

## Die Spirale der Ekstase

*„Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.“ (Hermann Hesse)*

Es ist nichts Sexuelles, was unseren Sex tiefer, reicher oder hochfliegender macht. Es geht darum, wie präsent wir sind! Sofern wir mehr wollen als nur körperlichen Sex, suchen wir auch bei unseren Partnern danach, weil wir intuitiv wissen, dass wir ohne Präsenz keine Intimität und keine Ekstase erleben können.

Im normalen Alltagsleben sind wir oft nicht ganz präsent. Wir denken mehr, als dass wir wahrnehmen und fühlen, und deshalb entgeht uns natürlich eine Menge. Kaum weiter überraschend, dass es uns auch in der Liebe passiert, obwohl es gerade das Wahrnehmen und Fühlen ist, was uns anturnt! Wie auch immer es dazu kam – und

das ist für jeden von uns eine sehr persönliche Lebensgeschichte: Wir neigen dazu, nicht ganz offen zu sein. Einige Teile unseres inneren Reichs sind verschlossen. Falls wir eine schwierige Kindheit hatten, mag dies eine Art von Selbstschutz gewesen sein oder geschah, weil wir das Vertrauen verloren – oder es ist vielleicht nur deshalb passiert, weil niemand unser empfindsames, fühlendes Wesen nährte, als wir heranwuchsen.

Mag sein, dass wir sogar wissen, dass wir ein wenig verschlossen sind, aber wie so oft haben wir keine Ahnung, dass wir unser eigenes Erleben begrenzen! Ich weiß noch gut, für wie offen ich mich in meinen Zwanzigern hielt. Eines magischen, transformierenden Tages entdeckte ich, dass ich bisher nur von Gedanken gelebt hatte. Das war der Tag, an dem mein wahres Leben begann, und obwohl ich erst 20 Jahre später einen Namen dafür fand, war das der Tag, an dem The Art of Being, die Kunst des Seins geboren wurde. Nur wenn etwas

passiert, das uns bewusst macht, dass etwas fehlt, merken wir, dass es eine Lücke in unserem Dasein gegeben hat. Dann erleben wir einen jener „Oh Gott, was hab ich denn nur mein ganzes Leben gemacht?“-Momente, die nicht nur voller Ekstase sind, sondern die uns für immer verändern. Plötzlich sind wir mehr als wir je zuvor waren, und genauso erfahren wir das Leben im Hier und Jetzt. Alles, was wir vorher hatten, gehört immer noch uns, aber es ist Teil eines viel größeren Geschehens geworden.

So verhält es sich auch in unserem sexuellen Leben. Wenn wir sehr verschlossen sind, ist Sex das einzige, was an Sex zählt. Wenn wir uns öffnen, wird Sex eingewoben in die neuen Räume, für die wir uns öffnen. Diese Räume sind endlos. Wenn wir beispielsweise gelernt haben, unsere leidenschaftliche Freude zu verwässern und uns durch besondere Umstände plötzlich wieder unsere Freude erlauben können, verwandelt sich nicht nur unser Erleben von sexueller Intimität.

Wir begegnen auch neuen und immer tieferen Möglichkeiten. Wir können in unserer Freude einen Brunnen von Tränen finden.

Wenn wir den Mut haben, uns in seine geheimnisvolle Traurigkeit fallen zu lassen, begegnen wir Qualitäten wie Zartheit und Verletzlichkeit. Sie vertiefen unser Erleben von Ekstase auf eine Weise, die wir uns vorher nie hätten träumen lassen.

Tantra entspricht im Wesentlichen diesem inneren Prozess. Es geht dabei nicht um Techniken. Das wahre Abenteuer beim Tantra heißt, sich grenzenlos zu öffnen, bis wir unsere persönlichen Beschränkungen transzendiert haben. Wenn wir in sexueller Intimität ertrinken, verschwinden wir im Göttlichen. „Gate, gate, paragate, parasam gate, Bodhiswaha!“ – das bedeutet: „Gegangen, gegangen, ans



andere Ufer gegangen, gänzlich hinüber gelangt. Welche Ekstase!“ Dieses erhabene Mantra aus dem buddhistischen Herz-Sutra preist die Hingabe, die unser einziger Weg ist, um eins mit dem Geist der Unendlichkeit zu werden – unsere einzige Möglichkeit, Gott zu begegnen. Wie beim Tod können wir selbst nichts tun. Wir können nur loslassen. Uns dem Geist zu öffnen ist unschuldiger als alles, was wir tun könnten. Wir können ein Gebet sein. Wir können vertrauen. Irgendetwas zu tun würde höchstens unserem eigenen Willen Geltung verschaffen, und genau der steht im Weg. „Dein Wille geschehe“ fasst die Essenz zusammen – nicht nur von Jesus, der zum Christus wird, sondern von jeder spirituellen Vereinigung. Genauso geschieht es beim Liebemachen. Beim Öffnen lösen wir unsere psychischen und physischen Widerstände auf. Wir feiern unsere Natur und steigen spiralförmig vom Sex in den Geist auf. Das ist Tantra.



Alan Lowen

Alan Lowen, Übersetzung: Susann Pasztor

Anja Treumann  
Camiaris



Channeling

Heilstrahlbildungen  
in die Regenbogenenergie

Seelenreading



Bewusst Sein im Inntal  
Praxis für: Mediale Heilarbeit  
-Reiki -Channeling -Heilstrahlen  
-Lichtarbeit der Neuen Zeit

Breitensteinweg 3, 83064 Raubling  
Telefon 0151 - 206 22 573  
www.bewusstseininntal.de

## Mehr Kompetenz in Sachen Sex und Liebe



Wie man(n)  
guten Sex ohne  
Leistungsdruck  
haben kann!

Wie man(n)  
vorzeitige  
Ejakulation oder  
Impotenz  
überwindet!

Wie man(n) den  
Liebesakt über  
längere Zeit  
ausdehnen und  
wirkliche Ekstase  
erleben kann!

Diana & Michael Richardson  
**ZEIT FÜR MÄNNLICHKEIT**  
Mehr Kompetenz in Sachen Sex und Liebe  
220 S. · 16,95 · ISBN 978-3-936360-40-0

innenwelt verlag

## ONENESS-WORLD



Bücher, CDs, Feng Shui, Statuen,  
Räucherwerk, Räucherstäbchen,  
Aromaöle, Duftlampen, Steine  
Meditationsbedarf, Klangschalen,  
Klangspiele, Tees, Ayurveda

Kreuzstr. 4, 80331 München

Tel 089 260 66 51

[www.oneness-world.eu](http://www.oneness-world.eu)

shop@oneness-world.eu

Mo, Di, Do, Fr 10 - 19 Uhr

Mi 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr