

Ein Jahr lang Tantra



Morgenmeditation

Von der Unlust am Leben zu lustvollem, wirklichen Da-Sein, darum geht es im Jahrestraining des »Institut für die tantrische Vision« bei Kassel. Und um Heilung, Yoga, Atem- und Körperbewusstsein, das Denken und das Fühlen und die Fähigkeit, Vergangenes loszulassen. Eine unserer langjährigen Redaktionsmitarbeiterinnen hat daran teilgenommen und berichtet

Alle Fotos © Shantam Ludwig Heggenstaller

Von Saranyu

Im Tantrakurs kommt es nicht auf einen perfekten Körper an. Jeder Körper ist schön und drückt seine ganz individuelle Schönheit aus, wenn man ihn nur lässt



Bei einer Massage sitzen liebevolle Begleiter hinter dem Kopf und bei den Füßen

Acht Hände gleiten sanft über meine Brüste, den Bauch, die Beine. Ich kann nicht mehr spüren, wer mich da berührt. Ich bewege mich unter diesen Händen und hebe mein Becken an, wie um der Hand zu folgen. Es fühlt sich einfach gut an, das zu erfahren. Massierende Berührung ohne Gier, ohne Hektik, gefühlvoll, zart und dann wieder kräftig, das kann sehr heilsam sein. Ich atme den Jasminduft meines eigens für diese Massage gekauften Öls tief ein; das warme Öl fühlt sich fantastisch an auf meiner Haut. Am Ende der Session leuchten meine Augen; ich fühle mich um mindestens zehn Jahre verjüngt. In diesem wunderschönen Ritual ging es um das Thema *Angenommen werden im Körper* und auch *Ankommen in deinem Körper*, in dieser Inkarnation und dieser Welt. Es war integriert in den letzten Kurs des 25-tägigen Jahrestrainings beim »Institut für Die tantrische Vision e.V.«

Heil werden

Heilung ist ein wichtiges Thema für die erfahrenen Seminarleiter Jharna und Shantam, denn viele Menschen leiden an Ängsten und Angespanntheit, was wiederum zu psychosomatischen Erkrankungen führen kann. Kann man denn nicht darüber reden in einer Psychotherapie? Das wäre der klassische, von den meisten Ärzten empfohlene Weg. Tantra ist ein anderer. Er kann die Psychotherapie ergänzen, vor allem, weil er körperliche Berührungsimpulse gibt, die noch viel heilsamer sein können als ein Gespräch. Unser Körper möchte genießen. Wir wollen nicht nur Sex, sondern liebevolle Berührung, Nähe, Austausch. Liebe zu sich selbst ist bekanntlich eine wichtige Voraussetzung, um sich gut zu fühlen und um einen Partner, der diese Liebe erwidert, anziehen zu können. Im Tantrakurs kommt es nicht auf einen perfekten Körper an. Jeder Körper ist schön und drückt seine ganz individuelle

Schönheit aus, wenn man ihn nur lässt. Hier im Jahrestaining gibt es viel Raum, um sich selbst kennenzulernen in seinen ureigensten Bedürfnissen, sich auszuprobieren und sich spirituell zu entwickeln. Das erschafft eine gute Ausstrahlung. So dass es nach jedem Trainingsabschnitt wieder diese neugierige Frage gibt: »Was hast du denn gemacht, dass es dir so gut geht?«

Den Anfang wagen und Neues erleben

Die 25 Seminartage des Tantratrainings beginnen mit dem Ostertraining. Ostern steht symbolisch für einen Neuanfang: »Vom Denken zum Fühlen«, heißt die erste Gruppe. Gleich zu Beginn stimmt sich die neue Gruppe mit intensiven Übungen auf das Jahr ein, welches mit vier weiteren Gruppentreffen immer tiefer ins Thema Tantra eintauchen lässt. Was immer gleich bleibt, ist der Tagesbeginn mit den Atemübungen aus dem Kriya Yoga, der »Kobra-Atem« und dann die Meditation. Pünktlich um acht Uhr geht es los, und hier (nur hier!) gibt es auch unbeliebte Übungen, wie den so genannten Krähengang. Anstrengend ist das. Schweißtreibend. Und doch sinnvoll, denn das festigt und kräftigt die Oberschenkel und dehnt die Beinsehenen.

Anschließend kann man für längere Zeit im Lotossitz ausharren, ohne dass der Fuß einschläft. Der Kobra-Atem dient der Bewusstseinsöffnung und hat noch den schönen Nebeneffekt, dass die untere Beckenmuskulatur, nämlich der PC-Muskel (wichtig für guten, lustvollen Sex) gestärkt wird.

Was ich gerne gemacht habe und in mein tägliches Üben zu Hause integrieren konnte, sind die Yogaübung »das Boot«, die Reinigungsatmung und die yogische Wechselatmung. Shantam erklärt der Gruppe, dass die so genannten Wurzelgifte – im tibetischen Buddhismus sind das Ärger, Anhaftung und Ignoranz – geklärt werden sollten. In der Folge leitet er die Gruppe an, wahrzunehmen, wo sich jeder Einzelne über jemanden oder eine Lebenssituation ärgert. Wo man gierig ist und beispielsweise dem Geld hinterher jagt und was man nicht



einfach genießen dürfen

Ganzwerden heißt hinzusehen. Die angenehmen und die dunklen, harten, unangenehmen Seiten des Lebens, sie alle haben einen Sinn. Manchmal zeigt der sich erst Jahre später



Wohlbefinden nach einer intensiven Selbsterfahrungsübung

Die G-Punkt Massage

Ein paar Wochen nach dem letzten Trainingsabschnitt beobachte ich erstaunt, wie sehr sich meine Sexualität durch die G-Punkt Massage verändert hat. Wir hatten als Highlight des fünftägigen Abschlusseseminars die Yoni- und Lingam-Massage gelernt (die sexuelle Berührung der Vagina und des Penis). Ich ging noch einen Schritt weiter und genoss an zwei Tagen nacheinander eine G-Punkt Massage. Alle Verhärtungen in dieser Zone der Yoni, die mich weniger spüren ließen und mir immer mal wieder lustlose Zeiten beschert hatten, in denen Sex überhaupt kein Thema für mich war, lösten sich.

Am Anfang war die Berührung des G-Punktes wie ein elektrischer Schlag. Ich brauchte viel Vertrauen, um es zulassen zu können. Diese erste Massage

endete intensiv und orgiastisch. Bei der zweiten hatte ich Visionen: Ich erlebte wie in einem Film die Geburt meiner mittleren Tochter wieder, bei der ich fast einen Orgasmus hatte, weil ihr Kopf im Geburtskanal während einer Wehenpause auf meinen G-Punkt drückte. Ich visionierte meine Yoni als Höhlentor, das tief zum Mittelpunkt der Erde führte. Es war sehr lustvoll für mich, diese Weite und diese Hingabe an den massierenden Finger zu spüren und gleichzeitig innerlich in diesen Bildern zu sein. Für mich war die zweite Massage eine Heilmassage. Ein weiterer Effekt – der übrigens immer noch anhält – ist, dass ich mich lustvoll wie nie zuvor fühle und meinen G-Punkt auch ohne Stimulation wahrnehmen kann. Er fühlt sich an wie ein Ziehen in der Yoni. An diesen Tagen kann ich es kaum abwarten, meinen Partner für tantrische Übungen zu treffen.

Für alle Erfahrungen, ja für das gesamte Jahrestaining bin ich Shantam, Jharna, dem Assistententeam und den anderen Teilnehmern sehr dankbar. Jedem an Tantra interessierten Menschen kann ich dieses Training nur wärmstens empfehlen. ■

Altes loslassen

Das dritte Seminar hat mich in Erkenntnisprozesse und zur Trennung von meinem Freund geführt – eine Trennung, die wichtig für mich war und die ich ohne dieses Training noch lange hinaus gezögert hätte. Auch das kann eine Auswirkung des tantrischen Prozesses sein. Auf der anderen Seite gibt es Paare, die wieder zusammenfinden, nachdem sie gemeinsam den tantrischen Weg gehen. Manchmal habe ich geweint, weil alte seelische Verletzungen hochkamen, und dann unter Anleitung tief geatmet, so dass ich meine Gefühle verarbeiten konnte. Manchmal war ich verwirrt von der tantrischen Lehre, die Eifersucht und besitzergreifendes Verhalten ablehnt. Ich habe mich sehr auf die Prozesse eingelassen. Sie haben meine persönlichen Ansichten über Liebesbeziehungen nachhaltig verändert.

Näheres unter: www.tantra-vision.de
Fragen an die Autorin: m1amor@web.de

Saranyu beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Tantra und Selbsterfahrung. Ihr Interesse an Außergewöhnlichem begann schon mit 14 Jahren: Sie legte das Crowley Tarot und marschierte bei Friedensdemos mit. Später machte sie verschiedene Ausbildungen in Körperpsychotherapie und Naturheilkunde und begann zu schreiben.