



Tara Sattva Institut



Newsletter Oktober/ November2004

Übung: Atemsequenz im Stehen

Der Herbst ist die Zeit der Ernte und der Fülle und der Oktober ist der letzte Monat, der nicht von grau durchzogen ist. Damit wir gutgelaunt und freudevoll in und durch die dunkle Zeit kommen, müssen wir unsere Energie mobilisieren. Unter den vielen Atemübungen gibt es eine verbundene Atemtechnik, die als Refresher, als Frischmacher eingesetzt werden kann. Sie hat 2 Teile und wird vollständig im Stehen ausgeführt (Bitte nicht im Sitzen oder Liegen ausführen, da hier andere Wirkungen entstehen können).

Für Menschen mit Asthma und Herzbeschwerden ist die Übung nicht ohne Einschränkungen durchzuführen. Statt der empfohlenen 10 Minuten Phase 1, bitte ich die Zeit auf einer Zehntel beim ersten Versuch, 2 Zehntel beim zweiten Versuch usw. auszudehnen.

Stehen sie aufrecht. Spüren sie den Kontakt zum Boden. Stellen sie einen Wecker parat, der nach zehn Minuten durchdringend klingelt.

Schließen sie die Augen und stellen sie sich vor, das sie um genügend Luft zu bekommen diese „Trinken müssen“.

Machen sie beim Trinken Geräusche, je lauter desto besser und legen sie das Gewicht auf den Einatem; der Ausatem geschieht von selbst.

Versuchen sie komplett in der Atmung aufzugehen.

Nach 10 Minuten halten sie inne, spüren nach und beginnen nach einer kurzen Pause mit einem Summton, der sich mit dem Atemstrom verbinden wird.

Diese 2. Phase dauert weitere 10 Minuten.

Danach sitzen sie noch eine Weile in stiller Meditation.

Sie können diese 2 Phasen- Atem-Übung auch mit ihrem Partner in Umarmung stehend durchführen.

Dann sollten sie sich nach der stillen Meditation über das Erlebte austauschen.

Auf Anfrage stellen wir gerne eine begleitende Musik zur Verfügung, damit die Übung leichter fällt.

Die Wirkung ist immens und die Übung ein hervorragender Refresher gegen Herbstmüdigkeit.



Teil I:

Gefühle, Empfindungen; Emotionen, Stimmungen und der Herbst im Tantra

Wenn wir mit unserer eigenen Energie (oder auch deren unseres Partners) in eine sensitive und empfindsamere Verbindung kommen wollen, müssen wir zuerst einmal betrachten, mit welchen Konzepten der Welt wir herumlaufen.

Eine grundlegende Idee der westlichen Welt ist die Spaltung in Gedanken und Gefühle als getrennte, einander zum Teil widerstrebende Kräfte, die real existieren. Blöderweise hält sich die Welt aber nicht an diese Trennung, da sie ja nicht wirklich ist. Viele wissenschaftliche oder therapeutische Ansätze akzeptieren dieses Schema der Trennung in Gedanken und Gefühle ungefragt und auch wir tun uns schwer, die Dinge einmal anders zu betrachten.

Zuerst wollen wir einmal in die eingedickte Kürbissuppe der Emotionen spinxen und schauen welche Zutaten dort drinnen wirklich sind.

Zu Beginn steht eine subtile Wahrnehmung unserer Sinne, die eine erste Resonanz erzeugt. Gab es in der Erinnerung damit ein gutes Gefühl, ist die Suppe erst einmal lecker auf der Zunge oder riecht gut und wir nähern uns dem Genuss. Ähnlich geht es uns auf der sexuellen Ebene (mal wieder ein Einschub für alle, die Tantra nur mit Sexualität gleichsetzen und den Rest des Erlebens abspalten).

Durch das Gewebe der Empfindungen entsteht ein Muster, ein Gefühl. Im Laufe des Lebens kleben an dieser Kürbissuppe Erinnerungen an nasse Herbsttage, tolle Halloween- oder Erntedank- Parties, Trennungen im Nebel oder Verbindungen in verregener Nacht mit fantastischer, „mondener“ Ausleuchtung.

Damit haben wir eine Emotion, die den Raum und unsere Seele durchwabert wie ein feiner Dunst. Manchmal ist sie leicht flüchtig, manchmal so dick wie besagte Kürbissuppe nach dem dritten Aufwärmen.

Daraus werden dann Stimmungen oder besser Moods geboren. Diese entsprechen dem Bild eines zähen Herbstnebels, dem die Sonne schon massiv auf den Nebelkörper rücken muss, um wieder Lichte ins Gemüt zu bringen. Ist diese Mood wärmend wie Vanille, erinnert sie uns an Mutter oder die ersten Geliebten, ist sie ein wenig angebrannt, dann stimmst sie uns traurig, deprimierend oder erinnert uns an das Verlassenwerden. Je nach Laune unterlegen wir sie mit schmalzigem Rock, schwerer Klassik, der Tristesse des Chansons oder irischer Nebel- Folklore. In unserer Liebe und im Leben nimmt die Launenhaftigkeit Platz und als Regulans und Balsam für die Seele brauchen wir Berührung und durchwärmende und erheiternde Gerüche, um nicht den düsteren Stimmungen anheim zu fallen.

Da in den Tantras auch dieser Zustand umarmt und geliebt wird, ist eine gute Zeit, um in die Ruhe zu kommen und sich in die Stille des Fallens der Blätter

ebenso wie die Sanftheit in Berührung und Kontakt mit sich selbst und Anderen an die Herz Qualität zu erinnern. Die Kraft der verbindenden Wärme zwischen uns brauchen wir, um zu spüren: gleich ob in Freude, Schmerz oder Stille; wir sind keine Insel. Besonders wichtig ist das auch beim Benennen unangenehmer Gefühle, Emotionen und dem Zeigen einzelner Verletztheiten. Dort ist (wie hinter der orangenen Fassade der Kürbissuppe) ein erwärmender und kraftvoller Ton voller Würze verborgen: Mitgefühl durch Offenheit. Der Herbst ist die Zeit, um dunkle und erwärmende Gefühle zu zeigen, denn die Sonne zeigt sich etwas weniger und damit müssen wir selbst mehr strahlen.

Und damit das Ganze mit der Kürbissuppe nicht im Dunklen bleibt:



Tantrische Kürbissuppe für 2 Personen

1,5 kg Hokkaido Kürbis
500g Möhren

Kürbis klein schneiden und Kerne rausfummeln,
Möhren klein schneiden,
kurz in Sesamöl anbraten
und ein wenig salzen (2 Teelöffel).
Das ganze köcheln lassen (Stufe 2)
und nach einer halben Stunde die Gewürze hinzufügen:

1 Teelöffel Zimt (Zimt hebt die Laune, gerade im Winter)
2 Esslöffel kleingehackte Salbeiblätter
1 Esslöffel kleingehackte Korianderblätter
(ersatzweise Korianderpulver dann 1 Teelöffel)
1 Esslöffel kleingehackter frischer Rosmarin
2 Messerspitzen Chili
2 Messerspitzen Nelken
und eine halbe geriebene Muskatnuss
(Muskatnuss heitert die Seele bei kleinen und mittleren Dosen auf)
Salz nach Gusto zum Abwürzen

Das ganze auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Achtung: Rosmarin und Chili sind kreislaufanregend und erwärmend!

Das ganze mit Peterle garnieren und servieren;
manche Menschen ohne Gewichtsprobleme werfen kleine Butterstückchen in den Suppenteller; herbe Naturen werfen gerösteten Sesam auf den optischen gelungenen Teller. Als Beilage passt geröstetes Brot oder Reisbällchen mit Kardamom aus dem Backofen dazu.
Ach: am nächsten Tag schmeckt sie doppelt so gut.

Und jetzt wieder zurück aus der Welt der Sinne in die Welt emotionaler Verwicklung:

Der Teppich von Moods wird von uns oft als eine Stimmungslage erfahren, das wie ein bequemes, altes Sofa ist: du kommst nicht mehr nach oben und das es ein Aufrecht Sitzen im Wind gibt entgeht dir vollkommen.
Hier hilft auch nur der Einsatz der tantrischen Schlüssel, um die Komfortzone **wirklich** zu verlassen:

Atem und Stimme

Tanz und Bewegung

Ausdruck der Seele, ob in Katharsis, Kunst oder Arbeit

Berühren und Berührt – Werden (im übertragenen und direkten Sinne)

Die Suppe auszukosten ist allemal besser, als in der Suppe der Gefühle sitzen zu bleiben. (Bei Kürbis sowieso)



Gedanken, Konzepte und Ideengebäude



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 Umfanganwerden) 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.

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 essen.

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:

Die meisten Menschen erwarten von Tantra und Tantralehrer meist Übungen und Praxishilfen zum Thema Besser Lieben. An vielen Stellen bekommt das so einen Geschmack von: „Ich brauche ein Rezept, Herr oder Frau Dottore“.

Dafür gibt es Bücher; der Alltag braucht oft erst einmal viel subtilere Dinge, da die Quelle unseres Leidens oder Mangels oft in äußeren Umständen gesucht wird.

Daher war ich von dem nachfolgenden Buch voll überrascht und will es an dieser Stelle empfehlen; einen ergänzten Auszug stellen wir am 1. Oktober neu in Tantrisch Leben in der Gruppe Alltag ein.

Das Buch stammt von Geshe Michael Roach und handelt von seiner Tätigkeit als buddhistischer Mönch und Einkaufsleiter eines der großen Diamantenhandelsunternehmen dieser Welt und er hat mich daran erinnert, dass wir selbst unsere Situation schaffen, um daraus zu lernen.

Um den Text aus der Welt der Arbeit und der Geschäftswelt in Beziehungen zu übertragen bedarf es zwar einer gewissen Anstrengung, aber es lohnt sich.

Gerade das ständige Geblubber von Neid, Wut, Ärger, Missgunst, Eifersucht, Angst ist nun mal vorhanden und es braucht eine Art „spirituelles Muskeltraining“, um nicht laufend wieder in emotionale oder gedankliche Verflechtungen hineinzuplumpsen und dann in der Suppe zu sitzen.

Roach schildert mit vielen alltäglichen Beispielen, das unsere Weltsicht, die Dinge wirklich anzieht, die uns begegnen.

Ausführlicher beschreibt er vieles, was der eine oder andere aus The Work (siehe Texte des Monats auf unserer Seite) schon kennt. Ein schönes Buch für Herbstabende, Auszüge gibt es, wie gesagt, unter

www.tarasattvatantra.de „Tantrisch Leben“ in der Gruppe Alltag unter dem Titel:

Tantra_Business_Alltag als PDF.



Musikempfehlungen:

Es gibt in der tantrischen Arbeit für mich persönlich auch so etwas wie Rhythmen, welche mit den tantrischen Schlüsseln und mit bestimmten Wahrnehmungszuständen und den feineren Formen der Energiearbeit korrespondieren.

Eine der wesentlichsten Eigenschaften, die den Urgrund der Arbeit für mich darstellt ist die Liebe zu mir selbst, denn bin ich energetisch dann „klappt es mit dem Nachbarn“. Ansonsten gleitet Tantra schnell in die Ecke der Fast- Food- Qualität über und dann bin ich in der Gier gefangen, anstatt auf der Begierde zu reiten.

Auf diesem Weg sind mir neulich 3 CDs in die Hände gefallen, die ich beide für bestimmte Qualitäten der Arbeit mit sich empfehlen möchte.

Hervorragend zum Thema : Sich selbst berühren und Anerkennen passt die CD von Daniel Kobialka **Oh what a beautiful morning** , auf der geigeninterpretierte Wiegenlieder sind. Die Musik öffnet das Herz und ist wunderbar geeignet, um alleine oder mit dem Partner in einen Zustand der Selbstliebe und des geöffneten Herzens zu kommen:

Daniel Kobialka Oh what a beautiful morning Oreade Music

Ganz anders ist die CD **Nada** von Peter Michael Hamel (Wergo bei Schott), mit der ich neulich in einem Gruppenprozess zum Thema „Vor der Geburt“ gearbeitet habe. Das längste Stück „Beyond the wall of sleep“ (24 Minuten) basiert auf dem alten indischen Ur- Raga Bhairavi, der auf die Eins-Sein des Hörenden faszinierende Innenwirkungen hat, und sich ideal zum alleine Entspannen oder zum Miteinanderliegen für Paare eignet. In jedem Fall entfaltet sie durch mehrmaliges Liegen oder auch darin einschlafen Veränderungen der Wahrnehmung im Sein (bei Einzelpersonen) oder als (Paar) durch die sogenannten Bordun- Töne, die auf einer tiefen Schwingungsebene, in die Gehirnwellenaktivität eingreifen.

Die dritte CD ist von **Rishi** und nennt sich **Notes from the inner Stream**. Sie 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.

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 Oktober und 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 goldenen und sonnenerfüllten Oktober, ein Bad im Kürbis und einen November, welcher vom Geruch von Yogi Tee Schoko und gedankenlosen Keksen erfüllt ist

wünscht

Shanti

Tara Sattva Institut

Gierather Str.70

51469 Bergisch Gladbach

02202 284848

shanti@tarasattvatantra.de