



Januarflüstern

Tara Sattva Institut

Newsletter Januar 2005

Über die Weiterverbreitung des Newsletters an eure Freunde, sowie eure Ideen, Anregungen und Beiträge freuen wir uns. Den Newsletter gibt es verkürzt und ohne Bilder als txt- Format und mit Bildern, Fotografien und allen ausführlichen Texten als PDF- Newsletter, der auf unserer Internetseite zum Herunterladen ab Mittwoch, dem 12. Januar eingestellt ist und den wir ab Sonntag gerne direkt verschicken.

Die CD- Cover, Bilder der Buchtitel, Fotos und anderes in der PDF- Ausgabe sollen den Augen zur Inspiration und dem Verstand zur Entwicklung von Einsicht dienen. Alle 2 Monate erscheint eine Druckausgabe als Zusammenfassung, die bei Vibha im Paragate TOR 28 in der Machabäerstr. ausliegt.

Newsletter Inhalt:

Vorwort zur "Flut" aus tantrischer Sicht

Übung: Atem im Einklang

Ritual: Ein guter Tag, um zu sterben

Text: Ursache und Wirkung in unserem Leben und auf der Welt im Gedenken der "Flut"(nur in der PDF)

Rezepte: Ernährung und Winter mit Rezeptteil (ausführlich nur in der PDF)

Buchempfehlungen:

Rob Nairn Leben Träumen Sterben (Besprechung nur in der PDF)

Diana Richardson Zeit für Weiblichkeit II (Roswithas Rezension)

Musikempfehlungen:

World Music zugunsten des Tsunami Donation Fund

World Music Award Compilation 2004

Neues von Tara Sattva:

Vortragsserie

Tantrisches Spiel: Tara Game: Inhalt, Idee und Regeln (Langform in der PDF)

Studygroup: Weisheit des Diamanten

Aktuelle Seminare

Vorschau Abendgruppe in Köln

Neues auf der Internetseite

Tanzempfehlungen:

Sweat your prayers (rauchfrei!) / Tanzspass (rauchfrei!)/

Veranstaltungstipps im Januar und Februar:

Aquawellness im Mediterrana

Aquatishes Erlebnis im Januar

Weitere Veranstaltungen

Karneval

Vorwort zur "Flut" aus tantrischer Sicht

Dieser Newsletter kommt verspätet. Ich bitte dies zu entschuldigen.

Wir bauen im Institut um, engagieren uns mit Händen der Tat, um Vibhas Projekt zu unterstützen, versuchen einen Beitrag zum Thema Flut und Sterben zu leisten, ganz gewöhnlich unsere Veranstaltungen, Seminare und Einzeltermine zu gestalten, unser Bemühen um die Welt als Ganzes mit der Arbeit zur buddhistischen Ökonomie (Diamond Cutter) zu bereichern und jenseits der Arbeit auch verschiedene Formen zu kultivieren.

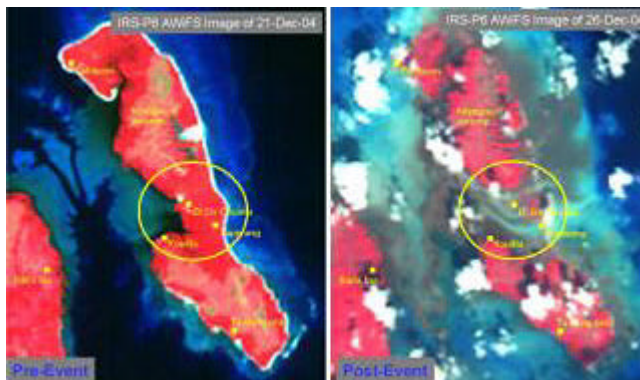
Eben die ganze Fülle dessen, was tantrisches Leben ist. Liebe und Bewusstheit in allen Dingen. Diese Flut braucht viele Hände, ebenso wie die Flut in Südasien.

Wie ein Schnitt denke ich an den Moment zurück, als ich die Nachricht im Radio hörte. Ein Fetzen von 2 Worten nur, der eine tiefe Erschütterung in mir auslöste und tiefe, schmerzvolle Betroffenheit.

Als Tantriker versuchen wir eine Kultur der Liebe und Freundschaft zu verbreiten, in der in solchen Momenten deutlich wird:

Dieser Moment, dieser Körper, dieses Form ist so unendlich endlich, wird zerstört, wird enden und das kann in jedem Moment geschehen.

Liebe, Bewusstheit und aktives Mitgefühl gleich ob für Flutopfer in Asien, missbrauchte Kinder in der Nachbarschaft, die Seele des Geliebten braucht es in jedem Moment. Wir sind nicht getrennt und Katastrophen erinnern uns daran schmerzhaft und mit einem Hammerschlag. Wie kostbar dieses Leben ist und wie wichtig es mit kraftvollen, ekstatischen und freudvollen Gedanken, Gefühlen und Handlungen zur Verfügung zu stellen!



Der Inhalt dieses Letters folgt in Teilen diesen Ereignissen. Viele andere Beiträge wurden in der geplanten Form auf später verschoben. Die eingebundenen Bildern sind Satellitenaufnahmen. Das sicherlich verstörende Bild beim Ritual habe ich erst nach längerem Zögern eingebaut.

Übung: Atem im Einklang mit liebender Güte

Denke zunächst an ein Wesen, das du wirklich liebst. Lass dein Geist im Gedenken, in der Vorstellung an dieses Wesen ruhen. Lass es spüren, wie sehr du es liebst und wünsche ihm Glück.

Stell dir vor, wie oft es Momente des Leides erfahren hat. Lass deine Liebe und deine guten Wünsche, dein offenes Herz, dieses Leiden durchdringen.

Gehe in deiner Vorstellung von diesem einen Wesen weiter zu Verwandten, Freunden und Bekannten.

Dann dehne diese Übung aus auf Menschen in deiner Stadt, in deinem Land, schließlich in aller Welt. Lass dir Zeit und versuche dir vorzustellen wie dein Geist und dein Herz größer wird, bis es den ganzen Planeten umfasst. Bleibe mit deinem Atem gewahr.

Du kannst diese Übung auch mit deinem Partner oder geliebten Menschen praktizieren. Sie hilft dich mit der Welt zu verbinden und sorgt für Unerschütterlichkeit trotz der Leiden, Filme und Dramen unserer Existenz.



Ritual: Sich einen Tag nicht in der Welt befinden

Wenn wir unser Leben leben, statt es nur zu denken, bleibt nichts ungetan, und wenn wir an jenem Tag sterben, freuen wir uns darüber, dass unser Tod so vollkommen sein kann. Wenn alles auf die Reihe gebracht wurde und das Herz sich selbst zugewandt ist, dann ist dies ein guter Tag, um zu sterben.

Diese Ritual dauert 2 stille Tage.

1. Tag

Wir gehen die Strasse entlang, als seien wir nicht da. Wir handeln und beobachten, als wären wir bereits tot, gegangen. Wir üben uns darin, allen Menschen und ihr Treiben einen Tag lang aus der Position des Tages nach unserem Ableben zu sehen. Wir haben noch einmal die Chance Abschied zu nehmen. Jede Hand, die wir berühren, berühren wir nur noch dies eine Mal. Jedes Wort, jeder Atemzug ist einmalig, kostbar. Jeder Blick aufveinen Menschen ein Abschied vom und von der Welt.

Übe einen Tag von morgens bis abends diese Haltung.

Und danach...

2. Tag

Wir sind vom Tode auferstanden. Der Schlaf war nicht endlos. Wir sind neugeboren. Jede Berührung, jeder Anblick eines Menschen, einer Rose ist neu, frisch. Wir sind genesen und Leben jeden kostbaren Moment, jeden Atemzug. Wir nehmen intensiv wahr, wie Essen und Trinken schmeckt. Jeder Geruch, jeder Klang ist neu und einzigartig.

Die Menschen, denen wir begegnen, blicken wir voller Dankbarkeit und Freude in die Augen. Sie sind das erste, was wir nach unserer Neugeburt erleben und Wahrnehmen.



Text: Ursache und Wirkung in unserem Leben und auf der Welt im Gedenken der "Flut"(nur in der PDF)

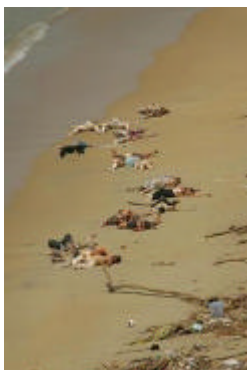
Eine Katastrophe beginnt letztlich Jahrzehnte und Jahre vorher.

Folgende Blitzlichter verdeutlichen die Zusammenhänge unserer Welt und der direkt Betroffenen:

Eine gute Freundin stand zu Beginn des Jahres 2000 als Moderatorin vor Menschen, die den Küstenschutz in Südostasien und Südasien organisieren und verbessern sollten. Veranstalter war damals die Carl Duisberg Gesellschaft. Während der Prozess in Südostasien stockend in Gang kam, konnten sich aufgrund religiöser Differenzen und wirtschaftspolitisch unterschiedlicher Interessen die Vertreter der Länder in Südasien nicht an einen Tisch setzen.



Nach dem Börsencrash mit Internetaktien 2000 empfahlen Fondsmanager in Europa und USA den Anlegern die Investition in konservative Geldanlagen wie Immobilien in Feriengebieten wie Thailand, Malediven und Ceylon und propagierten den Ankauf von Aktien von Bau-, Infrastruktur-, und Energiegewinnungsbranchen in den Schwellenländern und Zukunftsmärkten Thailand, Malaysia, Indien. Dort wurden Riffe schon in den Neunzigern abgebaut und zum Bau von Infrastrukturen und Gebäuden im großen Stil vermahlen. Mangrovenwäldern wurden an den Küsten abgeholzt und zum Hausbau verwendet. Um der Sehnsucht der Touristen, Reiseveranstalter und der Immobilienfonds nach Strandnähe entgegenzukommen verlegten man Hotels schutzlos ans Meer.



Wer also sein Geld (in Erwartung hoher Gewinne) großen Fonds anvertraut, der kann sich dem Blick auf seine Verantwortung nicht entziehen und nicht tatenlos an den nächsten Strand fahren und sich braten lassen. Die globale Erwärmung und das schnelle Bevölkerungswachstum in Ländern wie Indonesien und Indien fördern Armut und Elend und die Ansiedlung in küstennahen, gefährdeten Regionen. Von der Anlage eigenen Geldes über den Mülltourismus des DSD mit Indonesien, von kerosinbetriebenen Flugreisen in Urlaubsländer bis zum gedankenlosen Gebrauch von Energien, die Schadstoffen emittieren sind wir durch unsere Handlungen mit der Katastrophe verbunden und auch verantwortlich. Wir sind mit dem Leid verknüpft und können an diesen Stellen auch handeln und entscheiden.

Wir steuern unseren Geld- und Energiefluss entweder mit Liebe und Achtsamkeit in die eine oder mit Gier und Dummheit in die andere Richtung.

Unsere Berührtheit sollten wir in gute, liebende Handlungen umsetzen, um unseren Alltag auf allen Ebenen mit Bewusstheit und Liebe zu durchtränken.

Rezepte und Küchengeschichten: Sinnliche Küche und Verjüngung

Eines der letzten Geheimnisse des Tantra sind Methoden der inneren (und vielleicht ?) äußeren Verjüngung von Körper, Seele und Geist. Schon in der Legende von Shiva und Shakti, die 1000 Jahre im Tempel der Liebe zubrachten, spiegelt sich ein Teil des Wissens und der geheimnisvollen Praktiken wider, die sich in der aktuellen medizinischen und psychologischen Forschung spiegeln. In der modernen Medizin beschreiben prominente Anti- Aging- Ärzte wie Dr. Michael Klentze und Dr. David Servan- Schreiber die Wirkungen, welche eine differenzierte Nahrungsauswahl auf die Wirkung der Bildung von Neurotransmittern und Hormonen hat. Die Kraft der Zellen zur Telomerase (zur Teilungsfähigkeit) und damit Langlebigkeit) wird nachweislich durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Ernährung, lustvolle Sexualität, Atmung, Entspannung und Bewegung sind Grundvoraussetzungen für ein verlangsamtes Altern. Im Tantra und auch im Tao Yoga offenbaren sich weitere Geheimnisse zur Verjüngung durch die Methodik intensiver Praxis zur Energielenkung.

Eines der ersten Haupthindernisse sind auf der stofflichen und feinstofflichen Ebene „verdichtete Elemente“. „Verdichtete Elemente“ entstehen durch traumatische Schocks im körperlichen, seelischen und geistigen Erleben ebenso wie durch Zufuhr ungeeigneter Nahrung, welche die großen und kleinen Energiekanäle verstopft.



Die Kraft der Nahrung und der darin verborgenen Sinnlichkeit kann ein erster und stetiger, alltäglicher Öffner zum intensivieren körpereigenen Erlebens sein.

Dafür müssen wir in der Balance der Nahrung zu Beginn der tantrischen Karriere in der sinnlichen Küche zuerst einmal Elemente der Reinigung der Organe, des Blutes und des Rückenmarks in unsere Nahrungsauswahl und -gestaltung aufnehmen.

In unseren Zeiten und Breitengraden bedeutet dies:

Einsatz intensiver und reinigender Gewürze und Kräuter, welche dafür sorgen, dass unsere sensuelle und energetische Wahrnehmung durchlässiger wird.

Kräuter und Gewürze wie Salbei, Rosmarin, Basilikum, Kardamom, Pfeffer, Ingwer, Zimt, Curry-Mixturen (ohne Knoblauch) und Chilis zählen hier ebenso hinzu wie leicht reinigende und die Ausscheidung von Giften fördernden Nahrungsmittel wie Reis, Äpfel, Meeresalgen Aprikosen, Pflaumen und alle Arten von Beeren.

Auch bestimmte natürliche starke Aphrodisiaka wie Yohimbin oder Iboga haben zuerst eine ausscheidende und reinigende Funktion, in dem sie harntreibend oder leberreinigend wirken, damit der Körper sich durch Ausscheidung von Giften der aktiven Öffnung der Energie nach oben widmen kann.

Dieser Wirkung der ersten Stufe des Prozesses der Reinigung auf der körperlichen Ebene entsprechen Übungen zur Reinigung des Atems und karthartische Prozesse wie wildes Tanzen, Brüllen und Toben und der damit verbundenen Ebene „des öffnenden Gebetes an den göttlichen Schweiß“.

Nach 21 Tagen des persönlichen Experimentes mit solcherart zusammengesetzter Nahrung beginnt ein Prozess der inneren Öffnung, den wir durch eine kurze Zeit des Fastens und bestimmter sinnlicher und sexueller Praktiken weiter fördern können. Um die Verjüngung der Organe und des gesamten Körpers zu fördern, beginnen wir eine Zeit der Selbstmassage und Selbstberührung, der wir mindestens pro Tag eine halbe Stunde widmen.

Für Männer empfiehlt sich in dieser Zeit die Selbstberührung der Bauch- und Seitenregion und der Pobacken, für Frauen die ausgiebige Massage der Brust und des Halsbereiches um die entsprechenden Chakren zu stärken.

Das wesentliche Element in der Küche sind in dieser Zeit der Selbstliebe Speisen mit einem Schwerpunkt:

Sie weisen einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf, wie wir sie in Sesam, Mandeln, Datteln, Lein- und Olivenöl, Feldsalat, Avocados und vielen weiteren Obst- und Gemüsearten finden und die allesamt der Rohstoff für viele Hormone und Neurotransmitter sind. Ob es nun die Hormongruppen der Testosterone und Östrogene sind oder Neurotransmitter wie Dopamin oder Serotonin, alle benötigen Mineralstoffe, ungesättigte Fette und Aminosäuren, um hergestellt zu werden.

Auf der seelischen und mentalen Ebene verbrauchen Traumata und unverdaute Erlebnisse nach den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften genau diese Mineralien, Fette und Aminosäuren und die daraus gewonnenen Hormone und Neurotransmittern in einem bis zu hundertfach erhöhten Mass. Für die tantrische Praxis (sei es in der Küche, im Liebesleben oder im Alltag) setzen wir (in dieser Zeit speziell) auch Gewürze ein, die einen stärkenden Charakter haben: Curcuma, Nelken, Zimt, Muskat und gesalzene, gerösteten Sesam.



Damit erreichen wir die wesentliche, die eigentliche Stufe in der es um "Sinnliche Küche und Verjüngung" geht. In den Momenten der Verliebtheit, die wie eine Droge ist und in den Momenten tiefer inniger Liebe stellt sich unserer Hormon- und Neurotransmitterspiegel in seiner vollen Kraft und Energiegeladenheit dar. Die meisten Hormondrüsen sind eng an die Chakrenlehre der indischen Systeme von Yoga und Tantra angelehnt.

Und hier finden wir auch den ersten Schlüssel, der Küche und Verjüngung zutiefst verbindet: Die weibliche Brust.

Im Moment der ersten (natürlichen) Nahrungsaufnahme durch Stillen erhält jedes Kind einen Cocktail von Hormonen, Neurotransmittern, Geruchs- und Geschmacksstoffen verabreicht und eine Ebene der sinnlichen Berührung vermittelt, an die wir uns zutiefst erinnern und die uns ein Gefühl des Befriedigt-Seins, der Wonne, Stille und Satttheit verschafft.

Oxytocin ist eines der Hormone, das sich in Rückenmark, Blut und Nahrung von Kind und Mutter ergießt. Ihm folgen wir nach.

Darum sind in der Welt der Parfüms Ambra, Moschus, Safran, Sandel und Vanille so begehrt. Sie sind in der Welt der Gerüche Bestandteil der Idee unserer Verjüngung, unserer Verbundenheit. Phytohormone und Gewürze, welche die Ausschüttung von Oxytocin fördern, sind der Gipfel ekstatischer Genüsse und damit auch die Einladung an unseren Körper und unsere Seele ins Reich der Ekstase und der Ungetrenntheit zurückzukehren.

Eine sinnenfrohe Küche ist eine Küche, in welcher Kakao, Vanille, Safran, Kokos, Muskat und andere samtige Geschmacksträger den Kopf über die Geschmacksknospen öffnen und dadurch einen sinnlichen tantrischen Raum kreieren. Früchte der Sinnlichkeit sind Feigen, Kirschen, Erdbeeren, Trauben und Mangos.

Diese Küche erschließt sich im Ritual eines gemeinsamen Mahles mit einem Partner oder einem Kreis von Freunden.

Einige Rezepte hierzu:

High Spirit

150g Kakaopulver, 100 ml Sahne, 3 Messerspitzen echte Vanille, eine Messerspitze Muskat, 1 Teelöffel brauner Zucker (vielleicht auch etwas mehr)

Alle Zutaten vermengen und glatt rühren und flach in einer Form ausstreichen. 20 Minuten einfrieren.

In Stücke schneiden und auf der Zunge leicht schmelzen lassen. Mit einem Kuss oder einer Berührung der Lippen

hauchfein auf einem beliebigen Körperteil des Partners verteilen.

Kokos- Vanille- Shake

500 l Kokosmilch, 3 Messerspitzen Vanille, 300ml Mangosaft, Eiswürfel

Mit einem Shaker mixen, Eiswürfel hinzugeben, aus einem Glas trinken und den Schluck weiterreichen.

Unsere Geschmackssensoren auf der Zunge sind ebenso empfindsam wie unsere Geruchsorgane. Wenn wir Glücksgefühle über Essen und Trinken herstellen können, wirkt sich dies entspannend und anregend auf unsere innere Organe im Verdauungstrakt und damit auch auf Rückenmark und Gehirn aus. Damit ist dem Aufsteigen sinnlicher Energie durch die geöffneten Kanäle der Weg gebahnt. Durch diesen Cocktail an Botenstoffen und Hormonen entsteht im Gehirn ein regelrechter Wirbelsturm, der uns ein Gefühl der Freude und Jugendlichkeit beschert. Genau in diesem Moment kann auch unsere aufsteigende Lebenskraft in einem Moment der Vereinigung in Liebe ein Gefühl der Einheit auslösen, das uns den Geschmack ewiger Jugend beschert. Bereits durch die Wahl unserer Nahrung, durch Verzicht auf Lebensmittel, die stark verdichtende Wirkung haben (Fleisch, Alkohol, Weißmehl und Zucker) können wir den Weg für ein tantrisches Anti-Aging eröffnen, in dem die Praxis sinnlicher Küche, die Praxis tantrischen Liebens und Lebens und das Wissen moderner Endokrinologie und Ernährungswissenschaft zusammenfließen.

Kurze Verjüngungskunde:

Östrogen:

Fördert die Kollagenbildung, hält die Haut jugendlich und straff, verstärkt Durchblutung und Gefäßneubildung

Förderer in der Nahrung: Leinöl, Hanföl, Hülsenfrüchte, Safran, Soja enthalten Phytoöstrogene

Förderer im Alltag: Lachen, fließendes Tanzen

Killer: Tabak, Schweinefleisch

Testosteron: strafft das Bindegewebe, unterstützt den Abtransport von Schlacken, fördert Muskelbildung

Förderer in der Nahrung: Sesam, Algen

Förderer im Alltag: Sport, Grimassieren, stampfendes Tanzen, Trommeln

Killer: Alkohol (besonders Schnaps und Bier)

Wachstumshormon: steuert die Wachstumsprozesse und fördert Muskulaturbildung hängt indirekt mit Oxytocin- Ausschüttung zusammen

Förderer in der Nahrung: Vanille, Kakao, Linsen, Curcuma

Förderer im Alltag: Dynamisches Yoga, Sufi- Tänze

Killer: Stress und Depression, Tabak, hormonhaltige Nahrungsmittel tierischer Herkunft

Oxytocin: sorgt für die Ausschüttung von Botenstoffen (Serotonin/ Dopamin) und damit für Glücksgefühle

Förderer in der Nahrung: Vanille, Safran, Datteln

Förderer im Alltag: Tonglen- Praxis, Tantrische Liebe, Umarmungen, Weinen

Killer: Sexueller Missbrauch, Gefühle von Ungeliebt- Sein, Selbsthass

Rezepte:

Sesamreis mit Wintergemüsecurry

Zutaten für 2 Personen

Sesamreis: 250 g Reis, 0,4 l Wasser, 2 EL Sesam, 1 EL Butter, 1 TL Kardamom,

1/2 TL Salz Zubereitung Sesamreis:

1. Reis in eine hohe Pfanne geben und ohne Fett mit dem Kardamom anrösten. Das Wasser dazugeben, aufkochen und 15-20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend 15 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen.

2. Sesam und Butter unter den Reis ziehen und mit Salz abschmecken.

Gemüsecurry: 200 g Karotten, 150 g Blumenkohl, 150 g Broccoli, 150g Petersilienwurzel, 4 TL frischen, gehackten Koriander, 2 Msp. Pfeffer

1 EL Ghee oder Sesamöl, 150 ml Wasser, etwas Sahne (30 ml)

Für die Sauce:

200 ml Wasser, 200 ml Kokosmilch, 4 EL feines Reismehl, 1 1/2 EL Butter, 3 EL Korinthen, 1 EL Kokosflocken, 4 gedörrte, gehackte Aprikosen, 2 TL scharfer Curry, 2 TL Gelbwurz (Kurkuma), 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Chili, 1 1/2 TL Salz

Zubereitung Gemüsereis:

1. Gemüse schneiden. Ghee oder Öl erhitzen. Koriander anbraten. Gemüse dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

2. Für die Sauce: Wasser, Kokosmilch, Butter, Reismehl, Gewürze, Dörrfrüchte und Kokosflocken rührend aufkochen und 8 Minuten leicht köcheln lassen. Sauce zum Gemüse geben, kurz zusammen aufkochen.

3. Sesamreis, Gemüsecurry auf Teller anrichten und mit frischen Korianderblättchen garnieren.

Fenchelfreuden

Zutaten für zwei Personen:

1 große Fenchelknolle (250 g), ½ l Wasser, Salz, weißer Pfeffer, Muskat, 6 EL Öl zum Braten, frische Petersilie, grünen Hafertee oder Damianakraut

Zubereitung:

1. Fenchelknollen putzen. Dabei Blätter und welke Blattschichten wegschneiden. Waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser mit Hafertee und Damiana, Salz aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Tee absieben. In das Wasser Fenchel reingeben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Den Fenchel im Sud 15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Dazu schmeckt Polenta, die mit gewaschener, trockengetupfter Petersilie angerichtet wird und etwas Sahne als Saucenalternative.

Buchempfehlungen:

Rob Nairn Leben Träumen Sterben (nur in der PDF)



Wenn ein Kriminologieprofessor ein Buch über buddhistisches Tantra schreibt, können wir eine starke Alltagsorientierung erwarten und dieses Buch erfüllt genau diese Erwartung.

Besonders zu empfehlen sind die komprimierten und alltagstauglichen Übungen und praktischen Hilfen, die sich mit der Praxis guten Lebens und Sterbens beschäftigen.

Ich habe das Buch wenige Tage vor Weihnachten als Geschenk von meinen guten Freunden Isha und Göta erhalten habe und ich spontan und direkt nach der Flutwelle in die Hände nahm und in dem in anderer Form die am Anfang des Newsletters beschriebene Übung zur Entwicklung von Mitgefühl steht. Mitgefühl ist nicht Mitleid, allen Menschen Gutes zu wünschen oder Geld zu geben; auch wenn man wenig hat, kriert auf einer bestimmten Stufe der Verbundenheit große Kraft und verbindet. In Selbstmitleid, Entsetzen und ähnlichem stecken zu bleiben, heißt die Kraft der Handlung dem Dämonen des Schocks zu opfern.

Robb Nairn selbst verdeutlicht diese Verständnis und es ist eine wunderbare Erweiterung des Buches von Sogyal Rinpoche „das tibetische Buch vom Leben und Sterben“.

Aktive Handlung heißt die Betroffenheit und Berührtheit im eigenen Körper auszudrücken, und nicht im Schock zu bleiben. Es heißt zu Tanzen und sich zu freuen im Angesichts des Leides und nicht, einen energetischen Ablasshandel zu kultivieren.

In dem Buch ist auch die Praxis des bewussten Träumens beschrieben, mit dem wir (ebenso wie mit der Kraft des betenden Tanzes Sweat your prayers) gute Energie, in jenen Bereich schicken können, in dem im Moment viele Energien stecken bleiben.

Freundschaft mit uns im Leben schließen, bewusst in Liebe in jeder Form zu gehen, sind Handlungen und Sichtweisen, die das Buch beschreibt und die den Bogen von Aceh in Indonesien über Freundschaft mit uns selbst bis zum heilenden Liebemachen mit geliebten Menschen umspannt.

Ein gutes Buch für diese Zeit!



Diana Richardson Zeit für Weiblichkeit II (Rezension von Roswitha)

Es hat sich gelohnt, mir die Zeit zu nehmen, dieses Buch von Diana Richardson zu lesen!

Als ich in den 70 zigern auf der Welle der Emanzipation schwamm, wusste ich, dass ich zwar für die Gleichberechtigung von Mann und Frau eintrat, - aber keineswegs damit einverstanden war, dass Frauenenergie e-man(n)-zipiert und ihre eigene Dynamik verlieren würde.

In späteren Jahren, durch Hinwendung zu östlichen Religionen und körperorientierter Psychotherapie, erfuhr ich mehr über die Wichtigkeit des Ausgleichs von weiblicher und männlicher Energie in mir selbst. Und dann, mit der Öffnung für den tantrischen Lebensweg und einer neuen Partnerschaft, wurde diese alte Frage des Frauseins in gesellschaftlich gleichberechtigter Anerkennung und des Lebens der weiblichen Energie in diesem Körper wieder aufgeworfen. Wie leicht war es in der neuen Partnerschaft am Anfang im hitzigen Verliebtsein, im prickelnden Eros sexuelle und spirituelle Höhenflüge, voller Liebe und Hingabe zu erleben. Mit den Anzeichen der Dauer und des Alltags schlichen sich meine üblichen Zweifel und alten Eigenarten ein. Immer, wenn ich mich der Hingabe öffnete überflog mich eine Angst des Verlusts. „Ich verliere meine Unabhängigkeit!“ „Ich verliere mein so mühsam aufgebautes Image.“ „Ich verliere die Kontrolle und bin dann manipulierbar.“ „Ich mache mich verletzlich und werde verletzt, garantiert!“

In meinen Ängsten vergaß ich ganz meine Sehnsucht, die Hinwendung zum Göttlichen. Natürlich weiß mein Kopf genau, dass Loslassen eins der ausschlaggebenden Schritte in diesem Prozess ist, aber noch wichtiger erschien ihm die Gefahr des Kontrollverlustes. Und so watete ich auf meinem Lebensweg wieder eine Zeitlang dahin in einer Schleife zum Ziel.

Das Buch von Diana Richardson wurde mir in dieser Lebensschleife von Shanti in die Hand gedrückt, mit der Bitte, es zu lesen und für seinen Newsletter etwas darüber zu schreiben.

Und gleich zeigte es mir im Kapitel über den Tal- und Gipfelorgasmus, dass ich mit der männlichen Energie etwas für den Gipfelorgasmus tue, ihn haben will, aktiv bin um ihn zu erreichen. Für den Talorgasmus gibt es keine Form, kein Machen, im Gegenteil, hier lasse ich geschehen erwarte kein Ziel, sondern bleibe im Hier und Jetzt. Ich lasse zu, zu sein, meine Achtsamkeit liegt in meinem Körper und in der Wahrnehmung des Energieflusses.

Wie leicht ist es zu sagen „Ich will die weibliche Energie leben, will nicht e-man(n)-zipiert werden!“ Wie schwer ist es zu leben: „Ich lasse meine weibliche Energie im Raum sein.“

Im Verlauf des Buches spricht Diana Richardson über die Wichtigkeit der weiblichen Brust als positiv geladener Energiepunkt. Wie häufig habe ich, statt mich über die Liebkosungen meiner Partner zu freuen, diese Form des Liebesspiels abgewertet und habe den Männern Nachholbedarf im Babysein unterstellt. Damit mir aber den weiblichen Weg zum Erleben des Seins erschwert.

Und ziemlich gegen Ende des Buches schreibt die Autorin über die Verhärtung der vaginalen Muskulatur, durch nicht liebevolles, unsensibles Umgehen mit diesem „heiligen Ort“, wie sie die Vagina nennt. Gleichzeitig erläutert sie die Auflösung dieser Spannung durch zärtliches Eindringen, sanfte oder keine Bewegung des Penis. Durch die magnetische Anziehung von Penis als positiv und der Vagina als negativ geladener Körperteil, kann es in der sanften Berührung zu

elektromagnetischen Entladungen kommen, die auch Muskelverspannungen lösen und darin gespeicherte Verletzungen aus der Vergangenheit freisetzen kann.

Und genau diesen Prozess erlebe ich immer wieder in der Körperarbeit, wo überall im Körper in verspannter Muskulatur auch alte Verletzungen eingelagert sind und frei werden, wenn sie über Übungen z.B. ins Bewusstsein gelangen.

Und so wurde mir mit dem Lesen immer mehr klar, dass tantrisches Lieben bedeutet, froh zu sein über Verlust! Verlust von Image, Status, Kontrolle.

Und meine Sehnsucht, das Göttliche zu erfahren bekam eine neue Chance. In meiner nächsten Begegnung mit meinem Partner ließ ich zu, verletzlich zu sein, Erinnerungen kamen, ließen ein Stocken eintreten, wurden emotional gewürdigt und gingen. Der Talorgasmus bekam ein neues Antlitz.

Musikempfehlungen:

World Music zugunsten des Tsunami Donation Fund



Über die Internetseite des BBC Senders www.worldmusic.net gibt es die Möglichkeit, Musik jener Kulturen anzuhören und käuflich zu erwerben, die in der Krisenregion der Flutkatastrophe leben. Für jede CD- Bestellung spendet worldmusic.net über die Hilfsorganisation OXFAM € 5.- für den Wiederaufbau in den betroffenen Ländern. Zur Auswahl steht die Originalmusik aus Thailand, Südindien, Indonesien und Ceylon, so dass hier Inspiration, Mitgefühl und Unterstützung zusammenwirken. Es berührt einfach, Musik aus der Welt der Betroffenen wahrzunehmen. Gerade auch zum Verschenken eine gute Möglichkeit, Dinge miteinander zu verbinden!

(Quelle www.worldmusic.net)

World Music Award Compilation 2004



Diese Welt ist miteinander verbunden. One Rhythm, one beat, one blood, one pulse.

Daher stammt auch die 2. Empfehlung aus dem Bereich der Weltmusik. Jedes Jahr werden die World Music Awards vergeben. Auf einer 2 CD Compilation (Zusammenstellung) kann die Reise und der Tanz mit und um die Welt beginnen.

Wir sitzen alle in einem Boot und sind mit dieser Doppel CD eingeladen, mit den Menschen in der Welt zu tanzen. Künstler wie Manu Chao, Panjabi MC, Khaled und viele andere liefern hör- und tanzbare Tracks um uns und die Welt zu feiern!

(Quellen: Amazon, Magic Music (www.magicmusic.de) und der einschlägige Fachhandel.)

Neues von Tara Sattva

Am 10. Januar starten wir das neue Jahr in unserer Vortragsreihe zum Thema Tantra in Köln mit "Tantra- Verjüngung von Körper, Geist und Seele" am Montag, den 10. Januar. (19.30 Uhr bis 22.30 Uhr) in Vibha`s Raum (Paragate TOR 28) Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF (Kosten € 5.-)

Der dritte Vortrag ist am Donnerstag, den 10. Februar und darin geht es um ein Herzensthema von mir: "Tantra- die Verehrung des Weiblichen".

Weitere Informationen dazu und zu den folgenden Vorträgen gibt es unter Events auf der Institutseite. Alle Vorträge enthalten auch Kurzmeditationen und verbinden Elemente des buddhistischen und hinduistischen Tantra und des Neo- Tantra (Margo, Osho, Orgodynamik).

Study Group: Weisheit des Diamanten

In Zusammenarbeit mit dem EBI in Vancouver gibt es nun in Köln eine Studiengruppe zur Diamond Cutter Sutra und den im Buch beschriebenen Korrelationen über Erfolg und Misserfolg im Geschäfts- und Privatleben als Resultat unserer Geistesprägungen. Gerade auch für das Verständnis von Ursache und Wirkung Im Alltag eine gute Gelegenheit!

Zeit: First Tuesday (jeden ersten Dienstag im Monat) 1. Februar und 1. März Beginn: 18:00
Kosten: DANA = freiwillige Sammlung zur Deckung der Raumkosten durch Anzahl der Anwesenden

Ort: Tor 28 (Ex- Mobile) Machabäerstr.28 1.Stock Konferenzraum
Köln Nähe Breslauer Platz/ HBF gegenüber der AOK Hauptverwaltung

Tantrisches Spiel: Tara Game

Tantra ist spielerisch und umarmt die Welt. Wir starten ein Spiel. Zum 18. Dezember. Ein tantrisches Glasperlenspiel. Alles weitere gibt es auf der Internetseite, in Vibhas Raum, im Institut in Bergisch Gladbach und ??? zu erfahren. Schaut mal ab 18. Dezember unter Tara Game im Bereich Tantrisch Leben nach!

So haben wir es angekündigt und sind uns selbst auf den Leim gegangen. Wir hoffen euch bis zum 18. Januar damit überraschen zu können. Die Spielkarten sind ab dem Wochenende 8. Januar beim Tanzspass und bei Vibha im Umlauf und sehen aus wie Buchzeiger.

Das zweite Element sind Chips mit Bildern, die bestimmte Werte und Handlungen verbinden. Diese werden von den Spielleiterinnen ab dem 20. Januar verteilt. Das Spiel dient dazu in unserer Region so etwas wie einen regionalen tantrischen Stamm zu schaffen, in dem wir in Begegnung voneinander lernen zu können, ohne in die Fallen, Projektionen und Animositäten von Menschen Mögen und Nicht- Mögen zu kommen. Die Spielregeln und Einzelelemente sind nun durch die Wartezeit deutlicher und vielleicht habt ihr Freude daran, euch beim Tanzspaß, bei uns, Vibha oder auf den Veranstaltungen von unseren Bodynet- Freunden schon einmal Exemplare der bunten Spielkarten, die jede für sich ein Unikat darstellen, zu besorgen. Aufgabe des Spiels (soviel sei schon einmal verraten) ist die Verehrung der weiblichen Aspekte im Leben und der achtsame Umgang damit.

Events:

Fluss der Liebe - Shiva und Shakti in Samsara

Zeit: Sonntag, 23. Januar 20.00 - 23.00 Uhr Kosten: € 15.-

Ort: Tor 28 (Vibhas Raum) Machabäerstr.28

An diesem Abend arbeiten wir mit der Polarität männlicher und weiblicher Energie und mit den Qualitäten, die sich damit verbinden.

Hours of Darkness

Am 18.2 bieten wir den Nachholtermin an, da durch Verzögerung unserer Bauarbeiten im Gruppenraum die Veranstaltung am 3. Januar ja leider ausfallen musste. Das dreistündige Ritual in der Dunkelheit ist eine intensive Möglichkeit der Selbst- Begegnung an. Unser Gruppenraum lässt sich total verdunkeln und mit dem Ausschalten des Sehsinns, gilt es, die Welt danach neu zu erleben.

Kosten: € 10.- Samstag, 17.00- 20.00 Uhr

Ort: Tara Sattva Institut in Bergisch Gladbach

(Bitte rechtzeitig anmelden. Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Fragen und Unsicherheiten könnt ihr gerne mit uns abklären)

Am 19. Februar gibt es einen langen Intensivtag unter dem Motto „Tantrisch lieben- im Fluss der Energie“ mit Ritual, Meditation, Massage und tantrischen Sinnesübungen. Er ist auch für alle gedacht, die unsere Arbeit intensiver kennen lernen möchten, aber kein Wochenende Zeit zur Verfügung haben.

Beginn: 10.30 Uhr - Ende gegen 22.30 Uhr

Kosten: € 55.- (Übernachtung auf Anfrage möglich)

Ort: Tara Sattva Institut in Bergisch Gladbach

A Heart Prayer

Zeit: 20.Februar 14.00- 18.00 Uhr

Ort: Tor 28 (Vibhas Raum) Machabäerstr.28

Kosten: € 15.- (geht als Spende an Ärzte ohne Grenzen)

Wir öffnen den Raum für Schmerz, Freude, Dankbarkeit im Zusammenhang mit der Flutkatastrophe und unseren persönlichen Katastrophe. Mit Tanz, Meditation, Gebet und Ritual schenken wir uns und Menschen in Krisen, schwierigen Situationen und im Angesicht von Tod und Verzweiflung unsere Herzensenergie.

Mehr Informationen in der Rubrik Events auf www.tarasattvatantra.de.

Unsere aktuellen Seminare

14./16. Januar	Tantric Secrets I "Überfließendes Herz"
21./ 23. Januar	Massagewochenende "Second Touch"
28./ 30. Januar	Core Energetics - "Körper und Bewusstheit"
11./ 13. Februar	"Fast ein Fest" Fasten, Verjüngung und Ernährung
25./ 27. Februar	"Tantrische Reise" Tantra für Paare

Abendgruppe in Köln ab 14. Februar

In fünf Abenden zu ungefähr drei kompakten Stunden lernen wir die Welt des Tantra durch persönliche Erfahrung kennen. In der von uns gelehrten Spielart des Tantra, die stark von der tibetischen Energiearbeit und kashimirschen Traditionen beeinflusst ist, tauchen wir in den Fluss des Lebens und der Liebe ein. Der Zyklus korrespondiert in seiner Anzahl mit den tibetischen fünf Skandhas und den fünf äußeren Sinneswahrnehmungen. Wir arbeiten in Übungen mit diesen Energieformen und öffnen durch das Erfahren die dahinterliegenden geheimen Räume. Preis: € 99.- (Ermäßigung auf Anfrage)

Ort: Vibha`s Raum (Machabäerstr.28) Köln Nähe HBF 02202 284848

Neues auf der Internetseite

Neue Dateien: Tara Game/ Tantrische Küche II

In Vorbereitung: Tantra und Verjüngung, Zeit der Weiblichkeit II und die Tantra- Hörbar

Abendgruppen:

Immer Mittwochs um 19.30 Uhr im Institut in Bergisch Gladbach Schwerpunkt: Meditation, Atemarbeit, Bewegung, Berührung

Alle 14 Tage Donnerstags :um 20.00 im Institut in Bergisch Gladbach

Schwerpunkt: bioenergetische Übungen (Körperarbeit) und körperorientierte Prozessarbeit in der Gruppe

Tanzempfehlungen:

TANZSPASS

Samstag, den 29.Januar 2005

HAPPY HOUR von 20:30 bis 21:30 halber Beitrag (plus Getränkebon).

Weitere Termine:

- Samstag, den 5. Februar (Karnevalsparty)

- Samstag, den 26.Februar

jeweils im Nachbarschaftsheim, Kreuzerstr. 5-7, 50672 Köln

Infos über DJs und weiteres unter www.tanzspass-koeln.de

Sweat your Prayers 5 Rhythmen Trance Events mit Sangeet Portalski

Zuallerst: Willkommen Sangeet in Köln!

Der Freiburger DJ und Meister der Wellen hat seinen Tanzstamm mit 2000 Menschen in Freiburg zum Ende letzten Jahres hinter sich gelassen und beginnt mit dem März dieses Jahres eine neue Ära bei uns in Köln. Die Waves nach Gabrielle Roth haben dann 2 mal wöchentlich einen Platz in der Kölner Tanz- und Lebenskultur.

Termine im Januar:

Sonntag, den 16. Januar um 18.00 Uhr als Benefizveranstaltung für die Opfer der Flut (alle Einnahmen jenseits der Raumkosten gehen an die englische Hilfsorganisation OXFAM, die schon lange in den dortigen Ländern arbeitet).

Strömt in Massen und gebt es weiter!

Kosten:(€ 20.-),

und Freitag, den 23. Januar ab 19.30 Uhr als offenen Tanzabend zum Workshop mit Sangeet

Ort: Paragate Tor 28 (Vibhas Raum) Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF

Kosten: VVK € 16.- (AK € 20.-)

Kontakt: Julia (julia.knez@t-online.de) und VIBHA 0221 2722343



Veranstaltungsempfehlungen:

Aqua Wellness mit Myanna Sandra Stolper jeden Sonntag im Januar im Mediterrana in Bergisch Gladbach (19.00 Uhr/ 20.00 Uhr/ 21.00 Uhr) (Näheres bitte im Mediterrana erfragen.)

Schnuppertag "Aquatishes Erlebnis" mit Wladimir und Ambujaa
Samstag 22. Januar ab 11.00 Uhr Konradbad Köln (Wladimir Janzen 02241/ 70957)

Laugh your Body (Tanz und Lachparty mit Uwe Krist und Heinz Hilten)
4.und 5.2.02
weitere Infos bei Uwe Krist (ugk@knuut.de und 0221 4924672)

Karneval:

Donnerstag, den 3. Februar Weiberfastnacht im Oshos Place

Sonntag, den 6. Februar Faschingssonntag im OSHO UTA und in Oshos PLace

Weitere Veranstaltungen und Konzerte

"Rainbow-Spirit- Frühjahrserwachen"
5.-7.Februar 2005
Kongresshaus Baden-Baden
Vorträge, Workshops, Satsang, Konzerte, Ausstellung

Eine verrückte Zeit in einer verrückten Welt - bleibt Liebende in dieser Welt und genießt jeden Atemzug, die Liebe , die Stille und alles was kommt.

Love
Shanti