



KLAUS JÜRGEN BECKER
TOMAS LANGHORST

Tantra MASSAGE

Gemeinsam sinnliche Kraftquellen entdecken
körperlich • energetisch • spirituell

HANS-NIETSCH-VERLAG

Klaus Jürgen Becker und Tomas Langhorst

Tantra-Massage



**Gemeinsam
sinnliche Kraftquellen
entdecken**

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten.

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

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Mitarbeit Text: Margarethe Weichselbaum, Sabine Müller

Korrektur: Hans Jürgen Kugler, Ulrike Oberländer

Fotos: Hermann Posch

Gestaltung und Cover: Rosi Weiß

Druck: Schultheis Druckerzeugnisse GmbH, Offenbach

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-003-4 (Print)

ISBN 978-3-86264-451-3 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-452-0 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-453-7 (PDF)

Inhalt

Vorwort von Michaela Riedl	7
Vorwort der Autoren	11

Kapitel 1: Die Tantra-Massage in unserer Welt

Zur Geschichte der Tantra-Massage	15
<i>Tantra in Ost und West</i>	15
<i>Die Tantra-Massage im 21. Jahrhundert</i>	20
Die Wohltaten der Tantra-Massage	23
Hilfreiche innere Haltungen und Einstellungen	41

Kapitel 2: Energetische und spirituelle Grundlagen

Die Energiesysteme des Menschen	59
<i>Die Aura</i>	61
Das tantrische Ritual – Wegbereiter des Ewigen in uns	67
Praktische Vorbereitungen – im Außen	
einen tantrischen Raum erschaffen	74
Die sieben Juwelen – sich als Tantra-Masseur	
in einen guten Zustand bringen	82
1. <i>Präsenz</i>	82
2. <i>Entspannung</i>	83
3. <i>Körpergefühl</i>	91
4. <i>Sinnesöffnung</i>	93
5. <i>Emotionales Gewahr-Sein</i>	94
6. <i>Berührung des Geistes (Spirit)</i>	97
7. <i>Die eigene Energie wecken</i>	100
Noch ein paar letzte Worte vor der Tantra-Massage	105

Kapitel 3: Die Tantra-Massage

Bevor die Massage beginnt	110
<i>Das Vorgespräch</i>	110
<i>Die Nadabrahma-Meditation</i>	113

„Du liebst mich“ – das Paar-Ritual	115
Hinweise für den gebenden Part.....	117
Hinweise für den empfangenden Part	118
Eine Grenzübung – falls der Empfangende Angst vor Berührung hat	120
Der energetische Verlauf einer Tantra-Massage	121
Struktur und Inspiration	124
Die Tantra-Massage – Schritt für Schritt	126
Phase I: Eingangsritual „Das Heiligtum betreten“	126
Phase II: Rückenmassage „Yang-Tanz“	141
Phase III: Massage der Körpervorderseite „Yin-Tanz“	167
Phase IV: Das Finale	185
Allgemeine Empfehlungen	187
Die Zusammenfassung – alle Griffe	189
Positive Wirkungen der Tantra-Massage	194
 Anhang	
Anmerkungen	198
Literaturempfehlungen	199
Über die Autoren	203

Vorwort von Michaela Riedl

Michaela Riedl hat die Bücher *Yoni-Massage* und *Lingam-Massage* (zusammen mit Klaus Jürgen Becker) geschrieben. Zudem ist sie gemeinsam mit Gitta Arntzen Inhaberin von *AnandaWave®* – Raum für sinnliches Erleben.

Zuerst möchte ich mich bei Klaus Jürgen Becker, Tomas Langhorst und Hans Nietsch für ihre Einladung bedanken, das Vorwort zu diesem dritten Buch der Tantra-Massage-Trilogie zu schreiben, die mit meinem Buch *Yoni-Massage* begann. Damit nimmt meine Herzensvision „Tantra-Massage – ein wichtiger Beitrag in unserer Gesellschaft“ Gestalt an. Seit mehr als fünfzehn Jahren engagiere ich mich mit Herz und Verstand dafür, dass die Themen „Sexualität“, „Sinnlichkeit“ und „Berührung“ ihre Würde und Bedeutung im Leben der Menschen zurückerlangen.

Ich kenne nichts Sinnvolleres und Befriedigenderes, als dieser wundervollen Berufung meine ganze Aufmerksamkeit und Leidenschaft zu schenken. Auch wenn das für mein Leben bedeutet, dass ich mich gesellschaftlich ständig auf einer Gratwanderung zwischen Ablehnung und Empörung einerseits und Bewunderung und Anerkennung andererseits bewege – ein Balanceakt, der nach wie vor die Gespaltenheit unserer Gesellschaft in Bezug auf das Thema „Sexualität“ widerspiegelt; die Zerrissenheit, die wir alle in uns tragen, wenn wir uns im Bereich „Sexualität“ mit Moral, gesellschaftlichen Normen, unserer eigenen Bedürftigkeit und unseren intimsten Gefühlen konfrontiert sehen.

Eigentlich könnte doch alles so einfach sein: Wir sehnen uns danach, dass sich Berührung



Vorworte

und Sexualität völlig unschuldig ausdrücken dürfen. Sexualität ist Leben, das in uns pulsiert und uns lebendig macht, und wenn wir diesen natürlichen Ausdruck nicht verbiegen, sondern zur höchsten Blüte reifen lassen, werden Sexualität und Berührung zu Liebe. Genau das erleben wir bei AnandaWave® in unseren Massagen und Seminaren immer wieder. Ich bin nach wie vor erstaunt, welch einfache Mittel es ermöglichen, dass Menschen sich öffnen und berührbar zeigen.

Dieses Ja zum Leben, zu allem, was uns menschlich macht, zu unserer Sexualität, zu unserem Frau-Sein und zu unserem Mann-Sein, ist das Rezept, das unseren inneren „Eisberg“ zum Schmelzen bringt und uns EINS sein lässt mit dem Fluss des Lebens. Das spüren wir unmittelbar, sobald wir uns in einen Zustand der Empfänglichkeit und Herzensöffnung begeben. Wir erfahren, dass es einzig und allein unser „fühlendes Herz“ ist, das uns sagt, welches unsere wahren Bedürfnisse sind, was wir wirklich brauchen und was für uns wirklich richtig ist.

Die Idee der Tantra-Massage ist daher so einfach wie genial: Ein „fühlendes Herz“ braucht Berührung, Aufmerksamkeit, Annahme, Anerkennung und das Gefühl des Geliebt-Werdens. All das kann jeder Mensch, egal ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse, auf einfache und unmittelbare Weise erleben, denn

- Berührung braucht keine Sprache;
- Berührung kennt kein Alter;
- Berührung kümmert sich nicht um Religionen oder sonstige Unterschiede;
- Berührung verbindet und
- Berührung lässt uns EINS werden mit dem Leben.

Wie Klaus Jürgen Becker und Tomas Langhorst in diesem Buch anschaulich und ausführlich beschreiben, unterstützt ein klarer Rahmen und eine Haltung der Entspannung, Annahme, Sicherheit, Offenheit etc. die empfangende Person darin, sich im Bewusstsein auszudehnen und sich in seiner Eigenart zu erfahren.

Das Massage-Ritual ist in sich vergleichbar mit dem „Yin und Yang“ im chinesischen Tao. Der äußere Rahmen, wie das Vorgespräch, klar definierte Bedingungen, eindeutige Rollenverteilung zwischen der gebenden und der

empfangenden Person etc., gleichen dem Yang, dem männlichen Pol im Tao, der Schutz, Klarheit, Orientierung und Halt bietet. Der daraus entstehende innere Raum gleicht dem Yin, dem weiblichen Pol im Tao, der der empfangenden Person die Möglichkeit zu Hingabe, Empfänglichkeit, Öffnung, Loslassen und Frieden bietet. In diesem weiblichen Yin-Raum geht es um Regeneration, um Entspannung und darum, Energie aufzutanken. Vertrauen und Berührbarkeit stehen im Vordergrund und in diesem Raum dürfen sich die eigene Sinnlichkeit und Sexualität aus sich selbst heraus entfalten.

In einem klar definierten Raum, in dem es ausschließlich um die Bedürfnisse der empfangenden Person geht, die sich dabei ganz auf sich konzentrieren darf, werden Bewusstsein und Reife in der Sexualität überhaupt erst möglich. Erst das In-sich-Hineinhorchen und das Sich-selbst-Wahrnehmen lassen sie erfahren, wie sich Sinnlichkeit und Sexualität in ihr ausdrücken möchten, was sie dafür braucht und was sie dabei besonders genießt. So wird eine selbstbewusste verbale und nonverbale Kommunikation mit einer Partnerin/einem Partner erst möglich. Und da Sexualität und Berührung für alle Menschen absolut zentrale Themen sind, beeinflusst eine reife Sexualität unsere gesamte Persönlichkeit.

Berührung, Sinnlichkeit und Sexualität sind neben Hingabe und der daraus entstehenden Intuition, Kompetenzen, die Schritt für Schritt erlernbar sind. In unserer AnandaWave®-Tantra-Massage Ausbildung erleben wir hautnah, wie positiv sich diese persönliche und professionelle Kompetenz auf die TeilnehmerInnen auswirkt. Wir nehmen Persönlichkeiten wahr, die deutlich mehr Selbstbewusstsein und Lebensqualität entwickeln, die ihre Grenzen ausloten und bewusst und mutig neue Schritte in ihrer Entwicklung wagen, bis hin zur spürbar körperlichen und seelischen Gesundheit. Und wir erleben Paare, die gemeinsam oder auch unabhängig voneinander professionelle Tantra-Massagen und -Seminare genießen, wodurch ihre Partnerschaft bereichert und manchmal sogar regelrecht zu neuem Leben erweckt wird.

Was unsere Gesellschaft braucht, ist eine sexuelle Kultur, in der Berührung, Sinnlichkeit und Sexualität nicht nur auf das Schlafzimmer und den engen Rahmen einer Beziehung beschränkt sind, in der Sinnlichkeit eher gefeiert als erstickt wird und sexuelle Reife nicht völlig auf der Strecke bleibt. Was wir brauchen, ist eine Kultur, in der klare, liebevolle Räume gestaltet werden, in denen sich Sinnlichkeit und Berührung entfalten können. Räume, innerhalb derer die Seele genährt und die Sinne gefeiert werden, die uns kreativ

herausfordern und unser Bewusstsein für das Wesentliche schärfen. Damit meine ich keine polygamen Beziehungen oder „freie Liebe“, das ist ein ganz eigenes und vielschichtiges Thema. Ich meine Möglichkeiten für Menschen, sich beispielsweise für eine Tantra-Massage zu verabreden, um sich hinterher über das Erlebte auf eine humorvolle, liebevolle und verbundene Art und Weise auszutauschen. Wo über Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte gesprochen und das Bedürfnis nach Berührung gestillt wird.

Meinen Traum sehe ich erfüllt, wenn es völlig normal ist, eine Tantra-Massage zu geben und zu genießen ... so, wie es normal ist, nackt in die Sauna zu gehen. Wie anders die Welt wohl aussehen würde, wäre es selbstverständlich, dass beispielsweise die Frau ihrem Mann einen dicken Kuss gibt mit den Worten: „Tschüs, mein Schatz, ich gehe mal eben zur Tantra-Massage und bin in etwa drei Stunden wieder zurück.“ Und die Antwort darauf wäre nicht Verblüffung, Irritation oder gar Verletzung, sondern ein freudiges: „Oh wie schön, genieße es, Liebling. Ich freue mich schon auf unser Wiedersehen heute Abend. Soll ich dir was Leckeres kochen?“ Ein wundervoller Traum ... und ja, ich möchte ihn noch erleben!

Dafür ist es notwendig, dass die Tantra-Massage auf einem soliden Fundament steht, damit der Wert dieser Massage in unserer Gesellschaft erkannt und geschätzt werden kann. Die Tantra-Massage muss raus aus der „Schmuddel-Ecke“, in der sie leider auch zu finden ist, und hinein in eine Form, die für Klarheit, Professionalität, Sicherheit und Sinnlichkeit steht.

Ja, wir haben einen Traum und dieser Traum möge täglich ein Stückchen mehr Wirklichkeit werden. Auf dass wir alle den Mut haben, den Weg der Hingabe und Herzensöffnung zu beschreiten, um darin neu geboren zu werden.

Mit den sinnlichsten Grüßen

September 2013

Michaela Riedl

AnandaWave®

Raum für sinnliches Erleben Riedl und Arntzen GbR

Ebertplatz 9 • 50668 Köln • Fon: 00 49 (0)2 21/1 79 35 11

info@ananda-wave.de • www.Ananda-Wave.de

Verband: *www.tantramassage-verband.de*

Vorwort der Autoren

Eine Tantra-Massage können wir uns jederzeit gegenseitig geben. Das kostet nichts und beschenkt beide Beteiligten ungemein. Die Tantra-Massage nährt sowohl den Gebenden als auch den Empfangenden tief und beglückend. Sie weckt ihre Lebensgeister, zentriert ihre Energien, intensiviert ihr Erleben und kitzelt ihre Lebensfreude hervor. Außerdem schärft sie ihre Sinne, streichelt ihre Sinnlichkeit, schenkt ihnen tiefe Geborgenheit und ein Gefühl von warmem Aufgehoben-Sein.

Unsere Welt nehmen wir durch unsere Sinne wahr. Wenn wir also unsere eigenen Sinne und unsere Sinnlichkeit lieben, erhalten und nähren, stärken wir unsere Liebe zur gesamten Existenz. Daher beglückt eine Tantra-Massage nicht nur uns selbst, sie wirkt auch in unsere gesamte Welt hinein. Massiert eine Frau eine Frau, können sich beide in ihrer Weiblichkeit stärken. Massiert ein Mann einen Mann, unterstützen sie sich gegenseitig in ihrer Männlichkeit. Massiert ein Mann eine Frau oder eine Frau einen Mann, bringen beide ihre Körperenergien in Fluss. Paare können auf der intimen Ebene wieder zusammenfinden, Singles die tiefe menschliche Verbundenheit erfahren. Alles, was wir für die Massage brauchen, sind unsere Hände – und die haben wir stets bei uns.

Erstmals in dieser Form findest du mit diesem Buch eine – allen fernöstlichen Umhüllungen entkleidete – moderne Anleitung zur Tantra-Massage, die es uns Menschen ermöglicht, miteinander Lust, Fülle und tiefe Nahrung zu erleben. Sich gegenseitig eine erotische Massage zu geben bedeutet, miteinander den Himmel zu betreten!

Beim Lesen und bei der praktischen Anwendung wünschen wir euch, liebe Leserin und lieber Leser, viel (Lebens-)Freude!

September 2013

Klaus Jürgen Becker und Tomas Langhorst

Kapitel 1



Die Tantra-Massage in unserer Welt

„Spirituell zu leben bedeutet, sich der Bewegung des Universums hinzugeben. Spirituelle Sexualität ist die Manifestation dieser Bewegung auf Erden. Sexualität ist der erste Ausdruck der kosmischen Energie im Menschen. Sie ist die Basis der menschlichen Reise auf Erden. In dieser fundamentalen Energie sind sämtliche Energien enthalten.“

Michael Barnett, *Göttlicher Sex*

Tantra in Ost und West

Tantra bedeutet „Sich-Ausdehnen“ oder „Instrument zur höchsten Verwirklichung“ (Sanskrit: *tan* heißt „Faden, Gewebe“ und *tra* „Werkzeug, Instrument“) und ist eine jahrtausendealte Weisheitslehre. Tantra lehrt, dass alles Lebendige mit größter Liebe und Weisheit zutiefst sinnvoll verbunden ist: Leben so intensiv und bewusst zu erfahren ist eines der größten Geschenke des tantrischen Weges. Die kraftvolle Verbindung zum Leben, in der wir die Welt und uns als sinn-erfüllte Wirklichkeit erleben, in der wir uns äußerst lebendig und mit der wir uns untrennbar verwoben fühlen, ist ein Ziel tantrischer Praxis. Ihre Wurzeln finden sich in matriarchalen Hochkulturen Asiens, insbesondere in Indien und Tibet. Diese Kulturen haben vielgestaltige Lehren und zahlreiche Praktiken hervorgebracht. Sie öffnen unser Herz, beruhigen unseren Geist und lassen uns unsere vitalen Lebensenergien spüren. So kann in uns das Bewusstsein geweckt werden, Teil einer für uns unfassbar reichen und komplexen Schöpfung zu sein, und in diesem Bewusstsein können wir Dankbarkeit, Demut, Geborgenheit und Lebenssinn erfahren.

Der liebevolle Blick auf die Welt und die Verbundenheit mit der gesamten Existenz sind wertvolle Erfahrungen, mit denen tantrische Praxis unser Leben bereichern kann. Tantra kann uns außerdem eintauchen lassen in das Mysterium der Existenz: Leben geschieht aus sich heraus, ohne unser Zutun. Die Schöpfung ist da, Tag und Nacht, ohne dass wir dazu etwas beitragen müssten, und wir Menschen sind Teil von etwas, was aus sich selbst heraus lebt. Tantra zu prakti-



Zur Geschichte des Tantra

zieren kann uns das Gefühl vermitteln, aufgehoben zu sein in diesem Ganzen. Wir fühlen uns mit etwas verwoben, in dem Weisheit und Liebe strahlen und das größer und umfassender ist als wir selbst, und das wiederum schenkt uns tiefes Vertrauen ins Leben und in uns selbst.

In vielen Ländern des Ostens wird Tantra sowohl als ein Weg der Erkenntnis und der Ehrung der Schöpfung als auch als Kanal für Transzendenz und Meisterschaft im Leben verstanden.

Im Tantrismus werden *Shiva* und *Shakti* als gleichberechtigte Repräsentanten des höchsten Gottes und der höchsten Göttin betrachtet. Gleichzeitig sind sie als das männliche Prinzip Shiva und das weibliche Prinzip Shakti in jedem von uns lebendig. Deshalb sprechen wir in der Tantra-Massage auch den Shiva und die Shakti *in dir* an. Grundsätzlich ist außerdem jeder Mann Ausdruck von Shiva und jede Frau Ausdruck von Shakti. Shiva steht als das männliche Prinzip für das in sich ruhende Bewusstsein. Als das weibliche Urprinzip symbolisiert Shakti die dynamische Urkraft der Natur. Vereinen sich männliches und weibliches Urprinzip, entsteht ein Zustand kosmischen Bewusstseins.

Als „Gott“ und „Göttlichkeit“ wird im Tantra eine Wirklichkeit angesehen, die unendlich viel mehr umfasst, als wir meist in unserem sogenannten „Alltagsbewusstsein“ wahrnehmen. „Göttliche Realität“ kann uns tiefes Wissen, umfassende Erkenntnis und hohes Bewusstsein offenbaren. Erleben wir belastende oder scheinbar unlösbare Situationen im Alltag, erfahren wir im Kontakt mit diesen unseren göttlichen Anteilen ein Mehr an Erkenntnis, Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten als in unserem alltäglichen Bewusstsein (das wir brauchen, um zu funktionieren). Während einer Tantra-Massage können wir Zugang zu solchen tieferen oder höheren Bewusstseinssebenen bekommen. Unser Körperenergiesystem wird neu ausgerichtet. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. So können wir Erkenntnis, innere Weiterentwicklung und inneres Wachstum fördern. Den Kontakt mit diesen höheren oder tieferen Bewusstseinssebenen in uns immer wieder zu suchen, etwa durch Meditation, ist ein wesentlicher Aspekt tantrischer Praxis. Die Körperenergien bewusst zu lenken und die eigene Sinnlichkeit zu entfalten sind Techniken auf dem tantrischen Weg, die uns unser menschliches Entwicklungspotenzial in vollem Umfang nutzen lassen. Der Tantrismus bietet dazu unterschiedliche Rituale der Verehrung und Vereinigung an. Bekannt geworden ist in unserem Kulturkreis vor allem ein Zweig des Tantrismus, bei dem

die Sinnlichkeit unseres Körpers, beispielsweise im Rahmen einer Tantra-Massage, bewusst als Instrument der spirituellen beziehungsweise religiösen Erfahrung und der inneren Erkenntnis genutzt wird – und um diesen Zweig soll es in *Tantra-Massage* gehen.

Der Tantrismus geht von der Einheit allen Seins aus. Das heißt: Gegensätze werden als einander ergänzende Teile eines größeren Ganzen verstanden. „Gut“ ist aus dieser Sicht ebenso Teil des einen Ganzen wie „böse“, mehr noch: Ohne Böses kann es nichts Gutes geben, ohne Falsches nichts Richtiges. Das eine kann ohne das andere nicht sein. Wenn es aber das eine ohne das andere nicht geben kann, können wir uns die Frage stellen, ob es wohl sinnvoll ist, das „Böse“ zu verurteilen oder „Falsches“ abzuwerten. Was wie bloße Theorie klingen mag, kann in der Praxis – auch in der Tantra-Massage – gravierende Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung haben und auf das, was wir tun. In der Tantra-Massage führt das Verständnis vom „Bösen“ oder „Falschen“ als gleichberechtigtem Teil eines größeren Ganzen beispielsweise dazu, dass der Massierende sich in der Haltung übt, (vor-)urteilsfrei anzunehmen, was ist und was immer sich in der Massage gerade bei ihm selbst oder beim Empfangenden zeigen mag.

Die bekannteste Schrift ist *Vigyana Bhairava Tantra*, in dem der höchste Gott Shiva seiner Partnerin Shakti in 112 Versen (*Sutras*) offenbart, wie sinnliche Energie zur Gotteserkenntnis eingesetzt werden kann. In den meisten östlichen Traditionen folgt der tantrische Weg sehr strengen Regeln. Im Vordergrund stehen hier nicht der sinnliche Genuss oder die Weiterentwicklung der Persönlichkeit, sondern die Gotteserkenntnis beziehungsweise die unmittelbare Erfahrung des Göttlichen.

Bereits im Jahr 1799 tauchte der Begriff „Tantra“ im europäischen Raum auf, Tantra selbst wurde jedoch erst Ende der 1970er Jahre im Westen populär. Der indische Philosophieprofessor Chandra Mohan Jain (Bhagwan Shree Rajneesh), später „Osho“ genannt, propagierte, dass mittels tantrischer Praxis die sinnliche Energie des Beckenbodens geweckt und zur Erlangung „kosmischen Bewusstseins“ genutzt werden könne. Aus der Tantra-Bewegung entwickelten sich in den folgenden Jahrzehnten unterschiedliche Schulen.

Im Gegensatz zum herkömmlichen östlichen Tantra traf diese alte Lehre den Nerv der Zeit im Westen. Oberflächlich betrachtet, entwickelte sich das moderne westliche Tantra zu einem Werkzeug, mit dessen Hilfe man zahl-

reiche psychische Bedürfnisse erfüllte sowie Depressionen, religiöse Belastungen, körperliche und seelische Verspannung, Stress, Angst, Unsicherheit und die Auswirkungen von negativen sexuellen Erfahrungen aus der eigenen Vergangenheit linderte oder sogar transformierte. Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurde die Tantra-Massage unentwegt weiterentwickelt und verfeinert und entspricht heute den Bedürfnissen unserer Zeit mehr denn je zuvor. Sie öffnet für alle eine Türe, die einen Ausweg aus der sexuellen Konsumfalle suchen und sich nach einer spirituellen Dimension der Sinnlichkeit sehnen.

Sex unterliegt im Tantrismus keinen Tabus, da er als eine der zentralen natürlichen Lebensfunktionen betrachtet und praktiziert wird. Hier wird sinnliches Vergnügen gefeiert und der Liebesakt in ein Heiligtum der sich begehrenden Liebenden verwandelt. Der Akt selbst kann das kosmische Prinzip widerspiegeln, in dem sich alle Dualitäten in einem nachhaltigen Einheitsbewusstsein auflösen. In Tantra-Seminaren wird nicht grundsätzlich sexuelle Vereinigung gelebt. Viele Teilnehmer berichten allerdings, dass sich nach dem Seminar sexuelle und psychische Probleme lösten. Manche wenden sich dem Tantra zu, weil sie sinnlichen Genuss oder die Entspannung von ihrem Berufsalltag suchen. Doch die Wirkung des Tantra geht weit darüber hinaus: Es kann wesentlich zur Entwicklung unserer Persönlichkeit beitragen.

Tantra ist „der sinnliche Weg“ und geht als solcher davon aus, dass unser Streben nach sexueller Befriedigung mit der Suche nach spiritueller Erfüllung verbunden werden kann. Im Tantrismus wird unsere sexuelle Natur geachtet, akzeptiert und in ihrer Weiterentwicklung begleitet. Es geht allerdings *nicht* darum, sexuelle Triebe unkontrolliert auszuleben, denn wenn wir die sinnlich-sexuellen Energien nicht verstehen, kontrollieren und mittels Bewusstheit lenken, können wir unsere bisherigen Grenzen im Umgang mit unserer Sinnlichkeit und Sexualität nicht überschreiten, um Erkenntnis zu gewinnen.

Rituale, wie sie die Tantra-Massage anbietet, unterstützen uns darin, orgasmische Energie in uns zu bündeln, statt sie zu verströmen. Durch diese Konzentration können wir eine energetisch höher liegende Bewusstseins-ebene betreten. Tantra lädt zu erfüllenden, sinnlichen, tief gehenden Begegnungen ein, ohne Jagd nach Erektionen und Orgasmen. Es ermuntert, erotisches Leistungsdenken und Erwartungshaltungen loszulassen und

stattdessen Entspannung in Offenheit zu erleben. Sinnengenuss wird so nicht mehr „nur“ im Tun, sondern bewusst in entspanntem Sein möglich. Die Tantra-Massage macht es dir als empfangender Person leicht, dich auf das Jetzt einzustimmen, dich hineinfallen zu lassen in den Augenblick. Ein Schlüssel dazu kann dein Masseur sein, der dich durch seine innere Haltung, die Qualität seiner Berührungen und seine intensive Präsenz einlädt, das Hier und Jetzt in vollen Zügen zu genießen.

Tantra und Yoga haben die gleichen Wurzeln. Beide zielen darauf ab, tiefe Erfüllung im Sein zu finden. Während der Yogi jedoch asketisch für sich allein meditiert, ist der Teil des Tantra, den wir hier beschreiben, eher eine sinnliche Form der *gemeinsamen* Meditation, des körperlichen Austauschs. Während der Yogi seinen Weg allein geht, reisen wir in der Tantra-Massage gemeinsam. Tantra will Wandlung anregen: hin zu einem lebensbejahenden, erfüllten Leben.

Tatsächlich kann Tantra sogar dazu beitragen, über Erfahrungen von Gewalt, Missbrauch und Ohnmacht hinauszugehen und traumabedingte innere Spaltungen zu heilen. In dem Zusammenhang bietet es eine bewusst-seinserweiternde Veränderung, die aus dem Körperempfinden, nicht aus dem Verstand heraus erwächst und die man nicht „glauben“ muss, sondern leibhaftig erfahren kann. Außerdem wohnt Tantra auch ein genussvoller Aspekt inne, denn tiefe Einsichten in das Wesen unserer Existenz geschehen nicht in erster Linie über „heilige Schriften“, sondern über unmittelbare sinnliche Erfahrung.

Der Tantriker übt sich darin, sich schrittweise aus dem „inneren Gefängnis“ zu befreien. Er erweitert sein Erleben um Bereiche, die ihm vorher entweder nicht oder kaum bekannt waren. Durch bewusste Erweckung und Lenkung der sinnlichen Energieströme während der tantrischen Praxis sind Erfahrungen möglich, die auch Mönche in einem Kloster oder Zen-Schüler bei ihrem *Roshi* machen können. Die Tantra-Massage stellt eine Besonderheit im Rahmen dieser tantrischen Praxis dar. Sie versteht sich als ein Weg der Befreiung durch bewusste Berührung und kann, wie bereits erwähnt, dazu anregen, sexuelle Neurosen, Disstress sowie Spannungen loszulassen und das eigene Leben bewusster, sinnlicher, meditativer und erfüllter zu gestalten. Diese Form der Massage hat einen spirituellen Hintergrund und mit sexuellen Dienstleistungen, wie sie im Internet oder in den Anzeigen der Boulevard-Presse angeboten werden, nichts zu tun – das sei an dieser

Stelle einmal ausdrücklich gesagt. Sie versteht sich als Kunst, sich des inneren Tempels, des uns innewohnenden göttlichen Aspektes bewusst zu werden.

Mittlerweile ist das Erlernen der Tantra-Massage für Singles wie für Paare gleichermaßen beliebt: Während Einzelpersonen schätzen, dass sie sich ihren Sinneswahrnehmungen in einem vertrauensvollen Rahmen öffnen können, ohne dass dies vom Massage-Partner als Einladung zu einer Paarbeziehung verstanden wird, erleben Paare diese Massage als Chance, die gegenseitige Annahme zu stärken und ihre Beziehung zu vertiefen, zu nähren, zu entspannen und zu bereichern. Außerdem bietet ein Tantra-Massage-Abend oder -Wochenende die Chance, einmal Abstand vom Alltag zu nehmen in einer Atmosphäre, die für sinnliches Erleben geschaffen wurde.

Obwohl Protagonisten wie Joe Kramer, Annie Sprinkle, Margo Anand, Andreas Rothe und andere bereits wertvolle Vorarbeit geleistet haben, fehlt bis zum heutigen Tag ein modernes, allen fernöstlichen Verbrämungen entkleidetes Grundlagenwerk über diese Form der Massage und ein Werk, mit dem Neu-Einsteiger die hohe Kunst der Tantra-Massage quasi „von der Pike auf“ lernen können. Diese Lücke möchten wir mit *Tantra-Massage* schließen. Es wurde in seiner Konzeption sorgfältig auf *Yoni-Massage* und *Lingam-Massage*, die beiden anderen in dieser Reihe erschienenen Bücher, abgestimmt. Denn: Tantra-Massage bietet eine gute Grundlage für eine Lingam- oder Yoni-Massage.

Die Tantra-Massage im 21. Jahrhundert

Kennst du das Empfinden, eins mit dir selbst und der wunderbaren Natur zu sein, während du tagsüber am Strand oder in einer Vollmondnacht auf einem Feldweg spazieren gehst? Erinnerst du dich an Augenblicke tiefer Begegnung, als du in die Augen deines Partners schautest? An das Gefühl, wie ihr beide von einer feinen, angenehmen Energie durchströmt werdet, wenn du die Haut deines Partners berührst? Hast du schon einmal erfahren, dass eine Liebesbegegnung zugleich tief entspannt und energetisch aufgeladen ist, dass du dich inmitten höchster Erregung tief entspannen kannst?

In unserer oft hektischen und leistungsorientierten Welt kommen Liebe, Bewusstheit und erfüllte Sinnlichkeit oft zu kurz. Es mangelt im Alltag an

einfacher, liebevoller Berührung und am Ausdruck von körperlich unaufdringlicher Zuneigung. Die Kunst der achtsamen Berührung gerät in Vergessenheit und im Laufe des Lebens empfinden Menschen sich als immer ungeschickter im Bereich der körperlichen Berührung. Oft findet sie dann nur noch in Form von herkömmlicher Sexualität statt.

Viele Menschen haben heutzutage keine tiefe und innige Beziehung zu ihrem Körper. Viele von uns leiden unter Angst, Anspannung und Stress, wobei letzterer oftmals zum Dauerzustand geworden ist. Unsere Muskeln sind chronisch angespannt, auch dann, wenn es längst Zeit ist, sich zu erholen. Dadurch entstehen viele körperliche und seelische Symptome: Schlaflosigkeit, Disstress, Muskelpanzer, Kreislaufprobleme, Depressionen und vieles mehr. Und doch sehnen wir uns danach, aus einengenden Begrenzungen auszubrechen, wir möchten tiefer empfinden und unseren Empfindungen Raum geben können.

Unser Körper ist mehr als eine Maschine, die einfach mechanisch funktioniert. Er verfügt über ein eigenes Körper-Bewusstsein, das ein ebenso wichtiger Aspekt unseres Bewusstseins darstellt wie beispielsweise unser „inneres Kind“. Im Alltag vergessen wir häufig, unserem Körper(-Bewusstsein) die notwendige Zuwendung und Aufmerksamkeit zu schenken – denn er „funktioniert“ ja. Unser Körper(-Bewusstsein) erlebt sich in solchen Zeiten als einsam und verlassen, was er uns in Antriebsmangel, Konzentrationschwäche und Lebensunlust erfahren lässt. Dann kompensieren wir gern, greifen zu Ersatzbefriedigungen, statt uns unserem Körper(-Bewusstsein) zuzuwenden und ihm Raum zu geben und Aufmerksamkeit zu schenken.

Manche spirituell beziehungsweise geistig orientierten Menschen vernachlässigen ihren Körper bewusst, weil sie etwas Ewiges suchen und wissen, dass der Körper vergänglich ist. Dabei kann gerade er uns das Tor zu etwas Zeitlosem, Unendlichem öffnen. Die Wirkung und die Erfahrungen mit der Tantra-Massage zeigen, dass das nicht nur bloße Theorie ist. Unser Körper ist weit mehr als ein Tempel unseres Bewusstseins: Er ist zugleich die Brücke zwischen unserem Geist und der sinnlichen Welt. Um über diese Brücke gehen zu können, benötigen wir angenehme und sinnesöffnende Berührungen. In einem gepflegten, geehrten und nährend berührten Körper kann sich unser Bewusstsein frei entfalten. Darum ist es wichtig, sich an die achtsame Berührung und ihre Segen spendende, ja nahezu heilsame Wirkung zu erinnern. Viele Sucher, die bisher vergeblich auf dem rein geisti-