



## Tara Sattva Institut Newsletter Dezember 2004

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 dem **5. Dezember** eingestellt ist und den wir ab heute gerne direkt verschicken. Die CD-Cover, Bilder der Buchtitel, Fotos aus der tantrischen Küche und anderes in der PDF-Ausgabe sollen den Augen zur Inspiration dienen. Alle 2 Monate erscheint eine Druckausgabe als Zusammenfassung, die bei Vibha im Paragate TOR 28 in der Machabäerstr. ausliegt.

### Newsletter Inhalt:

Vorwort

**Übung:** Einheit der Herzen

**Ritual:** Tag für dich / Tag für euch

**Text:** Die Mitte zwischen Klarheit und Herzlichkeit für die Rohnächte

**Rezepte:** Kleines tantrisches Weihnachts- / Silvester- / oder Neujahrsmenü

### Buchempfehlungen:

Geshe Michael Roach Das tibetische Yoga des Herzens

Diana Richardson Zeit für Weiblichkeit I

### Musikempfehlungen:

Star Sound Orchestra Music for QiGong Dancing

Biosphere/Deathprod Nordheim Transformed

### Neues von Tara Sattva:

Vortragsserie

Tantra Celebration

Tantrisches Spiel: Tara Game

Studygroup: Weisheit des Diamanten

Event: Hours of Darkness

Aktuelle Seminare

Vorschau Abendgruppe in Köln

Neues auf der Internetseite

### Tanzempfehlungen:

Joy of Dancing/

Sweat your prayers (rauchfrei!) /

Tanzspass (rauchfrei!)

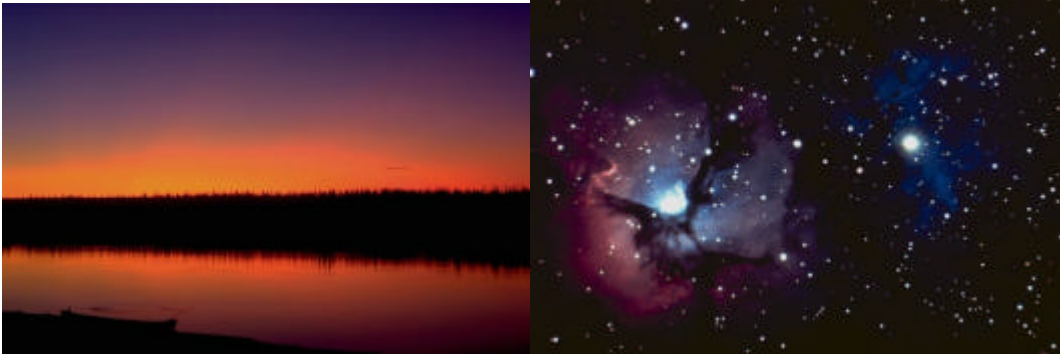
### Veranstaltungstipps im Dezember und Januar:

Aquawellness im Mediterrana

Tibet Multimedia Show mit Chris Hinze in Bonn

Aquatisches Erlebnis im Januar

und noch mehr Veranstaltungen



## **Vorwort**

Der Dezember ist eine verwirrende Zeit. Hektische Geschäftigkeit, Druck und schnelle Bewegung prägen den Alltag und erfordern viel Erdung, um nicht total verwirrt zu werden.

Innere Themen kreisen um Geld, Schenken, Ausgleich und oft um familiäre Sitten und Gebräuche.

Hinter der Fassaden von Kaufen und Schenken bleibt Inneres zurück.

Und dazu erreicht die Dunkelheit in diesem Monat ihren Höhepunkt.

Früher waren Kerzen der einzige Schutz vor der kompletten Verdunklung und auch heute stehen diese symbolisch für das innere Leuchten.

## **Übung: Einheit der Herzen**

(Auch diese Übung gibt es in 2 Varianten für Paare und Singles)

Um zum „Fest der Liebe“ tatsächlich lieben und leuchten zu können und in dieser Liebe offen und freundlich zu sein, ist nicht einfach.

Diese nachfolgende Übung ist also ein First Aid „ein tantrisches Erste- Hilfe-Pflaster“, wenn die Liebe nicht (mehr) fließt. Das Fass voll Spannung, unkomfortabler Situation oder gar Streit ist übergelaufen; dann: Suche dir einen ruhigen Platz alleine. (Das gilt auch für partnerschaftlichen Streit!) Selbst eine Toilette ist hilfreich. Zieh dich zurück! Schließe kurz die Augen und fühl in den Körper hinein. Wo sitzt die Spannung, das Unbehagen? Wie fühlt es sich an? Wo im Körper fühlst du es?

1. Teil: (Stehen) Grimassiere 2 Minuten lang fürchterlich. Wenn du würgen musst oder husten ist das vielleicht unangenehm, aber befreiend. Es reinigt den Körper.

2. Teil (Stehen) Schüttele dich kurz (weitere 2 Minuten) durch.

3. Teil Sitzen Lege die Hände auf die Oberschenkel und atme tief ein und aus (am besten mit geschlossenen Augen) und drücke dabei fest die Hände auf die Oberschenkel. Bilde den Laut Pa oder Ma in schneller Folge und stoße ihn regelrecht aus.

4. Teil Nimm die Hände vor dein Herz und halte sie auf deine Brust. Stell dir eine Rose im Inneren deines Herzens vor, welche sich öffnet und schließt, wie dein Atem es macht.

5. Teil Geh zurück in deine Welt oder zu deinem Partner. Bei der Partnerübung stellst du dir nun deine Rose im Herzen deines Partners vor und lässt in der Umarmung den Atem synchron werden. Lass mit den Atemzügen die Vorstellungen der Rose größer werden, so dass ihr gemeinsam in der Rose sitzt. Lasst euch Zeit und wartet bis der Raum offen für etwas anderes mit euch oder für andere Menschen ist.

## **Ritual: Tag für dich / Tag für euch**

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine gute Zeit , um sich von der Welt einmal zurückzuziehen!

Direkt nach Weihnachten und vor Silvester ist eine gute Rückzugszeit.

Das Ritual:Deine Insel ist bereit.

Was nimmst du mit. Wähle dir überlegt aus, was du brauchst! Viel Gepäck bedeutet, viel sichern zu müssen. Nimm dir eine persönliche Frage mit (für dich oder für euch). Ziehe festliche Kleidung an.

Gerade wenn du alleine bist und beginne den Tag mit einer Unterhaltung im Spiegel. Erzähl dir, was dieses Jahr passiert ist. Welche Rollen hast du gespielt, welche Geschichten erlebt. Male sie oder schreibe sie auf

oder erzählt sie euch gemeinsam. Anschließend wähle dir mit dir oder dem Partner 2 Musikstücke aus und tanze für dich oder für ihn.

Das eine Musikstück ist die Dankbarkeit oder auch Undankbarkeit „des Alten“. Die andere Musik und dein Tanz stellen das „Neue“, das „Gewünschte“ dar. Mit einer Umarmung (auch alleine) beende(t) das Ritual und öffne(t) den Raum für eure/ deine offene „Inselzeit“.



### **Text:: Die Mitte zwischen Klarheit und Herzlichkeit für die Rauhächte**

Die Zeit zwischen den Jahren mit Winterwende, Weihnachten, Silvester und Neujahr bietet immer Chancen zu herzlichen, liebevollen Begegnungen oder zum Einblick in persönliche Höllen.

Familienthemen, Beziehungsthemen oder Einsamkeit fallen wie dicke Schneeflocken herunter und können viel Arbeit machen. Bis da wieder der Boden sichtbar, gibt es glattes Eis mit erstaunlicher Kühle, festen, verkrusteten Schnee, hin und wider braunen Matsch und Kälte. Da stehen die Lichter dieser Zeit symbolisch für unsere Lichter im Herzen. Menschliche Nähe tut gut, kann aber an Silvester aber auch dazu führen dass die eigene Mitte mit Sehnsucht und Angst vor dem Alleinsein so stark aus unseren Erinnerungen heraussteigt und wie schweres Essen und starkes Trinken unsere Welt dichtet und durchnebelt. Dann ist der Weg zwischen Verstandesklarheit & persönlicher Herzlichkeit auf der einen Seite und der „Ich brauche Trost, Nähe und Geborgenheit- Kiste“ auf der anderen Seite schnell ein Thema, wo die innere Verletzlichkeit nach oben kommt. Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen ist gerade in dieser Zeit besonders wichtig. Flüchtige Begegnungen füllen das Herz mehr schlecht als recht. Von daher ist es schön sich in den Tagen vorher bewusst zu machen: Wo bin ich mir im Einklang und wo könnte mir meine Bedürftigkeit (besonders unter Alkohol) Verletzungen zufügen?

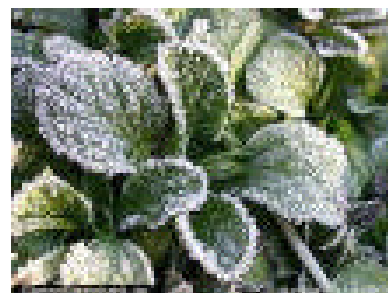
### **Tantrische Küche**

Was macht eine tantrisch inspirierte Küche aus?

1. Sie ist leicht.
2. Sie verwendet außer tierischen Fetten kaum Produkte vom Tier.
3. Sie arbeitet mit vielen stoffwechsellanregenden Kräutern und Gewürzen.
4. Sie verwendet das Wissen um die leicht sinnenbelebende Kraft von Ölsaaten, Mandeln, Früchten und Gewürzen um die feinen Energien (Sattva) zu verstärken.
5. Sie kennt die lebensaktivierenden Grundprinzipien der offenen inneren Kanäle.

(mehr zum Thema auf der Internetseite)

### **Rezepte: Kleines festliches Menü I**



### **Feldsalat mit Walnussöl und Rosmarinsud**

Zutaten: I Friseesalat, 250 g Feldsalat, 100 g Champignons, 100 g Cocktailltomaten, 50 g Walnüsse, 5 EL Walnussöl, I EL. Balsamicoessig, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Frischen Rosmarin (3 Zweige) Zupfen und den Rosmarin 6 Stunden auf kleiner Flamme auskochen (produziert viel innere Hitze). Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen, und in Scheiben schneiden und kurz durchbraten.

Mit dem Rosmarinsud ablöschen und simmern lassen. Aus Walnussöl und Balsamicoessig (Verhältnis 5 :1), Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Zuerst den Essig mit den Gewürzen vermischen, dann das Öl hinzufügen - die Zutaten vermischen sich besser miteinander. Auf Tellern den Salat anrichten, mit Cocktailltomaten dekorieren und mit Walnüssen bestreuen. Dann erst die Marinade übergießen.

### **Trüffelsuppe oder Mandelsuppe**



Etwas Besonderes! Wer's ganz exklusiv möchte, kann mit echten Trüffelscheibchen dekorieren.

Aber Achtung! Eine Trüffel kostet ca. € 55,-! Um den Trüffelgeschmack hinzubekommen, genügt auch das wesentlich günstigere Trüffelöl! Ersatzweise kannst du kaltgepresstes Mandelöl nehmen.

Zutaten: 4 Stangen Porree, 400 g Kartoffeln, 50 g Butter, 400 ml vegetarische Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht mit Kräutern , Rezept auf Anfrage), Salz, Pfeffer (aus der Mühle), Muskatnuss (frisch gerieben), 2-3 EL Crème fraîche, 125 ml geschlagene Sahne, I Trüffel (muss aber nicht sein!!), oder 1-2 TL Trüffelöl (Fläschchen ca. e 8,-) (muss auch nicht sein!!)

Zubereitung: Porree putzen und waschen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In Butter werden nun die Kartoffelstücke und die Porreeringe ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze gut andünsten, damit der Schwefel verfliegt (Tamas).

Danach die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nun Crème fraîche zur fertigen Suppe hinzufügen und alles mit dem Schneidestab pürieren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die geschlagene Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Vor dem Servieren tröpfchenweise Trüffelöl in die einzelnen Teller träufeln und mit den Porreeringen garnieren. Wer keine Kosten scheut, kann den gründlich gesäuberten Trüffel (geht am besten mit einer Zahnbürste) in hauchdünne Scheiben geschnitten obenauf legen.

### **Bandnudeln mit Morcheln und Koriander (25 g Morcheln kosten ca € 9.-)**

Zutaten: 25 g getrocknete Morcheln, 125 ml Wasser, 250 g frische Champignons, 250 g Austernpilze, Saft 1/2 Zitrone, I kl. Stange Lauch, 2 EL frischer, gehackter Koriander I EL. Butter, Salz, Pfeffer, I TL Thymian, 250 g Crème fraîche, Cayennepfeffer, 80 g Paneer (Frischkäse), 300 - 400 g Vollkorn-Bandnudeln

Zubereitung:

Die Morcheln mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen. Dann nachsehen, ob kein Schmutz mehr vorhanden ist und abtropfen lassen. Morchelsud durch ein Sieb gießen und aufheben!

Die Champignons und die Austernpilze waschen, vierteln und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Lauch putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und in Butter oder Margarine in einer Pfanne andünsten.

Die Morcheln, die Austernpilze und die Champignons hinzufügen und mitdünsten. Eine Tasse vom Morchelsud ebenfalls dazu geben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian (je nach Geschmack) abschmecken. Das Ganze ca. 15 Minuten dünsten, bis die ganze Flüssigkeit verkocht ist. Zwischenzeitlich die Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen.

Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und den Käse in einer Schüssel gut miteinander verrühren (sollte eine cremige Masse sein), zu den Pilzen geben und 1 x aufkochen lassen. Servieren Sie die Nudeln in einer Schüssel, mit den Pilzen vermischt.

### **Sorbet aus Beerenfrüchten**

Zutaten:

200 g gemischte Beerenfrüchte (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren), tiefgekühlt, 2 EL Sherry oder Portwein (oder Fruchtsaft), 1 MSp. Ingwer, 3 Msp. Vanille, 1 Msp. Chili, (nach Geschmack mit Vollrohrzucker, Zucker oder Honig süßen)

Zubereitung:

Die tiefgefrorenen Früchte ca. 10 Minuten antauen lassen. Zusammen mit den Gewürzen mit dem Schneidestab pürieren und den Sherry oder Mangosaft untermischen. Wer die Körnchen der Beerenfrüchte nicht mag, sollte das Sorbet noch durch ein feines Sieb streichen. Nach Geschmack süßen. In ein Glas füllen und mit Minze garnieren. Kühl stellen.

### **Festliches tantrisches Menü II**

#### **Grünkernsuppe Indian Art**

Zutaten:

1 Möhre, 60 g Butter, 80 g Grünkernschrot, 100 g Walnusskerne, 1 l Gemüsebrühe, 200 g Zucchini, 100 g Champignons, Salz, 1 Bund Petersilie, 100 g Crème fraîche, 2 EL Koriander (frisch), 1 TL Curry (ohne Knoblauch), 1 TL Garam Masala, 2 msp. Kardamom, 1 Msp. Muskat

Zubereitung:

1. Möhre fein würfeln und in 40 g Butter mit den Gewürzen dünsten. Grünkernschrot unterrühren und anrösten. Die Hälfte der Walnusskerne grob hacken und unter den Grünkern mischen. Das Ganze mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen die restlichen Walnusskerne grob zerbrechen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls putzen und in Scheiben schneiden.
3. Gemüse und Nüsse in der restlichen Butter von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, dann salzen und warm halten.
4. Petersilie waschen, klein hacken und zur Suppe geben. Etwa 80 g Crème fraîche unter die Suppe ziehen. Gemüse-Nuss-Mischung in die Mitte geben. Suppe mit einem Klecks Crème fraîche und mit gehacktem Koriander verzieren.

#### **Paksoi-Salat mit Mango**

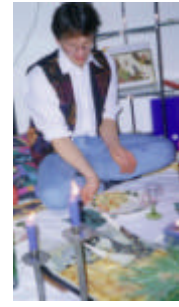
Zutaten:

250 g Paksoi (oder Chinakohl), 300 g Möhren, 1 Mango, 2 EL Zitronensaft, Salz, 5 EL Olivenöl, (1 EL Birnendicksaft für süsse Naturen), 50 g Kürbiskerne, Pfeffer schwarz, Salz

Zubereitung:

1. Paksoi waschen und putzen, Möhren schälen und beides in feine Streifen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Streifen schneiden.
2. Aus Zitronensaft, Salz, Öl und Dicksaft eine Salatsoße rühren. Paksoi, Möhren und Mangostreifen darin 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Salat mit gemahlenem Pfeffer und Kürbiskernen bestreuen.

Paksoi ist eine Kohlsorte ähnlich wie Chinakohl und stammt aus Südostasien. Bei uns ist er im Asialaden erhältlich. Wer keinen Paksoi bekommt, kann auch Chinakohl verwenden.



### **Petersilien-Nocken an Möhren und Schwarzwurzel-Gemüse**

Zutaten:

Nocken:

250 ml Gemüsebrühe, 150 g Buchweizen, mittelfein gemahlen, 150 g Weizen, fein gemahlen, 60-80 g Weizenvollkorn Grieß, 4 EL geriebener Parmesan, 4 Esslöffel helles Tahin (Sesampaste), 150 g Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Butter, Sesam

Gemüse:

800 g Möhren, 400 g Schwarzwurzeln, 1-2 EL Butter, 250 ml Schmand

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe erhitzen. Buchweizenmehl, Weizenmehl und Weizenvollkorn Grieß miteinander vermischen und in die Brühe einrühren. So lange rühren bis der Teig glatt ist. Unter Weiterköcheln aufkochen lassen. Danach vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf 30 - 40 Minuten nachquellen lassen.

2. Sesampaste und Parmesan mit dem Buchweizenteig vermischen. Gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit nassen Händen Nocken formen und im siedenden Wasser 15-20 Minuten ziehen lassen.

3. Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und mundgerechte Stücke schneiden. Möhren in etwas Butter andünsten und mit wenig Gemüsebrühe aufgießen: Schwarzwurzeln dazugeben und das Gemüse bissfest garen. Schmand und Blauschimmelkäse dazugeben und kurz erhitzen.

4. Die Nocken kurz in Butter anbraten und mit Sesam bestreuen. Mit dem Gemüse servieren.



### **Gefüllte Äpfel in Vanillesud**

Zutaten:

50 g getrocknete Aprikosen, 100 g Walnusskerne, 1 kleines Stück Ingwer, 1 EL Rohrzucker ersatzweise 3 Datteln, 60 g Butter, 4 Äpfel, Zitronensaft, 1/4 l Sherry, 1 EL Ahornsirup, Zimt

Zubereitung:

1. Aprikosen fein würfeln. 50 g Nüsse zerbrechen oder grob hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Aprikosen, Ingwer, Nüsse, Honig und 20 g weiche Butter verrühren.

2. Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. An der oberen Seite die Öffnung kegelförmig ausschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Honig-Nuss-Masse hineinfüllen.

3. Äpfel nebeneinander in einen kleinen Bräter setzen und bei 200 °C 25-30 Minuten auf der untersten Einschubleiste im Backofen garen. Zwischendurch mit der restlichen zerlassenen Butter begießen.

4. In angewärmter flüssiger Butter 2 Messerspitzen Bourbon – Vanille verrühren und gemahlene Mandeln hinzugeben. Mit dem Sherry ablöschen und diesen 10 Minuten durchköcheln lassen. Eine Prise braunen Zucker hinzugeben.

5. Äpfel auf Tellern anrichten und mit dem Vanillesud umgießen. Mit Zimt bestreuen und mit den restlichen Walnüssen garnieren.

Weitere tantrisch inspirierte Rezepte in der PDF- Datei „Tantrische Küche I“ auf der Internetseite ab 5. Dezember.

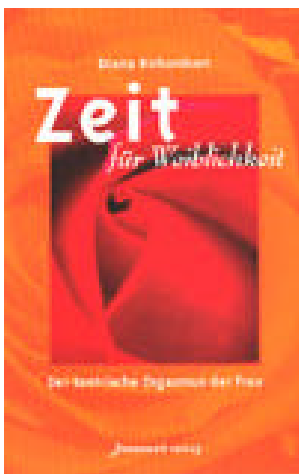
### **Buchempfehlungen:**



**Geshe Michael Roach Der tibetische Yoga des Herzens**



In dem beim Theseus Verlag erschienenen Buch von Geshe Michael Roach Der tibetische Yoga des Herzens gibt es eine wunderschöne und einzigartige Kombination von Übungen, die sowohl die körperlich als auch die geistige Verfassung des Übenden beeinflussen, klären und reinigen. Ein schönes Buch, über das tibetische „Langlebensyoga“. Michael Roach erklärt auch die direkte Wichtigkeit der inneren Einstellung, so dass nicht nur ein Yoga des Körpers sondern eine komplette Praxis für Körper Seele und Geist in Kurzform erläutert wird. Der Autor hat sich bemüht eine klare, unserer Zivilisation entsprechende Sprache zu finden und dies ist ihm durchaus gelungen. Zu loben ist auch die Prägnanz, mit der er feinstoffliche Vorgänge ohne esoterische Verklebung zum Leser bringt. Die von ihm genannte Praxis des tibetischen Herz- Yoga enthält Elemente aus der Tonglen- Praxis, ebenso wie klassische Yoga- Asanas und Übungen, die sich aus dem Kum Nye gestalten.



**Diana Richardson  
Zeit für Weiblichkeit**

Rezension I  
(Edition Innenwelt OSO Verlag)

Die I hinter dem Buchtitel bedeutet, dass wir dieses Buch für so wichtig und gut empfinden, dass Roswitha und mehrere Freundinnen von ihr und mir eine Kettenrezension mit Erfahrungsberichten dazu veröffentlichen wollen. Ich als Mann war begeistert und konnte diesem Buch noch einmal ganz viel Neues und Inspirierendes zur Weiblichkeit entnehmen.

Da Barry Long auch zu den Quellen meiner Methode gehört, habe ich mich besonders gefreut, dass Diana Richardson so genau und mit inspirierenden Übungen auf die Energiearbeit im „Tantrischen Lieben“ eingeht. Ich habe (außer von Ihr selbst) schon lange kein so Inspirierendes Buch aus dem Neo- Tantra gelesen. Gerade die Betonung von Entspannung in der Sexualität, die Abschnitte über die Rolle der weiblichen Brust als Pluspol in der weiblichen Sexualität und die praktischen Vorschläge zum Liebemachen sind hervorragend, um Leben in der Partnerschaft neu zu gestalten und Erfahrungsräume zu öffnen.

Schwierig ist es für „Zaubernde“, welche wechselnde Partner haben. Diese „Zaubernden“ brauchen für die von ihr empfohlene praktischen Sequenzen eine tiefe Einstimmung, da das entspannte Wechselspiel Einstimmung aufeinander braucht. Ganz ungefährlich ist die Lektüre nicht, da alte emotional Ladungen auftauchen werden. Hier gehört eine gewisse Offenheit zur Auseinandersetzung zum tantrischen Sex dazu. Diane Richardson beschreibt dies auch offen und ehrlich.

Das Buch erscheint mir als Mann ein Muss für Frauen und Männer , aber nächsten Monat wird Roswitha in Newsletter und in der Rezension sicherlich mehr und detaillierter aus Frauensicht darauf eingehen.

### **Musikempfehlungen:**

Ab 5. Dezember haben wir als PDF Geschenke 2004 mehr Musikempfehlungen auf der Seite abgelegt, da es viele schöne CD- Veröffentlichungen gibt, die sich zum Schenken eignen. Hier nun 2 Favoriten von mir:



**Star Sound Orchestra**  
**Music for QiGong Dancing**



Das SSO hat eine doppelte CD vorgelegt, die mehr als ungewöhnlich ist. Eine CD besteht aus treibenden, groovigen Stücken, die sehr stark an Tekkno erinnern und es dann doch nicht sind, eher Erinnerungen an schamanische Rituale auslösen. Auf der zweiten CD sind sehr schöne langsame Stücke , die sich zum Trancetanz und für langsame Bewegungsübungen gleichermaßen eignen. In allen Stücken sind die Frequenzen der Kosmischen Oktave von Hans Cousto zugrundegelegt, und das macht die absolute hypnotische Stimmung in der Musik beider CDs aus.

Besonders schön ( auf CD 2) und aufeinander aufbauend sind die Tracks „Power of the Bear“, „Meeting of Bears“ und „Fighting of Bears“ und das spacige „Grace of Granes“ sowie die Tracks „Tekkno Beat“ und „Venus Convention“ die eine die faszinierende Stimme von Irina Mikhailova, die Virtuosität von Steve Schroyder (Ex-Tangerine Dream) und Volker König und die Gongs von Jens Zygar mal in einen absolut unesoterischen und rauen Tanzgroove bei 140 bpm bringen).

Bezug: [www.planetware.de](http://www.planetware.de). (Probieren bei mir, wenn ich auf den waves oder einer Veranstaltung in Köln bin).



## Biosphere/Deathprod Nordheim Transformed



Die Assoziationen: Polarlicht, Eiskälte, Weite, Einsamkeit, Zeit. Vielleicht ist der Norden Skandinaviens der beste Platz der Welt, um Ambient-Musik zu komponieren, jedenfalls kommt der Gedanke beim Hören dieser unglaublich aufregenden CD auf. Helge Sten (Deathprod). und Geir Jenssen (Biosphere) bearbeiten gemeinsam, aber getrennt voneinander Material ihres Landsmannes und Elektronikerpioniers Arne Nordheim. Von ihm stammt das in Polen komponierte Originalmaterial, das erstmals 1974 veröffentlicht wurde. Biosphere / Deathprod transformieren sechs Stücke in ihre Zeit und ihren musikalischen Kontext, wobei die Remixe tief in Ambient-Gefilde eintauchen. Zur deutlichen Abgrenzung erhalten diese Neuinterpretationen auch neue Songtitel. Stresssituationen, Angestrengtheit oder Aggressionen fehlen den Instrumental-Stücken völlig, sie sind zu glasklarer, reduzierter und dennoch warmer Ambient-Musik geworden, die Töne zu fließenden Bächen, unendlichen Horizonten und bezaubernden Eiskristallen verwandelt.

Gerade in dieser Zeit, in der Stille, Kälte und Eis ja auch uns berühren ist es spannend in diese Welt hineinzuhören und sich der Stillness darin zu ergeben. Gerade in der Dunkelheit entfaltet diese Musik eine mystische Wirkung und lässt sich für Momente der Begegnung mit Leere und Leerheit einsetzen. (Bezugsquelle Amazon) (Probehören bei mir, wenn ich auf den waves oder einer Veranstaltung in Köln bin).

### Neues von Tara Sattva

Am 8. Dezember startet unsere Vortragsreihe zum Thema Tantra in Köln mit dem Titel

#### „ Tantra- der Weg zwischen Begierde und Bewusstheit“

am 8. Dezember (19.30 Uhr bis 22.30 Uhr) in Vibha`s Raum Machabäerstr.28 Köln Nähe HBF (Kosten € 5.-) Weitere Informationen dazu und zu den folgenden Vorträgen gibt es unter Events auf der Institutseite.

**Der Januar Vortrag am 10. Januar heißt Tantra und Verjüngung.** Alle Vorträge enthalten auch Kurzmeditationen und verbinden Elemente des buddhistischen, des hinduistischen und des Neo- Tantra (Margo, Osho, Orgodynamik).

**Tantra Celebration „Lust am Leben“** (Special Nr. V) mit Roswitha, Shanti, Isha, Göta, und Stefan vom **Bodynet-Cologne** am 18. 12. von 13.00 bis 20.30 Uhr (Kosten: € 35.-)

in Vibha`s Raum (Paragate28/Ex- Mobile) Machabäerstr.28 in Köln

### Study Group: Weisheit des Diamanten

In Zusammenarbeit mit dem EBI Vancouver und mir 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.

Zeit: First Tuesday (jeden ersten Dienstag im Monat) / . Dezember und 4. Januar Beginn: 18:00 Kosten: Keine

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

### 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.

### **Event: Hours of Darkness**

Am 2. Januar bieten wir als etwas anderen Einstieg in ein neues Jahr ein dreistündiges Ritual in der Dunkelheit an. Unser Gruppenraum lässt sich total verdunkeln und mit dem Ausschalten des Sehsinns gilt es, die Welt danach neu zu erleben. Kosten : € 10.- Sonntag, 2. Januar 18.00- 21.00 Uhr in Bergisch Gladbach (Bitte rechtzeitig anmelden. Teilnehmerzahl ist begrenzt.) Mehr Informationen in der Rubrik Events auf [www.tarasattvatantra.de](http://www.tarasattvatantra.de).

### **Unsere aktuellen Seminare**

10./ 12. Dezember	Massagewochenende „One Touch“
7./ 9. Januar	„Lach dich frei- ein Moment im Ozean der Emotionen“
14./16. Januar	Tantric Secrets I „Überfließendes Herz“
21./ 23. Januar	Massagewochenende „Second Touch“
28./ 30. Januar	Core Energetics – „Körper und Bewusstheit“

### **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 gelehrtten 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: 120,- € je Zyklus (Frühbucherrabatt 4 Wochen voraus € 99.- Ermäßigung auf Anfrage)

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

### **Neues auf der Internetseite**

Neue Dateien: Events /Geschenke /Tara Game/ Tantrische Küche I

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 (außer am 8. 12 und zwischen den Jahren)  
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 04.12.2004**

**mit den DJs Kiri und Shanti (nicht ich, der andere, der mit den viel weniger Haaren!).**

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

**Weitere Termine:**

**- Samstag, den 18.12.2004**

**- Freitag, den 31.12.2004 - SYLVESTER!**

**jeweils im**

**Nachbarschaftsheim, Kreuzerstr. 5-7, 50672 Köln**

**Sweat your Prayers 5 Rhythmen Trance Events mit Sangeet Portalski ( my personal favourite event !)**

**Termine: Freitag, den 17. 12 um 19.30 Uhr und Silvester 31.12**

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

**Kosten: VVK € 16.- (AK € 20.-), Silvester anders (Herbert Laa anfragen, Tel: 02203 916194)**

**Kontakte: Julia (julia.knez@t-online.de) und VIBHA 0221 2722343, Herbert für Silvester**



### **Veranstaltungsempfehlungen:**

Osho Birthday Celebration 11. Dezember Osho UTA (weiteres beim UTA 0221 5740730)

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

Tibet Impressions VISUELLES KONZERT VON CHRIS HINZE UND KAI-UWE KÜCHLER

Visuelles Konzert bedeutet, dass zu Chris' Musik Bildarrangements in moderner Überblendprojektion auf einer großen Leinwand zu sehen sind. Kurze Texte leiten die einzelnen Musikstücke ein. Tibet Impressions ist ein hörens- und sehenswertes Konzert. Aus Zeitgründen werden in Deutschland nur 16 Konzerte in den angegebenen Städten zu erleben sein. Sichern Sie sich bitte unbedingt rechtzeitig im Vorverkauf Ihre Tickets in den angegebenen Vorverkaufsstellen oder reservieren Sie Ihre Karten.

Termin 07.01. Beginn 20.00 Uhr in Bonn im Brückenforum [www.faszination-erde.de](http://www.faszination-erde.de).

Tantrischer Event" am 9. Januar „mit Wladimir und Brigitte

im Movemed Alteburger Str. 250 Köln Bayenthal. Näheres bei Wladimir Janzen (02241/ 70957)

Schnuppertag „Aquatisches Erlebnis“ mit Wladimir und Ambujaa Samstag 22. Januar Konradbad Köln (Wladimir Janzen 02241/ 70957)

Der Dezember leuchtet und lichtet und ich hoffe ihr freut euch mit mir, wenn das Licht am Tag der Winterwende wieder zurückkehrt in die Welt.

Mögen alle Wesen vor Licht und Wärme heller leuchten als jeder Tannenbaum!

Shanti

Tara Sattva Institut

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

02202 284848

[Shanti@tarasattvatantra.de](mailto:Shanti@tarasattvatantra.de)

[www.tarasattvatantra.de](http://www.tarasattvatantra.de)

