



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

#### **Rückblick: Clement und Eck online**

Am 18. März gab es in der ersten Ausgabe des virtuellen „Hypnotherapeutischen Salons“ von Dr. Stefan Junker ein Interview mit Angelika Eck und Ulrich Clement zum Thema „Gegenwart und Zukunft der Paar- und Sexualtherapie“. Die Online-Veranstaltung war mit 50€ für 90 Minuten nicht gerade ein Schnäppchen und leider wurde auf die Fragen der fast 170 Teilnehmer, die in der separaten Chat-Ecke gestellt werden konnten, nahezu gar nicht eingegangen. Trotzdem war es interessant, die beiden derzeitigen Koryphäen der Sexualtherapie live diskutieren zu sehen und ihre Ansichten zu hören. Die „Hot Spots“ in der Therapie bei Paaren sind immer noch Eifersucht/Fremdgehen und Lustlosigkeit sowie Pornosucht und Gender-Themen, wobei sich bei den erstgenannten generell mal mit kollektiven Irrtümern auseinandergesetzt werden müsste und die letztgenannten eher neue Themen unserer Zeit sind. Funktionsstörungen rückten in den Hintergrund. In den online-Umfragen unter den Teilnehmern wurde ermittelt, dass derzeit trotz der immer noch angehenden veränderten Situation, 93% der Paartherapeuten echte Treffen mit ihren Klienten abhalten und 57% auch virtuelle Angebote nutzen.

#### **Ausblick: Festival-Planung für den Sommer 2021**

Avisieren und Termine vormerken geht ja immer, ob alles so wirklich stattfinden kann und wird, bleibt spannend. Hier die ersten Highlights: **Celestine Camp** vom 2.-8. August im Feriendorf Herbstein, Infos dazu hier: <https://celestine-camp.de>

**Ananda Spirit Festival** vom 26.-29. August auf dem Ananada Hof bei Freiberg mit SEOM, Gaiatrees und vielen anderen Künstlern und Yogalehrern, Infos dazu hier: [www.anandaspirit.com](http://www.anandaspirit.com)

Und natürlich das **AnuKan-Festival** vom 10. - 12. September auf dem Lebensgut Pommritz, mehr unter [www.anukan-festival.de](http://www.anukan-festival.de) und auch dazu gibt es noch einen Festival Newsletter: <https://mailchi.mp/anukan/festival> und eine Facebookgruppe für Info, Austausch, Mitfahrgelegenheiten und mehr: <https://www.facebook.com/groups/anukanfestival>

#### **Über den Tellerrand geblickt: Schamanische Heiler-Ausbildung**

Die Naturheilschule von Isolde Richter, ursprünglich 1987 mal gegründet als Heilpraktiker- und Therapeutenschule, hat vielfältige online Weiterbildungsangebote und wurde auch 2021 zur besten Fernschule gekürt (Fernstudium-check.de). Mittlerweile gibt es auch viele alternative Angebote wie Bachblüten- und Homöopathie-Specials für Heilpraktiker, Seminare zur Energiearbeit oder die Ausbildung zum schamanischen Heiler (siehe [www.isolde-richter.de/ausbildung/schamanischer-heiler](http://www.isolde-richter.de/ausbildung/schamanischer-heiler)). Außerdem gibt es hier diverse Arbeitskreise von Therapeuten, wie z.B. einen Arbeitskreis zur Atemtherapie und auch kostenlose Vorträge (Siehe [www.isolde-richter.de/kostenlose-angebote/kostenlose-vortraege-online](http://www.isolde-richter.de/kostenlose-angebote/kostenlose-vortraege-online)).

### **Was kann Ayurveda?**

#### **Eine kurze Anleitung im Durchhalten von Heike, Yogalehrerin**

**Sei dir selbst die beste Freundin!** Sagte ich noch zögerlich zu mir, als ich auf dem Höhepunkt meiner Glückswelle 2020 ausgebremst wurde. Das war der Beginn einer Krisenzeit - für uns alle, und im Besonderen für mich. Ein halbes Jahr später waren es die echten Freunde, die mich am Tiefpunkt meines letzten Jahres aufgefangen haben. Rückblickend waren es Menschen wie Petra, die als Ama-Pura pure Zuwendung und Zuversicht schenkt. Einfach so, ohne dass ich dafür etwas ändern muss. **Sei die Liebe deines Lebens!** Schwieriger ist es jedoch, in sich selbst die Liebe seines Lebens zu finden. Mit mir muss ich alt werden, mit mir will ich auskommen, an mir kann ich mich jeden Tag freuen. Das war nicht immer so und ist es auch noch nicht, aber mit den folgenden Alltagsritualen komme ich mir selbst näher und ganz nebenbei auf eine einzigartige Art und Weise auf euch zu. **Sei offen für Ayurveda und steige ein! „It's my life!“** In die faszinierende Welt der Lehre vom langen und gesunden Leben. Ich biete dir **10 gute Gründe**, dich für den ayurvedischen Lebensstil zu interessieren:

1. Vor dem Aufstehen eine **Morgenmeditation**- auf der Bettkante sitzend visualisiere ich, wofür ich am Abend dankbar sein werde.
2. Nach dem Toilettengang eine **Reinigungssession**: Öl ziehen, Zunge schaben, mit Minzöl Zähne putzen, Salzspülung und Öl für die Nase
3. Den ganzen **Körper einmal berühren**, indem ich ihn eincreme oder einöle. Gesicht und Dekolleté mit Feuchtigkeitscreme streicheln.
4. Abgekochtes **Ingwerwasser**, am Vorabend in die Thermosflasche auf frische Wurzel gegossen und morgens eine Tasse genossen.

## 46. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2021

5. **Ayurvedisches Frühstück**, in meinem Fall eine warme Breimahlzeit mit Obst, verschiedenen Getreidearten, Ghee und Gewürzen, wie Zimt. So spät wie möglich 1-2 Stunden nach Tagesbeginn, nachdem ich mein Mittagessen und den Abendsnack vorgekocht habe.
6. Der Tag nimmt Fahrt auf und ich brauche **Atempausen**. Als Yogalehrerin ist das Kraftquelle Nummer eins: Vollatmung in alle Atemräume, um den Kopf frei zu bekommen.
7. Weils im **Gehen** besser geht, bewege ich mich so oft wie möglich, z.B. im Freien. Yoga in all seinen Facetten hält mich flexibel und bewusst.
8. Mit Nummer Acht, das wäre doch gelacht... fällt euch spätestens auf, dass das ein Traumtag sein kann- aber das reale Leben? Dafür muss es noch innere Veränderung geben! Mein **Mindshift** hat selbst im Corona-Wahnsinn zu einem Sinneswandel geführt und meine Lebensweise gesünder gemacht. Statt „To do“-Listen schreibe ich „Not to Do“-Memos!
9. Bei Nummer Neun, geht es ums **Freuen**. Ich umgebe mich täglich mit Menschen, denen ich durch meine Arbeit oder mein Sein eine Bereicherung und Hilfe sein darf. Im Dankbarkeitstagebuch stehen Erinnerungen an virtuelle oder echte Begegnungen, an Berührendes und Authentisches. Ich liebe es, in meinen Berufen als Lern- und Ayurveda-Therapeutin meine **Berufung** zu leben.
10. Zehn- lass mal einfach sehen? Das ist die **Lücke im Tageslauf**, die ich jahrelang nicht zugelassen habe. Nun kann es einfach sein. Bei allem, was den Ayurveda ausmacht, gehe ich mit der Zeit und haste ihr nicht mehr hinterher... Leben im Zyklus, in den Phasen von Mond, Jahreszeit, und Uhrzeit. So wird das Zitat: „Zeit, die ich mir nehme, ist die Zeit, die mir was gibt!“ zur Lebenserfahrung.

Folge deinem Rhythmus, höre auf dein inneres Kind, glaube an Wunder und sei selbst die Veränderung, die du dir von anderen wünschst. Große Ziele, kleine Schritte. Auf diesem Weg treffen wir uns und ich lade dich ein, die Welt des Ayurveda kennen zu lernen. Es ist mir ein Vergnügen Beispiel zu sein, unperfekt und selbst auf dem Weg. Wenn du wie ich in der neuen Wandelzeit Lust auf Kontraste hast, dann schau dich um: [www.kontrast-reich-training.de](http://www.kontrast-reich-training.de)  
Im Raum für Lernen und Entspannen werden wir uns mit den Basics rund um Ernährung, Bewegung, Massage und Aromatherapie auf deinen Energietyp bezogen beschäftigen. Beginne mit der Bestimmung deines Stoffwechselltyps und melde dich zu einer Konsultation an. Ich freue mich auf deine Anfrage!

Ganz herzlich, Eure Heike vom Kontrast-Reich



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Ingwer-Shot mit Kurkuma

Diese frischen Ingwer-Kurkuma-Shots haben es in sich – nicht nur die positive Wirkung der Inhaltsstoffe, sondern auch geschmacklich ist es ein Erlebnis und macht garantiert richtig wach am frühen Morgen. Ein Shot (=Schuss) bedeutet umgangssprachlich die Menge eines gefüllten Schnapsglases, welches zur Stärkung des Immunsystems jeweils am Morgen und Abend eingenommen wird.

**Wirkung:** Die Heilwurzel Ingwer ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ein Allheilmittel. In der westlichen Medizin ist man zumindest schon mal sicher, dass Ingwer bei leichten Magen-Darm-Beschwerden helfen kann und gegen Reiseübelkeit wirkt. In der TCM wird Ingwer u.A. bei Husten, Fieber, Schmerzen aller Art, Krämpfen, rheumatischen Gelenkbeschwerden, Schwangerschaftsübelkeit und auch Bluthochdruck verwendet. Kurkuma wirkt antibakteriell und wird gerade im Ayurveda seit unzähligen Jahren eingesetzt, um Entzündungen vorzubeugen und sie zu therapieren. Zitrone enthält stark konzentriertes Vitamin C, ist basisch und wirkt antibakteriell und positiv für die Verdauung. Ingwer, Zitrone und Kurkuma sind also immer eine gute Idee.

**Rezept:** Alles, was ihr dafür braucht, ist frischer Ingwer (20 g), Kurkuma (20g) und eine Reibe sowie eine Zitronen-Handpresse für den Saft von 3 Zitronen. Wer Ingwer und Kurkuma nicht schälen möchte, sollte Bio-Qualität kaufen. Achtung: Kurkuma färbt ALLES außer Zähne. Arbeitet mit Handschuhen und mit Unterlagen, die verfärben können. Kurkuma verfärbt auch Küchengeräte. Ein kleiner Tipp: legt verfärbte Klamotten oder Küchengeräte, die Kurkumaflecken haben, einfach in die direkte Sonne. Dann gehen sie von ganz alleine wieder weg. Kurkuma als Pulver geht auch, nur ist die Wirkung dann abgeschwächt. Wer möchte, kann dieses scharfe Gebräu mit Orangensaft abrunden. Für die ganz Schnellen: zu kaufen gibt es das natürlich auch online ([www.klosterkitchen.com](http://www.klosterkitchen.com)) oder direkt im Laden.



### 3. Persönlichkeit

**Mutiger Mensch des Monats:** **Chandra Mohan Jain, genannt Bhagwan, später OSHO**

*(1931 – 1990, indischer Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung)*

Selten hat ein Guru so kontroverse Gefühle hervorgerufen – von bedingungsloser Hingabe bis zu tiefem Misstrauen: Osho war ein facettenreicher Mensch, der mit seiner Aura und seinen Worten in den Bann zog. Bis heute gibt es über ihn nicht die „eine Wahrheit“. Die Meinungen seiner Kritiker und Bewunderer könnten nicht weiter auseinander gehen. Die einen sehen Osho als Sex-Guru, die anderen als inspirierenden Philosophen. Er wurde als Sektenführer bezeichnet, als spiritueller Meister, als Rolls-Royce-Guru, Reformist, Mystiker oder Erleuchteter. In den USA wurde er verhaftet, die evangelische Kirche betitelte ihn als „Droge Bhagwan“ und bis 1980 distanzieren sich die meisten Inder noch vehement von ihm – heute jedoch stehen seine Bücher in der Bibliothek des indischen Parlaments neben denen von Mahatma Gandhi. Osho war widersprüchlich wie seine Worte und inspirierte durch ein unfassbar breitgefächertes Wissen. Er forderte seine Anhänger heraus, sie lachten, weinten, schrien, tanzten und schüttelten sich die rigiden Strukturen der Gesellschaft aus dem Kopf. In der Kommune wurde die freie Liebe praktiziert, das Leben in vollen Zügen genossen und nach und nach gesellschaftliche Grenzen und Konzepte gesprengt. Tausende Sannyasins lauschten täglich seinen Darshans (hier: spirituelle Vorträge in der Gemeinschaft), in denen er über viele spirituelle Richtungen und Persönlichkeiten wie Jesus, Nietzsche, Mahavira, Buddha, das Judentum und zum Ende hin auch Zen-Buddhismus sprach. Mit seiner provokanten, humorvollen Art, spirituelle Texte zu kommentieren, machte er Spiritualität für sein Publikum verständlich. Er distanzierte sich vom steifen Dogma der Weltreligionen und Traditionen. Jeder Mensch, egal ob mit oder ohne Religion, kann religiöse, spirituelle Erfahrungen machen und zu einer tieferen Erkenntnis gelangen. Seine Lehren waren inspiriert von einem bunten Mix diverser geistiger Strömungen und Ideen wie der humanistischen Psychologie, Karma-Lehre, Sufismus oder Tantra. Dabei widersprachen sich seine Äußerungen oft, denn sein Ziel war nicht, eine schlüssige Lehre zu entwickeln, sondern seine Schüler zu befähigen, jenseits der Worte ihre Wahrheit zu finden: „Wer die Wahrheit sucht, muss den Sprung ins Unbekannte wagen.“

Osho gab sich viele Namen. Geboren 1931 als „Rajneesh“ Chandra Mohan Jain, nannte er sich auch Acharya Rajneesh, Bhagwan Shree Rajneesh und später Osho. Schon als junger Mann war er außerordentlich belesen und scheute sich nicht, seine politische Meinung über den Sozialismus, Gandhi oder den orthodoxen, heuchlerischen Hinduismus zu äußern. Er befürwortete Kapitalismus, Wissenschaft und Fortschritt und war besorgt über die ungesunde Unterdrückung von Sexualität in der indischen Gesellschaft. Der junge Rajneesh führte in Indien viele kontroverse Diskussionen und hielt mitreißende Vorträge. Er arbeitete in den 60ern als Philosophiedozent und wurde zu einem gefragten spirituellen Lebensberater, der die Menschen mit seiner hypnotischen, verführerischen Ausstrahlung einnahm. Zu Beginn waren seine Anhänger vornehmlich Inder, jedoch kamen mit der Zeit immer mehr Menschen aus dem Westen zu ihm. Anfang der 70er zog er in den Ashram in Pune und initiierte die ersten Sannyasins, die fortan an orangefarbener und rötlicher Kleidung und einer Mala mit seinem Bild zu erkennen waren. Es waren keine traditionellen, zölibatären Sannyasins, sondern lebensbejahende Menschen, die entweder Antworten finden und spirituell wachsen wollten. Osho unterstützte die Kernelemente der Hippiebewegung: lange Haare, körperliche Nähe und gemeinsames Leben in der Gemeinschaft oder Kommune. Nicht zuletzt durch die Verbindung von Sexualität und Spiritualität war er ideal für die Generation. Spiritualität war durch Osho plötzlich nicht mehr asketisch und dogmatisch, sondern wurde sexy, lebendig und zu einem Fest. Osho glaubte, dass unser spirituelles Wesen nur vollständig zum Ausdruck kommen kann, wenn wir auch das „materielle Leben“ in seiner Fülle zelebrieren, Körper, Sexualität, Emotionen und Beziehungen in Harmonie mit der Umwelt leben und genießen. Als Fundament für unseren inneren Buddha und den spirituellen Weg. Von 1974 bis 1981 wuchs der Ashram in Pune rasant, tausende Menschen pilgerten nach Indien.

Wie Oshos Anhänger die Zeit mit ihm erlebt haben, kommt nicht nur auf die individuelle Situation und Persönlichkeit an, sondern auch auf den Zeitpunkt und Ort. Allgemein gab es den Ashram in Indien, die Zeit in den USA, die Jahre nach den USA und diverse Kommunen und Osho-Zentren auf der ganzen Welt. Der Tagesablauf im Ashram war geprägt von Arbeit, Meditation, Therapien, Darshan und freier Liebe. 1981 bis 1985 bauten die Sannyasins unter der Leitung von Oshos Sekretärin Sheela eine Kommune in den USA auf. Das Projekt „Rajneeshpuram“ auf der Big Muddy Ranch war und ist bis heute sehr umstritten. Da Osho sich zu dieser Zeit in einer mehrjährigen Schweigephase befand, wurde die riesige Kommune von Sheela geleitet. Ihr wurde kriminelles Verhalten und Manipulation vorgeworfen, um ihren Willen durchzusetzen und sowohl intern als auch extern gab es vielfältige Krisen. Die sechsteilige Netflix-Dokumentation „Wild Wild Country“ widmet sich ausführlich den Hintergründen und Geschehnissen dieser Zeit. Nach dem Zusammenbruch der amerikanischen Kommune wurden sowohl Sheela als auch Osho 1985 verhaftet und erhielten mehrjährige Bewährungsstrafen. 1987 kehrte Osho nach Indien zurück, und das Leben im Ashram in Pune wurde wieder aufgenommen.

## 46. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2021

Sheela lebt bis heute in der Schweiz. Sie ist jetzt 73 und hat sich eine neue Existenz als Betreuerin für Behinderte geschaffen. Mit Millionen von Dollar schein sie jedenfalls nicht geflüchtet zu sein, wie die Medien behaupten. Aber anscheinend verstand Osho etwas von Finanzen. Meditation war sein Produkt. Ein Produkt, das Geld brachte, denn die Westler kamen mit Dollars und nicht mit Rupien. Osho wollte sich insgesamt 365 Rolls-Royce anschaffen, für jeden Tag einen anderen, um bei seinen Anhängern vorzufahren. Auf 93 hat er es gebracht. Auch Gurus können Bodenständigkeit verlieren.

Osho hatte keine Partnerin im traditionellen Sinne. Jedoch war seine langjährige Begleiterin, Freundin, Pflegerin und Gefährtin Vivek die inoffizielle Frau an seiner Seite. Er war überzeugt, dass Vivek seine wiedergeborene Jugendliebe Shashi sei. Sie starb Ende 1989, vermutlich an Selbstmord. Der Gesundheitszustand von Osho war schon seit längerer Zeit kritisch, sodass er nur kurze Zeit später, im Januar 1990, ebenfalls diese Welt verließ. Sein Tod wurde so zelebriert, wie er es sich gewünscht hatte: mit feiernden und tanzenden Sannyasins auf der ganzen Welt. Für viele von ihnen brach jedoch zugleich auch eine Welt zusammen. Ihr ganzes Dasein drehte sich um Osho, und viele erlebten Gefühle von Verlorenheit und Orientierungslosigkeit. Nach vielen Jahren als Sannyasin hatten sie keine Ausbildung im traditionellen Sinne und waren nur das Leben in der Kommune gewohnt. In Deutschland gab es damals 30.000 bis 40.000 Sannyasins, die zum großen Teil aus einer höheren Bildungs- und Einkommensschicht kamen.

Auch heute noch ist Oshos Vermächtnis von großer Bedeutung für die spirituelle und vor allem für die Tantra-Szene. Fast alle wichtigen Tantralehrer waren Schüler Oshos. Seine Therapien und Meditationen werden in verschiedenen Formen überall auf der Welt und in den etwa 300 Osho-Meditationszentren praktiziert. In einer veränderten Gesellschaft ist der schockierende Osho ist salonfähig geworden. Esoterik, spirituelle Praktiken, Yoga und Meditation werden nicht mehr misstrauisch beäugt, sondern dankbar in den stressigen Alltag integriert. Der Meister wird immer noch in Darshans verehrt, auch wenn er nicht mehr als zentrales Oberhaupt agiert. Die Inhalte seiner Vorträge und Bücher scheinen zeitlos, visionär und heute noch genauso relevant wie damals. In Zeiten von globalen Krisen und Transformation auf allen Ebenen ist der Weg zu einem neuen Bewusstsein vielleicht sogar wichtiger denn je zuvor. Und vielleicht seine wichtigste Botschaft für alle Meditationslehrer: Wer wirklich gut ist, kann andere nicht nur erleuchten, sondern damit auch Geld verdienen.

**Bhagwan - Die Deutschen & der Guru (Doku verfügbar bis 15.2.2022):** <https://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/videos/bhagwan-die-deutschen-und-der-guru-video-100.html> **Interessantes Buch:** „Ganz entspannt im Hier und Jetzt: Tagebuch über mein Leben mit Bhagwan in Poona“ von Jörg Andrees Elten, **Genutzte Quellen:** [www.yogaeasy.de/artikel/osho-seine-lehre-und-das-leben-als-sannyasin](http://www.yogaeasy.de/artikel/osho-seine-lehre-und-das-leben-als-sannyasin) und [www.swissinfo.ch/ger/wiedergeburt-von-ma-anand-sheela\\_von-der-koenigin-des-bhagwan-zur-behindertenbetreuerin/44049664](http://www.swissinfo.ch/ger/wiedergeburt-von-ma-anand-sheela_von-der-koenigin-des-bhagwan-zur-behindertenbetreuerin/44049664)



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Oshos Ashram in PUNE, Indien**

Das „OSHO International Meditation Resort“ liegt etwa 120 km südöstlich von Mumbai in Indien auf einem wunderschönen Gelände in der Stadt Pune. Der ehemalige Pilgerort der „Love & Peace Generation“ hat sich zu einer Art „All-Inclusive-Resort“ für Meditation, Yoga und Chakra-Breathing verwandelt, mit einem für Indien absurd hohen Preisniveau und einer fast hermetischen Abriegelung vom eigentlichen Land. Es ist eines der weltweit größten Zentren für persönliches Wachstum und Meditation, auch Körperarbeit und Therapie-Gruppen werden von renommierten Therapeuten angeboten. Laut den Reiseberichten gibt es komplizierte Verwaltungsabläufe, mehr oder weniger sinnvolle Regeln, die allgegenwärtige Guru-Liebe und eine gewisse Absurdität des Ortes, die „man oder frau“ mögen muss. Wer hier eincheckt, hat sich vor Ort und vor dem Einlass einem HIV-Test zu unterziehen. Die Webseite ist da recht eindeutig: „Auch muss jedes Kind, das älter als 2 Jahre ist, bei der Ankunft einen AIDS Test machen. Kinder unter 2 Jahren müssen in Begleitung beider Elternteile sein, die beide negativ getestet sind.“ Erst seit kurzem soll beim Check-In nicht mehr auf den Zwangstest bestanden werden. Ob der HIV-Test nun durch einen Corona-Test ersetzt wird? Das Leben im Resort ist eingebettet in die drei OSHO Hauptmeditationen: Dynamic, Kundalini und das „Evening Meeting“. Um sechs startet der Tag mit der Dynamischen Meditation. Eine Stunde atmen, austoben, hüpfen, meditieren und tanzen. Die Schwestermeditation der Dynamischen, die Kundalini, findet um 16:15 statt. Das „Evening Meeting“ ist der wichtigste Event des Tages – die „White-Robe-Brotherhood“-Zusammenkunft. Alle in weiß gekleidet - es wird getanzt, meditiert, Gibberish gebrabbelt und geschwiegen. Natürlich darf auch der „OSHO discourse“ auf Video nicht fehlen. Die festen Rituale erhalten die Erinnerung an den Guru stabil aufrecht.

**Mehr Infos:** <https://www.osho.com/de/osho-meditation-resort>

**Oder hier:** [www.fuckluckygohappy.de/the-buddhfield-zwei-wochen-im-osho-international-meditation-resort-in-pune/](http://www.fuckluckygohappy.de/the-buddhfield-zwei-wochen-im-osho-international-meditation-resort-in-pune/)



## 5. Kommunikation

**Kraft-Buch des Monats: „Hingabe und Auflösung: Orgasmus als Reset im Gehirn“ (Kleymans-Németh & Burdekat, Selbstverlag, 2017)**

**Für die Ausbildung gelesen:** Das Buch verkörpert das Lebenswerk des László Németh (siehe Newsletter vom Juli 2018) und ist absolut spannend. Warum ist der Orgasmus so wichtig für unser Gehirn? Ist der Orgasmus ein lebensnotwendiges Regulativ für unsere Hirntätigkeit? Das Buch gibt Antworten und zeigt Wege auf, die Theorie mit der Praxis zu verbinden. Ulrike Kleymans-Nemeth und ihr Mann Laszlo Nemeth entwickelten als Sexualtherapeuten und Soziologen die Methode der Körpermeditation. Diese Möglichkeit, eine gesunde Sexualität zu erfahren, wird im Buch detailliert beschrieben. Über Meditation, Achtsamkeitsübungen, Training von Respekt und Hingabe werden Männer und Frauen befähigt, in ihrer gemeinsamen Sexualität außergewöhnliche Bewusstseinszustände zu gelangen – und zwar solcher Art, dass sie diese Bewusstseinszustände als Befreiung erleben.

Aus den 13 Thesen des Autors zum Orgasmus sind folgende Aspekte sehr interessant: *Der Orgasmus ist nicht machbar. Er bereitet sich vor und tritt dann ein, wenn das Gehirn ihn braucht. Das Gehirn bereitet diesen Orgasmus-Anfall vor. Der Orgasmus ist ein hirnphysiologisches Ereignis, bei dem es (wie in einem epileptoiden Zustand) zu einer Chaotisierung der Hirnaktivitäten und zu einer schweren, aber äußerst kurzfristigen Beeinträchtigung der Wahrnehmungs- und Verarbeitungsaktivitäten kommt ... Hirnorgastische Zustände und Genitalreflexe lassen sich voneinander trennen und können voneinander getrennt und unabhängig werden: Das Gehirn lässt sich auch über andere Reizbildungen in diese Zustände versetzen. Zu den gesunden Reizbildungen gehören emotional hoch geladene, sozial gebundene Veranstaltungen wie z. B. das Tanzen, Events, Sport u. v. m. Fehlt dem Menschen die Möglichkeit, diese hirnorganischen Zustände über den sozialen Weg oder über die Sexualität herbeizuführen, entwickelt er Störungen in seinem eigenen psycho-physischen System. In der Regel sucht das Gehirn dann nach Ersatzsystemen: Drogenrausch, Alkoholrausch, Depressionen, Freizeitaktivitäten, die einen Hirnkick geben, aber auch bestimmte sexuelle Aktivitäten, die einer Sucht ähnlich sind. Nur eine befriedigende Sexualität - eine, die in bestimmten Abständen einen Hirnorgasmus zulässt - in Verbindung mit sozial eingebundenen emotionalen Aufladungen, garantieren ein weitestgehend psycho-physisch störungsfreies Leben; eines, das durch Lebensbejahung und körperlich-seelisches Wohlbefinden gekennzeichnet ist.*

**Leseprobe** hier: <https://www.hingabe-aufloesung.de/wp-content/uploads/Leseprobe.pdf>

**Bestellen** auch hier: <https://www.hingabe-aufloesung.de/>

**Mehr Infos** auch hier: <https://www.tantranetz.de/hingabe-und-aufloesung-orgasmus-als-reset-im-gehirn>

## 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



**Kraft-Klang des Monats: „Emaho“ von Babek Bodien** (Album "Spirit of the new earth", 2018)

**Musik zum Genießen:** Babek Bodien wird oft als „Vollblutmusiker“ bezeichnet – mit Hingabe lebt er die Musik auf seine ganz eigene Weise und bedient sich dieser universellen Sprache um zu berühren und zu verbinden. Mit iranischen Wurzeln in Berlin geboren und in einer alternativen Lebensgemeinschaft im bayerischen Wald aufgewachsen, bekommt er zum 12. Geburtstag sein erstes Instrument geschenkt – eine Gitarre. Als Jugendlicher dann begann er eigene Songs zu schreiben und entdeckte für sich das Trommeln. Als Liedermacher begleitet er sich meist mit Gitarre und Klavier, spielt außerdem eine Vielzahl an Instrumenten aus aller Welt (u.a. Flöten, Didgeridoo, Djembe, Gong, ...). „Musik ist für mich ein wundervoller Wegbegleiter, ein Schlüssel, mit dem sich mir ein Zugang zu mir selbst und zu meiner Umwelt öffnet. Nach meiner Erfahrung können Klänge unsere Wahrnehmungen und Gefühle in einer Weise berühren, die unser ganzes Wesen umfassen, erweitern und erhellen. Dieses Erleben zu vertiefen und mit anderen zu teilen ist für mich als Musiker eine große Erfüllung, immer wieder aufs Neue – jetzt!“. Babek Bodien liebt es, die Zuhörer mitzunehmen auf eine innere Reise, auf den Schwingen des Klanges in die Weite, ins Herz – in Konzerten als Solist und mit Bands, sowie in Einzel-Sessions und vielfältigen Workshops (u.a. im Bereich Yoga/Meditation, Therapie, Tanz, Massage/Körperarbeit, Theater).

Das Wort „Emaho“ kommt aus dem Sanskrit und ist ein Ausruf des Staunens, wie wundervoll es sich anfühlt, ganz im Moment zu sein. Die Liedzeilen stammen aus einem Gedicht „Free and Easy“ über Glück und offenes Gewahrsein von Lama Gendun Rinpoche (1918 – 1997).

**Song:** <https://youtu.be/OeyvvoPQioE> **Künstler-Homepage:** [www.babekbodien.com](http://www.babekbodien.com)



## 7. Spiritualität

Tantra sagt, nimm dich an wie du bist. Du bist ein großes Mysterium aus vielen mehrdimensionalen Energien. Nimm das an, und folge jeder Energie mit viel Sensibilität, mit Bewusstheit, mit Liebe, mit Verständnis. Bewege dich mit ihr!

Dann wird jeder Wunsch zu einem Trittbrett, über ihn hinaus zu gehen.  
Dann wird jede Energie zu einer Hilfe. Und dann ist diese Welt das Nirwana,  
dann ist dieser Körper ein Tempel – ein heiliger Tempel, ein heiliger Platz

*(Osho, in: "The Book of Secrets", Talk #2)*

„Die tantrische Vision ist eine der größten Visionen, von der der Mensch je geträumt hat: eine Religion ohne Priester, eine Religion ohne Tempel, eine Religion ohne eine Organisation, eine Religion, die nicht das Individuum zerstört, die jedoch Individualität ungemein achtet, eine Religion, die dem Menschen vertraut. Und dieses Vertrauen geht sehr tief.

Tantra vertraut deinem Körper – keine andere Religion vertraut deinem Körper.  
Und wenn Religionen kein Vertrauen in deinen Körper haben, erzeugen sie eine Spaltung zwischen dir und deinem Körper. Sie machen deinen Körper zum Feind, sie zerstören die Weisheit des Körpers. Tantra vertraut deinem Körper.

Tantra vertraut deinen Sinnen, Tantra vertraut deiner Energie,  
Tantra vertraut dir – als Ganzes...“

*(Osho, in: "Tantric Transformation Talk")*

„Im Osten haben wir eine Wissenschaft entwickelt:

Wenn du keinen Seelengefährten finden kannst, kannst du einen erschaffen.

Und diese Wissenschaft ist Tantra. Einen Seelengefährten zu finden bedeutet, einen Menschen zu finden, mit dem sich deine sieben Chakren auf natürliche Weise treffen. ....

Tantra ist Alchemie, es kann deine Zentren transformieren, es kann die Zentren des anderen transformieren, es kann Rhythmus und Harmonie zwischen dir und deinem Geliebten schaffen.

Das ist die Schönheit von Tantra.

Zwei Geliebte können so sehr transformiert werden, dass sich all ihre sieben Zentren treffen können.

Tantra ist die Wissenschaft, normale Liebende in Seelengefährten zu verwandeln.

Und das ist die Größe von Tantra. Es kann die ganze Welt verändern,  
es kann jedes Paar zu Seelengefährten machen.“

*(Osho, in: "Philosophia Perennis, Vol. 1, Talk #8")*

**Es begrüßt Euch ganz herzlich,**

**Petra AMA-PURA Alma, AnuKan<sup>®</sup>-Masseurin & Sexualberaterin**

**Redaktionsschluss Newsletter 4/2021: 15. April 2021. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.**

Genutzte Quellen und Haftungsausschluss: Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Für die meisten Artikel wurde auch Wikipedia und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.