



36 Liebesritual

Absicht	Das Liebesritual ist unter dem Namen Maithuna Sadhana bekannt. Sein Zweck ist es, vollkommen eins zu werden mit seinem Ursprung.
Quelle	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
Stichworte	Tantra, Chakra
Anzahl Personen	2
Ort	im Hause
Zeit	
Beschreibung	<p>Tantra kennt zahlreiche Sexrituale, mit deren Hilfe ein Zugang zu transzendentaler Ekstase geschaffen werden soll. Die meisten Schilderungen solcher Liebesriten sind sehr komplex und aus diesem Grund in den Büchern zu diesem Thema in der Regel gekürzt und vereinfacht wiedergegeben. Obwohl sie dem Leser auf diese Weise natürlich schneller zugänglich sind, birgt die Anpassung an westliche Bedürfnisse die Gefahr der Verfälschung. Da jedoch die Symbolik und auch der mythologische Hintergrund dem Europäer, der nur wenig Erfahrung mit östlicher Philosophie und Mystik hat, schwer nahezubringen sind, scheint dies der einzige gangbare Weg zu sein.</p> <p>- Traditionell wird als idealer Zeitpunkt für das Ausüben von sexuellen Riten der fünfte oder achte Tag nach dem Menstruationsende der Frau angegeben. Verstärkend sollen auch Vollmond- und Sonnenwendnächte wirken. Der Zeit zwischen Mitternacht und zwei Uhr morgens wird der Vorzug gegeben. Der Umgebung, in der das Ritual stattfindet, wird grosse Bedeutung beigemessen. Der Raum sollte nur mässig beleuchtet sein, im Idealfall so, dass nur gedämpftes Licht auf die nackten Körper fällt. Mit einer einzelnen Kerze oder einem offenen Feuer vermag man das am ehesten zu erreichen. Die Sinne sollten angenehm durch frische Blumen, den Duft einer Räucherung und durch Musik angesprochen werden. Getränke und frisches Obst sollten in greifbarer Nähe bereitstehen.</p> <p>- Entscheidend für das Ritual ist es, dass sich das Paar sehr viel Zeit dafür lässt und nicht gestört wird. Es ist sinnvoll, einige Details im Vorhinein abzustimmen.</p> <p>- Das Ritual beginnt mit einem gemeinsamen Duschbad der Partner, vorzugsweise mit kaltem Wasser, da dies Wachheit und Aufmerksamkeit unterstützt. Im Anschluss daran sollte sich das Paar gegenseitig einölen und massieren. Um die Muskulatur noch weiter zu lockern und die Partner aufeinander einzustimmen, kann dann ein wenig getanzt werden.</p> <p>- Dann sollten sich beide nebeneinander hinsetzen - im Idealfall in der Lotusstellung, aber auch der einfache Schneidersitz reicht aus -, die Frau rechts vom Mann. Eine Zeitlang meditieren beide, befreien sich von allen alltäglichen Gedanken und regulieren ihren Atem.</p>



Absicht	Das Liebesritual ist unter dem Namen Maithuna Sadhana bekannt. Sein Zweck ist es, vollkommen eins zu werden mit seinem Ursprung.
	<p>- Die Harmonisierung von Atmung und Stimmung des Paares kann am besten durch gemeinsames Singen erreicht werden. Als sehr wirkungsvoll hat sich in diesem Fall das »Ansummen der Chakren« erwiesen. Jeweils mit dem Ausatmen wird gemeinsam für das Wurzelchakra ein U, für das Sexualchakra ein geschlossenes O, für das Nabelchakra ein offenes O, für das Herzchakra ein A, für das Kehlkchakra ein E, für das Stirnchakra ein I und für das Kronenchakra ein M (wie um) gesummt.</p> <p>- Der erste Teil des Rituals besteht nun darin, dass zunächst innerlich wie äusserlich das weibliche Prinzip, die Shakti, verehrt wird. Innerlich stellt sich der Mann seine Partnerin als die schönste Göttin des Universums vor. Beide visualisieren die Kraft der Kundalini, eine schlangenhaft, aus flüssigem Gold bestehende Energiewelle, die sich vom unteren Ende des Rückgrats her nach oben hin ausbreitet. Ziel ist es, dass das Paar seine persönliche, menschliche Identität vergisst und sich nur noch als Shiva und Shakti, als oberste Götterpaar sieht.</p> <p>- Äusserlich verehrt der Mann, der zu Shiva wird, seine Shakti zunächst, indem er ihre Füsse mit duftendem Öl massiert und sich dabei besonders auf ihre grossen Zehen und der« nähere Umgebung konzentriert. Dann wendet er sich der rechten Seite der Frau zu und bewegt seine Hände langsam über ihren Körper nach oben. Er berührt sie sehr zart, nur mit den Fingerspitzen, in der Reihenfolge: rechte Zehen, rechter Fuss, rechtes Knie, rechter Oberschenkel, die Yoni (ihr Geschlecht), rechte Pobacke, Nabel, Brustmitte, rechte Brust, rechte Schulter, rechte Halsseite, rechte Wange, Unterlippe, rechtes Auge und Oberseite des Kopfes. Über die linke Seite geht er dann wieder abwärts: linkes Auge, Oberlippe, linke Wange, linke Halsseite, linke Schulter, linke Brust, Brustmitte, Nabel, linke Pobacke, Yoni, linker Oberschenkel, linkes Knie, linker Fuss und linke Zehen. Bei diesen Berührungen sollte sich der Mann vorstellen, dass Energie aus seinen Fingerspitzen in den Körper der Partnerin fliesst und dadurch ihre Leidenschaft erregt.</p> <p>- Die Frau sollte sich von sich selbst ein Bild als der lebendigen Göttin machen und sich auf die Freisetzung ihrer erotischen Energie konzentrieren. Konzentration auf den Atem und sanftes Vor- und Zurückschaukeln des Beckens helfen ihr, ihre Sexualität zu stimulieren. Beide Partner sind nun von einem Gefühl der Erwartung und der Erregung getragen.</p> <p>- Nachdem er die Frau derart berührt hat, schliesst der Mann diese Phase des Rituals damit ab, indem er in die Flamme der Kerze blickt und sich dann wieder der Frau zuwendet. Ruhig und beherrscht trägt der Mann nun auf die Schamhaare, den Nabel, die Herzregion, den Hals, die Stirn, die Kopfoberfläche, hinter den Ohren und auf die Handflächen der Frau parfümiertes Öl auf - der geeignetste Duft ist Sandelholz oder Patschuli. In seinem Geist beschwört er dabei die Worte herauf: »Frau ist Feuer. Sexuelle Energie ist der Brennstoff. Ihre Yoni ist</p>



Absicht	Das Liebesritual ist unter dem Namen Maithuna Sadhana bekannt. Sein Zweck ist es, vollkommen eins zu werden mit seinem Ursprung.
	<p>die Flamme. Ihr Schamhaar ist der Rauch. Eindringen ist das Opfer. Lustgefühle sind die Funken. In diesem Feuer opfern die Götter ihren Samen. Aus solchen Opfern ist jedes Wesen geboren.« Alles, was beide als erhebend oder stimulierend empfinden, darf er jetzt tun, aber sein Bewusstsein muss dabei auf den Zweck des Rituals ausgerichtet bleiben.</p> <p>- Die Frau bewegt sich nun auf die linke Seite ihres Partners, und damit beginnt der zweite Teil des Rituals, in dem nun das männliche Prinzip, der Shiva, verehrt wird. Sie reizt ihn mit ihren Bewegungen, berührt seinen Körper mit Händen und Lippen und salbt seinen Lingam (Penis) mit Öl. Im Uhrzeigersinn windet sie sich schlangengleich um den Partner herum und schliesst damit alle negativen Einflüsse aus.</p> <p>- Nun kann der eigentliche Liebesakt beginnen. Sitzende Positionen sind liegenden vorzuziehen, da sie im allgemeinen für verlängerten intimen Kontakt wirksamer sind. Die Stellungen können jedoch nach Belieben variiert werden. Positionswechsel unterstützen die Verlängerung des Liebesaktes, und sie schenken dem Liebesritus neue Dimensionen. Es ist sehr zu empfehlen, schon vor dem Ritual die grundlegende Reihenfolge der Liebestellungen gemeinsam festzulegen. Eine spontane Bewusstwerdung soll jedoch jede Planung verdrängen oder ersetzen dürfen.</p> <p>- Das Lieben sollte sanft, sinnlich und wechselseitig sein. Wenn der Lingam in die Yoni eingeführt ist, sollte das Paar die Täler und Gipfel des Liebens erforschen, Bewegung wechselt mit Ruhe ab. Das tantrische Paar sollte sich bemühen, das Herannahen des Höhepunkts beim Partner abzuwarten und vorauszusehen. Es sollte das Lieben koordinieren, um so Energie- und Ekstasewellen freizusetzen, die gegenseitig das ganze Sein bereichern. Je länger Mann und Frau erhöhte sexuelle Erregung ohne Höhepunkt beibehalten können, desto transzendenter wird das Erlebnis sein. Shakti und Shiva suchen im Verlauf ihres sexuellen Beisammenseins nach erleuchtenden und bedeutungsvollen Visionen. Mit offenem Herzen empfangen sie ein tieferes Verständnis des Lebens selbst. Für ein Paar, das tantrische Liebe voller Hingabe und Verpflichtung praktiziert, gibt es nichts Unerreichbares.</p> <p>- Ob man sich mit oder ohne gegenseitigen körperlichen Orgasmus liebt, ist eine Sache der persönlichen Vorliebe, des physischen Zustands oder purer Spontaneität. Falls es jedoch zur Ejakulation kommt, dann sollte der Mann seinen Lingam einige Zeit in der Yoni belassen, um seinen Samenverlust durch die Sekretionen seiner Partnerin zu kompensieren. Im Moment der Ejakulation sollte der Mann versuchen, die damit freiwerdende Energie über die sieben Chakren nach oben in das letzte, das Kronenchakra zu ziehen und den Fluss mit dem geistigen Auge verfolgen. Im gleichen Augenblick sollte er seine Partnerin oben am Kopf oder zwischen den Augen berühren, um die Kraft auch auf sie zu übertragen.</p>



Absicht	Das Liebesritual ist unter dem Namen Maithuna Sadhana bekannt. Sein Zweck ist es, vollkommen eins zu werden mit seinem Ursprung.
Material	
Tipps	
Verfasser	
Datum	