

Ritual 4

Den Mann wertschätzen

BeFree



Inhalt

BeFree-Tantra Ritual: „Den Mann wertschätzen“	02
Mögliche Wirkungen des Rituals	03
Ideen zur Wertschätzung des Männlichen.....	07
Vorbereitung des Rituals	08
Ablauf des Rituals	10
Am Ball bleiben: weitere tantrische Möglichkeiten	17
Anhang: Die Positivliste	19
Anhang: Fragen zu Tantra Ritualen	20

BeFree Tantra Ritual „Den Mann wertschätzen“

Ist es nicht wunderbar, sich eine ganz besondere Zeit für die Liebe einzuplanen? Rituale sind Zeremonien und dienen der Heilung. Manche Rituale können Sie alleine, andere mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin oder mehreren tantrischen Freunden ausprobieren. Wir freuen uns über Rückmeldungen, Verbesserungsvorschläge und Wünsche direkt per Email: kontakt@befree-tantra.de. Viel Spaß und Freude auf dem tantrischen Weg zu mehr Bewusstheit und Erfüllung.

MÖGLICHE WIRKUNGEN DES RITUALS

- ♥ fördert den Respekt und die Achtung Männern gegenüber
- ♥ heilt alte Verletzungen wie Ablehnung, Abwertung oder Urteile
- ♥ entlastet Männer
- ♥ stärkt die männliche Kraft und männliche Potenz
- ♥ leistet einen Beitrag zu wirklicher Liebe durch Anerkennung
- ♥ hilft, den Partner so zu nehmen, wie er wirklich ist, und befreit von falschen Erwartungen und Idealvorstellungen
- ♥ öffnet das Herz sowohl der gebenden Frau als auch des empfangenden Mannes
- ♥ hilft Frauen, die Tendenz zur Überheblichkeit den Männern gegenüber loszulassen
- ♥ verbessert die Paarbeziehung
- ♥ ermöglicht einen neuen Blick auf alle Männer und die auch der Frau innewohnende männliche Seite
- ♥ erweckt Respekt vor dem kleinen und großen Mönnerschicksal
- ♥ bahnt eine offene Sicht des Menschseins an, so dass mehr Demut entstehen kann
- ♥ schafft eine tiefere Verbindung zwischen den Ritualpartnern
- ♥ schult und verfeinert die Wahrnehmung
- ♥ eröffnet den oft vernachlässigten Raum von Kreativität und schöpferischer Kraft

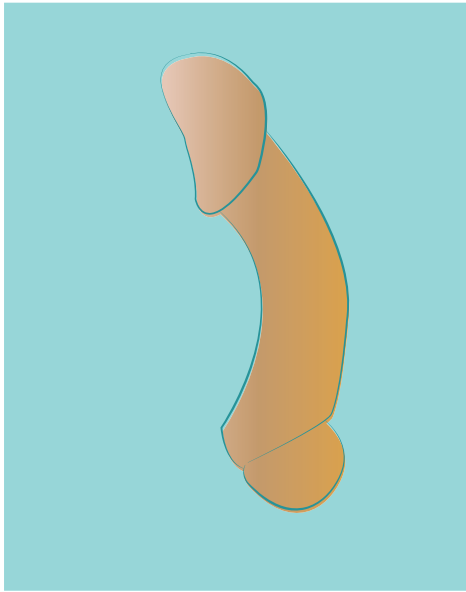
Ideen zur Wertschätzung des Männlichen durch die Frau

DIESE IDEENSAMMLUNG KÖNNEN SIE AB
UND ZU UMSETZEN ODER IN EIN EIGENES
KREIERTES RITUAL EINBAUEN.

a. Lingam-Komplimente und Liebesworte für den Mann:

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und notieren Sie alle schönen Erinnerungen an sexuelle und andere Erlebnisse mit Ihrem Mann stichwortartig. Was gefällt Ihnen an Ihrem Mann und der gemeinsamen Sexualität? Was gefällt Ihnen an seinem Zauberstab? Wann und wo hat er Ihr Herz berührt? Was sind seine positiven Eigenschaften, die Sie vielleicht inzwischen schon als selbstverständlich nehmen? Ihre Liste sollte mindestens zwanzig Punkte enthalten. Sie finden einen Vordruck am Ende dieser Datei (Positivliste). Wenn Sie das nächste Mal mit Ihrem Partner intim sind, liebkosen Sie seinen Lingam. Der Lingam mag genauso gerne Komplimente wie wir Frauen. Viele Männer sind mit ihrem Lingam nicht zufrieden: er sollte größer, standfester etc. sein. Das kennen Sie als Frau bezogen auf körperliche Äußerlichkeiten auch.

Sagen Sie Ihrem Mann, was sie an seinem Lingam mögen. Seien Sie dabei ehrlich, denn Sie wissen selbst, dass nur ernst gemeinte Komplimente ankommen. Danken Sie ihm für viele schöne und lustvolle Erfahrungen oder dafür, dass er achtsam mit Ihnen umgeht. Und während Sie den Lingam und den ganzen Körper liebkosen, sprechen Sie auch andere Dinge aus Ihrer zuvor erstellten Sammlung aus. Sie werden feststellen, dass es nicht nur dem Mann gut tut, sondern auch Ihnen. **Vorsicht:** Bitte achten sie darauf, keine negativen Dinge zu äußern (die es sicher auch gibt und die jedoch eher in einem Zwiegespräch ihren Platz finden).



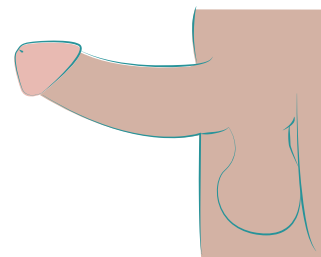
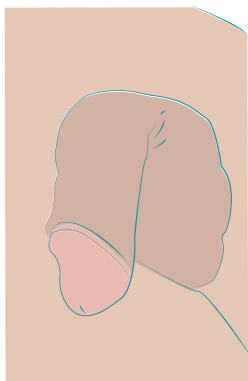
b. Der Lingam-Altar:

Sammeln Sie in der Natur schöne Lingamsymbole (Steine, Holz etc.) und errichten Sie sich einen kleinen Lingamaltar, der im Laufe der Wochen ergänzt und erweitert wird. Vielleicht besitzen Sie einen schön geformten Holzlingam für den Altar. Stellen Sie daneben ein Photo Ihres Mannes auf, eine Kerze, eine Rose oder andere Blumen und die Symbole, die Sie gefunden haben. Lassen Sie diesen Altar Zentrum Ihrer Verehrung sein und gleichzeitig Erinnerung, die Wertschätzung des Männlichen nicht zu vergessen! Zünden Sie

ab und zu die Kerze an und pflegen oder erneuern Sie die Blumen. Halten Sie in Ihrem Bewusstsein, dass Sie dadurch nicht nur den Mann ehren, sondern auch die männliche Energie in sich selbst.

c. Lingam-Fotoserie:

Wenn Ihr Mann bereit ist, dann verabreden Sie sich zu einer Lingam Fotosession. Fotografieren Sie dieses einmalige Schöpfungsorgan in allen möglichen Positionen und Zuständen: weich und sanft oder stramm und fordernd. Seien Sie kreativ: Schmücken Sie den Lingam mit einer Blüte oder mit Nutella, das Sie danach genießerisch ablecken. Oder bemalen Sie ihn mit Körperfarben. Machen Sie aus Ihren Aufnahmen ein kleines Album für Ihre Geheimschublade. Während des Fotografierens tun anregende Kommentare gut: „So ist er schön! Wie vielfältig dein



Zauberstab aussehen kann. Er ist ja ein reiner Verwandlungskünstler.“ Achtung: Bitte nichts Kritisches zum Lingam während der Aufnahmen. Der Mann ist in diesem Bereich hoch verletzlich.

d. Den Lingam kreativ gestalten:

Malen oder töpfern Sie einen Lingam. Das können Sie alleine oder mit Freundinnen tun und Ihren Mann mit dem Ergebnis überraschen oder Sie machen daraus eine gemeinsame Aktion mit Ihrem Partner: Besorgen Sie sich Ton und töpfern Sie gemeinsam: Es ist schön, nur Lingams zu töpfern – ein gemeinsames Werk oder zwei einzelne Exemplare. Für Frau und Mann ist es ein unterschiedliches Erlebnis und manchmal bekommt man bei der Gestaltung und dem Berühren des Tonlingams ähnliche Gefühle wie in Wirklichkeit. Haben Sie Lust, zu malen, so kann Ihr Partner sich entweder für Ihre Zeichnung in Pose legen oder Sie malen einen Phantasielingam. Und schon wieder wird Ihr Altar bereichert.

e. Brief oder Gedicht an Mann und/oder Lingam:

Stellen Sie sich vor, Ihre Yoni oder Ihr Herz könnte sprechen und sogar schreiben. Nehmen Sie einen Stift zur Hand und horchen Sie in sich hinein. Legen Sie zuvor eine Hand auf Herz und/oder Yoni und atmen Sie mehrere tiefe Atemzüge hinein. Fragen Sie nach innen: „Was würdest Du gerne sagen und schreiben, wenn Du könntest?“ Schreiben Sie mit Liebe und schenken Sie den Brief Ihrem Mann. Sind Sie talentiert, kleine Gedichte zu erfinden? Dann ist auch das eine gute Möglichkeit, Liebe und Wertschätzung für Ihren Mann auszudrücken.

f. Die Lingammassage und neue Berührungen für den Zauberstab:

Die Anleitung dazu finden Sie im Ritual weiter unten. Wollen Sie neue und vielfältige Möglichkeiten kennen lernen, einen Lingam zu verwöhnen, so empfehlen wir Ihnen, sich auf der Website im Shop die 55 Berührungen als Kurzfilme herunter zu laden. Dann können Sie immer wieder Ihren Mann mit neuen Berührungen überraschen.

g. Zu müde für Sex? Ein Gute-Nacht-Gruß an den Liebsten:

Sie sind zu müde für Sex? Dann sollten Sie sich auch nicht zwingen. Aber einige Minuten können Sie sich sicherlich noch wach halten, um Ihren Mann und seinen Lingam zu erfreuen. Berühren und stimulieren Sie Ihren Liebsten so, wie er es mag – gerne auch mal ganz untantrisch und flott. Die männliche Energie kommt gerne ohne Umschweife zum Ziel und Sie würdigen das, indem Sie Ihrem Partner ab und zu mal eine kleine orgiastische Freude machen – einfach so. Nach einem schnellen und kurzen Höheflug darf er dann sofort einschlafen. Das liebt der Mann. Doch Vorsicht, wenn Sie selbst noch Lust auf Sex haben, dann opfern Sie sich auf diese Weise auf – und das ist nicht der Sinn der Liebe. Sie sollten sich auch nicht dazu zwingen oder Sex mitmachen, der Ihnen weh tut oder schadet. Das ist kein Geschenk an Ihren Partner und macht Ihnen das Leben nur schwer.

h. Respekt vor dem kleinen und großen Mönnerschicksal

Das Mönnersein gibt einem neugeborenen Menschen von vornherein bestimmte Aufgaben und auch Begrenzungen vor. Durch die Evolutionsgeschichte haben und hatten Frauen und Mönner völlig verschiedene Aufgaben zu erfüllen. Deshalb haben sich auch im Laufe der Jahrmlionen Mönner und Frau ganz unterschiedlich entwickelt. Kleine Jungen müssen immer noch sehr früh lernen, ihre Gefühle abzuspalten, nicht zu weinen, um zu einem Mönner heranzuwachsen. Gelingt ihnen das nicht, werden sie verspottet. Das hatte ursprünglich den Grund, den Mönner auf seine Sippen erhaltende Funktion vorzubereiten. Er musste auf die Jagd und in Kriege ziehen. Mit einem offenen, weichen Herzen wäre er dabei verloren gewesen. Auch heute noch verlangt der harte Kampf im Arbeitsleben viel von den Mönnern. Nach wie vor müssen sie für das Überleben der Familie sorgen. Dann sind Frauen und Kinder manchmal überrascht, dass der Mönner nicht so viel Wärme und Gefühle zeigt oder sich hinter seiner Arbeit oder seinen Hobbys verschanzt. Mit einem größeren und weiteren Blick sieht man rasch, dass das nicht aus Lieblosigkeit geschieht, sondern Geschichte, ja Tradition hat. Nur wenigen Frauen ist bewusst, wie viel ein Mönner auf seine Art für die Erhaltung des Lebens und seiner Familie einsetzt. Geht ein Schiff unter, dann kommen zuerst die Frauen und Kinder in die Rettungsboote. Der Mönner tritt zurück. Ist das nicht unfassbar? Von den Kriegen und dem, was Mönner dort erleben müssen, ganz zu schweigen. Mönnerschicksal ist groß und verlangt jedem Mönner viel ab. Das sollten Frauen sehen. Machen Sie eine kleine

Visualisierungsübung: Stellen Sie sich Ihren Partner vor, hinter ihm stehend seinen Vater, dahinter seine beiden Großväter, dahinter die vier Urgroßväter und so weiter, bis sich die Menge der Männer am Horizont verliert: eine Schere, die sich weit in die Vergangenheit hinein öffnet. Jeder dieser Männer hatte ein Schicksal in seiner Zeit. Durch alle diese Männer ist dennoch unbeirrt das Leben geflossen bis hin zu Ihrem Partner.

Spüren Sie die Kraft all dieser Männer, deren kleines Männerleben Teil einer großen Kraftwohle ist, die alle erfasst und weiter trägt. Nun verneigen Sie sich innerlich vor dieser männlichen Kraft, ja Urkraft, als würden Sie sagen: „Ich achte und würdige Euch, Ihr Männer. Viele von Euch mussten Schlimmes tragen und erleben. Doch es ist gut weitergegangen. In meinem Partner achte und ehre ich auch Euch. Ich brauche das mir unverständliche Männliche nie verstehen. Das ist nicht nötig. Was nötig ist, ist, dass ich Euch sehe und im Herzen habe. Vielen Dank, dass es Euch Männer gibt und dass Ihr für uns Frauen und die Kinder so gut da seid, wie Ihr könnt. Ich nehme gerne, was Ihr geben könnt und verzichte auf das, was Ihr nicht geben könnt.“ Diese Übung kann ab und zu wiederholt werden. Sie tut der Frauenseele und dem Männerherzen gut. Weitere Anregungen dazu gibt es im Ritual unten.

Ablauf des Rituals

- ♥ Vorbereitung des heiligen Raumes
- ♥ Einstimmung (Einladen der Kräfte, Herz-zu-Herzbegrüßung)
- ♥ Ankommen im Körper (Chakra-Atmen oder Tanz)
- ♥ Das Ritual: Wertschätzung des Männlichen
- ♥ Free Flow (freie unstrukturierte Zeit)
- ♥ Austausch
- ♥ Abschluss des Rituals

1.

BEREITEN SIE DEN „HEILIGEN“ RAUM VOR

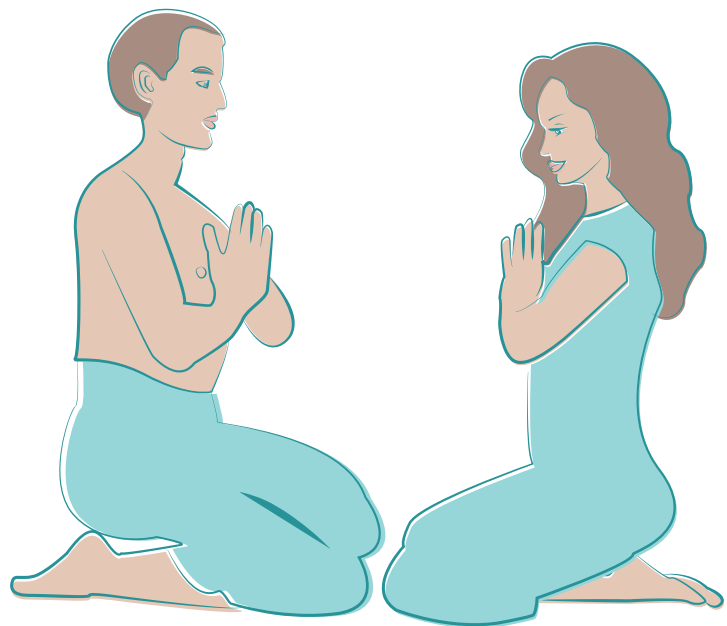
Richten Sie den heiligen Raum her. Sie brauchen einen Massageplatz (Matte), zwei Meditationskissen und ein Handtuch. Schmücken Sie den Tempel mit Blumen, Tüchern, Kerzen und persönlichen Ritualgegenständen. Dann duschen und schmücken Sie auch sich selbst. Vielleicht binden Sie sich ein schönes Tuch um, stecken sich eine Blume ins Haar.... Ein bezaubernder Duft aus Ihrer Duftlampe kann den Raum durchziehen und eine sanfte Musik Ihr Herz „erwärmen“. Achten Sie darauf, dass der Raum auch warm genug ist. Stellen Sie ein Schälchen mit möglichst warmem, neutralem und unparfümiertem Massageöl (z.B. Jojoba-Öl) bereit.

2. EINSTIMMUNG

Setzen Sie sich in Meditation gegenüber auf den vorbereiteten Ritualplatz. Wer auf Sitzkissen nicht gut sitzen kann, kann auch einen Stuhl nehmen. Sitzen Sie mindestens zehn Minuten in Stille, damit sich der aufgewirbelte Sand im Inneren allmählich absenken kann. Dann beginnen Sie mit dem Einladen der Kräfte und der Herz-zu-Herz-Begrüßung. Eine genaue Anleitung dazu gibt es auf der Website (Liebesschule/Rituale).

3. ANKOMMEN IM KÖRPER

Erklären Sie Ihrem Partner den Ablauf der Meditation „Chakra-Atmen“ und führen Sie sie dann durch. Wer sie nicht besitzt, kann sie im Internet erwerben. Wenn Sie die Meditation nicht kennen, können Sie auch eine halbe Stunde frei tanzen. Dazu sollten Sie schon im Voraus passende Musik auswählen. Bleiben Sie beim Tanzen ganz bei sich. Diese Meditationszeit dient noch nicht dem Kontakt miteinander, sondern dem Ankommen im eigenen Körper. Solange Sie sich nicht im Körper spüren, sind Sie nicht wirklich zu einer tieferen tantrischen Begegnung fähig.

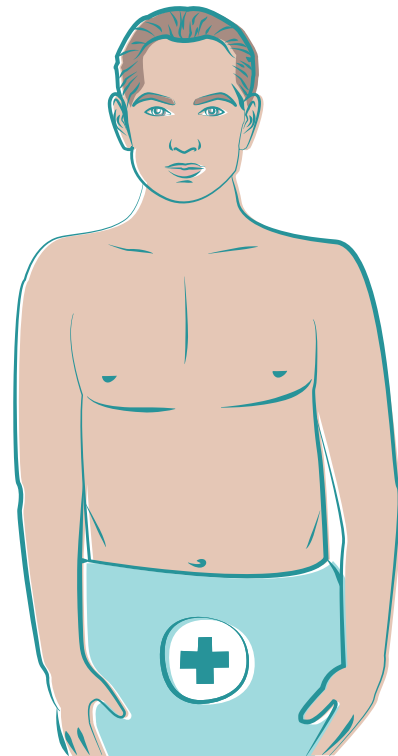


4.

DAS EIGENTLICHE RITUAL: WERTSCHÄTZUNG DES MÄNNLICHEN

In der tantrischen Lingam-Heilmassage wird zunächst der ganze Körper, später der Zauberstab heilsam berührt. Das Liebesorgan des Mannes braucht viel Liebe und Berührung. Meist ist es nur benutzt und nicht geliebt worden, sowohl vom Mann als auch von der Frau. Werden jenseits der Orgasmusfixiertheit bewusste und liebende Berührungen zum Lingam gebracht, kann sich eine neue Intimität und Liebeslust entwickeln, die Mann und Frau bereichert. Die gebende Person ist in einer Haltung von Absichtslosigkeit nur zur Unterstützung da. Der empfangende Mann kann dadurch so angstfrei wie möglich erforschen, was die verschiedenen Berührungen in ihm auslösen. Da es nicht darum geht, gezielt sexuell zu stimulieren, ist auch die Erektion nicht zwingend nötig. Männer mit Erektionsstörungen können aufatmen und Neues erleben.

Viele Männer sehnen sich danach, tief empfangen zu können und berührt zu werden, auch im Innern. Manche werden erst einmal unruhig und zappelig. Die neue Erfahrung, nicht selbst aktiv sein und etwas tun zu müssen, ist ihnen noch fremd. Dies verschwindet jedoch nach einigen Lingam-Massagen und eröffnet auch dem Mann die Möglichkeit, sich ohne Zeitdruck der Frau und ihrer Lust zuwenden zu lernen. Die Genitalien vieler Menschen haben nie absichtslose Gegenwärtigkeit erlebt und können nun alte gespeicherte Verkrampfungen loslassen, um einer neuen Weichheit und Sensibilität Platz zu machen. Das Dasein eines anderen, das kein Ziel verfolgt, ermöglicht es, tief nach innen zu lauschen und zu sich selbst und neuen Dimensionen von Lust und Ekstase in einem entspannten Zustand zu reisen.



5.

MASSAGE DES GANZEN KÖRPERS



Der empfangende Mann legt sich auf den Rücken. Die Frau nimmt seine Hand und hält sie in Stille. Die andere Hand streicht sanft über Gesicht und Haare. Halten Sie Blickkontakt. Die Frau sagt einen Satz des Vertrauens. z.B. „Ich bin jetzt ganz für Dich da.“ „Ich bin sehr achtsam.“ „Ich freue mich, mich Dir jetzt ganz zu schenken.“

BEGRÜSSUNG DES GANZEN KÖRPERS

(Zuerst Rückseite, dann die Vorderseite jeweils ca. 15 Minuten):

Zu schöner Musik lässt die Frau jetzt für ein paar Minuten die Hände den Körper, der vor ihr liegt, begrüßen. Sie folgt ihren Impulsen und beachtet, dass ein Mann in der Regel festere Berührungen mag als eine Frau. Nach einer Weile kann sie auch beginnen, das warme Öl einzumassieren. Sie tanzt mit ihren Händen zur Musik. Atmen Sie tiefer und erinnern Sie auch Ihren Partner an das tiefe Atmen. Gelegentlich fragen Sie nach: „Ist die Berührung gut so? Soll sie fester, zarter sein? Wie geht es gerade?“ Der Kontakt wird während der gesamten Massage aufrechterhalten.

VOR DER BEGEGNUNG MIT DEM LINGAM

Die Frau als Stellvertreterin des gesamten Frauenkreises bringt durch die Lingam-Heilmassage Heilung zu diesem Mann, zu allen Männern, und dem Männlichen insgesamt. Liebe und Präsenz sind Balsam zur Heilung alter Wunden, insbesondere für den Lingam und die Verletzungen, die Frauen Männern dort zugefügt haben. Die Frau legt sanft eine Hand auf den Lingam oder hält sie schwebend über ihn: „Es tut mir leid, dass ich als Frau (wir Frauen) Dich in Deinem Mann-Sein verletzt habe(n). Ich bin jetzt ganz für Dich da und bringe Dir Liebe vom Kreis der Frauen. Der schmerzhafteste Teil Deiner Vergangenheit darf vorbei sein.“

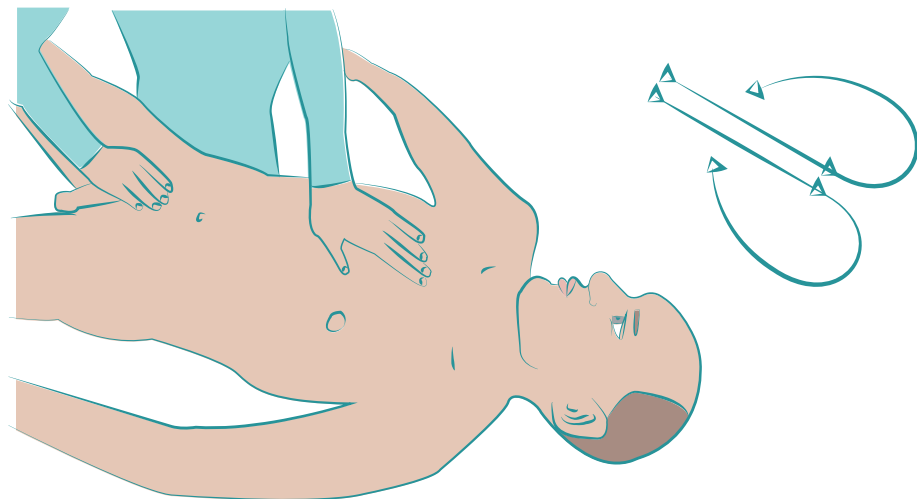
Dein Lingam hat Liebe und viel Berührung durch uns Frauen verdient. Du darfst diese Liebe jetzt tief empfangen ohne etwas tun oder leisten zu müssen!“

BERÜHRUNGEN AM LINGAM:

Sie streicheln nun den Lingam und die Hoden intuitiv. Sie ölen ihn gut mit einem neutralen unparfümierten Öl (z.B. Jojoba-Öl) ein. Es ist Zeit, die Schönheit von Hoden und Lingam wahrzunehmen und ihm liebevolle Aufmerksamkeit, ja Bewunderung zu schenken.

SEX UND HERZ MITEINANDER VERBINDEN

- a. Den Lingam in Längsrichtung nach oben auf den Bauch legen. Mit beiden Händen entlang des Schaftes über den Lingam hinaus streicheln bis zum Herzzentrum hoch und in Herzform an den Seiten herunter.



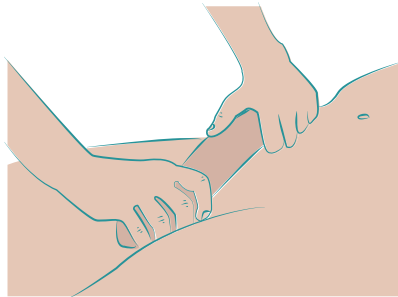
- b. Eine Hand auf den Lingam legen, eine auf das Herz. Mit dem Ausatmen Druck auf die Hände geben, beim Einatmen Druck wieder lösen. (mehrmals)
- c. Beide Hände sanfte kreisende Bewegungen ausführen lassen (flache Hand bleibt jeweils auf Lingam u. Herzzentrum aufliegen)
- d. Beide Hände in Längsrichtung drehen. Im Atemrhythmus die flachen Hände hoch und runter (nur wenige Millimeter) schieben.

Spezielle Lingamberührungen (zusätzliche Hilfen für Sie)

Die folgenden Berührungen finden Sie als 5 von 55 Berührungen in Kurzfilmen im Shop der BeFree Website. Falls Sie aufgrund der Bilder und Texte die Anleitung nicht nachvollziehen können, laden Sie sich einfach die fünf Kurzfilme herunter und studieren Sie die Berührungen genau, bevor Sie Ihrem Partner die Massage schenken. Sie können auch gerne die komplette Anleitung zur Lingamassage erwerben. Dort sind alle 55 Berührungen beschrieben. Die Nummer der jeweiligen Berührung ist mit der Nummer des dazu passenden Filmclips identisch.



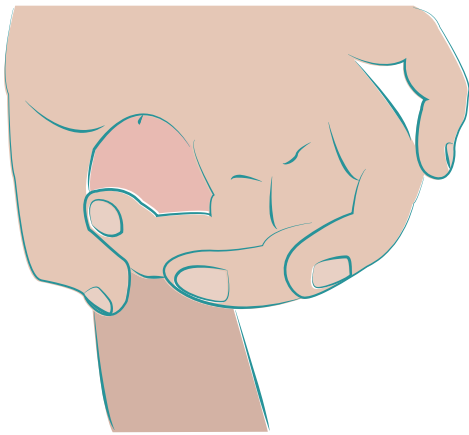
1. Eine Hand hält den Lingam, die andere umfasst schützend die Hoden. Beide Hände massieren in kreisenden sanften Bewegungen, zunächst im Uhrzeiger, dann im Gegenuhrzeigersinn. Halten Sie dann eine Weile inne.



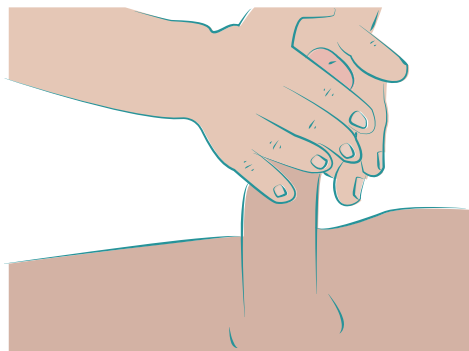
2. Lingam mit einer Hand nach oben ausstreichen, gleichzeitig Hoden nach unten sanft und vorsichtig ausstreichen.



3. Hoden mit Daumen und Zeigefinger fest umschließen (Ring). Dann mit zarten Fingerkuppen zärtlich die gespannten Hoden streicheln.



4. Eichelrandmassage: Einen Ring aus Daumen und Zeigefinger bilden unterhalb der Eichel. Die Hand kommt von oben und massiert den Eichelrand. Bitte sehr viel Öl dazu nehmen!



5. Feuer machen: Eichel zwischen die flachen Hände nehmen. Dann den Lingam wie eine Knetstange zwischen den Händen hin und her rollen und reiben (nicht zu fest). Viel Öl nehmen!

SO ENDET DIE MASSAGE:

Beide Hände umschließen den Lingam und halten ihn nur. Der Mann darf sich jetzt für ein paar Minuten die Berührung wünschen, die ihm am meisten gefallen hat. Dann umfasst noch einmal eine Hand in einer nährenden Berührung den Lingam. Zum Schluss wird der ganze Körper mehrmals von oben nach unten ausgestrichen.

6. FREE FLOW

Nach Ablauf der Übungszeit legen Sie eine vorher schon bereitgelegte Musik auf und lassen Sie sich Zeit, eine halbe Stunde lang Ihren inneren Impulsen zu folgen. **Achtung:** Nie mit eingeeöltem Lingam sexuell vereinigen, wenn sie parfümiertes Öl verwendet haben. Das Öl zerstört die Scheidenflora und verursacht dadurch Entzündungen in der Yoni.

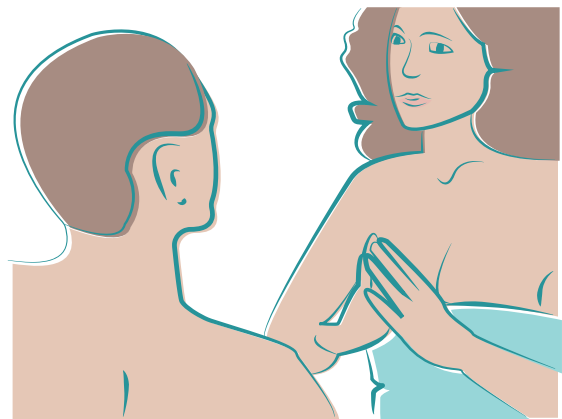
7. AUSTAUSCH

Setzen Sie sich dann zum Austausch gegenüber. Jeder hat fünf Minuten Zeit, über seine Erfahrungen während des gesamten Rituals zu sprechen. Achten Sie darauf, nur über die eigenen Erfahrungen zu sprechen und dem anderen keine Vorwürfe zu machen oder Dinge zu unterstellen. Es geht nur um die Mitteilung des eigenen Erlebens:

- » Welche Phase war leicht, welche schwierig?
- » Wo bin ich an eine Grenze gestoßen?
- » Wo war ich präsent, wo bin ich weggedriftet?
- » Wie ging es mir mit der Bewegungsphase, der Ritualphase, dem freien Teil?
- » Wie geht es mir jetzt gerade?
- » Ist etwas in mir aufgetaucht, was ich kenne, was mir Schwierigkeiten bereitet?

8. ABSCHLUSS DES RITUALS

Gegenübersitzend gehen Sie für einige Minuten in die Stille. Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass ein Ritual der gegenseitigen Heilung dient, und Heilung ihre manchmal unergründlichen Wege geht. Es kann hilfreich sein, die Fragen zu Tantra-Ritualen im Anhang anschließend oder davor zu lesen. Dann verbinden Sie sich miteinander und nach oben (siehe Ablauf eines Rituals). Danken Sie den eingeladenen Kräften und verabschieden Sie sich von Herz zu Herz. Danken Sie sich gegenseitig, dass Sie diese Erfahrung miteinander geteilt haben.



Am Ball bleiben: weitere tantrische Möglichkeiten

In der Liebesschule Online finden Sie weitere Informationen, Anleitungen und alle 55 FilmClips zu der tantrischen Lingammassage, sowie zu anderen Massagen und Ritualen. Durchstöbern Sie dazu die Liebesschule nach Informationen und den Tantra Shop für Materialien.

Sie finden in der Liebesschule:

- ♥ Informationen und Bilder zum Thema „Lingammassage“
- ♥ Erläuterungen zu tantrischen Ritualen allgemein
- ♥ Eine bebilderte Erklärung zum Ablauf von Ritualen
- ♥ Die Erklärung des magnetischen Liebesstromes im Körperinnern
- ♥ Die Anleitung und Erklärung zur sanften und stillen Vereinigung

Sie finden im kostenpflichtigen Tantra-Shop:

- ♥ Die schriftliche Anleitung zur Lingammassage mit allen Berührungen
- ♥ 55 FilmClips zur tantrischen Lingammassage:
So sehen Sie jede Berührung im Detail und lernen schneller
- ♥ Vier weitere Anleitungen zu tantrischen Massagen
(Ganzkörper, Yoni, Brust, Anus)
- ♥ 55 FilmClips mit tantrischen Yoniberührungen
- ♥ 52 FilmClips zur Anusmassage
- ♥ Film „Die tantrische Massage“ – wie eine tantrische Atmosphäre entsteht

Sie wollen Tantra in Seminaren lernen?
Unser umfangreiches Veranstaltungsprogramm können Sie sich als PDF
Datei direkt von der Website herunterladen. Mehr Informationen zu den
einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf der Website.

befree-tantra.de

Ich freue mich über Ihren Besuch!



Regina Heckert
(BeFree Tantra)

Diese Ritualanleitung ist nur im Direktbezug durch Regina Heckert erhältlich. 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Nähere Informationen zu Vorträgen & Seminaren unter www.befreetantra.de

BEFREE-TANTRA.DE

[illegible]

Anhang: Fragen zu Tantra Ritualen

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ALLTAG UND TANTRA RITUAL?

Der Alltag ist für viele Menschen eine große Herausforderung voller Aktivitäten, Anforderungen, Problemen und Sorgen. Manche fühlen sich gehetzt und wie ohnmächtige Spielbälle der äußeren Umstände. Sie denken und handeln unbewusst und automatisch. Viele Menschen sind in ihren inneren Programmen gefangen wie ein Computer: geprägt und programmiert durch die Erfahrungen aus frühester Kindheit und ihrer Lebensgeschichte. Diese Programmierungen steuern ihr Denken, die Redewendungen und sämtliche Handlungen. Und natürlich auch das Liebesleben. Nur selten gehen Menschen in der Sexualität bewusst miteinander um. Viele sind nicht wirklich „da“. Manche Frauen klagen: „Mein Partner ist im Sexrausch und ganz in seiner Geilheit gefangen. Er sieht mich gar nicht wirklich“. Ab einem bestimmten Punkt sexueller Lust ist das bei vielen Menschen so. Sie verlieren den Kontakt zum Partner. Das kann unter anderem auch der Grund dafür sein, dass sich viele Menschen sehr aus dem sexuellen Geschehen zurückziehen. Tantra Rituale sind Räume von erhöhter Bewusstheit und Präsenz. Wie Stützräder beim Fahrradfahren sind sie Hilfsmittel, um aus den Gedankenspiralen über Vergangenheit und Zukunft herauszutreten. Sie laden ein, in der Gegenwart anzukommen und zu verweilen. Das Einzige, was glücklich machen kann, ist die Gegenwart. Die Zukunft ist jetzt nicht da. Sie ist nur eine Vorstellung. Das Gleiche gilt für die Vergangenheit. Das Jetzt wird permanent durch den mit Zukunft und Vergangenheit beschäftigten Gedankenlärm übertönt und überlagert. Währenddessen reicht uns die Gegenwart wie eine immerwährende Einladung die Hand. Tantra Rituale helfen, sie zu erkennen und sich ihr hinzugeben. Insofern sind Tantra Rituale nicht nur ein besonderes Geschenk des Erlebens, sondern dienen auch dazu, dass sich Menschen auf eine ganz neue und heilsame Art begegnen können. Paaren, die schon vor der Trennung standen oder enorme Beziehungsschwierigkeiten haben, weist Tantra einen neuen und sehr heilsamen Weg zueinander. Für Singles ist die Tantra Begegnung eine Gelegenheit, sich ganzheitlich aufeinander einzulassen.

WAS HAT TANTRA MIT RELIGION ZU TUN?

Menschen sind sich gegenseitig Unterstützung, wenn sie Anteil aneinander nehmen. Aber es gibt auch tief im Inneren eines Menschen eine starke unterstützende Kraft. Diese Kraft ist formlos. Sie ist erfahrbar jenseits des Gedankenlärms. Manche nennen sie Liebe oder Sein. Manche nennen sie Gott oder Heilkraft. Aber die Benennung ist bereits eine Einengung. In den verschiedenen Religionen dieser Welt versuchen Menschen, sich mit Hilfe von Gebeten an diese innere Quelle anzuschließen. Man braucht aber keine Religion, keine spezielle Form, dafür. Wer keine Religion hat, ist im Tantra genauso herzlich willkommen. Tantra selbst ist keine Religion, aber es lädt die spirituelle Dimension ein. Es vereint die irdische Dimension mit der himmlischen: die Sexualität mit der Spiritualität. Ein Tantra Ritual beginnt deshalb mit einem inneren Gebet. Dabei werden die unterstützenden Kräfte im eigenen tiefen Wesenskern eingeladen. Es ist wichtig, dass jeder Mensch die zu ihm passende Form wählt. Wer religiös ist, kann bei einem Tantra Ritual Propheten, Heilige, Engel einladen. Wer eine ganz konkrete Religion ausübt, kann diese religiöse Form verwenden. Wer keine Religion hat, lädt Eigenschaften ein, die für ihn Wesentliches ausdrücken, zum Beispiel Heilung, Freude, Liebe, Achtsamkeit, Respekt. Oder es können Figuren aus der Menschheitsgeschichte eingeladen werden, die für die betreffende Person eine Bedeutung haben oder als Kraftquelle dienen. All das sind Hilfen, sich mit der Quelle, die ja eigentlich formlos ist, zu verbinden. Sie sind Übersetzungshilfen für etwas, das nicht übersetzt werden kann. In manchen Tantraschulen geht es darum, stundenlang Mantren zu rezitieren. Doch dazu haben viele Menschen in unserem Kulturkreis gar keinen Bezug. Wer jedoch damit wirklich zu tieferen Dimensionen seines Seins reisen kann, kann auch mit solchen heiligen Lauten sein Tantra Ritual einleiten. Jeder soll die Einstimmung wählen, die seinem Wesen entspricht.

Die Einladung der heilenden Kräfte kann in Stille geschehen. Die Ritualpartner können jedoch die Einladungen auch laut aussprechen. Das verstärkt ihre Wirkung und intensiviert die Begegnung. Das Allerheiligste miteinander zu teilen, kann zum Intimsten zwischen Menschen werden. Mit diesem Vorgang der Anbindung an etwas Größeres verlässt man das kleine Ich, die begrenzte Welt des Verstandes, und öffnet sich für das Wunderbare. Der Fokus dabei ist stets das Wohl aller, die am Tantra Ritual teilnehmen. Heilung ist nie nur für einen allein. Es kann niemand auf Kosten eines Anderen gewinnen.

MUSS MAN DIE FORM DES TANTRA RITUALS EINHALTEN? SOLL EIN TANTRA RITUAL GEPLANT SEIN?

Der äußere Rahmen und die Einstimmung geben dem Tantra Ritual Form und Struktur. Ein Tantra Ritual sollte von einem der Ritualpartner genau geplant werden, sonst hat das Ego zu viele Gelegenheiten, auf Abwege (wie zum Beispiel Diskussion und Streit) zu locken. Nur wenn vorher genau festgelegt ist, was innerhalb des tantrischen Rahmens geschehen soll, kann gut durch das Tantra Ritual geleitet werden. Es empfiehlt sich, dass derjenige das Ritual führt, der auch die Vorbereitung gemacht hat. Das kann abwechselnd geschehen. Die äußere Form und die Planung sind die Stützräder, die ein Heraustreten aus dem Alltagsbewusstsein ermöglichen. Dennoch sollte innerhalb des Tantra Rituals auch genügend Zeit für Ungeplantes vorgesehen sein, am besten nach dem geplanten Teil. Die Entscheidung für ein Tantra Ritual ist eine Verpflichtung, gemeinsam in einen achtsameren Raum miteinander zu reisen. Dieser Bewusstseinsraum hat eine erhöhte Wachheit und Präsenz. Der Mensch kann sich mehr und tiefer öffnen als im Alltag. Dadurch ist er auch weicher und verletzlicher. Je klarer die äußere Struktur des Tantra Rituals eingehalten wird, desto mehr kann diese Öffnung geschehen und die Liebe kann sich ausdrücken. Nach einem Tantra Ritual sind Zeiten der Stille und des Schweigens sehr angebracht. Manchmal entstehen sie sogar ganz von selbst. Da werden plötzlich innere Vorgänge und äußeres Tun viel achtsamer und bewusster.

WIE HÄUFIG SOLLTEN TANTRA RITUALE DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Es ist schön, den Alltag gelegentlich durch ein Tantra Ritual zu bereichern und zu verzaubern. Vom Zeitaufwand und sonstigen Einsatz her werden Tantra Rituale für die meisten Menschen nicht häufig durchführbar sein. Man kann es gut mit einem Feinschmeckerlokal vergleichen. Dahin geht man auch nur gelegentlich und genießt dann jedes Häppchen. Solche Hoch-Zeiten tun jedoch der Liebe gut und bereiten die Beteiligten auf immer mehr Bewusstheit, auch im Alltag, vor. Selbst wenn nur einmal im Monat Ritualzeit ist, gewinnt die Liebe der Ritualpartner Terrain, anstatt von einem übervollen Alltag verzehrt zu werden. In einer festen Partnerschaft ist ein wöchentlicher fester Partnerschaftsabend zu empfehlen, manchmal mit einem Tantra Ritual und manchmal mit spontanen Dingen. Der körperliche Austausch

sollte jedoch nie vergessen werden.

KANN ES BEI EINEM TANTRA RITUAL AUCH ZU AUSEINANDERSETZUNGEN KOMMEN?

Ja, das kann es. Meistens kommt es bei Ritual unerfahrenen Menschen eher vor einem Tantra Ritual zu heftigen Auseinandersetzungen, so dass sie das geplante Ritual gar nicht durchführen. Die Widerstände gegen mehr Bewusstheit und Liebe scheinen zumindest in der Anfangsphase recht deutlich zutage zu treten. Viele Paare müssen durch eine Phase der Abwehr hindurch gehen, um sich mehr Liebe miteinander gönnen zu können. Da ist Unterstützung gut. Manche Menschen erleichtern sich diese Anfangsschwierigkeiten, indem sie in Tantraseminaren die neuen Räume miteinander erkunden und unter Anleitung lernen. Dann ist die Übertragung in den Alltag nicht so schwer. Das Tantra Ritual ist manchmal himmlisch schön und manchmal nicht. Wenn man um Heilung gebeten hat, passiert Heilung – aber die Form, wie Heilung passiert, die kann ganz unterschiedlich aussehen. Heilung ist nicht immer nur das Schweben im siebten Himmel. Zum Beispiel kann es sichtbar werden, dass eine Person ein Problem mit dem Empfangen von Liebe hat. Diese Person nörgelt dann vielleicht ununterbrochen herum und macht es der gebenden Person schwer. Wie durch ein Vergrößerungsglas wird im Raum größerer Bewusstheit dann klar, was die Beziehung stört. Man sollte niemals das Tantra Ritual in so einem Fall abbrechen. Wer um Heilung gebeten hat, bekommt auch Heilung. Da gibt es keine Ausnahme. Manchmal kommt eine lästige Beziehungsstruktur so klar heraus, dass man sie erkennen, anschauen und vielleicht überwinden kann. Manchmal fließen Tränen, weil sie endlich einmal fließen müssen. Manchmal ist Stille da und gar nichts Äußeres, so dass man denkt, es wäre gar nichts passiert. Am besten ist es, sich kein eigenes Bild zu machen, wie Heilung sein soll, weil man es mit dem kleinen Verstand oder aus dem Verstand heraus, gar nicht wissen kann. Falls man sich in einem Tantra Ritual verstrickt hat, wird es einfach genau nach Vorschrift (siehe Ablauf eines Tantra Rituals) beendet. Danach geht jeder in seine Welt und es empfiehlt sich, sich erst zu einem anderen Zeitpunkt darüber auszutauschen. So hat jeder Zeit, mit dem, was für ihn passiert ist, erst einmal „schwanger“ zu gehen und eigene Erkenntnisse zu gewinnen.