

10 Jahre

Jubiläums-Ausgabe



INSTITUT Namasté

**Persönlichkeitstrainings
Tantra-Seminare
Energie- u. Körperarbeit
Sexualberatung**

Nr.28/ Februar - September 2007

Vereinszeitung des **Instituts Namasté**

INHALT

Tantra:	
Gedanken bei Fuß!	2
Das Namasté-Team	2
Das Spirituelle einer Plumpsklo-Tür	3
Der Himmel ist JETZT!	4
Programm	4
Die Geschichte von Boboroshi	5
Geht es bei Tantra um Sex? ..	6
Tantra:	
Der Weg der Unschuld	6
...und dann war ich bei mir ..	7
Unsere Veranstaltungen	8
Partnerschaft	11
Acceptance	11
Frau. Mann. Kommunikation	12
Neulich im Internet	13
Feedbacks	13
Briefe aus der Stille	14
Wühlkiste	15
Termine	16

Impressum & Copyright:

Institut Namasté
Waidäckerg. 21A, A-1160 Wien
Tel: +43-1/ 419 76 88 66
e-mail: info@namaste.at

www.namaste.at
www.tantra.at

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

liebe Shaktis, liebe Shivas,

das auf dem Titelbild, das ist kein seltsamer Christbaum, wie manche prosaischen Gemüter meinen.

Nein: Es ist eine stilisierte Flamme! **Feuer** ist *das* Element der Veränderung: was immer mit Feuer in Berührung kommt, wird verändert, erfährt ganz neue, vorher ungeahnte Zustände; deshalb ist die Flamme - die auch die Flamme der Be/Geist/erung ist - ein sehr passendes Symbol für Tantra.

Veränderungen gibt es auch bei uns am Institut: Unsere Azubis werden nach und nach mit ihrer Ausbildung fertig, Helena widmet sich emsig ihren Studien, es gibt neue Praktikantinnen und wir hatten vor, das Namasté generell etwas schlanker zu gestalten.

Doch dann fiel uns ein: Hoppla, heuer ist ja unser **Jubiläums-Jahr!**

Seit nunmehr zehn Jahren arbeitet das Institut Namasté unter diesem Namen, ebensolange begleiten wir mit Begeisterung Menschen zu sich selbst und genausolange kommt diese Zeitschrift nun schon heraus.

Na da können wir doch nichts Dünnes rausbringen, da muß, im Gegenteil, eine Jubiläums-Nummer her!

Und so hältst du eine **Sonderausgabe** in Händen, die nicht nur deutlich umfangrei-

cher als gewohnt, sondern auch mit erfrischenden Farbtupfern versehen ist.

Um auch jenen unter euch, die das Namasté erst jetzt kennenlernen, einen Einblick in seine Geschichte zu geben, haben wir für euch - sozusagen im *best-of-Verfahren* - einige Artikel ausgewählt, um sie und ihren zeitlos gültigen Inhalt nochmals zugänglich zu machen; diese Beiträge sind entsprechend als *Nachlese* gekennzeichnet.

Wir wünschen ein ausgiebiges Lesevergnügen!

Das Jubiläums-Jahr bringt auch unser **10. Jahrestaining**, das heuer von Amrit und Regina begleitet wird. Auftakt ist wie immer beim

Gemeinsamen Höhenflug

im März, für den es derzeit noch "Flugtickets" gibt.

EinsteigerInnen werden sich über die heuer dreimalige Gelegenheit freuen, bei den **Sinnesfreuden** ihre ersten tantrischen Erfahrungen zu machen; als Zusatz-Zuckerl ist die Teilnahme am **Mai-Termin gegen Spende!**

Das Frühjahrs-Semester lädt traditionell wieder zur Frauengruppe **Shakti pur 1** und zur **Männersache 1** ein und - seltene Gelegenheit! - jetzt im Februar noch zur Ausbildungsgruppe **Magic Points 2**, die dir in wenigen Tagen und auf vernünftige Weise die Grundbegriffe der Meridianmassage vermittelt...

Wir freuen uns auf dich!
Alles Liebe und bis bald -

Amrit & Team



Ich hocke dort, wo das Burgenland am tiefsten ist, in einer selbstgewählt einsamen Hütte, hab eigentlich vor, gaanz viel zu meditieren und in mich zu gehen und kämpfe stattdessen mit zappelnden Gedanken und dem brennenden Wunsch, doch einfach heimzufahren und wieder so weiterzumachen wie bisher: Seminare, Beratung, Organisation, Schreiben, Ausbildungen... Das Vertraute eben. Wo ich mich auskenn, wo ich weiß, wozu ich das mach, wo ich auch weiß, wer ich bin.

Samsara, nix wie Samsara - sinnloses Herumtapsen in immer denselben Netzen der Verwirrung, schütteln die diversen AutorInnen, die ich mir hier so reinziehe', sachte den Kopf.

Ja schon, mag sein, aber doch auch zum Nutzen der anderen - ist das etwa nix? Ich will ja nicht nach Hause zurück, um täglich in die Disco zu gehen und mir den vierten Maserati zuzulegen.

Du kannst ja eh alles machen. Nachher.

Ja aber was tu ich eigentlich hier, außer herumzusitzen und kostbare Zeit zu vergeuden?!

Du bemühst dich, den unkontrollierten Gedankenwildwuchs zu bändigen, "deinen Geist zu zähmen". Dieses ganze Gedankenkarussell ist nur ein Zeichen dafür, daß der deinige eine ziemlich lange Laufleine und nie gelernt hat, DIR zu gehorchen, anstatt dich pausenlos zum Spielen der ewig gleichen alten Spiele zu verleiten.

Hach, Geist zähmen. Bin doch bis jetzt auch ganz gut mit ungezähmtem Geist gefahren, oder? Was soll das für tolle Vorteile bringen?

Ich mein, ich sitz doch nicht hier in der Einsicht, nur um etwas zu machen, was dann keine brauchbaren, alltagstauglichen Resultate bringt, oder?!

Was wär denn so ein brauchbares Resultat?

Tantra:

Gedanken - bei Fuß!

Hm... Na zum Beispiel, daß mich nicht mehr JE-DER Blödsinn aus dem Gleis bringt. Oder daß ich nicht alles, was nicht nach meinem Kopf geht, gleich als persönliche Beleidigung sehe.

Siehst du, und genau das und noch mehr von der Sorte kriegst du mit einem Geist, der brav bei Fuß geht.

Was denn 'leicht noch?

Zum Beispiel, daß du in jeder Situation mitkriegst, was tatsächlich läuft, und deine Gedanken und Gefühle verändern kannst, bevor irgendein Unsinn aus deinem Mund sprudelt, der dir nachher leid tut.

Oder daß du dir auch in schwierigsten Momenten bewußt bist, daß alles dir zur Freude stattfindet. ALLES!

Hmmm...

... daß du mit Verlusten umgehen kannst wie eine Erwachsene und nicht wie ein Kleinkind. Daß du nicht mehr abhängig bist von Anerkennung anderer und daß dir selbst schrägste Meinungen über deine Person keine Richtigstellung mehr abverlangen.

Daß du einfach freundlich und gelassen bleiben kannst, egal was passiert, weil es nämlich im Außen keine Bösen gibt.

(Sehnsüchtig seufz)

Wir könnten noch mehr aufzählen. Reicht das für den Augenblick?

Schon... Nur - was hat das Ganze eigentlich mit Tantra zu tun?!

Die wirklich interessanten Erfahrungen, die, derentwegen man sich überhaupt auf diesen Pfad begibt, gibts nur für jene, die ihren Geist im Griff haben - und nicht umgekehrt.

Ok, ok, is ja gut, ich mach ja schon...

Also los, Geist, gemmas wieder an: Zum fünfhundertachtunddreißigsten Mal - **sitz!** ❖

DAS NAMASTÉ-TEAM

SEMINARLEITUNG



Dr. Amrit Fuchs

1951
Jungfrau/
Skorpion



Regina Hohl

1968
Jungfrau/
Skorpion

AUSBILDUNGEN

- ❖ Dipl. Sexual- u. Lebensberater
- ❖ Dipl. Aufstellungsleiter
- ❖ Posturale Integration nach Jack Painter
- ❖ Meridianmassagen nach Dr. Achim Eckert

INSPIRIERT VON...

- ❖ Tantra bei Margo Anand, Andro und vielen weiteren
- ❖ Vajrayana



Mag. Helena Krivan

Gönnt sich derzeit eine schöpferische Pause.



Britta Joy Fex

1962
Schütze/
Steinbock

- ❖ Namasté-Co-Leitung
- ❖ Shiatsu-Praktikerin
- ❖ Leitung von Frauen- und Fastengruppen



Michaela Schrott

Event-Managerin
Grafikerin



Dipl. Päd.
Hans Schieber
MSc.

Pädagoge
EDV-Trainer

ADMINISTRATIVE BETREUUNG



Carina Maria Pfauer

1964, Waage/
Waage.
Herzstück des Büros und
die Stimme am Telefon

- ❖ Tantra bei Namasté
- ❖ Psych. Astrologie i.A.
- ❖ Reiki 2. Grad

Jaya Vender
Zauberfee für alles



PRAKTIKANTINNEN



Erni Harand



Christine Delfs



Rebekka Preining

Unlängst bei einer Abschlußrunde. Eine Teilnehmerin ist sehr froh, sagt sie, daß es diese eine letzte Übung gegeben hat, weil sonst wäre ihr das Seminar insgesamt "schon ein bissl zuwenig spirituell gewesen".

Ich denke noch eine ganze Weile über diesen Satz nach: *Zuwenig spirituell.*

Was genau bedeutet das? Was mag es für sie bedeuten haben? Zuwenig von *was* genau?

Dieselbe Übung, die sie so berührt hat, haben andere vielleicht als elendige Schinderei ohne jeden Effekt empfunden.

Und einiges in diesem Seminar, was für sie öd, grobkörnig und unspirituell war, hat andere wiederum zu tiefen Erkenntnissen geführt.

Was macht den Unterschied aus, und was heißt denn nun eigentlich "spirituell"? Und woran kann ich es erkennen?

Ist es das mit den Räucherstäbchen?

Oder sind jene spirituell, die - nach eigener Aussage - nur noch Licht und Liebe atmen und sich mit Unreinem, wie etwa Kinderkotze (der eigenen Sprößlinge) oder Schulden (eigenen), lieber nicht befassen?

Oder sind es doch eher die, die (für alle gut hörbar) Mantren murmeln, gerne von allerlei Visionen erzählen und *um Gottes Willen, was denkst du von mir*, natürlich *nicht* rauchen?

Bin ich spiritueller als du, weil ich, ätsch, mehr Krafttiere habe, den Lotussitz kann, seit zwei Monaten (oder zwanzig Jahren, egal) kein Fleisch esse und Meister XY im Fernsehen gesehen hab?

Vielleicht können wir folgendem Versuch einer Definition zustimmen:

Wir erfahren es als spirituell, wenn wir Verbindung aufnehmen zu etwas, was sich größer anspürt als wir selbst.

Diese Verbindung, nach der wir uns zutiefst sehnen, stellt sich manchmal - solange wir sie noch nicht bewußt herstellen können - spontan und überraschend ein: etwa wenn wir zum Sternenhimmel hinaufschauen. Oder wenn wir um Haaresbreite einem Unglück entronnen sind. Wenn wir tief und innig lieben.

Sie stellt sich gerne ein als Resultat einer genau auf diese Verbindung abzielenden Übung - oder aber auch bei der Betrachtung eines völlig banalen Objektes, *von dessen Sein wir uns aber überwältigen lassen.*

Zum Beispiel einer Plumpsklo-Tür.

Und genau diese fast schon verachtenswert gewöhnliche Tür mit dem Herzerl führt uns auf die Spur des Unvergänglich-Spirituellen.

Wie?

Indem sie uns fortlockt von den ausgetretenen Pfaden des Üblichen, hell und sauber Strahlenden.

Es ist nicht unumgänglich, Heiligenbilder zu betrachten,

in geweihten Tempeln zu meditieren und nur gesegnetes Wasser zu schlürfen, um diese ersehnte Verbindung aufzunehmen und das Nach-Hause-Kommen zu erfahren.

Das Betrachten dieser Häusltür tuts auch; man kann in ihr das Universum ebenso gut erkennen wie im berühmten Tautropfen.

Es gibt zu diesem Phänomen des *Erleuchtenden im Profanen* haufenweise Literatur und kurzweilige Erzählungen aus der Jahrtausende alten Geschichte der

Persönlichkeits-Entwicklung. Und nur in Ausnahmefällen erfolgt das AHA in einem "spirituellen" Rahmen - oft sind es banale, ja fast schon peinliche Situationen, die den großen Ruck bewirken:

Da ist die Hausfrau, deren Krug auf dem Weg vom Brunnen zerbricht. Indem sie das Wasser sich auf die staubige Straße ergießen sieht, ergießt sich auch ihr Bewußtsein in ein Größeres.

Da ist die Geschichte von einem eifrig strebenden Schüler, der seine Vollendung erreicht, indem ihm der Meister im entscheidenden Moment seine Sandale auf den Kopf knallt.

Oder von dem Typen, der seinen eitlen Ego-Trip checkt, nachdem er angewidert eine

angebotene Speise zurückgewiesen hat - und sich von Stund an nur mehr von Fischdärmen ernährt (die ihm gar köstlich munden).

Gutgut, aber wo *ist* denn jetzt das Spirituelle?

Das Spirituelle ist DA.

Es lauert überall. Es ist nämlich nicht im Außen.

Es liegt - und das ist jetzt der entscheidende Punkt! - *es liegt allein an deinem Blick.*

Ist es ein Blick, der urteilend in gut & schlecht einteilt, wirst du wenig erkennen und dieses Leben halt irgendwie hinter dich bringen, so wie die meisten.

Ist es ein staunender Blick, der wenig und immer weniger Lust am Urteilen findet, wirst du eine Welt der Wunder erfahren, in der du eingebettet bist und behütet und die größer ist als du aber auch wieder nicht, denn *du bist diese Welt.*

Spirituell ist das, was uns über uns selbst hinausführt. Ob es nun der Kuß einer Göttin oder ein Wanzenbiß ist, ist für das Resultat gleich/gültig.

Sobald wir - auch nur für Momente! - über uns selbst hinausgekickt worden sind, landen wir jenseits der Gegensätze: jenseits von richtig und falsch, edel und eklig, spirituell und materiell.

Und genau darum geht es auch im Tantra: ums Loslassen der Gegensätze. (Überwinden ist gar nicht nötig: Loslassen reicht!) Das geschieht am einfachsten, indem du mit dem Herzen schaut.

Durch (m)ein Herz betrachtet, kann auch eine Jauchegrube, eine zertretene Brille oder das brüllende Radio im Nachbarauto ein Anlaßfall sein, um mich über mein kleines Wollen und Sein hinauszuschwingen und mich, leise staunend, mit dem Größeren zu verbinden. ❖

Das Spirituelle



einer Plumpsklo-Tür

In einem Punkt sind sich vermutlich alle Menschen dieser Welt einig: Jeder einzelne von uns will glücklich sein!

Wie man nun Glück definiert, ist eine Frage der persönlichen Geschichte und der Kultur, in der jemand aufgewachsen ist; aber wiederum können wir uns vermutlich darauf einigen, daß Glück etwas mit geistig-seelisch-körperlichem Wohlbefinden zu tun hat, und mit der Abwesenheit von Leiden aller Art.

Die Leiden, die uns heimsuchen, sind vielfältig und einfallsreich: Seien es körperliche Schmerzen oder Unvollkommenheiten; sei es ein Zuviel oder Zuwenig an Gefühlen und der schwierige Umgang mit ihnen, sei es geistige Trägheit oder Rastlosigkeit, Ehrgeiz, Ärger, Eifersucht, Ängste aller Couleurs, Sorgen oder ungestilltes Begehren...

In ihrem Streben nach Glück hat die Menschheit zahlreiche Strategien entwickelt, um dieses Leiden zu vermeiden oder zumindest besser zu ertragen.

Die meisten dieser Strategien sind heute unter den Namen der großen Religionen bekannt. Die einen setzen aufs Durchhalten und Gutestun hier auf der Erde und versprechen Phantastisches für Nachher - nach dem Tod; die anderen stellen sich gut mit den Ahnen und freuen sich, später auch mal einflußreich und wichtig zu sein. Die nächsten leiden still, bis es irgendwann zu Ende ist, weil sie meinen, im Erdulden liege das Heil; andere wiederum kasteien sich und verlangen dem Körper Unglaubliches ab, um ihn, wie sie sagen,

Tantra:

Der Himmel ist *JETZT!*

vom Übel zu läutern und dadurch das Leiden zu besiegen - die nächsten meinen, dieses jetzige Leben sei völlig irrelevant und möglichst schnell zu absolvieren, da es ja bloß eines in einer endlosen Reihe von Leben sei.

Vielen dieser Strategien ist gemeinsam, daß sie auf einen glücklichen Zustand fokussieren, der IRGENDWANN einmal eintreten soll - oft als Belohnung für geduldiges Leiden.

Der tantrische Weg sieht da die Dinge von einem völlig anderen Standpunkt und wird dem Leben in seiner Fülle, Großartigkeit, Unfaßbarkeit und Schönheit ganz anders gerecht.

In Kurzfassung lautet die Botschaft:

Hey Leute, schaut euch um, das Leben, der Himmel ist *JETZT!* Und es ist euer Leben - es liegt an euch,

wie ihr es lebt. Jahre und Jahrzehnte an Entbehrungen und Kasteiungen sind nicht die Voraussetzung fürs Glück, kein Mensch wird dich mehr lieben, nur weil du dir die Plakette "10 Jahre standhaft gelitten" umhängst.

Du kannst *JETZT* glücklich sein, indem du dich schlicht und ergreifend dafür entscheidest!

Was denn, das geht nicht so einfach?!

Ach so, ja.

Du meinst, du kannst das nicht.

Aber auch darauf hat der tantrische Weg eine pragmatische Antwort:

Wenn du's noch nicht kannst, dann tu einfach aus voller innerer Überzeugung so lange, als könntest du es, bis du es tatsächlich kannst.

Tu einfach überzeugt so, als wärest du gelassen, als wüßtest du, wie man mit Menschen umgeht, als hättest du deine innere Ruhe schon gefunden, als würdest du platzen vor Energie - tu so, als wärest du kontaktfreudig und frei von Ängsten, als wärest du eine göttliche Shakti, als wärest du tatsächlich Shiva - *JETZT!* - Und du wirst sehen... ❖

Programm

für ein weiteres Jahr

bereite dich nicht vor. lerne wieder neu das gras zu riechen und den faulen apfel. schmecke den, der gerade neben dir steht. verbeuge dich vor der u-bahn, wenn sie einfährt. stopf das ozonloch mit deinen strichen. begreife die ware, die du aufs förderband legst. spür, wie dir die kassensfrau den geldschein übergibt. freu dich über jede begegnung, als stündest du vor deinem Lieblingsberg, und über jeden berg, als sei es dein geliebter. verneig dich vor dem, der sich vordrängt und vor der mutter mit dem kinderwagen. halte dich nicht fest an den gedanken und melodien deines kopfes. danke dem ort an dem du gerade verweilt hast.

die worte und bewegungen eines anderen seien dir wie ein wald durch den du gerne streifst. liebe die amsel. hab keine pläne. schau dir die gespenster an, die du gerade in die welt schickst - sei dir gewiß - du tust es immer. laß dich fallen, das ist die größte heilung die du brauchst. liebe deinen buckel und beneide niemanden um sein stolzes gesicht. vergiß das begehren und jenes der anderen. wirf die bücher weg. jede volle stunde verbinde dich mit dem fluß. streichle die blätter. schlafe wie eine katze und suche die gegenwart von kindern auf. rede gern und viel über dich und sage, daß alles auch ganz anders sein könnte. lausche mit deinen fußsohlen und pflege deine hände mit anderen händen. liebe deine geschlechtsorgane und gib ihnen wohlklingende namen. fühl

dich lebendig. betrachte die baumspitzen in der dämmerung, egal ob es regnet oder schneit. klage. liebe ohne dich verlieben zu müssen. wähle die angst als deinen begleiter und sieh ihr in die augen. spiel maultrommel auf der lautesten kreuzung der stadt. sag nicht, wer du bist. zieh deine schuhe aus und tanze ohne musik. schrei vom kirchturm runter. lache ohne grund. nimm immer wieder deine kappe ab. wo du erfolg hast, verschwinde. sag nicht, daß alles so kompliziert sei. spüre die frauen und die bäume. tu nichts ohne die rose. verzeih dir und weine. stirb aufmerksam. tu nichts. bewirf autos mit schneeflocken. freu dich, wenn andere vor dir sagen, was du sagen wolltest. vergiß den imperativ. verwirf die programme und fang wieder von vorne an...

Heimo Fladl

Boboroshi ist ein Zen-Meister, aber ein ganz anderer. Wenn du willst, erzähl ich dir, was ich über ihn weiß.

Ich bin nur nicht sicher, ob das alles wahr ist, ich weiß es nur vom Hörensagen und bin ihm bloß einmal begegnet.

Er wirkt wie ein ganz gewöhnlicher Mensch, aber er lacht viel und hat eine sehr tiefe Stimme und zieht sich merkwürdig an. Er trägt nie Zen-Kutten, sondern fast immer einen einfachen Kimono, so wie Künstler, und manchmal hat er westliche Kleidung an, Jeans und Pullover, so wie du.

Es heißt, er war jahrelang in einem Zen-Kloster, wo die Regeln strikt angewandt werden, strikter als hier. Sie stehen dort zum Beispiel um zwei Uhr auf, glaube ich, und das jeden Tag.

Er soll ein sehr eifriger Mönch gewesen sein, einer, der eher übertrieb, sich zusätzlich Regeln vorschrieb und so fort. Aber er begriff sein Koan nicht, und sein Meister war sehr streng mit ihm. Immer, wenn er etwas sagen wollte, griff der Meister nach seiner Glocke und läutete ihn hinaus. Jahrelang wurde er so behandelt.

Er meditierte mehr als nötig, er schlief in der Lotusstellung, er versuchte alles mögliche, aber das Koan blieb so unlösbar wie zuvor. Ich weiß nicht, wie lang das ging, vielleicht sechs Jahre oder zehn; jedenfalls hatte er auf einmal genug. Ich glaube, er verabschiedete sich nicht mal, er ging einfach weg, in Zivilkleidung und mit dem bißchen Geld, das er gespart oder das man ihm von daheim geschickt hatte.

Nun mußt du bedenken, daß er lange Zeit Mönch gewesen war und sich im bürgerlichen Leben überhaupt nicht auskannte. Er war nie nachts über die Mauer geklettert. Er war ein echter Mönch, nüchtern, still, stets beherrscht.

Und da stand er jetzt, auf einer sonnenbeschieneenen Straße, in einer belebten Stadt, unter Tausenden von Menschen, die alle irgend etwas taten, irgendwohin gingen.

Er wanderte in der Stadt umher und kam ins Weidenviertel - vielleicht

eine Stunde, nachdem er das Kloster verlassen hatte. Im Weidenviertel sind immer Frauen, die in ihrer Tür stehen oder so tun, als ob sie im Garten beschäftigt seien.

Die Geschichte von Boboroshi

Eine der Frauen winkte ihm zu, aber er war so unschuldig, daß er nicht wußte, was sie wollte. Er ging zu ihr und fragte höflich, was er für sie tun könne. Sie nahm ihn bei der Hand und führte ihn in ihr Häuschen.

Es heißt, sie war schön. Wer weiß das schon? Manche dieser Frauen sind gar nicht schön, aber irgendwie sind sie alle anziehend, sonst würden sie ja nichts verdienen.

Sie half ihm beim Ausziehen, und da muß er begriffen haben, was vor sich ging. Sie wird Geld verlangt haben, und er wird es ihr gegeben haben.

Dann nahm sie ihn in ihr Bad, das ist hier so Brauch. Sie massieren dir die Schultern und trocknen dich mit einem sauberen Handtuch ab und reden mit dir. Allmählich wirst du sehr erregt, und wenn sie meinen, daß du bereit bist, nehmen sie dich mit in die Schlafkammer.

Er muß wirklich sehr erregt gewesen sein, nach so vielen Jahren der Enthaltbarkeit.

In dem Augenblick, als er in sie ein-drang, löste er sein Koan.

Er hatte eine einmalige Satori, eine von diesen seltenen Satoris, die in unseren Büchern beschrieben sind - nicht nur ein bißchen Verstehen, das man später vertiefen kann, sondern sehr viel auf einmal, eine Explosion, die einen in Stücke reißt und glauben läßt, die Welt geht unter und man kann die Leere des Alls bis in den letzten Winkel füllen.

Als er von der Frau wegging, war er Meister.

Er machte sich nie die Mühe, seine Einsicht durch andere Meister prüfen zu lassen, sondern er hielt sich viele Jahre von der Zen-Sekte fern.

Er wanderte im Land umher und trieb alles mögliche. Er war Lastwagenfahrer und fuhr einen dieser riesigen Überlandtransporter, er war Hafearbeiter und Kellner in einem kleinen Restaurant, und manchmal ging er unter die Bettler in den Großstädten.



Es heißt, daß er die Verbindung zwischen Sex und seinem Satori niemals vergessen hat, und er soll viele Freunde und Freundinnen haben.

Dann kam er zurück und mietete ein halbverfallenes Haus hier in Kioto. Dort hat er jetzt ein paar Schüler, komische Vögel, für die unsere Art der Klosterschulung

nichts ist. Sie tun, was sie wollen, und befolgen keinerlei Regeln.

Er arbeitet mit ihnen in seiner eigenen Manier, aber nach der Zen-Methode, mit Koan und Meditation.

Die anderen Meister erkennen ihn an, sie glauben ihm die vollkommene Erleuchtung und kritisieren ihn nie, soweit ich weiß.

Natürlich gibt es viele Mönche, die meinen, das Leben in Boboroshis Haus sei ein ewiges Fest.

Vielleicht ist es das wirklich, aber ich glaube es nicht.

Ja, sicher. Und wer das Gegenteil behauptet, der lügt sich in die Tasche!

Das Hauptwerkzeug eines jeden Weges zur Vervollkommnung ist nun mal Energie. Tantra geht da ganz pragmatisch vor und verwendet die am reichlichsten vorhandene, am einfachsten und schnellsten aufzubauende, die vergnüglichste und Urmutter aller Energieformen: die sexuelle Energie.

Nun sagen manche - Naja, aber das ist doch ganz unnötig, all dieses Körperliche; es genügt vollkommen, ja ist sogar noch wirksamer (weil *reiner!*), wenn man das Ganze lediglich visualisiert, also sich symbolhaft vorstellt, wie das männliche Prinzip sich mit dem weiblichen verbindet - man muß doch nicht gleich selber...

Aus tantrischer Sicht ist das so ähnlich, wie wenn jemand vom rein virtuell verspeisten Käsebrot satt werden will: Es fehlt etwas Wesentliches, nämlich die materielle Grundlage, die aber ein untrennbarer Teil dieser materiell-greifbaren Welt ist, in der wir leben. (Und außerdem schmeckt's einfach gut, und Tantra ist traditionell der Weg der Befreiung durch die Sinne!)

Alles Leben ist sexuell, denn jeder Kontakt zweier verschiedener Energien führt zu einem Austausch, und dieser Austausch *ist* seinem Wesen nach Sexualität, ganz gleich, ob es sich um einen Blick, eine Geste, eine Berührung oder eine Vereinigung handelt.

Tun wir doch einfach das Natürlichste, was es gibt, um unseren Energiepegel anzuheben - das, was der Regen mit den Bäumen macht, der Wind mit dem Teich, das Mango-Eis mit meiner Zunge - sich berühren, sich verbinden, tanzen, spielen miteinander, in Unschuld und Schönheit Ja sagen zur schöpferischen Kraft der Sexualität und die Lust am Leben feiern!

TANTRA: Der Weg der Unschuld

Wie bitte?! *Unschuld?*

Hat Tantra nicht etwas mit Sexualität zu tun gehabt?! Genau.

Unschuld, das heißt auch frei sein von Scham- und Schuldgefühlen.

Spielerisch, ins Jetzt versunken, frei von Hintergedanken und Erwartungen. Frei von Normen und Regeln, die nicht aus dem eigenen Herzen kommen.

Man hat uns glauben gemacht, daß Sexualität etwas ist, das man nur heimlich und mit Schuldgefühlen leben darf. Man hat uns eingebläut, uns "da unten" nicht anzusehen - oder gar anzufassen.

Man hat uns angehalten, uns und unsere natürliche Schönheit zu verstecken, uns gelehrt, daß es "gute" und verschämt zu verbergende Körperteile gibt...

Der Dorn sitzt tief. Und schmerzt bei jeder Berührung. Und nur in den seltensten Fällen heilt diese Verletzung von selbst.



Was du vielleicht immer schon mal fragen wolltest...

GEHT ES BEI TANTRA UM SEX?

Aber nein, natürlich nicht!

Und wer *das* glaubt, wird herb *ent*-täuscht werden.

Wer eine prickelnde Abwechslung auf seiner erotischen Speisekarte sucht, wer meint, endlich wieder mal "einen Stich zu machen", wer hofft, hier den ultimativen Märchenprinzen aufzugabeln, wird sich bald mit Grausen abwenden.

Denn: Es geht nur sehr marginal und über sehr weite Strecken - vor allem während der herausfordernden Basisarbeit - bloß in Nebensätzen ums Thema Nr.1! Viel wesentlicher sind Begriffe wie *Achtsamkeit, Respekt, Nähe, sinnliches Genießen, Loslassen, Langsamkeit...*

Natürlich ist Sexualität ein Thema, viel mehr als auf jedem anderen Weg. Aber sie wird niemals zum Selbstzweck, und ganz gleich, was viele sogenannte Tantra-Handbücher dir einzureden versuchen: Es geht nicht ums Länger-Höher-Weiter! Es geht um Energie.

Diese Energie, um die es sich hier dreht, bringt unser ganzes Wesen in eine höhere (=stärkere) Schwingung. Stärkere Schwingung wiederum nehmen wir als Erregung wahr - freudig, ängstlich, erwartungsvoll oder eben auch sexuell.

Höherschwingende Frequenzen (auch eine richtig verstandene Angst!) verleihen einen klareren Blick. Dieser klarere Blick hilft uns, zu erkennen, was ist, und den Schleier des Scheinbaren zu lüften.

Manche nennen das Endziel dieses Weges Erleuchtung.

Es geht also keinesfalls um Sex... Nicht im landläufigen Sinne.

Sehr wohl geht es aber um feinsporigen Austausch zwischen unterschiedlichen Wesen, der alle daran Beteiligten nährt und weiterträgt.

Nachlese aus N12, Mai 01

Kaum sind die Kindertage vorbei, da wir trotz steter Zurechtweisungen schon auch gewisse Narrenfreiheit genossen ("Ach laß, sie ist doch noch so klein!" "Aus dem wird er schon rauswachsen!"), finden wir uns mit gestutzten Flügeln wieder - zu beschämt ob unseres So-Seins, um einfach loszufliegen; schwerfällig vor lauter *Dudarfstnicht* und *Dusollstaber*, verunsichert von der Kluft zwischen dem, was wir fühlen und dem, was wir dürfen - und wir packen leise die Neugierde weg und auch die Spontaneität und auch die Lust und die Freude.

Das ist der eigentliche Verlust der Unschuld - und nicht das, wovor man junge Mädchen gerne warnt!

Wir haben uns die natürliche, unbefangene Lebensfreude nehmen lassen...

Doch wir können unsere Unschuld wiederfinden: Sie ist nicht verloren - nur verschüttet unter jahrzehntealtem Müll!

Tantra, das prinzipiell alles bejaht, was da ist (also auch den Müll), hilft dir, dich selbst anzunehmen - anfangs vielleicht zögernd, doch dann mit wachsender Begeisterung Ja zu dir selbst zu sagen, Freude an dir zu

haben und die kindliche Neugier wiederzuentdecken, die dich erst zu deinen eigenen, vergessenen Schätzen - und dann zum Du führen wird.

Nachlese aus N4, Mai 98

... und dann war ich bei mir

Meditative Erstversuche

Ich habe es lange nicht kapiert - obwohl die Anleitung ja denkbar schlicht ist: Man setzt sich hin, schließt Mund und Augen - und das wars auch schon. Wenigstens theoretisch.

Und -? Was dann? Und wie komme ich zu diesem seligen Baby-Lächeln, das Meditierende und Buddha-Statuen auszeichnet?

Du gehst, erklärten die Geübteren, ganz einfach in die Stille.

Hm. Ich probierte es. Von Stille konnte aber nicht die Rede sein - in mir hörte es sich eher an wie ein Flughafengebäude, wo gerade fünf Charterflüge gleichzeitig einchecken.

Das, so wurde ich belehrt, ist die Gedankenmühle, das Schnattern des Egos, der innere Dialog, den es eben in der Meditation einzustellen gilt.

Ein Trick, mit dem man sich dabei helfen kann, ist, daß man sich auf nur eine Sache konzentriert: Etwa in die klassische Kerzenflamme starrt, oder den eigenen Atem beobachtet.

Das mit dem Atem schien mir vergleichsweise unkompliziert, und ich probierte es. Nach drei Minuten war ich eingeschlafen.

Du darfst dich nicht hinlegen, wurde ich aufgeklärt. Das Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule ermöglicht es der Energie erst, durch dich durchzufließen, und außerdem bleibst du auf diese Weise wach und aufmerksam. Ich probierte es.

Es funktionierte! Ich blieb zwanzig Minuten wach und aufmerksam bei den dramatisch sich steigernden Krämpfen in meinen Rückenmuskeln. Dann brach ich lautlos zusammen.

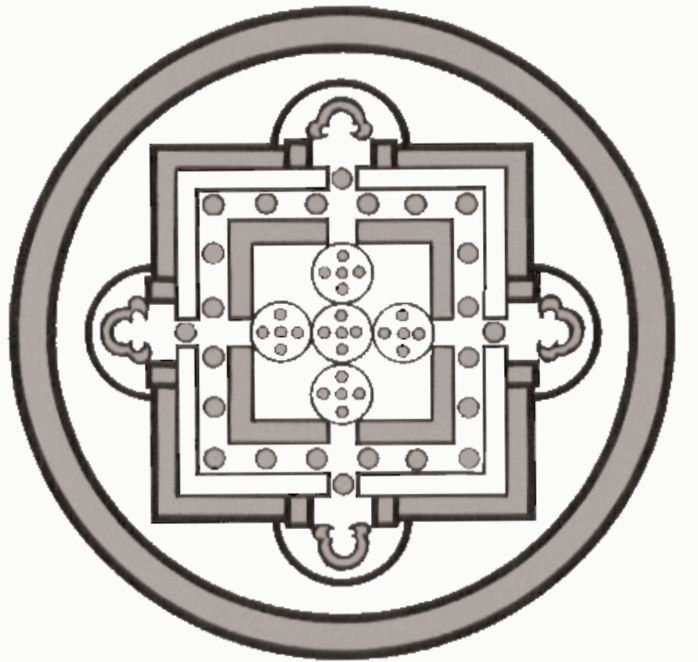
Übung, trösteten mich die Erfahreneren. Alles Übung. Ich übte eisern, und tatsächlich: Nach einiger Zeit konnte ich eine halbe Stunde lang bewegungslos sitzen und nachher ohne fremde Hilfe meine Beine aus dem Schneidersitz entflechten.

Wo aber der Kick war, wozu das ganze überhaupt gut sein sollte - das hatte ich nach wie vor nicht gecheckt.

Es geht darum, erklärten die Geübteren geduldig, daß du in deine Mitte kommst. Ich zeigte fragend auf meinen Bauch, und sie meinten, na ja, so kann man es auch ausdrücken. Du kannst auch, verriet ein mir besonders Wohlgesonnener, auf ein Mandala schauen dabei - weißt du, das sind so Bilder, die aus konzentrisch um eine Mitte aufgebauten Elementen bestehen und dich automatisch in diese Mitte ziehen. Die Idee gefiel mir, und ich probierte es.

Es war wie ein Staubsaugereffekt. Kaum hatte ich die richtige Meditationshaltung eingenommen - schwupp, war ich drinnen im Bild - aber eben im Bild, nicht in meiner eigenen Mitte!

Ich stand an. Die meisten Erfahreneren hatten mich aufgegeben und winkten nur noch müde ab, wenn ich mich von Ferne näherte. Nur eine einzige war mir geblieben, die sich von meiner erfolglosen Mühsal noch rühren ließ.



Sag mir, so flehte ich sie an, so sag mir doch, wie es geht - und vor allem: WOZU das Ganze?? Was soll es bringen?!

Sie sah mich nachdenklich (fast bin ich versucht, zu sagen: meditativ) an.

Ich wußte, jetzt kommts. Endlich. Der entscheidende Hinweis.

Schau, sagte sie schließlich, eigentlich, *eigentlich* geht es bei der ganzen Meditation nur darum, dich ins Hier und Jetzt zu bringen, in den Moment.

Der nämlich, erklärte sie milde in meinen verständnislosen Blick hinein, ist der einzige, der wirklich existiert, in dem du tatsächlich lebst: Die Vergangenheit ist unwiederbringlich vorbei, die Zukunft kommt niemals an - es gibt nur das ewige Jetzt. Dir bewußt zu werden, daß das, was jetzt gerade ist, alles ist, was du zur Verfügung hast - und auch alles, was du zum Glückseligsein brauchst -, bringt dich in die Stille deiner Mitte, erschließt eine ungeahnte Leichtigkeit und bringt dich zu genau diesem Lächeln, das du suchst.

Und du brauchst nicht unbedingt stillsitzen dabei oder Mantren singen oder was auch immer: Wenn du das Prinzip begriffen hast, wenn du bewußt im Moment leben kannst, dann kannst du deine Steuererklärung ausfüllen oder Geschirr waschen oder Kunden beraten - und du bist dabei meditativ, das heißt voll wach, heiterausgeglichen und ganz im Augenblick.

Ich hab's probiert.

Es funktioniert!

Ich kann es nur empfehlen.

Unsere Seminare und Veranstaltungen

Wir arbeiten mit sanfter Körperarbeit, Übungen aus der Bioenergetik, Berühr-Übungen, Meditation, Atem- und Energieübungen, Spielen und Ritualen sowohl in Einzel-, als auch in Paar- und Gruppenübungen.

In geschützter Atmosphäre lernst du, dir selbst und anderen auf eine neue, offene, liebevolle und lustvolle Art zu begegnen.

Diese neue Sichtweise, das "Schauen mit dem Herzen", kannst du dann in deine Begegnungen und deine Partnerschaft integrieren. Sie bringt mehr Toleranz und ein größeres Verständnis für die Wünsche, Schwächen und Träume der anderen. Alte, erstarrte Strukturen werden sacht gelöst, kaum bewußte, tiefsitzende Barrieren, die dich von deiner Lebendigkeit trennen, werden überwunden. Durch den gezielten und bewußten Umgang mit deiner sexuellen Energie lernst du eine Verbindung auf emotionaler und spiritueller Ebene mit einem Gegenüber aufzubauen und zu spüren - und du hast die Möglichkeit, mit diesem erweiterten Bewußtsein die neugewonnenen Kenntnisse auch für dein spirituelles Wachstum zu nützen.

Deine Grenzen werden klar erkennbar und weiten sich allmählich. Du setzt einen Schritt zu mehr Eigenverantwortung und zur Befreiung aus alten Mustern, für mehr Lebensfreude und einem vergnügten Ja zu dir selbst.

0 Schnuppertag 1

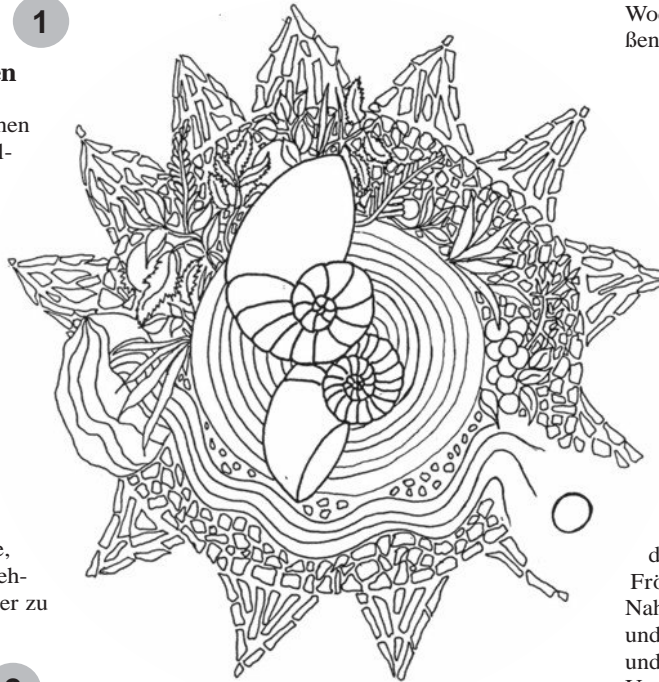
Mini-Seminar zum Einfühlen

Wenn du dir selbst ein Bild machen willst, auf welche Weise dir Tantra helfen könnte, dein persönliches Wachstum zu beschleunigen und bewußter zu werden, dann komm zu einem unserer regelmäßig stattfindenden Schnuppertage!

Einen ganzen Tag lang in entspannter, humorvoller Atmosphäre das kleine tantrische Einmaleins ausprobieren und herausfinden: Ist Tantra vielleicht ein guter Weg für mich?

Du wirst erfrischt und mit mehr Energie und Herzenswärme in deinen Alltag zurückkehren und einfache, aber sehr wirksame Werkzeuge mitnehmen, um diesen Zustand immer wieder zu erwecken!

Wochenende begleitet und kannst einen großen Schritt zu dir selbst tun.



0 Tanz der Energien 3

Bewegung - Begegnung - Energie! Auftanken im Sommerwind

Bewegung ist Leben.

Lebendigkeit wird sichtbar in der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Es geht dabei gar nicht um irgendeine Art des Könnens - nein, die pure, durchaus auch bloß spielerische und von jedem "Zweck" befreite Bewegung und die Lust daran bringt uns in das Gefühl sprühender Lebendigkeit und Energie!

Fröhliche Begegnung wiederum ist Nahrung fürs Herz: Begegnung in Vertrauen und frei von gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen.

Und nicht zuletzt erfährst du Grundlegendes über deine Energiezentren und deine vielen Möglichkeiten, leicht und schnell Dynamik in deinen Alltag zu bringen!

0 Shakti pur 1 2

Das Geheimnis der Weiblichkeit

In diesen Tagen hast du Gelegenheit, dir selbst Raum und Zeit zu schenken, achtsam mit dir umzugehen, auf dein inneres Wissen zu horchen, Kraftquellen aufzutun und dir im Kreis der Schwestern deine Lebensfreude zurückzuerobern!

So sehr es dich als Mann auch zu Frauen ziehen mag: Erst unter Männern lernst du, dein Mannsein zu verstehen, zu erfahren, zu vertiefen - wirklich ein Mann zu werden!

5 Männersache 2 5

Kraft und Schutz

Worauf fahren Frauen ab? Auf Männer! Aber auf richtige... Solche, die zu sich selbst stehen, aufrichtig und im Einklang mit sich selbst handeln, so groß sind, daß sie sich verneigen können, ohne an Würde zu verlieren, Spaß am Spielen und Entdecken haben - und Respekt vor den großen und kleinen Dingen des Lebens.

Wie sich so ein Mannsein ansprechen kann? Laß es dich hier entdecken!

1 Atem, Energie & Co. 4

Tantra-Basisseminar

Unser Tantra-Basisseminar ist für alle, die durch eine Einführungs-Veranstaltung auf den Geschmack gekommen sind und behutsam ihre Grenzen erweitern möchten.

Gleichzeitig ist dieses Seminar Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining *Der Große Bogen* (s.S. 10) und viele andere spannende Seminare an unserem Institut.

Viel schwingvolle Körpererfahrung durch dynamische oder auch sehr sanfte Bewegung, vergnügliche Übungen, ein spielerisch-festliches Ritual und gefühlvoll abgestimmte Meditationen runden die Erfahrung deiner Selbst ab.

5 Shakti pur 2 5

Heilen. Schützen. Liebe leben.

...baut auf dem 1. Teil auf und vertieft die Vertrautheit mit deinem Körper und deinem inneren Wissen; es entsteht ein Raum zur Heilung der vielfach verletzten Sexualität und zum Entdecken und Feiern der neugewonnenen Lust an dir und deiner sprühenden Schöpfungskraft.

0 Sinnesfreuden 3

Tantra-Einführungseminar

Wenn du frisch einsteigen oder die Erfahrungen vom Schnuppertag vertiefen willst, wenn du noch keine oder wenig Erfahrung mit Gruppen hast und/oder dich dem Thema Nähe, Begegnung und Berührung sehr behutsam nähern möchtest - dann sind die *Sinnesfreuden* das Richtige für dich.

Du wirst behutsam und gefühlvoll durch das

4 Herzenslust 4

Der etwas andere Jahreswechsel

Müheles ins neue Jahr gleiten, getragen vom Strom der Nähe und Fröhlichkeit, von wort-

0 Männersache 1 2

Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.

Seit undenklichen Zeiten ziehen sich Männer gemeinsam zurück, um sich in dem zu bestätigen und neu zu erfahren, was ihr ureigenstes Wesen ausmacht.

losem Verstehen, Wärme und Geborgenheit...
 Verspielt sein dürfen, zurück zur Unschuld der frühen Jahre. Genießen was ist, und das mit allen Sinnen.
 Trommeln. Schmausen. Feiern. Sein.
 Einfach pures Sein!



4 Magic Points 1 4

Akupressur für GenießerInnen

In diesem Seminar wollen wir dich mit einer neuen, behutsamen und subtilen Form der Begegnung vertraut machen.
 Du bekommst Einblick in die Energieströme im Körper und den Verlauf der wichtigsten Meridiane nach der **Traditionellen Chinesischen Medizin**.

Ein klar strukturiertes **Vier-Stufen-Programm** hilft dir, deinen Partner fast unmerklich erst zu **entspannen**, dann zu **öffnen** und zu **energetisieren** und schließlich sanft wieder **landen** zu lassen.
 Eine völlig neue Erfahrung von Nähe, Berühren, Schenken und Annehmen wird möglich.

7 Magic Points II 7

Meridianmassagen nach Dr.A.Eckert Kompakt-Fortbildung für die Praxis

Magic Points II laden tantrisch Erfahrene und/oder KörperarbeiterInnen mit tantrischen Grundkenntnissen zur Entdeckung der verblüffend einfachen und hocheffizienten Meridianmassagen nach Dr. A. Eckert ein. Die körpereigene Energie wird hier durch einfaches Streichen und Drücken in bestimmter Bereiche in Fluß gebracht.
 Innerhalb weniger Tage erhältst du ein Werkzeug, das du *sofort* (nicht erst nach jahrelangem Studium) in der Praxis einsetzen kannst und welches dich - konsequent geübt - in die Lage versetzt, einen Großteil der häufigsten Beschwerden zu beseitigen: Nackenverspannungen, Niedergeschlagenheit, aufgestauten Zorn, Hautprobleme, Kreuzweh, Menstruationsschmerzen, fehlende Durchsetzungskraft etc. etc.

Nütze diese hochwirksame Methode als berufliche Chance!

8 Der Ritualweg 13

Klassisches Tantra für Erfahrene 2jähriges Aufbautraining in 5 Teilen

Teil 1: Maithuna

Gleichzeitig letzter Teil des Großen Bogens. Beschreibung siehe Seite 10.

Teil 2: Spannung

Die Spannung zwischen Shiva und Shakti, die Spannung vor einer Prüfung, die Spannung des Energieaufbaus, die kitzelnde Spannung des Verbotenen... Du lernst, wie du mit den vielen Spannungen in deinem Leben konstruktiv umgehen und sie in pure Lebensenergie transformieren kannst.

Teil 3: Taboo

Tabu war ursprünglich alles, was zu gefährlich oder zu heilig war, um direkt betrachtet zu werden. Vieles auch in unserem heutigen Leben ist verboten, vieles wagen wir nicht. Auf diesem Abschnitt des Ritualweges machst du dich mit deinen ganz persönlichen Tabus vertraut und beleuchtest die Rolle, die sie in deinem Leben spielen.

Teil 4: Jenseits der Grenzen

Ohne anmaßend das Geheimnis des Lebens lüften zu wollen, nähern wir uns ihm respektvoll und dürfen es ein Stück weit erahnen...

Teil 5: Stille und Leerheit

.....

9 Der Weg des Diamantenschleifers 14

Ausbildung zum dipl. Tantra-Lehrer

Tantra weitergeben - das bedeutet, Räume zu schaffen, in dem Menschen geistig, seelisch und körperlich aufblühen und einen Weg zu ihrer eigenen Wahrheit finden können.
 Solche Räume zur vertrauensvollen Entfaltung zu kreieren setzt immense Verantwortung, Fingerspitzengefühl, Menschenkenntnis, Selbsterkenntnis, Wissen und langjährige Erfahrung voraus.
 Da die Begleitung von Menschen zu ihrer vollen Lebendigkeit immer Notwendiger wird, optimal ausgebildete Fachleute aber rar sind, bieten wir eine in ihrer profunden Kenntnisvermittlung, individuellen Begleitung und ihrem Ausmaß einmalige Ausbildung zum Tantra-Lehrer/ zur Tantra-Lehrerin an.
 Die Ausbildung ist - je nach Vorbildung - für 2,5 bis drei Jahre konzipiert, erfolgt in einem persönlichen Lehrer-Schüler-Verhältnis und schließt Ausbildung, Assistenz und Supervision mit ein.

Bei ernsthaftem Interesse und bereits (zumindest teilweise) absolviertem Jahrestaining bitte die spezielle Ausbildungs-Broschüre anfordern!

Familienaufstellung, Gemeinsamer Höhenflug und Die Welle sind weitere (bedingt) offene Gruppen. Ihre Beschreibung findest du auf Seite 10.

Unsere Gastlektorin

Im Bestreben, euch das Beste vom Besten für eure Persönlichkeitsentwicklung zu bieten, laden wir renommierte GastlektorInnen ein, um im Rahmen des Instituts Namasté ihre Arbeit vorzustellen. Ihre Themenbereiche ergänzen und bereichern auf ideale Weise das Programm des Instituts.



Henriette Heinrichs
 Butoh-Tänzerin
 Tanztrainerin
 Choreographin

0 Verborgene Kraft 1+2 0

Butoh - Tanz der Veränderung

Henriette ist Tänzerin und Choreographin und seit 1990 Seminarleiterin am heinrichs-heinrichs Institut Berlin/München.

Ihre Schwerpunkte sind Tanz, Stressabbau und Konfliktlösung.

In ihrer Arbeit verbindet sie erstmals Butoh-Tanz mit den Techniken der humanistischen Psychologie und entwickelte den „Butoh-Tanz der Seele“, eine tanztherapeutische Methode zur Selbsterkennung und Selbstakzeptanz

Das eigens fürs Institut Namasté konzipierte Seminar **Verborgene Kraft** läßt dich die Sprache deines Körpers ganz neu erfahren.
 Spielerisch, aufregend, unerwartet und verblüffend leicht ist es, Henriettes inneren Bildern zu folgen, ihre Begeisterung für Absurdes aufzugreifen und daraus deine ganz eigenen, atemberaubend neuen Bilder zu weben. Nichts ist hier richtig, nichts ist falsch. Du bist willkommen.
 Dein Körper wird dir für dieses Spiel deine *verborgene Kraft* und eine bislang ungeahnte Palette an Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung stellen - garantiert!

DER GROSSE BOGEN

Tantrisches Jahrestraining in 6 Teilen

Spezialbroschüre anfordern!

DER GROSSE BOGEN: Eines der umfassendsten Tantra-Jahrestrainings im deutschsprachigen Raum! Es begleitet dich stufenweise von den ersten Schritten bis hin zu klassischen tantrischen Ritualen, die eine Brücke zu jahrtausendealter Tradition schlagen.

Wenn du Tantra als einen Weg für dich erkannt hast, bieten wir dir die Möglichkeit, im Rahmen dieser Gruppe an insgesamt 36 Tagen in die Erfahrungen und Prozesse eines Jahrestrainings einzutauchen.

Wir legen Wert darauf, praktisch nutzbare Übungen zu vermitteln und unseren TeilnehmerInnen Werkzeuge in die Hand zu drücken, die einfach und für jeden verwendbar sind und dir helfen, dein Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen.

- Eines der wichtigsten Themen ist die Heilung uralter Verletzungen deines Frau- bzw. Mannseins,
- du lernst, mit sogenannten "negativen" Gefühlen konstruktiv umzugehen und sie zu transformieren,
- löst dich von Fremdbestimmung und zwingenden Verhaltensmustern,
- vertieft deine Liebe und dein Verständnis für dich und für andere,
- erfährst Theorie und Praxis des energetischen Höhenfluges,
- trägst funkelnde Lebensfreude in deinen Alltag,
- lernst die Quellen deiner Energie neu zum Sprudeln zu bringen,
- nimmst Teil an unvergesslichen Ritualen,
- genießt deine Sexualität in Vertrauen und Schönheit und
- findest Eingang in den spirituellen tantrischen Raum...

4 1/ Gemeinsamer Höhenflug 5

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Im ersten Teil dieser Gruppe werden die Erfahrungen aus dem Basisseminar wiederholt, gefestigt und erweitert.

Von dieser soliden Grundlage ausgehend lernst und übst du,

- von Herzen Ja zu sagen und ebenso
- entschlossen Nein zu sagen;
- spürst der natürlichen Spannung zwischen Mann und Frau nach,
- erlernst Theorie und Praxis der Chakren,
- machst erste Erfahrungen in einer reinen Frauen- bzw. Männergruppe und
- erfährst die Leichtigkeit, mit der du zu dir und deinem Körper stehen kannst.

0 2/ Lösungen 0

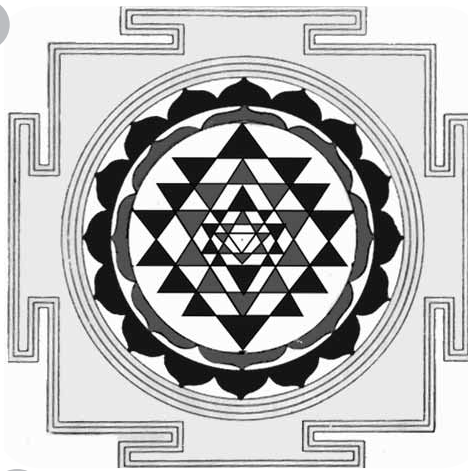
Familienaufstellung nach B. Hellinger

OFFENE GRUPPE

Die Familienaufstellung steht gleich an zweiter Stelle im Jahrestraining, da ohne einen tieferen Blick in die eigene Familienstruktur ein Fortschreiten auf dem tantrischen Pfad (und ganz allgemein auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung) nicht möglich ist.

Die Familienaufstellung ist eine Form der Gruppenarbeit, die es auf oft verblüffend einfache Weise ermöglicht, uralte, manchmal über Generationen weitergegebene Traumata (Schuldgefühle, Außenseitertum, Erfolglosigkeit, Anerkennungsverweigerung etc.) zu erkennen und aufzulösen.

Diese Verstrickungen können zu psychischen und somatischen Störungen führen (zB. Bulimie, Angst vor Nähe/Beziehung, Erfolg..., Helfersyndrom, Selbstsabotage, Krebs, Allergie, Alkoholismus uam), wobei die Betroffenen nicht im Entferntesten ahnen, daß sie in vielen Fällen eigentlich die Geschichte eines Verwandten wiederaufgenommen haben, um so im Familiensystem einen Ausgleich, eine Balance, zu schaffen. Solche Verstrickungen werden hier sanft ans Licht gehoben und in Liebe gelöst, sodass jeder in deinem System gewürdigt wird und einen guten Platz bekommt.



5 3/ Lust & Heilung 6

GESCHLOSSENE GRUPPE

Niemand wird erwachsen, ohne Schrammen auf der Seele davongetragen zu haben. Viele dieser kleinen und auch großen Verletzungen werden aus verschiedenen Gründen nicht aufgearbeitet und geheilt. So setzen sie sich zuletzt als Verspannungen im Körper oder als fixe Verhaltensmuster im Kopf fest und hindern uns, das Leben in unserer höchsten Möglichkeit zu leben.

In diesem Teil des Trainings kannst du deine Lebens-Lust (wieder)entdecken. Das Vertrauen in dich und dein Körperwissen wird gefestigt, und mit Hilfe tiefgehender Körperarbeit können alte Verspannungen gelockert und gelöst werden, die deine sexuelle Erlebnisfähigkeit unter Verschluss halten. Ein freies Fließen der Urenergie in Liebe und Vertrauen jedoch ist unabdingbare Voraussetzung für den nächsten Schritt:

6 4/ Ekstase 7

GESCHLOSSENE GRUPPE

Ekstase - den Zustand höchster Glückseligkeit - zu erreichen, ist eines der Ziele von Tantra.

Hier lernst du, wie du auf einfache Weise so viel Lust und Energie in deinem Körper aufbauen kannst, daß höhere geistige Zustände nicht bloß möglich werden, sondern sich mit zunehmender Übung auch verlässlich einstellen.

Zwischen uns und der Ekstase stehen aber oft zahlreiche Widerstände: Ihnen und ihrer humorvoll-energetischen Beseitigung wird in diesen Tagen breiter Raum gewidmet.

6 5/ Die Welle 8

Kreisläufe der Liebe

BEDINGT OFFENE GRUPPE

Die Gruppe ist für alle mit *fundierter* tantrischer Vorerfahrung gedacht und bereitet die TrainingsteilnehmerInnen optimal auf den letzten Teil des Jahrestrainings vor.

Diese hochenergetische Paarübung, bei der Shakti ganz wie auf den traditionellen Darstellungen in Shivas Schoß sitzt, wird ganz allmählich und schrittweise aufgebaut, sodaß sich auch der physische Körper daran gewöhnen kann. Deine Feinfühligkeit und dein energetisches Empfinden werden mit Hilfe entsprechender Übungen allmählich gesteigert und gleichzeitig verfeinert.

Die Energie-Kreisläufe schließen und verweben sich, die Tür zum Geheimnis des Da-Seins geht ein Stück weiter auf, und du beginnst zu verstehen, was das tantrische Reiten auf der Welle der Glückseligkeit tatsächlich bedeutet...

8 6/ Maithuna 1 9

Sexualität=>Energie=> Magie

GESCHLOSSENE GRUPPE

Diese Gruppe ist für fortgeschrittene Übende gedacht. Sie ist einerseits krönender Abschluß des Jahrestrainings, andererseits Tür zu einer gänzlich neuen Ebene der tantrischen Erfahrung. Nur sehr wenige haben in Westeuropa die Chance, sich dem klassischen Tantra - so wie es schon vor Jahrtausenden geübt wurde - in dieser leicht nachvollziehbaren Form zu nähern!

Die TeilnehmerInnen haben bereits gut gefestigte Erfahrung mit dem Spüren des eigenen Energiestroms, das tantrische Atmen ist ihnen zur zweiten Natur geworden, ihr Körper ist ihr bester Freund - und sie haben sich in die Tiefen des eigenen Wesens vorgewagt und gelernt, sich selbst und ihr Gegenüber jenseits aller Erwartungen und Klischees liebevoll anzunehmen.

In diesen intensiven Tagen lernst du, dein Herz zu weiten, Shiva und Shakti als personifizierte Energie zu verehren, dich im Ritual von tief verwurzelten Mustern und Glaubenssätzen zu lösen, die sexuelle Energie als magisch wirkende Schöpfungskraft zu erkennen und sie zum Wohle aller Wesen zu nutzen - so wie schon vor Tausenden von Jahren.

Partnerschaft

Oder
Der 24-Std-Workshop

Nachlese aus N9, Jänner 2000

...Und dann haben sie sich also gefunden, der Prinz und die Prinzessin, und er schloß sie in seine starken Arme und ritt mit ihr in den Sonnenuntergang. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann reiten sie noch heute...

So weit, so gut.

Wer diesen Ritt allerdings schon ein-, zwei-, fünfzehnmals absolviert hat, der weiß, daß es nach dem Sonnenuntergang finster wird.

Nicht allzu plötzlich; nicht allzu schnell - aber bestimmt.

Und dann kommt der Augenblick der Wahrheit:

Haben der Prinz und die Prinzessin daran gedacht, ein Licht mitzunehmen?

Haben sie Zünder mit und sind sie imstande, das Licht zum Brennen zu bringen?

Ist es stark genug, die Nacht zu erhellen und die Schatten, die allerorten lauern, zu vertreiben?

Können sie sich gegenseitig wärmen?

Was passiert, wenn der Schimmel stolpert und der Prinz sich die Hand bricht?

Haben die beiden genug Humor miteingepackt, um mit Gespenstern und triefenden Nasen fertigzuwerden?

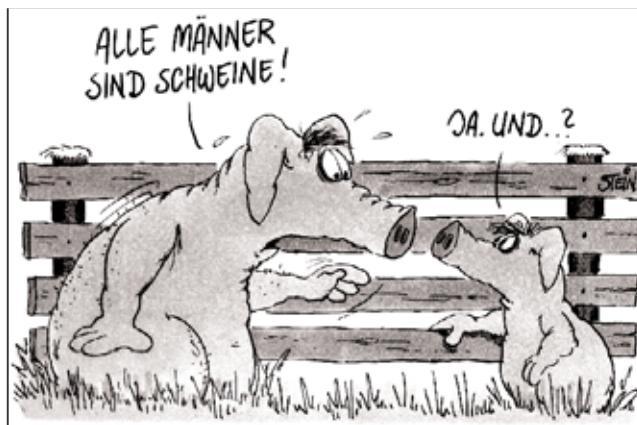
Darf die Prinzessin auch mal motzen und der Prinz manchmal brummig sein, ohne daß sie ihren gemeinsamen Ritt gleich in Frage stellen?

... Und so weiter.

Es klingt wie eine Prüfung, und das ist es auch.

Wenn die beiden Glück (und/ oder schon mehrere Übungsritte hinter sich) haben, geht irgendwann hinter ihnen die Sonne wieder auf. (Wenn nicht, glauben sie naiv, daß auf einem anderen Pferd andere Prüfungsfragen gestellt werden, sitzen ab und schauen sich woanders um.)

Die Prüfung allerdings geht weiter, und die Prüfungsfragen werden ununterbrochen gestellt - Tag und



Nacht, Wochen, Monate, Jahre hindurch, denn der Prüfer macht keinen Urlaub: es ist das Leben selbst, und wohl dem, der das beizeiten begreift!

Genau darum geht's nämlich: Wir sind hier, um zu lernen. Zu lernen, wir selbst zu sein. Am besten, schnellsten, intensivsten - und anfangs oft am schmerzhaftesten - lernt sich's in Beziehungen. Denn niemand ist geeigneter, uns einen Spiegel vorzuhalten, als jener Mensch, mit dem wir seelisch und körperlich in engster Beziehung stehen!

Deshalb hat sich unser Prinz, meist ohne es zu wissen, genau *diese* Prinzessin gesucht: Sie wird ihn - ohne ihr Zutun, einfach durch ihr bloßes So-Sein - pausenlos auf seine derzeit aktuellen wunden Punkte hinweisen (durch ihre Gemächlichkeit auf seine Ungeduld, durch ihre erotische Power auf seine Schwierigkeiten mit der Sexualität, durch ihren Kinderwunsch auf seine Weigerung, selbst erwachsen zu werden,...) sodaß er Gelegenheit hat, genau hinzusehen und vielleicht, scheidchenweise, etwas zu verändern.

Und als Dank dafür wird er seiner Prinzessin denselben Liebesdienst erweisen.

Ihr seid Übungspartner.

Je bewußter euch das ist, und je mehr Spaß ihr beim Üben des Lebens, bei diesem preiswertesten und intensivsten aller Workshops, miteinander habt, desto mehr gemeinsame, atemberaubende SonnenAUFgänge werdet ihr erleben.



ACCEPTANCE

In einem Dorf, in dem der große Zen-Meister Hakuin lebte, wurde ein Mädchen schwanger. Ihr Vater wollte sie zwingen, ihm den Namen ihres Liebhabers zu nennen, und so sagte sie schließlich, nur um einer Bestrafung zu entgehen, daß es Hakuin war.

Da schwieg der Vater, aber als die Zeit der Geburt gekommen war, brachte er das Baby sofort zu Hakuin und warf es ihm vor die Füße.

"Es scheint, daß dies dein Kind ist", sprach er und empörte sich lang und breit über diese Schande.

Der Zen-Meister sagte nur: "Ach, ist das so?", und nahm das Baby in seine Arme.

Wohin er nun ging, nahm er das Baby mit, eingewickelt in den Ärmel seines zerlumpten Gewandes.

An regnerischen Tagen und in stürmischen Nächten ging er in die Nachbarhäuser und bettelte um Milch.

Viele seiner Schüler, die ihn als gefallen betrachteten, wandten sich gegen ihn und zogen davon. Und Hakuin sagte kein einziges Wort.

Unterdessen entdeckte die Mutter, daß sie den Schmerz, von ihrem Kind getrennt zu sein, nicht länger ertragen konnte. Sie bekannte den Namen des wirklichen Vaters und ihr Vater eilte zu Hakuin, warf sich vor ihm nieder und bat ihn immer wieder um Vergebung.

Hakuin sagte nur: "Ach, ist das so?", und gab ihm das Kind zurück.

Das ist Akzeptieren. Das ist *Tahata*. Was das Leben auch bringen mag, ist in Ordnung, absolut in Ordnung. Dies ist die Eigenschaft eines Spiegels - nichts ist gut, nichts ist schlecht, alles ist göttlich.

Nimm das Leben so an, wie es ist. Indem du es akzeptierst, verschwinden die Wünsche, verschwinden die Spannungen, verschwindet die Unzufriedenheit.

Indem man das Leben so akzeptiert, wie es ist, fängt man an, sich sehr fröhlich zu fühlen, und das ohne jeden Grund.

Wenn Freude einen Grund hat, wird sie nicht lange dauern.

Wenn Freude ohne Grund ist, wird sie ewig währen.

OSHO

Nachlese aus N8, September 99

Ein Typ namens Luis fühlt sich zu einer Frau hingezogen; sie heißt Paula. Er schlägt ihr vor, gemeinsam ins Kino zu gehen. Sie ist einverstanden, und es wird ein netter Abend. Ein paar Tage später lädt er sie zum Essen ein, und wieder klappt alles.

Ab da treffen sie sich regelmäßig.

Dann, eines Abends auf dem Heimweg, kommt Paula ein Gedanke in den Sinn, und ohne groß zu überlegen, sagt sie spontan:

- Weißt du eigentlich, daß es heute genau sechs Monate her ist, seit wir zusammen ausgehen?

Daraufhin macht sich Stille breit im Auto. Für Paula ist die Stille unerträglich. Sie denkt:

- Ob es ihm wohl unangenehm ist, daß ich das gesagt habe? Vielleicht fühlt er sich durch unsere Beziehung eingeengt; vielleicht glaubt er, ich versuche ihn in irgendeine Verpflichtung zu drängen, die er nicht will, oder über die er sich selbst nicht im klaren ist.

Und Luis denkt: - Schau an; sechs Monate also.

Und Paula denkt: - Aber ich bin mir auch nicht sicher, ob ich diese Art von Beziehung haben will. Manchmal hätte ich lieber ein bißchen mehr Freiheit, um Zeit zu haben und darüber nachzudenken, was ich eigentlich will, ob ich auf dem Kurs bleiben soll, den wir so ganz allmählich eingeschlagen haben... Ich meine, wo geht es denn hin? Werden wir einander weiter bloß auf dieser Ebene der Intimität begegnen? Geht's in Richtung Ehe? Kinder? Ein gemeinsames Leben? Bin ich bereit für diese Stufe der Verbindlichkeit? Kenne ich diesen Menschen eigentlich wirklich?

Und Luis denkt: - ...Das heißt also daß es... wart mal... Februar war als es mit uns angefangen hat, genau, kurz nachdem ich den Wagen in die Werkstatt gebracht habe, das heißt... was sagt der Kilometerstand... Mist, verdammter, das Öl gehört dringend gewechselt.

Und Paula denkt: - Er ist verärgert. Ich sehe es ihm an. Aber vielleicht deute ich das vollkommen falsch. Vielleicht will er mehr von unserer Beziehung, mehr Intimität, mehr Bindung; vielleicht hat er es früher bemerkt als ich, daß ich mich nicht ganz einlasse.

Genau, ich wette, das ist es. Deswegen will er nichts über seine eigenen Gefühle sagen - er hat Angst vor Zurückweisung.

Und Luis denkt: - Und sie sollen sich den Vergaser nochmal anschauen. Ist mir komplett schnurz, was diese Vollkoffer sagen - er läuft nicht so, wie er soll. Und diesmal sollen sie besser nicht versuchen, es auf die Kälte zu schieben. Welche Kälte denn?! Draußen hats 30 Grad, dieses Ding tuckert wie ein Müllwagen, und ich schiebe diesen inkompetenten Halsabschneidern mein Geld in den Rachen!

Und Paula denkt: - Er ist böse. Das ist nur logisch. Ich würde auch böse werden. Mein Gott, ich habe ein so schlechtes Gewissen, daß ich ihm das hier antu' - aber ich kann nichts dafür, ich fühle eben wie ich fühle. Ich bin mir schlicht und einfach nicht sicher.

Und Luis denkt: - Vermutlich sagen sie mir, daß er leider, leider nur drei Monate Garantie hat! Genau das werden diese Schweinehunde mir sagen!

Und Paula denkt: - Vielleicht denke ich zu romantisch und hoffe auf den Prinzen auf dem weißen Roß, während ich doch neben einem vollkommen durchschnittlichen, normalen und netten Menschen sitze, einem Menschen mit dem ich gerne zusammen bin, einem Menschen, der mir wichtig ist und dem anscheinend auch ich wichtig bin. Einem Menschen, der leidet, nur weil ich meine egoistischen

Schulmädchen-Phantasien ausleben muß.

Und Luis denkt: - Garantie? Ihr wollt eine Garantie?! Die werd ich euch geben! Ich werd euch eure Garantie sonstwohin stopfen!!

- Luis! sagt Paula laut.

- Was ist, sagt Luis überrascht.

- Bitte quäl dich nicht so, sagt sie, mit einem Anflug von Tränen in den Augen. - Vielleicht hätte ich das nie sagen dürfen.... Ach Gott, ich fühle mich so... Sie bricht schluchzend ab.

- Wie? fragt Luis.

- Ich bin so dumm, schluchzt Paula. - Ich meine, ich weiß, daß es diesen Prinzen nicht gibt. Ich weiß es wirklich. Es ist Schwachsinn.

Es gibt keinen Prinzen und auch kein Pferd.

- Es gibt kein Pferd? sagt Luis.

- Du denkst, ich spinne, oder? sagt Paula.

- Nein, sagt Luis, froh, endlich die richtige Antwort gefunden zu haben.

- Es ist nur... nur daß ich... ich brauche ein bißchen Zeit, sagt Paula.

Es folgt eine Pause von 15 Sekunden, während der Luis fieberhaft nach einer risikofreien Antwort sucht. Schließlich findet er eine, die funktionieren könnte.

- Ja, sagt er.

Aufgewühlt berührt Paula seine Hand:

- Oh, Luis, meinst du das wirklich?

- Was?

- Das mit der Zeit, sagt Paula.

- Aah, sagt Luis, - ja.

Paula wendet sich ihm zu und versenkt ihren Blick tief in den seinen, sodaß er

sehr nervös wird bei dem Gedanken, was sie jetzt wohl sagen würde. Schließlich sagt sie:

- Danke, Luis.

- Danke? sagt Luis.

Dann bringt er sie nach Hause, und sie geht zu Bett. Ihre Seele martert sich mit Fragen und sie weint bis zum Morgengrauen.

Währenddessen kehrt Luis nach Hause zurück, macht eine Packung Chips auf, dreht den Fernseher auf und wird unmittelbar gefangengenommen von einem Tennismatch zwischen zwei Tschechen, von denen er noch nie etwas gehört hat. Eine dünne Stimme irgendwo in den letzten Winkeln seines Geistes flüstert, daß dort im Wagen irgendwas Wichtiges vorgefallen ist, aber er ist sich so absolut sicher, daß er es unmöglich verstehen würde, daß es weit besser ist, nicht darüber nachzudenken.

Am nächsten Tag wird Paula ihre beste Freundin anrufen, oder vielleicht zwei, und sie werden die Situation sechs Stunden lang am Stück analysieren.

Mit quälender Detailtreue werden sie alles zerpfücken, was sie gesagt hat und was er daraufhin geantwortet hat, wieder und wieder jeden einzelnen Punkt durchgehen, jedes Wort überprüfen, jeden Hauch von einer Geste, jede nur denkbare Verzweigung berücksichtigen. Sie werden das Thema weiterspinnen, wieder und wieder durchgehen, wochen-, vielleicht monatelang; sie werden niemals zu definitiven Schlüssen finden, das Thema wird sich aber auch niemals totlaufen.

Luis hingegen wird eines Tages, beim Fußballschauen mit einem gemeinsamen Freund, während der Werbung die Stirne runzeln und sagen:

- Sag mal, Fritz, hast du eine Ahnung, ob Paula jemals ein Pferd gehabt hat?

Gefischt aus dem Internet, übersetzt und bearbeitet von HK

Nachlese aus N11, Jänner 01

Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
 Frau
Mann
 Mann
 Mann
 Mann
 Mann
 Mann
 Mann
 Mann
 Mann
 Mann
K
O
M
M
U
N
K
A
T
I
O
N



Neulich lade ich mir die frische elektronische Post runter und finde eine Einladung zu einer neuerstellten deutschsprachigen Unter-Seite einer amerikanischen Tantra-Site einlädt: "Erklären Sie anderen, daß bitte Swami V. (Name der Redaktion bekannt) in Deutschland, Österreich oder die Schweiz kommen möchte zum Tun seiner wilden und unverschämten Fälle Tantra. Er gerade letzte Woche kam von Rußland zurück, wo sie wildes Über er gingen..." Meine wahrlich sprachlose Verwirrung löste sich etwas beim letzten Satz: "Wir verwenden ein Übersetzung Programm und vertrauen emakes dieses message etwas Richtung."

Es gab kein Halten mehr: Ich mußte mehr über diese wilden und unverschämten Fälle wissen!

Ich wurde nicht enttäuscht. Swami V. sein ein leistungsfähig amerikanisch geistig Lehrer (Guru), erfuhr ich auf der Titelseite. In 1976 er sein anschlagen durch 'zwei Blitz von Licht' von oben genannt auf New York Stadt Broadway, und sein Lebensdauer sein nie d selbe.

Gebannt und atemlos las ich weiter: Während in Poona, verwies Osho persönlich Swami V. auf 'Nehmenleute, die drehen und unterstützen sie. Ja, dann!

Damit nicht genug. Am Fuß der Seite fand ich etwas, was das Drehenleute zweifellos massiv unterstützt: Ihr eigenes Magnetband für Tonaufzeichnungen und Duftstoff von Swami V. erstellt für Sie! **KLICKEN HIER.**

Ich konnte nicht anders. Ich klicken hier. (Wer könnte auch echtes Duftstoff von direkt echtes Guru widerstehen - du etwa?!) Es lohnte sich: Swami V., so erfuhr ich, hat den Welt-rekknown-parfümerzeuger, F.M., beauftragen, um eine spezielle Erschütterung Tantra für Männer oder Frauen zu erstellen. Es ist eine magische Mischung der seltenen wesentlichen Öle, die überall nicht vorhanden sind...

Der Duftstoff wird individuell angepaßt, was einfacher geht, wenn man eine langen Fragenkatalog beantwortet, etwa Waren Sie wie alt, das erste mal Sie körperliche Liebe bildeten?, Wenn Sie ein oder das andere für das Leben oben würden geben müssen, das es sein würde, ein gourmet Isolations Schlauch-abendessen oder ein köstliches Schokolade Kremsis?, Wie würden Sie sich seiend nude in einem Raum voll der geklittenen

Leute fühlen? oder schlicht Anderes kommentiert über alles:___

Bei Duftstoffen läßt es aber, was ein wahrer Meister ist, natürlich nicht bewenden. Es gibt jede Menge Termine, zu denen man Swami V. höchstpersönlich erleben kann. So etwa den **Spezieller Fünf Tages**

NEULICH IM INTERNET...

Tantra gibt's jetzt wirklich auch schon in Dosen. Allerdings in oft seltsam beschrifteten!

Fall in Cancun, Mexiko. "Entlüftungsöffnungen sind geplant und ungeplant", lese ich überrascht und überlege insgeheim, ob wir da unseren eigenen TeilnehmerInnen bislang etwas Essentielles vorenthalten haben. Swami V. benennt nicht seine Fallwerkstätten, kursiert Seminare, oder Kategorien, für ihn sind sie eine Gesamtimmersion... eine Erfahrung über dem Lernen hinaus... in eine kosmische Wirklichkeit.

Aha. Immerhin umfassen alle Fälle gourmet vegetarische Mahlzeiten, luxuriöse Anpassungen und alle Materialien.

Der geheimnisvollste Fall aber, der auf dieser Seite angepriesen wird, trägt den kryptischen Namen *Peinrtles*; umso genauer ist dafür das Zielpublikum definiert: *Beteiligte Der Paare Nur!*

Auch mit dem Inhalt von *Peinrtles* wird nicht hinterm Berg gehalten: *Beiteiligte S Nachterhalten togethers mit gleichgesinnten Paaren am Institut. Gekommen genießen Sie die heiße Wanne und tanzen und guter gesunder Spaß. Kleiden wahlweise freigestellt. Sie beginnen mit 7pm und beenden bei 1am. Paare können mit den regelmäßigen Kinetik rüber bleiben.*

Für jene, die den guten gesunden Spaß lieber bei Tisch genießen, ist ebenfalls gesorgt: *Kosten sind \$30 pro Paare plus bedeckt gourmet vetarischer Teller.*

Und für alle jene, die noch immer auf der (Stand)Leitung stehen, gibt's eine Definition von Tantra: *Tantra ist die Kunst des Lassens gehen, nicht Zwang. Sexueller Zwischenkurs ist nie ein eingepflanztes Teil jedes möglichen Falls Swami V. Jedoch werden Teilnehmer angeregt zu erforschen und ihre Grenzen... und viele zu löschen häufig.*

Wenn jemand seinen nun überbordenden Feedback-Schwall nicht mehr zu halten vermag, bietet ihm diese Seite ebenfalls rasche und unbürokratische Hilfe: Er darf eine Telefonnummer wählen und dem Aufruf zum Registrieren für das Aufregen Folge leisten...

Nachlese aus N7, Mai 99

Feedbacks

Mir ist jetzt übel, so wie vor einer Geburt, weil jetzt geht es richtig los und ich muss es selber machen. Ich bin zuständig. Das ist erwachsen. Das macht mich ein bisschen schummrig. Doch ich freue mich, weil ich auf meinem Weg bin. Das ist total geklärt. Bei mir alles klar. Los geht's. **Shakti**

Endlich lache ich mich an. Endlich rede ich und rede mir meine innere Leere und mei n nichts-sagen-können nicht mehr ein. Ich habe erkannt wie schön lernen ist - ein Genuss mir beim Wachsen zuzusehen! **Shakti**

Ich bin nicht alleine. Mit Schmerz, Angst. Das Gefühl so vieles fa Isch gemacht zu haben... Tantra ist für mich der richtige Weg. Wo alles was ich bin Daseinsberechtigung hat. **Shakti**

Bewusst hinsehen, dahintersehen, Eltern die hinter den Kindern stehen. **Shakti**

Ich darf sein
Ich fühl mich in mich ein
Ich versöhne mich mit mir
Und komme dann zu dir **Shiva**

Ich denke nicht, also bin ich. **Shiva**

Große Freude und Erleichterung! Leichtigkeit!
Es ist nur schwer, wenn ich's mir schwer mache. **Shakti**

Die Amplitude (= das Auf und Ab) der Welle meiner Seele steigt zwar stetig aber der Mittelwert war noch nie so hoch. Hurra, ich lebel! **Shiva**

Ich gehe als gestärkter, in seinem Handeln bestätigter Shiva aus diesem Seminar. Ohne Wenn und Aber.

Antworten auf Fragen, die ich mir noch nie gestellt habe. **Shiva**

Anmerkung aus „Trainer-sicht“: Hervorragendes „Seminardesign“ -> Aufbau der Übungen und der Energie. **Shakti**

Danke für die Liebe **Shakti**

Heute beim Holzholen. Ich schlichte die Scheiter vom großen Baum, der jahrelang tot und windschief vorm Haus gestanden ist, in eine Steige; ein Scheit ist dabei, wo ganz offensichtlich ein ehemaliger Nistplatzeingang durchgeht.

Ich denke an die vielen kleinen Vögel, die ihr Heimatnest verloren haben, weil wir diesen Baum umgesägt haben - er war ja über und über voll mit Nisthöhlen gewesen!

Und ich beginne es ihnen in Gedanken zu erklären: *Schaut, das ging nicht anders, es mußte sein - der Baum war schon viele, viele Jahre tot und eben deshalb ja auch ein idealer Nistbaum; aber er hätte bei der allernächsten Bö, in jedem Moment hätte er umfallen können. Und wenn das im Frühjahr oder Sommer wäre, hättet ihr alle eure Jungen da drin, und das wäre ganz schlimm.*

Also haben wir ihn jetzt im Herbst umgelegt, damit genau das nicht passiert. Ihr habt zwar eine Wohnung verloren, aber eine absehbare Katastrophe ist abgewendet worden.

Kleine Vögel können nicht so weit vorausschauen, und sie sind sich der drohenden Gefahr auch nicht bewußt.



Ich bin mir also nicht sicher, ob irgendeiner von ihnen meine gedachten Erklärungsversuche nachvollziehen kann.

Und dann fällt mir ein, ob es nicht bei uns ganz ganz ähnlich ist, wenn wir etwas verlieren oder aufzugeben gezwungen sind, etwas, das doch *meins* und sooo toll ist, wirklich super funktioniert, etwas, wo ich mein Herzblut reingesteckt hab und das ganz bestimmt noch für Generationen gehalten hätte...

* * *

Tod und Vergänglichkeit, Tod, Sterben, Tod und Vergänglichkeit begegnen mir hier. Immer wieder.

In hundert Varianten.

Seien es die Kamikaze-Florfliegen, die sich vielleicht eine bessere Wiedergeburt davon versprechen, wenn sie sich in einer Butterlampe ertränken; seien es die jungen Bäume, die ich draußen umschneide, damit der Apfelbaum im Obstgarten wieder Luft kriegt.

Oder eben diese Teelichter.

Von berechenbar kurzer Lebenszeit, so gemacht, daß das Sterben eigentlich gleich nach dem Anzünden beginnt (ganz wie bei uns), leuchten sie tapfer ihre Zeit ab und werden dazwischen immer wieder - über Stunden! - sowas wie ohnmächtig oder schwer krank; die kleine Flamme wird orange und immer dunkler, fast schon him-

Briefe aus der Stille

*Was ein richtiger Zwilling ist,
muß natürlich - Rückzug hin oder her -
seinen Gedanken und Erkenntnissen Form verleihen.
Schriftliche, eh klar.*

beerrot, und kleiner und schwächer, und da denk ich dann *jetzt* - nein, *jetzt* ist es soweit...

Und jedesmal, wenn es dann plötzlich so viel düsterer wird im Raum, den nur das kleine Ding da dämmerig erhellt, ist es wie auf der Hochschaubahn runterzusausen: Der Magen irgendwo im Halsbereich und ein Gefühl des Fallens, Fallens...

Aber nein, es erholt sich wieder und leuchtet wacker weiter, nur um im nächsten Moment, ohne jeden Luftzug, abermals in die Knie zu gehen.

So lange, daß mein Blick es müde wird, der kleinen Flamme zu folgen und ihr Sterben zu begleiten.

So lange, bis sie in einem unbeobachteten Augenblick einfach und leise stirbt.

So wie wir.

* * *

Wie notwendig bin ich?

Oder meine Anwesenheit und mein unermeßlich kluges Urteil? Bin ich wirklich so wichtig und unverzichtbar, wie ich meine? Ist es tatsächlich so, daß andere nicht ohne mich können - selbst wenn sie das behauptet haben sollten?

Die Antwort ergibt sich aus der gelebten Erfahrung:

Ich bin beiweitem nicht so wichtig, wie ich hoffte und gleichzeitig befürchtete.

Die Welt dreht sich sehr gemütlich auch ohne mich weiter - sie weiß ja, wie das geht -, Regierungen kommen und gehen, Kinder werden geboren, Seminare finden statt, Urlaube werden geplant, Menschen werden zu Freunden und trennen sich - geht alles ohne mich.

Das könnte ein herber Schlag gegen das Ego sein: *Keiner da, der mich braucht... Bin nicht wichtig...*

Es könnte aber auch eine Fanfare der Freiheit sein:

Hey, ich dachte, ich *mußte* dieses oder jenes, weil ohne mich alles den Bach runtergeht! Aber das stimmt gar nicht - alles bleibt im grünen Bereich, das Leben geht unbeeindruckt seinen Gang und ich kann durch meine nun erkannte Un-Notwendigkeit RAUM für neue, vielleicht noch essentiellere Dinge gewinnen...

* * *

Die Katze will aufs Hochbett. Das ist ihr gutes Recht. Weil sie das auch nächtens will, und wieder runter und rauf, gibts den Katzenlift in Form eines Körbchens.

Sie weiß, wie das geht: Rein ins Körbchen, hochgezogen/ runtergelassen werden. Bewährte Methode, unzählige Male erfolgreich durchgeführt.

Und trotzdem - jedesmal vorm Einsteigen dasselbe komplexe Ritual: Vorwurfsvolles Maunzen, suchende Blicke hinauf, scheiternde Versuche, die glatte Metallleiter hochzukommen, zorniges Teppichrumpfen...

Da gibt es eine gute Lösung für ihr Problem. Sie will aber eine *andere*. Es könnte so einfach sein, so mühelos, jeder kann es sehen: Einsteigen und ab die Post...

Sie *wills* aber nicht einfach! Sie will sich beklagen dürfen und ein Recht haben auf Unzufriedenheit.

Zeigt sie mir da auch ein Stück von mir?

*

WÜHLKISTE



Henri Brunel AUF SAMTPOFOTEN ZUR ERLEUCHTUNG

BUCHTIPP

EINSICHTEN EINES ZEN-KATERS
dtv 34337, 140 Seiten, EUR 10,-

Der noch nicht so ganz erleuchtete Kater-Mönch und sein wenig vifer, dafür aber gutem Futter nicht abgeneigter Schüler sind auf Wanderschaft. Vieles ist dem jungen Spund zu erklären, und so bekommen auch wir Einblick in die Grundbegriffe des Buddhismus wie die vier Edlen Wahrheiten oder die sechs Tugenden. Abenteuer sind zu bestehen, Katzen vor dem Kochtopf zu retten, Großzügigkeit ist zu üben und Geduld... Und durch all das ranken sich Geschichten und immer wieder bezaubernde Haikus: *“Wunderbarer Mut:/ Aufrecht stehend/ in einem Hagelschauer pinkeln!”*

PRAKTIKUMSSTELLE



Du hast Lust auf Seminare und Selbsterfahrung, nur leider zuwenig Kleingeld dafür? Stattdessen verfügst du über Zeit, Organisationstalent, ein gewinnendes Wesen und ein herzliches Verhältnis zu Computern? Dann bist du vielleicht genau richtig bei uns...
Ruf einfach mal an!
01/419 76 88 66



Beratungsstelle Wien-West



Dr. Amrit R. Fuchs
Mag. Helena Krivan

Sexualberatung
Einzel- und Paarberatung
Krisenintervention
Körperarbeit
Coaching und Supervision

Im Mittelpunkt:
Der Mensch.

Der Mensch und sein Thema. Das Thema, das ihn momentan so sehr beschäftigt, daß klar wird:
*Ich brauche Raum. Und Zeit.
Ich brauche jetzt jemanden, der da ist, der mir hilft, meine Gedanken zu ordnen, meine eigene Lösung zu finden.
Jemanden, wo ich einfach ICH sein kann und nichts richtig machen muß.*

Wir sind da.

(01) 419 76 88 76, info@sexualberatung.at

**UNRUHSTIFTER ZURECHTWEISEN
KLEINMÜTIGE TRÖSTEN SICH DER
SCHWACHEN ANNEHMEN GEGNER
WIDERLEGEN SICH VOR NACH-
STELLERN NÜTEN UNGEBILDETE
LEHREN TRÄGE WACHRÜTTELN
HÄNDLSUCHER ZURÜCKHALTEN
EINGEBILDETEN DEN RECHTEN
PLATZ ANWEISEN STREITENDE
BESÄNFTIGEN ARMEN HELFEN
UNTERDRÜCKTE BEFREIEN GUTE
ERMUTIGEN BÖSE ERTRAGEN
UND-ACH-ALLE LIEBEN AUGUSTINUS**

Veranstaltung	Level vor/ nach	Datum	Dauer	Ort	Beitrag /Frühbucher EUR	Anmerkung
Lösungen <i>Familienaufstellung nach Bert Hellinger</i>	0 0	1.-4.2. 07 8.-11.3. 07 10.-13.5. 07 13.-16.9. 07 15.-18.11. 07	Do nm bis So Mittag	zeiTraum 1070 Wien	310,- /248,-	Selbst- versorger
Lösungen – Familienaufstellung, <i>geleitet von fortgeschrittenen Auszubildenden unter Supervision</i>	0 0	22.-24. Juni 07	Fr nm bis So mittag	zeiTraum 1070 Wien	Spende	Selbst- versorger
Verborgene Kraft 1 + 2 <i>Butoh – Tanz der Veränderung : Deine Seele durch den Körper sprechen lassen</i>	0 0	30.3.-1. April 07	Fr nm bis So nm	zeiTraum 1070 Wien	225,- /180,-	Selbst- versorger
		4.-7. Oktober 07	Do nm bis So nm		310,- /248,-	
Schnuppertag <i>Das Mini-Seminar zum Einfühlen</i>	0 1	4. März 07 17. Juni 07 9. September 07	Sonntag, 10.00-19.30 h	zeiTraum 1070 Wien	62,- /50,-	Selbst- versorger
Schnuppertag LINZ <i>Das Mini-Seminar für EinsteigerInnen</i>	0 1	2. September 07	Sonntag, 10.00-19.30 h	LINZ	62,- /50,-	Selbst- versorger
Schnuppertag GRAZ <i>Das Mini-Seminar für den Süden</i>	0 1	22. April 07 30. September 07	Sonntag, 10.00-19.30 h	Graz	62,- /50,-	Selbst- versorger
Shakti pur 1 <i>Frau sein. Raum und Zeit zurückerobern.</i>	0 2	8. - 11. Februar 07	Do nm bis So nm	Attenhausen	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Männersache 1 <i>Freu(n)de finden. Zum Wesentlichen kommen.</i>	0 2	28.4. – 1.5.07	Sa nm bis Di mittag	Hansjörglhof OÖ	310,- /248,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Sinnesfreuden <i>Eine Annäherung an Tantra</i>	0 3	23.-25.Februar 07 4.-6. Mai 07	Fr nm bis So nm	Flackl, NÖ	225,- /180,- Spende	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
		21.-23. September 07		Kobleder, OÖ	225,- /180,-	
Tanz der Energien <i>Meditation – Tanz - Begegnung</i>	0 3	1.-5. August 07	Mi nm bis So mittag	Villa Pannonica Nähe Wien	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Atem, Energie & Co. <i>Tantra-Basisseminar</i>	0 / 1	21.-25. November 07	Mi nm bis So mittag	SH Flackl NÖ	Spende	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Herzenslust <i>Der etwas andere Jahreswechsel</i>	4 4	29.12. 07-2.1. 08	Sa nm bis Mi mittag	Kobleder, OÖ	397,- /318,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Gemeinsamer Höhenflug <i>Basis- und Aufbau-seminar</i>	4 5	17.-23. März 07	Sa nm bis Fr mittag	SH Jonathan Niederbayern	554,- /446,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Magic Points 2 <i>Aus- und Fortbildung in Meridian - massagen nach Dr. Achim Eckert</i>	7 7	7.-11. Februar 07	Mi nm bis So mittag	zeiTraum 1070 Wien	631,- /543,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Die WELLE <i>DIE Königsübung des Tantra!</i>	6 / 7	15.-19. Oktober 07	Mo nm bis Fr mittag	SH Jonathan Niederbayern	466,- /373,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der Große Bogen 2007 <i>Von den ersten Schritten bis zum klassischen Tantra: Jahrestraining in sechs Teilen</i>	2 9	Höhenflug: 17.-23.3. 07 L&H: 19.-25.5. 07 Ekstase: 11.-18.8. 07 Die Welle: 15.-19.10. 07 Maithuna 1: 4.-8.12. 07	Insgesamt 36 Tage	Niederbayern	2.592,- /2.232,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung
Der RITUALWEG 2007/08 <i>Klassisches Ritual -Tantra 2-Jahres-Training für Fortgeschrittene</i>	8 13	Maithuna II: 27.6.-1.7. 07 Maithuna III: 25.-31.10. 07 Maithuna IV: 2.-8.2. 08 Maithuna V: 8.-12.5. 08	Insgesamt 24 Tage	OÖ/ Bayern	2.280,- 1.980,-	Exkl. Unterkunft + Verpflegung

Anmeldung

Eine rechtzeitige telefonische Anmeldung ist bei allen Veranstaltungen unbedingt erforderlich.

Nach der Anmeldung erhältst du die je nach Veranstaltung erforderlichen Detail-Informationen.

Wenn du uns deine @-Mail mitteilst, wirst du regelmäßig von den Jours fixes, Special-Events, kommenden Seminaren und Last-minute-Angeboten benachrichtigt.

Ermäßigung: Gibt es bei Wiederholung der meisten unserer Veranstaltungen, sowie wenn du eine/n neue/n TeilnehmerIn mitbringst - Einzelheiten bitte der jeweiligen Einladung entnehmen.

Frühbucherbonus (bis zu EUR 360,-!) und -termin bitte der jeweiligen Einladung entnehmen.

Seminare, die im Mittelteil des Namasté beschrieben, hier aber nicht angeführt sind, finden zu einem späteren Termin wieder statt.



Dr. Amrit R. Fuchs
Mag. Helena Krivan
Tel+AB: +43-1/419 76 88 66
www.namaste.at
info@namaste.at