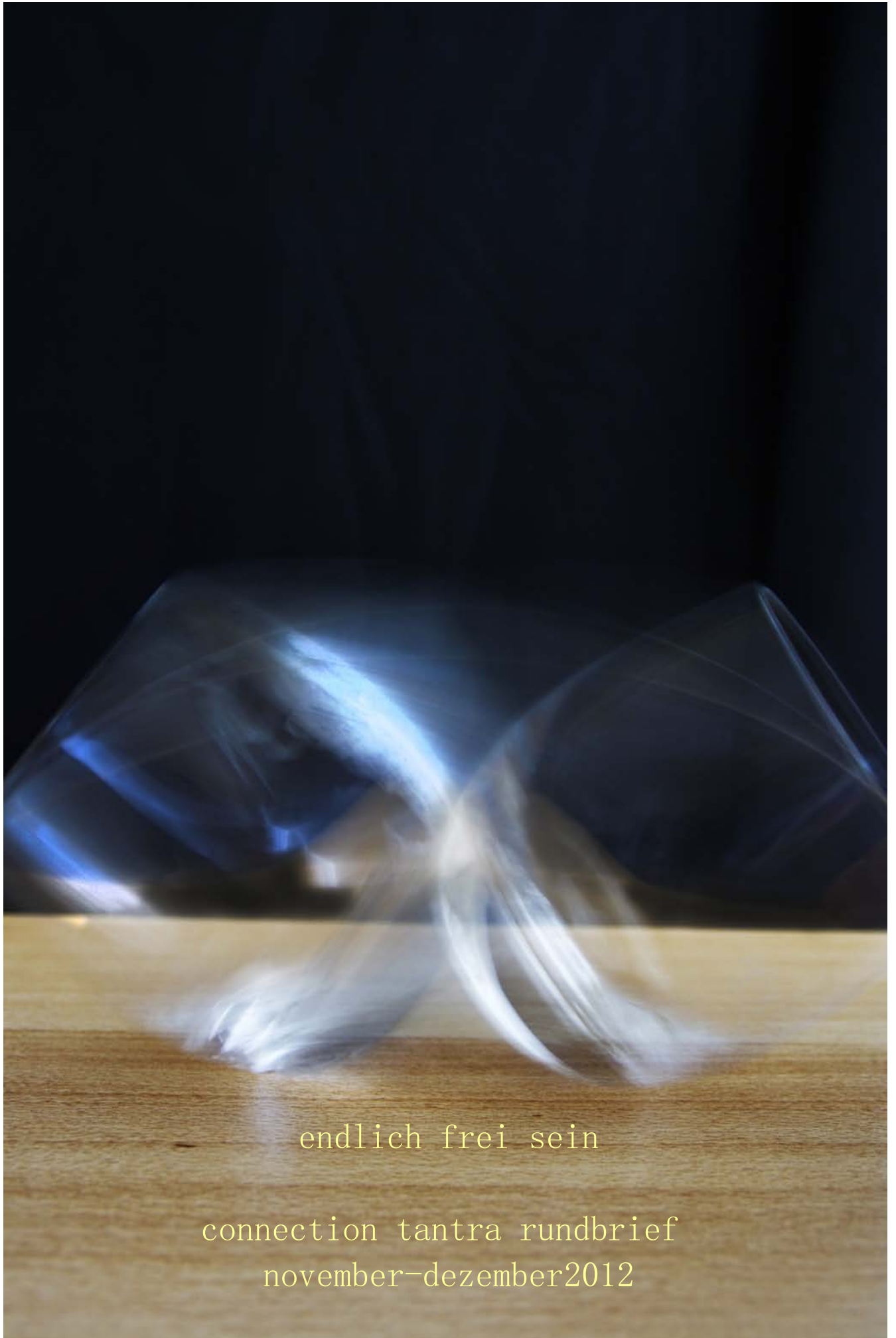




endlich frei sein

connection tantra rundbrief  
november-dezember2012

# inhaltsverzeichnis

|                                                             |                                         |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| kann sex frei sein ?<br>mit einem zitat von                 | <i>franz lang</i><br><i>david deida</i> |
| einer oder mehrere männer?                                  | <i>gini</i>                             |
| müllberge, der innere freiraum<br>und die brücken der liebe | <i>leela luna</i>                       |
| beyond all concepts of freedom                              | <i>jaromir duzik</i>                    |
| freiheit - ein weiblicher klang?                            | <i>wikipedia</i>                        |
| mut zur freiheit und endlich frei                           | <i>trayati</i>                          |
| die drei qualitäten der sexualität                          | <i>gabriele trayati impsal</i>          |
| e-mail einer liebenden frau                                 | <i>vielleicht du?</i>                   |
| von der freiheit                                            | <i>khalil gibran</i>                    |

veranstaltungen, tantraschulen, regionalgruppen, impressum  
titelbild: günther gumhold, pixelio.de

## kann sex frei sein?

### Alle wollen Freiheit.

Aber gleichzeitig fürchten sich die meisten Menschen davor: Schnell, gib mir ein paar Regeln, so dass ich mich nicht verliere und mein Verhalten abstecken kann!

### Alle wollen Liebe.

Aber gleichzeitig wollen die meisten Menschen von Mangelgefühl und Selbstbezogenheit nicht lassen. Natürlich geht das nicht zusammen.

Wenn Shiva und Shakti sich lieben, münden sie nicht ein in eine Bindung, in eine Abhängigkeit. Nein, sie schenken sich durch ihre Liebe Freiheit. Schwer zu verstehen? Sie werden immer Shiva und Shakti bleiben, Mann und Frau, sich liebend, sich begehrend und empfangend. Dazu braucht es Freiheit. Einen wirklich freien Willen. Gibt es nicht?

Frei kann sich nur fühlen, wer weiß, dass er tun kann, was er will. Nicht wahr? Wer nicht tun kann, was er will, ist nicht frei. So einfach ist das.

„Aber, ich kann doch nicht ...!“ höre ich millionen Stimmen einwenden.

So dass ich mir natürlich die Frage stellen muss: Warum will ich überhaupt etwas, was ich nicht kann? Das ist doch Unsinn, nicht wahr? Es macht mich nur unglücklich und demnach unfrei. Denn Freisein macht glücklich und wer glücklich ist, ist frei.

Wenden wir das auf unser liebeserotisches Leben an: Ich begehre eine Frau. Ich kann das und ich will das. Ich fühl mich frei und stark dafür. Nun kann sie, die Begehrte, zweierlei tun: Mich abweisen oder mich annehmen. Ich lasse sie ja frei, ich schenke ihr die Freiheit, dies oder das zu tun. Würde ich ihr weiter nachstellen, nachdem sie mir endgültig ihre Freiheit kundgetan hat, mich nicht zu wollen, wäre ich ja todunglücklich und würde sie wahrscheinlich in dieses Unglück hinein verstricken. Also bin ich so frei, von ihr zu lassen. Ja, das ist es: Liebe und Freilassen gehören zusammen wie die zwei Seiten einer Münze. Wenn ich liebe, kann ich niemals unglücklich sein, wenn mich jemand, den ich liebe, abweist. Liebe heißt Freiheit schenken.

Das ist nicht ganz richtig. Denn frei ist der Mensch ohnehin, ich schenke ihm also die Freiheit nicht, ich lasse sie ihm nur. Ich nehme sie ihm nicht weg, bin also kein Räuber.

Anderes Beispiel: Eine Frau liebt einen Mann. Der geht heimlich fremd, ist auch sonst nicht ganz klar und ehrlich. Aber sie liebt ihn. Sie kann nicht seine Unehrllichkeit lieben, also wird sie es ihm sagen. Tut sie es nicht, wird sie bei sich immer heftigere emotionale Ausbrüche oder – wenn das nicht geht - Selbstvernichtungswellen lostreten. Sie ist die Hüterin der Liebe, das macht sie frei und stark. Niemals wird sie von ihrem Geliebten kommentarlos hinnehmen, dass er die Liebe korrumpiert. Anerkennt er ihre göttliche Macht nicht, so wird sie Wege finden, sich endgültig aus seiner Umklammerung zu befreien.

Kann Sex frei sein? Sind Anziehung, sexuelle Attraktion und der sexuelle Akt, eine freie Tat? Viele sagen, Sex sei ein Trieb, eine chemische Reaktion, nichts als das. Die Wahrheit aber ist, dass es ohne die kosmische Macht der sexuellen Anziehung keine Liebe gäbe. Sex ist quasi die Grundlage für Liebe. Sex allein ist nicht frei, aber eine gewaltige Macht, der wir nicht widerstehen können. Warum sollten wir auch? Auf diesem Boden der göttlichen Anziehung zwischen zwei unwiderstehlichen Polen steht unser gesamtes Dasein. Sollten wir nicht dankbar sein dafür? Sollten wir nicht besser Sexualität feiern statt sie zu verurteilen, zu fürchten, geringzuschätzen oder zumindest als verzichtbar zu betrachten? Liebe ist dann die zu vollem Bewusstsein geführte sexuelle Kraft, selbst dann, wenn sie sich nicht sexuell äußert. Sie äußert sich dann nicht sexuell, wenn ihr vom anderen Pol (vom Gegenüber) kein entsprechendes Verlangen entgegentritt. So beispielsweise in der Liebe zu den Kindern. Das alles ist Freiheit, ist freies, verantwortetes Handeln, das uns glücklich macht. Wow!

### ***Sind wir getrennt? Oder für immer vereint...***

Frauen sind in der Regel sehr misstrauisch, wenn Männer im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität von Freiheit reden. Viele Frauen hassen Männer sogar dafür. Warum wohl, Männer?

Männer werden ihrerseits misstrauisch, wenn Frauen von Liebe sprechen, sie eventuell einfordern, ohne das Thema von Abhängigkeit, von Bindung, auch nur annähernd genau zu betrachten. Männer haben mit Recht einen Abscheu vor den emotionalen Forderungen, der Tyrannei einer falsch verstandenen Liebe, die nur gegenseitige Abhängigkeit bedeutet oder die Preisgabe jeglicher Freiheit.

Wenn wir sagen könnten: Die Frau ist die Hüterin der Liebe, so können wir über den Mann sagen: Er ist der Hüter der Freiheit.

Aber Mann und Frau darf man nicht trennen. Das ist künstlich, genauso wie man Liebe und Freiheit nicht trennen kann. Beide sind die Pole einer einzigen Wahrheit. Du kannst einen Magnet mit einem negativen und einem positiven Pol nicht in der Mitte auseinanderschneiden und zwei Wesen daraus machen. Das geht nicht. Wir bleiben für immer zusammen, wir sind untrennbar vereint. Das bedeutet das Wort, das in der Bibel Jesus zugeschrieben wurde: Was Gott vereint hat, soll der Mensch nicht trennen.

Das Problem ist aber: Liebe und Freiheit sind künstlich voneinander getrennt worden. Wobei jedoch völlig klar ist, dass die Liebe ihren höchsten Stand, ihre wahre Erfüllung, erst durch Freiheit gewinnt, und ebenso klar ist es, dass eine Freiheit ohne Liebe gar keine Freiheit ist. Wie sollte die denn aussehen? Kalt und egoistisch? Bist du frei, wenn du egoistisch bist? Bist du dann glücklich? Wir haben aufgezeigt, dass du nur glücklich sein kannst, wenn du liebst. Denn Glück hat unmittelbar mit der Freiheit zu tun.

### **„Für Frauen und Männer: Sex als Gebet zu ekstatischer Liebe und Leidenschaft“**

*„Und doch fühlt sich unser Leben häufig unbefriedigend an, weil wir nach einer Freude suchen, die nur in Erscheinung treten kann, indem wir sind, wer wir sind - und zwar **vollkommen und in aller Tiefe.**“*

*Das Weibliche wächst spirituell , indem es lernt , als Liebe zu leben, anstatt auf sie zu hoffen.*

*Das Männliche wächst spirituell , indem es lernt, in Freiheit zu leben, anstatt darum zu kämpfen."*

David Deida

### **Gibt es Wahlfreiheit? Oder du bist einfach mutig und entschlossen ...**

Eine der größten, heimtückischsten Illusionen über die Freiheit ist, dass Freiheit eine Freiheit der Wahl ist: Ich kann mich frei zwischen diesem und jenem entscheiden. Dass das nicht wahr ist, will ich aufzeigen. Krishnamurti beispielsweise hat immerzu von "choiceless awareness" gesprochen, worin wir frei sind.

Du kannst dich nicht frei für die Unfreiheit entscheiden, noch bist du wirklich frei, wenn du die Wege der Nicht-Liebe wählst, oder dich entscheidest, lieber weiterzuschlafen, obwohl du es bereits besser weißt und dich wirklich verantwortlich fühlst als liebendes Menschenwesen. Denn wenn du dich für das Leiden entscheidest und für den Zwang, kannst du nicht frei gewesen sein bei deiner Entscheidung. Du hast unter Zwang entschieden. Wenn du frei bist, wirst du immer frei handeln, und wenn du nicht frei bist, wirst du möglicherweise immer das Unglück wählen. Da du dich nicht wirklich entscheiden kannst „zwischen“ zwei Dingen, kannst du nur dafür sein. Es gibt keine Wahl. Es ist eine Erkenntnis und gleichzeitig eine Tat. In dem bemerkenswerten Film "360" habe ich das Zitat eines Philosophen gehört: "Kommst du zu einer Weggabelung, gehe einfach weiter."

Mut ist demnach das, was du brauchst. Eine starke Entschlossenheit. Denn um Liebe zu leben, bist du unweigerlich mutig und klar entschlossen. Und: Ich nehme die Konsequenzen auf mich, was immer da kommt.

Franz Lang

[www.atmelis.com](http://www.atmelis.com)

# Einer oder mehrere Männer?

Die Freiheit ist die, die ich mir gebe.

Seit 9 Jahren lebe ich in offenen Beziehungen und merke erst jetzt, dass ich mich selbst dafür verurteilt habe:

„*Es gehört sich nicht, das macht man nicht! Es ist unmoralisch! Nackt sein darfst du nur im geschlossenen Raum und nur ein Mensch darf deinen Körper sehen!*“ Das habe ich mitbekommen aus Polen, von meiner Oma und aus der Gesellschaft. Wer mich jetzt kennt, wird es nicht glauben, denn ich lebe als Künstlerin, bin meist die Froh-Verrückte.

Ich habe viele Partner, die meine Offenheit verstehen, doch immer wieder Partner, die monogam sind. Wir probieren es trotzdem ... und meist geht die Beziehung auseinander, weil meine Partner nicht sehen, dass die Liebe und mein Körper nicht weniger werden, wenn ich sie auch mit Anderen teile.

Doch es tut weh, dass etwas Wunderschönes wegen einer „Meinungsverschiedenheit“ auseinander geht.

So überprüfe ich jedes Mal, ob es denn sein muss. Muss ich mit Anderen schlafen? Ist es eine Kompensation oder ein Wissen um die Richtigkeit der Liebe in Allem und mit Allem? Bin ich süchtig oder lebendig und natürlich?

Die Situation wandelt sich in mir und so auch im Außen.

Ich lerne jemanden kennen, der mich nicht dafür verurteilt, der es dennoch nicht mag. Er glaubt, es ist energetisch intensiver zu zweit, als wenn noch andere Energien sich anbinden.

Jetzt wieder die Wahl: Verliere ich einen Menschen wegen meiner Lebensweise, wegen meines Freiheitswillens?

Doch was für eine Freiheit ist es, wenn ich etwas spüre und nicht anders kann, als dem zu folgen?

Was für eine Freiheit ist es, wenn ich Sex haben muss, um mich frei zu fühlen?

Kann die Freiheit am anderen Ende liegen? Erst durch ein NEIN zugänglich sein? Durch ein Inneres NEIN ... kein wollendes NEIN, um den Anderen zu gefallen ... eine eigene Entscheidung ...



## Wieso nur eines sein?

Kann die Freiheit vielleicht überall sein? Und ich entscheide, ob ich mich bei etwas frei oder gefangen fühle?

Jetzt, genau jetzt treffe ich einen Mann, den ich auch nicht teilen will und ich habe fast keine Lust auf andere Männer ... Was ist los mit mir? Bin ich doch monogam? Och, das wäre so viel einfacher in dieser Gesellschaft!

Oder bin ich doch polyamor?

Und da kommt meine Therapeutin mit dem Satz: "Wieso müssen Sie nur eines sein? Vielleicht sind Sie beides, ein paar Jahre so und die anderen so ..."

Ja, wir glauben, nur eines sein zu können, nur einen Partner haben zu können, ein Lebensziel, einen Beruf ... Wir sind entweder ordentlich oder chaotisch, sensibel oder hart, sanft oder wild ...

Doch so wie ein Mensch mehrere Kinder haben kann und lieben kann, hat er auch mehreres in sich, mehrere Hobbys, mehrere Geschmäcker, mehrere Eigenschaften, mehrere Talente und Berufsmöglichkeiten, mehrere Herzmenschen, mehrere körperliche Bedürfnisse.

Die Zeit ist vorbei, wo wir nur Hausfrau waren oder nur berufstätig waren.

Die Freiheit ist überALL

Wir sind ALLES  
und es wäre schön,  
wenn wir ALLE ALLES an ALLEM lieben könnten

In Liebe, *Gini*

Foto von Gini: [www.photographs-gm.com](http://www.photographs-gm.com)

## MÜLLBERGE DER INNERE FREIRAUM UND DIE BRÜCKEN DER LIEBE

Ich habe die letzten Wochen viel über Freiheit nachgedacht – bin mehr als einmal verzweifelt bei dem Versuch, etwas zu schreiben, das mir wahrhaftig erschien. Habe etwas geschrieben, es wieder verworfen, gebrütet, abgewägt, aufgegeben, um sie nun letztendlich doch noch zu Papier zu bringen: Meine eigene, bescheidene Sicht auf die Freiheit. Das, was ich über dieses große Wort (fast so groß wie „die Liebe“) zu sagen habe.

Zuerst einmal glaube ich, dass es sich mit der Freiheit so wie mit der Liebe verhält. Letztendlich ist sie nur eine Beschreibung für einen Seinszustand, eine Qualität, und nichts Greifbares.

Nicht zuletzt unser Körper, der uns im Irdischen verankert, erinnert uns immer wieder daran, dass es für uns Menschenwesen keine allumfassende Freiheit gibt: Wir müssen eines Tages, wenn es sein muss auch „unfreiwillig“ diesen Körper verlassen, leiden an Krankheiten, Schmerzen; wir können nicht fliegen, nicht (ohne Fallschirm) aus dem Flugzeug springen.

Ich glaube, dass wir unser Leben im Spannungsfeld dieser Pole tanzen: Einerseits wissen wir über unsere Verbundenheit – in Gesellschaft, Familien und anderen Verbindungen. Wir könnten allein nicht überleben. Und dennoch streben wir unser Leben lang nach Autonomie und Freiheit.





Franz Haindl, pixelio.de

**Liebe ist die Brücke**, das Verbindungsglied, das diese beiden scheinbar gegensätzlichen Impulse vereint. Einerseits kann Verbundenheit zu Liebe führen und andererseits schenkt Liebe Freiheit. Wirkliche Freiheit muss immer auch die Freiheit der anderen miteinschließen. Welcher Kraft außer der Liebe gelänge es, so eine Freiheit zu verwirklichen?

**„Die Freiheit ist ein Kind der Liebe/ Die Liebe ist ein Kind der Freiheit“**

heißt ein wirklich wunderbares Buch von Gerald Hüther und Maik Hosang, das ich neulich (zufällig?) in die Hände gelegt bekam und euch an dieser Stelle auch wärmstens ans Herz legen möchte. Dieses Buch, soeben angelesen, hat mich sehr inspiriert, auf eine neue Weise auf dieses Thema zu blicken.

**Tantra** ist für mich ein **Weg der Befreiung** – von alten Begrenzungen, Glaubensmustern.

Es schafft Räume, in denen wir unsere angeborene, innere Freiheit wiederfinden können. Wenn wir alle Hindernisse, alle auferlegten Lasten abgelegt und einmal ordentlich „abgestaubt“ haben, finden wir einen Raum in uns, der frei, leer ist.

Ich gehe diesen **„weglosen“ Weg** des Tantra nun schon einige Jahre. Und dennoch fühle ich mich manchmal noch immer sehr unfrei – spüre ab und an meine Begrenzungen sehr stark, meine Prägungen, meine Angewohnheiten. Ich denke, es ist ein langsamer Prozess, dieses Ausmisten ...

Wer kennt es nicht, aus den eigenen vier Wänden: Kaum ist alles aufgeräumt, entsorgt und der Müll nach draußen gebracht, tun sich schon wieder neue Müllberge auf. Also – dranbleiben!

Der wichtigste Schlüssel zu diesem Raum ist die **Bewusstheit**.

Besser noch: die Bewusstheit ist wie die Fackel, die Licht in diesen Raum bringt. Denn wenn ich weiß, dass in mir dieser Raum ist, und wenn ich auch weiß, was alles an Gerümpel drin ist, das ich eigentlich gar nicht mehr brauche, und wenn ich dann darüber hinaus auch noch mit den Händen zupacke und einfach mich einfach mal dran mache, den ganzen Schrott auszumisten, komme ich diesem Stückchen Freiheit schon einen wesentlichen Schritt näher.



Somit wäre ich bei meinem Schlussbild angekommen: Freiheit als dieser innere, leere Raum, mitten in mir, vielleicht verschüttet und vergraben, vollgestopft mit allerlei Ballast, aber immer schon da, inmitten von allem. Und so – von Freiraum zu Freiraum – gibt es die Brücken der Liebe, über die man zueinander gelangen kann. Wenn's dann mal so richtig dunkel wird, entzünden wir einfach die Fackel des Bewusstseins. Und dann geht's letztendlich nur mehr ums Tun.

Packen wir's an!



*LeelaLuna*



## Beyond all concepts - including our concepts of freedom

What is freedom?

Each one of us may have a different interpretation.

We have the common accepted freedom of choice. That I may choose to drink a glass of water or not.

We have the freedom of belief, that I may choose my religion or spiritual path, or nothing at all.

We have the political freedom, that I may vote for a representative.

We have the so called sexual freedom, where marriage is not a requirement for sex and so on.

Yet, upon careful observation of each we find that really there is not much freedom in any of it.

A glass of water will eventually have to be drunk, or else we die of dehydration.

Freedom of belief? Well, most of it is pressed on us, by one group or another, by one's parents or relatives or a friend or another.

Influenced by what we hear around us. We choose to believe something, yet, may get so caught up in it that we choose to kill for it.

Is such a person free?

Today's political freedom is more like a puppet show or wrestling game directed by corporate and banking interests.

Sexual freedom, yes, these can be beautiful experiences, healing to the soul, yet, many of us are obsessed by sex and suffer when it is not there.

Being caught in desires that cannot be fulfilled is not very freeing.

So what is freedom, or which freedom is the one to pursue?

I would think that all freedoms are to be pursued and fought for, whenever someone tries to restrict something with a selfish interest behind it.

But still what is the ultimate freedom that one may experience?

I dare to say that it is the freedom from one's mind, from one's self.

As someone put it beautifully:

On the physical level, everything is limited.

You cannot grow more once you reach a certain height for example.

On the mental level, most limitations can be removed.

You may study hard to overcome a lack of knowledge and pass a test.

Or decide to learn a new language every year.

However, on the spiritual level there are no limitations at all.

What does this mean? That we are really all part of one great Consciousness-Being which manifests its infinite potential through this universe.

That this Presence is only in the Now, where time does not exist. Because it is always only Now. Death does not exist.

Where the inner and outer merges into one ocean of manifestation and everything is part of It, and space, as we understand it, does not play a role.

This is the ultimate freedom to experience, and fortunately we do not need anyone and anything for it. We only have to learn to look into the depths of our consciousness, which arises from this Presence, learn to go beyond our daily stresses and emotions, learn to go beyond all concepts, including our concepts of freedom.

It is not some far out Nirvana away from here, it is our own natural state of being, it is there always.

But we do not feel it, because we are so caught up chasing only all the other freedoms.



### Jaromir Duzik

Geboren in der Tschechischen Republik; mit 12 Jahren nach Kanada emigriert; Reiki-Meister; seit 20 Jahren Erfahrung und Praxis von verschiedenen Meditationspraktiken, insbesondere "Sahaj Marg", Raja Yoga; seit 2006 lebt Jaromir mit seiner Familie in Österreich.

## *Klingt Freiheit weiblich?*

Ist es nicht interessant, dass in den meisten Sprachen „die“ Freiheit weiblich ist und auch weiblich klingt?

Aus *wikipedia*:

- **Armenisch:** ազատություն (asatutjun)
- **Baskisch:** askatasun
- **Chinesisch:** 自由 (ziyóu)
- **Dänisch:** frihed
- **Englisch:** liberty, freedom
- **Finnisch:** vapaus
- **Französisch:** liberté (*weiblich*)
- **Griechisch (Neu-):** ελευθερία (elevthería)
- **Italienisch:** libertà (*weiblich*)
- **Japanisch:** 自由 (じゆう, jiyū)
- **Kurdisch:** azadî
- **Polnisch:** wolność
- **Portugiesisch:** liberdade (*weiblich*)
- **Rätoromanisch:** libertad (*weiblich*)
- **Rumänisch:** libertate
- **Russisch:** свобода (swobóda)
- **Schwedisch:** frihet
- **Spanisch:** libertad (*weiblich*), independencia (*weiblich*)
- **Tschechisch:** svoboda (*weiblich*)
- **Türkisch:** özgürlük

## Wortherkunft

Das Wort „Freiheit“ ist als Abstraktum zum Adjektiv „frei“ gebildet, das sich aus dem indogermanischen Wurzelnamen *per(e)i* = „nahe, bei“ (= „das, was bei mir ist“, das persönliche Eigentum) entwickelt hat. Etymologischen Vermutungen zur Folge hat es seine heutige Bedeutung über das germanische *fr ī-halsa* = „jemand dem sein Hals selbst gehört“, der also über seine Person verfügen kann. Ebenfalls aus der indogermanischen Wurzel lässt sich herleiten, dass jemand, der frei ist, zu einer Gemeinschaft von einander Nahestehenden und Gleichberechtigten gehört, zwischen denen ein friedlicher Zustand herrscht und die diesen inneren Frieden gemeinsam gegen Übergriffe von Dritten verteidigen.

## Mut zur Freiheit und endlich frei

Als ich meine Tantra-Lehrer-Ausbildung abgeschlossen hatte, bekam ich den Namen *Trayati*, das bedeutet Befreiung. Seither bin ich mit diesem Thema eng verbunden. In all den Jahren der intensiven Auseinandersetzung mit diesem Thema habe ich mehrere Zyklen durchlaufen. Der unschöne Aspekt an der Freiheit war der, dass ich andauernd mit Begrenzungen beschäftigt war.

Tief berührt hat mich die Frage: Wer bin ich? Was passt zu mir? Und: Folge ausschließlich der Freude deines Herzens.

Ganz lange habe ich mit mir gehadert, der eigenen Freiheit mehr Raum zu geben und die Erwartungen der Anderen nicht zu erfüllen. Am schwierigsten war dabei für mich das Risiko, meine Mitmenschen zu verletzen und danach nicht geliebt, sondern abgelehnt zu werden.

Heute finde ich die Rückschau amüsant. Damals war mein Weg der Befreiung ein hartes Stück Arbeit, weil ich Mut aufbringen musste, zu mir selbst zu stehen. Ich habe gelernt, mehr auf mich zu vertrauen als auf alles andere und mich keinesfalls mehr zu verbiegen, für nichts und niemanden in der Welt.

Der nächste schwierige Schritt war, mich von den Begrenzungen meiner Lehrer zu befreien. Ich habe bereitwillig ihr Wissen in mich aufgesaugt, alles angenommen und umgesetzt. In meiner verblendeten Hingabe, verbunden mit totalem Enthusiasmus für Tantra, habe ich erst viel später zu hinterfragen begonnen. Ich habe mich sehr lange in der wohligen Süße der Sicherheit gerollt und bin jäh aufgeschreckt mit der Einsicht, ich muss alles, wirklich alles hinter mir lassen. Ohne Fangnetz und ohne Sicherheit in die Ungewissheit gehen und blind in meine innere Stimme vertrauen.

Wieder unangenehme Schritte in die Befreiung von Vorstellungsbildern, emotionalen und energetischen Begrenzungen und allem, was mir lieb und teuer war. Wirklich gänzlich nackt zu sein.

In meinem jetzigen Lebenszyklus entdecke ich die unendliche Freiheit in meinem inneren Selbst. In der tiefen Stille des Seins ist die wahre Freiheit zu spüren. Diese Freiheit beruht darauf, das Sein zu sein. Im Gefühl der unendlichen Ausdehnung des Nichts erfahre ich die Freiheit in der Unendlichkeit und ich bin diese Freiheit.

*Gabriele Trayati Impsal,*

Lehrerin des Tantra-Kriya-Yoga in Wien

[www.tantra-spirit.at](http://www.tantra-spirit.at)



Und weil ich (F.) neulich bei Trayati einen genussvollen Tantra-Abend erlebte, „Grenzen erkennen – In Verschmelzung gehen“, so ungefähr könnte das Thema gewesen sein, und weil ich Trayati auch in ihrer Wirksamkeit als Orgasmusforscherin euch vorstellen möchte, hier ein Text von ihrer Webseite:

## Die drei unterschiedlichen Arten von Sexualität

Jedes Paar kann **die drei unterschiedlichen Qualitäten** von Sexualität erleben. Manche Paare erleben nur eine Qualität in ihrer Sexualität und sind frustriert, in dieser Ebene gefangen zu sein, und sehnen sich nach mehr. Dieses "Mehr" kann oft nicht genau beschrieben werden und es bleibt eine Ahnung.

Meist macht nicht die Quantität der Sexualität, sondern die Qualität der Sexualität den Grad der Befriedigung aus. Die drei Unterscheidungen hinsichtlich ihrer Qualität dienen als Anhaltspunkt und Denkanstoß, um Neues auszuprobieren. Es soll dazu dienen, die "Ahnung" in Worte zu fassen.

### 1. Ebene

*Körperorientierter Sex mit Reibung und triebhafter Gier*

Beschreibung:

Körperorientierter Sex basiert auf einem hohen Maß an Reibung und körperlicher Aktivität mit der Absicht, eine hohe Erregung aufzubauen durch Ansteigen von Anspannung und Lust. Mit einem gepressten Orgasmus wird diese Spannung entladen, und die Ejakulation beendet ihn. Diese Art von Sexualität dient der Arterhaltung.

Die Absicht:

Jeder befriedigt den anderen und sich selbst. Es gibt viel Bewegung und Reibung beim Sex, im Vordergrund steht die Begierde. Die Energie ist im Becken komprimiert und feurig. Die Bewegungen sind triebgesteuert, gierend nach Lust und Befriedigung. Man verwendet eventuell Techniken, um die Ejakulation zu verhindern. Diese Art von Sexualität wird häufig in Pornofilmen dargestellt.

Der Mann:

Der Penis des Mannes ist häufig prall und sehr steif. Männer ejakulieren und sind mit der Zurückhaltung der Ejakulation beschäftigt. Diese ist der krönende Abschluss. Das Empfinden der Ejakulation ist wesentlich höher als der vorherige lustvolle Kontakt der Genitalien.

Die Frau:

Die Absicht der Frau ist auf einen befriedigenden Orgasmus oder mehrere Orgasmen ausgerichtet. Sie macht viel Beckenbewegung, um ein hohes Maß an Stimulation zu erreichen. Meist spannt sie auch die Vaginalmuskulatur an; durch deren Verengung wird der Reibungsgrad erhöht. Die Frau braucht viel Stimulation. (Manchmal erreichen Frauen mit dieser Art der Sexualität gar keinen Orgasmus.)

Die Gefühle:

Die Gefühle beim "Liebe-Machen" sind leidenschaftlich, gierig und feurig, auf das befriedigende Ziel des Orgasmus und der Spannungsentladung durch die Ejakulation fixiert. Es gibt keine Einheit und kein Wahrnehmen der Energieströme.

Die Partner sagen zueinander:

„Ich liebe dich.“ - „Ich will Sex mit dir haben.“ - „Ich habe dich gerne.“ Dabei ist der Eine vom Anderen getrennt und beide erleben sich in der Trennung. Beide Partner sind ich-bezogen und mit der Lustbefriedigung beschäftigt. Es entsteht eine körperliche Vereinigung.



Nach dem Sex:

sind beide müde und erschöpft. Es entsteht bald wieder Lust auf Sex. Manchmal entsteht genau das Gegenteil, nämlich Abscheu oder Ablehnung der Sexualität, weil es irgendwie doch nicht befriedigend war.

## **2. Ebene**

*Lustvolle, gefühlvolle, ausgedehnte Sexualität*

Beschreibung:

Die Bewegungen sind über lange Strecken langsam und dann wieder wild und feurig, auch lustvoll und leidenschaftlich. Die Absicht liegt darin, einander Lust zu schenken und den Genuss der Sexualität auszudehnen und auszukosten. Die Ejakulation ist auch das Endziel, ist jedoch aus dem Zentrum der Aktivität gerückt.

Der Mann:

Der Penis des Mannes ist in der Phase der langsameren Bewegungen nicht immer ganz so prall und steif wie in der Phase der schnelleren Bewegungen. Es ist einfach, den Drang zur Ejakulation zu verhindern und die sexuelle Energie zu transmutieren. Das Empfinden der Ejakulation ist immer noch höher als das Liebesspiel selbst, aber nicht mehr in einem so hohen Ausmaß.

Die Frau:

Die Frau erreicht leichter ihre Befriedigung durch die Orgasmen und hat klitorale und vaginale Kontraktionen, Pushout-Kontraktionen und Kontraktionen des Uterus.

Die Gefühle:

Die Gefühle beim Liebe-Machen sind von Leidenschaftlichkeit geprägt. Man identifiziert sich mit der Lust, man ist die Lust selbst und geht auf in der Lust. Manchmal kann man Energieströme spüren, aber die Leidenschaftlichkeit überdeckt meist die Wahrnehmung.

Die Partner sagen zueinander:

„Wir lieben uns.“ Das Paar nimmt sich in der Getrenntheit von ICH und DU wahr, und die beiden sind im TUN (und nur zufällig im SEIN). Es entsteht eine körperliche und gefühlsmäßige Vereinigung.

Nach dem Sex:

Nach der Vereinigung sind beide müde und satt. Es entsteht bald wieder die Absicht auf mehr sexuelle Vereinigung.

## **3. Ebene**

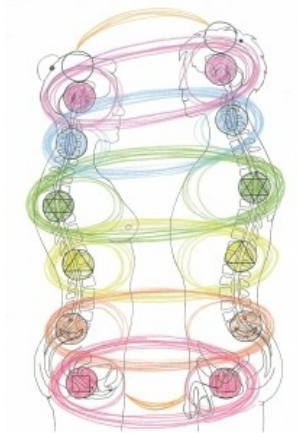
*Sexuelle Vereinigung im Seinszustand*

Beschreibung:

In der sexuellen Vereinigung im Seinszustand gibt es nur mehr die Erfahrung der Einheit. Die Bewegungen sind so langsam, dass es fast keine Bewegungen mehr sind, nur mehr Micro-Movements. Tantrische Techniken passieren von ganz alleine und man bemerkt es, während es sich im Körper zeigt. Die Art der Vereinigung geschieht in der Stille und im Sein verweilend, in der Einheit und im Aufgelöstsein und im Raum der ewigen Unendlichkeit. Das Paar ist sehr präsent und wach.

Der Mann:

Der Penis des Mannes kann ganz prall, nur weich oder sogar schlaff sein. Das macht jedoch keinen Unterschied im Empfinden. Häufig spürt der Mann mehr, wenn der Penis nicht ganz so prall, sondern eher schlaff ist. Um ejakulieren zu können, muss der Mann bewusst die Absicht darauf richten oder die Frau bringt den Mann zur Ejakulation. Der Orgasmus oder die Ejakulation bringt keine Steigerung des Empfindens.



Die Frau:

Die Frau spürt die unterschiedlichen Kontraktionen der genitalen Muskulatur, die wellenförmigen Pushout-Kontraktionen, die unwillkürlichen Kontraktionen und die Kontraktionen des Uterus ganz genau und beobachtet das Geschehen. Die permanenten orgastischen Kontraktionen machen keinen Unterschied zum Körperempfinden und den Gefühlen.

Die Gefühle:

Die Gefühle werden wahrgenommen, man ist jedoch nicht mit ihnen identifiziert; man hat den Abstand, sie zu beobachten wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen. Die Gefühle im Seinszustand sind eher kühl, es ist nichts Feuriges und Hitziges dabei und nicht das, was wir unter Lust und Leidenschaft verstehen.

Das Paar sagt zueinander:

„Wir sind die Liebe selbst.“ Das Paar nimmt sich in der Allverbundenheit des Seins wahr. Es gibt kein Ego mehr und keine Identifikation mit einem Pol. Der Körper ist ein Instrument, um Getrenntheit wahrzunehmen, und diese Illusion ist vollkommen erkannt.

Nach dem Sex:

Nach der sexuellen Vereinigung sind beide genährt, frisch und munter. Es entsteht kein Begehren nach Sexualität, die Einheit ist allgegenwärtig und immerwährend.

Von allem ein bisschen:

Ich wünsche dir, dass du die erste Ebene kennst, die zweite Ebene auskostest und die dritte Ebene in Erfahrung bringst.

*Trayati*

[office@tantra-spirit.at](mailto:office@tantra-spirit.at)



Was für ein Geschenk! Bei meiner inneren und äußeren Recherche zum Thema Freiheit schrieb mir (F.) vor wenigen Tagen eine langjährige und wunderbare Freundin eine Mail mit diesen Zeilen:

lieber franz,

... körperlich bin ich wieder mal ein wenig angeschlagen, da ist dann wieder genug zum bearbeiten. ganz ganz tief drinnen aber ist auch so eine stille, eine freude, dass ich eine liebende bin und auf dem weg zur freiheit.

... ich liebe ihn wirklich sehr. so sehr, dass ich das jetzt alles aushalten werde. und nicht weglaufen. schön ist das.

schön ist es, eine liebende zu sein.

es ist die wahre freiheit ...

# Von der Freiheit

*Und ein Redner sprach: "Rede uns von der Freiheit." Und er antwortete:*

*An den Toren der Stadt und an eurer Herde sah ich euch fußfällig und in Verehrung von eurer Freiheit reden,*

*Gleich Sklaven in Demut vor einem Tyrannen, den sie preisen, obgleich er sie erschlägt.*

*Ja, selbst im Haine des Tempels und im Schatten der Burg sah ich die Freisten unter euch die Freiheit tragen wie ein Joch und eine Handfessel.*

*Und das Herz in mir blutet, denn ihr könnt nur frei sein, wenn schon allein der Wunsch nach Freiheit zu suchen euch zum Harnisch wird, und wenn ihr ablasst von Freiheit als Ziel und Erfüllung zu reden.*

*Frei seid ihr wahrlich nicht, so eure Tage frei sind von Sorge und eure Nächte von Kummer.*

*Vielmehr so diese beiden euer Leben umringen und ihr euch dennoch darüber erhebt, nackt und ungebunden.*

*Und wie solltet ihr euch über eure Tage und Nächte erheben, so ihr nicht brechet die Ketten, die ihr beim Morgengrauen eurer Vernunft um eure Mittagsstunde befestigt?*

*Wahrlich, was ihr Freiheit nennt, ist die stärkste dieser Ketten, mögen auch ihre Glieder in der Sonne schillern und eure Augen blenden.*

*Und was anders sind es als Bruchteile eures Ich, die ihr abwerfen möchtet, um zur Freiheit zu gelangen?*

*Ist es ein ungerechtes Gesetz, das ihr abschaffen möchtet, so habt ihr es euch eigenhändig auf die Stirn geschrieben.*

*Ihr könnt es nicht austilgen, indem ihr eure Gesetzbücher verbrennet, oder die Stirn eurer Richter abwaschet, gösset ihr auch das Meer darauf.*

*Und ist es ein Tyrann, den ihr entronen möchtet, so trachtet erst danach, seinen Thron zu zerstören, den ihr ihm in eurer Brust errichtet.*

*Denn wie vermöchte ein Tyrann die Freien und Stolzen zu beherrschen, so nicht Tyrannei in ihrer eignen Freiheit und Schande in ihrem eignen Stolz schlummerten?*

*Und ist es eine Sorge, die ihr abwerfen möchtet, so ward diese Sorge eher von euch selbst gewählt als euch auferlegt.*

*Und ist es eine Angst, die ihr vertreiben möchtet, so liegt der Sitz dieser Angst in eurem Herzen und nicht in der Hand des Gefürchteten.*

*Wahrlich, alles webt in eurem Wesen in steter Verkettung, was ihr wünscht und fürchtet, was euch widerstrebt und anzieht, was ihr erstreben und meiden möchtet.*

*All dies bewegt sich in euch wie Licht und Schatten, paarweise verbunden.*

*Und verblasset der Schatten und ist nicht mehr, so wird das zaudernde Licht zum Schatten eines anderen Lichtes.*

*Und so wird eure Freiheit, sobald sie ihre Fesseln sprengt, selber zur Fessel einer größeren Freiheit.*

-Anzeige-



Tantra in den Alltag integrieren: die No-Guru-Trainingsgruppe „Innerer Kreis“ Dienstags und Freitags in Hamburg ... Du wählst Dir zeitlich passende Termine ... Du triffst auf gleichgesinnte Menschen aus dem ganzen Norden ... Du praktizierst Tanz, Selbstwahrnehmung, Kontakt, Massage in Verbindung mit Atmung und Meditation ... eine Übernachtung im Studio ist für Auswärtige möglich ... Mehr Infos: <http://www.no-guru.net/de/>

## 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 anklickbaren 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](#)