

Relax your body, move your soul

Von Nirvan

Die tantrische Arbeit lässt die Liebesenergie fließen und erinnert uns in einer sinnlich subtilen Art an die Freiheit des Menschen. Sie ist bedingungslos und macht uns berührbar. Liebe, das ist Bewusstsein über das Leben, ist Zuwendung zur Fülle des Seins.

»Wer sich selbst nicht berührbar macht, wird andere Menschen nicht erreichen und noch weniger sie berühren«, schrieb mein Mentor Dieter Jarzombek hierzu.

Zeit für dich selbst – ein Luxusgut

Auf die unbeschwerte Kindheit und vielleicht auch die minder bewusste Jugend blicken bestimmt einige unter uns mit Sehnsucht zurück. Nun, da wir erwachsen sind, erblüht und im Vollbesitz unserer Kräfte und Möglichkeiten, beginnen wir zu sehen und zu verstehen. Das macht es nicht unbedingt einfacher, aber es ist sicherlich ein Weg, den zu beschreiten sich lohnt. Nicht selten ermöglichen uns die größten Krisen unseres Lebens auch die größten Entwicklungen, daher sind diejenigen gut beraten, die sich gut beraten. Im Grunde ist dies unsere Arbeit im Rahmen von Shakti-Sangha! Wir beraten und begleiten Menschen auf ihrem persönlichen Weg der Liebe. In unseren regelmäßigen Meetings treffen wir uns, teilen uns mit, wachsen miteinander und erfahren einen natürlichen, selbstverständlichen, souveränen und lebendigen Umgang mit der Liebe. Dies ist ein hoher Wert, ein Luxusgut, das wir miteinander teilen dürfen!

Warum eigentlich Sexualität?

Kennst du das Gefühl, wenn sich in deiner Yoni oder deinem Lingam etwas regt? Betrachte diesen Moment, diese Situation. Wie fühlst du dich dabei, und was könnte der Auslöser sein? Vielleicht spürst du auch, wie eine feine vibrierende Energie in dir aufsteigt, vielleicht entlang der Wirbelsäule bis in deinen Kopf. Bekannt? Und, was machst du damit? Unsere Gesellschaft ist trotz Aufklärung weit entfernt von einem natürlichen Umgang mit der Sexualität und tabuisiert diese Themen.

Wir alle sind sexuelle Wesen. Die sexuelle Energie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Seins. Sie zu genießen, zu verehren und die Möglichkeiten der Transformation dieser Energie zu erlernen, ist ein sinnvoller Weg, der sich nicht nur auf das Liebesleben auswirken wird.

Körperarbeit & Geistesklärung

Wir haben kein Programm, dem die Beteiligten ähnlich werden müssen, denn: Sie sind das Programm! In der Regel unternehmen wir es zunächst, den Alltag hinter uns zu lassen,



damit vor uns das Neue Raum hat. Wir bewegen unsere Körper, bringen die Energien wieder ins Fließen, erfüllen uns unsere Wünsche und Bedürfnisse. Dies lassen wir spontan und kreativ geschehen und schaffen so die Möglichkeit, die eigene Lebenslust und Lebensfreude wieder zurückzuerlangen. Bewusstseinsarbeit darf auch Spaß machen!

Auf diesem klaren und bewussten Boden ist Transformation möglich. Von ganz allein zeigen sich schließlich die Themen, an denen jeder individuell wachsen kann. Hierzu dienen Sharing-Runden, Teachings zu bestimmten Themen und im besonderen Maße die Rituale, die den Beginn einer ›Neuordnung‹ initiieren können. Neben den zuvor beschriebenen Elementen der Geistesklärung umfassen unsere Methoden die tantrische Körperarbeit, Yoga, alle Formen der tantrischen Massagen und Meditationen, Chakrenarbeit, Atemarbeit sowie auch Singen, Tanzen und Feste feiern. ■

www.shakti-sangha.de



Nirvan (André Sadjadian), Jg. 71, studierter Architekt und HP f. Psychotherapie, widmet sich seit 1998 den Wegen der Spiritualität und der humanistischen Psychologie. 2001 begegnete er seinem Mentor und spirituellem Wegbegleiter Dieter Jarzombek. Seit 2008 leitet er im Shakti-Sangha-Institut Seminare in den Bereichen Meditation, Liebe, Sexualität und Partnerschaft.

nirvan@shakti-sangha.de