

Sich nackt und ungeschützt zeigen

Teil 3 der Jahrestantragruppe von Jharna und Shantam



Wie entkomme ich mir und der schlechten Gewohnheit, nach einem Seminar wieder alles genauso zu machen wie vorher? Ich will nicht zum Seminar-

Junkie werden, der immer ein bisschen was erfährt und es nie richtig umsetzt. Diesmal will ich »ganz echt« etwas in mir verändern! Als größere Thematik der Selbsterfahrung beschäftigen wir uns diesmal mit Yin und Yang, dem weiblichen und dem männlichen Pol in uns. Zunächst stimmen wir uns mit Übungen auf das Yin-Bewusstsein ein, dann wartet am dritten Tag eine große Herausforderung auf die Gruppe von dreißig Teilnehmern: Ganz in die Hingabe gehen. Was das bedeutet, erfahre ich gleich durch aufsteigende Ängste, wie: Ich könnte verhungern! »Blödsinn«, meldet sich die innere Stimme der mutigen Saranyu. Ich könnte mich langweilen oder in Missstimmungen versinken. Schon eher. Wir bekommen Augenbinden und Ohropax, eine Matratze, Bettzeug, Meditationskissen und viel Ruhe. Vierundzwanzig Stunden Ruhe.

Und ich mache nicht mit. Ich wollte ja teilnehmen, aber eine sms meiner Kinder mit der Nachricht von größeren Katastrophen beschäftigt mich für gut zwei Stunden, während die Gruppe bereits mitten in der Übung ist. Ich fasse den Entschluss, mein eigenes stilles Retreat bis morgen Abend durchzuziehen. Das geht anfangs gut, nur immer wieder wandere ich in die Nähe der Gruppe und versuche von außen durch die Fenster die Stimmung im Raum zu ergrün-

den. Ich fühle mich abgelehnt. Am nächsten, frühen Abend, als die lange Auszeit sich endlich dem Ende nähert, schleiche ich demütig und leise wieder in den Raum. Meine verwaiste Matratze wartet auf mich. Wir schließen die Augen für die Abschlussmeditation und werden wiedergeboren in die Welt der Töne, die ganz sanft erklingen, damit unsere Ohren, die fein geworden sind, es aushalten können. Wiedergeboren ins Licht. Als ich in die Gesichter im Raum blicke, bin ich wieder zutiefst gerührt; ich sehe, was geschehen ist in dieser Yin-Energie des Geschehenlassens und Nicht-Tuns.

Und es gibt noch eine Steigerung: der nächste Tag des Ganz-ins-Yang-Gehens. Hier steckt also meine Kraft, die ich nicht lebe, schüchtern wie ich bin. Zuerst schaudere ich ob der Aufgabe, mich nackt zu zeigen. Nackt und verletzlich ohne den Schutz der Kleidung. Ich sitze vor meiner Gruppe, die angezogen ist und mir auf meine Frage: »Wie bin ich als Frau?« eine Antwort geben soll. Es soll intuitives Wissen sein, das uns schonungslos, aber herzlich warm spiegelt. Schweißtropfen der Aufregung laufen an den Seiten meines Körpers herab. Ich weiß nicht, wie ich gucken soll. Also bemühe ich mich um ein entspanntes Aussehen. So ein Quatsch! Ich bin einfach, wer ich bin. Und ein bisschen neugierig bin ich schon, wie man mich sieht. Da kommt: »eine erotische und sinnliche Frau«. Jaaa, das wollte ich hören! Aber auch: »eine traurige und verletzte Frau. Eine Frau, die den starken Mann sucht.«

Dann darf ich mich bewegen, tanzen, mich ausdrücken in meinem vollen Potential. Darauf scheine ich innerlich gewartet zu haben. Ich bin wie in einer anderen Welt: weich schwingend, suchend, im Zeitstrudel taumelnd, in früherer (Steinzeit)inkarnation durch den Wald laufend, tanzend wie eine Göttin, die verkörperte Shakti im Kontakt mit Shiva, den ich becirce und herausfordere mit meinem wilden Blick, der sagen will: »Komm und sei mit mir, wir gebären das Universum.«

Dabei steigt ein neues Selbstbewusstsein auf und sorgt – wieder zu Hause im Alltag – für Verwirrung in meiner Umgebung. Eine Woche ist vergangen, und noch merke ich die innerliche Veränderung. Ich atme ruhiger, meine Stimme ist fester geworden. Ich weiß was ich will, und ich werde es durchsetzen. Hoffentlich – bitte, bitte – bleibt es so. Dann nämlich hätte sich dieses Seminar verändernd auf mich ausgewirkt.

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.

Auf einen Blick:

Leitung:	Jharna Birgit Keller und Shantam Ludwig Heggenstaller
Kosten:	Gesamtes Jahrestraining € 1980 für 25 Trainingstage; Ü+V ab € 255 pro Abschnitt à 5 Tage
Dauer:	5 Tage
Ort:	Haus Ebersberg bei Kassel
Voraussetzungen:	keine
Kontakt:	Institut für die Tantrische Vision e.V. (www.tantra-vision.de). Fon: +49 (0) 5606 5310881

Unsere Bewertung

Seminarort:	☆☆☆☆
Organisation:	☆☆☆☆
Preiswürdigkeit:	☆☆☆☆
Seminarziel:	☆☆☆☆☆
Seminarleitung:	☆☆☆☆☆
Didaktik:	☆☆☆☆☆