

# BeFree Tantra – ein Tor zur Freiheit

## Von Regina Heckert

**B**eFree Tantra dient der maximalen Freiheit des Menschen. Liebe, Partnerschaft, Sexualität und der Körper bergen das größte Verstrickungs- und deshalb auch das maximale Befreiungspotential unseres irdischen Daseins. Wir sollen sie weder ablehnen noch durch Askese ausschließen, sondern leibhaftig erfahren und nutzen.

### Konkrete Lebenshilfe

Viele Menschen erfahren durch BeFree Tantra umfassende Lebenshilfe, eine erhöhte Lebensqualität und gesteigerte Lebensfreude. Manche lernen, wie Sexualität erfüllend und beglückend wird. Andere finden einen neuen Lebenspartner. Frauen können ihre wirklichen Bedürfnisse erforschen und vermitteln lernen, anstatt sich von leistungsorientierter und überaktiver Körperlichkeit überrollen zu lassen. Die weibliche Seite der Lust befreit auch unterdrückte Anteile im Mann: Entspannende und stille Formen der körperlichen Liebe helfen ihm aufzuatmen und unnötigem Leistungsdruck oder übermäßiger Verantwortung zu enttrinnen. Alte Wunden durch sexuellen Missbrauch oder schmerzhaft sexuelle Erfahrungen können sich schließen, während gleichzeitig eine neue Sensibilität und Hingabe erwacht.

Sexuelle Probleme (Unlust, Erektionsprobleme, Orgasmusprobleme etc.) von Frau und Mann werden ebenfalls als Quellen zur Selbstbefreiung genutzt. Neben Atem-, Energie- und Körperarbeit ist besonders das Familienstellen nach Bert Hellinger hilfreich. Es schafft auf tiefer seelischer Ebene die Bedingungen, so dass Liebe überhaupt fließen kann. Neben Vorträgen, Seminaren und tantrischen Stille-Retreats bietet BeFree-Tantra als erste und bisher einzige Tantraschule die *Liebeschule Online* an. Hier kann der Besucher sich theoretische und praktische Kenntnisse ganz alleine aneignen.

### Spirituelle Befreiungsprozess

BeFree Tantra ist jedoch mehr als nur Lebenshilfe: Auf der tantrischen Reise wird das Bewusstsein vom Verstand abgezogen und im Körper verankert. Je mehr das gelingt, desto freier wird der Mensch von der Tyrannei des Kopfkinos. Bald schon kann der innere Körper als feiner Energiestrom wahrgenommen werden.

Dieser Weg der Wandlung beinhaltet auch als schmerzhaft erlebte Phasen der inneren Reifung. Das Ego wehrt sich vehement gegen seine Auflösung. Jede Form von Meditation ist unterstützend. Der Muskel der Gegenwärtigkeit wird so lange trainiert, bis eines Tages ein längeres Verweilen im Hier



und Jetzt zum Normalzustand wird. Dann haben äußere Ereignisse die Macht verloren, das Leben zu lenken. Nun beginnt die größtmögliche Freiheit, die im Körper erfahren werden kann: Sexualität verlässt nun die Umlaufbahn um den grobstofflichen Planeten Erde. Sie verwebt sich mit Meditation und Spiritualität zu einer neuen Seinsebene und verliert ihren rein animalischen Zweck zugunsten der Entwicklung des feinstofflichen Körpers und des höheren Bewusstseins.

BeFree-Tantra ist keine Religion und vertritt auch keine religiöse Richtung. Jeder Mensch betritt den inneren Raum auf seine eigene Art. Nicht unbedingt die sexuelle Gipfelerfahrung, sondern das einander offenbarte Innere ist das Intimste, was in tantrischen Begegnungen möglich ist. Wo jedoch beides zusammen- und ineinanderfließt, Himmel und Erde, Gebet und Sinneslust, Meditation und Sexualität, Formlosigkeit und Form, jubelt die befreite Seele. ■

[www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de), [www.fff-frauen.de](http://www.fff-frauen.de)



**Regina Heckert**, Jg. 1956, ist seit mehr als 25 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die BeFree Tantraschule gegründet und das bundesweite FFF Frauen-Netzwerk »Lust & Orgasmus« – Frauen helfen Frauen

Die Texte der folgenden Seiten sind Selbstdarstellungen von Tantralehrern, editiert von Wolf Schneider. Die Autoren zahlen dafür jeweils 350 €.