

# BEFREE TANTRA

Ritual des Monats Februar



BEFREE INSTITUT

SPEYER

## **BeFree Tantra: Ritual des Monats**

Ist es nicht wunderbar, einmal im Monat eine ganz besondere Zeit für die Liebe einzuplanen? Im Laufe dieses Jahres wird auf unserer Website [www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de) dazu monatlich kostenlos ein Ritualvorschlag zu finden sein. Dieser Vorschlag kann einfach übernommen und in der Praxis umgesetzt werden. Manchmal jedoch inspiriert er zu eigenen Ideen – wunderbar!

Rituale sind ganz besondere Zeremonien. Im ersten Halbjahr 2008 werden dazu noch detaillierte Informationen in der Liebesschule-Online veröffentlicht.

Manche Rituale kannst Du alleine, andere mit Deinem Partner / Deiner Partnerin oder mehreren tantrischen Freunden ausprobieren.

Wir freuen uns über Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge in unserem Forum für Seminarteilnehmer oder direkt per Email:

[regina@befree-institut.de](mailto:regina@befree-institut.de).

Wer mehr als ein Ritual im Monat ausprobieren möchte, kann sich die fünf ausführlichen Anleitungen zu den tantrischen Massagen herunterladen (siehe [www.liebesschule-online.de](http://www.liebesschule-online.de)) oder neue Yoni- und Lingamberührungen ausprobieren (Kurzfilme dazu in der Liebesschule). Viel Spaß und Freude bei dem tantrischen Weg zu mehr Bewusstheit und Erfüllung!

## Valentinstag – Ideen für den Tag der Liebe

Hier findest Du viele Ideen als Anregung für den Valentinstag. Hast Du einmal den Segen des Gebens verstanden, so wirst Du Lust bekommen, viele Tage des Jahres zu Tagen der Liebe zu machen. Lass Dich von diesen Ideen inspirieren! Suche Dir eine aus und setze sie um, oder erfinde eine neue Idee! Du kannst Dir auch einen langen Ritualabend aus diesen Vorschlägen zusammenbasteln. Viel Spaß!

### Was Du alleine tun kannst:

#### 1. Rose – Symbol der Liebe und Selbstliebe

Schenke Dir selbst eine schöne Rose. Lass dir im Blumenladen Zeit, sie auszusuchen! Entscheide mit Deinem Herzen und lass *die* Rose zu Dir kommen, die Dein Herz vor Freude hüpfen lässt!

#### 2. Altar der Selbstliebe

Suche zuhause einen schönen Platz für die Rose. Vielleicht schmückst Du ihn noch mit Tüchern, Kerzen, Edelsteinen. So entsteht der kleine Altar Deiner Selbstliebe am Valentinstag.

#### 3. Innere Begegnung – Die Rose im Inneren

Nimm Dir einmal am Tag Zeit, dieser äußeren Rose auch innerlich zu begegnen. Lass ihre Schönheit tief durch Deine Augen in Dich eindringen, vielleicht bis zu Deinem Herzen. Atme die Rose ein, in sanften, tiefen Atemzügen, bis Du sie in Dir spürst. Dann lass sie in Deinem Herzen so groß werden, dass sie Dein ganzes Wesen ausfüllt. Stell Dir vor wie Du als diese einmalige Rose Deine Schönheit und Deinen Duft verschenkst. Lass ihn zu allen Menschen strömen, die Dir am Herzen liegen und auch zu denen, mit denen Du es eher schwer hast.

#### 4. Kleines Heilritual

Bereite einen kleinen heiligen Raum vor (Tücher, Kerzen, Duftlampe etc.) Stell Dich in die Mitte und bitte darum, Kanal für Liebe und Heilung sein zu dürfen. Atme tief ein und aus. Schöpfe mit Deinen Atemzügen und Deinen Händen aus der unendlichen Kraft der Liebe. Berühre damit Dein Herz und lass von dort die Liebe weiterströmen zu wichtigen Menschen Deines Lebens, z.B.:

zu früheren Partner/innen

zu bereits Verstorbenen, die Dir viel bedeuten

zu Freunden  
zu Menschen, dies es gerade schwer haben  
zu Dir selbst...  
in alle Himmelsrichtungen...etc.

Schenke jeder Person einen Atemzug, der im Geist ihr Herz berührt und sei für einen Moment in Verbundenheit und Liebe ganz mit der Person.

**5. Den Körper heilen**

Schenke einem kranken ungeliebten Körperteil heute Deine Aufmerksamkeit. Liebkose, massiere, halte ihn. Sage ihm liebevolle, ehrliche Worte (ca. 15 min).

**6. Liebe in Worte fassen**

Schreibe einen Liebesbrief oder ein Liebesgedicht an mindestens einen Menschen, den Du sehr magst. Schicke ihn rechtzeitig los!

**7. Postboten der Liebe**

Verschicke Valentinskarten an alle Deine Freunde!

**8. Rosen verschenken**

Verschenke heute an beliebig viele fremde Menschen „Valentinsrosen“, die Du zuvor mit „guten Wünschen“ aufgeladen hast.

**9. Wünsche erfüllen**

Erfülle Dir zum Valentinstag einen lang gehegten Wunsch.

**10. Grüße des Herzens im Kerzenschein verschicken**

Entzünde eine Kerze. Sieh im Kerzenschein nacheinander alle Menschen, die Du je geliebt hast. Schicke einen Dank und einen Gruß Deines Herzens zu jeder einzelnen Person und überreiche ihr in Deinem inneren Bild ein Geschenk der Liebe!

**11. Liebestöne**

Singe heute drei Liebeslieder und erinnere Dich an Deine schönsten Liebeszeiten.

**12. Unsichtbare Liebesgrüße auf der Straße**

Verschenke unsichtbar einen Valentinsgruß von Deinem Herzen an alle Menschen, denen Du auf der Straße begegnest.

## Was Du mit anderen tun kannst

### 1. Schweigender Spaziergang mit viel Kommunikation

Lade eine Person Deines Herzens zu einem gemeinsamen schweigenden Spaziergang in einer schönen Umgebung ein (ca. 1 Stunde) ein. Vereinbare den Termin rechtzeitig, damit er auch die Chance hat, zustande zu kommen. Geht Hand in Hand, kommuniziert viel, doch ohne zu reden! Folge Deinen spontanen Impulsen!

### 2. Tantrisches Kaffeekränzchen u. kleines Wunschritual

Decke einen schönen, liebevollen Kaffeekränzchen -Tisch (Kerzen, Blumen, Tücher, Schokoherzen...etc.). Sorge für schöne Hintergrundmusik. Lade mindestens eine Person- vielleicht auch mehrere Deiner Freunde und Freundinnen - ein, die sich schon lange nicht mehr gesehen haben für ein genüssliches Beisammensein in schöner Atmosphäre. Erfüllt Euch gegenseitig einen 5-Minuten Wunsch (Ideen dafür im kleinen Wunschritual in der Mappe „Sexuelle Erfüllung als Frau“)

### 3. Tanz bei Kerzenschein

Lade jemanden ein und tanzt bei Kerzenschein eng umschlungen ohne zu reden – eine halbe Stunde lang.

### 4. Fußbad und Fußmassage

Schenke einem lieben Menschen ein köstliches Fußbad als Überraschung! Richte dafür einen schönen Platz her. Sorge für entspannende Musik, einen Duft im Wasser! Schenke den Füßen neben dem warmen Wasser alle Liebe und Zärtlichkeit Deiner Hände. Verschenke auch Dein Herz, ohne dafür etwas zu erwarten. Massiere die Füße, nachdem Du sie abgetrocknet hast, mit warmem Öl. Küsse sie sanft am Ende und lass die empfangende Person noch nachspüren und ausruhen, während Du das Wasser, Handtuch etc. leise wegräumst! Wie wäre es jetzt mit einem Glas Sekt oder köstlichem Saft?

**Du kannst jeden Tag in einen Tag der Liebe verwandeln, 365-mal im Jahr. Das wünsche ich Dir von Herzen!**

Diese Ritualanleitung ist nur im Direktbezug durch Regina Heckert erhältlich. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.  
Nähere Informationen zu Vorträgen & Seminaren unter [www.befree-institut.de](http://www.befree-institut.de)

**BE FREE INSTITUT SPEYER**

*Regina Heckert*

***Am Viehtriftweg 17  
D-67374 Hanhofen***

Tel: 06344/954160

Fax: 06344/954161

Email: [regina@befree-institut.de](mailto:regina@befree-institut.de)

**[www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de)**