



Stufenwege in der Sexualität und Werkzeuge guter Erfahrungen

Zum grundlegenden Verständnis

Sexualberatung ist eine Hinführung zum eigentlichen Tantra, nicht das Tantra selbst..

Insofern ist das erste Modell nur hinführend zu verstehen, auch wenn es im sogenannten Neo -Tantra, von vielen Anbietern so dargestellt wird, dass beides synonym ist..

Wer einmal die Ursprungstexte in die Hand nimmt oder auch bei Osho über Saraha, das Vigyan Bhairav Tantra oder andere Texte seine Interpretationen nachliest, kann dies feststellen.

Entscheidende Unterschiede laut unserer Schule sind:

0/Es ist eine zerstörte oder verstörte Sexualität vorhanden, die keine Richtung hat oder kennt, welcher der Selbstbezug fehlt. und die andere und sich selbst zerstören will.

Diese Qualität, entsteht durch Traumatisierung unterschiedlichster Formen und Nuancen.

Phänomene dieses "Ground Zero" sind:

Geistige Verwirrung, falschverstandene Keuschheit, Sodomie, starke Traumatisierung, Vergewaltigung, Prostitution unter Zwang und Pädophilie.

Alle diese Aspekte entstehen durch eine Entwertung im frühen oder späteren Entwicklungsrahmen und sind oft auch generational. Für den Weg mit Tantra sind hier starke Hindernisse, so dass hier Therapie essentiell ist.

(Im buddhistischen entspricht dies dem Bild der heißen oder kalten Hölle)

1/Sexualität, die sich entlädt, richtet Energie nach unten. (Idee Reich` scher Organomie)

(Schlüsselworte im Heute: Geil, Ficken, Nageln, Porno, sexuelle Befreiung)

Daran ist an und für sich nichts verkehrt, sollte bloß nicht mit Tantra bezeichnet oder verwechselt werden. Für Menschen mit sehr kontrollierten Charakterstrukturen ist es sogar im ersten Moment befreiend, hier auszuagieren. Nach dem ersten Moment können daraus drei Impulse/ Stolpersteine entstehen:

Immer mehr Aufladung und schnelle Entladung

Selbst - oder Fremdentwertung

Macht/ Ohnmachtthemen

Alle drei Themen zeigen deutlich eine Neigung zur Wiederholbarkeit desselben Verhaltens und eine narzisstische Tendenz der Trennung zwischen mir und der anderen Person (Objektifizierung). Mit der Betrachtung von Ursache - Wirkung stellen wir fest: Entwicklung zu einer herzensoffenen oder gar strahlenden Sexualität findet nicht statt.

(Im buddhistischen ist dies zu sehen in folgenden Bildern: Reich der Tiere und der hungrigen Geister)



2/Sexualität mit Liebe, die beginnt das Herz in der Mitte mit ein zu schließen, dadurch zu entwickeln und einen energetischen Kreislauf zwischen „Lotus“ / „Juwel“ und „Herz“ spürbar zu machen. (Idee der „immerwährenden Romanze und der sexuellen Symbiose“)

(Schlüsselworte im Heute: Lieben, Erfreuen, Vereinigen, Ekstase, Herzenslust, Lover)

Während der erste „Raum“ keine erhaltende Energie in uns entstehen lässt, öffnet sich hier die erste Tür ins Tantra, die es uns ermöglicht durch Erfahrungen zu erahnen, wo die Reise hingeht.

Die Stolpersteine sind in diesem Fall:

Trennung in angenehme und unangenehme Gefühle und Zuschreibung dieser Gefühle an Personen (Anhaften/ Herzenshörigkeit)

Symbiotische Kreisläufe mit den Grenzthemen Verrat/ Neid/ Eifersucht

Selbstgefälligkeit im Umgang mit Menschen, die diese Erfahrung nicht machen konnten, aufgrund Traumata, schwieriger Umstände oder kultureller und religiöser Verbote.

Mit der Betrachtung von Ursache - Wirkung stellen wir fest: Es manifestiert sich eine feste Grenze zwischen Paar- Sein und der übrigen Welt.

(Im buddhistischen: Reich der Menschen und der eifersüchtigen Götter)

3/Sexualität mit Liebe II, in der sich über die erste Stufe und die zweite Stufe einen Entwicklung zeigt, die das Erleben dieser machtvollen Energie kanalisieren kann und das Bedürfnis hat diesen Überfluss mit allen Lebewesen zu teilen.

(Schlüsselworte im Heute: Polarität, Verströmen, Ausstrahlen, Heiliger Raum, Erleuchtung, Gefährt(e)(In))

Dieser Raum ist das eigentliche Tantra und hält vielfältige Schüssel in der Hand. Hier finden wir die Erfahrung nach Grenzauflösung und Allverbundenheit wieder, die uns am Anfang unseres Lebens trägt. Die Energie von Juwel und Lotus steigt über innere Kanäle über das Herz hinaus, löst die sogenannten „Knoten“ und lässt im mittleren Kanal gewaltige Energien aufsteigen, die wir danach nutzen können um auf den unterschiedlichsten Ebenen

Die Stolpersteine sind in diesem Falle besonderer Art:

Grenzenlose Überheblichkeit und Selbstgefälligkeit

Missbrauch der Energien und Fähigkeiten

Verwendung der Energie für selbstsüchtige Zwecke

Mit der Betrachtung von Ursache - Wirkung stellen wir fest:

Entweder ist der Eintritt in das „reine Land“ (2) da oder es entsteht ein „Spiel- Raum“ (2) , im dem alles außerhalb von mir zum „Spiel-Zeug“ wird.

(Im buddhistischen: Reich der Götter (2) oder Reich von Tarasattva und Bodhisattva (1))



Wir können in der tantrischen Arbeit mit verschiedenen Zugängen oder Stufenmodellen arbeiten. Einige seien hier kurz vorgestellt. Wir arbeiten je nach Notwendigkeit und Zugang mit verschiedenen weiteren Basismodellen.

Das Modell des optimierten Sexualität aus der Kreuzung Sexualberatung und westliches Tantra (Schwergewicht : Sexualität)

Tabellen für Männer und Frauen

Das bringt der Mann. Weibliche Bewertung

Bewertung	Technisches	Gefühle der Frau	Innere Wahrheit
Schlechter Sex	Kein Vorspiel 3- 5 Minuten raus reinfertig	Knicken! Vermurkst!	Primär: Frustration Sekundär: Schmerz/ Enttäuschung Tertiär: Wut
Mäßiger Sex	Küssen, Fumme In 10 Minuten fertig	Macht sauer und zickig!	Primär: Ohnmacht sekundär: Wut Tertiär: Macht der Verweigerung
Mittelprächtiger Sex	Langes Küssen Streicheln; berührt den ganzen Körper 20 Minuten; Küsst danach auch noch!	Ist das Minimum, um einen Teilorgasmus zu bekommen; der Lover ist lernfähig und darf Morgen wieder	Primär: Freude Sekundär: Begierde/ Verlangen Tertiär: Bindung
Guter Sex	Ausgedehnte Massage, küsst den ganzen Körper, beherrscht Kusstechniken; küsst auch die Klitoris oder macht es französisch, lässt sich Zeit vom Kontakt der Liebesorgane bis zum Orgasmus braucht 30 bis 60 Minuten	Sorgt für ein Gefühl von hoher Ladung im ganzen Körper; liebt zumindest den Körper von Frauen und wahrscheinlich sogar dich	Primär: kurzer Kontrollverlust Sekundär: Ekstase nachhallend im Genital Tertiär: ausstrahlende Freude und Ruhe

Ozeanischer Sex	Wie bei guter Sex; beherrscht Techniken der Atemkontrolle und kann seine Ejakulation zurückhalten und den eigenen und den Orgasmus seiner Geliebten hinauszögern	Der Körper bewegt sich unwillkürlich in Wellenform und schüttelt sich, sogenannter „Rollover“ der Atmung; meist ein kurzes Moment der Stille, des Lachens und Weinen durch die Öffnung des Herzens	Primär: langer Kontrollverlust mit Durchdringungssehnsucht Sekundär: Ekstase im ganzen Körper und Stille empfinden Tertiär: Gefühl nachhaltender Ausstrahlung und Juvenilität
Kosmischer Sex	Techniken spielen keine Rolle mehr, jede Berührung gibt ein Gefühl von Ladung ab; der Orgasmus unterscheidet sich noch von Wellen; die Erektion dauert lange und eine Ejakulation ist nicht nötig	Ein Einheitsgefühl ist entstanden, die Entladungen und Vibrationen rasen durch den Körper; Die Stille ist von Dauer; Gefühle der Verschmelzung tauchen auf	Primär: Rauschzustand mit Knochen und Nervelektrizität Sekundär: Ekstase im ganzen Körper und Stilleempfinden Tertiär: intensives Gefühl der Verbundenheit über lange Zeit
Tantrischer Sex	Der Austausch von Blicken löst Orgasmen aus; In der Verbindung wird das Gefühl von Getrenntheit aufgehoben, Zeit und Raum sind illusionär, tiefe Vibrationen und Lichtentladungen ziehen durch die Wirbelsäule	Ein Lichtempfinden, wie ein in Blitzen stehen gepaart mit tiefer Stille ergibt ein Gefühl von Verschmelzung; die Energie wird als vertikal aufsteigendes und durchdringendes Wellenphänomen erlebt	Primär: intensives Gefühl der Verbundenheit über lange Zeit Sekundär: Zustand ohne Raum- Zeit Begrenzung Tertiär: Erleuchtung mit ausstrahlender Kraft auf die Umgebung



Das bringt die Frau Männliche Bewertung

Bewertung	Technisches	Gefühle des Mannes	Innere Wahrheit
Schlechter Sex	Muskuläre und emotionale Anspannung Abschalten, Wegdrehen, Show fertig	Unsicherheit Aggression Maschinenarbeit Rammeln	Primär: Frustration Sekundär: Schmerz/ Enttäuschung Tertiär: Wut
Mäßiger Sex	Kernbedürfnis Klitorale Stimulation Anspannung bei Penetration	Unsicherheit über Wert des Jewels	Primär: Ohnmacht sekundär: Wut Tertiär: Macht der Verweigerung
Mittelprächtiger Sex	20 Minuten; Langes Küssen Bereitschaft zur Öffnung des Körpers Sehnsucht nach Vereinigung und vaginale Spasmen	Ist das Minimum, um einen Teilorgasmus zu bekommen; der Lover ist lernfähig und darf Morgen wieder	Primär: Freude Sekundär: Begierde/ Verlangen Tertiär: Bindung
Guter Sex	braucht 30 bis 60 Minuten sehnt sich nach Durchdringung starke Öffnung Genital und Herz Verbindung Herz - Auge- Lotus Entladung wird verzögert oder verlangsamt lässt sich Zeit vom Kontakt der Liebesorgane bis zum Orgasmus	Sorgt für ein Gefühl von hoher Ladung im ganzen Körper; liebt zumindest den Körper von Männern und wahrscheinlich sogar dich	Primär: kurzer Kontrollverlust Sekundär: Ekstase nachhallend im Genital Tertiär: ausstrahlende Freude und Ruhe

Ozeanischer Sex	Wie bei guter Sex; beherrscht Techniken der Atmung und Energielenkung und kann ihre Erregung kanalisieren und vom Muttermund und den Ovarien „hochsteigen“ lassen	Der Körper bewegt sich unwillkürlich in Wellenform und schüttelt sich, sogenannter „Rollover“ der Atmung; meist ein kurzes Moment der Stille, des Lachens und Weinen durch die Öffnung des Herzens	Primär: langer Kontrollverlust mit Durchdringungssehnsucht Sekundär: Ekstase im ganzen Körper und Stilleempfinden Tertiär: Gefühl nachhaltender Ausstrahlung und Juvenilität
Kosmischer Sex	Techniken spielen keine Rolle mehr, jede Berührung gibt ein Gefühl von Ladung ab; der Orgasmus unterscheidet sich noch Wellen; dauert lange und eine weibliche Ejakulation entsteht	Ein Einheitsgefühl ist entstanden, die Entladungen und Vibrationen rasen durch den Körper; Die Stille ist von Dauer; Gefühle der Verschmelzung tauchen auf	Primär: Rauschzustand mit Knochen und Nervenelektrizität Sekundär: Ekstase im ganzen Körper und Stilleempfinden Tertiär: intensives Gefühl der Verbundenheit über lange Zeit
Tantrischer Sex	Der Austausch von Blicken löst Orgasmen aus; In der Verbindung wird das Gefühl von Getrenntheit aufgehoben, Zeit und Raum sind illusionär, tiefe Vibrationen und Lichtentladungen ziehen durch die Wirbelsäule	Ein Lichtempfinden, wie ein in Blitzen stehen gepaart mit tiefer Stille ergibt ein Gefühl von Verschmelzung; die Energie wird als vertikal aufsteigendes und durchdringendes Wellenphänomen erlebt	Primär: intensives Gefühl der Verbundenheit über lange Zeit Sekundär: Zustand ohne Raum- Zeit Begrenzung Tertiär: Erleuchtung mit ausstrahlender Kraft auf die Umgebung

Diese Tabelle vermittelt Qualitäten der Entwicklung eines erwachsenen Menschen. Durch Einflüsse in der kindlichen und jugendlichen Entwicklung kommt es immer zu einer Verformung des Empfindens der Lebensenergie und damit auch zu einer Einschränkung der Sexualität.



Eine kurze Einführung (erschienen von mir in: Connection Tantra Newsletter 8/ 2005)

Das Modell der 5 Rhythmen und der Sexualität

abgeleitet aus der Arbeit von Gabrielle Roth (5Rhythmen®)

Die Fünf Rhythmen

Für Gabrielle Roth ist Schwitzen wie Beten: «Schweiß ist heiliges Wasser, Rosenkranz, flüssige Perlen der Vergangenheit. Schweiß reinigt den Körper und die Seele. Es ist die älteste und universellste Art der Selbstheilung - egal ob Fitnessraum, Sauna oder Schwitzhütte. Ich schwitze auf dem Tanzboden. Je mehr du tanzt, desto mehr schwitzt du. Je mehr du schwitzt, desto mehr betest du. Je mehr du betest, desto näher kommst du der Ekstase. Mein Pfad ist der Tanzpfad.»

Gabrielle Roth beschreibt die Fünf Rhythmen wie folgt:

Fliessen/ Flowing

„Hier geht es darum, fließend, flexibel zu sein. Verbundenheit mit der Erde, Harmonie mit den Zyklen des Lebens sind weitere Anhaltspunkte. Fließen kreiert ein Energiefeld, das den weiblichen Aspekt der Seele berührt und dem das Gefühl Angst bei Fehlen des Fließens zugeordnet wird.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Die Muttergestalten, TARA und Ishtar, aber auch die beängstigende Kali gehören in diesen Rhythmus. Damit wird auch deutlich in welchem Raum zwischen Angst, körperlicher Spannung (vor allem Bereich des Perineums (Damm) und den Nebennierenrinden und der Sakralplatte am unteren Rücken) einerseits und gutem, verbundenen Fluss und Selbstvertrauen sich dieser Rhythmus bewegt. Ist (ob aus traumatischen Erfahrungen, Unsicherheit oder anderer Angst heraus) an diesem Punkt die Körperlichkeit und die Eigenwahrnehmung gestört, fehlt mir die Fähigkeit zum grundlegenden Fluss von Berührung und Bewegung, die dem Vorspiel mit seinen fließenden Bewegungen zugeordnet wird. Ich brauche dann erst einmal einen guten Kontakt mit meinen eigenen Wert. Der damit verbundene Atem ist fein und gleichmäßig. Die meisten Menschen praktizieren automatisch beim Vorspiel eine vertiefte, rhythmische Atmung die dabei entspannt bleibt und weder Aus- noch Einatmung betont. So setzt die Energie in Bewegung und es entsteht ein nährender, angstfreier Raum. Bei Angst und Unsicherheit wird hier die Energie und unter anderen damit die Sexualität geblockt. Typisch für diese Blockaden sind Schmerzen im Bereich des Perineums oder (bei Männern) Prostataprobleme und (bei Frauen ein Übermaß) an körperlicher Anspannung, die zu solchen Phänomene, wie dem Vaginismus führt. Absichtlose, subtile Berührungen bei gleichzeitiger, tiefer Atmung fördern die Heilung ebenso wie fließende Bewegungen beim Tanz.



Stakkato

„verbindet uns mit dem Element Feuer und dem Loslassen aller Arten von Dingen wie Müdigkeit, Zorn und schlechten Erinnerungen. Stakkato wird auch Tanzen mit den Knochen genannt, alle Formen von Ecken und Kanten sind möglich. Die Archetypen von Stakkato sind Vater, Sohn und Heiliger Geist, die Repräsentanten der männlichen Seele.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Diese Qualität drückt sich in der Sexualität im „Ich will“ aus und in dem Bedürfnis der Verschmelzung. Diese machtvolle „Aggressive“, oder feurige Komponente kann sehr zerstörerisch oder auch überladend sein, (das Kernbedürfnis ist der aktive, männliche Ausdruck). In der unterentwickelten Form ist dies zornvolle Sexualität, die um die Themen Macht und Ohnmacht kreist. Der gestörte Atem ist ein festgehaltener gepresster Einatem, der zur Implosion führt. Für die männliche Sexualität sind typische Phänomene aus diesem gestörten Staccato mangelnde Dauer (ejaculatio praecox) und ein zugeschraubtes, empfindungsloses Becken.

In der weiblichen Sexualität ist das eine punktuelle, auf die Klitoris bezogene Stimulation, in der am Schluss nach dem typischen Entladung krampfartige Spasmen auftreten.

Im besten Fall findet sich ein Entladungsorgasmus, wie er uns als „normale Sexualität“ verkauft wird.

Heilmittel sind hier verschiedene Atemtechniken wie das Feueratmen oder auch der Sufiatem, um je nach Störung hier Balance zu finden. Dabei kann es zu starken Reaktionen im Bereich der Genitalien kommen. In der Bewegung ist der kathartischen und kreativen Umsetzung von dynamischer Bewegung im Staccato keine Grenzen gesetzt. Für Frauen und Männer entsteht hier im Experiment oft eher die Erfahrung, dass das Hundertfache der bisher erlebten Energie verfügbar wird.

Chaos

„Fließen und Stakkato kreieren das Chaos, das Unkontrollierbare und das Element Wasser. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet leeren Raum oder Abgrund - vielleicht ein Grund, weshalb viele Menschen Angst vor dieser Leere haben. Chaos tanzen führt den Geist in die Tiefe des Körpers und löst Blockaden auf. Trauer, Tod und Wiedergeburt sind deren Themen.“ (G.R.)



Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Unerlöst als Trauer und Schmerz finden wir die Zeit nach einem Teilorgasmus oder einer unvollendeten Sexualität wieder. Der Schmerz der eigenen oder partnerschaftlichen Unvollkommenheit wiederholt sich und führt zu einem Muster sexueller Frustration, welches wieder auf 2 (Zorn) oder auf 1 (Angst) zurückgeht.

Diese formvollendete Qualität drückt sich in der Sexualität in der Beschreibung spontaner Körpervibrationen und unwillkürlichen Abreaktionen wie: Schütteln, Zucken, Schreien, Weinen, Laute entladen und anderen physiologischer Reaktionsformen aus. Der Kontrollverlust ist eingetreten.

In diesem Chaos des Körpers zeigen sich verschiedene chaotische Atemmuster, welche diese Abreaktion unterstützen. In Bewegung, Berührung und Atemmethoden wie Hechelatem, Atmen ähnlich der dynamischen Meditation und verwandten Techniken finden wir Gegenmittel, um über diese Stufe hinauszutreten oder sie auch erst in Vollkommenheit zu erreichen.

Lyrisch

Dies ist der komplizierteste Rhythmus von allen. Wenn wir im Chaos nicht alles losgelassen haben, was uns bedrückt, bleiben wir im Chaos stecken. Lyrik ist Luft und Leichtigkeit. Wenn unser Körper in der Luft tanzt, befreien wir uns von Vorstellungen und Illusionen. Das Gefühl der Freude liegt in der Lyrik.

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Im lyrischen Element begegnen wir dem anderen bewusst und erleben ein Gefühl von Resonanz und Gleichklang. Im Atem ist dies eine gemeinsame Atemwelle, ein gemeinsamer Rhythmus im Miteinander-Sein. Dieser Raum ist von der Atmosphäre tiefer Balance beider Pole geprägt und es taucht zum ersten mal ein Gefühl absolutern Spiels auf.

Wir sind durch das Tor gekommen und kommen in Verbindung mit dem Anderen an.

Die Leichtigkeit sorgt für Öffnen des Herzens und gemeinsam mit den Atemwellen für ein tiefes und kraftvolles Strömen der beiden Pole Genital und Herz. Ein heiliger Raum wird sichtbar, hat aber oft noch einen Nachhall ein Signum von Schmerz, der sich lösen kann. Gefühle von Schmerz und Trauer sind möglich lösen sich aber in Dankbarkeit.

Erfolgt hier eine Trennung, ein Stopp, ist der Schmerz der Illusion dauerhafter Verbindung wieder spürbar. Den Atemwellen und dem spielerischen Aspekt des Miteinander-Seins kommt eine starke Bedeutung zum nächsten und letzten Schritt zu.



Stille

„Viele Menschen in der westlichen Welt haben Angst vor Stille, wie wenn wir darauf programmiert wären, leere Räume mit Lärm und Aktivität füllen zu müssen. Vielleicht erinnert uns die Stille an unser Grab, den eigenen Tod, die ultimative Stille. Weisheit, Geduld, Inspiration und Mitgefühl gehören in die Stille.

Durch die ersten vier Rhythmen erfahren wir körperlich, wie sich Stille anfühlt.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Hier können wir nun über den Atem und über die Qualität der tantrischen Verbindung in einen Raum der Stille und der Zeitlosigkeit eintauchen. Äquivalente im Atembereich sind das Pranayama und ähnliche Techniken des feinstofflichen Austausches. Durch Stille entsteht Überschuss (im Gegensatz zu Entladung) .

Diese Stille und diesen damit verbundenen energetischen, körperlichen und seelischen Überschuss hebt uns vom tierischen Aspekt der Sexualität zum Aspekte des Göttlichen hinauf.

Zum Arbeiten und Experimentieren

Diese Rhythmen sind auch immer in der geöffneten, fließenden Sexualität vorhanden. Du kannst also aus dem Tanz und deinem Körper heraus in Kontakt damit kommt, wo es die leicht oder schwer fällt mit dir und anderen zu sein. Die 5 Rhythmen sind also keine Tanzform, sie sind das Leben selbst. Fehlt eine der Rhythmen im Leben selbst oder wird er verneint, so kann es auch im Liebe- Machen nicht zur Durchdringung, zum vollständigen Verbinden in stiller Ekstase kommen. In vielen Beziehungen oder auch in flüchtigen Kontakten fehlt es an der Totalität vor allem in den Phasen des Stakkato und Chaos, die eine Herausforderung für uns darstellen. Du kannst dich also im Tanz wahrnehmen und sehen, wo deine Lebendigkeit noch Mut und Kraft braucht oder an welchen Stellen vielleicht auch die Batterie leer zu sein scheint und es wenn du deine Grenze überwindest noch gar nicht ist. Osho hat oft darauf hingewiesen, das Tanz so etwas wie Liebe- Machen mit der Existenz ist, so dass die 5 Rhythmen dich dazu einladen, damit zu arbeiten, dich und dein Sein zu stärken, damit aus der Alltagsbewegung ein kraftvoller Tanz mit Gott und Göttin wird. Wenn es dir gelingt in der Totalität im Tanz aufzugehen und trotzdem du selbst zu sein, dann gelingt dir das sicherlich auch in Beziehung und Sexualität. Der Qualität deines Atems kommt auch hier eine Schlüsselrolle zu. Darüber hinaus kannst du diese Kräfte stärken und intensivieren, damit dich und andere Fördern , wenn du diese Art des Tanzes, des Atmens und deine Handlungen dem Wohle anderer widmest. Im buddhistischen Tantra ist die sexuelle Vereinigung eine Methode um ein Maximum an persönlicher Energie entstehen zu lassen und dieses Potential anderen zur Verfügung zu stellen. Dies gelingt nur durch den Durchgang durch den kompletten Weg, also den vollendeten Tanz oder das vollendete Liebe machen. Bichst du an einer Stelle ab oder zusammen ist das ein Hinweis auf unerledigte Dinge, an denen du arbeiten solltest. Das Widmen der Sexualität zur Heilung für andere ist entsprechend dem Widmen des Tanzes an einen geliebten Menschen.

So können wir Tanz, Atem, Sexualität und Meditation zu unserem Wohl und zum Wohle anderer nutzen. Das ist Vollendung tantrischer Praxis.

Fünf Weisheitsenergien

Ein Energierad, mit dem wir unsere Wahrnehmung in der Sexualität, in Beziehung und in der Welt schulen können, ist ein tiefergehender Aspekt der Stufenwege, welche das komplette Energierad aller Energien mit einschließt.

Für unsere Arbeit mit den inneren Bereichen des Tantra, die oberflächlich betrachtet, nicht auf sexuelle Bereiche beziehen, sind vor allem die Bereiche

- „Anfängliche Reaktion auf Raum“
- „Verzerrte Energie“
- „Befreite Energie“ bedeutsam.

Wie wir in unserem Alltag und auch im Kontakt mit Menschen auf die Wahrnehmung von Energie reagieren, wird wesentlich von den Einflüssen aus diesen drei Elementen getragen. Auch in unserem Beziehungsverhalten und damit auch in unserer Art und Weise zu lieben, spielt dies doch eine Rolle. Die nachfolgenden Texte und Tabellen verdeutlichen dies für Bereiche, bis in unseren Alltag hinein. Die praktische Anwendung lehren wir im Jahrestraining und in der Langzeitausbildung.

Die darin verborgenen Mechanismen unseres Unterbewusstes steuern unseren Einstellungen zu Erfahrungen der Stille, der Liebe und der Wahrnehmung von Energien im körperlichen Bereichen. Je befreiter die Energie durch die tantrische Energiearbeit wird, desto intensiver kann ich spüren, fühlen und wahrnehmen.

Die Momente der Spannung und des Schocks unangenehmer Erfahrungen, die in unseren Erinnerungen seit der Geburt gespeichert sind, werden durch die Vielfalt positiver Erfahrungen in Meditation, Ritualen, intensiver Körper- und Atemarbeit, Berührung und das Spektrum anderer Methoden im Tantra vom Zustand „verzerrter Energie“ gereinigt. Die „befreite Energie“ kann sich realisieren.

Element	Farbe	Anfängliche Reaktion auf Raum	Verzerrte Energie	Befreite Energie	Richtung	Jahreszeit	Khandro (Dakini)
Erde	Gelb	Unwirklichkeit, Hohlheit; Unsicherheit; Zerbrechlichkeit	Halsstarrigkeit; Stolz; Arroganz; Festigkeit; Eigensinn; Armut; Geiz	Ausgeglichenheit; Gleichmut; Gemütsruhe; Harmonie; Reichtum; Großzügigkeit	Süden	Herbst	Rinchen
Wasser	Weiß	Angst (vor unmittelbar erkannten Bedrohungen)	Wut; Aggression; Hass; Gewalt	Klarheit; spiegelgleiche Weisheit; durchdringende Einsicht	Osten	Winter	Dorje
Feuer	Rot	Isolation; Getrenntsein; Trostlosigkeit; Einsamkeit	Blinde Besitzgier; Besessenheit; Zwang; Verschwendungssucht	Unterscheidende Weisheit; Mitgefühl; reine Angemessenheit	Westen	Frühling	Pema

Luft	Grün	Verletzlichkeit; Angst; Nervosität; Panik (über das Gefühl der Wehrlosigkeit gegenüber direkten und indirekten Taktiken	Neid; Argwohn; Eifersucht; Paranoia	Selbsterfüllende Aktivität; spontane Vollendung; die Fähigkeit, frei und fließend zu handeln	Norden	Sommer	Lekyi
Raum	Blau	Bestürzung darüber, von der Raumhaftigkeit übermannt, eingeschüchtert und überwältigt zu werden	Absichtliche Ignoranz; vorsätzlicher Stumpfsinn; gewollte Dummheit; Introversion; Depression	Unendliche, unbegrenzte Intelligenz; allesdurchdringende Weisheit; Allwissenheit	Zentral, peripher; durchdringend; richtungslos	Zeit Kontinuität	Sang- gye

In dieser Tabellen sind Teile der tantrischen Energiearbeit aus der Quelle des tibetischen Buddhismus systematisch zusammengefasst. (die Tabelle wurde von Nagkpa Chöyam/ Roger Hicks Cardiff zusammengestellt)

Arbeit mit den 5 Weisheitsenergien im Tantra

Im Tantra wird oft von Energie und Energiearbeit gesprochen.

Was heißt das?

Im Vajrayana (der tibetischen Spielart des Tantra) wurde schon vor langem ein Modell entwickelt, das sich im Alltag, im Umgang mit unseren Neurosen und Eigenheiten und auch im Kontakt mit anderen, sei es in Beziehungen, bei der Arbeit oder überall, wo Menschen in Kontakt gehen, als hilfreich erweisen kann.

Da die Energie uns und den Raum durchdringend ist, ist die Arbeit mit den Weisheitsenergien nützlich, sei es beim Liebemachen oder Zoffen mit dem Partner, beim Zusammentreffen mit Unbekannten am Arbeitsplatz oder in der Straßenbahn oder im Kontakt mit Kindern, Eltern, Freunden und Ungeliebten.

Das Modell der Weisheitsenergien schärft die Wahrnehmung.

Wie die Ideen des Enneagramms, der Astrologie oder anderer Typenlehren kann man sie natürlich auch zum Abstempeln von Mitmenschen und Situationen verwenden.

Um dies zu vermeiden, fehlen solche etikettierbaren Ebenen in dieser Beschreibung weitmöglichst.

Alle angenehmen und unangenehmen Gefühle entspringen dieser Energiematrix.

Persönlichkeitsmerkmale, Körperhaltungen, Kleidung, Landschaft und Farben korrespondieren mit diesen Energien.

In unseren Beziehungen und in unserem Liebesleben finden sich diese oft als Muster oder Movies, die ohne Gewährseim immer wieder ablaufen können.

Wir reagieren auf verschiedene Menschen immer im Response auf deren Energien.

Hier zuerst ein Überblick über die Energien der Familien in Kurzfassung:

Vajra- Familie

Die Vajra- Familie strahlt blaue Energie aus und kann in ihrem Weisheitsaspekt mit einem kristallklaren Spiegel verglichen werden, der ohne Urteil alles wiedergibt, was sich in ihm zeigt.

Ihr verwirrter Aspekt (oft wahrnehmbar als Rigidität/ Starre) zeigt sich als Selbstgerechtigkeit, die sich zu kalter oder offener Wut verhärten kann.



Ratna- Familie

Die Ratna- Familie strahlt goldgelbe Energie aus, die alles einhüllt. Der Weisheitsaspekt von Ratna äußert sich in Fülle, Gleichmut und Zufriedenheit.. Wir sind satt.

In ihrem neurotischen Aspekt kann sie sich in heimmungslose Gier, ausgesprochenes Territorialitätsdenken und aufgeblasene Angeberei verwandeln.



Padma- Familie

Die Padma- Familie glüht vor roter Vitalität. Padma ist in ihrer höchsten Ausdrucksform mitfühlende Weisheit.

In ihrer neurotischsten Form zeigt sie sich als alles vereinnahmende, offene Manipulation, Charmingness, Ken- und Barbie - Gehabe und Machtkalkül.

Wenn sie weise ist, reagiert sie sensibel auf alles was passiert, und trifft Unterscheidungen ohne Vorurteile.

Ist sie jedoch neurotisch, klammert sie sich zwanghaft an Spielzeuge (Personen, Posten, Statussymbole), von denen sie annimmt, das sie Vergnügen bereiten.



Karma- Familie

Die Karma Familie strahlt grüne Energie aus- flüchtig und kraftvoll wie der Wind. Karma- Energie zeigt sich in ihrem Weisheitsaspekt als vollkommene Handlung zum Wohle anderer.

In ihrem verwirrten Aspekt äußert sie sich als Neid, Heimtücke, verdeckte Manipulation, Paranoia und vergleichende Eifersucht.



Buddha- Familie

Die Buddha- Familie strahlt weiße Energie aus, die weit und friedvoll . Buddha- Energie zeigt sich in ihrem Weisheitsaspekt als alldurchdringender, friedvoller Raum. In ihrem verwirrten Aspekt ist sie dumpf und unbeweglich, weil sie Dinge ignoriert oder leugnet. Hier verweigert sie sich der Welt, wie sie ist und zieht sich in jenseitige Gefilde, trancige Räume oder in die Dumpfheit von Drogen zurück.



Den Energien oder Familien werden männliche und weibliche Energieformen und die Reiche als Bilder dazugestellt. Die Reiche korrespondieren mit Gefühlszuständen, die uns als tiefes Muster übermannen und unser Lebensgefühl und auch unsere Beziehungseinstellung beeinflussen.

Wir beginnen zu glauben ,das wir das sind und schon geht es los mit der Achterbahn oder Geisterbahn des Lebens.

Einmal Achter- und Geisterbahn

- Wenn Sie ständig zornig sind, zurückgezogen leben und in Selbsthass erstarrt sind, befinden Sie sich in den kalten oder heißen Höllenreichen (Vajra).
- Wenn Sie bedürftig und sich ständig selbst bemitleiden, befinden sie sich im Reich der hungrigen Geister (Ratna).
- Wenn Sie voller Verlangen sind und ständig andere manipulieren (direkt oder verführerisch), um zu bekommen was sie wollen, befinden Sie sich im menschlichen Reich (Padma).
- Wenn Sie ständig gereizt sind und immer Angst haben, jemand könnte besser sein als Sie, befinden Sie sich im Reich der eifersüchtigen Götter (Karma).
- Wenn Sie nur das sehen, was direkt vor Ihnen liegt, und alles andere ignorieren, befinden Sie sich im reich der Tiere (Buddha).
- Wenn Sie in seliger Unwissenheit, befinden Sie sich im Reich der Götter (ebenfalls Buddha).

Energie	Vajra	Ratna	Padma	Karma	Buddha
Verzerrung	Rigide	Oral	Psychopathisch	Masochistisch	Schizoid
Reich	Hölle (heiß oder kalt)	Hungergeister	Menschen	Eifersüchtige Götter	Reich der Tiere oder Götter
Sinn	Sehen	Riechen/ Schmecken	Hören	Berühren	Verstand
Berufe	Diplomaten Samurai Wissenschaftler	Könige tüttelnde Mütter, Köche	Entertainer Therapeuten, Pubertierende	Soldaten Arbeitstiere,	Bauer spirituelle und wissenschaftliche Lehrer
Element	Wasser	Erde	Feuer	Luft	Raum/ Äther
Farbe	Blau	Gelb	Rot	Grün	Weiß
Leidenschaft	Der Wunsch, zu wissen	Der Wunsch, alles zu haben	Der Wunsch, zu fühlen	Der Wunsch, zu tun	Der Wunsch, zu sein

Energie und Verzerrung	Vajra/ Rigide	Ratna/ Oral	Padma/ Psychopathisch	Karma/ Masochistisch	Buddha/ Schizoid
Neurotische Aktivität	Intellektualität Talking Heads	Völlerei	Manipulieren	Zwanghaftes Tun	Dumpfheit, Unbeweglichkeit
Negative Emotion	Heiße oder Kalte Wut	Gier und Stolz (mit Armutsbewusstsein)	Klammernde Leidenschaft Neid	Paranoia und vergleichende Eifersucht	Unwissenheit Leugnung (Dummheit)

Gefühl der Unzulänglichkeit	Imperfectness	Minderwertigkeit	Einsamkeit Unverbundenheit	Versagen, Inkompetenz	Unsicherheit über eigene Identität
Abwehr	Rigides Denken	Arroganz Anhäufen von Gütern	Alikeness	Kontrolle	Zumachen Dissoziieren Spacig werden
Ängste	Vor emotionaler Nähe	Nicht zu sein, Nicht genug zu haben	Vor Zurückweisung und Mittelmaß	Versagensangst	Gestört zu werden
Beziehungen im „verzerrten Zustand“	Unpersönlich/aggressiv	Extrem besitzergreifend	(Pseudo- Intimität) mit Dynamik Anziehung - Abstoßung	Direkt und ehrlich (bis zur Verletzung)	Weit, schlicht, entfernt, unterkühlt

Energie und Verzerrung	Vajra/ Rigide	Ratna/ Oral	Padma Psychopathisch	Karma/ Masochistisch	Buddha/ Schizoid
Beziehungen im „klaren Zustand“	Balanciert, respektvoll	Warmherzig, durchdringend	Leidenschaftlich, Dynamisierend	Anregend, schöpferisch	still, verbindend und ausstrahlend durch Nicht- Tun
Tanz	formbetont	Afrikanischer Tanz, Bauchtanz, Kontaktimpro	Ausdruckstanz, Striptease; Tango	Jazz, Rock, Steptanz, Breakdance	Sufi Whirling stilisierte Distanztänze, Trancetanz

Musik	Brilliant, klar, leicht, rein, Stakkato, Glocken, Flöten, Geigen	Gewaltig Bombastisch Oper Beethoven, Wagner, Tschaikowsky	Warm, traurig, RnB; Liebeslieder, romanzig	Rap, (zornig, abrupt, schnell, hart)	Obertongesang Gongs Shakuhachi Philipp Glass, Brian Eno
--------------	---	---	--	--	---

Gesunde Aktivität	Frieden stiften	Dankbarkeit für die Welt	Menschen anziehen und positiv leiten	Projekte planen und ausführen	Einfach Sein
Jahreszeit	Winter/ Ost	Herbst/ Süd	Frühling/ West	Sommer/ Nord	Zentrum

Energie	Vajra (Diamant)	Ratna (Juwel)	Padma (Lotus)	Karma (Schwert)	Buddha (Doppelvajra)
Buddha und Dakini	Akshobhya Dorje	Ratnasambhava Rinchen	Amitabha (Öpame) Pema	Amoghasiddhi Lekyi	Vairocana (Dharmadhatu) Sang-gye
Mudra	Geste: Erdberührend	Geste: Gebend	Geste: Meditierend	Geste: Schützend	Geste: Lehrend
Symbol	Vajrazepter (Dorje)	Edelstein	Lotus	Schwert	Rad
Tier	Tier: Elefant	Tier: Löwe	Tier: Pfau	Tier: Garuda	Tier: Drachen
Verwandlung	verwandelt Zorn in Spiegelgleiche Weisheit (Raum	verwandelt Stolz in Weisheit des Gleichmuts (Freude)	verwandelt Begierde in Weisheit des unterscheidenden Gewahrseins (Mitgefühl)	verwandelt Neid in Weisheit des vollbringenden Handelns (Tatkraft)	verwandelt Unwissenheit in Weisheit des allumfassenden Raumes (Furchtlosigkeit)
Chakra	Herz	Nabel	Hals	Geschlecht	Gehirn
Keimsilbe im geheilten Zustand	Silbe: Hung	Silbe: So	Silbe: Ah	Silbe: Ha	Silbe: Om

Wir dürfen uns nun natürlich nicht vorstellen, dass bestimmte Menschen mit Hilfe dieses Modells erklärt, verteufelt oder vergöttert werden. Im Gegenteil:

Jeder von uns fließt in seinem Erleben in verzerrter oder klarer Form durch diese Energien hindurch und rätsoniert mit Menschen oder Ereignissen.

Hinzu kommt, dass das weibliche oder männliche Energieäquivalent dem Erleben noch eine weitere Komponente hinzufügt.

Das weibliche oder männliche Energieäquivalent spiegelt sich jenseits der körperlichen Geschlechterorientierung wider, ist an sich zuerst einmal übergeschlechtlich.

Es wird mit den Begriffen Himmelstänzerin und Dharmakrieger beschrieben (wobei wir uns hier eher einen Samurai als einen Rambo vorstellen dürfen).

Im Alltag kann uns also während der Arbeit an der Kasse in der Buchhandlung eine butterweiche, tiefe männliche oder weibliche Stimme aus unserem (Karma- Arbeitsfluss) wie ein Hammerschlag in das Padma- Reich der Begierden und Verführung zerren und die meckernde Stimme einer älteren Dame uns eine Zehntelsekunde in das Reich der Ratnas befördern, der wir uns liebevoll oder widerstrebend zuwenden, um dann (dem verführerischen Geruch der Begierde noch um die Nase nachspürend) zu bemerken, dass das Objekt unserer Begeisterung weg ist und wir uns einer unklugen (Buddha) Tagträumerei über ein abgefahrenes Kaffeetrinken hingeben, aus dem uns unsere Kollegin mit einem respektvollen (Vajra) Hüsteln weckt und uns einen Paken Neuerscheinungen zum Einräumen (Karma) hinlegt. Beobachten Sie einmal ihren Alltag, ihre Beziehungswelt durch diese Brille und lernen sie dabei über ihre eigene „Geneigtheit“ lachen. Die Vielfalt der Energien erschließt sich erst durch Übungen mit den Energien und ihrer Verwandlung von Verzerrung zur Geburt der unseres persönlichen „reinen Landes“

Buchempfehlungen

Ngakpa Chögyam Der fünffarbige Regenbogen Bauer Verlag

Irini Rockwell Die fünf Weisheits- Energien Integral Verlag

Ein weiteres Modell ist das Enneagramm , das wir hier nur kurz streifen.

Energetische Muster im Enneagramm

Bauchenergie (Impulse zur Selbstbehauptung) überentwickelt (Acht) **LUST**

unter Stress Isolation, Vereinsamung, Abschneiden sozialer Verbindungen (fünf)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung: liebevoller Umgang mit sich und anderen (Zwei)

Weg: Unschuld (deep innocence)

Essenz: Kosmische Macht (shakti)

Bauchenergie blockiert (Neun) **TRÄGHEIT**

unter Stress Selbstzweifel, Angst und massive, existenzielle Verunsicherung (Sechs)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung: Spass im Mittelpunkt zu stehen; Freude an Aktivität (Drei)

Weg: Tat/ gerichtetes Handeln

Essenz: Gewahrsein

Bauchenergie umgewandelt (Eins) **ZORN**

unter Stress in Depression(Vier)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung: Optimismus und Lebensfreude (Sieben)

Weg: Humor/ heitere Gelassenheit

Essenz: Reinheit

Herzenergie überentwickelt (Zwei) **STOLZ**

unter Stress in Wut/ Feindseligkeit (Acht)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung: Selbstbezogenheit und Selbstliebe (Vier)

Ziel: Demut

Essenz: Güte

Herzenergie blockiert (Drei) **TÄUSCHUNG**

unter Stress Passivität Faulheit Dumpfheit (Neun)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung: Konstruktive Selbstkritik, Liebevolltes Betrachten als gewöhnliches Menschenkind (Sechs)

Ziel: Wahrheit und Einfachheit (simplicity)

Essenz: Liebe

Herzenergie umgewandelt (Vier) **NEID**

unter Stress Klammern, Abhängig werden und machen (Zwei)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung:

Prinzipienorientierung, Handeln auf Grund von Werten, sinnstiftende Spiritualität (Eins)

Ziel: Gleichmut/ Balance

Essenz: Freude

Kopfenergie überentwickelt (Fünf) **GEIZ**

unter Stress optimistische Pläne und berauschende Phantasien (Sieben)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung: Auftreten, Sich Zeigen, für etwas Brennen, in intensive Beziehung treten (Acht)

Ziel: Nicht- Anhaften

Essenz: Frieden

Kopfenergie blockiert (Sechs) **ZWEIFEL/ANGST/ ÜBER-MUT**

unter Stress Größenwahn mit paranoiden Elementen und exzessive Arbeitshaltung (Drei)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung:

Harmonie, Ausgeglichenheit, innerer tiefer Friede (Neun)

Ziel: wahrer Mut

Essenz: Leere

Kopfenergie umgewandelt (sieben) **GIER**

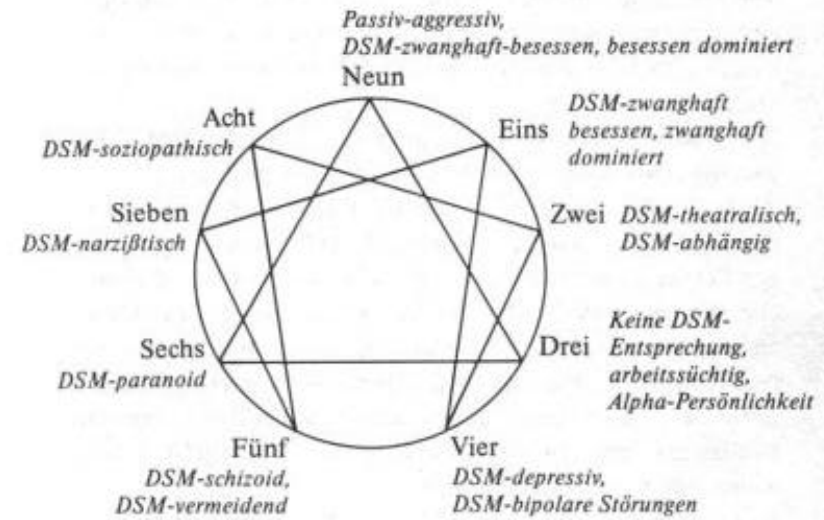
unter Stress Rechthaberei/ Starrsinn mit scharfem, vernichtenden, menschenverachtenden Zorn (Eins)

Trost als Rückzugsraum der Verletzung:

Stille , gefüllte Leere aus dem eigenen Innern oder der Natur (Fünf)

Ziel: Nüchternheit /innere Zufriedenheit/ inneres Sattsein

Essenz: Versunkenheit (tiefe Meditation)



Die Erweiterung ist das Modell der sogenannten Subtypen

	selbsterhaltend	sozial	sexuell
EINS	(sich) Sorgen (machen)	Nicht-Anpassung	Eifer
ZWEI	Privileg	Ehrgeiz	Verführung
DREI	Sicherheit	Prestige	Weiblichkeit - Männlichkeit
VIER	Zähigkeit	Scham	Hass
FÜNF	Heim	Totem	Vertrauen
SECHS	Wärme	Pflicht	Stärke
SIEBEN	Familie	Opfer	Beeinflussbarkeit
ACHT	Befriedigung	Freundschaft	Besitzergreifen
NEUN	Appetit	Teilnahme	Verschmelzung