



Immer wieder erzeugt das Wort „Tantra“ Abwehr oder Misstrauen bis hin zur Angst. Handelt es sich um Gruppensex oder wilde Orgien? Muss ich damit rechnen, dass ich mich innerhalb eines Tantra Seminars sexuell mit anderen Teilnehmern vereinige? Ist man bei Tantragruppen immer nackt? Viel Ungeklärtes, das die Phantasie anstachelt, schwebt in den Köpfen von den Menschen. Berichte der Medien schüren manchmal noch die Vorbehalte. In der Tat kann man auf dem Tantra Markt alles finden: Wilden Sex bis hin zur von äußerster Enthaltsamkeit geprägten reinen tantrischen Meditation. Was ist Tantra wirklich? Wie unterscheidet sich BeFree Tantra von anderen Tantra Angeboten?

## **Folgende Fragen werden in diesem Text beantwortet:**

Was ist Tantra? Woher kommt Tantra?

Woher stammt der Name BeFree Tantra?

Was geschieht in BeFree Tantra Seminaren?

Was ist das Besondere an BeFree Tantra?

## Was ist Tantra? Woher kommt Tantra?

Die Ursprünge von Tantra findet man in Indien. Tantra selbst ist keine Religion, durchdringt aber die beiden in Indien entstandenen Religionen Buddhismus und Hinduismus. Über die historischen Anfänge herrscht Unklarheit. So wird der Anfang manchmal 7000 v. Chr. datiert, anderen Orts setzt man die Zeit 300 v. Chr. fest. „Tantras“ sind die überlieferten alten Texte, die im Hinduismus aus Gesprächen zwischen der männlichen und weiblichen Gottheit in Frage und Antwort Form bestehen. Die buddhistischen Tantras sind Mantra ähnliche Formeln und später auch Lehrreden. Die Inhalte der Tantras waren geheim und wurden in verschiedenen Stufen der Einweihung vom Lehrer (Guru) an seine Schüler weiter gegeben. Im Großen und Ganzen ist die Tendenz der Texte eine Anleitung zur Praxis. Das Ziel dieser Praxis des Tantraschülers ist letztendlich seine Befreiung von den irdischen Anhaftungen durch die Rückkehr zur Einheit. Die Überwindung der Gegensätze der materiellen Welt geschieht dabei jedoch nicht durch Ablehnung und Askese, sondern durch Bejahung aller Aspekte des Daseins. Ja sogar noch weit mehr: Der Körper, die Sexualität, die menschlichen Verstrickungen werden geradezu zu Mitteln der Befreiung. Ist der Mensch durch die tägliche Praxis und die Unterweisung durch einen Tantrameister wieder an seinen göttlichen Ursprung angeschlossen, d.h. erleuchtet, hat er das tantrische Ziel verwirklicht.

## Woher stammt der Name BeFree Tantra?

In der heutigen Zeit wird den westlichen Tantraschulen gerne vorgeworfen, dass sie mit dem ursprünglichen Tantraweg gar nichts mehr zu tun haben. Das sogenannte „Neo-Tantra“ wird abgewertet zu reinen Wellness-Veranstaltungen. Wirft man jedoch einen ehrlichen Blick auf die Tantra-Angebote, so muss man zugeben, dass viele Tantraschulen immer noch angebunden sind an die Tradition des Tantra und dem ursprünglichen Ziel dienen, sogar, wenn es manchmal gar nicht im Bewusstsein ist. Zwar haben sich die Methoden und Werkzeuge dem Zeitgeist angepasst. Alle tantrischen Sucher aber, die über die reine Lebenshilfe hinaus gehen, werden zur spirituellen Praxis geführt. Dabei ist es unerheblich, ob man den für uns heute leichter verständlichen Anweisungen spiritueller Lehren folgt (wie z.B. Eckhart Tolle oder dem „Kurs in Wundern“) oder die ewig unveränderliche Wahrheit aus den alten Texten hören und erfahren lernt. Auch heute gilt wie früher, dass Tantra keine Religion ist. Insofern ist jeder willkommen in seiner speziellen religiösen Färbung und auch dann, wenn sein Lebensweg keine festgelegte Form (Religion) der Suche nach dem Größeren enthält. Auch jeder, der sich atheistisch nennt, ist im Tantra von Herzen willkommen. Es gibt nämlich gar nichts, was auf der Reise zur Selbsterkenntnis nicht genutzt werden könnte. BeFree Tantra setzt die ursprüngliche Tantra Tradition fort. Die Befreiung des Menschen aus seinen irdischen Anhaftungen, die Glückseligkeit und Freiheit als Folge hat, ist das Ziel. BeFree Tantra ist ein Tantraweg der Befreiung. Es nützt das Leben und die Praxis im Alltag als obersten Lehrmeister. Die Tantraseminare, sonstigen Veranstaltungen und die Ausbildung zum BeFree Tantralehrer weisen den Weg dorthin und begleiten so lange, wie der „Tantra Schüler“ es wünscht und braucht.

## Was geschieht in BeFree Tantra Seminaren?

Da Tantra allumfassend ist und den ganzen Menschen anspricht und bewegt, wird jeder Seminarteilnehmer und jede Seminarteilnehmerin je nach dem persönlichen Entwicklungsstand auf unterschiedlichen Ebenen berührt. Tantra holt alle genau dort ab, wo sie stehen. Dabei gibt es kein Urteil, sondern nur eine Einladung. Da das „Ganze“ allseits vorhanden ist, ganz unbegrenzt und unbegrenzbar, bietet es jedes Mal allen alles. Nur die eigene Begrenzung „dosiert“ oder wählt aus. Die im folgenden aufgezählten Ebenen der Tantra Arbeit vermischen sich und kommen selten in Reinform vor.

### Tantra als Genuss

Es ist nicht ausgeschlossen, dass Teilnehmer/innen kommen, um sich eine gute und erfüllende Auszeit vom Alltag zu gönnen und sonst kein weiteres Ziel verfolgen. Durch die in Tantraseminaren entstehende höhere Bewusstseinsstufe ist das in der Regel auch automatisch „Nebenprodukt“ der tantrischen Arbeit. Es ist in Ordnung, wenn ein Mensch aus solchen Gründen kommt und auch erhält, was er sucht. Langfristig werden sich aber auch ihm die tieferen Ebenen des Tantraweges erschließen und er wird die stark verändernde positive Kraft für sein gesamtes Leben erfahren. Alle Sinne werden in die tantrische Erfahrung hineingewebt: Düfte, Berührungen, Sehen, Lauschen, und der tantrische Geschmack insgesamt - aber auch in ganz konkreten Dingen. Tantra - in reinsten Urform - ist himmlischer Genuss. Und dieser darf mit dem Genießen der Früchte der Erde beginnen. Das fast allen Menschen in den Poren sitzende Mangelbewusstsein (zu wenig von..., nicht genug haben...) kommt an die Grenze seiner Auflösung angesichts der erfahrbaren Fülle des Seins in Tantraseminaren und Tantra Ritualen.



### Tantra als Lebenshilfe

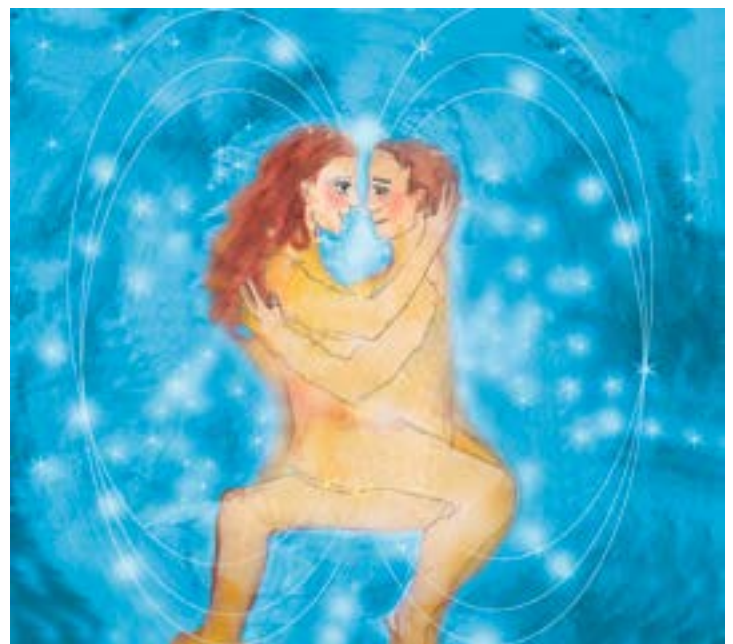
Tantra bietet umfassende Lebenshilfe für den modernen Menschen. Lebenshilfe meint dabei alle hilfreichen Einwirkungen, die persönliche Unfreiheiten, Schmerz und Leid, einengende Denk- und Verhaltensmuster, ungute Bindungen an vergangene Erlebnisse aus Kindheit und Lebensgeschichte auflösen. Die Folge davon ist eine erhöhte Lebensqualität und Lebensfreude. Konkret kann das heißen, einen neuen Lebenspartner in Seminaren zu finden, der sich auf ähnlicher Entwicklungsstufe befindet. Oder eine Verwandlung des Lebens hin zu mehr Achtsamkeit und zu einer erfüllenden Sexualität durch das Kennenlernen und Einüben von Tantra Ritualen zu erleben. Es kann ein Öffnen (oder Wieder-Öffnen) des Herzens für Liebe, bei der die Sexualität den ganzen Menschen meint und durchdringt, geschehen. Es kann bedeuten, dass die Opferrolle und das Schuldspiel („Irgendetwas Äußeres hindert mich am vollen Glück“) ein für alle Male aufgegeben wird, und der Mensch in seine volle Selbstverantwortung hineinwächst. Frauen lernen die wirkliche weibliche Sexualität kennen und wie sie sie im Alltag verwirklichen können, anstatt sich von leistungsorientierter und überaktiver Körperlichkeit überrollen zu lassen. Alte Wunden durch sexuellen Missbrauch oder schmerzhaft sexuelle Erfahrungen können sich schließen,

während gleichzeitig eine neue Sensibilität und Hingabe erwacht. Neben Atem-, Energie-, und Körperarbeit ist besonders das Familienstellen nach Bert Hellinger hilfreich. Die schönsten Tantramassagen und Tantra Rituale bleiben nämlich dauerhaft wirkungslos, wenn auf tiefer seelischer Ebene nicht die Bedingungen vorhanden sind, dass die Liebe fließen kann.

So erleben zum Beispiel Paare, dass sie sich lieben und einander nicht (mehr) nah kommen können. Singles meinen, frei für eine neue Partnerschaft zu sein, aber die unbewusste Verstrickung mit dem Familiensystem hält sie wider gute Vorsätze im Alleinsein gefangen. Eine Frau, die sich als „Vatertochter“ (für sie ist der Vater wichtiger als die Mutter) nach dauerhaftem Liebesglück sehnt, wird lernen müssen, sich in den Bannkreis der Frauen ihres Familiensystems zu stellen, um in ihre volle Kraft als Frau zu kommen. Sexuelle Probleme (Unlust, Erektionsproblem, Orgasmusprobleme etc.) von Frau und Mann stellen ebenfalls eine wesentliche Quelle der Selbstbefreiung dar. Regina Heckert hat sich in der Aufstellungsarbeit besonders darauf spezialisiert. Tantra als Lebenshilfe ermöglicht also letzten Endes eine tiefe innere Reinigung und Befreiung von Ballast und unnötigen Altlasten des Lebens, so dass der Weg zu gegenwärtigem Glück frei wird. Das Besondere des Tantra liegt darin, dass es auch diesem Weg viele Wunder und ekstatische Erlebnisse gibt.

## Tantra als Erweiterung und Veredelung

„Es muss doch mehr geben, als das, was ich bisher kenne!“ Diese Motivation bringt Menschen auf den Tantraweg, die nicht in die beiden oben genannten Kategorien passen. Sie spüren intuitiv, dass das Leben, die Liebe, die Sexualität noch mehr enthält als das bisher Erfahrene. Sie sind bereit zur tantrischen Erweiterung. Diese Erweiterung ist eine Bewusstseinsweiterung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen betrifft. Wie bei einer Geburt schlüpft der Mensch Stufe um Stufe immer wieder in neue, weitere Räume hinein. Unnötig gewordene Grenzen werden stets aufs Neue verlassen. Dabei geht die Reise immer mehr nach innen. Der äußere und sichtbare Körper ist der Ausgangspunkt. Ihn immer wieder wahrzunehmen - als Praxis im Alltag - fordert Bewusstheit vom Verstand zurück. Der Verstand regiert die meisten Menschen und jagt sie in der Welt herum. Dabei sollte er nützliches Werkzeug sein, um die praktischen Dinge des Lebens zu regeln. Auf der Tantra Reise wird das Bewusstsein vom Verstand abgezogen und im Körper verankert. Wieder und wieder. Je mehr das gelingt, desto freier wird der Mensch vom sogenannten „Kopfkino“. Die Wahrnehmung verfeinert sich immer mehr. Bald schon kann der innere Körper als feiner Energiestrom wahrgenommen werden. Hier beginnt die Freude am Sein - eine große Entdeckungsreise jenseits der Geschäftigkeit der äußeren Welt. Die Gedanken kennen und kontrollieren zu lernen und die Wahrnehmung des inneren Körpers in den ganzen Tag hinein auszudehnen, bedarf einer klaren tantrischen



Schulung. Spätestens hier beginnt der Weg der täglichen spirituellen Praxis und Meditation, der ganz individuell auf jeden Tantra Schüler abgestimmt wird. Veredelung des Menschen - oder wie es in den Büchern heißt „Die tantrische Transformation“ - wird hier zur selbst auferlegten spirituellen Übung. Eine neue Weltsicht erwächst. Dieser Weg der Wandlung beinhaltet auch als schmerzhaft erlebte Phasen der inneren Reifung. Das sogenannte „Ego“ wehrt sich vehement gegen seine Auflösung. Diese ist jedoch nötig, wenn das ursprüngliche Ziel des Tantra durch alle Zeiten und Räume hindurch angestrebt wird.

Ganz konkrete Übungen dazu findet man in der Liebesschule Online, zum Beispiel die Lichtlingam-Meditation zur sexuellen Heilung für Frauen oder die Sanfte und Stille sexuelle Vereinigung. Hier wird sowohl ein Feinfühlen vorausgesetzt als auch zugleich entwickelt. Jede Form von Meditation ist unterstützend. Sexualität verlässt hier die Umlaufbahn um den grobstofflichen Planeten Erde. Sie verwebt sich mit Meditation und Spiritualität zu einer neuen Seinsebene. Sie verliert ihren rein animalischen Zweck zugunsten der Entwicklung des feinstofflichen Körpers und des höheren Bewusstseins.

## **Tantra als Tor zur Gegenwart**

In jedem Augenblick sind die Tore zur Gegenwart geöffnet. Tantra ist eines dieser Tore. Wer den Weg der Befreiung konsequent geht, wird immer wieder zwangsläufig am einzigen Ort landen, der wahres Glück und Erfüllung bringt: im innerlich erfahrbaren Hier und Jetzt. Mag der Weg auch noch so viele Herausforderungen bieten: Er ist gesäumt von all diesen Edelsteinen und Tröstungen durch das Erleben der reinen Gegenwärtigkeit. Viele Jahre lang wird der Tantraschüler hin- und herpendeln zwischen der durch den Verstand gelenkten Unfreiheit und den Oasen der Erfüllung. Je mehr er sich dem Sein anvertraut und in Seins-Fühlung geht, d.h. ins Gewahrwerden und Spüren seines inneren Körpers und dessen Tiefen, desto mehr geschieht „Erlösung“ von ungunstigen Bindungen, Verstrickungen, Anhaftungen. Tantra trainiert in seiner dem Tantraschüler ans Herz gelegten Praxis den „Muskel der Gegenwärtigkeit“, bis er eines Tages so stark ist, dass ein längeres Bleiben und Verweilen im Hier und Jetzt zum Normalzustand wird. Dann haben äußere Ereignisse die Macht verloren, das Leben zu lenken. Eine innere Gelassenheit erkennt alles als „gleich gültig“ an, fühlt es und haftet nicht mehr daran. Hier beginnt die größtmögliche Freiheit, die im Körper erfahren werden kann. Jetzt ist man mitten in der Welt, aber nicht mehr „von der Welt“. Das innere Zuhause, die wirkliche Heimat, das wahre Selbst hat die Fehl-Identifikation mit dem Körper und Verstand abgelöst. Die äußere Welt wird als „Traum“ erkannt. Das ewig Unveränderliche ist und bleibt.

## **Tantra als Selbsterkenntnis**

Wer so weit gegangen ist, erlebt zeitweilige oder anhaltende Erleuchtung. Erleuchtung ist nichts anderes als ein Wiedererkennen dessen, was ewig unveränderlich ist. Dabei gibt es keinen Unterschied mehr zwischen der Selbsterkenntnis und der Gott-Erkenntnis. Die Einheit, das ursprüngliche Ziel, ist verwirklicht. Das Leben pulsiert in ursprünglicher Reinheit. Nichts ist getrennt oder anders. Das Außen spiegelt das Innere. Illusionen haben keine Macht mehr, die Seele zu binden. Sie befindet sich im freien Flug. Hier gibt es keine Worte, keine Vorstellung, keine Bilder mehr. Im Gewahrsein ist nur noch das Formlose hinter und in allen Formen.

## Was ist das Besondere an BeFree Tantra?

Jede der deutschen Tantraschulen verfolgt zwar den gleichen Weg, hat aber - u.a. bedingt durch die Persönlichkeit der Leitung - andere Schwerpunkte. Da auch die Teilnehmer unterschiedliche Vorlieben haben, wird jeder Mensch genau den Tantra Lehrer bzw. die Tantra Lehrerin finden, die zu ihm passen. Am besten folgt man bei der Auswahl seiner Intuition beim Durchlesen von Prospekten oder Websites. Manchmal ist der Besuch einer Einzelveranstaltung zu empfehlen, um sich einen ersten Eindruck von der Person zu verschaffen, der man sich anvertraut.

### Tantra online lernen in der Liebesschule

BeFree Tantra bietet als erste und bisher einzige Tantraschule die Tantra Liebesschule Online. Hier wird dem Besucher ermöglicht, sich theoretische und praktische Tantra Kenntnisse ganz alleine anzueignen. Dazu gibt es in der Liebesschule umfangreiches Informationsmaterial, das permanent erweitert wird. Der Tantra Download stellt Lehr- und Lernmaterialien in Fotoserien, Filmen und FilmClips, sowie schriftlichen Ausarbeitungen zu Tantramassagen und Tantra Ritualen zur Verfügung. Die Tantra Liebesschule Online ist für viele auch der Einstieg zur Teilnahme an Tantraseminaren oder begleitende Hilfe für Tantraschüler.

### Lust der Frau - die weibliche Dimension der Sexualität in Frau und Mann

Ein Schwerpunkt der BeFree Tantraschule ist die Lust der Frau. Erkenntnisse aus über zwanzig Jahren Tantraarbeit mit Frauen dienen dazu, Frauen dieser Welt zu einer erfüllten Sexualität zu verhelfen, anstatt sich weiterhin in eher männlich orientierten Vorstellungen zu verlieren. In einem umfassenderen Sinn ist jedoch die „Lust der Frau“ auch auf den Mann bezogen. Es geht nämlich darum, die Entspannung, das Verweilen, das Tiefer Eintauchen in die körperliche Liebe gleichwertig zu integrieren. Das bedeutet auch für den Mann ein Aufatmen und Entrinnen aus zu viel aufgebürdeter Verantwortung und unnötigem Leistungsdruck. Die weibliche Seite der Sexualität ist der Überaktivität der Welt zum Opfer gefallen. Sie in Mann und Frau neu zu erwecken und zu befreien, bringt nicht nur Harmonie in Mann und Frau als einzelne Wesen und in ihr schönes Zusammenspiel, sondern verwandelt die ganze Erde. Im Spannungsbogen von „ein klares Ziel verfolgen“ und „geschehen lassen“ entfaltet sich der kosmische Tanz, der beide Pole gleichermaßen braucht, um sich im Strom der Liebe über sie zu erheben.



## **Aufstellungsarbeit zu Sexualität, Liebe, Partnerschaft, Beziehungsfähigkeit**

Seit über zwanzig Jahren spezialisiert sich die Leiterin der BeFree Tantraschule in der Aufstellungsarbeit (Familienstellen nach B.Hellinger) auf die Themen, die bei Tantra Seminaren immer wieder auftauchen. Sexuelle Störungen werden in Symptomaufstellungen angeschaut. Unlust und sexuelle Blockaden weisen zu besonderen Dynamiken im Familiensystem (wie Tod im Kindbett in früheren Generationen, unbewusste Bindungen an Verstorbene, Nonnen und Priester im Familiensystem, Identifikation mit ledig Gebliebenen usw.). Die Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit als grundlegende Basis für den Tantra Weg sind so umfassend, dass sie hier nur andeutungsweise Erwähnung finden können.

## **Das innere „Gebet“ bei Tantra Ritualen**

Aus dem kleinen Ich (dem Ego) heraus ist nur begrenzt Veränderung möglich. Deshalb bleibt dem Glückssuchenden nichts anderes übrig, als sich in demütigem Vollzug dem Größeren (dem Leben, dem Göttlichen, dem Unsagbaren) anzuvertrauen. Diesen Vorgang nennen die Religionen Gebet. Das innere Gebet bedarf aber nicht der bestimmten Form einer Religion. Es wird sowieso immer mehr in die Formlosigkeit weisen und zur Formlosigkeit werden. Zu Beginn ist die in inneren Worten gesprochene Anbindung nötig. Sie wird immer wieder und immer mehr auch der wortlosen Meditation weichen. Bei Tantra Ritualen der BeFree Tantraschule wird der Zugang zu dieser Quelle der Veränderung bewusst geschult. BeFree Tantra ist keine Religion und vertritt auch keine besondere religiöse Richtung. Jeder Mensch betritt diesen inneren Raum auf seine Art. Das Intimste, was in Tantra Begegnungen möglich ist, ist ein einander offenes inneres Gebet und nicht unbedingt die sexuelle Gipfelerfahrung. Wo beides jedoch zusammenfließt, Himmel und Erde, Gebet und Sinneslust, Meditation und Sexualität jubelt die befreite Seele.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Weitere Informationen zu Vorträgen & Seminaren unter [www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de), per E-Mail unter [kontakt@befree-tantra.de](mailto:kontakt@befree-tantra.de), oder telefonisch unter 06344-954160.