

# Vom Sinn und Unsinn der tantrischen Praktiken

Der Connection-Tantra-Rundbrief im August 2012



Eine Entschuldigung ..... *Die Redaktion*

Tantrischer Sex – alles und nichts .....*LeelaLuna*

zu FRIEDEN leben .....*Gini*

Wie ein Mann die sexuelle Selbstliebe neu entdecken kann ..... berichtet *Gini*

„Ich habe heute ejakuliert!“ ..... *Manuela Haunschmidt*

Mein Feueratem: Unheimlich offen - Die Göttin zieht in mich ein ..... *Manuela Haunschmidt*

Wie Rituale und Techniken die Liebe sogar stören können ..... *Franz Lang*

Ein Leserbrief .....*Thomas M. Müller*

Eine Tantrikerin / Ein Tantriker .....*Nils Kriedner*

Eingestreut über den gesamten Rundbrief: Zitate aus „Der erleuchtete Eros“ .....*Aba Aziz Makaja*

Veranstaltungen, Tantraschulen, Tantra-Regionalgruppen, Impressum

## **Eine Entschuldigung**

Durch ein technisches Missgeschick ist beim Versand des Tantra-Rundbriefs Juni-Juli 2012, „Sexual Healing“, die Formatierung außer Rand und Band geraten. Wer diese verunglückte Version erhalten hat und den vergangenen Rundbrief in richtiger Gestaltung noch einmal genießen möchte, klicke auf der Webseite [www.connection.de](http://www.connection.de) den Tantra-Rundbrief an oder gehe ins Archiv und lade sich das Gewünschte herunter. Danke!

Nun wünschen wir dir für unsere neue Ausgabe „Vom Sinn und Unsinn der tantrischen Techniken“ recht viel Lesevergnügen und wenn möglich neue Impulse für dein Liebesspiel und deine Lebensbetrachtungen. Wir befassen uns diesmal exemplarisch mit ein paar Techniken, wie wir sie in tantrischen Seminaren lernen, versuchen den Bogen zum Alltagsleben zu schlagen und stellen uns die Frage, ob denn nicht manchmal das Nicht-Tun oder das einfache LiebeLeben allen Techniken bei weitem überlegen ist. Dazu dienen auch die eingestreuten Zitate aus einem Buch von Aba Aziz Makaja, der gerade jetzt im August in Istrien seine jährliche Tantrische Sommerschule abhält. [www.komaja.org](http://www.komaja.org)

Wir freuen uns wie immer auf Zuschriften unter [TNLconnection@aol.com](mailto:TNLconnection@aol.com)

LeelaLuna und Franz



Was unterscheidet „tantrischen Sex“ vom „Alltagssex“ oder tantrische Übungen vom Alltag?

NICHTS! ruft es laut aus dem Bauch.  
ALLES ! kreischt mein Verstand.

Aber Herz und Verstand sind ja letztendlich auch eins - und fertig ist ein wunderschönes Paradoxon, so unergründlich, wahr und wirklich wie das Leben selbst.  
Aber ich schweife vom Thema ab.

„Tantrische Techniken vs. LiebeLeben“, was soll ich dazu bloß schreiben? Für mich ist das eigentlich kein Widerspruch. Tantra ist für mich ganz genau betrachtet eine Lebenseinstellung.  
Eine Erfahrung, eine Sichtweise, die ich auf ALLES - oder NICHTS - beziehen kann, die in alles mit einfließt.

Ich kann eine Weintraube beifällig essen und ihre einzigartige Süße wird mir verborgen bleiben. Oder aber ich esse sie „tantrisch“ – wach, mit allen Sinnen, fühle ihre Kühle, glatte Oberfläche, höre und spüre das feine Knacksen, während ich sie zerbeiße, spüre, wie ihr köstlicher Saft sich in meinen Mund ergießt und kann ihr Reifen und ihre Sonnentage an ihrer Süße erschmecken.

Die Erfahrung von Tantra ist für mich in alle meine Lebensbereiche eingedrungen, hat alles, aber auch wirklich alles, was ich erlebe, was ich tue – irgendwie verändert. Nicht immer, das ist klar – ich kann es genau beobachten.



Nun, wie komme ich dorthin – an diesen Ort, an dem ich endlich mein Leben nicht mehr verpasse, wirklich bis zur letzten Faser meines Körpers präsent im Jetzt verankert bin und mein Leben in all seiner ekstatischen Fülle wirklich erleben kann?

Übungen, die wir beispielsweise auf einem Tantraseminar üben oder in diverser Literatur nachlesen können, sind sicherlich hilfreich. Bewusstes Atmen, den Atem mit Bewegung verbinden, meinen Körper sich zur Musik bewegen lassen, Techniken wie meinen Energieflüssen nachgehen oder meine Chakren kennenlernen, sind wichtige Werkzeuge für uns. Ich denke da beispielsweise an den „Feueratem“, die „Welle“, die „Kunst der achtsamen Berührung“ – welche Perlen, welche kostbare Erfahrungen!

Und wie alle Erfahrungen sollten wir sie loslassen und lächelnd zusehen, wie sie sich herumtreiben in unserem Alltag, uns wieder begegnen, uns erinnern oder inspirieren, aber niemals sollen sie zur „Übung“, zur lästigen Pflicht werden. Sie sind Hilfsmittel, nützliche Hilfsmittel, und Üben ist toll, aber ..... spürt ihr den feinen Unterschied?

Was hilft mir meine Tantrapraxis, wenn ich im Alltag den Atem anhalte, sobald ich Stress bekomme? Wenn ich es nicht bemerke, wie Emotionen mich überrollen und ich mich voll von ihnen mitreißen lasse?

Daher ist eines der wichtigsten Werkzeuge für mich, täglich gebraucht, meinen „inneren Beobachter“ immer dabei zu haben. Mich selbst zu observieren dabei, wie ich manchmal da bin – wirklich da – und wie mich dann mein Gedankenkreisel wieder hinauskatapultiert in Vergangenheit, Zukunft, Ängste und und und.

*Genau da setzt für mich Tantra an: zunächst in einer Übung ; aber das letztendliche Ziel ist es, das eigene Leben zu transformieren.*

Ich persönlich finde jede Unterscheidung diesbezüglich künstlich – manchmal durchaus hilfreich, aber nur zum Übergang. Letztendlich, wie meine Lehrer immer wieder betonen, fängt nach einem Seminar erst das wirkliche Seminar an – das Leben.

Also: Tantrischer Sex – wie soll denn das gehen? Oder besser umgekehrt gefragt: Wie funktioniert „untantrischer“ Sex?

Manche meinen vielleicht, es sei ausschließlich eine besonders heilige Form von Sex, mit Räucherstäbchen, Kerzen und romantischer Musik. „So ein Sch ... wachsin“ kreischt mein Bauchgefühl! Tantra ist ein hell lodernes Feuer, eine Kraft, die alles, aber auch wirklich alles transformieren kann, und nichts - auch nicht das Heiligste - bleibt von ihr verschont. In ihr verbrennen alle Sünden\*, folglich auch alle Tugenden\* , wie schon der gute alte *Tilopa* feststellt in seinem von mir so viel und gern zitierten

*Gesang des Mahamudra :*



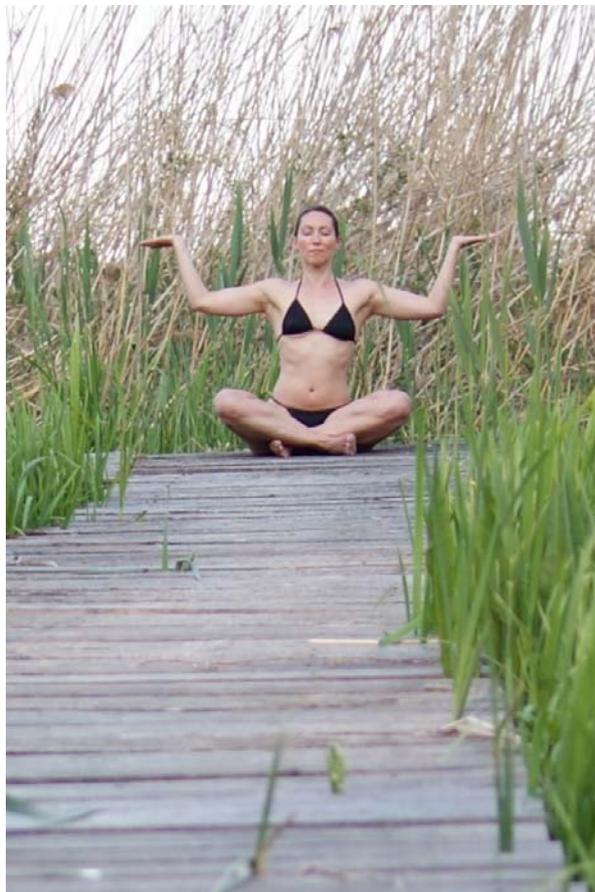
*Im Mahamudra verbrennen alle deine Sünden;  
Im Mahamudra wirst du  
Aus dem Gefängnis der Welt entlassen.  
Es ist die hellste Flamme des Dharma.  
Die das nicht glauben, sind Narren,  
Die sich in Elend und Sorgen ewig wälzen.*

Das ist auch meine Vision. Wenn ich – egal was ich tue - aufmerksam, entspannt und natürlich bleibe, wird mein ganzes Leben zum Tantra. Dann verbinde ich immer und überall alles mit Erkennen und Wahrnehmen. Ob ich einen One-night-stand habe, einen Quickie im Aufzug oder eine hohe tantrische Übung mache: Der Unterschied besteht nur in meiner inneren Haltung.

Tantra heißt – Verbinden, Weben. Das eine mit dem anderen verweben, Licht mit Schatten, Gegensätze vereinen sich und schließen sich nicht mehr aus. Wie also sollte ich eine Unterscheidung treffen zwischen einer tantrischen Übung und einer alltäglichen? Ich warte an der Supermarktkasse und hab's eilig. Anstatt mich zu verspannen und ärgerlich zu werden oder ungeduldig, atme ich aus und ein, genieße einen Moment der Ruhe und freue mich darüber, bevor ich wieder in meinen hektischen Alltag einsteige ..... Viola, welch hohe tantrische Kunst !!

In diesem Sinne, Leute, es gibt genug zu üben – immer überall und dauernd.  
Wachsamkeit und viele neue Einsichten und Chancen wünscht euch

*LeelaLuna*



# zu FRIEDEN leben

Ich möchte euch ein paar Übungen vorstellen, die im Alltag anwendbar sind.

Am Anfang machst du sie nur immer wieder einmal, dann immer öfters, und dann vielleicht täglich ...  
Irgendwann denkst du nicht mehr daran :-)

## Meine Erdung

Wenn ich spazieren gehe, stelle ich mich auf die Erde und stelle, wie ich es gelernt habe, eine Verbindung her über das Wurzelchakra zum Erdkern.

Meine Fußsohlen bekommen Wurzeln und ich atme die Erdenergie ein und verteile sie im Körper.

Das geht auch bei Bushaltestellen, wenn in der Nähe eine Grünfläche ist – und später sogar durch Beton.

Erde ist ja überall.

*So entsteht Verbundenheit, Geborgenheit, Ruhe. Fülle.*

## Meine Präsenz

Im Stau oder in der Warteschlange an der Kassa gehe ich in die Stille und Gegenwart.

Am besten mache ich die Augen zu, beobachte meinen Atem, nehme alle Geräusche wahr, fühle gleichzeitig meinen Körper und das Außen.

Drei Minuten können Wunder bewirken.

Das Gleiche mache ich nach dem Treppensteigen oder nach einem Treffen. Ich denke nicht.

Ich bleibe kurz stehen, spüre hin: Was hat sich gerade getan im Körper?

*Ziel ist es, gedankenfrei zu werden, Ruhe im Chaos des Lebens zu bekommen. In meiner Mitte, bei mir sein.*

## Meine Entschleunigung

In einer Gehmeditation nehme ich mir Zeit, ca. 30 Minuten oder länger, für eine Strecke, die ich normalerweise in 5-10 Minuten gehe. Diese **ganz ganz ganz** langsam gehen. So dass ich fast umkippe und wirklich die Verlagerung des Gewichts am Fußballen spüre.

*Ziel ist es, die Wahl zu haben, langsam oder schnell zu sein, Dinge zu sehen, die ich sonst „übergehe“, Lösungen, die ich sonst „übersehe“.*

## Mein Spiegel

So simpel und soooo wirksam, bitte eine Woche täglich probieren und erst dann urteilen:

Jedes Mal, wenn ich mich im Spiegel sehe, sage ich :

*„Ich liebe mich und ich bin es wert, geliebt zu werden“*

Beim Aufwachen danke ich für den Tag im voraus. Denn egal was ich weiß und geplant habe - es kann immer anders kommen.

Und dies ist dann vielleicht sogar schöner oder wichtiger für mich.

Und wenn ich Angst bekomme vor all dem Chaos der Gefühle und der Veränderung, dann gehe ich zum Spiegel und sage mir:

*„Ich bin für mich da. Egal was passiert: Ich liebe mich.“*

## Mein Lob

Ich lobe mich für Kleinigkeiten, während oder gleich nachdem ich sie gemacht habe.

Ich erinnere mich an fünf Dinge vor dem Schlafengehen.

Ich umarme mich, wenn ich was „falsch“ gemacht habe.

*Denn immerhin habe ich mein Bestes gegeben, habe daraus gelernt und nächstes Mal kann ich es anders machen.*

## Mein Frieden

Diese Dinge wirken simpel und sind schon oft ausgesprochen worden, jedoch - wenn ich neben den Seminaren einfach diese paar Dinge mache, kommt meine Zufriedenheit näher denn je.

Ich habe oft geweint vor Gerührtheit, weil ich mich endlich sehe, endlich spüre. Denn wie kann ich auf der Erde glücklich sein, wenn ich mit mir nicht glücklich bin?

*Solange ich mich umarmen kann - in „guten wie in schlechten Zeiten“ - werde ich zuFRIEDEN leben können, egal, welcher Fluss oder Sturm des Lebens mich umarmt.*

Alles Liebe,

**Gini**

P.S.: Wer fragen oder mir etwas mitteilen will, kann mich kontaktieren: [bewusst@yahoo.com](mailto:bewusst@yahoo.com)



## Wie ein Mann die sexuelle Selbstliebe neu entdecken kann

Mein Partner hat eine simple Atem-Übung gemacht, doch diese nicht in einer Gruppe, sondern mitten beim Sex. Dabei hatte er einen Orgasmus und eine Befreiung erlebt, die seine bisherige Wertvorstellung sprengte.

Sein Leben lang spürte er einen Druck in sich. Er lebte ihn aus in verschiedenen Bereichen. Und beim Sex wollte er ihn besonders heftig ausleben ... besonders schnell rausspritzen.

Als er wieder einmal seinem Bedürfnis nach Erleichterung in der Selbstliebe nachging, sagte ich währenddessen zu ihm:

*“Du, atme mal die ganze Energie vom Becken hoch - zum Herzen.....Spitz die Lippen, wie wenn du durch einen Strohhalm atmen würdest und sauge die Energie hoch bis ins Herz und lass sie sich dort verteilen....Probiere das mal aus, während du dich weiter selbstbefriedigst, die ganze Zeit, ohne aufzuhören...”*

Nun, das Ergebnis war, dass er einen Ganzkörperorgasmus erlebte. Danach verspürte er nicht mehr soviel Druck, da die Energie sich im Körper verteilte und nicht mehr nur im Sperma rauskam. Normalerweise blieb der Rest im Becken, so dass er sich genötigt fühlte, bald wieder zu kommen.

Er wandte es sogar beim Fahrradfahren an, wenn eine große Steigung kam und ihm Energie fehlte. Normal verfiel er in einen Krampf und Zwang, doch nun atmete er alles hoch und es floss mehr, er hatte mehr Kraft und weniger Druck. Denn die Kraft in ihm hatte Platz, sich zu verteilen und er konnte sie nutzen.

Dadurch, dass er jetzt beim Sex und in der Selbstliebe die Energie fließen lässt, ist sein Leben weitaus weicher und auch intensiver geworden, weil mehr im Herzen. Er muss seine Energie nicht mehr irgendwo abbauen, sondern kann sie in sich lassen und nutzen, wenn er sie braucht.

Das ist nur *ein* Beispiel aus meiner Erfahrung. Das Leben ist voll davon, wir erfahren es auch, wenn wir danach fragen. Einen Freund oder eine Freundin.

Berichtet von **Gini**

Eine sehr wertvolle Einführung in die Lingam-Massage, gegeben von einem Mann an einen Mann, habe ich kürzlich auf der DVD „How to please a Man – Was Männer wirklich wollen...“ von **Didi Liebold** gesehen. Seine Schulung findet statt im „**International Institute for Sexological Bodywork**“ in Zürich. Er beherrscht ein Vielzahl von Bodywork-Techniken und Massageteile, die er in Sessions für Männer, Frauen und Paare anbietet.

Eine sehr aufschlussreiche Erfahrung, meint

*Franz*

[www.sexologicalbodywork.ch](http://www.sexologicalbodywork.ch)

## „Ich habe heute ejakuliert!“

Ich habe heute Vormittag viel Zeit für mich, also probiere ich gleich einmal den Feueratem für mich alleine zu Hause aus. Er spürt sich leicht und wellenartig an, ich bleibe ruhig, entlade mich nicht. Ich lasse die Energie sogar bis zu meinem Scheitelchakra hochlaufen und verbinde sie wieder nach unten mit meiner Yoni. Feine Energieperlen durchströmen meinen Körper. Spontan hole ich mir einen meiner G-Punkt Vibratoren, die ich ja sonst überhaupt nicht mag, und taste mit leichten Vibrationen meine Prostatafläche ab. Es spürt sich wohligh und entspannt an. Nur auf einer Stelle bemerke ich ein Stechen und Brennen und bleibe einfach drauf, entspanne mich und lasse die aufkommende Unstimmigkeit durch meinem Atem hinunter in die Erdwurzel laufen. Ich atme tief und lang, rundherum im Kreise, bewege mich aber nicht dabei, um genau zu spüren, was sich in meinem Inneren tut. Es wird so lustvoll und nicht mehr zum Aushalten, ein Orgasmus jagt mir nach. Wieder ziehe ich meine Energie hoch nach oben, lasse sie nicht nach unten verpuffen. Ich spüre, wie meine Vagina von ganz alleine kontrahiert und pulsiert. Ich ziehe alles hinauf in die oberen Chakren, ich möchte die Energie nicht verlieren. (Ich hab ja immer die Vorstellung, dass meine Energie weniger wird, wenn ich den Orgasmus nur in den unteren Chakren erlebe).

Ich weiß nicht, ob ich jetzt Energie verloren oder gewonnen habe, ob ich einen Orgasmus gehabt habe oder nicht.

Mein Impuls sagt mir, ich solle einmal spüren, wie sich mein G-Punkt anfühlt. So gleite ich mit meinem Finger in meine Yoni, und ich bin wirklich erstaunt, wie voll und schwammig es sich da drinnen anfühlt. Normalerweise ist es hier drinnen hart und auch unangenehm. Ich hab das Gefühl, es möchte sich was öffnen, was aufmachen und noch weiter werden. Ich taste das schwammige Gewebe ab, die Begrenzungen sind verschwommen, ich kann nicht mehr genau lokalisieren, wo was anfängt und aufhört. Bei mir selbst hab ich das noch nie so wahrgenommen, ehrlich gesagt. Dann leg ich mich auf den Boden, um frei und ungestört etwas laufen lassen zu können, falls es sein soll. Es ist nicht so, dass der Harndrang so unheimlich groß ist, aber ich spüre trotzdem, dass da etwas kommen möchte, irgendwie. Ich hab das schon des Öfteren gespürt, bin aber noch nicht oft weiter gegangen. Pressen, Stimulieren, Entspannen probiere ich aus, aber ich bemerke, das bringt mich eher in eine Stresssituation - ein unbedingtes Wollen, dass etwas passiert. So lehne ich mich gemütlich auf einen ganz niedrigen Hocker und stimulare meine inneren Lustlippen mit meinem Harnröhrenausgang, was ich noch nie gemacht habe. Es fängt zu plätschern und zu schmatzen an, es fühlt sich sehr lustvoll an und ich bleibe immer ganz entspannt. Dazwischen presse ich ganz leicht und ohne großen äußerlichen Druck. Mit der Zeit spüre ich ein ganz arges Brennen an meiner Harnröhre, es ist ziemlich unangenehm, so als ob da eine Entzündung wäre. Ein Pfropfen ist da, der aufgehen möchte.

Und wirklich! Er öffnet sich mit einem nochmaligen stärkeren Brennen und ich lasse es laufen. Es spürt sich anders an als Harnlassen. Während ich es so herausfließen lasse, verschwindet auch das Brennen. Dann stimulare ich mich nochmal ganz kurz an meiner Harnröhre und meinen inneren Lustlippen und wieder fließt ein ganz klein bisschen heraus.

Jetzt sitze ich da vor dem Computer und bin durchzogen mit frischer neuer Lebensenergie!

Ich habe heute ejakuliert!

*Manuela Haunschmidt*

<http://www.tantramassage-lernen.de/linz-freistadt.phtml>

## Der Feueratem ...

...ist eine Möglichkeit, hohe Energie im Körper aufzubauen, durchlässiger für die sexuellen Energiewellen zu werden, mehr Lebensfreude- und power zu entwickeln. Dabei kann es zu emotionalen Ausbrüchen kommen. Blockaden werden gelöst, der Atem wird tiefer und freier, der Körper spürbar präsenter.

## Unheimlich offen .... Mein Feueratem

Ich beginne langsam und beständig mein Becken vor und zurück zu rollen, dabei atme ich durch meine Yoni ein, spanne meinen PC-Muskel an, fülle mein erstes Chakra mit Energie, mit Lebensfreude, mit Kraft ... was immer in diesem Moment kommen will. Und ich atme wieder aus, entspanne meinen PC-Muskel wieder, lasse alles Alte, Verbrauchte hinausströmen. Mein Mund ist leicht geöffnet, das Kinn locker, entspannt. Wenn mein erstes Chakra vollgefüllt ist, atme ich mit der selben Langsamkeit durch meine Yoni hinauf in mein Sexualchakra und wieder hinunter bis zum Beckenboden. Dann gehe ich über bis in mein Nabelchakra und fülle dieses mit Lebensenergie. Wie eine Körperwelle bahnt sich mein Atem den Weg bis in mein Herz hinauf und auch wieder zurück zu meiner Yoni. Sind alle vier Chakren gefüllt, beginne ich mit einem kleinen Kreislauf den Atem zu beschleunigen. Vom Herzen atme ich hinaus, hinunter zu meiner Yoni, und geradewegs wieder durch die anderen drei Chakren hinauf zu meinem Herzen. Ein ewig wiederkehrender Kreislauf. Jetzt atme ich mehr ein als aus, um noch mehr Energie in mir zu erzeugen. Ich atme so viel ein, bis ich an meine Grenzen komme. Bis ich nicht mehr in mich hinein füllen kann, bis ich fast überschwappe.

Ab jetzt habe ich keine Kontrolle mehr über meinen Atem, über meinen Körper. Alles geht von selbst. Ich habe das Gefühl, ich werde geatmet. Alle Stimmen rund um mich verstummen, ich bin nur noch ich. Mein Körper bäumt sich auf, mein Hals streckt sich nach oben, meine Kehle öffnet sich wie ein Trichter nach oben. Ein urtöniger Schall schreit aus mir heraus... unendlich lange... ich entlade meine aufgebaute Energie über meine Stimme... ich entspanne mich... eine zweite Welle will kommen und ich atme erneut so viel Energie in mich hinein, beginne von unten, aber dieses Mal gleich etwas schneller. Plötzlich fange ich zu würgen an. Mein Körper erstarrt wie ein Stein. Unheimliche Geräusche sprudeln aus mir heraus. Schleim bildet sich in meiner Kehle. Ich übergebe mich fast. Spucke alles aus, was da kommen will. Ich entspanne mich...

Ich erwache aus einem Traum...

Unheimlich offen fühle ich mich jetzt... Meine Seele zeigt sich verwundbar, ganz und gar verletzlich... Es gibt nichts zu verbergen. Mein Inneres ist nach außen gestülpt...

... ich bewege mich langsam wie in einem Traum, der nicht endet ...

## Die Göttin zieht in mich ein

Dieses Mal erlebe ich den Feueratem ruhig und tief. Wie eine Meereswelle breitet sich die Energie in mir aus. Sie durchbebt meinen Körper hinauf und wieder hinunter. Ich ziehe den Atemstrom hoch bis in mein Scheitelchakra. Verbinde mich mit meiner Yoni, ein schöner, großer Kreislauf entsteht. Ich bleibe ruhig und gelassen, meine Grenzen sind groß und weit. Ich öffne mich für eine

innere Ruhe, für meine innere Kraft. Um mich herum fangen die Leute zu schreien, zu toben, zu weinen an. Ich bleibe gut und ruhig in mir, atme meinen Strom weiter wie eine Welle im Ozean. In der Entspannung spüre ich ganz feine Energieperlen durch mich laufen. Wieder atme ich ruhig und beständig weiter. Eine unglaublich göttliche Welle der Güte und Liebe erfasst mich. Die Göttin selbst zieht in mich ein. Ich gebe mich ihr hin, öffne mich gänzlich ihrer würdevollen Anwesenheit. Nichts bringt mich aus der Ruhe. Ich bin die Göttin selbst, die alles trägt. Strahlend, Offen, Schön und Liebend.

*Manuela Haunschmidt*



*„Es gibt verschiedene Techniken, Methoden und Lehren, mit deren Hilfe man in den Zustand des erweiterten bzw. des göttlichen Bewusstseins eintreten kann. Wir können über verschiedene Zentren in diese erhobenen Zustände gelangen – eines davon ist die sexuelle Strahlstatt. Das Beispiel einer anderen Methode ist Bhakti bzw. die Liebe und Hingabe zu Gott.“*

*„In unserem Fall dient das Herzzentrum als Initialkapsel. Dies ist die Hauptmethode in Komaja (der Gemeinschaft um den Tantrameister Makaja) ... Danach wechseln manche zum Stirnzentrum... Demnach können wir durch verschiedene Strahlstätten in Kontakt mit dem Göttlichen treten und darin verschmelzen.“*

Makaja

## **Wie Rituale und Techniken**

### **die Liebe sogar stören können ...**

**„... In der tantrischen Arbeit lehnen wir alle Übungen und alle Rituale, alle reizvollen Unterhaltungen ab. Sein mit dem, was ist! Sich zeigen in dem, was ist.“**

Dieser Absatz, den ich bei **Samuel Widmer** auf seiner Webseite [www.samuel-widmer.ch](http://www.samuel-widmer.ch) gefunden habe, hat mich schon immer sehr angesprochen in seiner Einfachheit und Radikalität. Im Nicht-Tun offenbart sich eine Wahrheit, aus der ein völlig neues Liebesglück erwachen kann:

**„In der tantrischen ‘Therapiestube’ ziehen wir uns aus. Das ist eigentlich alles. Darin, im Nichttun, nüchtern, langweilig, trostlos, im Sein mit dem, wie du tatsächlich bist, beginnt etwas zu geschehen. Alles liegt auf dem Tisch, auf der Hand, die Tür zu jedem Schlafzimmer und seinem Elend ist geöffnet.“**

*Und siehe da, deine Wahrheit, deine beängstigende und unterdrückte Wahrheit um die sexuelle Kraft beginnt sich zu zeigen, zu recken, sich vorzutasten. Viel Angst ist zu überwinden, viel Widerstand anzuschauen, viel Unehrlichkeit einzugestehen...*

*Und schließlich nach vielen Irrtümern und Verwirrungen beginnt sich der tantrische Kreis zu formen, das Glück liebenden Bezogenseins sich zu zeigen, ganz natürlich, von selbst. Darüber kann man nicht reden, nicht wirklich schreiben. Das muss man erleben; erleben, wie wirkliches, erwachtes Leben ist.“*

Das Leben also, das Zusammensein in der Gruppe oder mit dem Liebespartner, ist die eigentliche „Methode“. Der Weg, das Ziel. Bedingungslose Ehrlichkeit, Einfachheit und Offenheit sind seine Tugenden. Und natürlich eine leidenschaftliche Bereitschaft für die Wahrheit, für die Liebe.

Einmal begann meine Liebste während unseres innigen Liebesspiels mit Atemübungen zu experimentieren. Ich sagte zu ihr: „Mein Liebes, wir sind nicht im Tantraseminar. Lass uns bei dem natürlichen Energiefluss unserer Körper bleiben.“ „Ja, du hast recht,“ antwortete sie. „Durch die Atemübung wollte ich etwas forcieren, etwas voranbringen. Genau das ist es aber, was mich davon abhält, das, was ist, zu spüren. Eigentlich entfernte ich mich von dir.“

„Yoni und Lingam wissen genau, was zu tun ist; ich und du, wir wissen es“, fuhr sie fort. „Wenn wir zu zweit sind im Liebesspiel, im Unterschied zu einer Übung, die ich alleine mache, dann vermischen sich unsere Energien. Wir sind beide präsent und in Liebe zueinander, und so scheint es, als ob sich unsere Energien ungemein steigern und sogar vervielfachen würden. Diesen Effekt erziele ich nicht, wenn ich alleine übe. Auch dabei kann ich natürlich meine Energie steigern – und ich habe es gut gelernt –, allerdings ist es nur meine eigene.“

Wenn wir schon von Techniken sprechen, sollten wir nicht unerwähnt lassen, dass es auch die Methode des „Herunterziehens“ gibt – vom Kopfgeist zum Herzen, vom Herzen zum Becken. Diese Methoden werden normalerweise vernachlässigt, weil wir glauben, die Energie müsse immer und unbedingt von unten beginnen und dann hochsteigen. Es gibt nicht wenige Menschen, für die der umgekehrte Weg angemessener wäre: Von oben nach unten.

Auch wenn viele Menschen heute den Weg von der sexuellen und energetischen Stimulierung aus hin zur Liebe gehen, gibt es natürlich auch den Weg in die andere Richtung:

Durch Liebe wird sexuelle Kraft aktiviert, durch Liebe wird sie reguliert, durch Liebe wird sie erfüllt. Das ist die Botschaft.

**Franz Lang**

*„Mein Haupteinwand gegen die Literatur aus dem Bereich des taoistischen und auch hinduistischen Tantra ist, dass die Mehrheit der Autoren dem bloßen technischen bzw. physischen Aspekt zu viel Beachtung schenken ... Doch meine Erfahrung und meine Meinung ist, dass die Beherrschung dieser Übungen nur 20 % des geistigen Erfolgs ausmachen bzw. des Erfolgs im liebeserotischen Bereich. 80 % gründen sich dagegen auf dem Ausbau des Charakters, der Entwicklung der Tugenden, vor allem der Liebe und Verliebtheit – durch die Liebe zu Gott.“*  
Makaja

## **Ein Leserbrief** zum TantraRundbrief Juni-Juli 2012 „sexual healing“

Liebes Connection Team,

ein wirklich schönes und berührendes Thema diesmal. Es ging mir so, wie beim Lesen des Buches "Yoni Massage" oder "Zeit für Weiblichkeit". Voller Staunen bekam ich Einsichten in das Mysterium der Weiblichkeit, konnte Ängste abbauen und erleichterter werden. Eure Zeilen haben mich berührt. Vor allem die schöne Einleitung von LeelaLuna, der ergreifende Bericht über Alexandra Schwarz-Schillings Buch und ihre Arbeit, sowie die Hinweise zur stillen Vereinigung von Melikha und die Schilderungen zum Garten der Liebe von Diana Richardson. Wahre Perlen.

Und dann der schöne Aufruf von Franz. Wo es mir doch grade heute Morgen so gefrustet erging, dass ich mich fast beleidigt von meiner Sitzpartnerin im Bus weg setzte. Neben einem Mann zu sitzen, war richtig erleichternd. Fühlte ich da meine eigene Verklemmtheit neben einer Frau zu sitzen oder die ihrige? Ist beides überhaupt voneinander zu trennen?

Na jedenfalls bitzelt mich dieses Thema schon seit vielen Jahren. Mir spukt so ein Gedanke durchs Bewusstsein, wie schön ein Tempel zur Heilung zwischen Frauen und Männern wäre. Mir graut es manchmal jedoch bei der Vorstellung, wo anfangen, wenn ich meine Geschlechtsgeossen beispielsweise bei einer Kuschelparty erlebe. Das Neandertalhirn scheint einen festen Hirnstamm hinterlassen zu haben. Wie heilsam für mich nun zu hören und zu erleben, dass sich die holde Männlichkeit einer Veränderung öffnet. Das Männer mittlerweile viel freier und beweglicher über

die Tanzfläche fegen. Mit Männern in einer Männergruppe zu erleben, wie während diese Zusammenkünfte sind. Zu hören, dass Männer sich dafür interessieren, noch zärtlicher und einfühlsamer auf ihre Partnerinnen einzugehen. Das alles heilt und berührt mich im Herzen. Da ich gerade nicht in einer Partnerschaft bin, jedoch den starken Wunsch danach in mir wachsen fühle, nutze ich die Zeit, um mich schon mal darauf vorzubereiten und mich einzustimmen. So entdeckte ich die **7 Goldenen Verpflichtungen** einer Partnerschaft von **Veit Lindau**, die ich nur empfehlen kann. Wieder ein Mann, der mich in dieser der Heilung bedürftigen Beziehung anzusprechen weiß.

Und zu hören, dass ich mich selbst in der tiefsten menschlichen Begegnung vor allem nur zu entspannen habe, das lässt etwas Forderndes von mir abfallen. Schließlich bin ich selber schon genug mit Gedanken von Perfektion, Funktionieren müssen und Sturheit belastet. Gerade vorhin habe ich mich mit einem anderen Mann gezoft. Wenn Sturheit auf Sturheit trifft. Ist ein Tag voller Chancen, um was loszulassen. ;) Bin noch am Üben, um mich leichter zu machen. So viel halte ich noch in mir zurück. Da war es schon mal heilsam für mich, meine Zurückhaltung hinaus zu schreien in einer geführten AUM Meditation. Das es mich heute wieder bitzelt und voll erwischt hat, verbuche ich als einen Hinweis, dass da etwas lebendig in mir werden will. Gilt nur noch auszuloten, anderen nicht auf die Socken zu treten. Aber wer kann das schon immer? Schön, mich dabei zu beobachten, wie ich mir liebevoll zulächeln kann. Noch immer. Eine Quelle, die immer freier wird.

Liebe Grüße,  
Thomas

Von: Thomas M. Müller <herzensfreude@googlemail.com>

An: TNLconnection <[TNLconnection@aol.com](mailto:TNLconnection@aol.com)>

Inspiziert von euren schönen Worten habe ich auf meiner Homepage <http://seelewaermen.de>

einen Wandel einfließen lassen, der auch für meine eigene männliche Heilung spricht. Ich danke euch dafür. :)

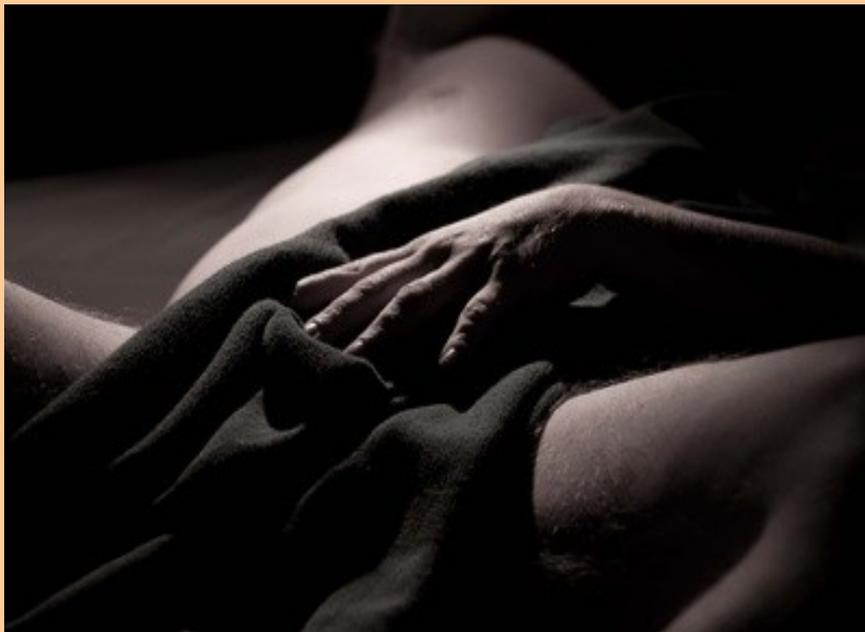


Foto: stephanB.pixelio.de

„Nicht ein großer Schwanz, sondern ein großes Herz – das ist es, wonach die Frauen verrückt sind.“

*„Das andere Wesen möchte spüren, dass du es tatsächlich wahrnimmst, dass du es achtest, dass du es und seine Qualitäten bewunderst. Wenn dies der Fall ist, ist es gleichgültig, wie das Lingam oder die Yoni aussehen. Dies ist dann kein Problem, wenn die Liebe da ist, wenn die Brust strahlt. ... Je weniger Geist und Liebe ihr habt, je schwächer die Erotik als Tugend und als Qualität bei euch entwickelt ist, desto wichtiger ist euch die Länge und die Dicke des Lingams oder die Enge der Yoni. ... Der Schlüssel liegt in der Energie, der Schlüssel liegt im Strahlen....“*

Makaja

## Eine Tantrikerin / Ein Tantriker

Eine Tantrikerin lebt ihr Leben in dem Glauben, dass jede Erfahrung und jede Wahrnehmung die Einladung zu einer Liebesbeziehung ist. Und egal ob diese Liebesbeziehung etwas sehr Flüchtiges ist, wie der Geschmack einer Erdbeere oder ein Windhauch durchs Haar oder ein Sonnenstrahl auf der Haut oder auch eine längere Wahrnehmung, wie ein schöner Sommerabend, oder ein Spaziergang im Schnee oder eine sinnliche Begegnung mit einem Menschen oder ein tiefes Gespräch - eine Tantrikerin ehrt das Göttliche in jeder dieser Erfahrungen.

Und ein Tantriker genießt es, in seinem Körper zu sein. Er ehrt den Körper als Tempel des Göttlichen und übt sich darin, den Körper immer feiner zu stimmen und immer präziser und genussfähiger wahrzunehmen. Und ein Tantriker kennt auch die Feuer der Energien in seinem Körper. Er weiß, wie er diese Feuer entfachen kann, wie er über seinen Atem und durch Einsatz der Stimme intensiver empfinden und den Körper vibrieren lassen kann vor Ekstase.

Eine Tantrikerin liebt ihre Gefühle. Sie unterscheidet nicht zwischen höheren und niederen Gefühlen, zwischen guten und schlechten Empfindungen. Sie umarmt sie alle gleichermaßen und feiert die Lebensfreude, die in allen Gefühlen präsent ist. Und sie weiß, wie sie die Filter ihrer Wahrnehmung und die Urteile über ihre Umwelt entlarven und transformieren kann. Eine Tantrikerin kennt ihr tiefstes Selbst und sie weiß, wie sie jederzeit zu tiefem Frieden und Harmonie zurückfinden kann.

Ein Tantriker weiß auch, wie er in Kontakt gehen kann mit den Menschen, die ihm begegnen in der Welt. Er kennt die Dynamiken von Beziehungen und das Spiel der unterschiedlichen Lebensrollen und erforscht diese wie ein neugieriges Kind mit offenem Herz und wachem Geist. Er genießt es, Menschen offen und neugierig zu begegnen und er sucht in allen Kontakten die tiefe Verbindung, die zwischen allen Menschen fließt. Er öffnet sich selbst und zeigt sich offen und nackt

und er sieht die Schönheit in der Einzigartigkeit jedes Menschen. Ein Tantriker hat auch keine Angst davor, seine Zuneigung oder Lust zu zeigen. Er tut dies in respektvoller Weise und er offenbart seine Gedanken, Gefühle und Wünsche ohne Erwartungen - ohne Anhaftung.

Eine Tantrikerin ist auch eine Meisterin der Begegnung ohne Worte. Sie kann ohne Worte einzig über ihren Körper und ihre Präsenz in Kontakt gehen und sie gibt sich der Liebeskunst der Entspannung und Absichtslosigkeit hin. Sie liebt es, ebenso ins Feuer der wilden Leidenschaft einzutauchen, wie sie es liebt in stillen und langsamen Begegnungen durch die Zeitlosigkeit zu tauchen. Und eine Tantrikerin ist eine Meisterin der Berührungskunst. Sie weiß, wie sie ihre Hände, ihren Mund, ihre Lippen, ihren Körper einsetzen kann, um den Körper eines anderen Menschen zu erden, zu beleben, für tiefe Stille und Präsenz zu öffnen, Lust und Erregung zu entfachen und ekstatische Gefühle zu wecken. Sie kennt die Schlüssel der Berührung und die verschiedenen Ebenen der Berührungskunst und erforscht diese auf immer tiefere und umfassendere Weise.

Und ein Tantriker hat Visionen - klare Visionen für sich selbst, über das, was er verwirklichen will. Er kennt seine Herzensvisionen und er verwirklicht diese Visionen auf einem entspannten und zugleich konsequenten Weg. Er führt ein ausbalanciertes, erfülltes und reiches Leben und er weiß seinen Verstand zu lenken. Er kann klare und kraftvolle Entscheidungen treffen. Er kann sich abgrenzen und er kann sich hingeben. Er liebt die Vielfalt der Erfahrungen und Abschnitte des Lebens und genießt seine Reise in vollen Zügen.

Eine Tantrikerin liebt auch ihre eigene Unvollkommenheit. Sie kennt ihre Vorlieben und Abneigungen und auch ihre Schattenseiten. Und genauso wie sie die Schatten anderer Menschen liebevoll umarmt, liebt sie auch ihre eigenen Schatten und Eigenarten. Sie weiß, dass Erleuchtung nichts mit Perfektion oder ständigen Glücksgefühlen zu tun hat, sondern in jeder Erfahrung leuchtet. Sie sucht nicht nach Erleuchtung, sondern sie erkennt, dass das Licht der Erleuchtung bereits jetzt in jedem Moment eine andere Erfahrung in ihr erstrahlen lässt. Und jeder dieser Erfahrungen gibt sie sich hin, so tief und grenzenlos, wie es ihr gerade möglich ist. Sie lebt ihr Leben in dem Wissen, dass jede Erfahrung und jede Wahrnehmung eine Einladung zu einer Liebesbeziehung ist.

*Nils Kriedner* , [www.sahaja-tantra.de](http://www.sahaja-tantra.de)



# Wie das Liebesspiel zur Erfüllung werden kann

## Weitere praktische Tipps, gefunden in „Der erleuchtete Eros“

### Aba Aziz Makaja

„Wenn man Liebe macht, ist die erste Regel – P A U S E – Die zweite Regel lautet – P A U S E – und die dritte Regel – P A U S E –

... Die Männer und Frauen sind so ungeduldig, so frustriert ...“

„Eine Art der Pause nennen wir *Erschlafftheit* ... Vergesst die Erektion, lasst alle sexuellen Bilder, Gedanken, Wünsche sein und atmet so als würdet ihr tief schlafen, ... entspannt alle Muskeln, insbesondere jene, die schmerzen, die ihr überbeansprucht habt.

Die zweite Art der Pause ist die *Verstecktheit*. Sie wird angewandt, wenn beide schon aufgewärmt sind, wenn ihr schon sehr im Schwung seid und das Liebemachen intensiv geworden ist ... Ihr macht eine Pause, bleibt aber angespannt, bereit für die Aktion. Wie ein Tiger, der auf seine Beute lauert: Er liegt ruhig im Gras, die Muskeln sind angespannt, er ist hellwach und anwesend, er betrachtet seine Beute regungslos, in jedem Augenblick bereit für die Aktion ... Die Atmung wird gleichmäßig, bzw. es gibt kein Atmen mehr, es sind eher lange Phasen des Atemanhaltens. ... Diese beiden Arten der Pause sollen kombiniert werden.“

#### 12 Gesichtspunkte für ein ekstatisches Liebesspiel

1. Die Liebenden sollen ihre sexuelle Energie und Leidenschaft ganz natürlich zeigen, durch Worte, durch die Stimme, durch Bewegungen, Grimassen, Klänge, durch eine entsprechende Art zu küssen oder die Zunge zu bewegen
2. Die eigene Leidenschaft kontrollieren; die Bauchmuskeln nicht überanstrengen und überlasten; nicht außer Atem geraten; die Geschlechtsorgane dürfen nicht schmerzen
3. Die Pausen rechtzeitig zu nutzen, nicht zu lang, nicht zu kurz
4. Eine richtige und natürliche Bewegung der Geschlechtsorgane, um Kräfte zu sparen
5. Verschiedene Stellungen, entsprechend der Körperkonstitution der Liebenden
6. Atmung
7. Laute, Stimmexpression und Worte
8. Zufügen von Schmerzen durch Beißen, Zwicken, Kratzen, Schlagen ... aber natürlich nur, wenn es nicht die Schönheit, die Gesundheit und das tadellose Funktionieren des Körpers beeinträchtigt
9. Alles was man macht, sollte man im Einklang mit der Bewusstseinssebene des Partners tun und ohne den Partner zu erschrecken
10. Man soll einander helfen, den Orgasmus nicht zu früh zu erleben
11. In die Augen schauen
12. Visualisierungen

## 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](mailto: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**

Das neue Tantra Magazin 91 „Shiva & Shakti“ kann ab sofort bestellt werden. Du bekommst dann gratis das Buch „Tantra – Spiele der Liebe“ von Wolf Schneider dazu.

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](http://shop.connection.de)

oder an [Vertrieb@connection.de](mailto: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](#)