

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Die sieben Geburten des Menschen	11
Lebenskraft und Todeskraft	35
Was läßt Menschen altern?	43
Die Wahl der richtigen stofflichen, geistigen und seelischen Nahrung zur Förderung der Vitalität	51
Jung und vital durch richtigen Umgang mit der Sexualität	73
Regeneration und Revitalisierung durch Mentaltraining	91
Zusammenfassung und praktische Anwendung	119
Nachwort	159
Literaturnachweis	193

Jung und Vital durch richtigen Umgang mit der Sexualität

Sexualität als Lebenskraft: In der Sexualität berühren wir das Leben unmittelbar. Durch den Sexualakt ist der Körper entstanden, der uns trägt. Sexualität und Leben hängen ebenso dicht miteinander zusammen, wie Sexualität und Tod, wird doch der Orgasmus im Französischen „petite mort“ (kleiner Tod) genannt. In der Sexualität drückt sich unsere Beziehung zum Leben unmittelbar aus. Sind wir süchtig nach Sexualität, sind wir in gewisser Weise auch süchtig nach dem Leben. Und lehnen wir Sexualität völlig ab, so lehnen wir auch das Leben in seiner vitalen Frequenz völlig ab.

Erleben wir Sexualität pervertiert, d.h. machen uns perverse (auf Deutsch per versus = verdreht, anders herum gedreht als normal) Dinge „heiß“, so läßt dies auf Glaubensüberzeugungen schließen, die auch im Leben selbst die Dinge auf den Kopf stellen. So läßt beispielsweise der Hang zum Sadomasochismus auf Glaubensüberzeugungen schließen, das Leben sei grausam, Fetischismus weist auf Anhänglichkeiten hin, die wir brauchen, um uns im Leben ausdrücken zu können (ein Fetisch ist eigentlich ein magisches Anhängsel, das einen Menschen beschützen und ihm magische Kraft verleihen soll), reine Homosexualität auf eine Ablehnung der dualen Natur des Lebens usw.

Sexualität als Weitergabe des Lebenspulsars: Purifizieren wir Sexualität, ist dort pure Lebenskraft, die sich ausdrücken will. Sie

will sich Raum verschaffen, und in dem Sexualakt erleben wir Vitalität pur. So ist der erste Akt im Zuge unserer Vitalisierung oftmals jener, die Sexualkraft von all den Verkleidungen und Entstellungen zu befreien, in die wir uns hineinkonditioniert haben. Sexualität ist Sexualität, nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes. Sie ist wild, nicht immer zärtlich, sie ist wie ein Orkan, der einen überkommt, wenn die Kräfte geweckt sind, oder auch wie ein wildes Tier, auf dessen Rücken wir reiten.

Dort wo wir pur, authentisch sind, wo wir uns unserer Interpretationen und Meinungen darüber, wie das Leben sein sollte, entkleidet haben, erleben wir Sexualität ungeschminkt in aller Schönheit-Häßlichkeit zugleich. In Wahrheit ist diese Kraft weder schön noch häßlich, sie IST einfach, und jeder Mensch trägt sie in sich, weil sein Körper ihr Produkt ist.

Gelebte Sexualität kann eine ungeheure Bandbreite an Emotionen freisetzen und erlösen, sogar wenn sie zügellos, dafür aber bewußt gelebt wird. Haben wir in der freien Sexualität unsere Emotionen erlöst, vielleicht unseren sexuellen Traumpartner gefunden, dann können mit Hilfe eines solchen Liebespartners viele verdrängte „Komplexe“ freigelegt werden, und wir verfügen über Kräfte, mit denen wir glauben, Bäumchen pflanzen zu können, um dann irgendwann einmal gemeinsam die anderen, vielleicht auch höheren Ebenen der Sexualität zu erfahren.

Befreite und befreiende Sexualität ist ein Gottesdienst, eine „Weitergabe des Lebenspulses“, der ständig alles Leben durchpulst. Ist unsere Penetration erst einmal vom Ego erlöst, erfahren wir den Puls des Lebens durch den rhythmischen Akt des Liebespieles. Befreite Sexualität reinigt alle Organe, Meridiane, Systeme, denn sämtliche Meridiane und Organe haben auch Reflexzonen auf oder in Nähe der Geschlechtsorgane. Ob wir jene als Vorhof der Hölle und eines brodelnden astralen Sumpfes oder als Juwelengrotte und Jadestab

erleben, liegt an unserer eigenen Purifikation - dem Reinen ist alles rein.

Das jenseits der Belastungen durch Kopfmüll purifizierte Öffnen der Sexualeinschlüsse kann eine vitalisierende Wirkung haben, ähnlich wie das Durchspültwerden des Systems mit Wasser aus einem Wasserschlauch, der lange Zeit abgeknickt war - die Lebenskraft kann endlich ungehindert fließen. So eine Regeneration kann wochenlang nachwirken und heilsam sein.

Tantra: Sexualität ist eigentlich als Vorhof der Liebe gedacht. Wenn ein Paar sich wirklich liebt, kann auch aus der üblichen Form der Sexualität so viel Intimität entstehen, daß es für beide segensreich sein kann. Die Begegnung zwischen zwei Liebenden sollte immer im Herzen beginnen und von da aus dann in die „unteren Regionen“ gehen. Sexualität mit Liebe gepaart fördert die geistige und seelische Intimität und die Lebensfreude im Ganzen. Sexualität aus einem Frust oder einem „sich entladen müssen“ heraus, ist eher ungünstig für den freien Fluß des Vital. Wer glaubt, sich selbst an seinem Partner befriedigen zu müssen, entweicht und entwürdigt diesen heiligen Akt. Durch Sexualtherapie kann der Einzelne wieder mit dem sexuellen Lebenspuls verbunden werden, ohne daß er Konditionierungen oder die Gewohnheit, Alltagsschrott dazwischenzustellen, mit hereinnehmen muß.

Dort wo der Mensch sein „Mental“, seinen Kopf, zur Seite tun kann, erlebt er im „No Mind“ (in der Freiheit von störenden Gedanken) möglicherweise unterstützt durch ein gemeinsames Atmen, welches „die Steine ins Rollen bringt“, daß durch den unterschiedlichen Magnetismus von Mann und Frau ein Kräftefluß in Gang kommt, der, je geringer unser Widerstand gegen diesen Fluß ist, um so gewaltiger zu einem Kraftstrom anschwillt.

Im Liebesakt üben der positiv geladene Penis (auch „Lingam“ genannt) und die negativ geladene Vagina („Yoni“) eine magnetische

Wirkung aufeinander aus, ohne daß unser Verstand dabei gebraucht wird - es geschieht von selbst. Im Brustbereich ist die Ladung umgekehrt, die Brüste der Frau sind positiv geladen, die Brustwarzen des Mannes empfänglich. So schließt sich ein Kreislauf.

Vielleicht ist jene Erfahrung jenseits der Grenzen des Verstandes auch die Brücke zu jenem großen Orgasmus, den wir Erleuchtung nennen, die aus der Vereinigung von Himmel und Erde im Menschen selbst entsteht (der „unio mystica“).

Während der auf profane Weise Liebende Sexualität oftmals mißbraucht, um sich vom Frust des Alltags zu entladen bzw. die profan Liebende, um ihr Unerfülltsein zu bedecken, kann, wer in den Künsten des Tantra ausgebildet ist, Sexualität einsetzen, um die Grenzen des Verstandes zu durchschreiten und in jenen Garten der Liebe einzutreten bzw. den anderen eintreten zu lassen, der von den Tantrikern seit alters her besungen wird.

Ein Raum von Offenheit, geistiger Intimität, aber auch die Fähigkeit, die sich endlos drehende Maschinerie des Verstandes loszulassen und in das JETZT einzugehen, sind Voraussetzung für tantrische Praxis, weshalb viele Tantralehrer den Besuch einer Primaltherapie (Aufarbeitung der Kindheitstraumata und Rückkehr zur eigenen Authentizität) sowie einen Meditationskurs zur Voraussetzung für die Teilnahme an Tantra-Seminaren machen. Ein Tantrakurs ist also nicht da, um unbewältigte Lüsternheit abzureagieren. Wem eher nach Lüsternheit ist, der besuche lieber Peepshows, Bordelle oder gehe der Vielweiberei nach - jeder muß auf seiner Stufe das erfahren, was er braucht, um die notwendigen Erkenntnisse zu sammeln, denn nur, was man selbst erfahren und in den Körperzellen als Wahrheit erkannt hat, zählt.

Wer nach dem Besuch eines Tantrakurses immer noch Durst nach profaner Sexualität verspürt, sollte der eigenen Authentizität den Vorrang geben vor einer unterdrückenden Scheinheiligkeit, denn letztere