



Glückszustände in Liebe und Sexualität

- Vortrag -

Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin

Glück

gelücke (mittelhochdeutsch) = Art, wie etwas gut ausgeht

@ vielschichtiger Begriff (Sanskrit: 12 Worte)

von momentanem Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit

@ äußeres Geschehen (engl.: lucky)

Glück haben: glücklicher Zufall / Schicksalswende

Streben nach Erfüllung von Wünschen -> „Konsum-Glück“ (?)

cave: der/die „richtige“ Partner/in (?)

@ innere Dimension (engl.: happy)

glücklich sein: Lebensgefühl, wenn alles gut zusammenpasst

Volksmund: „Jeder ist seines Glückes Schmied“

Eigenverantwortlichkeit, Entwicklungsschritte, Wachstumsprozess

Das einzig Wichtige im Leben
sind die Spuren der Liebe,
die wir hinterlassen.



***„Das Sexuelle
ist nicht mehr als
der Ausdruck des Liebeslebens
und nicht weniger als
seine Krönung.“***

Viktor Emil Frankl

1905-1997 Psychiater in Wien, Begründer der Logotherapie u. Existenzanalyse

Tantra

@ Sanskrit, indisch

Silbe tan = wörtlich : „verweben“, „ausdehnen“
„der innerste Kern“, „das Wesentliche“

@ Ursprünge

- **Indien:** Hinduistisches Tantra (Kundalini)
- **Tibet:** Tantrischer Buddhismus (Chakren)
- **China:** TAO der sexuellen Weisheit (Energiekreislauf)

@ verbindet Spiritualität + Sexualität

Zugang zu allumfassender Liebe, Liebesakt als Meditation
Rebellion gegenüber Konvention + Moral
Sexualität als Symbol für göttliche Freude an der Schöpfung

Art of Loving®

integrales Verständnis– tantrische Inspirationen

@ Beziehung und Sexualität

sich bewusst viel Zeit nehmen, Verbindung von Herz und Lust

@ Wertschätzung + Verehrung

Körper als Tempel, Mann + Frau als Teil des Göttlichen

@ Perspektiv-Wechsel

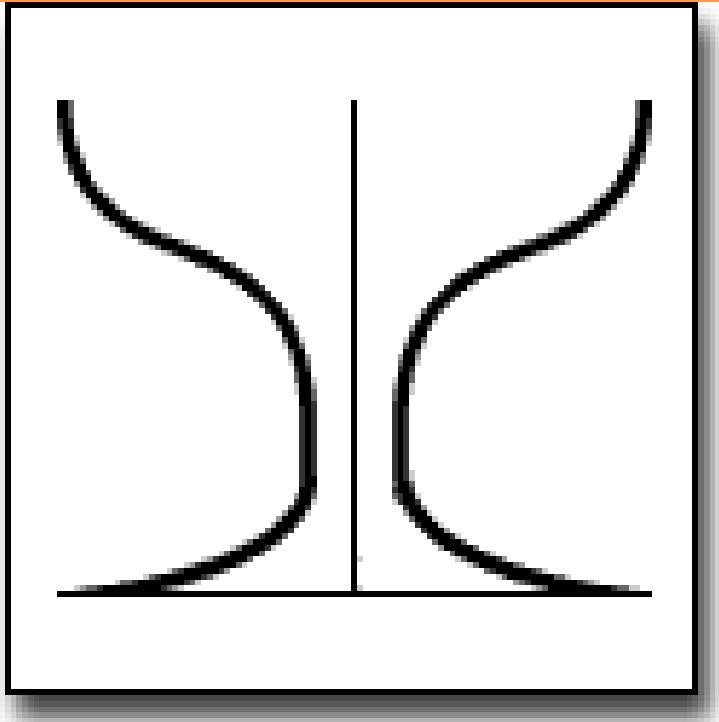
„Tantra fängt bei Dir selber an“: Aufmerksamkeit nach innen richten
achtsames Körperbewusstsein, Gespür für Energiefluss, „Home“

@ Jetzt-Bewusstsein

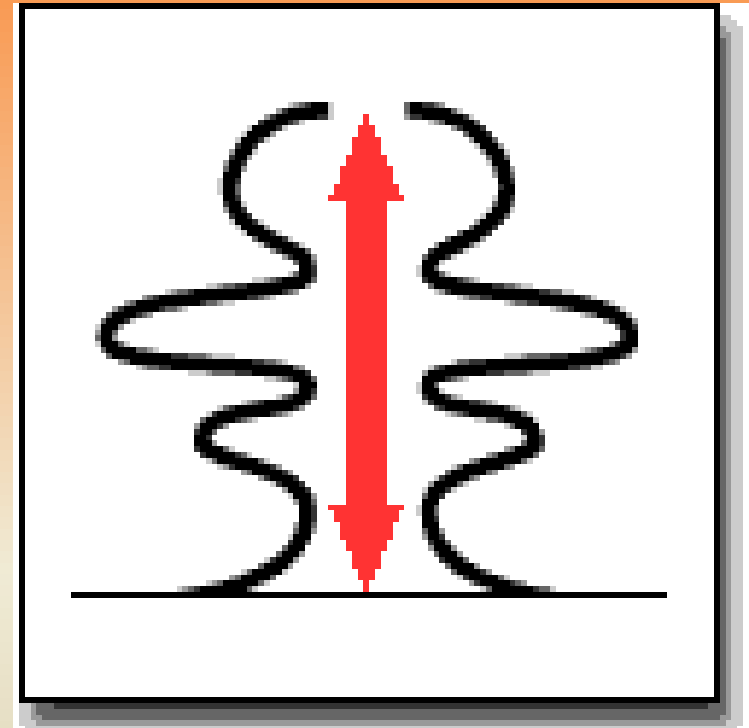
jeden Moment neu erleben, eigene Potential / Grenzen erforschen
transpersonale Dimension, Verbindung von Sexualität + Meditation

Bewusstseins-Zustände

vgl. Matthias Jacobi



»normaler« Wachzustand
hochfrequente Beta-Wellen



Awakenend Mind als Glückszustand
Beta-, Alpha- und Theta-Wellen

Liebe und Sexualität

@ zentrales Lebensthema

erfüllte Sexualität in liebevoller/n Beziehung/en
innerster Kern: verletzlich, Heilung von Ängsten + alten Wunden

@ lebenslang lernen

Jugend - Erwachsener - mit Kindern - Wechseljahre - Alter

@ tiefe Sehnsucht

in Liebe verschmelzen, Vereinigung, eins werden
spirituelle Dimension, Eintauchen jenseits von Raum + Zeit

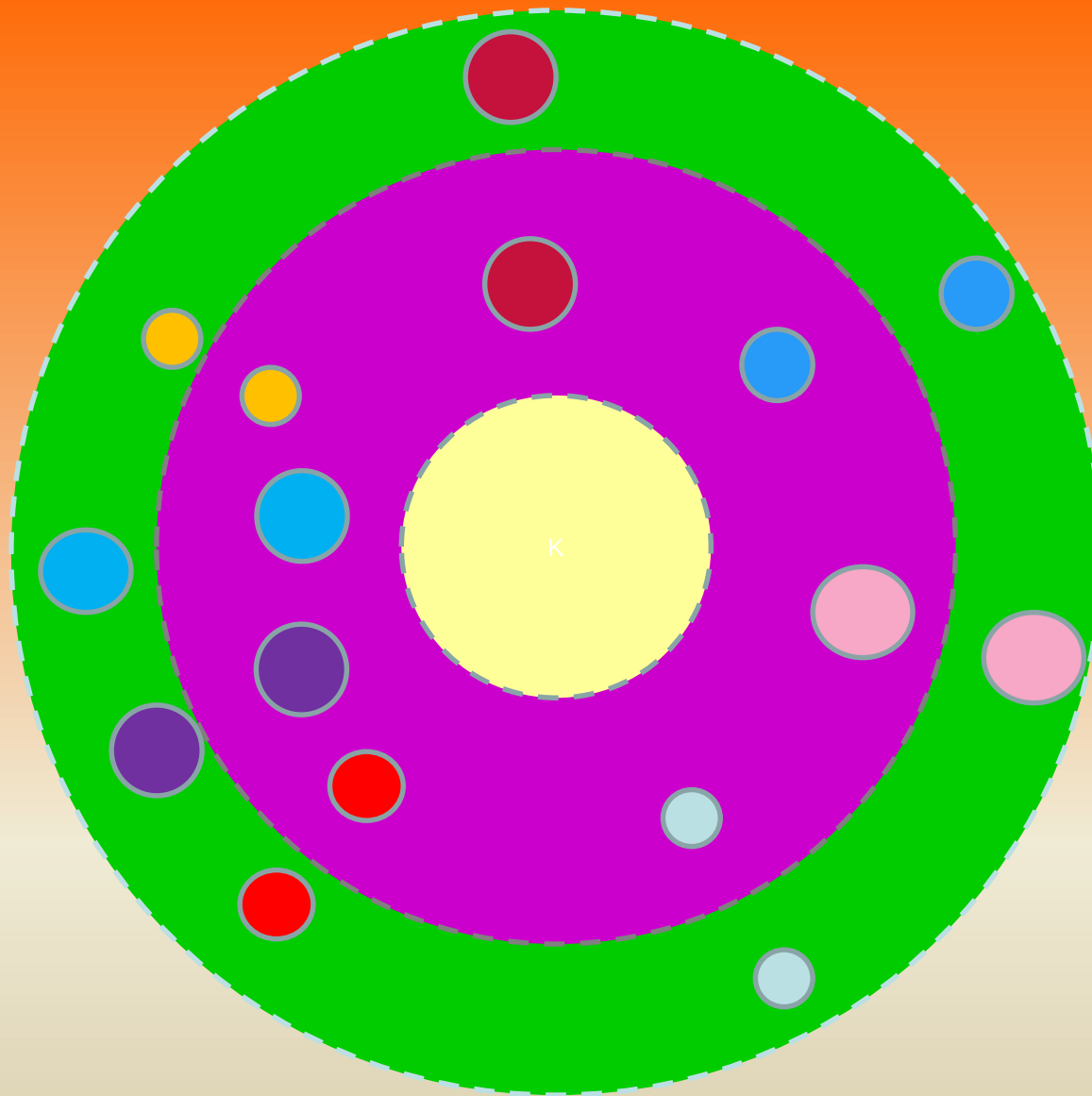
@ Verbundenheit und Freiheit

intime Nähe zulassen und sich frei fühlen inmitten von Gefühlen
Liebesbeziehung = Meisterprüfung im Leben

Essenz der Seele

*„ Deine Aufgabe ist es nicht,
nach Liebe zu suchen,
sondern einfach
alle Hindernisse aufzuspüren,
die Du der Liebe
in den Weg gestellt hast.“*

Rumi



Beziehungsräume

intra- und interpersonelle Landkarte

@ äußerer Raum

der Schutzhüllen, Masken aus Verteidigungsmuster
Kompensationen wie Sex, Süchte, Manipulationen, destruktive
Paardynamiken.....

@ mittlerer Raum

der (verletzten) Empfindsamkeit, inneres Kind,
gebrochenes Vertrauen, Angst vor Nähe, Grenzüberschreitung,
Demütigung, verlassen werden, sich nicht öffnen können
Traumata, Liebessehnsucht, Heilungspotential f. Paardynamiken

@ innerer Raum

als Wesenskern, Raum der Essenserfahrung,
Glückseligkeit in Meditation, Liebe, Intimität und Natur

*„Die Angst,
demaskiert zu werden,
und die Sehnsucht,
erkannt zu werden
– ein echtes Dilemma.“*

Phillip Roth: „Der menschliche Makel“

Maskenfreie Intimität

Wahlfreiheit zwischen Schutz und Öffnung

@ Zustand aktivierter Erinnerung

„Memory“ und „alte Kostüme in Kleiderschränken“
für verschiedene Geisteszustände, unbewusste Bewältigungsmodi

@ Der Mut der Selbstoffenbarung

der mit Liebe beantwortet wird: Masken lüften, sich zeigen

@ Mindsight

eine Art gelassener, konzentrierter und freundlicher
Selbstaufmerksamkeit (und -reflexion),
Universalwerkzeug zu seelischer Gesundheit und Reifung

@ Heilung und Glückszustände

im Liebesstrom leben und lieben: Lalita der tantrische Tanz

Beziehungen erblühen lassen

neue Gewohnheiten pflanzen

@ neuronale „Gartenkunde“

für neue und gute Gewohnheiten braucht man:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. klaren Impuls | (einen kräftigen Samen) |
| 2. freudvolle Erregung | (den fruchtbaren Boden) |
| 3. Taten | (das tägliche Wässern) |
| 4. Wiederholungen | (den stimulierenden Dünger) |
| 5. Spaß | (die wärmende Sonne) |

@ Freudetoleranz erhöhen

raus aus Mangelzustand, sich für die Freude entscheiden,
keine unbewussten Aktionen wie Streit, Fressanfälle, Alkohol,

- geistig: guten Input: Gespräche, Bilder, Filme, Bücher,
- seelisch: Entspannung, Meditation, Stille
- körperlich: Stärkung durch Schlaf, Sport, Ernährung,

regelmäßige Erfahrung von Ekstase: z.B. beim Tanz, Sex,

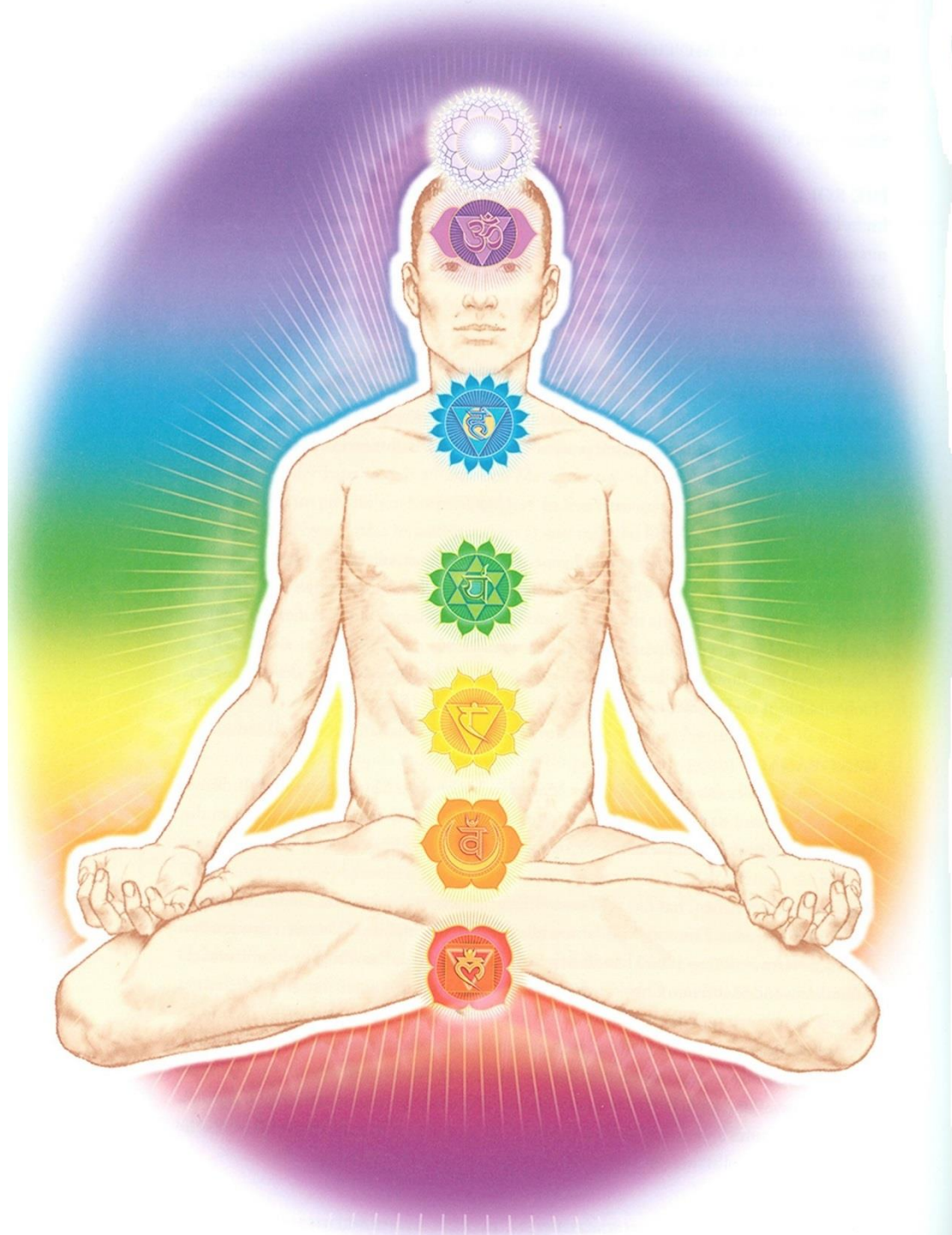
Freude, schöner Götterfunken

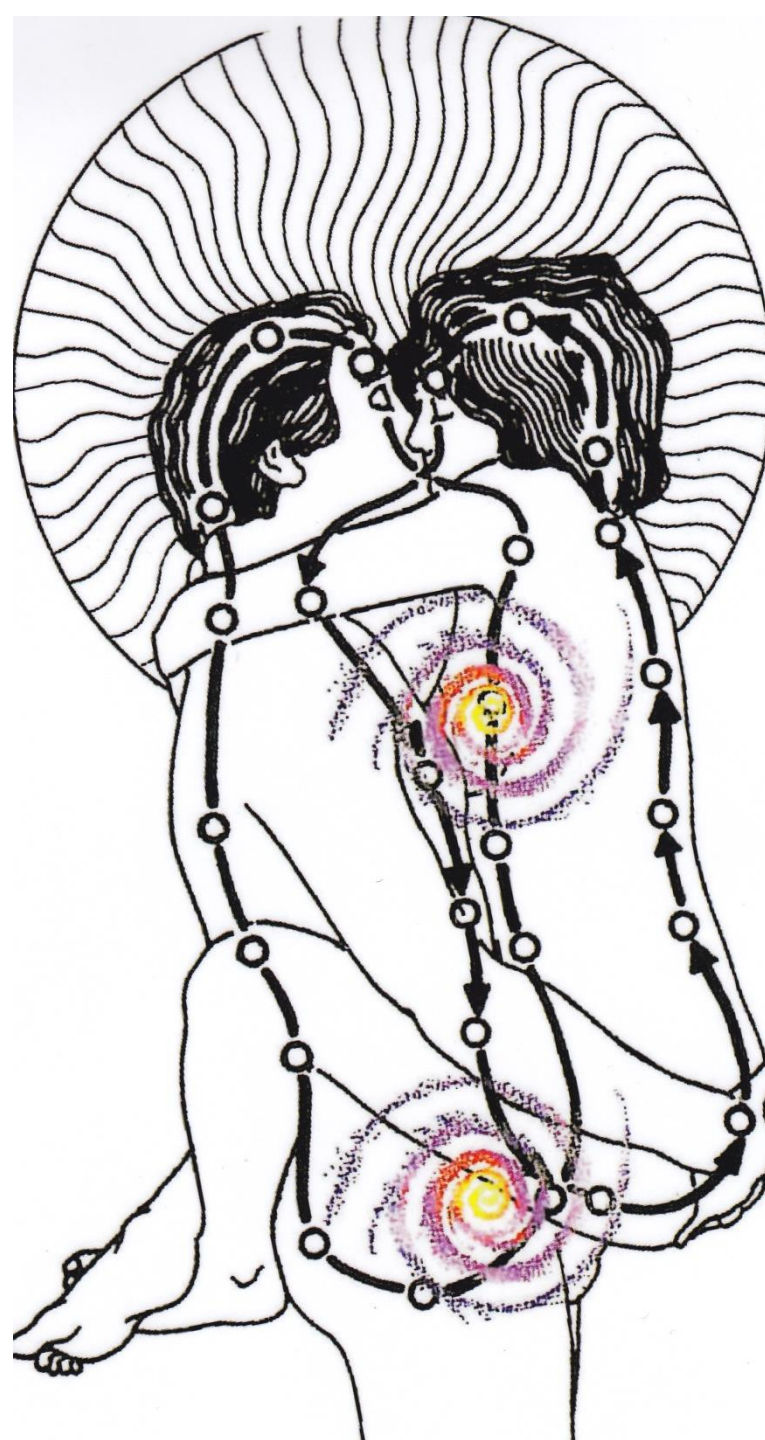
Glückseligkeit in Liebe und Sexualität

Ⓢ transpersonale Ebene (kausal)
stilles grenzenloses Gewahrsein, vollkommene Geborgenheit
erfüllende strahlende Liebe + Eins-Sein

Ⓢ energetische Ebene (subtil)
freudiger Tanz von Energien, leidenschaftliche Liebe
tiefer emotionaler Austausch, Verschmelzung der Herzen

Ⓢ körperliche Ebene (grobstofflich)
körperliche Berührungen, sinnliches Genießen
genitale Vereinigung, Orgasmus, Zeugung





Feuriges Lieben

“Die Welle reiten“: orgastische Energiezustände

@tantrischer Energiefluss (4 Schlüssel)

- **Atem** tiefer + freier Atem in Bauch und Brust
Einatmen = aufladen, Ausatmen = loslassen
- **Stimme** kraftvolle Töne + entspanntes Seufzen
- **Bewegung** “doppelte Schaukel“ + Beckenboden
- **Achtsamkeit** mitschwingen, Herz + Sex, Energie zügeln

@Ekstase aktiv zulassen

intime Nähe / wilden Sex genießen können - ohne Ejakulation
auch auf hohem Energieniveau präsent + zentriert bleiben
lange Phasen von steigender Intensität + sanfter Entspannung

stilles Lieben

Verbindung von Sexualität + Meditation

Osho

Tal-Orgasmus: „**Tantrische Liebeskunst**“ (Sutras)

„Zu Beginn der sexuellen Vereinigung richte deine Aufmerksamkeit auf das anfängliche Feuer und verharre darin, um die Gluthitze des Endes zu vermeiden. In einer solchen Umarmung erzittern deine Sinne wie Blätter im Sturmwind. Werde zu diesem Zittern.“

Barry Long

Making Love: „Sexuelle Liebe auf Göttliche Weise“

bes. für Männer: „*hungriger Penis*“ → „*healing friend*“

Diana Richardson

„**Slow Sex**“, „**Zeit für Liebe**“, *human being* statt *human doing*

Om Mani Padme Hum

älteste + populärste Mantra des tibetischen Buddhismus

Om: Symbol für das höchste Bewusstsein

Hum: Bekräftigungs-Silbe

Mani Padme: „Der Juwel im Lotus“

symbolisch: Der Lingam in der Yoni

Musik: Deva Premal & Miten

***Mantra for transcendent sex
to celebrate sexual-spiritual union***

Art of Loving®

Seminare für tantrische Lebenskunst

🌀 Tantra-Jahrestraining *Eros und Liebe*

4 Abschnitte mit insgesamt 17 Tagen, Beginn Himmelfahrt 2015

🌀 Tantra-Paartraining *Herz und Lust*

3 Wochenende, Beginn November 2015

🌀 Tantra-Celebration *EROS und MEER*

1 Woche Tantra-Urlaub in der Buddha-Hall auf Korfu, Juni 2015

🌀 Urlaub-Seminar *MÄNNER im Schnee*

1 Woche „auf der Hütte“ in Norwegen, Januar 2015

Art of Loving®

Seminarleiter-Team

-  **Sylvester-Celebration** **Stephan & Usha**
4 Tage zum Jahreswechsel, schon mehr als 20x
-  **Tantra-Frauentraining** **Usha**
4 Wochenenden, Beginn April 2015
1 Kennenlerntag: 1. März 2015
-  **Sangha** **Petra & Armin**
4x Samstag + 1x Wochenende, Beginn Februar 2015
-  **Eros und Liebe Tag** **Tina**
Bodygenuss-Tag, 4. Oktober 2014
-  **Schnupperabend** **Christian & Jana**
20. November 2014 + 29. Januar 2015

Mantra

kraftvolle heilende Klänge

- am Beginn einer (inneren) Reise:

Aad Guray Nameh

Jugaad Guray Nameh

Sat Guray Nameh

Siri Guray De--veh Nameh

- I bow to the Primal Guru.
I bow to Eternal Truth.
I bow to True Wisdom.
I bow to Great Divine Wisdom.

- The Inner **Guru** means:
That which brings us from darkness (GU) to light (RU)



***Vielen Dank
für die Aufmerksamkeit.***

HINWEIS: Download des Vortrages

www.art-of-loving-tantra.de/vortraege