

Bodhi Avinasha

Tantra Bliss

Bewusstsein, Hingabe und tantrische Glückseligkeit



*Herausgeber der ersten deutschen,
vollständig überarbeiteten Auflage:
Herbert Barkmann*

HANS-NIETSCH-VERLAG

Ipsalu Tantrischer Kriya-Yoga ist ein System von Übungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Lass Vorsicht und gesunden Menschenverstand walten, wenn du den Vorschlägen bezüglich Essen, Bewegung, sexueller Aktivität usw. folgst. Dieser Kurs kann und will ärztlichen Rat nicht ersetzen. Falls du an Geschlechtskrankheiten oder sonstigen Erkrankungen der Geschlechtsorgane leidest, solltest du einen Arzt aufsuchen, bevor du mit dem Übungsprogramm beginnst.

Titel der Originalausgabe: *The Ipsalu Formula – A Method for Tantra Bliss*,
erschienen 2003 bei *Ipsalu Publishing*, San Francisco/USA

1. deutsche Ausgabe 2015 im Hans-Nietsch-Verlag

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Übersetzung: Herbert Barkmann

Lektorat: Martina Klose

Korrektur: Petra Zwerenz

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Illustrationen: Alston Anderson

Cover-Design: Rosi Weiss, unter Verwendung eines Bildes von Carol Flowers

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-367-7

Zum Titelbild

Wird eine große Metallplatte mit Sand bestreut und durch einen dauerhaften Ton in Schwingung versetzt, erzeugt die Schwingung der Platte in Resonanz mit dem Ton ein Muster im Sand (siehe Kapitel 5, „Der Himmel auf Erden“, dort unter „Schwingungen bilden die Realität“, Seite 122 ff.).

Der Klang *Ah* ist der Klang des Herzens, der Klang des Orgasmus. Von allen Klängen der Schöpfung ist *Ah* derjenige, der den Menschen am stärksten mit der materiellen Ebene in Verbindung bringt. Er erzeugt auf der mit Sand bestreuten Metallplatte das Bild zweier ineinandergreifender Dreiecke, die einen sechszackigen Stern bilden – im Yoga schon immer das Symbol für das Herz. Dieses Bild steht für die Vereinigung der männlichen und weiblichen Energien, für Himmel und Erde, für die Glückseligkeit durch Tantra. Im Sand entstehen zudem vollkommene Kreise, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Dreiecke. Wir haben zudem die zwölf Blütenblätter, die in der Tradition mit dem Herzchakra in Verbindung gebracht werden, hinzugefügt.

Das Titelbild von *Juwel im Lotos* zeigt ein Paar in tantrischer Vereinigung, in einem rosafarbenen Lotos. Das Sand-Mandala auf diesem Titel zeigt in symbolischer Form dasselbe Prinzip.

Herzlich gedankt sei an dieser Stelle Carol Flowers für ihre wunderschöne und beseelte Wiedergabe dieses tief greifenden Symbols.



Vorwort des Herausgebers der deutschen Ausgabe

In seinem neuesten Buch *Der Appell des Dalai Lama an die Welt* (ein Interview mit Franz Lang vom Juli 2015, siehe „Literatur-, CD-Empfehlungen und mehr“, Seite 338 ff.), fordert der Dalai Lama mit Nachdruck eine menschliche Ethik, die nicht an eine Religion gebunden ist, sondern für alle 7 Milliarden Menschen – egal ob Christen, Buddhisten, Muslime oder Hindus – gelten kann. Aus dieser Ethik kann aus seiner Sicht eine Kultur der Gewaltlosigkeit und des Dialogs entstehen, die es erlaubt, die großen Probleme der Menschheit gemeinsam zum Nutzen aller zu lösen. Zudem betont er, wie lohnend die Zusammenarbeit mit allen naturwissenschaftlichen Disziplinen und die Erkenntnisse sind, die wir aus dem Nachweis biologischer und neurologischer Prozesse im Zusammenhang mit der Praxis spiritueller Wege ziehen können.

Tantra Bliss vereint diese Aspekte auf seine ganz eigene Art und Weise und erläutert sie aus tantrischer Perspektive. Das Neue Paradigma in Kapitel 1 (Seite 20 ff.) kann ohne Weiteres als eine menschliche Ethik jenseits aller Religionen und Weltanschauungen dienen. Wo der Dalai Lama die Meditation als Methode empfiehlt, bieten die *Ipsalu ASATE*-Formel und die Kobra-Atmung ebenso praktische wie wirksame Techniken, den Geist zu klären und Mitgefühl und Verständnis zu entwickeln.

So vereint *Tantra Bliss* Themenkomplexe, die in dieser Kombination nicht allzu oft anzutreffen sind:

1. einen wissenschaftlichen Blick auf die Zusammenhänge zwischen Mensch und Welt, aber auch auf die innere Dynamik des Menschen als physisch-spiritueller Wesen (physischer, emotionaler und *Prana*-Körper; Gehirn, Herz und Bauch, Sympathisches und Parasympathisches Nervensystem; *Tantra-Yoga*-Methoden und Genetik u. v. m.);
2. Erläuterungen zur Funktionsweise der menschlichen Psyche, dazu, wie frühe Erfahrungen heutiges Erleben beeinflussen und wie wir aufgrund unserer Disposition unsere Welt kreieren, sowie

3. konkrete Vorschläge und Anleitungen, wie mithilfe einfacher Übungen die Fähigkeit und Voraussetzung zu einem Leben in Glückseligkeit geschaffen werden kann.

Der erste Aspekt bringt das traditionelle Wissen und die Methoden esoterischer Traditionen mit aktuellen Erkenntnissen transpersonaler Psychotherapie und neuesten Forschungsinhalten zum biologisch-körperlichen Nachweis mystischer Erfahrungen sowie zur Funktionsweise des Bewusstseins zusammen. Immer steht der Mensch im Fokus; Zusammenhänge zwischen Oben und Unten, Klein und Groß, Mikro- und Makrokosmos, Welt und Mensch werden auf leicht verständliche Weise dargelegt. Es wird deutlich: Wir sind nicht nur ein Körper in einer physischen Welt, wir sind auch ein spirituelles Wesen in einer spirituellen Realität.

Der zweite Aspekt macht uns klar, dass es an uns allen – an jeder und jedem Einzelnen von uns liegt –, wie wir in dieser Welt unterwegs sind, was wir erleben und welche Welt wir uns erschaffen. Das ist „radikale Selbstverantwortung“, die mit der Entscheidung beginnt, dass wir uns zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort mit eben diesen Eltern inkarnieren. Daraus folgt, dass es keine Situation und kein Schicksal gibt, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Jederzeit können wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen und uns auf den Weg machen in Richtung Glück und Glückseligkeit. Wenn es gelingt, das selbstsüchtige Ego der höheren Bestimmung unserer Seele unterzuordnen, erfüllen sich unsere wirklichen Wünsche und alles fällt von selbst an seinen Platz (zurück).

Der dritte Aspekt befasst sich mit der Frage: „Was kann ich ganz konkret hier und jetzt tun, um mein Leben zu verbessern, und wie erfahre ich mehr Glückseligkeit?“ Bodhi Avinasha beschreibt in *Tantra Bliss* einen Zustand des Seins, der jenseits von Bedürfnissen und der Jagd nach deren Befriedigung liegt. Mit einfachen Mitteln – Körper- und Atemübungen, Achtsamkeit, Sorgfalt in der Ernährung – können wir unser Leben so gestalten, dass Zufriedenheit,

Freude, Glück und Energie – Glückseligkeit also – von selbst auftauchen und zu unserer normalen täglichen Erfahrung werden.

Die dazu vorgeschlagene *Ipsalu ASATE*-Formel ist eine ebenso geniale wie einfache Abfolge von Körper- und Geistesübungen, die in dieser Kombination jede/n dabei unterstützen, aus der Falle des „Denkens“ zu entkommen und den jetzigen Augenblick in Glückseligkeit zu genießen. Freilich gibt es viele Wege und Angebote, die *Ipsalu ASATE*-Formel ist nur eine davon. Sie ist jedoch einfach, schließt viele Aspekte des Seins ein und ... sie funktioniert. Die weiterführenden Methoden des Tantrischen *Kriya-Yoga* sorgen dafür, dass diese neue Erfahrung von Dauer ist.

Letztlich ist es die tägliche Praxis, die den Unterschied macht. Ich möchte dich einladen, aus den dargestellten Methoden und Übungen die passenden für dich auszuwählen. Wenn du unsicher bist oder lieber einen Menschen als Gegenüber hast, kannst du im Anhang unter „Kontaktadressen“ (Seite 348 f.) jemanden in deiner Nähe finden, der dir zur Seite steht.

Dieses Buch ist wie schon *Juwel im Lotos* von der ursprünglichen Intuition der Autorin bis hin zum Schreiben dieses Vorworts – vom Geist Mahavatar Babajis inspiriert und durchdrungen.

Möge es vielen Menschen nützlich sein.

Om namo babaji namah om.

Freiburg, im Sommer 2015

Herbert Barkmann



Inhalt

Kapitel 1: Kunst und Wissenschaft der Glückseligkeit17

Einführung in Ipsalu Tantra

Ein neues Paradigma eröffnet dir die Möglichkeit, ein Leben voller tantrischer Glückseligkeit in der Welt zu führen. Die *Ipsalu ASATE*-Formel bietet dir eine einfache spirituelle Praxis, mit der du zu Glückseligkeit gelangen und sie dir erhalten kannst.

Kapitel 2: Ipsalu Tantrischer Kriya-Yoga29

Geschichte und Hintergrund

Ipsalu entstand aus der tantrischen Hochzeit von Oshos Lehren mit der Inspiration Babajis. Die Kobra-Atmung ist darin die Schlüssel-Praxis. Hier geht es um die Ursprünge von Tantra und die verschiedenen Formen tantrischer Praxis. *Ipsalu Tantra* beinhaltet: die Befreiung durch Ausdehnung, das Zusammenwirken der Teile, den Ausgleich von Polaritäten, das Erkennen des Göttlichen, das Yoga des erweiterten Sex, den Weg der Hingabe und die Arbeit mit feinstofflichen Energien.

Kapitel 3: Erkenne deine wahre Größe57

Du bist Schöpfer deines Lebens

Erforsche die Beziehung zwischen Ego und Seele und erkenne, wie beides dein Lebensdrama mitgestaltet hat. Verstehe, auf welche Weise sich das Ego entwickelt hat und wie es mithilfe des Beobachterbewusstseins transzendent werden kann.

Kapitel 4: Erfüllung und Ermächtigung89

Die Bedürfnisse des Ego und die Bestimmung der Seele

Unerfüllte Bedürfnisse bringen zunächst Schmerz und Enttäuschung. Sie helfen uns aber auch, die Wünsche des Herzens und die Bestimmung des

Lebens, die gänzlich vom Sein getragen ist, zu entdecken. So entsteht tiefe Zufriedenheit.

Kapitel 5: Der Himmel auf Erden109

***Wie oben, so unten – durch die Erforschung des Körpers
das Universum erkennen***

Tantrikas streben die Erleuchtung auf der physischen Ebene an. Ein intensives Erforschen des physischen Körpers hilft, den *Prana*-Körper und die feinstofflichen Energieflüsse zu entdecken. Diese können bei der Selbstheilung nützlich sein und unterstützen besonders energiegeladene sexuelle Erfahrungen. Wissenschaft und Mystik treffen sich zu dieser weiterführenden Erforschung des Seins.

Kapitel 6: Den Lebensstrom intensivieren135

Mental- und Emotionalkörper ausgleichen

Mentale Entwicklung hat heute einen deutlich höheren gesellschaftlichen Stellenwert als emotionale Reife. Dieses Ungleichgewicht führt zu Leid und Enttäuschung. Hier findest du Werkzeuge und Methoden, das Gleichgewicht wiederherzustellen und dauerhaft zu erhalten.

Kapitel 7: Die Mysterien des Herzens161

Glückseligkeit erfahren und erhalten

Das Herz ist weit mehr als eine Pumpe. Es hat eine eigene Intelligenz und steht in Verbindung mit den universellen Energien. Der Herzrhythmus ist die Grundlage für das glückselige Erfahren mystischer Einheit.

Kapitel 8: Die männlich-weibliche Polarität.....189

Die inneren männlichen und weiblichen Anteile ausgleichen

Lange Zeit lebte die urweibliche Art des Seins im Schatten, nun tritt sie hervor und strebt den Ausgleich an. Diese Energie zu erforschen und zu verstehen verändert Männer und Frauen und natürlich auch ihre Beziehung miteinander.

Kapitel 9: Kundalini erwecken221

Die nächste Ebene menschlicher Entwicklung

Kundalini-Energie, die höchste Form von Bewusstsein, ist der Schlüssel zur Zukunft der Menschheit. Hier wird erläutert, wie sie sich auf sichere Art vom ruhenden Zustand zu einer im Körper frei fließenden Kraft entwickelt.

Kapitel 10: Deinen Tempel vorbereiten245

Was der Körper braucht, um gut genährt zu sein

Blockaden im Körper, die die feinstofflichen Energien oder die Körpersäfte am Fließen hindern, sind die Ursachen für Erkrankungen und für den Prozess des Alterns sowie ein Hindernis für die spirituelle Entwicklung. Das gilt auch für die sexuelle Gesundheit.

Kapitel 11: Glückseligkeit in Beziehungen269

Die größte Herausforderung

Beziehungen wirken therapeutisch, wenn Paare miteinander die Probleme ihrer Kindheit bearbeiten. Tantrische Beziehungen beschleunigen die Auflösung dieser Themen erheblich. Verstehe, was dein Geliebter wirklich braucht und wie du das Göttliche in deinem Partner ehren kannst. Werde dir klar, wie und warum du allein bleibst und wie du einen Partner findest.

Kapitel 12: Orgastisches Sein287

Verständnis und Praxis der Sexualität im Tantra

Sexualität ist für Spiritualität von zentraler Bedeutung. Überwinde die Konditionierung, die beides getrennt hält. Entdecke den Unterschied zwischen tantrischem Lieben und „normalem Sex“.

Anhang	319
Energietechniken für dich allein	319
Energietechniken für Paare	324
Glossar	336
Literatur-, CD-Empfehlungen und mehr	338
Verzeichnis der tantrischen Techniken	342
Über die Autorin	334
Ipsalu Tantra International Community	346
Kontaktadressen	348





Kapitel 3

Erkenne deine wahre Größe

Du bist Schöpfer deines Lebens

Die wichtigsten Ergebnisse spiritueller Praxis sind, dass du deine Bewusstheit erweckst und dich daran erinnerst, wer du wirklich bist. Die beiden folgenden Kapitel untersuchen die Beziehung zwischen dem physischen Körper-Geist-System und der Seele. Diese Beziehung gut zu entwickeln dient der notwendigen inneren Vorbereitung auf eine tantrische Beziehung mit einem Anderen und ist wesentlich für ein Leben in tantrischer Glückseligkeit.

und der Umwelt und wie du dort hineinpasst. Es befasst sich mit der Umsetzung deiner Pläne, deinem Handeln und den Dramen, in die du dich selbst verstrickst. Es schließt deine Träume und Neigungen mit ein, deine Verletzungen und Enttäuschungen und die Veranlagungen, denen der genetische Code zugrunde liegt. Es beinhaltet deine Ansichten, deine Überzeugungen und wie deine Glaubenssätze sich in deinem Verhalten zeigen. Das Ego stellt ein begrenztes Bewusstsein dar, das sich auf die Kenntnisse beschränkt, die von Eltern und Lehrern, von gesellschaftlichen und religiösen Glaubenssystemen übernommen wurden, und auf eigenen Erfahrungen und den daraus gezogenen Schlüssen beruht. Das Ego existiert, da es sich selbst erschuf, und es besteht, weil du ihm Energie gibst. Das Ego könnte auch als „Identität“, „Niederes Selbst“ oder „Persönlichkeit“ bezeichnet werden.

Das Ego bezieht sich auch auf Anlagen durch astrologische Einflüsse und Nicht-Abgeschlossenes aus früheren Leben (*Karma*) – wobei die in einem Leben entwickelten Qualitäten (Können, Mitgefühl und Weisheit) Einfluss auf die im nächsten Leben von der Seele geschaffenen Anlagen haben.

Seele – Unbegrenzttes Bewusstsein – Körper der Glückseligkeit

Das Höhere Selbst ist ein Teil von Gott – ewig und grenzenlos. Und die Universelle Seele hat sich selbst in einzelne Individuelle Seelen gespalten, damit diese miteinander spielen können, um das große Ganze besser zu verstehen und wertschätzen zu können. Um die Erfahrung von Trennung und Dualität zu machen, mussten die Seelen ihre Herkunft eine Weile vergessen. Das Spiel besteht darin, zwischen Licht und Schatten zu tanzen, die universelle Bewusstheit wiederherzustellen und schließlich den Weg zum Einssein zurück zu finden und im All-Einen aufzugehen. „Erleuchtung“ ist lediglich ein Sich-Erinnern, um was es in diesem Spiel geht und wer du wirklich bist.

Das Unbegrenzte Bewusstsein ist die Intelligenz, die das gesamte Sein durchdringt. Es ist die Quelle aller Weisheit und aller Erkenntnis. Es ist be-



dingungslose Liebe in unermesslicher Tiefe; ehrfürchtige Stille; tiefgründiger und vollkommener Friede jenseits aller Vorstellung. Es ist dein wahres Wesen, unbegrenzt und rein, jenseits von Raum und Zeit, jenseits aller Grenzen.

Jedes Ego wird von einer Seele gelenkt. Unterschiedliche Seelen drücken jedoch verschiedene Stufen von Bewusstheit aus, haben unterschiedlichen Zugang zur Unbegrenzten Weisheit, sie können ein Spektrum vom Bewusstsein eines bloßen Steines über das von Naturgeistern, Tieren und Menschen bis hin zum Christusbewusstsein umfassen. Wenn du *Tantra Bliss* liest, bist du auf der Reise bereits ein Stück vorangekommen und auf dem Weg in die Zielgerade.

Osho sagte, dass die meisten Menschen ihre Seele noch nicht entdeckt haben. Die meisten haben aber schon einmal einen flüchtigen Eindruck davon bekommen. Die Seele drückt sich etwa in wahrhaftiger und meisterhafter Musik oder anderer Kunst aus. Wenn die Seele sich direkt in einer meisterhaften Darbietung offenbart, ist das erregend und überwältigend. Dann beginnen die Tränen beim Chor des Halleluja zu fließen oder die Nackenhaare stellen sich auf, wenn Poesie der Wahrheit sehr nah kommt.

Unsere hoch technologisierte Kultur schätzt den Kopf und fördert die Entwicklung des Verstandes weit mehr als spirituelles Erwachen, vermutlich weil die spirituelle Erziehung vergangener Zeiten uns heute bedeutungslos erscheint. Aus diesem Ungleichgewicht entspringen jedoch die meisten Probleme auf der Welt. Viele Menschen haben einen unglaublich stark entwickelten Intellekt, während das spirituelle Bewusstsein oft verkümmert ist.

Spirituelle Entwicklung hat nichts zu tun mit institutionalisierter Religion. Es geht in der Spiritualität darum, die Welt – objektiv und subjektiv – zu verstehen. Es geht darum, das Nervensystem darauf einzustimmen, um die Fähigkeit des Bewusstseins zu entwickeln, mit höheren Stufen der Schöpfung in Resonanz zu gehen.

Das Begrenzte Bewusstsein kann zu jedem Zeitpunkt entscheiden, seinen erleuchteten Wesensteil aufzufordern, sich auf der physischen Ebene zu zeigen.

Die Seele wartet geduldig auf diese Gelegenheiten. Das Sein ist bereit, sich all denen öffnen, die seine Sprache verstehen. Diese Sprache wird uns immer verständlicher, je mehr sich die spirituelle Bewusstheit entfaltet. Der Göttlichen Gegenwart Raum zu geben schafft Glückseligkeit.

*Fege die Kammern deines Herzens aus.
Bereite es vor. Bereite es vor,
Die Wohnstatt des Geliebten zu sein.
Wenn du ausziehst, zieht Liebe ein.
In dir, leer von dir,
erscheint Gott in seiner Pracht.*

Aus einem Lied des Sufi-Mystikers Shabistar aus dem 13. Jahrhundert
(aus dem Englischen übertragen)

Das Begrenzte Bewusstsein überwinden

Osho sagte, dass du bereits erleuchtet bist, und nur so tust, als seist du es nicht. Das Ego ist nicht bereit, die Erleuchtung seiner Seele anzuerkennen, und unterstützt das Abgetrenntsein von diesem Licht. Die Psychotherapie widmet sich meist der Stärkung eines vernunftbetonten, funktionstüchtigen Ego – eine hoffnungslose Aufgabe, da es das Ego nicht wirklich gibt. Diese Unstimmigkeiten können nur durch die Rückverbindung mit seiner erleuchteten Quelle geheilt werden.

Im Yoga wird die Persönlichkeit als Illusion betrachtet, als ein feindliches Konstrukt, das bezwungen, sogar „getötet“ werden muss, um höhere Bewusstheit zu erfahren. Das führt zu einem inneren Kampf. Die Betonung im Yoga liegt auf Willenskraft und Selbstdisziplin, die nötig sind, um die niederen Triebe zu überwinden. Der physische Körper wird durch endloses Üben und asketische Praxis unterworfen. Die emotionalen und sexuellen Energien werden erstickt, unterdrückt, verstoßen.

andere ein und anschließend umgekehrt. Ist euer Atem in dieser Weise aufeinander eingestimmt, schickt einen Energieball hin und her ... von einem Herzen zum anderen: Mit dem Ausatmen wird der Energieball weggeschickt, mit dem Einatmen wird er empfangen.

Genitalien – Genitale Vereinigung erzeugt in jeder Position Resonanz, solange ihr mit eurer bewussten Aufmerksamkeit dabei seid. Resonanz kann aber auch ohne körperliche Vereinigung entstehen, z. B. indem man in der *Yab Yum*-Position *Vajroli Mudra* oder eine der Atemtechniken praktiziert, die die Energie bis in die Genitalien hinabfließen lässt.

Die Wirbelsäulenspirale

Dieser Energiekreislauf ist eine fortgeschrittene taoistische Praxis, die „Mikrokosmischer Kreislauf“ genannt wird. Dabei atmet man der Wirbelsäule entlang den Rücken hinunter ein und die Vorderseite des Körpers hinauf aus. Der vordere Energiekanal verläuft direkt unter der Haut, der Rückenkanal direkt hinter der Wirbelsäule, aber noch im Körper. Dies ist kein genau festgelegter Prozess, Variationen sind möglich. Hast du den grundsätzlichen Ablauf einmal verinnerlicht, kannst du damit experimentieren.

Diese Praxis wird in der *Yab Yum*-Position ausgeführt:

1. *Shiva* legt seine rechte Hand hinten in Höhe des Herzens auf die Wirbelsäule seiner Partnerin. Mit der linken Hand massiert er die Basis ihres Kreuzbeins mit kreisenden Bewegungen. Die Zungenspitzen der Partner berühren sich. *Shakti* hilft mit, die Energie durch Atem und Visualisierung zu lenken.
2. *Shiva* lässt jetzt die kreisenden Bewegungen seiner linken Hand spiralförmig ihre Wirbelsäule hinaufwandern und bewegt damit die Energie von ihrem Kreuzbein hinauf zu ihrem Herzen (siehe Abbildung rechts). Er lässt seine Hand dabei immer wieder zum Kreuzbein zu-





rückkehren und führt wieder und wieder mit spiralförmigen Bewegungen die Energie nach oben. *Shakti*, lass zu, dass sich die niederen Energien durch das Herz transformieren, bevor sie weiter hinaufsteigen.

3. *Shiva* hält seine rechte Hand nun über das Kronenchakra seiner Partnerin, während seine linke Hand die Energie spiralförmig von ihrem Herzen weiter nach oben zum Kronenchakra führt.

4. Eure Zungenspitzen berühren sich. *Shiva* atmet ein und hebt dabei beide Hände bis über ihren Kopf. Beim Ausatmen führt er die Hände nach unten, die Konturen ihres Körpers nachzeichnend, jedoch ohne jede Berührung (siehe Abbildung rechts). Er badet seine Göttin in der Energie, umspült das Feld ihrer Lebenskraft, schafft eine Schutzschicht um sie herum und breitet die Energie auf dem Boden um sie herum aus. Wiederholt das mehrmals.



5. Löst sanft und langsam den Zungenkontakt. Schluckt die ausgetauschte Energie hinunter zum *Manipura-Chakra*.

6. Lasst eure Atemrhythmen in Einklang kommen – wobei die Frau führt –, und atmet die Wirbelsäule hinunter ein, die Vorderseite des Körpers hinauf aus. Beim Einatmen spannt ihr den Beckenboden an. In eurer Vorstellung füllen sich nun Penis bzw. Schamlippen mit Blut und schwellen an, atmet dann die Vorderseite des Körpers hinauf aus. Bringt eure Zungen in Kontakt, vielleicht könnt ihr darin ein Pulsieren spüren. Nehmt mehrere solche Atemzüge und schiebt beim Ausatmen eure Becken ganz sanft aneinander; beim Einatmen zieht ihr sie wieder zurück.

7. Entspannt euch, nehmt wahr, was in euren Körpern geschieht, was auf der emotionalen Ebene zu spüren ist. Spürst du, wie etwas in deinem Her-

zen aufsteigt, nimm es zur Kenntnis und lass es dann wieder gehen. Sei dir gewahr, was in deinem Geist auftaucht, und lass es wieder los.

8. Löst den Zungenkontakt und tauscht die Rollen bei der Energieführung. Jetzt legt *Shakti* ihre linke Hand auf sein Kreuzbein und die rechte auf seinen Rücken in Höhe seines Herzens (siehe Abbildung rechts). Nun wiederholt sich der Ablauf, wie er in 2 bis 7 dargestellt wurde, nur eben mit vertauschten Rollen.

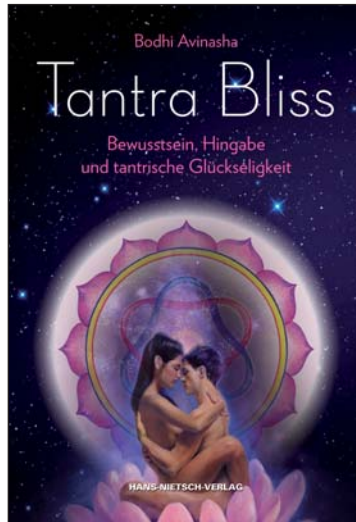


Die Verschmelzungsatmung

Legt euch zusammen in die Löffelchen-Position, jeweils auf die linke Körperseite, sodass ihr in dieselbe Richtung schaut. Der Mann liegt hinter der Frau und umfasst sie mit dem rechten Arm. Ihr seid nackt und habt so viel Hautkontakt wie möglich. Winkelt eure Knie ein wenig an, nun sehen eure Körper aus wie zwei Löffel, die aneinandergeschmiegt in der Schublade liegen.

Bringt euren Atemrhythmus in Einklang, atmet gemeinsam ein ... und aus. Ihr liegt einfach still da und achtet auf euren Atem. Er wird vermutlich ziemlich flach sein. Nehmt genau wahr, wie sich der Brustkorb – der eigene und der des Partners – hebt und wieder senkt. Richtet eure gesamte Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Bewegung des Atems ... auf den eigenen und den des Partners. In dieser Phase gibt es keinerlei Bewegung und nichts, was euch sexuell erregt. Seid einfach vollkommen präsent.

Nach einigen Minuten kann die Frau ihren Atemrhythmus verändern – vielleicht wird er viel tiefer und langsamer. Sie nimmt einen sehr entspannten Atemzug (Ganzatmung), wobei sich zuerst der Bauch und dann die Brust mit



Bodhi Avinasha
Tantra Bliss

Bewusstsein, Hingabe und tantrische Glückseligkeit

Wie kann Bliss – zu Deutsch „Ekstase“ oder „Glückseligkeit“ – auf dem tantrischen Weg körperlich und spirituell erlebt werden?

Gemeint ist hier die Hingabe, die ein tiefes, aus sich selbst heraus bestehendes und sich selbst genügendes Lebensglück schenkt, das alle individuellen Grenzen überschreitet.

Bodhi Avinasha beantwortet diese Frage in Tantra Bliss. Dabei greift sie auf die Inhalte von Kriya-Yoga und verschiedenen anderen spirituellen Traditionen zurück. Außerdem geht sie auf aktuelle Erkenntnisse transpersonaler Psychotherapie und neueste Forschungsinhalte der Physiologie mystischer Erfahrungen und der Funktionsweise des Bewusstseins ein. Sie schöpft außerdem aus fast 20 Jahren Erfahrung in der Führung und Begleitung Tausender Menschen auf dem Weg der spirituellen Öffnung.

349 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-367-7