann auf viele Alltags-Situationen angewendet werden. Immer wenn sich etwas auflöst - wie eine Wolke. Oder ins Unbekannte verschwindet, wie der Wasserstrudel im Waschbecken. Oder sich leert, wie eine Zitrone die gerade ausgepresst wird. Immer dann bist du eingeladen, dich ein Stück weit mit aufzulösen in ein Größeres, das auch du ist und immer schon war.

Mahamudra gilt vielen als die höchste der Belehrungen und die Königsübung im Tantrischen Buddhismus. Und gleichzeitig ist Mahamudra greifbar nahe, allgegenwärtig, in den alltäglichsten Momenten, genau jetzt.

Müheles einfach... vollkommen entspannt.



Helena Krivan
Lehrerin des Tantra-Instituts „Namaste“, www.tantra.at

* Mehr zur tibetischen Tradition des Mahamudra-Begriffs:
<http://www.shi-de-pranavita.com/docs/glossar-m.html#mahamudra>

Vergänglichkeit und Urteilslosigkeit im Liebesleben

Ich bin sicherlich kein Buddhist und auch kein Angehöriger einer anderen Religion. Ich strebe keine Erleuchtung an und habe auch keinen Guru. Ich bin einfach ein Mensch. Ich übe nicht, außer dass mein Leben, meine Begegnungen und meine Liebe mir als Lehrer dienen und mich fortwährend zur Selbsterkenntnis treiben.

Aber das Bewusstsein der Leere, aus dessen Quell mein eingeborenes Mitgefühl als Handlungsimpuls aufsteigt, das übt schon seit langem eine Faszination und Anziehungskraft auf mich aus. Man nennt das, glaube ich, unsere Buddhanatur. Ob dieser Zustand auch Mahamudra, reines Sein oder mit einem anderen esoterischen Fachbegriff bezeichnet wird, ist mir eigentlich egal.

Spannend wird es, wenn die Sehnsucht nach dem Absoluten, die ich mit so vielen meiner Mitmenschen teile, sich in meinem Lebensalltag mit konkreten Menschen verknüpft. „Mit dir möchte ich das Höchste erleben!“ Wenn ich in Liebe bin, zu konkreten Frauen, Kindern, Männern, zur Natur, besonders aber wenn ich Sex habe und in die animalischen Tiefen meiner Körpernatur eintauche oder in die meiner Partnerin und immer wieder mit unseren ständig wechselnden Empfindungen konfrontiert werde, dann wird mir das *Erinnern der Vergänglichkeit* zur lebendigen Erfahrung: ein „*Tantrisches Gebot*“ heißt das in dem Gesang Tilopas.

Zum Beispiel: Gestern noch waren wir in bezaubernder, inniger Liebeseinheit, fühlten uns in einen Kokon aus Vertrautheit eingesponnen, atmeten den Duft unserer Liebessäfte, glaubten an unsere Unzertrennlichkeit. Auch heute wirkt dieser Zustand noch nach. Da plötzlich fällt meine Geliebte in eine Sinnkrise. Sie greift mich an, zieht sich zurück, will weg. Vergänglichkeit. Die Chemie ändert sich, aus Nähe wird Distanz. Keine Form, keine Stimmung währt ewig. Ich muss nun bereit sein, diesen neuen Zustand vollständig anzunehmen und auch wieder vorbeiziehen zu lassen. Ich muss wach sein, um „die Vergänglichkeit niemals zu vergessen“. Bleibe ich im Mitgefühl? Habe ich den Mut, diese ständige Herausforderung anzunehmen? Ich fühle mich stark und reif in meiner Liebe. Ich bin von einer Liebe getragen, die mich nährt und erhält, wenn ich solchermaßen geprüft und innerlich verlassen zu werden scheine.

Ein anderes Beispiel: Unsere gemeinsame sexuelle Energie baut sich seit Stunden spiralförmig auf. Wir lachen, wir spielen, wir fallen leidenschaftlich übereinander her, und wir bleiben sehr bewusst in der Handhabung unserer Methoden zur Steigerung der Lust. Wir streben immer höher. Es wartet noch so vieles auf uns, weitere Ekstasen, Herzensfreuden. Da passiert es. Ein unachtsamer Moment und ich verliere die Kontrolle. Völlig unpassend eine flüchtige Ejakulation, die mich meiner gesteigerten Wahrnehmung jäh beraubt und nun lieg ich da, enttäuscht und entkräftet. Auch sie ist enttäuscht, dass es nun vorüber ist, und die Kraftspirale sackt nach unten zusammen. Ist das



wirklich ein Grund zur Verzweiflung? Haben wir nicht Humor, haben wir nicht genügend Gelassenheit, um selbst aus diesen „Unfällen“ bereichert hervorzugehen? Ist der Grad der sexuellen Energie denn wirklich der Maßstab unserer Liebe? Sind wir wirklich so vom „Erfolg“ abhängig? Vergänglichkeit. Zustände wechseln ab. Trotz tantrischer Schulung: Das Wesentliche liegt nicht in meiner Macht. Mahamudra in diesem Moment bedeutet wohl: *„Wenn du ohne Mühe gelöst und natürlich bleiben kannst ...“*

Und es geht auch um das „Prinzip der **Urteilslosigkeit**“. Wie verwirkliche ich das speziell in meinem liebeserotischen Alltag? Eine Aufgabe, die nicht gerade beliebt ist in dieser Welt. Alles ist voller Urteile. Ich fühle mich beurteilt, ich urteile über andere. Ich bin die Welt.

Wie soll ich mich glaubhaft, nicht bloß phrasenhaft, von der Neigung zum Urteilen befreien? Phrasen gibt es genug: „Ich bin völlig ohne Erwartungen hierher gekommen!“ „Ich habe nichts gegen dich, aber ...“ „Warum bist du eifersüchtig? Ich bin in bedingungsloser Liebe...“ Nun gut, wir kennen diese Halbwahrheiten, die meist täuschungsanfälliger sind als durchschaubare Lügen. Wie praktiziere ich, ohne übertriebenen Idealismus, Urteilslosigkeit? Besonders in meinen sexuellen Beziehungen ...

Denken ist nun mal von seinem Wesen her Vergleichen. Soll ich jede denkerische Unterscheidungsfähigkeit aufgeben? Nein, denn Urteilslosigkeit spielt sich in einer anderen Sphäre ab als der des Denkens. Ich muss diese andere Sphäre aufsuchen. Sie liegt im „Herzen“: Mich mit meiner Liebsten verbinden als wäre sie die Einzige auf dieser Welt. Ich nehme sie auf, ich fühle wie sie, ich denke wie sie, ich handle, als wäre ich sie. Ich schlafe in sie hinein und weiß nicht mehr: Bin ich es, ist sie es, weswegen ich das tue? Und wenn ich jemand Anderen treffe, ist diese Andere ebenfalls einzigartig und das Liebste, das ich kenne. Denn ich bin frei in meinem Herzen. Wenn ich es denn bin. Und wenn nicht, kann Mahamudra dennoch zu mir kommen. Wie denn das?

Ich beginne, daran zu glauben. Ich lade ES ein. Ich erkenne, dass auch der Widerstand in meinem Herzen, dass die Enge, die Angst meines Herzens vor der Liebe von der Liebe getragen sind und dass darunter, im Grunde meines Wesens, ein JA wartet. Ein JA zu den neuen Möglichkeiten, die mir mein Widerstand zunächst verbirgt.

Nun aber ist die vielleicht wichtigste Übung die, jegliche Beurteilung über den **eigenen Zustand** fallen zu lassen: „Mir geht's gut.“ „Mir geht's schlecht.“ „Ich mag diese Erfahrung.“ „Ich mag diese Erfahrung nicht.“

Noch einige kurze Beispiele? „Dass er mich verlassen hat, ist eine schlechte Erfahrung.“ „Ich will diese schöne Erfahrung wiederholen.“ „Es ist wahnsinnig wichtig für mich, dass ich guten Sex habe.“ Und so viele, viele mehr. Fallen lassen. Fallen lassen. Fallen lassen.

Das ist für mich „Mahamudra im Liebesleben“.



Franz Lang

Mein Mahamudra

Der Geliebte und der allumfassende Raum in mir

Schon sehr früh in meiner sexuellen Entwicklung habe ich entdeckt, dass beim körperlichen Orgasmus etwas sehr Seltsames mit mir geschieht. Seltsam deswegen, weil ich es im alltäglichen Leben sonst selten empfinde. Dieser mehr oder weniger kurze Augenblick der Ekstase fühlt sich für mich etwa so an: ICH löse mich auf – in alles und in nichts. Meine physischen und psychischen Grenzen dehnen sich – dehnen mich in etwas Größeres, Neues hinein – es entsteht ein weiter, leerer, stiller Raum, in dem Alles Nichts ist. Ein süßes Sterben. Die Franzosen nennen es sicherlich deshalb "den kleinen Tod", in dem alles Leben enthalten ist.

Diese körperlich-seelische Erfahrung kann ich allein mit mir, aber auch mit anderen Menschen im Augenblick des Orgasmus erleben – außerhalb des sexuellen Höhepunkts kann ich es manchmal im Tanz, oder bei ganz großen Sinnesfreuden erleben – niemals aber so unmittelbar und tief bewegend wie in der sexuellen Vereinigung.

Mein Gegenüber und ich verschmelzen für wenige Augenblicke – ganz und gar. Kein Denken mehr, kein Unterscheiden. Kein Abwägen, Urteilen oder Sorgen ist in diesem Moment möglich. Ich kann nicht mehr unterscheiden, wo der eine Körper anfängt und der andere aufhört – alles ist nur mehr – eins. Süße Stille folgt auf diese Explosion, diesen Urknall. Dann die Weite. Frieden breitet sich aus. Gerade gestern habe ich es wieder erlebt.

Der Geliebte und ich bewegen uns gemeinsam, halten inne, gehen weit und tief miteinander, ineinander, den Atem reitend, ich spüre ihn in mir, seine Haut an mir, seinen Atem an meinem Ohr... die Welle schwillt an, beginnt irgendwo in mir zu wogen und wächst, ergreift auch ihn. Ich spüre es – ich halte still und lasse sie über mich kommen – jetzt sind wir nicht mehr zwei sondern – ein Atmen, ein Wogen, ein Körper, der zittert, zuckt und bebt – wo "ich" aufhört, fängt "du" an – "wir" sind einig, innig – umschlungen – Wärme, Stille und dieser leere, weite Raum – der mich sanft umfängt, während er sich in mir ausbreitet.



Und dann schlafe ich ein – den Geliebten und den allumfassenden Raum in mir...

LeelaLuna



„Auflösen“

Musikvideo der „Toten Hosen“

<http://www.youtube.com/watch?v=FHY5ss2LOV8>

Höhenflug und Absturz, oder Tiefgang ...

Das Erinnern der Vergänglichkeit wurde und wird mir besonders diese Tage zu meiner lebendigen Erfahrung, wie schon so viele Male.

Ausgehend von einem höchsten Zustand, hier Mahamudra genannt, - gibt's eigentlich auch ein Wort dafür, dass genau das Gegenteil beschreibt? - geht's auch genauso wieder steil bergab in die tiefen, modrigen Schluchten des Seins. Eine kleine Unachtsamkeit - und der Zustand des Losgelöstseins ist dahin, eine Weile, oder auf Nimmerwiedersehen? Wie lange....?

Naja, das hängt davon ab, wie wachsam ich mir gegenüber bin, wie schnell ich mit meinem klaren Bewusstsein wieder da sein kann.

Vor ein paar Tagen erlebte ich einen unbeschreiblichen Zustand in mir, den ich selbst noch nie erfahren habe. Ich fühlte mich frei, gelassen, losgelöst, unbeschwert, von der Welt geliebt, nichts konnte mich mehr erschüttern. Kein Gedanke und keine Vorstellung brachten mich ins Schwanken. Völlig unerklärlich waren mir da meine ständig wiederkehrenden Sorgen wie Eifersucht, Zu-kurz-Kommen, Neid, Sich-zu-wenig-geliebt- Fühlen....

Ich liebte grenzenlos und ich fühlte mich nicht beengt, ich hatte keine Angst, wie sonst immer, aus dieser Höhe wieder abzustürzen.

Hierher zu kommen war ein langer Prozess für mich. Schritt für Schritt öffnete ich mein Herz und oft war es so, dass ich glaubte, mir zerreißt es meinen Brustkorb. Viele Tränen sind bis hierher geflossen, viel Leid habe ich gespürt und viele Male hatte ich Angst, mich zu weit aus dem Fenster zu lehnen, wonach es wieder bergab gehen würde mit mir.

Lasse ich mich fallen? Wo geht es dann hin mit mir? Ins Bodenlose, ins Unbekannte, in das mir fremde Land? Ja! Aber genau hier wartet die Sehnsucht nach Freiheit, Losgelöst- Sein, nach Harmonie und Frieden. Noch nie habe ich in mir solche Harmonie gespürt, noch nie solchen Frieden erlebt. Das Außergewöhnliche dabei war, dass sich dieser Zustand völlig natürlich, selbstverständlich, als ob ich ihn schon immer gehabt hätte, anfühlte. berhaupt nicht abgehoben. Rein und unschuldig.

Zwei Tage später schlug mein Schicksal zurück.

In diesem geöffnetem Sein, plötzlich, wie aus dem Nichts, unvorhergesehen, ohne Vorwarnung, steht die „karmische Gerechtigkeit“ vor mir, reißt mich zu Boden, trampelt mich nieder, will genau jetzt Ausgleich, rücksichtslos, ohne mich zu fragen. Drei schlaflose Nächte standen mir bevor und völlige Niedergeschlagenheit. Mein physischer Körper reagierte mit lautem, unerträglichem Ohrengerusch, sogar meine eigene Stimme wurde mir zu laut. Anschließendem fürchterlichen

Kopfwahl und fiebrigen Zuständen musste ich mich ergeben. Mitten drinnen in der Wahrnehmung dieser Vergänglichkeit kam noch ein heftiger Zornesausbruch daher, der mich allerdings wieder aus diesem lähmenden Zustand heraus schleuderte. Langsam lichtete sich der Horizont, ich wurde klarer.

Was aber geschah nun wirklich? Fragst du dich als Leser bestimmt? Wer oder was hat denn diesen Absturz ausgelöst? Wie schlug das Schicksal zurück?

Wie schon oben erzählt, fühle ich mich schon seit zwei Tagen ganz frei, losgelöst und ungehemmt, nichts kann mich mehr in Sorgen hüllen. In diesem völlig geöffneten, liebenden, unschuldigen Zustand rufe ich eine Freundin an, und möchte sie herzlich einladen zu mir zu kommen in den nächsten Tagen, gemeinsam einen Tag zu Dritt, mit mir, meinem Liebsten und sie, zu verbringen. Diese Frau habe ich vor einiger Zeit aus meinem Leben weggewünscht, habe ihre Existenz verabscheut und ihre Persönlichkeit kritisiert. Ich habe sie auf eine sehr hässliche und grausame Art und Weise beschimpft, habe ihr das Dasein zur Hölle gemacht, ihr sehr viel Schmerzen zugefügt.

Der Grund ist, wir lieben denselben Mann. Meine Dämonen der Eifersucht zeigten sich von der übelsten Seite, ich wollte Nichts und Niemanden teilen, ich wollte besser sein als sie, ich wollte die Gefahr bannen, indem ich sie einfach auslösche.

Jetzt aber, nach vielem, langem Arbeiten an mir selbst, und auch einigen Erfahrungen mit dieser Form der Liebesbeziehung, bin ich bereit ihr entgegenzugehen, hab mir selber schon verziehen, möchte ihr meine Hand reichen. Ich telefoniere mit ihr, lade sie zu uns ein. Doch während des Telefonates zieht sich ganz allmählich meine innere Offenheit zusammen, langsam, wie eine Schnecke kriecht meine Unschuld zurück in das Häuschen, wie ein Dolch bohren sich ihre Worte in mein Herz. Ich bekomme alles zurückgeworfen von damals. Für mich wie aus dem Nichts in diesem Moment, völlig unpassend. Sie lehnt mich ab, sie will nichts mit mir zu tun haben, auch nicht zu Dritt, wir passen nicht zusammen, haben keine Themen, die uns verbinden. Ab diesem Zeitpunkt beginnt für mich die Fahrt in die Hölle, es geht schleunigst hinab. Meine schlaflosen Nächte beginnen. Ich fühle dieselben Schmerzen wie sie zuvor.

Wir trafen uns dann mutig doch zu Dritt, und wir stellten uns unserer Aufgabe....

Und ich beendete den Kreislauf der Rache.

Nun bin ich erschöpft. Ich brauche Zeit zur Regeneration, die ich mir auch gebe. Ich brauche viel Ruhe, gebe mich der Innenschau hin. So wie eine Blume ihre Blüten am Abend schließt und ihre Energie für die nächsten Sonnenstrahlen aufbewahrt, um sich dann wieder strahlend zu öffnen. Bereit für den Augenblick. Sich der Vergänglichkeit erinnern, die Vergänglichkeit erleben. Jeden Moment.

Manuela Haunschmidt



Mudras

Wir kennen diese mystischen Handgesten, denen man nachsagt, dass sie direkt den Fluss der Lebensenergie beeinflussen, dass sie für Gesundheit des Körpers und Konzentration des Geistes sorgen sowie für tieferes spirituelles Bewusstsein. Wie sollen wir das verstehen?

Mudras sind Zeichen und Signale, sie sind heilige geometrische Gebilde. Mit ihrer Hilfe kommunizieren wir nicht nur in der sinnlichen Welt, es öffnen diese spezifischen Gesten auch ein Tor zu einer übersinnlichen Welt. Sie erleichtern uns, in Kontakt zu kommen mit höheren Wesen. Je nach Geste öffnen sich unterschiedliche Bereiche einer übersinnlichen Wahrnehmung. Bevor es die Lautsprache gab, waren Handgesten schon Kommunikationsform. Und im Gestikulieren, das unser tägliches Reden begleitet, lebt diese archaische Kommunikationsform ohnehin weiter.

Mahamudra hingegen, „Das Große Siegel“, meint keine einzelne Form, meint die „Große Versiegelung“ oder das letzte Tor, bevor wir der Weite und Leere des Seins gewahr werden.



Tilopas „Gesang von Mahamudra“

Mahamudra ist jenseits aller Worte und Symbole –
Aber dir, Naropa, aufrichtig und treu, sei dennoch so viel gesagt:

Die Leere braucht keine Stützen,
Mahamudra ruht auf nichts,
Ohne jede Anstrengung,
Einfach nur, indem du gelöst und natürlich bleibst,
Kannst du das Joch zerbrechen –
Und Befreiung erlangen.

Wenn du vor dir im Raume nichts mehr siehst,
Und dann mit deinem eigenen Geist den eigenen Geist betrachtest,
Verschwinden alle Unterscheidungen,
Und du gelangst zur Buddhaschaft.

Die Wolken wandern durch den Himmel,
Sie haben weder Wurzeln noch Heimat;
Wie Wolken sind die einzelnen Gedanken,
Die deinen Geist durchziehen.

Sobald der Geist sich selber erkannt hat,
Hört jede Unterscheidung auf.
Formen und Farben bilden sich im Raum,
Aber weder Schwarz noch Weiss
Hinterlassen in ihm Spuren.
Aus diesem Geist des Geistes entstehen alle Dinge.
Weder Tugend noch Laster beflecken ihn.

Die Finsternis von Jahrtausenden
Kann nichts gegen die glühende Sonne ausrichten;
Die langen Zeitalter des Samsara
Können das helle Licht des Geistes nicht verdecken.

Obwohl wir Worte brauchen, um die Leere zu erklären,
Ist doch die Leere selbst nicht sagbar.
Wir sagen zwar: "Bewusstsein ist ein helles Licht",
Doch lässt es sich mit Worten und Symbolen nicht erfassen,
Bewusstsein ist in seinem Wesen leer,
Und doch umfasst und hält es alle Dinge.

Tu nichts mit dem Körper – entspanne dich nur,
Verschließe fest den Mund und sei still.
Entleere deinen Geist und denk an nichts.
Lass deinen Körper leicht wie einen hohlen Bambus ruhn.
Kein Geben und Nehmen: der Geist ruht,
Mahamudra ist wie ein Geist, der sich an nichts klammert.
Wenn du dich darin übst, wirst du bald von der Buddhaschaft erreicht.

Kein Üben von Mantras und Paramitas,
Kein Unterricht in Sutras und Geboten,
Kein Wissen aus Schulen und Schriften,
Führt zur Erkenntnis der eingeborenen Wahrheit.
Denn wenn der Geist nach etwas strebt,
Erfüllt von Sehnsucht nach dem Ziel,
Verhüllt er damit nur das Licht.
Wer sich an Tantrische Gebote hält und dennoch urteilt,
Begeht Verrat am Geist des Samaya.

Gib alles Tun und Wünschen auf,
Lass die Gedanken steigen und verebben,
Wie Meereswogen.

Wer die Vergänglichkeit niemals vergisst,
Noch das Prinzip der Urteilslosigkeit,
Der richtet sich nach Tantrischem Gebot.

Wer alles Sehnen aufgibt,
Sich nicht an dieses oder jenes heftet,
Erkennt den wahren Sinn der Schriften.

Im Mahamudra verbrennen alle deine Sünden;
Im Mahamudra wirst du
Aus dem Gefängnis der Welt entlassen.

Es ist die hellste Flamme des Dharma.
Die das nicht glauben, sind Narren,
Die sich in Elend und Sorgen ewig wälzen.

Verlass dich, um zur Freiheit zu gelangen,
Auf die Hilfe eines Guru.
Wenn dein Geist seinen Segen empfängt,
Ist die Befreiung nah.

Alle Dinge dieser Welt sind sinnlos
Und nichts als Keime neuer Leiden.
Kleine Lehren predigen Taten –
Folge nur einer Lehre, die groß ist.

Der königliche Blick geht über alle Dualität hinaus.
Die königliche Methode überwindet alle Ablenkungen,
Der Weg der Nicht - Methode ist der Weg aller Buddhas,
Wer diesen Pfad betritt, wird von der Buddhaschaft erreicht.

Vergänglich ist die Welt -
Substanzlos wie Phänomene und Träume.
Entsage ihr und verlasse die Deinen.
Zerschneide die Bande von Lust und Hass
Und meditiere in Wäldern und Bergen.

Wenn du ohne Mühe
Gelöst und natürlich bleiben kannst,
Wirst du bald von Mahamudra erreicht
Und du trägst den "Nicht-Sieg" davon.

Schlag einem Baum die Wurzeln ab, und seine Blätter welken;
Schlag deinem Geist die Wurzeln ab, und das Rad der Welt zerfällt.

Jedes beliebige Licht vertreibt in einem Augenblick
Die Dunkelheit ganzer Zeitalter.
Das starke Feuer des Geistes verbrennt mit einem Blitz
Den Schleier der Unwissenheit.

Wer sich an den Geist klammert,
Erkennt die Wahrheit nicht, die jenseits davon ist.
Wer sich bemüht das Dharma einzuüben,
Erkennt die Wahrheit nicht, die jenseits aller Übung ist.

Wer wissen will, was jenseits von Geist und Übung ist

Durchhaut mit einem Schlag die Wurzeln seines Geistes,
Und starrt mit nacktem Blick.
So wirst du frei von aller Unterscheidung –
Und ruhst in dir.

Man sollte weder geben noch nehmen,
Sondern natürlich bleiben – denn Mahamudra
Liegt jenseits von Hingabe und Weigerung.
Weil alaya nicht geboren wird,
Kann niemand es hindern oder beflecken;
Wer im ungeborenen Reich verweilt,
Dem löst sich aller Schein ins Dharmata auf,
Und Eigenwille und Stolz verschwinden im Nichts.

Die höchste Einsicht
Verlässt die Welt von Diesem und Jenem.
Das höchste Handeln
Vereinigt grosse Schöpferkraft mit Ungebundenheit.
Die höchste Vollendung
Erkennt das "So Sein" ohne Hoffnung.

Im Anfang spürt der Yogi, wie sein Geist
Abstürzt wie ein Wasserfall;
Dann, auf halbem Wege, strömt er dahin,
Langsam und sacht wie der Ganges.
Am Ende ist er ein großes, unendliches Meer,
Wo das Licht von Sohn und Mutter in eins verschmelzen.

**** Link zum „Gesang Tilopas“:**
<http://akroasis.oktave.ch/Tilopa/tilopas-gesang.pdf>



Seit vielen Jahren lese ich kein Buch mehr, schon gar keinen Roman. Warum ich mir aber Charlotte Roche's neuen Bestseller „Schoßgebete“ gekauft und tatsächlich, Puzzleteil für Puzzleteil zunächst, auszugsweise, und es schließlich doch, weil ich das ganze Bild haben wollte, vollständig las, kann ich nur so erklären: Ich hab eine Affinität zu dieser Frau. Ich ahnte, sie kann mir etwas zeigen, sie kann gewissermaßen meine Lehrerin werden. Da muss Liebe im Spiel sein, das spürte ich.

Mitgefühl. Menschliches Interesse. Auch Interesse an der Empfindungswelt einer 33-jährigen Frau, die meine Tochter sein könnte. Schreibt sie doch auch über ihre Eltern, die meiner Generation angehören. Und über ihre Therapeutin, die sie „über alles liebt“, die ihr Lebenshalt und ein Wertesystem an die Hand gibt, an dem sich die junge Frau, neugierig wie ein Kind, selbstkritisch, selbstzerstörerisch bisweilen, aufzurichten beginnt. „Mein kaputtes Leben“ schreibt sie oft, als „Geistesgestörte“ bezeichnet sie sich, krank und todesbereit.

Angst vor dem Tod hat sie nicht, versucht sie doch stattdessen den traumatisierenden Unfalltod ihrer drei Brüder aufzuarbeiten. Angst scheint sie vielmehr zu haben, die Welt nicht mehr erklären und kontrollieren zu können mit den Begriffen und materialistischen Ideen, mit denen sie aufgewachsen ist und die sie auch zu ihren eigenen gemacht hat.

Sie legt sich mutig und rachedurstig an mit der Bild-Zeitung, im Roman als Druck-Zeitung verklausuliert, und mit einem deutschen Fernsehsender, die diesen furchtbaren Unfall dramatisch ausgeschlachtet haben und ihr so „in die Seele gefickt“ haben. Das ist die wahre Obszönität: Sich am Leiden der Anderen zu ergötzen. Nicht zuletzt das ist es, was uns Charlotte Roche in ihrem „auf einer wahren Begebenheit basierenden“ Roman unermüdlich und deutlich vorführt.



Aber nicht nur darum geht es. Das Sexleben mit ihrem Mann (50 Jahre), „meinem geliebten alten Mann“, von ihrer Therapeutin einem Vaterkomplex zugeordnet, wird in einer ungemein sachlichen, hinterfragenden, sympathisch schamlos offenerartigen Art regelrecht sezziert.

Charlotte (in dem doch sehr autobiographischen Buch heißt sie Elizabeth) hat einen wachsamen, misstrauischen, kritisch alles Spirituelle von sichweisenden Verstand, steht zu ihren Neurosen und Ängsten, und das erinnert mich wiederum an Woody Allen in manchen seiner Filme.

Sie rechnet auf ihre Art mit dem Feminismus ab. Ihre Mutter und besonders Alice Schwarzer werden zu Stellvertreterinnen einer ideologisch einengenden Lebensvision, ähnlich wie der Katholizismus im Leben ihres Mannes.

Sie stellt viele kluge Fragen, immer wieder eingestreut, wie beiläufig. Mir scheint, das ganze Buch besteht aus Fragen. Zum Beispiel, ob sie die speziellen sexuellen Praktiken bloß ihrem Mann zuliebe macht, oder ob es wirklich auch ihre sind. Dass eine solche Frage nicht so einfach zu beantworten ist und dass sie das Wesen der Liebe berührt, wird mir bei der Lektüre sofort klar. Sie hinterfragt ihre Erziehungsmethoden an ihrer siebenjährigen Tochter ebenso wie an dem gleichaltrigen Stiefsohn. Sie hinterfragt und löst schließlich die Beziehung zu ihrer „besten Freundin“, als sie erkennt, dass keine wirkliche Tiefe in dieser Freundschaft möglich ist. Sie teilt die Welt in „Gute“ und „Böse“, weil es so leichter ist, politisch aktiv zu werden und Partei zu ergreifen. All das mit einer kindlich wirkenden Unschuld, nachvollziehbar, Mitgefühl generierend. Sie würde sich selber fertigmachen dafür, dass sie irgend etwas tut oder schreibt, um Mitgefühl zu bekommen. Dennoch: Nur durch meine innige Anteilnahme an ihrem Leben und Leiden, an den sexuellen Erfahrungen, an den existenziellen Fragen kann ich mir erklären, dass mich dieses Buch und die es schreibende Frau so bewegt. Obwohl es, oder gerade weil es so schonungslos pragmatisch deutlich ihr Liebesleben präsentiert, erregt dieses Buch keine voyeuristischen, sexuell erregenden Gefühle in mir. Stattdessen erfüllt mich Dankbarkeit einer jungen Frau gegenüber, die ziemlich einzigartig in der Literatur und absolut mutig und ehrlich, auch frech, ihre Seele und ihr Eheleben offenbart. Sie hat nichts zu verlieren. Sie begegnet dem Leben mit offenem Visier.

Das ermöglicht mir, völlig einzutauchen in ihre Welt, zu fühlen, zu denken wie sie, zu sein wie sie. Insofern wurde sie bei der Lektüre zu meiner „spirituellen“ Lehrerin, zur Freundin, zu meinem eigenen Ich.

Ohne zu urteilen, ohne sie mit Anderen zu vergleichen ihren Weg mitzugehen, mitzufühlen, mich von ihren unzähligen Fragen anregen zu lassen, mich selbst zu prüfen, das war meine tiefe Erfahrung während jener Tage, als ich mich in die Welt der „Schoßgebete“ begab. Ich glaube, das hat etwas mit „*Urteilslosigkeit*“ zu tun, diesem Übungsfeld des Mahamudra, wie wir es in diesem Tantra-Rundbrief darzustellen versuchten. Danke, Charlotte.

Franz Lang

Connection Herbstfest

vom 23. - 25. September 2011



[Connection Seminarhaus](#)

Hauptstraße 5, 84494 Niedertaufkirchen
Bayern

Samstag, 24. September 2011

22.00 Uhr Tanzperformance

MAHAMUDRA

mit Franz Lang, Elisabeth Bilinsky, Kris Hannon, Gabriele Diendorfer, Raya und Ronja

Unschuld – Schönheit

rasende Bewegung – Stillstand

aus Kommunikation wird Distanz

allein

leer



Essensbeitrag für das ganze Wochenende: 55 €. Für Kinder ermäßigt. Flaschengetränke an der Bar sind extra zu bezahlen.

Unterkunft: EZ: 28 €/Nacht, DZ 22 €/Nacht, Mehrbett-Zi 16 €/Nacht.

Bitte bringt Musikinstrumente mit, so dass wir draußen und drinnen zusammen musizieren können!
Für die Bücherfans gibt es einen großen Bücherflohmarkt: Wir lösen unsere Hausbibliothek auf!

Freitag, 23. September

17.00 Uhr Begrüßung durch Wolf Schneider: Aktuelles aus dem Connection Verlag

18.00 Uhr zur Einstimmung aufs Fest: Kundalini Meditation

19.00 Uhr Abendessen

20.30 Uhr ein aktueller Film, über den man viel spricht ... mit anschließender Diskussion

22.00 Uhr Disco, evtl. Lagerfeuer

Samstag, 24. September

9.00 Uhr Yoga und Morgenmeditation

ab 9.30 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Mantrasingen mit Sugriva

13.00 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Biodanza mit [Gottfried Freudmann](#) zum Thema: "Meine – deine – unsere Vision"

17.00 Uhr Vision live (oder living vision) – eine gemeinsame Vision gemeinsam lebendig gestalten

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Esoterik-Kabarett mit Wolf Schneider, [Ingo Taleb-Rashid](#) und anderen

22.00 Uhr Tanzperformance "Mahamudra" mit Franz Lang, Elisabeth Bilinsky, Kris Hannon, Gabriele Diendorfer, Raya und Ronja.

Sonntag, 25. September

9.00 Uhr Yoga und Morgenmeditation

ab 9.30 Uhr Brunch

11.00 Uhr Sufimeditation mit [André Al Habib](#)

14.00 Uhr Abschiedsrunde

Wer nach 15.00 Uhr noch bleiben will, bitte anmelden.

Anmeldung:

seminare@connection.de

Sibylle Schütz

Tel. + Fax 089/524832

Mobil 0151/16954862

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

Seit 1. Januar 2011 ist 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 seit 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: 2011 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](#)