

Hingabe



Der Connection Tantra Rundbrief im April - Mai 2013

Inhalt

- 1 **Editorial**
- 2 **Ist Freiheit „Unabhängigkeit“ und Bindung „Abhängigkeit“?** *OM C.Parkin*
- 3 **Weibliche und männliche Hingabe** *Franz Lang*
- 4 **Der kleine Tod** *Eduardo Galeano*
- 5 **In der Schoß der Frau sich ergeben: die Ejakulation** ... *Manuela Haunschmidt*
- 6 **Hingabe an Shiva, den Mann, und Hingabe an das Schicksal** *LeelaLuna*
- 7 **Eine überraschende Hingabe in einem Maithuna-Ritual** *C. Kiss*
- 8 **Wie ich zu Bondage kam** *Deva Bhusha*

Tantraschulen, TantraRegionalgruppen, Veranstaltungen, Impressum

Editorial

Wenn man im Englischen sucht nach einem Wort für Hingabe, findet man auch *surrender*. Das heißt Ergebung. Im spirituellen Sinn ist dies die höchste Form der Hingabe, das Selbst hingeben, sich der Wahrheit des Lebens ergeben.

Kommen wir im tantrischen Liebesakt, oder vielleicht sogar in der Tantramassage, je dorthin, uns ganz hinzugeben, uns der Wahrheit völlig zu ergeben? In uns hineinsinken, ruhen im Zentrum unseres Wesens? Wir hoffen, dahin zu gelangen, wenn wir uns sexuell hingeben. Und manchmal scheint es so, dass wir da sind. Der Advaita-Lehrer *OM C. Parkin* bestreitet allerdings, dass wir durch einen physischen Akt dahin gelangen können. Dazu könnt ihr ein Interview lesen, zu dem wir hier weiter unten verlinken.

In Hingabe können wir empfangen und hineinnehmen, können wir den anderen Menschen aufnehmen und annehmen. Es bedeutet aber auch, dass wir loslassen, alles wieder hergeben, uns wieder freimachen vom Schönen, sogar vom Schönsten. Hingabe ist dies beides. Tod, oder Schwärze, ist die Erfahrung des vollständigen Leerwerdens. Ohne die verjüngende Kraft des Todes gibt es keine neue Schönheit, keine neue Liebe, und der Sex würde sich komplett verbrauchen, schal werden und ständig neue Reize fordern. Nun, wer kennt diese Erfahrung nicht?

Zumindest über den „kleinen Tod“ werden wir uns in diesem Rundbrief ein paar Gedanken machen. *Manuela* wird es tun, wenn sie über ihre verschiedenen Empfindungen während der Ejakulation des Mannes schreibt.

Franz möchte in seinem Beitrag die Bereitschaft des Mannes, der Frau zu dienen und sich ihr verantwortlich zu zeigen, durchaus als einen Akt der Hingabe an das Leben würdigen.

LeelaLuna lässt uns teilhaben an ihrer Entdeckung, wie unvergleichlich tief eine sexuelle Liebeserfahrung werden kann, wenn die Kontrolle des fragenden und wissenden Verstandes sein Scheitern eingestehen muss.

Nicht erst seit „Shades of Grey“ entdecken Frauen ihre Lust am Gebunden-Werden, sogar am Spiel mit dem Schmerz. *Deva Bhusha* gibt uns einen kleinen Geschmack von Bondage.

Dass bei einem *Maithuna-Ritual* nicht alles nach Plan verlaufen muss und dennoch oder gerade deshalb wertvolle und nährnde Selbsterkenntnis geschehen kann, schildert uns *C.Kiss* in seinem Bericht.

Wir wünschen euch eine belebende Lektüre, und natürlich freuen wir uns, wenn die Worte nicht bloß Worte bleiben, sondern zur Lebenspraxis werden.

Die Redaktion

Ist Freiheit „Unabhängigkeit“ und Bindung „Abhängigkeit“?

OM C. Parkin

Folgende Zitate aus einem sehr lesenswerten Interview mit OM, das ich auf der Webseite von Yoga Aktuell fand, eröffnen meines Erachtens einen überraschenden Blick auf die Hingabe als einen Akt der Verbindlichkeit:

„ ... Die Liebe zwischen Mann und Frau kann vollständig nur durch ein Paradoxon beschrieben werden, und zwar ein Paradoxon von gleichzeitiger Freiheit und Bindung. Dieses Paradoxon ist zunächst für den, der durch den Verstand verstehen will, nicht zugänglich ...

... Wenn wir die gesamte Welt verstehen als das Zusammenwirken von männlichen und weiblichen Kräften, dann könnte man sagen, dass der Aspekt von Freiheit, also auch die Freiheit in der Begegnung von Mann und Frau, der männliche Aspekt ist, und der Aspekt von Bindung, von Gebundenheit der weibliche Aspekt. In fast allen Menschen, die in ihrer geistigen Ich-Welt leben, gibt es eine Fixierung auf der einen Seite, unter Ausschluss der anderen. Diese Fixierung wechselt dann im Laufe der Zeit die Seiten. Sie interpretieren dabei fälschlicherweise Freiheit als „Unabhängigkeit“ und Bindung als „Abhängigkeit“. Angenommen, eine Frau ist auf Bindung fixiert, ohne die andere Seite der Freiheit realisiert zu haben, so wird sie sich am Partner festklammern aus Angst, den anderen zu verlieren. Vielleicht will sie schnellstmöglich ein Kind, um ihn zu binden usw. Meist wird die „Beziehung“ dann durch Angst gehalten. Er hat Angst, andere Männer könnten auftauchen und sie ihm „wegnehmen“, während sie sich vor schönen Frauen in seiner Nähe fürchtet.

Das bedeutet, sie müssen der Liebe die nötige Freiheit zugestehen, was auch bedeuten kann, nicht monogam zu sein (kann, nicht muss). Gleichzeitig sind sie dem Partner gegenüber total verbindlich. Sie muss wissen, dass er sie vollständig nimmt, dass er sich ihr gibt, dass er für sie da ist. So bringt der Mann seine Verbindlichkeit zum Ausdruck. Was das äußerlich bedeutet, kann nicht in eine primitive Regel gefasst werden. Es handelt sich um etwas Inneres, es ist ein innerer Akt von Verbindlichkeit, der sich

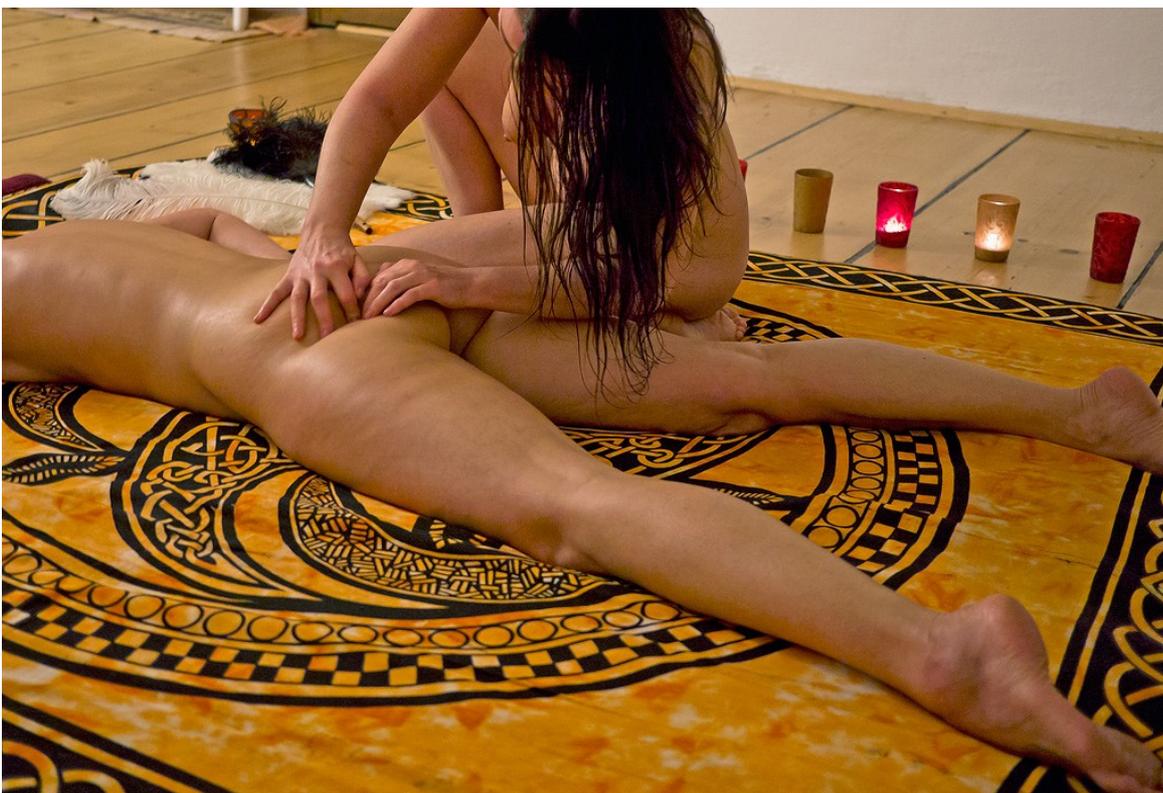
äußerlich auf vielfache Arten und Weisen ausdrücken kann. Ein Mann kann z.B. ein inneres Prinzip haben: „Ich bin meiner Frau treu“, behauptet er, „ich sehe keine andere Frau an“. Vielleicht entspricht es seinem Wesen, vielleicht aber auch nicht. Wenn es nicht seinem Wesen entspricht, hat er die innere Verbindlichkeit verletzt. Unter dem scheinheiligen Deckmantel, keine anderen Frauen anzugucken und das für Treue zu halten, ist ein Teil seiner Aufmerksamkeit von ihr abgezogen und wird für die Kontrolle verwendet, keine anderen Frauen anzusehen. So kann er nicht mehr wirklich für die Frau da sein, mit der er zusammen ist.

... Jede Frau hat in der Tiefe den Wunsch, bildlich gesprochen, angebunden zu werden. Dass der Mann sie nimmt und hält – mit allem, was in ihr ist. Wie ich schon sagte, ist die Bindung eine natürliche Eigenschaft des Weiblichen und die Frau ist die menschliche Repräsentanz des Weiblichen auf Erden. Angstvolle Vorstellungen, die in ihrem Geiste leben, halten das für Freiheitsberaubung. Wenn sie sich wirklich darauf einlässt, macht sie jedoch unerwarteterweise nicht die Erfahrung von Einengung, sondern von innerer Weite. Für die weibliche Seele des Mannes gilt das Gleiche. Liebe engt niemals ein ...“

Das vollständige Interview mit OM findet ihr auf: <http://www.yoga-aktuell.de/interviews/item/392-die-liebe-zwischen-mann-und-frau/392-die-liebe-zwischen-mann-und-frau.html>

Weibliche und männliche Hingabe

Bei einer Tantramassage erlebt ein Mann meistens die weibliche Form der Hingabe. Er ist angehalten, nichts zu tun, nur zu nehmen, zu genießen. Für manche Männer ist dies sehr schwer auszuhalten: nichts tun zu dürfen. Sie möchten aktiv werden, greifen, zupacken, die Frau „nehmen“. Es ist sinnvoll, dass der Mann auch das Gegenteil lernt, nämlich nichts zu tun. So kann er sich in die Frau besser hineinversetzen, sie verstehen, was sie braucht und was ihr gut tut. Sich entspannen zu können, loslassen zu können, der orgasmischen Energie folgen und -wenn es so weit kommen sollte - auch so richtig „abspritzen“ zu dürfen.



Gibt es auch eine männliche Art der Hingabe? Ja, indem wir das vollständige Interview von OM aufmerksam lesen, werden wir wieder daran erinnert: Wenn ein Mann eine Frau annimmt, total und in Liebe, mit all ihren Schwächen, ihrer Reizbarkeit, ihren Emotionen, ihren Stärken, ihrer Liebesmacht, dann ist dies die männliche Form der Hingabe. Auch wenn ein Mann eine Frau schwängert und er übernimmt Verantwortung für das Kind, wenn er dann des weiteren die Frau als Mutter schützt, so ist dies die Art von männlicher Hingabe. Und wenn er Geld herbeischafft durch sein Berufsleben, damit es Frau und Kindern gut geht, ist dies ebenfalls die männliche Art der Hingabe. Wir können auch sagen: *Verantwortung übernehmen*. Wir Männer übernehmen auch Verantwortung für das, was kollektiv der Frau durch Mann an Leid angetan wurde. Deshalb lassen wir sie oft auch nicht fallen, sogar wenn sie sich „unmöglich“ benimmt, ihrer Furie freien Lauf lässt und mich persönlich beleidigt und beschuldigt für dies und das, was eigentlich das Versagen des Mannseins im Allgemeinen betrifft.

Da liegt sie, völlig hingeeben, still ist ihr Blick, ganz ruhig ihr Wesen, und sie spiegelt mich wie die stille Oberfläche eines Sees die Bäume und den Himmel spiegelt. Sie lässt mit sich geschehen. Sie vertraut mir. Ich tu was ich will, und was ich will ist ihr gut zu tun. Das will ich. Jede Regung von mir spiegelt sie und ich werde mir an ihren Reaktionen total meiner selbst bewusst. Ich erkenne sofort meine Ungeduld, mein eigensinniges Streben nach Orgasmus, meine ablenkenden Gedanken, ich erkenne auch meine Liebe, meine völlige Präsenz ihr gegenüber. Sie zeigt es mir, indem sie nichts tut. Es spiegelt sich in ihr. Das ist grandios und sollte niemals unterschätzt werden beim Liebesspiel. Das Liebesspiel dient der Selbsterkenntnis mindestens genauso gut wie eine stille Meditation, die mir meine Gedanken und Gefühle zu Bewusstsein bringt, die aus einem mehr oder weniger tiefen oder auch oberflächlichen Inneren aufsteigen. Ich liebe die Frau nicht zuletzt deswegen. Ich achte sie, ich verehere sie, ich diene ihr. Sie ist meine Göttin. Streng oder mild, so oder so.

Ihre Hingabe wird zu meiner Selbsterkenntnis. Mein Dienen ist meine Hingabe und wird zu ihrem Schlüssel, sich ihrer Göttlichkeit bewusst zu werden. Eine Frau braucht nicht nach Erleuchtung zu streben. Sie ist erleuchtet, wenn sie in diesem Zustand ist. Mein Liebesdienst als Mann besteht darin, das offenzulegen, wenn es noch verborgen ist, oder nicht zu beschmutzen und zu korrumpieren, wenn es bereits offen ist. Ihre Liebesgabe an mich ist es, mich an diesem Zustand teilnehmen zu lassen, so oft, so tief, so beständig wie möglich.

Franz Lang

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Der Kleine Tod

Sie schenkt uns kein Lachen, die Liebe, wenn sie auf ihrer Reise den tiefsten Grund,
auf ihrem Flug den höchsten Punkt erreicht:
tief unten, hoch oben lässt sie uns wimmern und stöhnen,
schreien vor Schmerz wie vor Freude, was keinen verwundern darf.

Auch die Geburt ist Freude und Schmerz.
Kleiner Tod heißt in Frankreich der Gipfel der Umarmung,
der uns vereint, indem er uns trennt,
der uns zusammenführt, indem er uns beendet.
Kleiner Tod heißt er; aber groß, unendlich groß muss er sein,
wenn er uns gebiert, indem er uns tötet.

Eduardo Galeano, Das Buch der Umarmungen

In den Schoß der Frau sich ergeben: die Ejakulation

Wie verhält es sich nun mit dem Bruder des großen Todes, dem „kleinen Tod“ im Orgasmus, der uns Männer, ergeben im Schoß der Frauen, wieder zu kleinen Jungen macht, rein und unschuldig, wenn auch nur für eine kurze Zeit? Ist das nicht unsere wahre Hingabe an die Frau, wenn wir in ihr „kommen“, und freut sie sich nicht über den Samen des Mannes, der sie liebt, der sich ihr ergibt, nachdem er sie ausgiebig zu großen Freuden gebracht hatte?

So eindeutig lässt sich das natürlich nicht behaupten. Hören wir mal aus einer weiblichen Sicht, wie unterschiedlich der ejakulative Orgasmus des Mannes sich als inneres Erlebnis der Frau darstellen kann:

„Mann, du hast es nicht leicht“, fällt mir gleich dazu ein. Einmal im falschen Moment spritzt du ab, und eine riesen Enttäuschung, ja sogar eine Mordslust überschwemmt mich. Genau in dem Moment, als du dich in mir ergibst, wollte ich mich dir ergeben. Und ich komme nicht mehr dazu. In den ersten Sekunden merke ich in mir ein triumphierendes Gefühl, sehe dich unter oder über mir zusammenbrechen. Was für eine Macht ich doch habe! Doch gleichzeitig ist dieser Triumph überschattet vom Ende des Geschehens. Es geht nicht mehr weiter. Aus ist es mit der Manneskraft. Ich werde traurig. Nun trage ich dich in mir, und du vertraust dich meiner Güte und meiner Sorgsamkeit an. Und es liegt an mir, ob ich dich würdevoll in mir trage oder ob ich deinen Samen in mir verachte und am liebsten nicht in mir hätte.

Was für ein wunderbares Zeichen deiner Liebe, diesmal im richtigen Moment, wenn du in mir kommst. Gerne nehme ich deine Lebenskraft in mich auf. Ausgiebig und innig geliebt wurde ich von dir zuvor. Ich fühle mich gestärkt, den ganzen Tag über.

Jonnyb, pixelio.de



Aber wehe, du gibst deinen Samen einer anderen Frau! So etwas kommt zum Beispiel in unserer polyamoren Beziehung vor. Dann reiße ich mich um deinen Liebessaft, es reißen sich die Frauen um deinen Liebessaft und machen daraus einen Wettkampf. Wer bekommt wann? Es ist verdammt schwer, dich schwach und ausgelaugt aufzunehmen, in den Arm zu nehmen, ohne dein sexuelles Begehren zu spüren, das ja bei der anderen Frau geblieben ist.

Im tantrischen Sinne ist es nicht notwendig, den Samen eines Mannes in mir haben zu müssen; die Energie des Mannes lebt in mir sowieso. Im biologisch-archaischen Sinne jedoch ist er eine nährnde Essenz für das gesamte weibliche Erleben.



Paul Georg Meister, pixelio.de

Ich habe großen Respekt vor dem Mann, der im tantrischen Sinne den Samen nicht verschleudern muss oder will. Der von seiner essenziellen Kraft der Männlichkeit weiß und damit umzugehen weiß. In meiner göttlichen Kraft als Shakti brauche ich im biologisch-archaischen Sinne den physischen Samen nicht zum Überleben oder als Liebesbeweis. Ganz tief drinnen, im Raum meines Schoßes, nährt mich der bewusste Liebesakt mit einem liebenden Mann viel mehr, als ein Samenerguss es je könnte.

Manuela Haunschmidt, www.melya.at

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Hingabe an Shiva, den Mann, und Hingabe an das Schicksal



Es ist ein großer Irrtum, wenn du verkennst, daß Empfangen etwas ganz anderes ist als Entgegennehmen. Empfangen ist vor allem ein Geschenk, mit dem du dich selber hingibst.
Antoine de Saint-Exupéry, Die Stadt in der Wüste, Citadelle

Der Begriff

Der Begriff Hingabe löst in vielen Menschen, auch in mir, zunächst eine abwehrende Haltung aus: Wir meinen, Hingabe sei gleichbedeutend mit "sich gehen lassen", "aufgeben", "resignieren" und dergleichen. Bei genauerer Betrachtung aber ist Hingabe eine bewusste Entscheidung, ein Akt des Gebens. Natürlich kann Hingabe Passivität implizieren, muss aber nicht. Vielleicht bedeutet Hingabe vielmehr, dass ich eine Situation, einen Moment einfach so anerkenne, wie er gerade ist? Falls dieser Akt Aktivität entstehen lässt, wäre es dann kein reflexartiges Reagieren, sondern ein bewusstes Geschehen lassen. Eigentlich eine Art Paradoxon: weil der eigentliche Akt ein nicht agieren - ein "es gut sein lassen" ist. Im Gegensatz zur Passivität beinhaltet die Hingabe eben diesen bewussten Impuls des nicht Re- oder Agierens. Ich glaube, die Hingabe ist eine ganz besondere Art des Gebens, auch weil ich dabei quasi MICH bzw. mein kleines Ich, das Ego selbst gebe. Das Gegenteil von Hingabe wäre also demnach, oder zumindest sprachlich gesehen, die Zurücknahme. Also entweder gebe ich mich hin, oder ich nehme mich zurück - halte etwas zurück. Ich habe in meinem Leben eine große Sehnsucht nach wahrer Hingabe entwickelt, ich möchte nichts mehr, auch nicht mich selbst, zurückhalten, sondern ausdrücken, mich verschenken und hingeben.

Hingabe an das Leben

Es ist nicht leicht mich dem Leben voll und ganz hinzugeben. Schon gar nicht für eine Zweiflerin wie mich. Wo ist eben diese feine Grenze zwischen diesem "sich gehen lassen" und der Hingabe? Ich habe dazu dieses Bild in mir: Hier fließt der Strom des Lebens. Ich weiß, dass es gefährlich sein kann, in diesen Fluss zu springen. Es könnten mich Stromschnellen mitreißen, es kann Wasserfälle geben, oder unterirdische Felsen, an denen ich mich verletzen kann. Es gibt keine Garantie heil anzukommen, aber ich wage es trotzdem, und vertraue mich diesem Fluss des Lebens an, weil ich weiß, dass ich nur so auf die andere Seite gelangen kann, die so verheißungsvoll, grün und einladend aussieht: Dort warten neue Erfahrungen und Abenteuer auf mich, neue Lebensrätsel, die gelöst werden wollen, unentdeckte Pflanzen und Geschöpfe. Sicherlich auch neue Gefahren, aber ich brenne darauf, meine Sinne mit neuen Eindrücken zu füttern. Also überwinde ich meine Angst, und springe ...

Hingabe an den Augenblick

Dies ist der Moment, in dem Leben geschieht. Verpasse ich diesen Moment, verpasse ich mein Leben. Niemand kann meinen Moment für mich erleben. Ich kann ihn in keinem Buch finden, und in keinem Film sehen. Ich kann ihn auch nicht durch die Augen eines anderen Menschen sehen - schon wenn ich über diesen Moment zu denken beginne, habe ich ihn verpasst. Ich möchte mich hineinfallen lassen in diesen Augenblick, ihn fühlen mit allen Sinnen, ihn in mich aufsaugen, ihn mit meinem ganzen Sein absorbieren. Ohne Rückhalt eintauchen in das was JETZT geschieht, was auch immer es sei. Schmerz, Freude, Lust, Wärme, Kälte.... will die Fülle und Variation aller dieser Geschenke des Menschseins annehmen, und jeden Widerstand dagegen aufgeben.... ja, ich will....mich hingeben..... jetzt.....

Hingabe an das Schicksal

Manchmal gefällt uns nicht, was in diesem Jetzt passiert. Schmerz beispielsweise, Trauer, Depression.... Sofort beginnt auf unserem inneren Radar die Suche nach dem oder den Schuldigen: diese oder jene Person, dieser Umstand, hier und da wittern wir feindliche Energien, gegen die wir kämpfen müssen?? Vielleicht gibt es keine Schuld. Vielleicht doch - aber es ist müßig, danach zu suchen. Viel zu komplex ist alles mit allem verwoben, das Gewebe unseres Lebens, zu undurchdringbar für unseren kleinen Geist. Ich verspüre die unbändige Lust, mich dem Schicksal zu ergeben - nicht aufgeben, nicht untätig sein. Was getan werden muss, wird getan werden. Will nicht mehr kämpfen, schuld sein oder Schuldige suchen. Schmerz kommt und geht, Leben kommt und geht, Lust kommt und geht. Ich will mitgehen, und weitergehen ... gehe weiter, immer weiter, sagt Buddha. Ich glaube ihm.

Hingabe an einen Menschen

Shiva, weißt du noch, vor nicht allzu langer Zeit, habe ich mit dir zum ersten Mal wirklich bewusste körperliche Hingabe praktiziert, nachdem mir klar geworden ist, um wie viel – unbewusste - Kontrolle ich mich ständig bemühe.

Bei jedem Kuss, bei jeder Berührung rattert es in meinem Kopf: "Was soll ich jetzt machen, und was machst du, mag ich das, oder doch etwas tiefer? höher? mehr? weniger? Was macht er jetzt? Soll er das? Ich will jetzt aber..." usw.

Du, Shiva, musst das irgendwie gespürt haben, denn deine Lust schlich leise weg, obwohl wir sie wieder hervorgeholt haben und du in dir selbst nach dem Grund dafür geforscht hast, hatte sie wohl ihre eigene Weisheit und kam erst wieder (nach einem leckeren Essen, einem wohltuenden sehr ehrlichen Gespräch) als ich ganz bewusst entschieden habe, mich jetzt einfach ohne Rückhalt, ohne Netz fallen zu lassen.

Dass ich mich jetzt dir, Mann, anvertrauen will, ohne dieses Reflektieren, Wollen und irgendetwas in der Hand zu haben. Dich, göttlicher Shiva, Herzenskrieger, habe ich deshalb dafür ausgewählt, weil mein Vertrauen in deine Herzenskraft und Liebe stark genug war, und du ebenso.

Ich werde dieses Liebesspiel niemals vergessen. Ich fand in dieser Hingabe höchstes Entzücken, größte Ekstase und unendliche, unbeschreibliche Lust. Ich wurde hinaufgetragen auf dieser Welle der Glückseligkeit: höher und tiefer, und explodierte mit dir gemeinsam in Myriaden von in Regenbogenfarben schimmernden Sternenstaubpartikeln ...

Hingabe in ein Tun hinein

Kinder können das – völlig selbstvergessen sich in ihrem Tun verlieren. Ich möchte wieder lernen, völlig aufzugehen in dem, was ich tue. Das, was ich gerade mache, vollständig zu lieben.

Ich will mich verlieren in der Musik, wenn ich Klavier spiele, mich hineinlegen in meinen Gesang, mich erklingen lassen durch die Saiten meiner Gitarre. Möchte in meinem Wörtern zwischen den Zeilen und in den leeren Räumen dahinter erspürt werden können und mein inneres Kind berühren, wenn ich mit den Kindern spiele. Wenn ich koche, möchte ich verschmelzen mit dem Geruch der angebratenen Zwiebeln und achtsam und liebevoll jedes Gewürz hinzugeben, die ganze Welt in meinem Kochtopf erschmecken und die Sonnen- und Regentage, die die Zutaten wachsen ließen. Beim Essen Einswerden mit dem Geschmack der Erde, und mit dir, Geliebter, egal ob du hier bist, dieses Essen mit mir zu genießen, oder ob du in räumlicher Entfernung zu mir bist.

Nun denn, ihr Lieben, es gibt viel zu tun und zu lassen,
geben wir uns hinein....

LeelaLuna



*Das Glück ist ein Schmetterling,
angelockt vom Duft der stillen Blüte,
die sich öffnend dem Augenblick verschenkt.*

Andreas Tenzer

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eine überraschende Form von Hingabe, erlebt bei einem Maithuna-Ritual

SHAKTI:

Ich nahm vor einiger Zeit an einem Maithuna-Ritual teil, an dem "Hingabe" mein ganz persönliches Thema war. Ich nahm dieses Wort und seinen Geschmack mit in jeden Augenblick des Rituals. Das Ankommen, die Feedbackrunde – Hingabe. Die Tanz-Hingabe, die Wahl-Hingabe, das Vorbereiten des Platzes: Hingabe war meine Begleiterin bei jedem einzelnen Schritt dieses feierlichen und heiligen Rituals. Alles umarmen, was ist. Jetzt. Sein.

Dann das Kanalisieren der Energie: Hingabe.

Eigentlich war es nicht nur Thema meines Rituals, sondern ist es momentan allgemein in meinem Leben. Nicht nur die Hingabe an einen *Shiva*, sondern einfach auch in mein momentanes Leben hinein. Die Hingabe an meine Krankheit (nicht Aufgeben – eher im Sinne von Annehmen), an meine Ängste, mein Alleinsein.... einfach dieses bewusste "mich Hineingeben" in dieses Leben. Möchte mich dem Prozess des Lebens anvertrauen, darauf vertrauen, dass für mich gesorgt ist - in jeder Hinsicht.

Das innere Wissen wachsen lassen, dass immer das Richtige für mich geschieht. Das alles ist auch Hingabe für mich...

SHIVA:

Mit der Hingabe ist es bei mir nicht wirklich gut bestellt. Noch nicht! Das letzte Mal, als ich mich bewusst hingegeben hab, war bei meinem Tandemsprung vor 2 Jahren. Damals hab ich mein ganzes Leben in die Hände des Tandemmasters gegeben. Mich wirklich ganz und gar hingeben. Es hat sich wunderbar angefühlt. Ungefähr seit dieser Zeit besuche ich Tantra-Seminare und habe letztes Jahr mein Jahrestaining absolviert. Dabei hatte ich einige gute Gelegenheiten mich hinzugeben. Es war sogar manchmal recht nah dran, aber eben nur nahe dran.

Das bringt mich zu dem Punkt, darüber nachzudenken, wie steht es bei mir mit der Hingabe in der Sexualität? Kann ich mich da hingeben? Das Erste was da in mir auftaucht ist ein Nein. Mein Verstand erklärt und beschwichtigt. "Es ist deine Erziehung. Dir wurde beigebracht die Frauen zu ehren und auf ein Podest zu stellen. Ihr alle Wünsche zu erfüllen und deshalb kannst du dich nicht fallen lassen!" Ja, es stimmt. Ich gönne mir noch nicht, loszulassen, mich fallen zu lassen, zu vertrauen.

Bis ich soweit bin, übe ich. Tantrische Rituale bieten dafür eine gute Möglichkeit. Ein solches hatte ich letzten Sonntag. Es war mein erstes in freier Wildbahn, außerhalb eines geschützten Seminarsettings. Ich hab mir, um es noch eine Spur herausfordernder für mich zu gestalten, bei der Hinfahrt ein Thema aufgehalst, das mich ziemlich belastet. Das tut aber weiter nichts zur Sache, sondern soll nur meinen Gesamtgemütszustand etwas darstellen.

Das Ankommen war sehr angenehm und ich habe mich schnell in einer guten Stimmung wiedergefunden. Es waren viele Bekannte da und auch ein paar Wenige, die ich noch nicht kannte. Unter den Unbekannten war auch "meine" Ritual-Shakti. Ich habe mich sofort entschieden, dass ich das Ritual mit ihr machen möchte, als ich sie gesehen habe. Jetzt stand nur noch die Wahl zwischen mir und meinem Wunsch. Davor gab es noch Tanzen zum Ankommen und die Befindlichkeitsrunde. Interessanterweise hab ich nicht versucht, mich so zu platzieren, dass ich für die Wahl eine gute Position hatte. Zumindest hab ich es nicht bewusst gemacht. Es war das erste von meinen zugegebenermaßen wenigen Ritualen, bei dem ich aktiv wählen wollte, ja sogar musste, sonst würde ich ja riskieren, "meine" Shakti nicht zum Ritual auffordern zu können. Die aktive Wahl war erfreulicherweise weit weniger stressig, als ich mir das im Vorhinein vorgestellt habe. Ich ging auf sie zu und fragte sie, ob sie das Ritual mit mir machen würde, und sie stimmte zu. Einfach so. Wie einfach das Leben sein kann!

Ab diesem Zeitpunkt war vieles, wenn nicht alles, anders als sonst. Auch wenn ich es in diesem Moment noch nicht benennen hätte können. Ich war so ruhig und entspannt wie noch nie. Nicht so hektisch und geschäftig, wie ich mich normalerweise erlebe. Es war alles ein Fließen, und ich konnte mich sogar selber dabei beobachten. Die Vorbereitungen fühlten sich an, als ob wir das alles schon oft geprobt hätten. Im gesamten Verlauf des Rituals war immer dieses Gefühl der Verbundenheit da. Selbst wenn ich das eine oder andere Mal mit meiner Aufmerksamkeit abgedriftet bin, war ich schnell und vor allem ganz leicht wieder da, im Hier und Jetzt. Ich hab mich einfach so aufgehoben, so angenommen gefühlt. Alles was in diesem Moment war, war gut so wie es war.

Objektiv betrachtet hätte ich durchaus Grund gehabt, mit mir zu hadern, denn ich hab nicht wirklich zu meiner Shiva-Kraft gefunden. Aber es hat mich nicht irritiert, bzw. bei weitem nicht so irritiert, wie ich es von mir erwartet hätte. Es war alles ok, ja mehr noch, **ich war OK!** In allen unseren Bewegungen, in allem, was wir gemeinsam kreiern haben, war soviel Gefühl, Gespür und Vertrautheit. Da hat nichts gehakt, geziept oder sich gesperrt. Als ob wir dieses Ritual schon zimal gemeinsam gemacht hätten. So ist es einfach und leicht dahingeflossen. Kurz vor dem Ende hab ich mir dann dabei zusehen dürfen, wie ich wieder ins Tun gekommen bin. Aber selbst das hab ich mit relativer Gelassenheit wahr genommen und es durfte so sein.

Erst in bei Nachbesprechung habe ich begonnen zu verstehen, was da passiert ist. Meine Shakti hat mir erzählt, dass sie sich für dieses Ritual bewusst entschieden hat, sich ganz hinzugeben. Also war es ihre Hingabe, die das Ritual getragen hat. Ihre Hingabe hat meine Ängste, Selbstzweifel und mein Leistungsdenken einfach aufgelöst. Ich glaub sogar, dass auch bei mir Hingabe entstanden ist. Hingabe an die Situation, Hingabe an das So-Sein.

Es war eine wunderbare Erfahrung und ich danke dir, Shakti, für dieses wunderbare Geschenk. Ich mag deinem Beispiel gerne folgen und mir gerne erlauben mich hinzugeben.

C. Kiss

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wenn du dich hingibst, empfängst du mehr, als du gibst. Denn du warst nichts und nun wirst du jemand.

Antoine de Saint-Exupéry, Die Stadt in der Wüste - Gesammelte Schriften Band 2

Wie ich zu **BONDAGE** kam



Deva Bhusha über ihren eigenen Weg dahin:

Begonnen hat bei mir alles mit den Fesselmassagen. Für mich war das damals eine regelrechte Offenbarung, es haben sich ganz neue Türen geöffnet, zu mir selbst, zum Gehalten-Sein, zur Hingabe und auch zur meditativen Stille.

Ich habe sowohl bei Gästen als auch mit mir die Erfahrung gemacht, in noch einen tieferen Raum von mir selbst, Meditation oder Stille eintauchen zu können, und ich denke mittlerweile fast, das diese nochmal vertiefte Hingabe eine Ursehnsucht von sehr vielen Menschen ist. Ich flechte hin und wieder mal auf tantrisch inspirierten Festen Bondage-Elemente mit ein und die Reaktionen der Leute, die oft noch nie etwas damit zu tun hatten, ist oft richtiggehend überwältigend. Geistig wie auch körperlich. Bis jetzt waren meine Erfahrungen auch eher auf der soften Linie und dem Spiel mit intensiven Reizen, aber mich hat es immer mehr Richtung Schmerz-Erkundung gezogen. Ich glaube, wenn man sich spirituell ernsthaft mit sich beschäftigt, tantrisch oder auch auf anderen Wegen, wird man zwangsläufig mit den Themen Tod und Schmerz konfrontiert und muss sich in irgendeiner Weise damit auseinandersetzen.

Ich halte da einen bewussten, spielerischen, tantrischen Umgang mit Schmerz durchaus für ein sehr großes Forschungsfeld und freue mich über alle Mitforscher und Verbinder... ;-))

Was hat Bondage mit Tantra zu tun?

Aus meiner persönlichen Erfahrung sehr viel. Es ist eine wahrhaft fesselnde Form der Begegnung, die Grenzen hinterfragt und dem breiten Spektrum sinnlichen Erlebens eine exotische Variante hinzufügt. Seile werden verlängerte Arme, die halten und schmücken, Fesseln als liebevolle Begegnung und Ausdruck von gefühltem, erforschendem spielerischem Miteinander.

Hingabe, in starke Seile gehüllt: Eine härtere und doch respektvolle Ergänzung im Tantra.

Das Geschnürt- und Gehalten-Sein in Seilen kann sogar einen Therapeutischen Rahmen einnehmen, wenn auch die Lust dabei nicht zu kurz kommen sollte.

Dazu gehört nicht nur Vertrauen und Hingabe dem Fesselnden gegenüber, sondern vor allem Zutrauen zu dir selbst. Gefesselt zu werden erfordert und gewährleistet ein hohes Maß an Offenheit und Souveränität auf beiden Seiten.

Hingabe und Geborgenheit: Der feste Druck der Seile auf den Körper und die damit einhergehende Bewegungseinschränkung vermittelt ein Gefühl von Loslassenkönnen, Abgeben, Vertrauen.

In einer Zeit, in der oft große Hektik und der Druck großer Verantwortungen auf uns lasten, kann das eine tiefe und schnelle Form der Körperwahrnehmung sein, ganz in sich und das Fühlen des eigenen Körpers einzutauchen, große Erleichterung, Entspannung zu fühlen. Ähnlich wie im Mutterleib. Als Embryo waren wir in einer Art Kokon eingeschränkt, doch in dem Kokon waren wir sicher, versorgt und verbunden.

Für die Zeit des Gebunden-Seins wird es für manch einen noch leichter, die Verantwortung abzugeben und sich ganz dem Gefühlten hinzugeben. Seile sind verlängerte Arme.

Lust und ein Gefühl des Verbunden-Seins und Urvertrauens gehen in den Seilen eine Verbindung ein und lassen ein ganz spezielles Gefühl entstehen. Die Sensitivität der Wahrnehmung des körperlichen Geschehens wird erhöht ...



Wer mehr über Deva Bhusha lesen möchte: www.deva-bhusha.de

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

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 brigitte.schwab@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 [92 „Sexual Healing“](#) 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

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

Impressum

Copyright Webmagazin und Newsletter: 2013 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](#)