



Intimate Communion Mann– Frau Polarität für die Kraft der Liebe

An dieser Stelle ist es nur möglich kurz einige Aspekte aus diesem Bereich zu beleuchten.

Wir haben diesem Bereich, da er letztlich der Kern tantrischer Praxis im Westen sein kann und unseren Alltag im Paar– Sein durchleuchten sollte, eine eigene Internetseite, (die sich im Aufbau befindet), gewidmet:

www.karmamudra.de

Hier gibt es nun zu den einzelnen Themen des Bereiches „Paar– Sein mit Tantra“ mehr zu lesen:

Ideen aus den tantrischen Buddhismus I

Ideen von David Deida

Gefährte und Gefährtin oder der Mythologische Teil des Paar – Seins

Die drei Stadien der Intimität

(ein Text von David Deida, übersetzt von Christine Janson erschienen im Connection Tantra Newsletter 4/05)

Wenn du verstehst, in welcher Art von Beziehung du gerade steckst, kannst du auch verstehen, welcher Schritt als nächstes dran kommt. Welcher dieser drei Beziehungsformen kommt deiner jetzigen oder letzten Beziehung am nächsten: Abhängigkeit, 50/50, oder Spirituelle Liebesbeziehung? Jeder dieser drei Stadien beinhaltet eine Wachstumschance, wenn du bereit bist, deine eigenen intimen Beziehungsmuster liebevoll und mit viel Humor anzusehen.

1. Abhängigkeits – Beziehung

»Männer sind Männer, und Frauen sind Frauen«In einer Abhängigkeitsbeziehung werden Sex und Macht oft schmerzlich miteinander verbunden; Partner verwechseln oft das Verhältnis von Meister/Sklave mit echter Liebe. Sie sind in einem Machtspiel miteinander verstrickt. In einer Abhängigkeitsbeziehung will einer der Partner dominieren, und der andere gibt sich selbst dabei auf, um geliebt und akzeptiert zu werden. In einer Abhängigkeitsbeziehung sind Partner aneinander gebunden durch Geld, emotionalen Halt, Kinder oder Sex. Obwohl der Sex in dieser Art von Beziehung meistens gut ist (vor allem in der Zeit der Versöhnung nach einem Streit), fühlen sich die Partner oft eingengt durch eine altmodische Rollenverteilung oder ein Ungleichgewicht von finanzieller oder körperlicher Macht. Deshalb versuchen sie, in die nächste Beziehungsstufe überzuwechseln. Sie lernen Grenzen zu ziehen, auf sich selbst zu achten und sich nicht immer nach den Wünschen des Partners auszurichten.



2. 50/50 Beziehung

»Sichere Grenzen und gleiche Erwartungen an Mann und Frau.«

Partner in einer 50/50 Beziehung wollen sich sicher fühlen. Die 50/50 Beziehung ist die »moderne« Beziehungsform in der zwei unabhängige Menschen zusammengefunden haben, um eine harmonische Partnerschaft zu führen. Von jedem der Partner wird erwartet, dass er genauso viel Verantwortung übernimmt wie der andere. Meistens hat jeder sein eigenes Einkommen und sie haben einen Plan erstellt, wie sie die Haushaltskosten miteinander teilen können. Deshalb versuchen sie beide gleichermaßen ihre maskulinen und femininen Eigenschaften zu kultivieren – zu Hause und am Arbeitsplatz. Allerdings haben viele von uns entdeckt, dass es ein potentiell Problem gibt bei diesem Ideal einer 50/50 Beziehung. Wir beginnen unsere Lebendigkeit zu verlieren. Sexualität verliert ihre Leidenschaft. Unser inneres Feuer beginnt zu verglühen, und wir haben tief im Inneren das Gefühl, das uns etwas fehlt. Wieso? Weil die meisten von uns eine sexuelle Ausprägung haben, die eher männlich oder weiblich ist als neutral und ausgewogen. Daher kann als Nebenwirkung unseres Bemühens um eine 50/50 Beziehung unser natürlicher, eher männlicher oder weiblicher Wesenskern unterdrückt werden oder verhungern. Für einige von uns ist diese Form von partnerschaftlicher Ausrichtung absolut ausreichend. Andere beginnen sich in dieser Art von Beziehung unwohl zu fühlen und sehnen sich danach tiefer berührt zu werden in einer leidenschaftlicheren Beziehungsform.

3. Spirituelle Liebesbeziehung

»Ich entspanne mich ins Einssein und verschenke spontan meine tiefsten Gaben.«

Wenn wir über die 50/50 Beziehungen hinausgewachsen sind, haben wir keine Angst mehr davor, uns in der Liebe zu verlieren. Es wird Augenblicke geben, da werden wir bitten und wimmern und dann wieder unseren Partner leidenschaftlich verschlingen. Zu anderen Zeiten wird unsere Liebe friedlich und sanft sein. Aber ganz gleich ob wir schreien, kreischen, bitten, drängen, ziehen, beißen oder umarmen: Wir schenken unserem Partner unsere hemmungslose und freie Liebe, die direkt von unserer sexuellen Essenz kommt – ohne Angst oder Zweifel. Am Allerwichtigsten ist es zu verstehen, dass in einer spirituellen Liebesbeziehung Liebe etwas ist, das wir aktiv beeinflussen können und nicht etwas, in was wir hinein- oder herausfallen. Liebe ist etwas, das du trainieren kannst wie Tennis spielen oder Geige – nicht etwas, das du entweder fühlst oder nicht. Wenn du darauf wartest, dass du Liebe fühlst bei leidenschaftlichem Sex oder in einer sicheren Unterhaltung, dann machst du einen Fehler. Liebe ist etwas, woran du ganz aktiv beteiligt bist – und wenn du sie praktizierst, dann fühlst du sie. Liebe ist ein aktiver Prozess, und sie lässt sich trainieren.

Deshalb lernen wir in dem Stadium der Spirituellen Liebesbeziehung, wie wir Liebe aktiv beeinflussen können, selbst wenn wir uns verletzt fühlen, zurückgewiesen oder ihr widerstehen. Zunächst praktizieren wir Liebe aktiv, und dann beginnt unser angeborener, sexueller Wesenskern zum Vorschein zu kommen – ganz natürlich, unweigerlich, weil wir lernen, aus unserm tiefsten Sein zu kehre mehrmals am Tag zu dieser Übung zurück.

(Eine ausführliche, langsame englisch Anleitung liegt dem Buch "David Deida: Enlightend Sex Manual" als CD bei.



Gefährte und Gefährtin oder der Mythologische Teil des Paar – Seins

Shiva und Shakti sind im hinduistischen Tantra, Pawo und Khandro im tibetischen Tantra die Benennungen für die beiden Energien, denen wir im Tantra begegnen. Der Raum und die darin vorhandene Energie sind abgehobenere Synonyme für diese beiden Energien. Indem wir für dieses Leben, diese Insel im Strom der Zeit, im Moment der Empfängnis durch die Eltern eine Wahl treffen, manifestieren sich in jedem von uns diese Energie in einzigartiger Weise und begleiten uns in ihrer Dualität bis zur Auflösung dieser Form im Raum durch den Tod, durch die Ekstase im Orgasmus (für kurze Momente) oder in der Erleuchtung.

Wie unzählige Liebesfilme, die Inspiration unserer Musik und viele Romane und andere Werke beweisen, ist diese Trennung essentiell und für jeden von uns bedeutsam.

Im Moment der Geburt beginnt die Getrenntheit.

Im Abbild der Wirklichkeit in dieser Welt begegnen uns zuerst offensichtlich Gestalten, die sich selbst als Mann und Frau, Vater und Mutter definieren und um sie herum kreisen in einem sich immer weiter werdenden Feld, unserem persönlichen Mandala noch mehr Gestalten. Jede dieser Gestalten beeindruckt uns mit ihren Energien, ihren Emotionen, ihren alltäglichen Handlungen aber auch mit dem Ausmaß ihrer Verzerrungen.

Wir sind in den Kreislauf eingetreten.

In dieser Welt wachsen wir, sammeln Erfahrungen und beginnen uns der Verzerrung der festen Form anzupassen. Das Erleben und Wahrnehmen aller subtilen Energien in uns und anderen erweist sich im Laufe der Entwicklung als angenehm oder unangenehm. Wir entwickeln aus dieser Resonanz Bilder von uns und anderen.

Diese Eindrücke werden zur Identität, zum Charakter, zur Persönlichkeit. Mit jedem Moment des Aufenthaltes entsteht Getrenntheit oder Verbundenheit.

Unser Sehnen nach Verbundenheit führt zur Entwicklung von Energie, zum Kanalisieren und Verfestigen als Ich.

Früher oder später in der Entwicklung erleben wir uns, durch eigene Erfahrung oder durch Manipulation anderer, in unserem Körper als Wesen, das sich durch Berührungen in andere Phänomene der Raumhaftigkeit und der darin fließenden Energie bewegen kann.

Wenn wir dies selbst entdecken., löst dies Freude aus. Wenn wir dies durch Manipulation anderer entdecken, wird das ambivalente Energiefeld einer anderer Person in unserem Energiefeld und in unserer Gehirnchemie gewaltige Verzerrungen auslösen, die von uns im

späteren Leben intensive persönliche Arbeit erfordern.



In diesem Mangel an offener, und herzlicher Zuwendung und der Verzerrung resultiert die Quelle sexuellen Leidens und eine der wesentlichsten Verklebungen und Verkleisterungen im Kontakt mit anderen Wesen.

Um das Gefühl der Ganzheit wieder zu erlangen gehen wir auf die Suche nach anderen, je nach unserer Erfahrung sehnsüchtig gesuchten, uns entsprechenden Gegenübern in der Welt. Wir suchen einen Gefährten oder eine Gefährtin.

Was im Kind noch frei und spielerisch ist, wird mit dem Erwachen genitaler Sexualität vehement in einen Fokus verschoben, der in sich das Bedürfnis nach Weitergeben und Leben trägt: die Fortpflanzung. Gleichzeitig können wir früher oder später die verborgene Qualität der Ich-Auflösung, der Transzendenz in der Sexualität entdecken oder wir hören von anderen davon. Die alte Sehnsucht nach Einheit bricht auf. Wir suchen im Äußeren nach dem Flash der Verliebtheit und entwickeln Vorlieben, aus den Bilderreichen von Kindheit, Werbung oder Geschichten.

Wir wünschen uns Beziehung oder verweigern sie; auf jeden Fall sind wir gefangen in der Ambivalenz in der Sexualität mit und durch den anderen in gemeinsamer Ekstase mit dem Raum und der Energie, die ihn durchzieht, zu verschmelzen. Wir sind im Strudel von Liebesglück und Liebesleid, Macht, Angst, Liebe, Hass, Besitztum, Schmerz in der Fülle der Emotion eingetaucht und können diese als Betäubungsmittel oder zur Bewusstwerdung verwenden.

Ist unsere eigene Empfindungsfähigkeit in diesem Körper beschränkt weichen wir aus oder versuchen mit brachialer Kraft, es anderen gleichzutun.

Wir haften an diesem Kreislauf von Schmerz und Entzücken wie die Fliegen am Leim.



Was ist passiert?

Wir sind in den Strudel eingetaucht. Jede der Erfahrungen in diesem Strudel kann verwendet werden, wenn wir bewusst im Augenblick bleiben.

Der Status von Shiva und Shakti, Pawo und Khandro hängt mit Bewusstheit in jeder Situation zusammen.

Wenn wir uns für Tantra interessieren, interessieren sich die meisten eigentlich für Beziehung, für einen anders geformten realen Kontakt mit einer neuen Person. Manche(r) andere will nur seine/ihre sexuelle Fixierungen ausleben und hat Angst davor wirklich zutiefst berührt zu werden, da alte Erinnerungen hier voller Schatten den Fluss des Lebens einengen.

Andere haben sehr esoterische Vorstellungen, hin und wieder gibt es auch Menschen, die die Stufe von Gefährte oder Gefährtin suchen; die wissen dass die innere Arbeit mit den Energien von Shiva und Shakti im Spiegel eines äußeren Partner tatsächlich die Getrenntheit der Prinzipien von Shiva und Shakti im Hier und Jetzt auflöst.

Jede dieser Antriebsformen (Aggregate) und die in ihr verborgenen Gedanken, Emotionen, Farben und Klänge kann im tantrischen Kontext verwendet werden. Das unterscheidet tantrische Lehren von anderen Wegen. Unbewusstheit ist der Faktor der Erschwernis der zuerst kommt. Ungeduld mit sich selbst und anderen sind wie zusätzlich Gewichte, die wir beim Bergsteigen mit uns führen und die uns den Aufstieg schwer machen.

Hinter dem Gipfel erheben sich neue Täler und Gipfel, doch die Täler übersehen wir öfter. Es bedarf der Bewusstheit in jeder Sekunde im Kontakt mit den Energien, die in anderen Menschen manifest werden, um mit der Shiva oder Shakti Energie (je nach gewählter Form als Mann oder Frau) in Verbindung zu treten.

Es gibt eine Fülle von Übungen, Methoden und Techniken, die hier zur Verfügung stehen, um

mehr und mehr Bewusstheit in unsere Wahrnehmung zu bringen.

Die Vorstellung, nur durch eine verknotete Liebestellung einen besonderen Reiz auf bestimmte Körperstellen auszulösen, und das als Tantra zu bezeichnen, ist so verwegen wie die Form von 2 Schokoladeneiskugeln bei 40 Grad im Sommer festhalten zu können.

Jede Situation ist begrenzt und was kommt dann?

Dies bedeutet nicht, solche Experimente mit Leib und Seele auszuschließen, aber leicht und unbewusst sexuelle Stellungen und sexuelle Phantasien als Tantra zu bezeichnen führt irgendwann zu energetischen Abstürzen, die dann als intensive Arbeit auf uns warten. Das Feld in der tantrischen Arbeit ist an dieser Stelle sehr weich und hat viele Geschmacksformen.



Wer sucht, sollte seine Bewusstheit nicht ausblenden und kann darin Trost finden:

Selbst nach dem Besuch der Domina oder des Swinger- Clubs ist ein Zugang zu den tantrischen Lehren noch möglich, auch wenn auf dem Weg innerer Arbeit danach, solche Scherze der inneren Begierdephantasien (wahrscheinlich) nicht mehr nötig sind.

Das Phänomen von Gefährte und Gefährtin ist theoretisch immer schwer zu erfassen, Es ist äußerst individuell und mit dem Fluss des Lebens auch unterschiedlich wichtig.

Für manche Menschen ist es auch eine spirituell tödliche Fixierung, sich in anderen Menschen zu verlieren, um vom tiefen eigenen inneren Schmerz abzulenken. An dieser Stelle ist ein Retreat sinnvoller als Kontakt und Begegnung.

Der tantrische Weg kann mit unterschiedlichen Methoden und Übungen entweder das Thema Fixierungen in Partnerschaft, Sexualität und Promiskuität radikal auf den Punkt bringen. Hier gibt es verschiedene Übungen dazu, die an der Grenzlinie entlanglaufen müssen, um in den Emotionen Bewusstseinschärfe durch Krise und direkten, angespannten Kontakt mit der Fixierung aufzunehmen. Das ist der schnellste und unmittelbarste Weg. Leider ist er heute selten gangbar, da es für die Integration Zeit braucht und es nach der Rückkehr in den alltäglichen Raum sonst zu Erschütterungen kommen kann. In einem Intensivraum, der mindestens eine Woche umfasst oder in einer Ausbildung integriert ist, ist dies (nach dem Maß an persönlicher Offenheit) jedoch möglich, hier zu beginnen.

Was meine ich damit?

Die Bilder vom anderen Geschlecht, die wir aus unserer Geschichte mit uns tragen, überdecken unsere eigene Weiblichkeit und unsere eigene Männlichkeit. Das Shiva und Shakti- Prinzip kann nicht zur Wirkung kommen, wenn der Raum und die Energie nicht gereinigt sind. Diese Reinigung erfolgt durch Katharsis, Meditation, durch Mantren,

Atemarbeit, echte körperliche Reinigung, Energiearbeit und Yoga oder ähnliche Formen der Energiesensibilisierung.

Die persönliche Komponente, die den Raum und die Energie verzerrt schmilzt und im Innern und Äusseren kann dann die Vereinigung stattfinden.

In den Bildern des Yabyum (sitzende Vereinigung) und im Maithuna oder Karmamudra Ritual ist dies ausgedrückt.

Geschieht dies kann sich erstmals, die energetische Wucht des Raumes (Shiva) und der Energie (Shakti) zu einem ekstatischen Kreis der Schöpfung verbinden.



Unter günstigen Umständen (in der ersten Verliebtheit, beim Zusammentreffen hohen Begierdevolumen oder andere Umstände kann dies in abgemilderter Form auch spontan entstehen, da in der Verliebtheit auch einige Elemente von Shiva und Shakti als Energien erscheinen).

Es gibt auch einen alltäglichen und langsamen Weg, der mit mehr Stabilität verbunden ist. Dieser verlangt eine Beziehung mit einem Versprechen der Konstanz und der Bewusstheit und Reflektion.

Eine meditative Praxis ist in beiden Fällen unabdingbar.

Mehr lässt sich nur durch direktes Erleben beschreiben und gehört in die direkte, erlebte Erfahrung und nicht in öffentliche Texte.

Zum Abschluss dieser Datei noch einen Beitrag aus der tantrischen Schule des tibetischen Buddhismus.





Der Spiegel von Sonne und Mond

Khandro Pawo Nyi–da Melong Gyüd aus dem gTerma von Khyungchen Aro Lingma
nach Ngakpa Chögyam Rinpoche & Khandro Déchen

von

Ngakpa Lama Rig´dzin Taklung Rolpa´i Dorje

Khyungchen Aro Lingma (Khyung–chen A–ro gLing–ma 1886–1923) war eine Nyingma gTertön, eine Entdeckerin spiritueller Schätze. Sie war die Lama, von der der Aro gTer stammt – Enthüllungen aus ihrer reinen Vision (Dag–sNang–gTer), die sie direkt von Yeshe Tsogyel erhielt. Der Khandro Pawo Nyi–da Melong Gyüd (mKha–Gro dPa–bo–Nyi–zLa–Me–long–rGyud) ist einer der zentralen Tantras im Aro gTer. Khandro steht für den äußeren Aspekt einer Frau und den inneren Aspekt eines Mannes – Pawo ist der äußere Aspekt eines Mannes und der innere Aspekt einer Frau. Nyi–da Mélong bedeutet "Spiegel von Sonne und Mond" im Symbolismus von Frau/die Sonne und Mann/der Mond. Das Nyi–da Mélong ist eine Beschreibung der Beziehung(des Spiels) von inneren wie äußeren, weiblichen und männlichen Energien im Inneren Tantra der Nyingma–Schule.

Es bezeichnet als "Methoden–Darstellung" und "Weisheits–Darstellung" die Frau/Mann–Beziehung sowohl als Ursache der dualistischen Konditionierung als auch ihre grundlegende Bedeutung in der Transformierung der Dualität.

Aus der leeren Essenz des Seins entsteht vibrierend die Darstellung unserer leuchtenden Natur. Unsere leuchtende Natur manifestiert physische Form und die mögliche Verwechslung einzelner Momente in der Ewigkeit mit der Ewigkeit selbst.

Hier sind wir: an einzelne Augenblicke in der Ewigkeit geklammert – ein Schimmer von Staunen und Befremdung. Staunen unsere anfanglose Erleuchtung – unser natürlicher Zustand. Befremdung momentaner Vertrauensverlust in unseren natürlichen Zustand. Wir versuchen zu unserer offenen Dimension "zurückzukehren" (und vertrauen recht wenig darauf, daß wir uns niemals von dieser Raumhaftigkeit entfernt haben) und schaffen die Illusion der Dualität. Sobald sich die Illusion der Dualität in die Existenz eingeschlichen hat, entsteht bodenlose Angst – wie Wind aus heiterem Himmel – die Wurzel jeder Paranoia! Wenn Paranoia zum Muster der Wahrnehmung wird, entzündet sich das Gefühl von Isolation – und ein Brand ist entfacht. Isolation ihrerseits führt zum Festhalten an tröstliche Nähe. Wird dieses Anhaften und Festhalten zum Muster unserer Wahrnehmung, überflutet Verlustangst unsere Wirklichkeit. Angst ist die Wurzel von Zorn, und der läßt unsere Wahrnehmungen gänzlich erstarren.



Wir beginnen "Wesentliches von Unwesentlichem" zu trennen. Als Reaktion verfallen wir in alle möglichen unstimmbigen Strategien und Konzepte, um wieder "festen Boden unter die Füßen" zu bekommen, und verschließen uns vor unserer eigenen "bodenlosen Grundlage". So entsteht das hartnäckige Bedürfnis, alles innerhalb unserer Sinnesfelder zu fixieren, zu kontrollieren und zu konkretisieren; alles innerhalb unseres Wahrnehmungshorizonts zu einem Referenzpunkt zu manipulieren, um uns zu beweisen, daß wir definiert, fortlaufend, getrennt, permanent und solid sind.

In diesem Gewirr von wachsender Verwirrung und Entfremdung klammern wir uns an jedes momentan auftauchende Muster. Wir versuchen diese Wahrnehmungen in fixierte Definitionen (besonders in: "das darf sein, das nicht...") zu pressen. Wir tendieren dazu, bestimmte Definitionen zu akzeptieren und zu verstärken, andere hingegen zurückzuweisen und zu streichen. Somit wird es für uns unmöglich, uns in unserer wahren Natur zu entspannen. Durch das anstrengende Leugnen unserer eigenen Raumhaften Natur, schneiden wir uns immer mehr von uns ab.

Da es aber nicht wirklich möglich ist, von uns selbst getrennt zu sein (oder Leerheit von Form zu trennen), stecken wir in einem endlosen Kampf ums "Unerleuchtet-bleiben". Wir müssen wirklich sehr hart arbeiten, um im Zustand der Frustration zu verharren. Wenn der Moment kommt, indem wir erkennen, daß wir dieses ganz entsetzliche Gefühl der Unsicherheit, Irritation, Einsamkeit, Angst und Depression selbst geschaffen haben, werden wir wohl vor Lachen losbrüllen! Durch die Anstrengung, unsere Raumhafte Natur zu verneinen, erfahren wir den Schmerz der Illusion(von uns selbst getrennt zu sein) und aus dieser illusionären Teilung entstehen alle anderen Trennungen und Unterschiede.

In menschlicher Form – innerhalb der Schranken der Dualität – erfahren wir Form-Realität in den Geschlechtern. Wir werden Frau oder Mann und erfahren "Trennung" innerhalb unseres "physischen Bezugsrahmens" in gegenseitiger Anziehung und Ablehnung. Um uns ganz zu fühlen, um uns wieder mit dem "Verlorenen" zu vereinigen, ist es anscheinend für uns notwendig, erst einmal "Getrennt-sein und Verschieden-sein" zu erfahren.... Höchst kompliziert, nicht wahr?.... Unsere Beziehungen als Frauen und Männer reflektieren unsere komplexen und entfremdeten Beziehungen zu unserer eigenen Raumhaftigkeit. Unsere eigene anfangslose Erleuchtung blitzt immer durch das Geflecht von selbstgestrickter dualistischer Illusion und lädt uns dazu ein, so zu sein, wie wir sind. Aber aus der perversen Perspektive der Nicht-Erleuchtung bedeutet diese Einladung unsere Auflösung, denn die Raumhafte Natur des nondualen Zustands scheint ein Zustand zu sein, in dem unsere Identität nicht überleben kann. Wir würden uns gerne in kleinen dunklen Höhlen verstecken, aber zum Glück bekommen wir in allen unseren selbstgebauten Schlupflöchern mit der Zeit furchtbare Platzangst und müssen in hellere, offene Orte umziehen. Egal wie bequem wir unsere künstliche Umgebung auch einrichten, die Weisheit blitzt immer wieder auf.



Wenn wir uns auch noch so sicher im Finsternen fühlen, da taucht immer dieser Lichtblitz auf und lädt uns dauernd in die Weite jenseits der Gefängnismauern unserer eigenen Wahrnehmung ein. Es wird immer schwieriger für uns das, was wir wirklich sind, zu verstecken. Die Schwierigkeiten in diesem Verwirrspiel erzeugen das Leid, das wir erfahren. Das ist unser Konditionierungsmuster – unsere Karmische Vision. In der Karmischen Vision sind wir von unserer Ganzheit abgeschnitten.

Diese Ganzheit kann mit dem Nyi–da Mélong als Spiel der inneren und äußeren Qualitäten beschrieben werden. Das sind die beiden Aspekte der Verwirklichung – Weisheit und aktives Mitgefühl. Weisheit ist die Verwirklichung der klaren selbstleuchtenden Natur aller Phänomene; Aktives Mitgefühl ist die Energie oder das spontane Entstehen der erleuchteten Qualität. Der Hauptunterschied zwischen Frauen und Männern liegt, aus dieser Perspektive betrachtet, in äußeren und inneren Qualitäten des Seins. Frauen haben äußere Weisheitsqualitäten und innere Mitgefühlsqualitäten. Männer haben äußere Mitgefühls- und innere Weisheitsqualitäten. Verwirklichen Frauen und Männer diese Qualitäten, tanzen sie als Khandros und Pawos miteinander und ihre Energien reflektieren einander glänzend. Aber – ohne diese Verwirklichung, taumeln und trampeln Frauen und Männer verwirrt herum. In diesem verwirrten Tanz will meist der Mann führen und die Frau möglicherweise geführt werden. Jedoch – kann der Mann unsicher werden, wohin er führen soll und er ärgert sich, führen zu müssen. Die Frau wird sich beherrscht fühlen und nicht mehr geführt werden wollen. Wie auch immer – auf keiner Seite ist Freiheit.

In der Tantrischen Sichtweise sind Frauen geheim Khandros und Männer geheim Pawos. Khandro bedeutet "Himmels–Tänzerin"[tib.: mKha–Gro; mKha: Himmel(besonders i.S. von Weite); Gro: gehen(i.S. von Bewegung ohne Hindernisse)].

Die Himmelstänzerin erfährt ihre angeborene Freiheit innerhalb des himmelsähnlichen chö–ying (räumliche Dimension/ Dharmadhatu). Sie ist im fließenden Spiel des Chaos zu Hause– ungehindert vom Bedürfnis zu konkretisieren oder definieren. Sie drückt Unbeschreibliches durch launenhaftes Spiel, durch "Nicht– rationales" durch "Unerwartetes" aus.

Pawo bedeutet "Held" oder "Krieger" – reine Angemessenheit ohne Illusion oder festen Boden. Der Krieger ist furchtlos, nicht weil er den Tod lässig "objektiviert" hat, sondern weil "Tod" in jedem einzelnen Augenblick erfahrbar ist. Für den Krieger sind Geburt und Tod jedes Augenblicks im Geist voll erfahrbar – so kann er ganz im gegenwärtigen Augenblick leben.



Die Khandroqualität der Frauen manifestiert sich als äußerer Weisheits-Raum, in dem ihr inneres Mitgefühl spielt. Im relativen Sinn spiegelt sich die äußere Weisheit/Sensitivität der Frau – offen oder subtil – durch : Intuition, fließende Leichtigkeit, Flexibilität, federnde Weichheit, Anpassungsfähigkeit, Vielseitigkeit, Widerspiegeln, Einfühlsamkeit, Gewähren, Ermöglichen, Mitschwingen, Empfindsamkeit, Wahrnehmen, Harmonie, Wohlklang, Sensibilität, Wohlgeschmack, Sanftheit, Geneigtheit, Hingabe, horizontales Weltbild, Vielfalt der Wahrnehmung, formloses Verstehen, Ausstrahlung und Offenheit.

Aber; wenn die Verbindung mit der inneren Mitgefühl-Aktivität durch dualistische Wahrnehmung verschleiert ist, wird die äußere Weisheit/Sensitivität schwach, ziellos und die Jagdbeute von Manipulationen.

Die Pawo-Qualität eines Mannes zeigt sich äußerlich als Mitgefühl-Aktivität und erhebt sich kraftvoll aus der inneren Weisheit/Sensitivität. Relativ gesprochen spiegelt sich äußere Mitgefühl-Aktivität in offensichtlichen und subtilen Erscheinungen eines Mannes wie: Stärke, Intellekt, Objektivität, Produktivität, Kapazität, Durchführung, Dauerhaftigkeit, Kantigkeit, Genauigkeit, Präzision, Kleinlichkeit, Sympathie, Unerschütterlichkeit, Methodik, Systematisierung, Antrieb, Fertigkeit, Erfindergeist, Einfallsreichtum, Kreativität, Beredsamkeit, Direktheit, Schlüssigkeit, Lineares Weltbild, Einzelwahrnehmung, Konstruktivität, Reduktion, Diskrimination, kritisches Urteilsvermögen, Einsatz, Auffassungsgabe und Rationalität.

Aber; wenn die lebensnotwendige Verbindung mit der inneren Weisheit/Sensitivität durch Anhaften an dualistischen Eindrücken gestört ist, erstarrt die äußere Mitgefühl-Aktivität zu Aggression, Intoleranz und Manipulation.

Wenn ein Mann nicht ein echter Krieger ist, empfindet er die Khandro als "erschreckend", weil sie ihn mit ihrer formlosen Raumhaftigkeit total unterminiert. Erkennt eine Frau nicht ihr Himmelstänzerin-Potential, so empfindet sie den Pawo als "überwältigend", da sie von seiner unendlichen Effektivität total eingeschüchtert wird.

Wir brauchen nur unsere tiefen sexuellen Ängste von "Eindringen/Durchbohrt werden" oder "Aufnehmen/Verschlungen werden" zu untersuchen, um eine Idee von der Tragweite dieser Qualitäten in unserer Existenz zu bekommen. Leerheit und Form spielen immer eine Rolle im Gewirr unserer Psychologie. "Selbsterhaltungstrieb" und "Todeswunsch" gehen Hand in Hand. Wir reiten immer die Energie der Dualität – ob mit Gewahrsein oder durch Ablenkung, ist nur eine Frage der Hingabe an die rauhe Realität des Augenblicks!



Manchmal wird im Sutra davon gesprochen, daß Frauen nur durch eine Wiedergeburt als Mann Erleuchtung erlangen können. Auf den ersten Blick mag das ein Spiegel der männlichen Angst vor dem Schrecken der Raumhaftigkeit, vor dem Uranfäglichen oder vor allem, was jenseits der Realität liegt, sein. Aber, tiefer betrachtet, müssen nicht nur Frauen als Männer, sondern auch Männer als Frauen wiedergeboren werden, um Erleuchtung zu erlangen!

"Wiedergeboren" oder entdeckt werden muß das "geheime Männliche" in der Frau und das "geheime Weibliche" im Mann – beide müssen ihre anfangslose Verbindung mit ihren inneren Qualitäten finden. So gesehen sind Frauen und Männer füreinander entweder eine dauernde Quelle von Belehrung – oder aber von Konditionierung. Das mag ein Grund für klösterliche Traditionen sein . Das Ziel von Sutrayana ist Leerheit, und somit ist Entsagung das Prinzip. Entsagung ist der Umgang mit der Welt der Form durch Zölibat, Nicht-Besitz und Abstinenz. Im Tantrayana wird auf Zölibat und Abstinenz nicht soviel Wert gelegt, da Leerheit die Basis von Tantra und Transformation das Prinzip ist; Verwirklichung wird aus der uranfäglichen Reinheit aller Phänomene erreicht. Mit der Verwirklichung von Leerheit wird auch ein zölibatäres Leben optional.

Das Khandro/Pawo-Prinzip kann entstehen, weil es dann nicht mehr länger durch die Form-Realität ausgeschlossen ist. Das ist insofern als wichtiger Unterschied zwischen Sutrayana und Tantrayana zu verstehen, weil sonst die Frage des Zölibats in beiden Fahrzeugen Unklarheit stiften könnte. Im Sutra werden Frauen und Männer als Ursprung der gegenseitigen Bedingtheit angesehen; im Tantra hingegen gelten Frauen, wie Männer füreinander als Quelle der Inspiration. Beziehung wird als Unterstützung und nicht als Ablenkung von der Praxis beschrieben. Wie auch immer, als Grundvoraussetzung und Basis muß die Erfahrung von Leerheit stehen.

Wenn Frauen und Männer ihre wahren äußeren und inneren Qualitäten gegenseitig reflektieren, provozieren sie einander, ihre gewohnte Trennung und Unvereinbarkeit aufzugeben. In der Praxis der Tantrischen Sichtweise werden diese Gewohnheiten losgelassen und Frauen wie Männer können ihre Ganzheit verwirklichen. In der Praxis der Tantrischen Sichtweise wird die Reine Sicht, die in der Ermächtigung durch die/den Lama erfahren wurde, aufrechterhalten: alle Laute sind Mantras und alle Phänomene Ausstrahlungen der Qualitäts-Sphäre des Gewahrseinswesens(das Mandala der Gottheit).



Aber wenn Männer und Frauen nur ihre äußeren Qualitäten, getrennt von ihren inneren Qualitäten reflektieren, verschiebt sich das Gleichgewicht.....und alles, was herauskommt, sind Muster von Abhängigkeit und Beherrschung – meist mit der Frau als "Sex-Objekt" und dem Mann als "Erfolgs-Objekt".

Männer müssen mit ihrer Sensitivität in Kontakt treten und Frauen mit ihrer Kraft. Ohne diese Verbindung vergessen wir, was wir sind, und verlieren das Bewußtsein der Kontinuität unserer eigentlichen Natur. In diesem dualen Zustand werden unsere Energien verzerrt und wir quälen uns im Nebel der Vergeßlichkeit ab, der so öde und vertraut ist. Wir sind verwirrt und aus dem Gleichgewicht, unsere äußeren Qualitäten werden unharmonisch und verletzen uns gegenseitig. Der Mann oder die Frau, die unsere Gelegenheit für Befreiung sein könnte, wird bloß ein mitabhängiger eingekerkelter Mitgefangener.

Verliert ein Mann den Kontakt zu seinen inneren Qualitäten, werden seine äußeren Qualitäten verzerrt. Getrennt von seiner inneren Khandro(seiner geheimen Weisheit/Sensitivität), manifestiert sich seine äußere Qualität nicht spontan als aktives Mitgefühl, sondern nur als "Durchsetzung" oder "Bestimmtheit"; das reicht von Kraft bis Gewalt – abhängig davon, wie weit seine innere Khandro verschüttet wurde. Im spirituellen Leben könnte er ein "kosmischer Gorilla" werden, ein Mann mit "spirituellen Muskeln". Er hat "Power" aus seiner Geradlinigkeit, unterstützt von einer "Power", die ihm andere verleihen. Er könnte eine Art Guru "mit Anspruch auf den Weltenlehrer" sein. Der "kosmische Gorilla" sucht nach Siddhis, nach übernatürlichen Kräften, durch die er sein sorgfältig geschärftes und poliertes Ego weiter aufbläht.





Wenn eine Frau den Kontakt mit ihrer inneren Macht-Qualität verliert, wird ihre äußere Qualität verzerrt. Abgeschnitten von ihrem inneren Pawo (ihrer geheimen Mitgefühl-Aktivität), manifestiert sich ihre äußere Erscheinungsart als Aufputz und Fassade und nicht als spontane umfassende Weisheit. Dieser Aufputz reicht von Inkonsequenz bis Besessenheit von rein oberflächlicher Erscheinung, abhängig davon, wie weit ihr innerer Pawo verschüttet wurde. In ihrem spirituellen Leben schrumpft sie in Bedeutungslosigkeit und Geistlosigkeit und gibt sich zufrieden, die Blumen am Altar zu arrangieren.

Sie wird diese "zarte Verehrerin", die den Lama umschwirrt und während der Belehrungen dauernd sein Glas auffallend mit Wasser auffüllt. Sie wird kaum jemals ernsthaft praktizieren, aber sie ist immer sehr durchscheinend und stets auffällig anwesend. Wenn sie meditiert, will sie "schöne Erfahrungen" pflegen, mit denen sie ihre Psyche ausschmückt. Sie wird sich selbst "als sensitiv" erkennen und Dinge "fühlen", die "tief und geheimnisvoll" sind. Sie wird dasitzen, New-Age-Musik hören und dabei versuchen, auf eine ganz besondere Art "sehr besonders sein" – jedenfalls aber schwer zu definieren. Möglicherweise verbringt sie ihr ganzes Leben damit, ihr eigenes Tarotdeck zu kreieren oder Orakelkarten zu entwerfen, denen sie Bedeutungen gibt, die so strukturlos und nichtssagend sind, daß sie praktisch alles für jeden jederzeit bedeuten können.

Das könnte recht deprimierend klingen; aber in Tantrischer Sicht – ganz gleich wie weit wir uns in die Verschlungenheit des verwirrten Seins verlieren – spielen oder quälen wir uns selbst mit endlosen Verzerrungen dessen, was wir wirklich sind. Das heißt, daß alles, was wir wahrnehmen, von der Erleuchtung ungetrennt ist. Also müssen wir unseren Energien – wie sehr verzerrt sie auch immer sein mögen – einfach erlauben, sich in ihren natürlichen Zustand zu entspannen. Das ist die Absicht von Meditation. Wir müssen einfach aufhören, nichterleuchtete Zustände hervorzubringen. Sobald wir unsere Furcht vor unserer eigenen Raumhaften Natur loslassen, manifestieren sich unsere inneren Qualitäten spontan.

Männer und Frauen sind zueinander hingezogen durch die Offenheit für ihre uranfängliche Erleuchtung und aufgrund ihrer Furcht vor ihrer uranfänglichen Erleuchtung. Die Anziehungskraft in einer romantischen Begegnung ist eine sehr einfache Sache und gleichzeitig ein sehr komplexes Thema.

Solange wir versuchen eine Trennung zwischen Leerheit und Form aufrechtzuerhalten, erhält alles, was wir tun, eine duale Qualität; es gibt immer Anziehung in unsere Ablehnung und Ablehnung in unserer Anziehung.



Deswegen kann sich eine Haß–Liebe–Beziehung bilden und deshalb ist Ambivalenz einer der grundlegenden Schlüssel für das Verständnis der Natur der inneren Tantras und besonders für Aro Lingma´s Nyi–da Mélong. Deswegen spielen sich Menschen mit eigenartigen Erfahrungen wie Freiklettern, Autorennen, Drachenfliegen und Fallschirmspringen. Angst und Erregung liegen sehr nahe beieinander – das Gefühl der Vibration dazwischen erzeugt eine enorme Ladung.

Es gibt eigentlich kaum einen physiologischen Unterschied zwischen heftigem Verliebt–sein und einer Panikattacke. Der Unterschied liegt in der Wahrnehmung – wie der Unterschied zwischen Dualität und Nichtdualität.

Frauen werden von dem verzerrten männlichen Image angezogen, weil sie irgendwo die Wiedervereinigung mit ihrer eigenen Macht finden wollen. Frauen haben eine natürliche Beziehung zur Macht , aber wenn sie es nicht schaffen, ihre innere Qualität als die eigentliche Natur der Macht zu erkennen, werden sie keine andere Lösung finden als das ganze äußerlich zu suchen. Wie auch immer, Frauen fühlen sich auch deswegen zu Männern hingezogen, weil sie die Reflexion ihres eigenen inneren Pawos wiedererkennen. Beides passiert gleichzeitig. Erleuchtung und Nichterleuchtung flackern.

Männer werden von dem verzerrten weiblichen Image angezogen, weil sie sich irgendwie wieder mit ihrer eigenen Sensitivität verbinden wollen. Männer haben eine natürliche Beziehung mit Sensitivität , aber wenn sie es nicht schaffen, ihre innere Qualität als die eigentliche Natur der Sensitivität zu erkennen, werden sie keine andere Lösung finden als das ganze äußerlich zu suchen. Wie auch immer, Männer fühlen sich auch deswegen zu Frauen hingezogen, weil sie die Reflexion ihrer eigenen inneren Khandro wiedererkennen. Beides passiert gleichzeitig. Erleuchtung und Nichterleuchtung flackern.

Solange eine Frau versucht, ihren inneren Pawo dadurch zu finden, daß sie einen Mann verführt oder sich ihm durch ihre verzerrte äußere Sensitivität verfügbar macht, wird sie sehr wahrscheinlich auch noch den Rest ihrer übrigen Macht verlieren. Sie gerät in Gefahr, von einem rücksichtslosen Typ, einem emotional ungebildeten Aggressor beherrscht zu werden.

Solange ein Mann versucht, seine innere Khandro dadurch zu halten, daß er eine Frau durch seine verzerrte äußere Macht umwirbt oder nötigt, wird er sich wahrscheinlich mit einer Barbie–Puppe, die dauernd "Zuwendungen" und endlosen Ramsch fordert, oder mit einer Haushaltssklavin, der er "jeden Nipf genommen hat", belasten.



Das alles sind extreme Beispiele, Karikaturen, wie Menschen sein können, wenn sie sich sehr anstrengen und ihre inneren Qualitäten verstecken. Aber jeder findet sich irgendwo in dem Getriebe, das auch diese Karikaturen in sich birgt. Möglicherweise sieht mancher einige gedämpfte Spiegelbilder in diesem Muster aus Enttäuschung, Mißverständnis und Frust. Ein Muster, in dem wir niemals bekommen, was wir wollen; weil das, was wir wollen nicht dadurch zu erhalten ist, daß wir es bekommen. Wir sehen etwas, wir wollen es, aber es stellt sich sofort als etwas fast vollkommen Unterschiedliches von dem heraus, was wir ursprünglich zu sehen glaubten. Männer und Frauen müssen im eigenen Inneren nach Vollkommenheit suchen und nicht bei anderen unvollkommenen Menschen. Wir bekommen einfach nicht voneinander, was wir wollen, weil es eigentlich nicht dort zu haben ist;...wir haben es ohnehin schon in uns. Noch ein Paradox: Es ist nur möglich zu bekommen, was wir wollen, wenn wir es bereits haben. Wenn wir bereits die Verbindung mit unserem Pawo oder unserer inneren Khandro haben, dann brauchen wir nicht länger irgend etwas außerhalb unserer selbst zu finden. Aber gerade an diesem Punkt – wenn die Bedürftigkeit aufhört – beginnt der wirkliche Tanz miteinander. Irgend etwas anderes entsteht, das unsere rastlose neurotische Bedürftigkeit ersetzt. Wenn sich diese Bedürftigkeit (die aus der fehlenden Verbindung mit unseren inneren Qualitäten entspringt) in ihre eigene leere Natur auflöst, kann eine enorme Wertschätzung füreinander entstehen. Dieser Sinn von Wertschätzung entsteht, weil Menschen Lichtblitze ihrer Vollkommenheit erhaschen und eine echte Beziehung zueinander beginnen. Egal wie weit wir von unseren inneren Qualitäten entfernt sind – unsere erleuchtete Natur funkelt dauernd durch. Die Häufigkeit des Funkelns hängt davon ab, wie sehr wir es zulassen oder uns dagegen sträuben. Dieses "Zulassen" ist die Praxis im inneren Tantra und besonders in den Vier Naljors – dem Ngöndro (grundlegende Praxis) von Dzogchen Sem-dé (der "Geist-Serie" im Dzogchen). Diese Serie führt direkt zu den für die Dzogchen-Praxis selbst nötigen Erfahrungen hin.

Für einen Ngakpa ist eines der wichtigsten Gelübde, Frauen niemals herunterzumachen. Für Ngakpas sind Frauen die Quelle der Weisheit und ihre Praxis ist es, die Erscheinungswelt als weiblich – als Weisheits-Darstellung, als den Tanz der Khandros – zu sehen. Wenn die Welt als der vibrierende, funkensprühende Tanz der Khandros gesehen wird, wird die innere Khandro berührt und geweckt.

Dadurch beginnen sich die Elemente in ihren eigenen Zustand zu entspannen; das Geflecht der Dualität beginnt sich aufzulösen. Das Gelübde einer Ngakma ist es, die Erscheinungswelt als männlich – als Methoden-Darstellung – als den kraftvollen direkten Tanz der Pawos zu sehen – der innere Pawo wird geweckt und die Elemente beginnen sich spontan aus ihrem eigenen Raumhaften Zustand zu bewegen.



Nichtdualität entsteht im freien Spiel der erleuchteten Aktivität. Männer und Frauen, die in diese Wirklichkeit eintreten können, sind fähig, miteinander eine Beziehung zu haben – nicht durch neurotische Bedürftigkeit, sondern durch eine grundlegende Achtung vor ihren inneren und äußeren Qualitäten. Wenn wir zur Natur unserer inneren Qualitäten erwachen, sind wir fähig einander voll Freude zu spiegeln. Wir können unsere Konditionierungen gegenseitig untergraben und zwingen uns nicht mehr ständig in unsere selbstbedingten Muster. Man kann diese Sichtweise weder beschreiben noch erklären; diese Fähigkeit entsteht grundsätzlich aus Verwirklichung und Leerheit.

Da gibt es keine Technik oder "Methode", außer daß wir das erleuchtete Potential des Partners wirklich schätzen. Genausowenig gibt es eine "Methode", um sich zu verlieben. Selbst wenn man alle persönlichen Idealvorstellungen bei einem mögliche Partner auswählen könnte, ist das noch keine Garantie dafür, daß "Liebe passiert".

Sich verlieben ist eigentlich ein Nyam – eine spirituelle Erfahrung. Dieses Nyam des sich Verliebens entsteht, wenn die äußere Weisheitsdarstellung einer Frau und die äußere Methodendarstellung eines Mannes die entsprechenden inneren Weisheits- und inneren Methodendarstellungen des anderen tief berühren. Dieses Nyam ist eine potentiell spirituell provozierende Verbindung. Aber unglücklicherweise folgen wir normalerweise einem Muster und versuchen jede Situation, die als Bezugspunkt für unser "Selbst" dienen könnte, sofort festzuhalten. Aus der Perspektive des Nyi-da Mélong ist das Verliebt-sein für Frauen und Männer eine der außergewöhnlichsten Möglichkeiten, die das Dasein zu bieten hat.



Es ist durchaus nützlich, die/den PartnerIn als jemand, der die Welt vollkommen anders erlebt, zu sehen. Es ist spirituell betrachtet äußerst wertvoll, für diese andere Sichtweise – als Praxis – offen zu sein. So werden Frau und Mann Lehrer füreinander. Aber wir brauchen uns nicht absichtlich zu belehren – "Belehrung" passiert, indem wir für Fragen der/des PartnerIn offen sind. Männer brauchen nur den Schrecken vor der Weisheits-Darstellung der Frau zu suchen und Frauen brauchen nur die Herausforderung durch die Methoden-Darstellung durch den Mann zu suchen – also einfach in dem wir sind, was wir sind, passiert "Belehrung" gegenseitig.



Es ist wichtig, daß wir die Ehrfurcht in unserer sexuellen Partnerschaft erhalten, denn sonst verfallen wir in gegenseitiges Konditionieren und vernebeln unsere inneren Qualitäten. Es ist traurig, aber ohne die Erfahrung von Leerheit, in der wir unsere eigenen inneren Qualitäten entdecken, kehren wir zu den alten Mustern zurück. Wenn einmal der Mann oder die Frau, in die wir verliebt sind, aufhört, in unseren Augen Khandro- oder Pawoaspekte zu manifestieren, verlieren wir unsere Offenheit und wir kehren zum "festen Boden" unserer eigenen Identität zurück – wir hören auf, verliebt zu sein. Wenn wir uns verlieben, nehmen wir etwas von unserer eigenen Weisheits – oder Methoden-Darstellung wahr. Aber wenn diese Magie nicht mehr so stark ist, (wenn wir "uns aneinander gewöhnen" oder die Beziehung als "gesichert" ansehen) finden wir uns sehr schnell mit einem ziemlich durchschnittlichen Mann oder einer alltäglichen Frau wieder.

Der Ethos der romantischen Liebe, der im Westen gewachsen und besonders im 20. Jahrhundert so eskaliert ist, hat im tantrischen Sinn ein großartiges Potential.

Für jemanden, der den Osten als "fortgeschrittenere Gegend" und für die Praxis mehr förderlich betrachtet, mag dies eine Überraschung sein.

Die Menschen möchten oft den neurotischen Aspekten des Verliebt-seins entkommen, besonders wenn es regelmäßig stattfindet.

Aber wenn wir die Vergänglichkeit einer romantischen Beziehung erfassen, dann können wir dieses Njam als Teilaspekt unseres Lebens sehen, der uns anderen Wesen gegenüber öffnet. Oft entsteht ein neuer Sinn von Mitgefühl für andere Menschen im Verliebt-sein; alte Verhaltensmuster lösen sich durch diese neue Offenheit auf.

Im Verliebt-sein erkennen wir ein wenig von unserer eigenen Weisheits- oder Methoden-Darstellung. Aber wenn diese Magie schwächer wird, dann finden sich Mann oder Frau mit Partnern wieder, die scheinbar all die üblichen quälenden Schwierigkeiten verursachen. Und dann bleibt man entweder aus Bequemlichkeit oder aus Sicherheit zusammen, oder geht auseinander auf der Suche nach einem neuen Njam des Verliebt-seins. Beides ist gleichermaßen neurotisch; beides ist(innerhalb der tantrischen Praxis erlebt) gleichermaßen eine Quelle der Verwirklichung. Es ist nicht gesagt, daß man unbedingt in einer Beziehung bleiben muß, oder daß man dauernd neue Partner suchen sollte. Man kann sich immer und immer wieder aufs Neue in ein und die selbe Person oder in verschiedene Menschen nacheinander verlieben; das macht wenig Unterschied, solange man nicht für gemeinsame Kinder zu sorgen hat. Wir können nur dann die Fortsetzung einer Beziehung zu einem Menschen erfahren, wenn wir auch die fortgesetzten Wechsel innerhalb dieser Beziehung erfahren können.



Wir können nur Sicherheit in einer Beziehung finden, wenn wir nicht von der Sicherheit dieser Beziehung abhängig sind. Andernfalls werden unsere Beziehungen Gefängnisse der Unzufriedenheit.

Für Beziehungen aber, die spirituelle Bedeutung haben sollen, ist es essentiell, die Sichtweise des Partners als Pawo oder Khandro zu erhalten. Das echte Erahnen des inneren Pawo oder der inneren Khandro kommt aus meditativer Erfahrung und(!) aus der Offenheit, für die unsichere Sicherheit in jedem vollkommenen Moment vollkommen präsent zu sein.

Die Unsicherheit auszuhalten und sich nicht aus dem Staub zu machen ist in unserer heutigen Zeit eine gewaltige Herausforderung.

Weitere Herausforderungen in Beziehungen sind oft das Verkleben (Suchtprinzip), die Gelangweiltheit (persönliche Dumpfheit), Eifersucht (Besitz und Todesangst), Verletzungen (Wut und Unterdrückung) und die Verwendung des Anderen (Macht und Surrogatthemen).

Viele der Geisterbilder (psychologische Diagnosen) entstehen durch Verzerrung. Nur ein **wirklich offenes Herz** und die **Weisheit allgegenwärtiger, unvermittelter Präsenz** sind Schlüssel, zur inneren Ganzheit zu finden.

Tara Sattva Tantra Institut
Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach
shanti@tantrica.de 02202 284848

www.tantrica.de

www.karmamudra.de