

# Spirit Tantra

Newsletter Nr. 2 Mai 2007 Seite 1/2 [www.spirit-tantra.ch](http://www.spirit-tantra.ch)



## **Praxiswoche «Tantra im Alltag», Sonntag 3. bis Samstag 9. Juni 2007 in Solothurn**

mit Elana Andermatt und Beat Rohrer

Wieviele Tätigkeiten führen wir tagtäglich automatisch und ohne jede Präsenz aus? Ohne Verbindung mit uns, unserem Körper, unserem Gegenüber und den Dingen, die uns umgeben? Dabei fühlen wir uns vielleicht manchmal nicht ausgefüllt, lustlos, gelangweilt, müde, uninspiriert, fremdbestimmt, einsam. Wir spüren unseren Körper schlecht und haben Mühe, unsere Ganzheit wahrzunehmen. Ab und zu sind wir lustlos, ungeduldig, gereizt, unzufrieden, frustriert. Unser Körper reagiert mit Verspannungen oder gar mit Krankheit. Wir suchen Zerstreuung, Ablenkung und brauchen öfters einen tollen Kick, um uns mal wieder so richtig zu spüren. Und am nächsten Tag hat uns der liebe Alltag wieder... Dabei wollen wir doch alle nur ein und dasselbe: Mit Liebe und Freude unser Leben geniessen, lieben, berühren, um unser Bewusstsein, unsere Liebe, unser ganzes Potenzial in die Welt zu bringen!

Der tantrische Weg versucht, die Verbindung mit unserem Sein durch die Schulung unserer Sinne im Alltag wiederherzustellen. Damit die spirituelle Praxis nicht zum schönen Kick in der wohligen warmen Tantra-Abendgruppe, zur Flucht vor der eigenen Wirklichkeit missbraucht wird, haben die alten tantrischen Meisterinnen und Meister weise das ganz normale, alltägliche Leben zur Übungspraxis erklärt! Denn unser Bewusstsein kann sich in jeder Bewegung, in jeder Handlung, in jeder Begegnung unmittelbar offenbaren, sofern wir mit allen Sinnen in Kontakt und präsent sind. Sobald wir spüren, wie unsere Energie aus uns heraus in die Welt strömt, verschwindet augenblicklich diese scheinbare Trennung zwischen innen und aussen, zwischen ich und du: Wir berühren die Welt, die Welt berührt uns. Mit einem Schauer der Ergriffenheit tauchen wir plötzlich ein ins allumfassende Bewusstsein und sind im wahrsten Sinn des Wortes berührt, erfüllt von Liebe und Freude: Unser göttliches Bewusstsein strahlt mit seiner ganzen Kraft.

Das Ergebnis ist eine unglaubliche innere Entspannung: Wir schliessen Frieden mit uns und der Welt. Je öfter es uns im Alltag gelingt, in diese Entspannung einzutauchen, desto stärker und angstfreier wird unsere Verbindung zum eigenen Potenzial – unser Leben beginnt sich durch unsere eigene Kraft langsam zu verändern. Um diese kraftvollen Momente unmittelbar und direkt erfahren zu können, müssen wir die kontrollierende, angstbeladene Konditionierung unserer Wahrnehmung überwinden: Wir müssen den unvoreingenommen staunenden Blick des Kindes auf die Welt wiederentdecken. Wieder lernen, direkt über unsere Sinne mit der Wirklichkeit zu kommunizieren. Und das heisst vor allem anderen: üben, üben, üben...

Die «Praxiswoche Tantra im Alltag» bietet dir nach der Einführung am Sonntag Gelegenheit, eine Woche lang täglich den bewussten sinnlichen Kontakt in deinem gewohnten sozialen Umfeld zu üben. Jeden Abend treffen wir uns in der Praxis LebensRaum zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und zu gemeinsamen Übungen. Über die Woche verteilt beschäftigen wir uns intensiv mit den acht tantrischen Achtsamkeiten: Tastsinn, Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und den drei Bewusstseinszuständen dualistische Wahrnehmung, unmittelbare nichtdualistische Wahrnehmung und dem Bewusstsein des absoluten Selbst. Die abendlichen gemeinsamen Meditationen, Visualisationen, Atem-, Energie- und Sinneswahrnehmungs-Übungen unterstützen uns, tagsüber besser präsent zu bleiben und über die Woche eine spürbare Veränderung unserer inneren Haltung zu bewirken. Am Samstag versuchen wir gemeinsam unsere Erfahrungen auszuwerten und als Perspektive zu festigen. Diese Woche bringt dich nicht ins Nirvana – sie kann aber eine nachhaltige Inspiration und Motivation für mehr Bewusstsein, Lust, Freude und Liebe in deinem Alltag sein! Die detaillierten Seminarinformationen und Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Internetseite [www.spirit-tantra.ch](http://www.spirit-tantra.ch) unter «Seminare 2007 Details».

**Wir freuen uns über Rückmeldungen, Auseinandersetzungen und Anregungen zu diesem Newsletter: unser Alltag ist das Herz der tantrischen Praxis!!**

Herzlichst, [beat@spirit-tantra.ch](mailto:beat@spirit-tantra.ch)