

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>14</b>
<b>Tantra!</b>	<b>14</b>
Doch was bedeutet der tantrische Weg?	16
Fünf Fähigkeiten für einen tantrischen Lebensweg	17
Sich dem Fluss des Lebens hingeben	24
Maithuna – Sexualität in Einheit mit dem Universum	25
Krankheit und Krieg: Folgen ungelebter Liebe	28
Die Weisheit des weiblichen Körpers leben – auch Männer!	29
<b>Kurzer Überblick über das Buch</b>	<b>30</b>
<i>Anmerkungen zur Begrifflichkeit</i>	31
<b>Lebenserfahrungen:</b>	
<b>Vom Nichtwissen zum Lehren</b>	<b>34</b>
<i>Meine erste tantrische Erfahrung</i>	34
<i>Sexualität: Weisheit des Körpers</i>	37
<i>Krankheit als Chance</i>	42
<i>Liebe – eine Lebenshaltung</i>	44

<i>Aufs Leben vertrauen</i>	48
<i>Meine Atlantis-Reise</i>	49
<i>Die Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne erleben</i>	50
<i>Die Energie des Universums spüren</i>	54
<i>Tao leben – das Leben erweitern</i>	58
 <b>Der theoretische Hintergrund des hinduistischen Tantra</b>	 63
<b>Wesentliche Grundlagen</b>	63
<i>Die vier Himmelsrichtungen</i>	65
<i>Historischer Hintergrund</i>	66
Buddhismus – ein Reformversuch des Hinduismus	67
Der linkshändige und der rechtshändige Pfad des Tantra	68
Tantrische Künste und das Kama Sutra	69
 <b>Spezifisches Wissen über Energie</b>	 70
<i>Wir sind Energie</i>	71
<i>Polarität und Gleichgewicht</i>	72
<i>Energiefeld, Energiezentren und Energiekanäle     im Körper</i>	76
Die fünf oszillierenden Schichten	77
Die sieben Chakren im Körper	79
Yantras – symbolische Darstellung der Chakren	83
<i>Kundalini – die kosmische Lebensenergie</i>	86
Aus der Heilerpraxis: So behandeln Sie Schmerzen an der Wirbelsäule	98

<b>Die ursprüngliche tantrische Terminologie und Symbolik</b>	<b>100</b>
<i>Das Yantra</i>	100
<i>Das Mantra</i>	103
<i>Das Mudra</i>	108
<i>Nyasa und Shaktipat</i>	109
<i>Hatha Yoga</i>	109
<i>Pranayama</i>	110
<i>Swara Yoga</i>	111
<i>Begriffe für die Sexualorgane</i>	112
 <b>Die Bedeutung des Tantra in unserem Zeitalter</b>	 <b>114</b>
<i>Was die Ängste unserer Kindheit bewirken</i>	114
<i>Das Zeitalter der Wahrheit</i>	116
<i>Der Weg zur eigenen Natur</i>	118
<i>Eine neue Welt wird kommen!</i>	125
 <b>Ein Mikrokosmos werden: Der persönliche Weg</b>	 <b>127</b>
<i>Die Veränderungen in sich selbst fühlen</i>	127
<i>Einsamkeit und »Anderssein« leben</i>	128
<i>Sich in neuen Schwingungen finden</i>	130
<i>Sich selbst verstehen lernen</i>	133
 <b>Die Klärung der Vergangenheit</b>	 <b>134</b>
<i>Die Macht der Eltern</i>	135
<i>Möglichkeiten der Befreiung</i>	137
<i>Liebe ist kraftvoller als Stolz und Ego</i>	138

Rituale für das Loslassen	140
<i>Die Materialisation von Liebe erfahren</i>	141
<i>Den eigenen freien Geist einüben</i>	143
<i>Die bewusste Berührung mit dem empfindenden Selbst</i>	145
<i>Sensibilisierung der Körpersinne</i>	146
Yantras	146
Mantras	147
Aura-Mudras	148
Nyasa	151
Für den Tastsinn	152
Für den Geruchssinn	152
<i>Bewusst leben mit der inneren Energiebewegung und den Emotionen</i>	153
<i>Ohne Muss und Soll</i>	154
<i>Kontakt und Energieaustausch mit der Natur</i>	157
Energieaustausch mit Bäumen	158
Energieaustausch mit Mutter Erde	160
Energieabgabe an einen Felsen	161
Sonnenaufladung	161
Sonnenbefreiung	162
Wellen der Erneuerung	163
Nachthimmel-Aufladung	163
<i>Sich selbst inneren Frieden geben</i>	164
<i>Selbstbefriedigung: Ein Blick auf die Frau</i>	165
Die Wechseljahre	169
<i>Selbstbefriedigung: Ein Blick auf den Mann</i>	172
<i>Ein Blick auf beide</i>	177

<i>Körperliche Energie erhalten und stärken</i>	178
<i>Die Nahrungsaufnahme</i>	179
Vegetarische Ernährung	180
Kein zwanghafter Verzicht	184
<i>Körperliches Energietraining</i>	185
Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Tai-Chi und Chi Gong	186
<i>Das Training des Pc-Muskels</i>	187
 <i>Meditation – geistige Energie leiten</i>	194
<i>Meditation der Wellenatmung</i>	195
<i>Sonnenaufgangsmeditation</i>	196
<i>Meditation zur Vereinigung von Körper und Geist</i>	200
<i>Chakra-Meditation</i>	201
<i>Die »Innere Flöte«</i>	205
<i>Kosmischer Koitus</i>	207
 <i>Alles ist Liebe</i>	210
 <i>Die bewusste tantrische Beziehung</i>	212
<i>Die Vereinigung als Chance der Erweiterung</i>	212
<i>Die Psychologie einer zeitgemäßen tantrischen Beziehung</i>	215
<i>Biologische Grundlagen einer sexuellen Dichotomie</i>	215
<i>Psychodrama und frühere Lebenszeiten</i>	217
 <i>Das »Feld des Liebesausdrucks«</i>	219
<i>Die Situation der Frau</i>	220
Shakti – die intensivste Lebensenergie	221

<i>Die Situation des Mannes</i>	227
<i>Ejakulation – Orgasmus</i>	228
<i>Praktische Vorbereitungen für eine sexuelle Liebesbegegnung</i>	231
<i>Zeit und Raum</i>	231
<i>Geistige, energetische und körperliche Reinigung</i>	234
<i>Schönheit und Wahrheit</i>	237
<i>Synergie zwischen den Liebenden</i>	238
<i>Einstimmungen in den Liebestanz</i>	240
<i>Der Tanz</i>	240
<i>Austausch durch die Hände</i>	241
<i>Gemeinsames Schwingen der Chakren</i>	243
<i>Herz-zu-Herz-Begrüßung</i>	244
<i>Die hingebend-nährende Dynamik</i>	248
<i>Entgegengesetztes Atmen als Energiequelle</i>	252
<i>Die Schmetterlings-Dynamik</i>	253
<i>Die Yab-Yum-Dynamik</i>	258
<i>Wahrnehmungen prä-dominanter Lebenszeiten</i>	259
<i>Tantrische Traditionen sexuellen Liebesausdrucks</i>	261
<i>Die Bedeutung von Augenkontakt und Visualisierung</i>	263
<i>Bewusste Berührung</i>	265
<i>Schmerz als orgasmisches Gefühl</i>	269
<i>Falsch verstandene Liebe</i>	270
<i>Formen bewusster Berührung</i>	270
<i>Berührungen der Frau</i>	271

Berührungen des Mannes	272
Gleichzeitiges Berühren	273
<i>Traditionen oraler Anregung</i>	274
<i>Klangverstärkung</i>	285
<i>Bewusstes Atmen</i>	288
<i>Die Verlängerung des männlichen Orgasmus</i>	290
Innerliche Praktiken	292
Äußerliche Praktiken	295
<i>Das Fließen von Energie im Körper</i>	297
Polare Anwendung der Hände	302
 <i>Der Liebesaustausch</i>	 303
<i>Dynamiken des Liebesausdrucks</i>	305
Grundlagen körperlicher Liebe	307
Dynamiken von Gesicht zu Gesicht	308
Dynamiken von Gesicht zu Rücken	316
Dynamiken in Seitenlage	319
 <i>Die körperliche Vereinigung:</i>	
<i>Das tantrische Maithuna</i>	325
<i>Die Tradition des Bandha</i>	327
Bandhas: Mittel für Heilkünste	330
<i>Dynamiken im tantrischen Maithuna</i>	330
Das Knien am Tor der Freude	330
Dreipunkt-Genuss	334
Yab-Yum-Herzverbindung	335
Yab-Yum-Dynamik mit unendlichem Kreis	336
Turm in Licht gebadet	343
Symphonie der Liebe	344
Samdamsaja – Die Zange	345
Pulsieren	346

<i>Spezielle Shakti-Dynamiken im tantrischen</i>	
<i>Maithuna</i>	346
Shaktis Kreistanz	347
Shaktis Kobra	348
Shaktis Flug	349
<i>Die Basis-Chakra-Verbindung</i>	353
Bisexualität und Homosexualität	357
 Der Höhepunkt ist erreicht	359
<i>Liebe – frei von Besitzdenken</i>	360
<i>Die Geschichte von Adam und Eva und</i>	
<i>der Schlange</i>	364
<i>Liebe als Seinsgrund des Bewusstseins</i>	366
Das befreite Selbst	371
 Transformation in eine	
ganzheitliche Welt	374
 Bewusst als Einheit leben	374
<i>Der Dualismus der heutigen Welt</i>	376
<i>Keine Angst vor dem Tod</i>	380
<i>Die eigene Authentizität und der universelle Plan</i>	382
Telepathie und der kosmische Wille	383
 Männer lernen von tantrisch	
bewussten Frauen	386
<i>Die Tradition der weisen Frauen</i>	386
<i>Frauen als Wegbereiter des neuen Zeitalters</i>	388



Anhang	391
Yin und Yang in der Ernährung	391
<i>Makrobiotik – die Lehre des Dr. Sagen Ishizuka</i>	392
Natürliche Geburtenkontrolle	397
Grundzüge der Bio-Kosmo-Energiebehandlung	400
<i>Den Rücken befreien</i>	400
<i>Den Energiefluss befreien</i>	403
<i>Die Behandlung der schwächeren Körperseite</i>	404
<i>Die Behandlung der stärkeren Körperseite</i>	406
<i>Die Behandlung der Wirbelsäule und des</i>	
<i>Kundalini-Kanals</i>	408
<i>Die Beine</i>	410
Fettablagerungen und Zellulitis	414
Blockaden in der Wade	415
<i>Die Behandlung der Körpervorderseite</i>	416
<i>Energiebehandlungen als Meditation</i>	425
Nachwort zur Taschenbuchausgabe	428
Anmerkungen	434
Literatur- und Quellenverzeichnis	437