



# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



## DAS TANTRISCHE BAD

Ein Bad hat spirituelle, belebende und erotische Qualitäten.

Das Wasser sollte warm sein, und nicht zu kalt oder zu heiß sein.

Wenn der solare Atem vorherrscht, ist es gut, lange im sehr heißen Wasser zu bleiben, und wenn der lunare Atem überwiegt, ist es am nach kurzer Zeit wieder herauszukommen aus dem Bad.

Schütze die Augen vor der Hitze während eines Dampfbads, indem du ein kühles Tuch darüberlegst.

## SWARA CHINTAMANI

Hier kannst du herausfinden, ob du ein solarer oder lunarer Atmer bist.

<https://soluna.salix.in/allgemein/allgemein.html>

## WASSER

Wasser ist ein kraftvolles Mittel zur Reinigung für Körper und Geist. Wenn du eine Meditation eine Woche praktizierst, hast du mehr Erfolg, wenn du dich in dieser Zeit nicht duscht. Das Wasser reinigt die aufgebaute Energie.

Viele Religionen haben Rituale für die Taufe und schreiben auch genaue Methoden des Badens vor. Im Westen duschen oder baden wir jeden Morgen oder Abend und denken uns nichts Besonderes dabei.



Japanische Illustration aus dem späten 17. Jhdt.



# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Es ist eine Gewohnheit, die im Namen der Hygiene praktiziert wird.

Trotzdem: Baden, ob in einer Wanne, einer Dusche, im See, Pool oder Meer, hat sowohl spirituelle als auch erotische Qualitäten.

Jede absichtliche Handlung beim Baden hat mehr Kraft, als normal. Das Wasser verstärkt diese reinigende Kraft, die weit die weit über die spezifische Natur der Handlung selbst hinausgeht.

Betrachte das Baden als einen Prozess der spirituellen Reinigung und führe es bewusst durch, ritualisiere es. Und so wird der Nutzen größer sein, als wenn du nur um der Hygiene willen badest.

Beginne mit dem Kopf und den Händen und beende es mit den Füßen, oder umgekehrt, wenn du willst.

Wichtig ist, dass du von dir festgelegte und angenehme Reihenfolge einhältst.

Achte immer darauf, dass du dir vorstellst, dass du mehr reinigst als nur den physischen Körper. Eine kalte Dusche erzeugt eine plötzliche Ladung von negativen Ionen, die gesund und belebend sind, und ein Gefühl der Entspannung und psychische Regeneration bewirken.

Wasser ist „negativ“ und ‚magnetisch‘ und hat eine starke aufladende Wirkung auf die Psyche. Altes, belastendes, negatives wird auf einmal leichte, oder ist nach dem Bad ganz weg.



Japanische Illustration aus dem späten 17. Jhdt.



# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Nutze die natürlichen Qualitäten des Wassers, um dir zu helfen den Stress und die Belastungen des Stadtlebens, deiner Arbeit oder Beziehung zu überwinden.

Auch ein Bad oder eine Dusche vor dem Yoga ist äußerst wohltuend; seine reinigende Kraft bringt den Körper zu einer natürlichen Reaktionsfähigkeit zurück, die dir beim Yoga hilft tiefer in die Asanas einzutauchen.

In der Bibel gibt es viele Berichte über Fußwaschungen.

Als Maria Magdalena Jesus die Füße wusch, erwies sie ihm damit einen Dienst, wie es sich für einen geehrten Gast gehört. Im Osten ist es immer noch üblich, sich die Hände und die Füße zu waschen, wenn man den Innenbereich eines Hauses betritt.

Auch eine Schüssel und Wasser werden zum Waschen vor und nach einer Mahlzeit gereicht.

ES gibt auch viele spirituelle Traditionen, in denen das Waschen der Hände und Füße vor dem Gebet obligatorisch ist.

Nach allen weltlichen Aktivitäten ist es ratsam, sich zu waschen und vor allem VOR jeder Intimität. Bring nicht das Büro oder die Küche „ins Schlafzimmer“, da es die Kraft des Liebesspiels zerstreut.

Die einfache Geste des Waschens der Hände und Füße kann einen großen Unterschied in deinem mentalen Zustand machen und es entladen sich angesammelte Spannungen.



Japanische Illustration aus dem späten 17. Jhdt.





# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



## YOGISCHE ÜBUNG:

Wenn du Probleme mit dem Gleichgewicht hast, oder mehr Stabilität möchtest, kannst du dies hier machen:

Verschliesse das rechte Nasenloch mit einem Finger und atme durch das linken Nasenloch Wasser ein. Dann bläst du es wieder heraus.

Du verschliesst das linke Nasenloch und ziehst Wasser mit dem rechten Nasenloch hoch. Dann bläst du es wieder hinaus.

Du kannst es gerne wiederholen.

Dadurch werden die Nasennebenhöhlen frei und die Polarität des Atems wird ausgeglichen.

## ÜBUNG ZUR VERSTÄRKUNG DER VITALITÄT

Halte deine Füße für 3-5 Minuten unter fließendes kaltes Wasser.

Die Füße sind ständig in den Schuhen und es tut ihnen sehr gut.

Es bewirkt eine sofortige Entspannung der Füße.

Yogische Texte weisen weiters darauf hin, wie wichtig es ist die Analöffnung mit kaltem Wasser zu waschen. Dies hilft bei der Kontraktion des Anus (Ashvini Mudra).

Da die anale Kontraktion eine wesentliche Praxis des tantrischen Yoga ist und das Hinaufziehen ekstatischer Energien unterstützt, ist diese Praxis besonders wichtig.



Japanische Illustration aus dem späten 17. Jhdt.



# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



## DER HERR DES WASSERS

Das Wasser ist ein Wesen, mit dem du kommunizieren kannst. Es hat seine eigenen magischen Fähigkeiten.

Wenn du ein Bad nimmst oder duschst, rufe den Herrn des Wassers an, damit er dir hilft, deine innere Vitalität und Freude zu erhalten.

Mach dasselbe für deine/n PartnerIn.

## GOTT VISHNU

In der hinduistischen Tradition ist Vishnu, der Herr der Gewässer, auch der Bewahrer und Herrscher über die erotischen Gefühle.

Seine Göttin ist Lakshmi, die Göttin des Wohlstands und die Beschützerin allen materiellen Gewinns.

Wenn du im Meer badest, rufe das Wasser an, dass es deinen Geist zurück zur göttlichen Quelle zurückzutragen, um sich zu erneuern.

Viele der komplexen Liebeshaltungen werden am besten im Meer oder in einem Pool praktiziert, denn Wasser macht den Körper viel leichter.

Wenn du das tust, wird es dir leichter fallen, diese Haltungen im Schlafzimmer danach viel leichter.

Das Üben von Liebesstellungen in Flüssen und Teichen, war früher im Osten recht üblich, aber mit dem Aufkommen des westlichen Einflusses wurde es sehr selten.







# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Heiße Bäder oder Duschen sind sehr entspannend und bewirken, dass sich der physische und der **feinstoffliche** Körper ausdehnen.

Allerdings kann es leicht zu Schläfrigkeit führen und der Geist kann durch die übermäßige Hitze stumpf werden. Daher dusche kurz und heiß. Die Wirkung von heißem Wasser auf der Haut öffnet die Poren und ermöglicht es angesammelte Gifte auszuscheiden, den Körper zu reinigen und den Geist zu klären.

Die Kombination aus heißen Bädern und kalten Duschen wirkt der ermüdenden Wirkung entgegen. Nach einem ausgedehnten Bad in einer superheißen Wanne, steigst du aus ihr heraus und gießt dir oder deinem/deiner PartnerIn kaltes Wasser über den Körper.

Das wird den Körper zusammenziehen und das Bewusstsein schärfen.

Für Yogis ist es eine traditionelle Praxis in eiskaltes Wasser zu tauchen, um den Körper zu schocken, wachzurütteln und den Geist zu konzentrieren.

Die häufige Tendenz, nach dem sexuellen Sport ins Badezimmer zu eilen, um sich zu duschen, wird in den östlichen Abhandlungen über die Liebe auch erwähnt.

Der Schweiß, der beim Liebesspiel produziert wird, enthält subtile Mineralien und lebenswichtige Sekrete, die nützlich sind, wenn sie aufgenommen werden.





# IN LIEBE ERWACHEN

EINE TANTRISCHE ANLEITUNG UM LUSTVOLLE STRÖME ZU AKTIVIEREN



Tantrische Texte sagen, dass das Paar, nach dem Sex mindestens eine Stunde lang warten soll mit dem Duschen oder Baden.

Die Absorption der Liebessekrete ist von großem Nutzen für das Paar.

Diese Essenzen enthalten viele lebenswichtige Elemente, die sowohl für den Körper als auch für den Geist nützlich sind.

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser und das wässrige Element bedeckt den Großteil unseres Planeten. Ohne Wasser können wir nur eine kurze Zeit leben. Als eines der wichtigsten Elemente für unser Wohlergehen, spielt Wasser eine erhaltende und reinigende Rolle in unserem Leben.

