



Tara Sattva Institut Newsletter November 2004

Über die Weiterverbreitung des Newsletters an eure Freunde, sowie eure Ideen, Anregungen und Beiträge freuen wir uns.

Übung: Das Animalische umarmen

Der November mit seinen herunterfallenden Blättern (und hier am Waldrand) mit seinen feinen Dunst lässt uns oft unbewusst mit inneren Schatten (mit dem Animalischen) in Verbindung kommen.

Stauen wir die animalische Energie auf, wird sie im Körper als Krankheit kristallin oder verschluckt unsere Energie in Antriebslosigkeit oder Depression.

Mit den Schlüsseln Tanz, Atem und Kontakt lässt sich hier das ungeheure Potential unserer Kraft erwecken und erhöhen.

Diese Übung gibt es in 2 Varianten .

Übst du allein, brauchst du einen Spiegel (so groß wie möglich). Übst du mit einem Partner, dann solltest du Vertrauen haben, dass er auch deine nicht so freundlichen Seiten akzeptiert. Manchmal ist es auch nützlich, um Stagnation in Beziehung aufzulösen.

Bei dieser Übung ist es hilfreich, eine atemunterstützende Trommelmusik für die erste Phase zu verwenden.

(Professor Trance alias Frank Natale, Guem Patanga oder ähnliches) . Die ersten 10 bis 15 Minuten stampfst und atmest mit dem Trommelrhythmus. Lass das Stampfen kraftvoll sein und lass beides zusammen fließen. Dann beginne zu knurren

und eine geduckte Körperhaltung einzunehmen. Lass dir dabei freien Lauf das innere Tier oder vielleicht auch einen ganzen Zoo zu wecken. Lass es schlangig, wolfig, löwig, walig, adlerig, fuchsig werden und lass dich vom Fluss der inneren Tiere tragen. Sei total darin und bring die ganze Energie nach außen.

Wenn du aggressive Impulse spürst, dann drücke sie durch Schreien und Stampfen aus und wenn du gemeine oder hinterhältige Gefühle empfindest, dann nimm Kontakt mit dem Boden auf.

Lass diesen Ausdrucksprozess so lange dauern, wie er es braucht. Und... wenn die Impulse wiederkommen , geh mit ihnen. es reinigt und befreit die Energien.

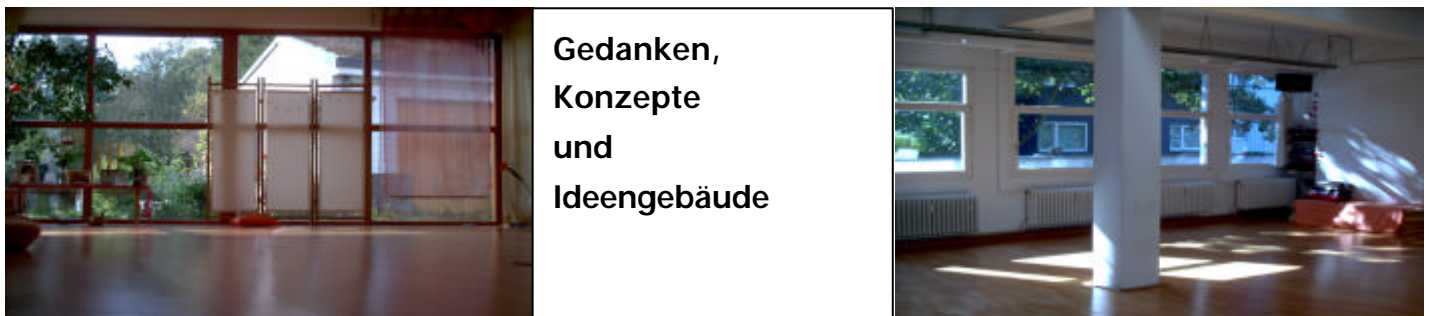
Abschluss Übung Solo:

Wenn der letzte Impuls verschwunden ist, bleib liegen und hör deinem Körper zu. Sei in vollem Kontakt mit dem Boden und lass einfach Stille zu.

Setz dich am Schluss auf und bleibe in Meditation. Falls du künstlerische Impulse hast, kannst du diese auch umsetzen.

Abschluss Übung Partner:

Bei der Partnerübung kannst du anschliessend mit dem Partner überprüfen, was für euch stimmt. Vielleicht wollt ihr euch kurz austauschen oder eine andere Form der Begegnung suchen. Nutzt die Übung um den Kontakt zu Mitmenschen, gleich ob Geliebte(r), Freund oder Unbekannter zu stärken und das Gemeinsame, nicht das Trennende wahrzunehmen.



(Bilder: Gruppenräume im Institut und bei Par-a-gate Tor 28 (Vibha) in Köln)

In der Idee, von der Welt getrennt zu sein spielt hektische, mentale Aktivität und das Bewerten und Urteilen in Situationen eine große Rolle. In vielen Beziehungen läuft dieser Motor rund um die Uhr. Wie soll da tantrisches Erleben in den Alltag hineinkommen? Was macht diese Welt der Quadrate mit unserem Liebesempfinden? Wie getrennt oder verbunden können wir einander in Liebe umarmen? In unseren inneren Erzählungen und den Erlebnissen unseres Lebens spiegeln sich die Gebäude, die wir uns gebaut haben. Das Ganze gleicht einem Sender, der rastlos in der Gegend herumkurbelt oder zappt.

Nur in wenigen Momenten der Herzensverbundenheit oder in intensivem Erleben in Tanz, Sex oder im Spiel

wird der innere Raum leer. Stille und Bliss (deutsch: glückseliges Umfängenwerden) tauchen auf. Meditation und meditatives, achtsames Handeln sind Schlüssel, um die Getrenntheit zum Anderen, zur Göttlichkeit und zu unseren inneren Ressourcen wiederherzustellen. Und: jede Handlung ist eine Möglichkeit, um im Sinne des Tantra mit allen Sinnen im Kontakt mit der Verschmelzung mit dem Göttlichen zu kommen.

Die Trickkiste des Verstandes ist jedoch ebenso gut gefüllt mit Spielzeugen oder zuckrig- süßen, schweren Mandel-, Schoko-, und Gewürzkeksen wie die Kürbissuppe der Emotionen . Beides macht fett und schwer, wenn wir es übertreiben und die Leichtigkeit, Feinheit und Verbundenheit unsere Stille verlieren.

Um mit der Welt des Verstandes und den Konzepten anders in Kontakt zu kommen, ist das einfachste den Fokus zu verschieben, indem wir uns für 1 Stunde aktiv an Plätze begeben, die vom dauerhaften Wechsel bestimmt. Haltestellen in der U- Bahn, Bahnhöfe, Kaufhäuser, Flughäfen sind die idealen Orte, um in Kontakt mit Konzepten, Gedankenfolgen und der Vergänglichkeit zu kommen.

Oft sind wir geneigt, uns vorzustellen, wie es wäre wenn...

wir einen schönen Mann (eine schöne Frau) kennen lernen würden
unserer Partner so aussehen würde, wie zum Zeitpunkt unseres Kennenlernens
unser Beruf uns mehr erfüllen könnte
wann wir Urlaub machen etc. etc.

was passiert dabei im Innern?

Wir flüchten vor der Vergänglichkeit und flüchten vor dem Eintauchen in diesen Augenblick. Wir füttern unseren Verstand mit Ideen und Konstruktionen und verpassen dabei das Lächeln, den Duft,(vielleicht auch den Gestank), den Geschmack zu Gunsten von gedankenerfülltem Nichts, das Nicht greifbar ist.

Im Tantra arbeiten wir im Kontakt mit den Erscheinungen und versuchen sie zu umarmen, denn das ist der Weg, um aus unseren Vorstellungen, Filmen oder Dramen auszusteigen. In vielen Beziehungen und in vielen Single- Existenzen ist ein Gemisch aus gedankeninspirierten Sehnsucht und hungrigem Herz und Geist die Triebfeder, um sich selbst und anderen etwas Phantasiertes vorzumachen und daran kleben zu bleiben. Der wirkliche Moment bleibt außen vor.

Schließlich wird auch er vergehen und da wird es schmerzhaft. Da werden unsere herangebildeten Persönlichkeiten an ihre Vergänglichkeit erinnert und damit entsteht Konfrontation mit dem Thema Tod, mit dem wir uns im nächsten Newsletter beschäftigen werden. Das Erstaunliche ist, dass ja (fast) alle Menschen gerne Liebe machen, da hier die Erfüllung einer Auflösungserscheinung real wird. Im Moment echter sexueller Vereinigung stirbt die Zeit. Wir fühlen uns energetisch und verschmolzen und das ist die größte Sehnsucht eines jeden Menschen. Verschmolzen mit der Existenz zu sein. Die Kunst besteht darin, diese Verschmelzung in jede Sekunde zu tragen. Mit dem Müllleeren, dem Wäsche abhängen, dem Kochen,, ebenso zu verschmelzen wie mit den Momenten körperlicher Liebe. Das ist die Idee eines tantrisch Lebens, zu der wir immer wieder einladen. Mit dem Wissen, das es hier nicht leicht ist, jede Sekunde mit bewusst zu füllen.

Mit dem Rezept der Gedankenlosigkeit und der Sinnenwahrnehmung in jedem Moment müssen wir uns vertraut machen wie mit dem Geschmacksrichtung von exotischem Kleingebäck, das wir noch nie (oder nur gedankenlos) gekostet haben.

Zum Ausprobieren hier das Grundkonzept und Grundrezept der

Thoughtless Cookie (Der gedankenlose Keks) für 2 Personen

250g Hafermehl oder feine Haferflocken

4 Messerspitzen echte Vanille / 4 Messerspitzen Zimt / 2 Messerspitzen Kardamom/ 1 Messerspitze Schwarzer Pfeffer

(Hafer in Pfanne auf Stufe 1 5 Minuten rösten und die Gewürze in folgender Folge Pfeffer, Kardamom, Zimt, Vanille dazugeben und trocken anrösten).

Durch das Rösten tritt das Fett des Hafers und die Öle der Gewürze aus und das macht sattvisch.

50g Zucker oder 25g Honig oder 50g eingeweichte und zerkleinerte Trockenfrüchte

(Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen) zum Süßen dazugeben

125 ml Flüssigkeit (Reismilch/ Milch, Wasser, Einweichwasser der Trockenfrüchte oder Sahne) hinzufügen.

entweder 125 g Mandeln, 75g feine Kokosflocken oder 75g geriebene Schokolade hinzugeben und 2 bis 12 Stunden kalt stellen. Dann die Masse mit angefeuchteten, gebutterten oder geölten Händen langsam warm kneten und auf einem Blech auswalzen, vielleicht in Herzform ausstechen. Bei 175 Grad ca. 8 Minuten im Backofen backen, dann kalt werden lassen und gemeinsam gedankenlos und bewusst essen.



Bodynet Fest 2004 Stefan und Shanti nach dem Keksgenuss

The Thoughtless Cookie Ritual

Dein(e) Geliebte(r) ist zu Gast und du isst langsam gemeinsam diesen Keks mit ihm(r).

Versucht zuerst mit geschlossenen Augen den Keks mit der Zunge zu drehen und gebt mit jedem Bissen den Keks an den anderen ab.

Sei kreativ und teile deine Liebe mit jedem Bissen.

Öffne dein Herz und lass dich in dein Herz und die Fülle und Schwere des Kekses fallen.

Wenn ihr 20 Minuten für einen Keks miteinander brauchst, ist die Erleuchtung nahe!

Buchempfehlungen:

Satya Singh Das Kundalini Yoga Buch

Eigentlich wollte ich hier das neue Buch von Diana Richardson aus der Edition Innenwelt des Osho Verlages vorstellen, aber leider hat mir die Zeit nicht gereicht. Aber im Dezember Newsletter ist es dran. Die Rezension wird dann aus den Stimmen von mir und drei Frauen bestehen, da es in ihrem neuen Buch um weibliche Sexualität geht.

Da der Körper ein gewisses Mass an Beweglichkeit und Geschmeidigkeit braucht, um in Form zu sein (die Hülle soll ja eine Weile halten und Gutes für Andere tun) empfehle ich hier Das Kundalini Yoga Handbuch von Satya Singh (Heyne Verlag).

Es ist gut fotografiert und erklärt und bietet viele anschauliche Übungen zur Energiemobilisation und -lenkung.

Es ist für mich das Yogabuch schlechthin, da es viel auf die inneren Aspekte eingeht und für die tantrische Energiearbeit

schön ist, seinen Körper beweglich halten. Auch der gesamte physiologische Kontext von Kundalini Yoga wird erklärt oder die Balance gegenüber seinen spirituellen Aspekte zu verlieren.

Wer es mit der tantrischen Praxis für sich selbst ernst meint, der lässt auch Aspekte der Gesundheitspflege, der veränderten Ernährung und der Betrachtung von Suchtgewohnheiten, nicht ohne Beachtung.

Verspannte Muskulatur, verkrampter Geist und das Kaleidoskop von Sucht schränken den befreiten Energiefluss, sei es bei m Fühlen von Berührung, beim Tanzen und Atmen oder in der Liebe ein und sorgen dafür das die tieferen Schichten des Lebens, Liebens und Seins unerreicht bleiben.

Musikempfehlungen:

Rishi Notes from the inner Stream.

ist beim deutsch- skandinavischen Fonix Label (Produktion Nr. 1060) erschienen.

Sie ist ideal geeignet als Hintergrundmusik für Massagen oder auch um im langsamen Flow zu tanzen oder sich zu bewegen. Rishi hat die Ideen der modernen Neurowissenschaften in seine Musik hineingearbeitet. Die Musik ist darauf ausgelegt Alpha- und Thetawellen im Gehirn entstehen zu lassen. Dadurch entstehen spontane Zustände tiefer Meditation. Wer also zum faul zum Meditieren ist, kann diese Musik auch beim Bügeln, Lernen, Schreiben oder Arbeiten nebenbei laufen lassen und sich im Innern (ohne es selbst zu merken) ein wenig vom Radiogeplapper entfernen.

Die Stücke gegen ineinander über, so dass ihr einen schönen Klangteppich habt.

Einer Freundin von mir habe ich sie vor einer Abschlussprüfung empfohlen. Sie hat ihre Lernprozesse komplett Tag und Nacht mit der Repeat-Taste am CD- Player immer davon begleiten lassen und konnte ihre Krankengymnastik- Prüfung mit Auszeichnung bestehen, obwohl sie früher als lernbehindert galt.

Es lohnt sich zu experimentieren und eine gute CD ersetzt Beruhigungsmittel, Kaffee und Zigaretten!.

Professor Trance und Wolfman Dance your Animal (Natale Music)

Dance your animal ist eine tolle Zusammenstellung um in Kontakt mit den kollektiven Urkräften zu kommen.

Die Stücke der CD haben einen wunderschönen Aufbau, so dass diese CD hervorragend einen langweiligen Abend in einen Erlebnisraum umgestaltet. In schon aus anderen CDs bekannter Manier verbinden sich hier Tanz, schamanisches Ritual zu einem tief inspirierenden Raum, in dem der Atem eine grosse Rolle spielt.

Frank Natale und Hellmut Wolff haben alles dafür getan, um einen echten, schamanischen Ritualraum mit Musik zu begleiten. Nachdem mir in den letzten Jahren viele musikalische Veröffentlichungen und obskure Veranstaltungen die Lust verleiden hatten, die Worte Schamane und Ritual zu benutzen, konnten ich mit der Musik von Frank für mich den ersten Hoffnungsschimmer wiederentdecken. Die Worte und Zusammenhänge wurden leider respektlos ihren (wirklich!) verwandelnden und auch schmerzhaften Prozessen entfremdet und viele der Leute, die sich in Deutschland zeigen, haben mit der Initiation als Prozess der Zerstörens und Neugeborenerwerdens wenig zu tun. Die musikalische Reise, zu der uns Frank einlädt ist hier, das wirkliche Gegenteil. Die Musik, der Atem der Prozess führen die Seele, nicht die langatmigen Erklärungen und Imaginationen von sehnsuchtserfüllten Menschen, welche die Kraft und Gefahr echter Initiation zwar wünschen, aber der Sehnsucht den Vorzug vor der Wucht der Erfahrung geben. Rituale sind etwas Heiliges und Franks Musik ist ein Ausdruck für die transformatorische Kraft von Ritual und Schamanismus.

Von ganzem Herz meinen Dank dafür, ich werde dieses Geschenk in meine Arbeit respektvoll einbringen.



Veranstaltungshinweise:

Der neue Seminarkalender des Tara Institutes für 2004/ 2005 ist auf der Internetseite www.tarasattvatantra.de abrufbar. Neu im Programm 2005 sind Zyklen von fünfwöchigen Abendgruppen in Köln und einige längere Gruppen, um mehr Tiefe im tantrischen Raum erleben zu können.

Im November gibt es noch (getrennte Seminare) für Einzelne und Paare zum Thema Tantra, ein Massagewochenende und die „Heldenreise“.

Zum Schnuppern in unsere Arbeit gibt es als Abendtermine in Vibha`s Raum im November zwei Abende am 5. und 26. November

zu den **Seminaren Tantra I und Heldenreise- Initiation**

für alle Neugierigen, die gerne einmal mit uns einen Abend arbeiten wollen

(19.30 bis 22.30 Uhr, Kosten € 15.-, Einstieg ins Seminar bei uns danach möglich).

Am **21. November** gibt es ein kleines Gastspiel beim „**Tantrischen Event**“ von Wladimir und Brigitte unter dem Thema „**Kommen und Gehen- Rad des Lebens**“ im Movemed Alteburger Str. 250 Köln Bayenthal.

Im Dezember gibt es einen Vortrag 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.-)

und das **Tantra Special Nr. V** mit Göta, Roswitha, Shanti, Isha 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

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 Einzelprozessarbeit in der Gruppe

Einen November voller Stille inmitten des Bahnhofes und welcher vom Geruch von Yogi Tee Schoko und gedankenlosen Keksen erfüllt ist

wünscht

Shanti

Tara Sattva Institut
02202 284848

Gierather Str.70
shanti@tarasattvatantra.de

51469 Bergisch Gladbach

P.S. Tanzempfehlungen:

Sweat your Prayers (5 Rhythmen) 28. 11 und 17.12 Machabäerstr.28

Tanzspass 20. November, 4. Dezember Nachbarschaftsheim Kreuzerstr.