



Tantra und integrale Lebenspraxis

Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin

Tantra

② Sanskrit, indisch

Silbe tan = wörtlich : „verweben“, „ausdehnen“
„Zusammenhang“, „der innerste Kern“, „das Wesentliche“

② Spiritualität + Sexualität

Sexualität = Symbol für göttliche Freude an der Schöpfung
Schöpfung als Liebesakt, Liebesakt als Meditation
Rebellion gegenüber Konvention + Moral

② spiritueller Weg

Meisterung von Energie + Lebendigkeit (statt Geist + Askese)
bewusstes tiefes Eintauchen in die Fülle des Lebens
alles willkommen heißen, „Lotusblüte im Sumpf“

Integrale Lebenspraxis

- @ körperliche Gesundheit
- @ emotionale Balance
- @ geistige Klarheit
- @ spirituelles Wachstum

*ken wilber
terry patten
adam leonard
marco morelli*

Integrale Lebenspraxis

*körperliche gesundheit
emotionale balance
geistige klarheit
spirituelles erwachen*



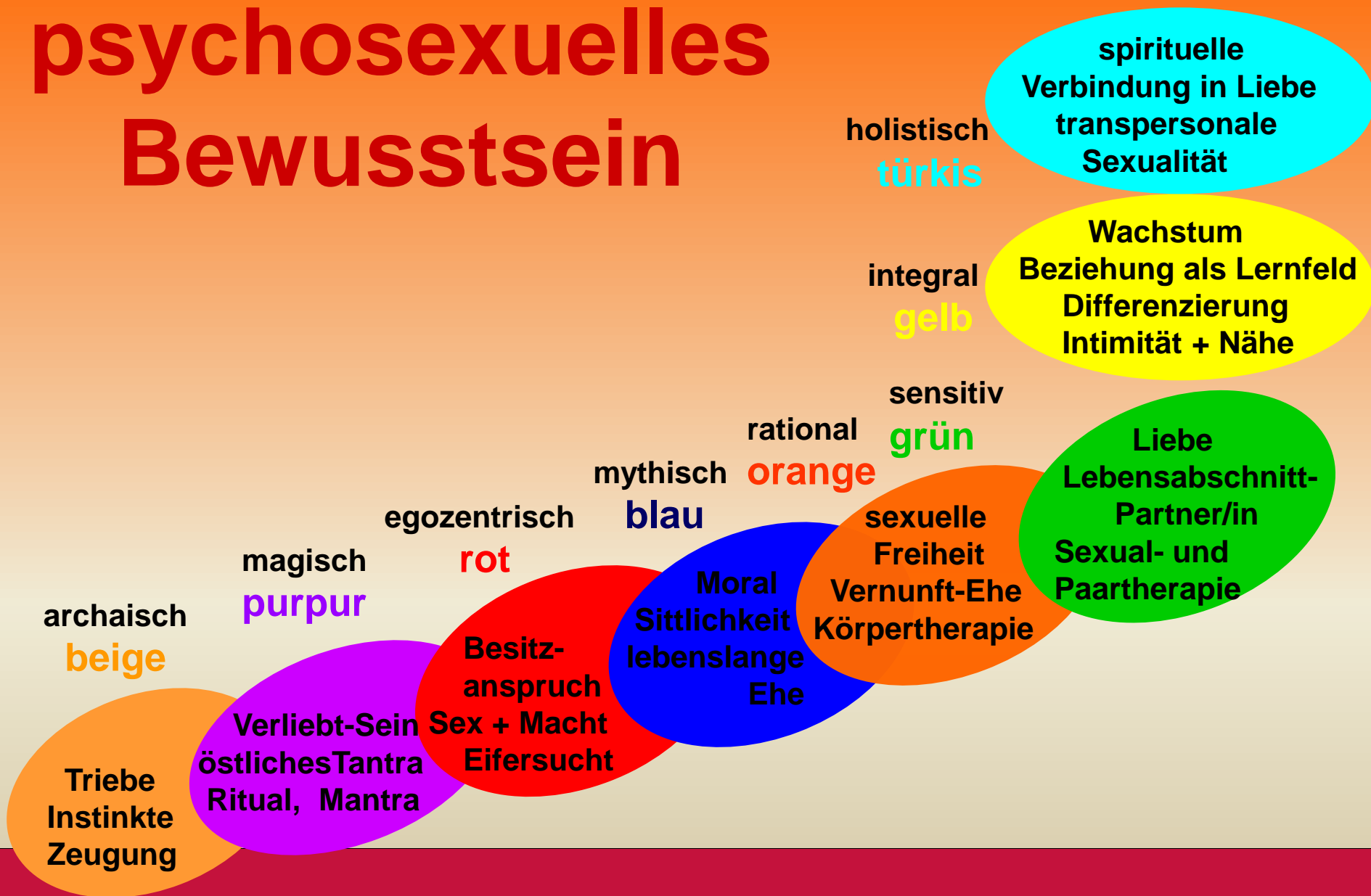
KÖSEL

ein übungsbuch

Spiral Dynamics

- 8. **holistisch** türkis
allumfassende Spiritualität, kosmisches Vertrauen
- 7. **integral** gelb
Zusammenschau, lebenslange Entwicklung
- 6. **sensitiv** grün
Gemeinschaft, Konsens, pluralistische Sensibilität
- 5. **rational** orange
individuelle Freiheit, Rationalität, Leistung
- 4. **mythisch** blau
(göttliche) Ordnung, Wahrheit, Moral
- 3. **egozentrisch** rot
Macht, Hierarchie,
- 2. **magisch** purpur
Zugehörigkeit, verzauberte Welt, magische Riten
- 1. **archaisch** beige
Überleben, Existenz, Instinkte

psychosexuelles Bewusstsein



Bewusstseinszustände

Körper, Sexualität, Bewusstheit

① grobstofflich (Wachzustand)

Körper mit allen (sexuellen) Funktionen / Störungen, Vitalität
körperliche Empfindungen, sinnliche Wahrnehmungen

② subtil (Traumzustand)

feinstoffliche Energie, „Kundalini“
Gefühle, Sehnsüchte, Einsichten, Visionen

③ kausal (Tiefschlaf)

stiller ruhiger weiter grenzenloser Raum
innerer Beobachter, Bewusstseins-Ausdehnung / Eins-Sein

grob / wachen

1. Stufe spirituellen Erwachens

@ gegenwärtig sein

Beobachter / Meister des eigenen Körpers und der Umwelt
„Ich habe einen Körper – ich bin nicht mein Körper“

@ aufmerksam reagieren

einfühlsames Zuhören, empathisches Mitschwingen
keine negative emotionale Reaktionen

@ fürsorglich mit sich selber

bewusste Ernährung, tägliche körperliche Übungen
regelmäßige meditative Praxis

Liebe mit drei Körpern

sexuelle Energie leiten

① physischer Körper (grobstofflich)

körperliche Berührungen, sinnliches Genießen
genitale Vereinigung, Orgasmus, Ejakulation, Zeugung

② Energiekörper (subtil)

freudiger Tanz von Energien, leidenschaftliche Liebe
tiefer emotionaler Austausch, Verschmelzung der Herzen

③ Kausalkörper (kausal)

stilles grenzenloses Gewahrsein, vollkommene Geborgenheit
erfüllende strahlende Liebe + Glückseligkeit

integraler Tantra-Zyklus

1. meditative Einstimmung

Resonanzkreis, Herz-zu-Herz-Kontakt

(kausal)

2. Aktivierung von Energie

Atem – Stimme – Bewegung, Mantra

(subtil)

3. tantrische Sequenzen / Rituale

Körper- und Atem-Übungen, kreative Trancen,
themenspezifische Rituale

(grobstofflich)

immer wieder: bewusstes Innehalten

(subtil)

4. Ausklingen

nachspüren, Ruhen im inneren Beobachter

(kausal)

5. Zeit für Integration

(alle Ebenen)

INTEGRALE BEZIEHUNGEN

Ein Ratgeber für Männer



Martin Ucik

PHÄNOMEN

Entwicklung der Sexualität

Martin Ucik

5. „transzendenter Sex“

tiefe Seelenverbindung, spirituelle Zustandserfahrung

4. „Liebe machen“

tiefe emotionale Intimität als Paar mit Körper, Geist, Herz

3. „Sex haben“

Achtsamkeit, gegenseitiges Verständnis, Konsens

2. „ficken“

rein körperlich, ohne tiefere persönliche Verbindung

1. unterdrückte Sexualität

Sexualität = schmutzig, Anstand mit Scham verwechselt

östliche Tantra-Tradition

positive Aspekte

④ Wertschätzung

Körper als Tempel, rein und gesund halten
sexuelle Energie (Kundalini): Rohstoff für spirituelle Erfahrung

④ Verehrung

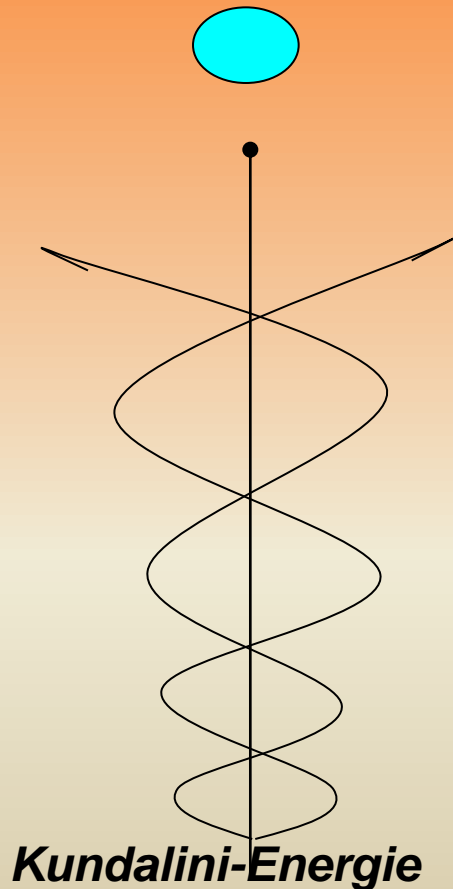
von Frauen und Männern als Teil des Göttlichen
Shiva = Bewusstseins-Aspekt, Shakti = Energie-Aspekt
vgl.: der fließende Fluß und das haltende Ufer

④ Energiefluss + Bewusstsein

Liebe + Sexualität erleben in vollkommener Einheit
vgl.: wenn sich der Fluss im Ozean auflöst

Energie der 7 Chakren

Stufen des Bewusstseins



Scheitel (Kronen)-Chakra (7)

Raum- und Zeitlosigkeit, Non-Dualität

Stirn-Chakra, „dritte Auge“ (6)

transpersonale Ebene, Einsicht, Einswerden

Hals (Kehlkopf)-Chakra (5)

Kommunikation, Kreativität, Selbstverwirklichung

Herz-Chakra (4)

Liebe, Mitgefühl, Transformation

Bauch (Solarplexus)-Chakra (3)

Selbstbehauptung, Macht, Lebensfreude

Sex-Chakra (2)

Sexualität, Begehren, Lustempfinden

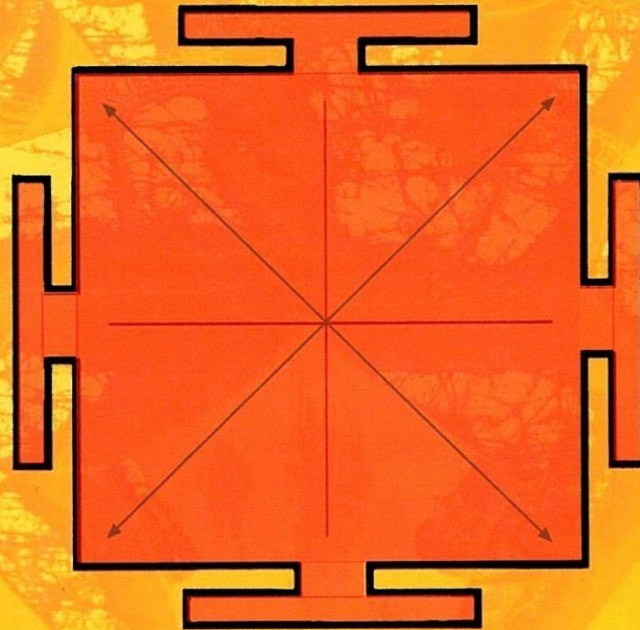
Wurzel-Chakra (1)

Kraft, Stabilität, Autonomie

Silvio Wirth

INTEGRALES TANTRA

Sinnlichkeit, Tiefe und Transzendenz



Tantra

integrale Ausrichtung

- ④ **experimenteller Zugang**
inspirierte und freudvolle Persönlichkeitsentwicklung
Mischung aus stetiger Übung und kontrollierter Grenzerfahrung
- ④ **Beziehung**
emotionale Stabilität, Stärkung der Liebes- u. Beziehungsfähigkeit
- ④ **Sexualität**
intensive und bewusste Sexualität, in Liebe verbunden
sexuelle Energie aktivieren, zulassen, genießen, ausdehnen
- ④ **Meditationspraxis**
bewusste Zustandsschulung, Kontemplation
Befreiung von Anhaftung an Gedanken und Gefühlen

Art of Loving

- ② **Jahrestraining „Eros und Liebe“**
13 Tage, Beginn Pfingsten 2013
- ② **Aufbau-Trainings** für Fortgeschrittene
besonders geschützter, sehr intimer Rahmen
- ② **Tantra-Urlaub „EROS und MEER“**
Tantra-Celebration in der Buddha-Hall, Korfu, Juli 2013
- ② **„Männer im Schnee“**
Männer-Seminar + Skilanglauf in Norwegen, Januar 2013
- ② **tantrisches Netzwerk**



Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin