



Das Leben ist eine Reise, heißt es. Eine Reise, und wir alle haben dasselbe Ziel: das letzte Tor zu durchschreiten. Was dahinter liegt, ahnen wir, vermuten, glauben wir – wissen können wir es nicht. Auf dieser Reise begegnet uns allerlei und wir können **verschiedene** Wege gehen.

Wir können die breiten Straßen nehmen, die ausgetretenen Pfade, oder aber einsame Gebirgswege, Dschungelpfade, können ein Stück des Weges mit dem Boot weiterreisen, oder auch Umwege machen. Spaziergänge. Ans Ziel gelangen wir alle - in unterschiedlicher Zeit, an unterschiedlichsten Orten, aber ganz gewiss.

Wir können uns auf unserem Weg alle möglichen Arten von Lasten auferlegen, uns beschweren, oder aber auch Ballast abwerfen und federnd leichten Schrittes vorwärts kommen. Wir können miteinander gehen oder allein. Wir können uns dabei zanken, umarmen, tanzen oder Wanderlieder singen. Wir können Wegelagerern zum Opfer fallen oder selbst „wegelagern“.

Ich glaube nicht, dass der Weg der Liebe immer gerade aus geht. Manchmal geht es steil bergauf in die luftigen Höhen und dann eben wieder hinunter in grüne, schattige Täler. Hindernisse tauchen auf. Brücken werden gebaut.

Den Weg der Liebe gehen ...
oder besser: den Weg mit Liebe gehen?

„Wähl die Liebe, die Liebe!
Ohne das süße Leben der Liebe
ist das Leben eine Last – du hast es ja erfahren.“
Rumi



Möge Liebe eure Herzen und Leben durchfluten.

Leelaluna

Die Liebe

(1.Korinther 13)

**Ohne Liebe bin ich nichts.
Selbst wenn ich in allen Sprachen der Welt,
ja mit Engelszungen reden könnte,
aber ich hätte keine Liebe,
so wären alle meine Worte hohl und leer,
ohne jeden Klang,
wie dröhnendes Eisen oder ein dumpfer Paukenschlag.
Könnte ich aus göttlicher Eingebung reden,
wüsste alle Geheimnisse Gottes,
könnte seine Gedanken erkennen
und hätte einen Glauben, der Berge versetzt,
aber mir würde die Liebe fehlen,
so wäre das alles nichts.
Selbst wenn ich all meinen Besitz
an die Armen verschenken
und für meinen Glauben das Leben opfern würde,
hätte aber keine Liebe,
dann wäre alles umsonst.**

**Die Liebe ist geduldig und freundlich.
Sie kennt keinen Neid, keine Selbstsucht,
sie prahlt nicht und ist nicht überheblich.
Liebe ist weder verletzend
noch auf sich selbst bedacht,
weder reizbar noch nachtragend.**

**Sie freut sich nicht am Unrecht,
sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt.
Diese Liebe erträgt alles, sie glaubt alles,
sie hofft alles und hält allem stand.**

**Einmal werden keine Propheten mehr zu uns sprechen,
das Beten in anderen Sprachen wird aufhören,
die Erkenntnis der Absichten Gottes mit uns
wird nicht mehr nötig sein.**

**Nur eines wird bleiben:
die Liebe.**

**Denn unsere Erkenntnis ist bruchstückhaft
ebenso wie unser prophetisches Reden.**

**Wenn aber das Vollkommene - das Reich Gottes - da ist,
wird alles Vorläufige vergangen sein.**

Als Kind redete, dachte und urteilte ich wie ein Kind.

Jetzt bin ich ein Mann und habe das kindliche Wesen abgelegt.

Noch ist uns bei aller prophetischen Schau vieles unklar und rätselhaft.

Einmal aber werden wir Gott sehen, wie er ist.

**Jetzt erkenne ich nur Bruchstücke,
doch einmal werde ich alles klar erkennen,
so deutlich, wie Gott mich jetzt schon kennt.**

Was bleibt sind:

Glaube, Hoffnung und Liebe.

Die Liebe aber ist das Größte.



Mein zuletzt gelesenes und neuestes Lieblingsbuch:

Elif Shafak
„Die vierzig Geheimnisse der Liebe“

Elif Shafak wurde 1971 in Straßburg geboren und gehört zu den meistgelesenen Schriftstellerinnen in der Türkei. Ihre Bücher sind in mehr als dreißig Ländern erschienen. Die preisgekrönte Autorin schreibt auf Türkisch und Englisch.

Infos unter www.elifshafak.com

Tief im Herzen bewegt und begeistert hat mich das Buch „The forty rules of love“. Habe es in Englisch gelesen, wow, das war gut, wieder mal ein Buch so richtig zu erforschen, auch sprachtechnisch.

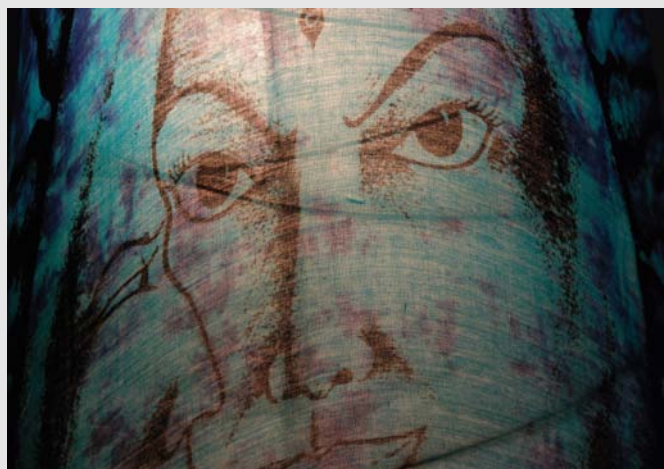
Der Roman erzählt mehrere Geschichten – einerseits die Geschichte der vierzigjährigen Ella, einer Mutter und Hausfrau, die eigentlich allen Grund hätte, glücklich zu sein, aber die Leere in ihrem Herzen erst dann bemerkt, als sie tief in einen Roman über den Sufi-Dichter *Dschalal-addin- Rumi* und seine Freundschaft zum wandernden Derwisch „*Shams von Tabriz*“ und in die vierzig geheimnisvollen Regeln der Liebe eintaucht. Auf dieser Reise entdeckt sie ungeahnte und vergessen geglaubte Gefühle in sich. Die Geschichte nimmt mehrmals ungeahnte Wendungen und bleibt so spannend und fesselnd bis zum Schluss.

Elif Shafak wechselt im „Roman im Roman“, also der Geschichte von Shams und Rumi, immer wieder die Erzählperspektiven. Einmal erzählt Shams, und dann wieder liest man die Geschichte aus der Sicht von Rumi, oder seiner Frau, seiner Söhne, dann wieder Shams, oder ein Säufer, der am Rande der Gesellschaft steht.

Durch die Geschichte erfährt man auch auf eine sehr schöne Art viel von der Lebensweise in orientalischen, islamischen Ländern und beginnt auch mitfühlend zu ahnen, woher religiöser Fanatismus kommt und begreift, dass die Wurzel dazu in jeder Religion, in jeder Ideologie vorhanden sind. Genauso aber auch die andere Qualität: diejenige, die zur Freiheit führt....

Ihr werdet bereits ahnen, welche es ist....

Leelaluna



„Die Liebe lässt sich nicht erklären, und doch erklärt sie alles.“
aus: „Die vierzig Geheimnisse der Liebe“

Wenn aber Liebe der Weg ist, was ist dann das Ziel?

fragten wir im Titel.

Allein so etwas zu fragen, löst in der Seele schon Verwirrung aus. Denn gibt es je ein Ziel, das nicht am Weg liegt?

Warum trennen wir überhaupt den Weg vom Ziel? Weil er hinter uns liegt und das Ziel vor uns?

„Ich gehe, aber ich bin noch nicht am Ziel.“ Das höre ich oft. Oder: „Ich bin noch nicht vollkommen, ich bin doch ein Mensch.“ Liegt das Ziel also außerhalb des Menschseins?

Gibt es ein Ende, ein endgültiges Ankommen? Gibt es überhaupt ein Ziel, bei dem wir ankommen und für immer verweilen? Und kein Gehen mehr?

Oder ist bleibende Vereinigung das Ziel? Ein Zustand, in dem es kein Herausfallen mehr gibt? Kein Herausfallen aus der Liebe? „Die Liebe aber bleibt“. Wo aber bleibe ich, als Mensch?

Ist Freiheit das Ziel? Sich restlos und endlos frei zu fühlen? Für immer?

Ist es das Licht? Und wir gehen hier auf Erden durch den Nebel, wie das Titelbild vielleicht suggerieren möchte? Wir haben ein solch gewöhnliches Bild ausgewählt, eine Landstraße, zwei Menschen mit Tragetaschen und nicht folgendes, „mystisches“ Bild :



Es will offensichtlich einen höheren, nicht-sinnlichen Anteil unseres Liebeswesens anklingen lassen. Etwas magisch Anziehendes. Licht. Liebe.

Nun:

In welcher Beziehung steht dieses „Höhere“ oder vielleicht Umfassende zu unserem animalischen Körper, zu unserem Sex, zu unseren Bedürfnissen nach Sicherheit, nach Verlässlichkeit, nach Beziehung? Zu der Notwendigkeit, spätnachts müde von der Bushaltestelle in die eigene Wohnung zu hasten, durch einen gefährlichen Stadtbezirk vielleicht ?

Begleitet mich auf diesen Wegen, auf dem tagtäglichen Gang durch Stress, Ängste, Mühen und Entbehrungen eben jenes Höhere? Bin ich mir dessen bewusst, dass „es“ immer da ist?

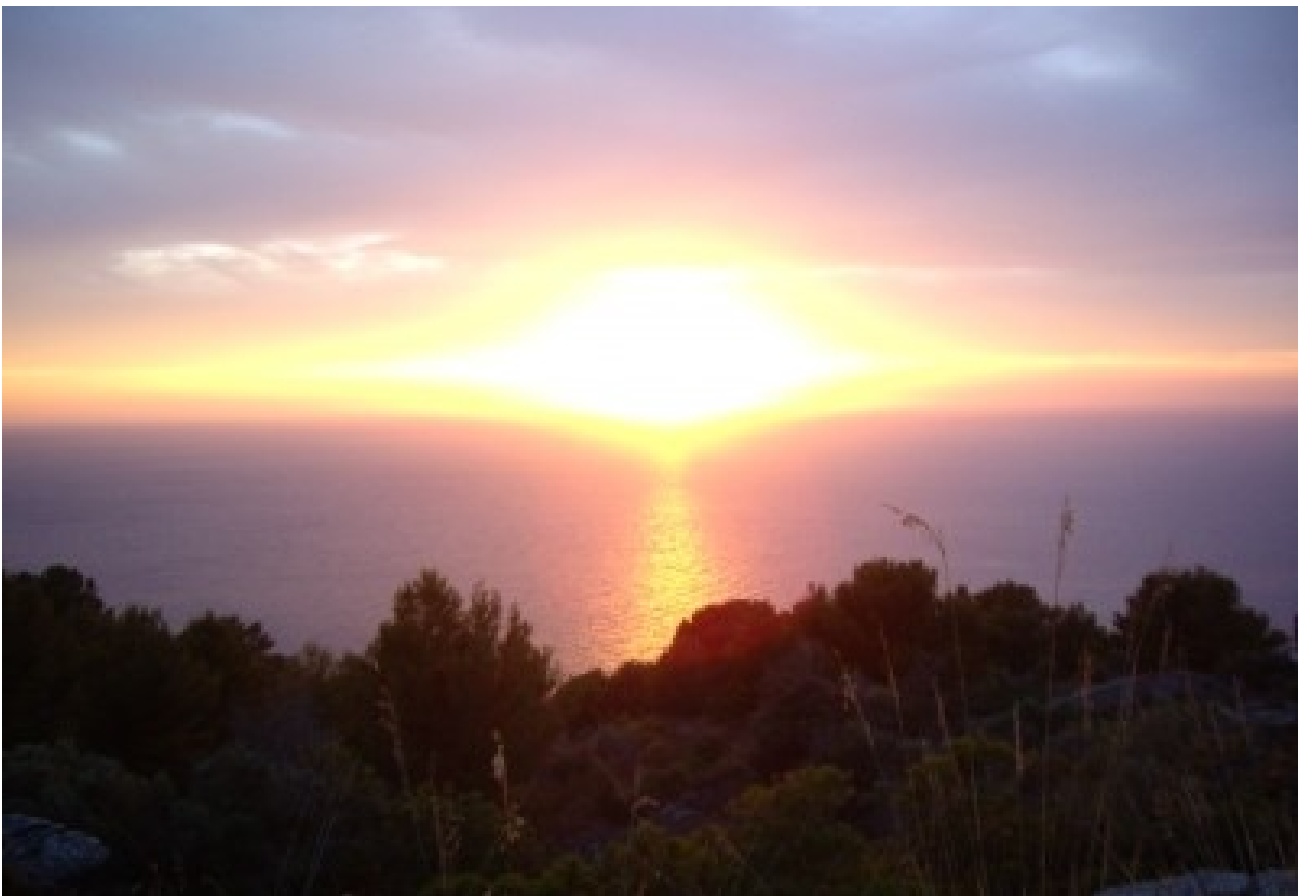
Dann hätte ich ja tatsächlich die Kluft zwischen *Hier und Jetzt* und *Nachher und Dort* überwunden. Der Weg ist das Ziel.

Franz Lang

Ich habe die 40 Liebesgeheimnisse gelesen. Nicht das gesamte Buch, wie *Leelaluna* das getan hat in der ihr eigenen Art intensiver geistiger Auseinandersetzung, sondern nur die 40 „rules“.

Einige davon haben wir übersetzt und bringen sie hier ein. Wir haben versucht, sie mit Erfahrungen **praktisch** zu belegen und um Zuschriften gebeten. An den entsprechenden Stellen fügen wir diese persönlichen Zeugnisse nun ein und überlassen euch, liebe Leserinnen und Leser, den wichtigsten Teil der gesamten Lektüre:

Sie mit der eigenen, authentischen Erfahrung zu belegen.



The Forty Rules of Love and Life

Der Verstand und die Liebe sind aus zwei unterschiedlichen Materialien gemacht. Der Verstand bindet Menschen zu Knoten und riskiert nichts, aber die Liebe löst alle Verhakungen auf und riskiert alles. Der Verstand ist immer vorsichtig und rät: „Hüte dich vor zu viel Ekstase!“ Die Liebe hingegen sagt: „Mach dir nichts draus! Tauch hinein!“ Der Verstand bricht nicht leicht zusammen, während die Liebe sich mühelos zu Schutt reduzieren kann. Aber unter den Ruinen sind Schätze verborgen. Ein gebrochenes Herz enthält einen Schatz.

Einsamkeit und Alleinsein sind zwei unterschiedliche Dinge. Wenn du einsam bist, täuscht du dich leicht, indem du glaubst, du seist auf dem richtigen Weg. Alleinsein ist besser für uns, weil es bedeutet, allein zu sein, ohne einsam zu sein. Aber schließlich ist es das Beste, einen Menschen zu finden, der dein Spiegel sein kann. Denk dran, nur im Herzen des anderen Menschen kannst du dich wirklich sehen, sowie die Präsenz Gottes in dir.



Chris, pixelio.de

Was immer in deinem Leben geschieht, egal wie schwierig die Dinge zu sein scheinen, betrete nicht die Nachbarschaft der Verzweiflung. Sogar wenn alle Tore verschlossen bleiben, wird Gott einen neuen Pfad nur für dich auf tun. Sei dankbar! Es ist leicht, dankbar zu sein, wenn alles gut läuft. Ein Sufi/Lichtarbeiter ist nicht nur dankbar für das, was ihm gegeben wird, sondern auch für das, was ihm versagt wird.

Die Hebamme weiß, dass der Weg für das Baby nicht geöffnet werden kann und die Mutter nicht gebären kann, solange es noch keine Wehen gibt. Entsprechend ist auch für das neue Selbst, das geboren werden will, Mühsal notwendig. So wie der Tag durch intensive Hitze gehen muss, um stark zu werden, kann auch die Liebe nur im Schmerz vervollkommen werden.

Die Suche nach der Liebe verändert uns. Unter jenen, die nach der Liebe suchen, gibt es niemanden, der nicht gereift wäre entlang dieses Weges. In dem Augenblick, in dem du nach Liebe Ausschau hältst, beginnst du dich innerlich und äußerlich zu verändern.

Versuch nicht den Veränderungen, die des Weges kommen, zu widerstehen. Lass stattdessen das Leben durch dich hindurchleben. Und mach dir keine Sorgen, dass dein Leben nun umgewälzt wird, upside down. Wie kannst du denn wissen, dass die Seite, die du kennst, besser ist als die, welche kommen wird?

Upside down

Vor ungefähr einem Monat bist du zu mir gekommen. Du standest da, in meiner Tür ...

Alles wird seither über den Haufen geworfen. Ich pole mich gerade um 180° um.

Vor mir liegt nun ein Jahr, das mein Leben verändert. Ich befinde mich inmitten eines extremen Prozesses. Heraus aus 40 Jahre Kopf, hinein in den Körper. Ich bin total durcheinander, durch den Wind, beschäftigt mit diesen enormen Prozessen in mir, so dass ich das Gefühl habe, mich nicht mehr um meinen Alltag kümmern zu können. Die unbearbeiteten Briefe türmen sich auf meinem Schreibtisch, ich bin unzuverlässig, vergesse vieles, komme zu spät, kümmere mich nicht um andere Menschen, gebe ab, vernachlässige ... Wenn ich in das hineinginge, dann könnte ich verzweifeln. „Ich sollte mich um eine Arbeit kümmern, ich sollte meinen Alltag regeln ...“ Und was bemerke ich? Dass ich mich momentan nicht um materielle, finanzielle Dinge kümmern brauche ... es ist für mich gesorgt!

Also stimmt mein Weg. Ich höre endlich auf, darüber nachzudenken. Ich gehe ins Spüren. Was mir gut tut, da bleibe ich. Ich bin am Erwachen. Und du begleitest mich! Ich danke dir aus ganzem Herzen... Ich denke nicht an meine alten Pläne, an das, was vielleicht sein wird oder auch nicht, ich denke nicht und forciere nicht. Ich lebe Wu Wei und lasse geschehen.

Ich lerne Tantra im Jahrestraining, habe dort eine Übungsfläche, ein Labor, in dem ich ausprobieren und mich in einer Gruppe erleben kann. Und ich habe das Glück, gleichzeitig mit dir Tantra zu LEBEN. Es ist so wie es ist. Ich lebe im Jetzt und gehe ins Vertrauen, dass ich in jedem Augenblick entscheiden kann, was im Hier und Jetzt zu tun ist. Und jetzt bin ich unendlich glücklich, und du weißt: Ich zerplatze fast vor Glück und Liebe mit dir, mein Geliebter!

Viele Frauen haben mir nach meiner Trennung gesagt: „Lass dich ja nicht so schnell auf jemanden ein, du brauchst Zeit, um zu dir zu kommen, um alles aufzuarbeiten, um dich selbst wieder zu finden.“ Das sind die Ratschläge, von denen ich unzählige bekomme. Und was ist jetzt? Nach drei Monaten klopft da einer an meine Tür ...

Aber diese Art von Liebesbeziehung, die du mir anbietest, ist eine andere. Keine, in der du es mir leicht machst, mich ganz an dir festzukleben, mich in dir aufzulösen, mich wieder voll und ganz zu verlieren, so wie ich es bis jetzt in all meinen Beziehungen gemacht habe. Es ist eine Liebesbeziehung, die mich zu mir bringt, die mich mit mir selbst konfrontiert. Für mich durchaus brutal und hart machst du das, mein Geliebter! Unbarmherzig fast. Aber, du lässt mich nicht alleine damit. Du fängst mich auf, wenn ich falle, du gehst mit mir gemeinsam durch, wenn es nötig ist. Alle essenziellen Themen kommen auf, schwarze Schatten meines Lebens stehen vor mir und versuchen mir Angst einzujagen, Leid und Schmerz zu bringen. Ich gehe da durch und ich weiß, wenn ich Hilfe brauche, bist du da.

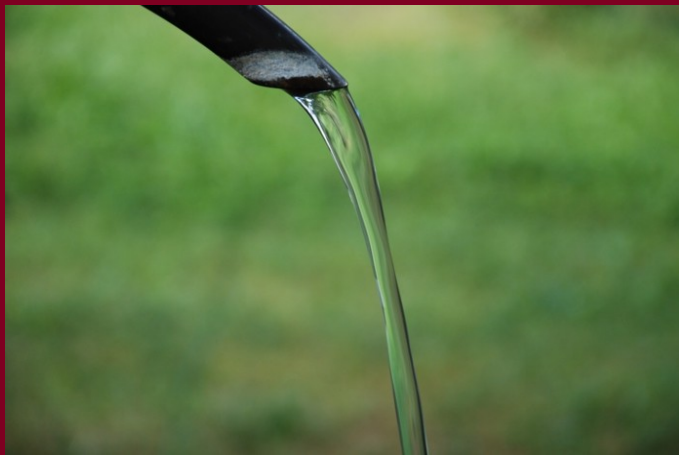
Ja natürlich könnte ich das alles allein machen! Aber ich würde um so vieles langsamer wachsen. In unserem Zusammensein konfrontierst du mich, du forderst mich heraus, du wirfst mir meine Themen vor die Füße, in einer Offenheit und Klarheit und vollkommen ungeschönt. Und ich kann ihnen direkt in die Augen blicken,

meinen Schatten, kann mitten durch gehen, ich gehe durch den Schmerz und durch das Leid, durch die Wut und durch das Trauern, durch die Ansgt und durch die Dunkelheit der Nacht und lerne zu anzusehen, sie vielleicht sogar zu lieben, oder aber zumindest sie in mein Leben zu integrieren. Du tröstest mich nicht und sagst: „Du armer Mensch.“ Nein, du nimmst mich an der Hand, kraftvoll und fest und gehst mit mir gemeinsam durch.

Wieder bin ich in Dankbarkeit, tief berührt, und in großer Liebe mit dir.

Inglaya

It's easy to love a perfect God, unblemished and infallible that He is. What is far more difficult is to love fellow human beings with all their imperfections and defects. Remember one can only know what one is capable of loving. There is no wisdom without love. Unless we learn to love God's creation, we can neither truly love nor truly know God.



Fürchte nicht, wohin der Weg dich führen wird. Konzentriere dich stattdessen auf den ersten Schritt.

Das ist der schwerste Teil und dafür bist du verantwortlich.

Wenn du einmal diesen Schritt getan hast, dann lass allem dasjenige tun, was es auf natürliche Weise tut. Der Rest wird dann folgen.

Geh nicht mit dem Fluss. Sei der Fluss.

Die Vergangenheit ist eine Interpretation. Die Zukunft ist eine Illusion. Die Welt bewegt sich nicht durch die Zeit, als wäre sie eine gerade Linie aus der Vergangenheit in die Zukunft. Vielmehr bewegt sich die Zeit durch uns und innerhalb von uns in endlosen Spiralen. Ewigkeit bedeutet nicht unendliche Zeit, sondern schlicht Zeitlosigkeit. Wenn du ewige Erleuchtung erfahren möchtest, entferne Vergangenheit und Zukunft aus deinem Geist und verweile im gegenwärtigen Moment. Der gegenwärtige Moment ist alles, was es gibt und immer geben wird.

Klares Bewusstsein und sonst: Nichts

„Es gibt keine Vergangenheit...

Es gibt keine Zukunft...

Bleibe im Hier und Jetzt, in der Gegenwart...“

...sagt die Stimme (von *Jeru Kabbal*) auf der CD in der „Quantum Light Meditation“ am Sonntagmorgen...
Links ist die Vergangenheit, rechts die Zukunft, in der Mitte die Gegenwart.

Die Augen geschlossen, der Atem tief und entspannt.
In der Mitte angekommen, betrachte ich die Gegenwart.
Was ist die Gegenwart? ...
Hier ist mein Körper, sitzend, atmend. Ich schaue in mich hinein.

Es ist ganz dunkel in mir.

Wer ist das, die da in mich hineinschaut?
Glückseligkeit, tiefer Frieden, Geborgenheit, vollkommene Liebe taucht in der Dunkelheit auf. Immer tiefer, noch tiefer, unendlich tief tauche ich ab.
Ich?...

Nicht Ich bin es, der da noch da ist.
Kein Ich.

Meine Seele schaut sich in meinem Körper um. Mein Körper, den sich meine Seele ausgesucht hat für diese Welt.
Mein Körper?...

Kein Körper ist mehr da. Es fühlt sich alles leicht und unbeschwert an.
Ich träume nicht. Ich schlafe nicht. Bin ganz wach. Es ist still. Eine Ewigkeit.

Nur mehr mein Bewusstsein ist da, klares Bewusstsein und sonst: Nichts.

Manuela H.

über Jeru Kabbal

Jeru Kabbal war auch als spiritueller Lehrer und Wegweiser des 20. Jahrhunderts ein sehr diskreter Mensch, der nach seiner eigenen Lehre lebte. Er studierte traditionelle westliche Psychologie, empfand sie jedoch als sehr begrenzt. So wandte er sich den spirituellen Lehrern östlicher Weisheit zu, darunter Osho, Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj und Ramana Maharshi. Trotzdem blieb er immer ein unabhängiger spiritueller Denker. Über viele Jahre leitete er seine Dehypnotherapie-Workshops, aus denen er den Clarity Process entwickelte. Im Jahr 2000 verstarb er.

Während jeder in dieser Welt danach strebt, irgend wohin zu gelangen oder jemand zu werden, nur um das alles wieder hinter sich zu lassen nach dem Tod, zielst du auf die höchste Stufe des Nichts. Lebe dieses Leben so leicht und leer wie die Zahl Null. Wir unterscheiden uns nicht von einem Topf. Es sind nicht die Dekorationen an der Außenseite, sondern die Leere im Inneren, die uns aufrecht erhält. Genauso ist es nicht das, was wir versuchen zu erreichen, sondern das Bewusstsein des Nichts, das uns antreibt.

Ein Leben ohne Liebe hat keine Bedeutung. Frag dich nicht, welche Art von Liebe du suchen sollst, eine spirituelle oder materielle, eine göttliche oder eine weltliche, östliche oder westliche ... Trennungen führen nur zu weiteren Trennungen. Liebe hat keine Kennzeichnungen, keine Definitionen. Sie ist was sie ist: rein und einfach. Liebe ist das Wasser des Lebens. Und der Liebende ist die Seele des Feuers. Das Universum nimmt eine andere Wendung, wenn Feuer das Wasser liebt.



Gunther Alois, pixelio.de

Taken from "The Forty Rules of Love" by Elif Shafak. Transcribed by Pam Burn,
www.colourenergyworks.co.uk



F. Heese, pixelio.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

Der aktive (anklickbare) Weblink auf die Homepage unserer Tantra-Anbieter in unserer [Adressliste für Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#) ist 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 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 IBAN: DE18 7016 9474 0000 9041 39 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 [94 „Sex, Lust & Ethik“](#) 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](#)