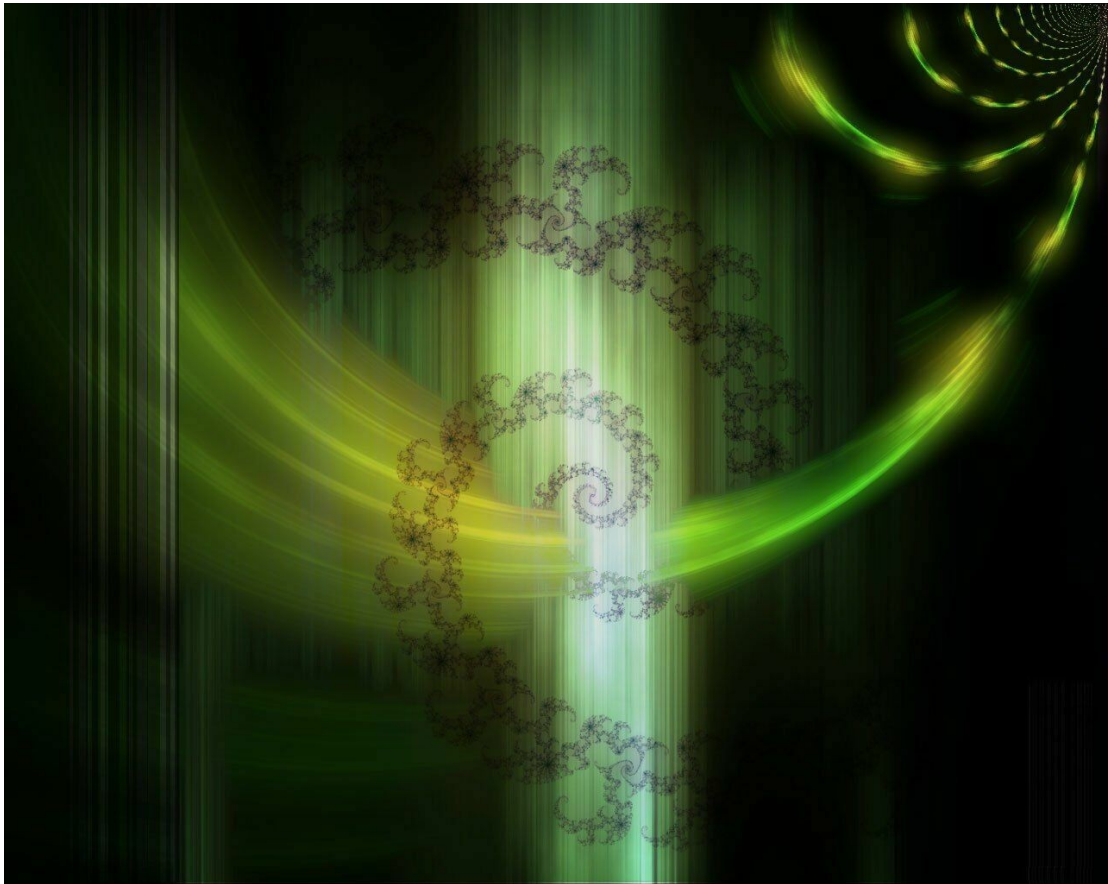


# Kontinuität

Wandel, Dauer und andere Paradoxien



Der Tantra-Rundbrief im Januar 2011

## Inhalt

Prolog, *Leelatuna*

Gedicht von *Erich Fried*

„Kontinuum“ und zwei andere Geschichten von *Shiva Abilasha*

Veranstaltungskalender  
Schule des Seins  
Tantra- und Massageinstitute  
Tantra-Regionalgruppen  
Impressum

Alle Fotos: freepicturesweb.com

## Prolog

Franz meinte, ich solle doch einmal einen Newsletter ganz alleine gestalten - um der Erfahrung willen - und auch, damit ich so richtig hineinwachse. Seit einem Jahr nun fast schreiben wir den Newsletter gemeinsam, wobei Franz meist die treibende Kraft ist (oh göttlicher Shiva!) und ich mich dann (typisch Shakti) einfüge, anschmiege. Nur um Missverständnissen vorzubeugen: Ich mache das gern – hab ich dann doch auch weniger Verantwortung. Tja, aber leider auch weniger Gestaltungsspielraum. Deshalb werde ich zu Beginn dieses Jahres dieses Baby mal alleine zur Welt bringen. Ich habe mich entschieden, diesen Newsletter über »Kontinuität« zu schreiben – es ist ein Thema, das mich in letzter Zeit innerlich sehr beschäftigt: Mein Leben zwischen Wandel und Kontinuität.

Einerseits fällt es mir ja persönlich oft sehr schwer, an etwas dranzubleiben – meine längsten Beziehungen haben die »Drei-Jahres-Marke« nie überschritten, meine Handarbeiten im Werken hab ich zwar stets mit voller Begeisterung begonnen, aber niemals fertig gemacht (danke, Mama!), und noch so mancher unvollendeter Schal liegt bei mir irgendwo – viele angefangene Tage- und Gedankenbücher ebenso (na gut, da ist ja »the work in progress« noch nicht abgeschlossen). Ich glaube, viele von euch wissen, was ich meine.

Andererseits bin ich in vielen Dingen auch sehr beständig. So habe ich die letzten sechs Jahre intensiv meine „tantrische Laufbahn“ verfolgt, habe drei Liebesbeziehungen immerhin drei Jahre lang aufrecht erhalten (3x3 wären dann also schon 9 Jahre), bin nun schon fast 15 Jahre Lehrerin und gehe immerhin schon seit 30 Jahren in die Schule, um nur einige Kontinuitäten in meinem Leben zu nennen.

Was haben nun aber Tantra und Kontinuität miteinander zu tun, wirst du dich wohl an dieser Stelle fragen. Nun, ich habe dazu recherchiert und bin sogleich auf Verschiedenes gestoßen – und es wird dich nicht wundern, dass meine Suche mehr Fragen aufgeworfen hat als Antworten....

### **Der alles verwebende rote Faden**

Die Wurzel des Wortes Tantra bedeutet »ohne Unterbrechung anzudauern oder weiterzugehen«, sowie »Gewebe«. Eine Übersetzungsmöglichkeit des Wortes Tantra ist also »ungebrochene Kontinuität«, ich stelle mir also ein sich dauernd veränderndes und sich gestaltendes Gewebe vor, durchzogen von einem roten Faden, der mein Leben mit allem verwebt – was für eine schöne Vorstellung, mein tantrisches Leben so zu verstehen!

Und im *Gubyasamaja-Tantra* heißt es: »Tantra ist Kontinuität, und diese ist dreifach:

Grund, Wirklichkeit und Unveräußerlichkeit«. Diesen Satz verstehe ich zwar nicht so richtig, aber es schwingt irgendwie eine gewisse Tiefe und Dringlichkeit darin mit, dass ich in nächster Zeit darüber meditieren werde.



### **Kontinuität und Wandel**

Das Gegenteil von Kontinuität wäre dann - laut Wikipedia - die Diskontinuität, die »unterbrochene Fortdauer« bzw. der »unterbrochene Zusammenhang«. Das finde ich auch besonders spannend, weil bereits paradox, nicht wahr? Ist ein unterbrochener Zusammenhang überhaupt noch ein Zusammenhang?

Meine erste Assoziation zum Gegenteil wäre ja der Wandel gewesen, aber nachdem der Wandel selbst auch stetig, kontinuierlich ist, kann er nicht das Gegenteil sein – denn das Gegenteil kann ja nicht so sein wie sein Gegenpol. Wir befinden uns hier also mit den Definitionen in einer schwierigen Lage.

### **Dranbleiben oder Loslassen? Fragen über Fragen ...**

Was hat es also auf sich mit der Kontinuität in unserem Leben? Wieso ist es so schwer (für viele von uns), wirklich dranzubleiben, an einem vielleicht schmerzhaften aber heilsamen Prozess oder einer Liebesbeziehung – und warum ist es manchmal leichter, innerlich oder äußerlich einfach abzuhaufen? Und warum ist es genauso schwierig, sich mit dem dauernden Wandel zu arrangieren: loszulassen, was nicht mehr ist, oder nicht mehr so ist, wie es mal war? Ist es erstrebenswert, eine lebenslängliche



Beziehung zu haben, also eine, die sich wandelt, ohne dass die Kontinuität, der rote Faden, je völlig unterbrochen ist? Und was, wenn wir mit ständig wechselnden Partnern in unseren Beziehungen immer wieder von vorne beginnen?

Und, noch eine Frage, die wir schon an anderer Stelle in einem Newsletter in den Raum gestellt hatten: Ist Tantra etwas, das wir an einem Wochenendseminar erleben und dann wieder fallen lassen – also

etwas für seltene, fix geplante Momente in unserem Leben, oder es ist etwas, das unser Lebensgewebe durchzieht und sich als Prozess immer weiter strickt – mit dem roten Faden der Liebe – hin zu größerer Verbundenheit und Einheit?

Wie und wann entscheiden wir, ob wir weiter gehen oder einen Prozess beenden? Und – ist es möglich im einen oder anderen Fall sich bewusst zu entscheiden, es anders zu versuchen als unsere Konditionierungen es uns vorgeben? Ist das vielleicht einer der (Zwischen-)Räume, in denen Wachstum passieren kann?

### **Und wie ist es für mich?**

In vielen Dingen bin ich, wie erwähnt, sehr beständig – Tantra begleitet mich nun schon einige Jahre und ich praktiziere mal intensiver, mal weniger intensiv, aber immer wieder. Klar, ich könnte auch hier viel ausdauernder und konsequenter sein, täglich Mantras rezitieren und fleißiger an Ritualen und *jour-fixes* teilnehmen, mehr Geld für Seminare ausgeben oder mir privat öfter tantrische Begegnungen arrangieren, aber ich habe ja auch noch mein ganz normales Leben und will darin Tantra mit meinem Alltag verweben, d.h. genüsslich essen und trinken, arbeiten, mein Leben zur Meditation machen und dabei nicht vergessen, dass es hier nicht um einen Marathon oder Wettbewerb geht, bei dem irgend ein Preis zu gewinnen ist. Auch an meinen Schuhen und Lieblingskleidern hänge ich, so lange es geht. Bewährte und geliebte Speisen esse ich immer wieder gerne, manche davon auch täglich.

Und wie ist es schließlich mit der Liebe, der Sexualität in meinem Leben und mit der Sehnsucht danach, die sich wie der rote Faden kontinuierlich durch mein Leben zieht?

Eine Spruchweisheit, die mich seit meiner Jugend begleitet und berührt und die sich auch in der aktuellen Ausgabe der *connection Tantra* findet, ist von Friedrich Nietzsche und lautet so: »Denn jede Lust will Ewigkeit - will tiefe, tiefe Ewigkeit«. Wieder so ein Paradox in unserem Leben: Jede Lustempfindung, und das wissen wir genau, wird irgendwann vorbei sein – und dennoch will die pure Lust an sich die Ewigkeit. Eine weitere interessante Frage, die sich uns auftut – wie gehen wir um mit dieser Spannung?

In der Sexualität ist beides wichtig für mich: Kontinuität und ihre Unterbrechung, ja sogar der Wandel spielt darin eine spannende Rolle. Nichts schöner als ein lang andauerndes Liebespiel, das sich immer weiter entwickelt, langsam und stetig immer höher auf den oder die Gipfel zusteuert – jedoch wäre der Akt der Vereinigung langweilig, würde man den Rhythmus oder die Stellung nie ändern, und jede noch so gut gemeinte Zärtlichkeit kann Unmutsgedühle wecken (zumindest bei mir), berührt sie monoton immer wieder die gleiche Stelle.

In Beziehungen habe ich bisher, wie oben bereits erwähnt, mehrere kürzere als weniger und dafür längere Beziehungen gelebt – darin war ich allerdings beständig. Auch in meiner unerschütterlichen Hoffnung, immer wieder von vorne zu beginnen, in jedem neuen Frühling genauso neugierig und lebendig zu blühen und auch in meiner Bereitschaft (früher oder später), immer wieder loszulassen, wenn die Zeit dazu gekommen ist.

Meine erste große Liebe hat mir viele neue, weite Räume geöffnet und ich wollte sie nicht verlieren. Sogar nachdem er mich hintergangen, belogen und betrogen hatte, wollte ich weitergehen – er hingegen hat aufgegeben. Ich habe lange gebraucht, um ihn, oder besser, die Idee von ihm loszulassen. In anderen Fällen, z.B. wenn für mich die Anziehung verloren ging oder die Lebenswege in komplett verschiedene



Richtungen wiesen, konnte ich ganz schnell und leicht Veränderungen zulassen.

Besonders wenn beide Seiten aktiv den Wandel unterstützt und initiiert haben, fiel es mir leichter, mitzugehen, mich darin zurechtzufinden, neue Perspektiven zu sehen. Meine letzte Beziehung z.B. wurde (für mich) unerwartet und einseitig beendet.

Aus diesem Grund hatte ich eine Weile mit dem Prozess des Loslassens zu tun und es war schwer, mich ohne Widerstand der Veränderung in meinem Leben hinzugeben. Es ist also nicht immer leicht, das richtige Timing zu haben – dann hinken wir mit unseren egoistischen Vorstellungen vom Leben der Wirklichkeit hinterher – das schafft oft Leiden.

Veränderung und Wandel sind also Elemente in unserem Leben, die wir nicht vermeiden können. Dies fordert Flexibilität von uns. Sich hingeben in diesen Fluss des Lebens, ihm zu folgen und dabei „ganz entspannt im Hier und Jetzt“ zu bleiben – ist nicht einfach. Durch Tantra als gelebte Selbsterfahrung mit all seinen Prozessen können wir lernen, auch mit unerwünschtem Wandel umzugehen, Gelassenheit und Vertrauen zu entwickeln, dass es möglich ist, Veränderungen positiv zu nutzen.



So gestaltet sich also mein Leben als Tanz zwischen Beständigkeit und Wandel, so wie auch Ich immer bin, aber stets eine andere – ich wachse, reife, altere, und bleib doch in mir drin immer Ich.

Ich komme also abschließend zum selben Schluss wie der griechische Philosoph Heraklit von Ephesus (etwa 540 - 480 v. Chr.): »Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.«

*LeelaLuna*

Aber wieder

Aber  
du bist wiedergekommen  
Du  
bist wieder  
gekommen

Du  
du bist  
du bist wieder  
Ich bin wieder  
weil du bist

Du bist gekommen  
du  
wieder  
und immer wieder  
wieder du

Du  
du  
du und ich  
immer wieder  
und wieder

(Erich Fried)



## ***KONTINUUM***

Sich fortwährend inkarnierend lebt die Göttin in jeder Frau. Ich bin ihr ausgeliefert, wie meine Seele Gott. Fortwährend, in einem KONTINUUM. Ein Prozess, ohne Anfang, ohne Ende. Der Strom des Lebens. Der Strom der Anziehung, der Strom des ewig sich selber zeugenden Lebens. Niemals kann mein kleines Leben dieses große Leben fassen. Meines endet, meines hat keine Fortdauer. In meinem ist kein Bleiben. Es ist Teil des Lebens. Meines stirbt, verändert Form und Wesen. Das Leben bleibt. In der Leere meines Herzens pulst das Universum. Da gibt es nicht „meins“, „mein“ Gefühl, „mein“ Wollen. Da ist es, das KONTINUUM. Da ist das, was bleibt.

Bleibt die Liebe? Nein, würde ich sagen. Mein Herz, und was es empfindet, schwindet. Aber da ist ES, das Größere. Oder SIE, die Allumfassende. Oder ER, der Herr.

Menschen, die keinen persönlichen Gott, keine Göttin verehren, ja nicht einmal kennen, bezeichnen das Göttliche gern als unpersönlich. Aber die Bhaktas, die hingebungsvoll Singenden, die Verehrenden, brauchen das Menschliche an Gott und sie schaffen sich ihre Götterbilder. Sie sprechen von Shakti, von Shiva, von Krishna, von Christus, von Maria. Sie sprechen nicht nur davon. Sie kreieren Bilder, sie sehen Visionen. Sie singen, sie tanzen, sie winden sich in Ekstase, allein, zu zweit, unter mehreren. Ich gehöre zu denen, die gerne singen und tanzen. Ich gehöre zu den Männern, die vor Wunder vergehen, wenn sie die Schönheit einer Frau sehen, die Rundungen, die Brüste, den bezaubernden Blick. Ich verehere SIE, die Göttin, in ihren verschiedenen Formen, ihren Archetypen, ihren Phasen. Ich liebe SIE als das Unpersönliche, Unerbittliche und Gnadenlose in der Schwarzen Göttin Kali. Ich liebe SIE in ihrer Mütterlichkeit, ich liebe die Hure, ich liebe das Mädchen, ihre Unschuld, ihre Weisheit, und auch ihre Emotionalität, besonders ihre Lebendigkeit.

Und dennoch liebe ich auch eine einzige Frau, ihren individuellen Körper, ihre Geschichte, ihre Biographie. Ich verbinde mein Schicksal mit ihrem, ich teile ihre Freuden, aber auch ihren Kummer und ihre Schmerzen. Ich bleibe da. Ich bin treu. Ich spüre das KONTINUUM in meiner Treue zu der Frau, die ich als „meine“ angenommen habe. Nicht dass ich treu bleiben könnte. Die Liebe bleibt mir treu und mir bleibt nichts anderes übrig, als ihr ihre Treue zu erwidern. „Meine“ Frau tut das gleiche. Das ist es, was uns zusammenhält. Es ist nicht mehr „mein“ Herz oder „dein“ Herz.

*Shiva Abilasha*

*„Ich habe kein Herz.“ Barry Long, Tantrameister*

## **EINE GESCHICHTE**

Savata war ein gewöhnlicher Gärtner. Eines Tages gingen alle in seinem Dorf fort, um an einem großen religiösen Fest teilzunehmen und ließen Savata zurück, um die Pflanzen zu wässern und die Blumen zu pflegen.

Er betete: „Panduranga, Göttliches Licht, ich will dich sehen. Da ich nicht persönlich zum Fest kommen kann, komme bitte zu mir.“

Savata tanzte und sang den Namen Pandurangas mit solcher Hingabe, dass der Herr in seinem Herzen erschien ... und plötzlich wieder verschwand.

Savata war verwirrt, öffnete seine Augen und sah den Herrn vor sich stehen. Als Savata sich verneigte, sagte Panduranga: „Das hier ist keine Zeit für Zeremonien!

Räuber sind hinter mir Er betete: „Panduranga, Göttliches Licht, ich will dich sehen. Da ich nicht persönlich zum Fest kommen kann, komme bitte zu mir.“

Savata tanzte und sang den Namen Pandurangas mit solcher Hingabe, dass der Herr in seinem Herzen erschien ... und plötzlich wieder verschwand.

Savata war verwirrt. Sie wollen mich entführen. Gibt es hier einen Ort, wo ich mich verstecken kann?“ Nun war Savata schockiert. „Herr, der ganze Kosmos ist in dir verborgen. Endlose Galaxien erscheinen und verschwinden wieder, wenn du nur deine Augenbrauen zusammenziehst. Was spielst du mir für einen Streich, O göttlicher Panduranga?“

Der Herr erwiderte: „Jetzt ist keine Zeit, um sich mit philosophischen Fragen auseinanderzusetzen. Zwei Räuber versuchen, sich meiner zu bemächtigen! Verstecke mich bitte sofort!“

Der Gärtner war in solcher Verzückung, dass er nur sagen konnte: „Mein Geliebter, ich verstecke dich in meinem eigenen Herzen“, und mit seiner Gartensense schnitt er seine Brust auf und versteckte Panduranga darin.

Mit dem Herrn im Schrein seines Herzens tanzte Savata in ekstatischer Verzückung, bis Panduranga von innen anklopfte. „Es gibt keine Gefahr mehr. Es ist jetzt Zeit mich herauszulassen!“

Savata sagte: „Herr, scherze nicht mehr mit mir. Du bist zu mir gekommen, du, der du so schwer zu erreichen bist. Du bist in mein Herz eingetreten. Ich werde dich nie mehr herauslassen!“

„Und was soll aus meinen anderen Anhängern werden?“ fragte der Herr.

„Geliebter Gott, du bist allmächtig. Du kannst in meinem Herzen und gleichzeitig auch an jeder anderen Stelle erscheinen. Du bist nicht auf irgendeinen Ort beschränkt.“

„Gut, Savata“, sagte Panduranga. „Danke, dass du mich daran erinnert hast.“ Und hinfert erschien der Unendliche Herr Panduranga immer dann, wenn er von aufrichtigen Anhängern gerufen wurde, und blieb im Schrein des Herzens von Savata, dem Gärtner.

## **MEINE GESCHICHTE**

Wie oft schon fühlte ich mich so verlassen! Ich bin nichts Besonderes. Niemand braucht mich. Ich bin nicht eingeladen. Andere gingen zu den Festen und ich musste zuhause bleiben. Andere hatten ihren Spaß, bekamen ihre Weiber, ich aber musste alleine bleiben. Ich war traurig und so rief ich nach Gott, damit Gott zu mir komme. Als Ersatz, da ich nicht dabei sein durfte. Voller Schmerz und Sehnsucht im Herzen sang ich. Ja, meine Hingabe, mein Leiden, mein Gesang waren echt. Plötzlich wurde es hell und still. Was war da? Da war eine Empfindung, ein Zustand, sogar zum



Greifen nahe. Sehr intim. War das eine Täuschung? Verarscht mich Gott? Sah ich bloß meine Einbildung, einen Wunschgedanken?

Nein, es hatte sich meine Stimmung wirklich völlig umgekehrt. Aber anstatt mich suhlen zu lassen in Selbstmitleid und Selbstgenuss, in endlosem Nachdenken, sagte mir diese innere, göttliche Stimme, welche Aufgaben für mich als nächstes anstanden. Sehr irdische, praktische Dinge sollte ich also verrichten, nichts Weltbewegendes? Während andere es sich gut gehen lassen ....

Ich freundete mich damit an, akzeptierte es. Ich tat Dinge wie: Zimmer aufräumen, Steuererklärung machen, Dokumente ordnen, nichts, was ich sonst gerne tu. Gott verlangte also von mir, versteckt zu werden. Wohin sollte ich ihn denn stecken? Mein schmerzendes Herz war der Ort, wo er einzukehren begehrte. Sonst würde er keinen Ort finden, an dem er überleben konnte. Ein wenig lächerlich kam mir die Angelegenheit schon vor. Ich nahm das Arbeitsgerät, mit dem ich täglich umgehe. Meine Art von Gartensense.

Ein kurzer Schnitt, ein stechender Schmerz. Aber es war gleich vorbei. Jetzt war sie in mir, meine Göttin. Hier sollte sie für immer bleiben. Ich schien nun mehr zu haben als alle anderen, die sich auf dem Fest vergnügten. Ich tanzte voller Inbrunst. Aber genau jetzt wollte sie wieder heraus. Warum in aller Welt wollte sie wieder gehen und wohin? Zu den anderen? War ich doch zu gering? Oh, ich erinnerte mich: Die Göttin kann überall sein. Ich kann sie nicht nur in mir halten. Ich muss sie gehen lassen. Wenn ich sterbe und loslasse ... ja dann, dann bin ich im Kontinuum, im Fluss des Lebens. Dann bleibt sie in mir persönlich und geht doch zu allen anderen. Ich kann und darf die Liebe nicht halten, wenn sie gehen will. Jedoch sie will nicht gehen von mir. Sie bleibt.

*Shiva Abilasha*



## Veranstaltungen

Alle aktuellen Events findest Du im [connection-Veranstaltungskalender](#).

## Tantraschulen

Eine regelmäßig aktualisierte Übersicht findest Du auf unserer Seite [Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#)

### **Achtung: An alle Tantra-Anbieter**

Ab 1. Januar 2011 wird der aktive (anklickbare) Weblink auf die Homepage unserer Tantra-Anbieter in unserer [Adressliste für Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#) kostenpflichtig. Der Eintrag der Adresse ohne anklickbaren Link auf die eigene Webseite bleibt weiterhin kostenlos. Der Eintrag der Adresse mit anklickbarem Link auf die eigene Webseite kostet ab 1. 1. 2011 24 Euro im Jahr. Wer von dieser Möglichkeit Gebrauch machen will, schickt den genauen Wortlaut seines Adresslisteneintrags an [oliver.bartsch@connection.de](mailto:oliver.bartsch@connection.de) und überweist auf unser Konto 904 139 bei der Raiffeisenbank Neumarkt-St. Veit (BLZ 701 694 74) unter dem Stichwort „Adresslisteneintrag“ 24 Euro. Bei Eingang des Geldes schalten wir den Link frei.

## Tantra-Regionalgruppen

### [Tantragruppen in Deutschland](#)

Ein lieber Gruß an alle Leserinnen und Leser und ein herzliches Dankeschön für die Treue des Lesens!

Natürlich freuen wir uns über jedes Feedback. Greift ruhig mal in die Tastatur ...

[Franz Lang \(E-Mail\)](#)

## Nachrichten aus dem Vertrieb

Tantra-Abo 1 Jahr 16 Euro (2 Ausgaben, Prämie: 1 connection Tantra oder 1 connection special)

Tantra-Abo 2 Jahre 30 Euro (4 Ausgaben, Prämie: 2 connection Tantra oder 2 connection special)

Gib deine Bestellung direkt in unserem Shop ein: [shop.connection.de](http://shop.connection.de)

oder an [Vertrieb@connection.de](mailto:Vertrieb@connection.de) oder Tel. 08639-9834-14

## Impressum

Copyright Webmagazin und Newsletter: 2010 by Connection AG, D-84494 Niedertaufkirchen. Alle Rechte vorbehalten. V.i.S.d.P.: Wolf Schneider. Redaktion dieser Ausgabe: Wolf Schneider, Leela Luna und Franz Lang. Wir freuen uns über die Einsendung von Texten und Bildern, können diese aber leider nicht honorieren.

## Tantra-Rundbrief abonnieren

Diesen Rundbrief kannst Du als E-Mail-Newsletter abonnieren. Es gibt noch zwei weitere Newsletter: Verlag und Schamanismus. Alle sind kostenlos. Der Tantra-Rundbrief erscheint etwa monatlich.

- [Archiv des Tantra-Rundbriefes](#)
- [Tantra-Rundbrief abonnieren](#)