

Den Weg zur **Liebe** freiräumen

*Wissenswertes und Nützliches
zur Gestaltung
von Tantra-Ritualen*



Rituale dienen den meisten Menschen dazu, Übergänge und Lebenskrisen zu gestalten und zu bewältigen. Auf dem spirituellen Weg sind sie jedoch auch Gelegenheiten zur tagtäglichen Praxis und zur Transformation. Tantra-Rituale, die im Alltag regelmäßig gepflegt werden, können Wunder wirken, indem sie den Weg zur Liebe frei räumen und offen halten

Von Regina Heckert

Fotos © Regina Heckert

Um ein Schlafzimmer in einen heiligen Raum der Liebe zu verwandeln, verbannt man am besten alles von dort, was dort nicht hingehört: Wäscheständer, Marmeladegläser, Stapel von Büchern...

Der Alltag ist für viele Menschen eine große Herausforderung voller Aktivitäten, Anforderungen, Probleme und Sorgen. Wer fühlt sich nicht von Zeit zu Zeit gehetzt wie ein ohnmächtiger Spielball der Umstände? Dann werden Denken und Handeln unbewusst und automatisch. Viele Menschen sind in ihren inneren Mustern gefangen wie ein Computer: geprägt und programmiert durch die Erfahrungen aus frühester Kindheit und der Lebensgeschichte. Diese Programmierungen steuern die Gedanken, das Reden, sämtliche Handlungen und natürlich auch das Liebesleben. Nur wenige Menschen gehen in der Sexualität bewusst miteinander um. Viele sind nicht wirklich »da«. Manche Frauen klagen: »Mein Partner ist im Sexrausch und ganz in seiner Geilheit gefangen. Er sieht mich gar nicht wirklich«. Ab einem bestimmten Punkt sexueller Lust ist das bei vielen Menschen so. Sie verlieren den Kontakt zum Partner. Tantra-Rituale sind Räume von erhöhter Bewusstheit und erotischer Präsenz. Wie Stützräder beim Fahrradfahren sind sie Hilfsmittel, um den Gedankenspiralen über Vergangenheit und Zukunft zu entkommen. Sie laden ein, in der Gegenwart anzukommen und zu verweilen.

Tantra-Rituale

Tantrische Rituale sind eingebettet in einen feierlichen äußeren Rahmen. Dieser dient dazu, eine Atmosphäre höherer Wachheit zu kreieren. Mehr Präsenz, Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit sind die Geschenke, die gebende und nehmende Personen gleichermaßen im tantrischen Tempel empfangen. Ein Tantra-Ritual dient immer der Heilung. Was ist Heilung? Das Eintauchen in die Glückseligkeit des Augenblicks? Erfahrungen jenseits des anstrengenden Alltagsbewusstseins? Eine Welt zu entdecken, zu der Probleme und Sorgen keinen Zutritt haben? Oder sogar Himmelsbrot mit Engeln naschen zu dürfen?

Das Aufschwimmen in den Zauber reiner Gegenwärtigkeit bedarf für die meisten Menschen einer festen Entscheidung und Struktur: dem Tantra-Ritual. Verbindliche Liebeszeiten, ausreichend Zeit (mindestens zwei bis drei Stunden) und ein klarer Ablauf sind die notwendigen Bedingungen, um den Fängen der Alltäglichkeit zu entfliehen. Dann dürfen sich Spiritualität und Sexualität wieder miteinander vermählen. Wo das gelingt, stellt sich das Wunderbare von selbst ein.

Was ist ein Tantra-Tempel?

Die körperliche Liebe ist im Tantra eine heilige Angelegenheit, ein wahrer Gottesdienst. Der Raum, in dem man sich liebt, sagt sehr viel über die Qualität des Liebesspiels aus. Wenn Frau und Mann sich tantrisch begegnen, sollte zuvor das Schlaf- oder Wohnzimmer in einen Liebestempel verwandelt werden. Während die Tempelatmosphäre gestaltet wird, stimmen sich beide bereits auf die höhere Qualität ihres Liebesspiels ein. Deshalb gehört das Herrichten des Raumes

schon zum eigentlichen Ritual. Der äußere Tempel ist nur der Ausdruck des inneren Tempels, der mit ein paar Utensilien sichtbar gemacht wird. Durch Zeit und Mühe bei der Erschaffung einer feierlichen Atmosphäre mit Kerzen, Tüchern, Blumen, Düften und Ritualgegenständen öffnet sich der eigentliche Tempelraum im Inneren des eigenen Körpers. Tritt dann der oder die Liebste ebenfalls in diesen mit Hingabe erschaffenen äußeren Raum ein, wird auch das Innere in Resonanz gehen und mitschwingen.

Heiliger Raum

Die Verwandlung vom Schlafzimmer zum heiligen Raum der Liebe sollte möglichst leicht zu bewerkstelligen sein, sonst scheitert die gute tantrische Absicht an mangelnder Alltags-tauglichkeit. Vielleicht beginnt man erst einmal damit, alles aus dem Schlafgemach zu verbannen, was dort sowieso nicht hineingehört: Wäscheständer, Marmeladegläser, Stapel von Büchern, alte und wenig aussagekräftige Bilder an der Wand. Diese Anfangsaktion kostet sowohl ein wenig Zeit als auch die Bereitschaft, Altes loszulassen. Manche stellen die Möbel so um, dass ihr tantrisches Liebeslager zu einem Blickfang wird.

Lieblingsmusik, sanfte Klänge, erotische Songs oder romantische Liebeslieder tauchen das tantrische Ritual in Herz öffnende Klangwelten ein. Eine entsprechende Musikanlage sollte deshalb fest im Raum der Liebe integriert sein. Ansonsten braucht man Teelichter und Streichhölzer, eine Duftlampe mit zwei bis drei Duftessenzen (möglichst natürliche Aromen, sehr sinnlich sind zum Beispiel Yasminöl und echtes Rosenöl, man erhält es in Apotheken oder speziellen Aromageschäften), schöne Tücher, Massageöl, Gleitgel, Papiertücher usw. Eine schnelle Möglichkeit, ein Schlafgemach zauberhaft zu verwandeln, bietet eine dauerhaft drapierte Lichterkette, bei der man nur den Stecker in die Steckdose stecken muss, um eine schöne Atmosphäre zu erhalten.

Wer es mag, verwendet Räucherstäbchen. Diese verursachen jedoch bei vielen Menschen Hustenreiz, insbesondere, wenn Atemübungen in das Ritual integriert sind. Frische Blumen, Figuren, Symbole der Liebe, Zimmerpflanzen, ein Teller mit frischem Obst, Gläser mit leckerem Saft oder frischem Wasser können dazukommen, wenn die Zeit es erlaubt. Falls vorhanden, liegen zwei Sitzkissen für die gemeinsame Meditation auf einem Teppich. Bei Rückenproblemen kann man während der Meditation auch auf Stühlen einander gegenüber sitzen – aufrecht, ohne sich anzulehnen.

Ab und zu darf der Tempel dann ganz besonders zauberhaft gestaltet werden. Die Kreativen dürfen sich dabei regelrecht verkünsteln. Wer mehr Zeit hat, kann dabei den anderen überraschen und zum Staunen bringen. Schon das Betreten des Tempels sollte Andacht und Ehrfurcht erzeugen, das Herz berühren und die tieferen Ebenen der körperlichen Liebe erwecken. Wer sich gelegentlich solch eine Hohezeit der Liebe gönnt, kann lange davon zehren. So ein Gourmettreff

Wer religiös ist, kann bei einem Tantra Ritual Propheten, Heilige, Engel einladen. Wer keine Religion hat, lädt Eigenschaften ein, die für ihn Wesentliches ausdrücken

fen der Liebenden in der ganz besonderen Atmosphäre eines Tantratempels lädt ein, jeden Gang des köstlichen Menüs mit viel Zeit zu genießen.

Was hat das mit Religion zu tun?

Menschen sind sich gegenseitig Unterstützung, wenn sie Anteil aneinander nehmen. Aber es gibt auch tief im Inneren eines Menschen eine starke unterstützende Kraft. Diese Kraft ist formlos. Sie ist erfahrbar jenseits des Gedankenlärms. Manche nennen sie Liebe oder Sein. Manche nennen sie Gott oder Heilkraft. Die Benennung ist jedoch bereits eine Einengung. In den verschiedenen Religionen dieser Welt versuchen Menschen, sich mit Hilfe von Gebeten an diese innere Quelle anzuschließen. Man braucht dafür aber keine spezielle Form und keine Religion. Tantra ist keine Religion, aber es lädt die spirituelle Dimension ein. Es vereint die irdische Dimension mit der himmlischen: die Sexualität mit der Spiritualität.

Deshalb beginnt ein Tantra Ritual mit einem inneren Gebet. Dabei werden die unterstützenden Kräfte im eigenen tiefen Wesenskern eingeladen. Es ist wichtig, dass jeder Mensch die zu ihm passende Form wählt. Wer religiös ist, kann bei einem

Tantra-Ritual Propheten, Heilige, Engel einladen. Wer eine ganz konkrete Religion ausübt, kann seine eigene religiöse Form verwenden. Wer keine Religion hat, lädt Eigenschaften ein, die für ihn Wesentliches ausdrücken, zum Beispiel Heilung, Freude, Liebe, Achtsamkeit, Respekt. All das sind Hilfen, sich mit der Quelle, die formlos ist, zu verbinden – Übersetzungshilfen für etwas, das nicht übersetzt werden kann. Jeder sollte die Einstimmung wählen, die seinem Wesen entspricht. Die Einladung der heilenden Kräfte kann in Stille geschehen. Die Ritualpartner können jedoch die Einladungen auch laut aussprechen. Das verstärkt ihre Wirkung und intensiviert die Begegnung. Das Allerheiligste miteinander zu teilen, kann zum Intimsten zwischen zwei Menschen werden. Mit diesem Vorgang der Anbindung an das Größere verlässt man das kleine Ich, die begrenzte Welt des Verstandes, und öffnet sich für das Wunderbare. Im Fokus ist dabei stets das Wohl aller, die am Tantra-Ritual teilnehmen.

Form und Struktur

Der äußere Rahmen und die Einstimmung geben einem Tantra-Ritual Form und Struktur. Ein Tantra-Ritual sollte von ei-

nem der Ritualpartner genau geplant werden, sonst hat das Ego zu viele Gelegenheiten, auf Abwege (wie zum Beispiel Diskussion und Streit) zu locken. Nur wenn vorher genau festgelegt ist, was innerhalb des tantrischen Rahmens geschehen soll, kann gut durch das Tantra-Ritual geleitet werden. Es empfiehlt sich, dass derjenige das Ritual führt, der auch die Vorbereitung gemacht hat. Das kann abwechselnd geschehen. Die äußere Form und die Planung sind die Stützräder, die ein Heraustreten aus dem Alltagsbewusstsein ermöglichen. Dennoch sollte innerhalb des Tantra-Rituals genügend Zeit für Ungeplantes vorgesehen sein. Die Entscheidung für ein Tantra-Ritual ist eine Verpflichtung, gemeinsam in einen achtsameren Raum miteinander zu reisen. Der Mensch kann sich dabei mehr und tiefer öffnen als im Alltag. Dadurch ist er auch weicher und verletzlicher. Je klarer die äußere Struktur des Tantra-Rituals eingehalten wird, desto mehr kann diese Öffnung geschehen, und die Liebe kann sich ausdrücken. Nach einem Tantra-Ritual sind Zeiten der Stille und des Schweigens sehr angebracht. Manchmal entstehen sie ganz von selbst. Dann werden innere Vorgänge und äußeres Tun achtsamer und bewusster.

Wie oft?

Es ist schön, den Alltag gelegentlich durch ein Tantra-Ritual zu bereichern und zu verzaubern. Vom Zeitaufwand und sonstigen Einsatz her werden Tantra-Rituale für die meisten Menschen nicht häufig durchführbar sein. Der Vergleich mit einem Feinschmeckerlokal greift auch hier: Man geht nur gelegentlich hinein und genießt dann jedes Häppchen. Solche Hoch-Zeiten tun der Liebe gut und bereiten alle Beteiligten auf immer mehr Bewusstheit vor, auch im Alltag. Selbst wenn nur einmal im Monat Ritualzeit ist, gewinnt die Liebe der Ritualpartner Terrain und wird nicht von einem übervollen Alltag verzehrt. In einer festen Partnerschaft ist ein wöchentlicher fester Partnerschaftsabend zu empfehlen, wenn möglich als Tantra-Ritual.

Konflikte

Auch bei einem Tantra-Ritual kann es zu Auseinandersetzungen kommen. Meistens kommt es bei Ritual-unerfahrenen Menschen vor einem Tantra-Ritual zu heftigen Auseinandersetzungen, so dass sie das geplante Ritual erst gar nicht durchführen. Die Widerstände gegen mehr Bewusstheit und Liebe scheinen zumindest in der Anfangsphase recht deutlich zutage zu treten. Viele Paare müssen durch eine Phase der Abwehr hindurch gehen, um sich mehr Liebe miteinander gönnen zu können. Manche Menschen erleichtern sich diese Anfangsschwierigkeiten, indem sie in Tantraseminaren die neuen Räume miteinander erkunden und unter Anleitung lernen. Dann ist die Übertragung in den Alltag nicht so schwer.

Ein Tantra-Ritual ist manchmal himmlisch schön und manchmal nicht. Wenn man um Heilung gebeten hat, passiert Hei-

lung. Doch die Form, die die Heilung annimmt, kann ganz unterschiedlich aussehen. Heilung ist nicht immer nur das Schweben im siebten Himmel. Wie durch ein Vergrößerungsglas wird im Raum größerer Bewusstheit auch klar, was die Beziehung stört. Man sollte in so einem Fall das Tantra-Ritual nicht abbrechen. Manchmal kommt eine lästige Beziehungsstruktur dabei so klar heraus, dass man sie erkennen, anschauen und vielleicht überwinden kann. Manchmal fließen Tränen, weil sie endlich einmal fließen müssen. Manchmal ist Stille da und gar nichts Äußeres, so dass man denkt, es wäre gar nichts passiert. Am besten ist es, sich kein Bild zu machen, wie Heilung sein soll, weil man sie mit dem kleinen Verstand gar nicht fassen kann. Falls man sich in einem Tantra-Ritual miteinander verstrickt hat, wird es einfach genau nach Vorschrift beendet. Danach geht jeder in seine Welt. Besser ist es, sich erst zu einem anderen Zeitpunkt darüber auszutauschen. So hat jeder Zeit, mit dem, was für ihn passiert ist, erst einmal schwanger zu gehen und eigene Erkenntnisse zu gewinnen.

Ritualstruktur und Ritualinhalt

Das Verwandeln der Begegnungsstätte in einen kleinen Tempel, die Einstimmung durch Meditation, das Einladen der Kräfte und die Herz-zu-Herzbegegnung gehören ebenso zu der Struktur wie der offene Austausch im Gespräch am Ende, das Bedanken bei den Kräften und der Abschied in einer Herz-zu-Herzverbeugung. Dazwischen liegt der jeweils vorgesehene Ritualinhalt. Dieser sollte stets eine körperliche Begegnung beinhalten, zum Beispiel eine Ganzkörpermassage, eine Yoni- oder Lingamassage oder jede beliebige intuitive Massage. Tanz, Bewegungsmeditationen oder ein Zwiegespräch, Körpermalen, Wunschrитуale, Vereinigungsrituale, Selbstliebe miteinander, reinigende Atemübungen, kreatives Gestalten sind einige der unzähligen Möglichkeiten.

Die Entscheidung für die Stützräder auf dem Weg zu mehr Bewusstheit und Liebe ist notwendige Voraussetzung für das Gelingen von Tantra-Ritualen im Alltag. Widerstände machen sich ungebeten breit und säumen den Weg. Wer sich dennoch immer wieder verbindet – mit dem Partner und den unsichtbaren unterstützenden Kräften, der kann immer öfter und leichter das Gefühl von Trennung überwinden und manchmal sogar in Einheits- und Glückseligkeitswellen baden. ■



Regina Heckert, Jg. 1956, ist seit mehr als 20 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die BeFree Tantraschule gegründet, die Tantra Liebesschule Online und den Tantra Download. www.befree-tantra.de, www.liebesschule-online.de

Zehn Stützräder auf dem Weg zum Liebesglück

Wie man zuhause ein Tantraritual gestaltet

Für ein Tantra-Ritual kann ein fester Ablauf nützlich sein. Regina Heckert gibt hier einen vor, an den man sich auch gut zuhause orientieren kann. Zusammen mit einem Partner, mit dem du dir ein paar Stunden Zeit nimmst, in der ihr ungestört seid. Das eigentliche Ritual hat sie unter Punkt 8 versteckt: Ihr könnt es mit dem füllen, was ihr euch wünscht!

Von Regina Heckert



1. Den Tantra Tempel gestalten

Richte den heiligen Raum her. Du brauchst eine Matte, ein Meditationskissen, ein großes Handtuch und eventuell Massageöl. Schmücke den kleinen Tempel mit Blumen, Tüchern und Kerzen. Dann dusche und schmücke auch dich. Vielleicht bindest du dir ein schönes Tuch um oder steckst dir eine Blume ins Haar. Ein bezaubernder Duft aus einer Duftlampe kann den Raum durchziehen, eine sanfte Musik die Herzen erwärmen.

2. Beginn des Rituals

Nimm zusammen mit deinem Partner den Platz im Ritualraum ein. Setzt euch zunächst für einige Minuten in Stille mit geschlossenen Augen gegenüber. Atmet die Atmosphäre sanft, langsam und tief ins Herz und in den ganzen Körper ein. Öffnet die Augen und lasst euch berühren von der Kostbarkeit dieses Augenblicks gemeinsamer Anwesenheit. Empfängt einander tief im Innern durch die Pforte eurer Augen.

3. Sich miteinander verbinden

Verbindet euch nun ganz bewusst miteinander durch die Verbindung eurer Hände. Nehmt die Temperatur und den Druck der Hände wahr und vielleicht auch das Feine, das zwischen ihnen strömt. Spürt die körperliche Verbindung von Mensch zu Mensch, von Mann zu Frau. Einfaches Dasein: Es gibt nichts Besonderes zu tun. Der Atem strömt voll und tief ein und aus.

4. Sich mit dem Größeren verbinden

Die Arme auf der anderen Körperseite öffnen sich symbolisch nach oben. In unserer polaren Welt ist der Himmel oben und die Erde unten, aber in Wahrheit gibt es kein oben und unten. In der Welt der Formen bedeutet diese Geste eine bewusst vollzogene Öffnung für das Größere, das Weite, das Heilsame, sie führt euch nach innen. Ladet gemeinsam heilende Kräfte ein.

5. Respekt durch Zentrierung

Faltet die Hände vor der Brust, so dass die Daumen zum Herzzentrum zeigen und dort sachte berühren. Achtet darauf, die Schultern zu entspannen. Diese Geste ist in vielen Religionen als Gebetshaltung wiederzufinden. Sie führt zu Zentriertheit und Präsenz. Lasst eure Herzen jeweils so weit und groß werden, dass euer Gegenüber darin Platz hat. Badet miteinander im großen gemeinsamen Herz, das euch umhüllt und durchdringt.

6. Die Herz-zu-Herz-Begrüßung

Als Zeichen des gegenseitigen Respekts und einer tiefen Würdigung dessen, was ihr tut, verbeugt euch in einer Herz-zu-Herzbegrüßung, bis sich die Stirnen berühren. Fühlt in diese Berührung hinein und erlaubt euch, sie auszukosten. Verschwindet miteinander im dritten Auge und vergesst für einen Augenblick alles andere. Erfahrt, dass ihr an jeder Körperstelle eins werden könnt.



7. Begrüßung durch Worte: Namasté

Worte können wie ein Tanz oder eine Melodie das Band zwischen euch weben. Ihr könnt heilige Mantras rezitieren oder eigene Worte verwenden: »Schön, dass du dieses Ritual mit mir machst. Ich freue mich, dass du da bist.« Vertraut den Impulsen eurer Herzen statt euch zu unbekanntem Silben zu zwingen. Nehmt euch dann Zeit, über eure Grenzen beim kommenden Ritual zu sprechen.

8. Vielfältige Ritualinhalte

Nun beginnt das eigentliche Tantraritual. Alles Vorherige war nur die nötige Einstimmung, um den inneren Raum von Achtsamkeit und liebevollem Dasein zu öffnen. Es empfiehlt sich, mit Bewegung oder Tanz zu beginnen. Danach kann ein Bad, eine Massage oder ein Austausch von zärtlichen Berührungen folgen. Ihr könnt eure Körper bemalen oder in ein bewusstes Liebespiel eintauchen.

9. Open Space: miteinander ausklingen

Am Ende eines Tantrarituals ist es schön, noch beieinander zu sitzen oder zu liegen, um das Erlebte miteinander ausklingen zu lassen. Schöne Musik verankert die Erfahrung und nährt die Seelen. Nehmt euch danach Zeit zum Austausch eurer Erfahrungen. Eine feste Struktur beim Reden erweist sich als sinnvoll. Welche Phase war leicht, welche schwierig? Wo bin ich an eine Grenze gestoßen? Wofür bin ich dankbar?

10. Das Ritual beenden

Atmet zum Herzen hin. Lasst eure Herzen mit dem Ausatmen so groß werden, dass ihr beide darin Platz habt. Werdet für einen Moment ein Herz und eine Seele, indem ihr euch gegenseitig von euren Herzen umschließen und durchdringen lasst. Dankt den eingeladenen Kräften und verneigt euch voreinander. Dankt auch einander und räumt schweigend miteinander den Raum auf. Verabredet euch zu einer nächsten tantrischen Begegnung. ■