



Leseprobe

Eine Einstimmung ins stille Lieben

In-Liebe-Sein

Stilles Lieben bedeutet: sich lieben und dabei still und meditativ werden. Wenn wir die Sexualenergie mit der Stille verbinden, führt uns das weg vom Tun, hinein ins SEIN. Nicht wie wir „heiß werden“, die Erektion oder der Orgasmus stehen im stillen Lieben im Vordergrund, sondern die Stille selbst und das orgasmische Sein. Dank der sanften Penetration, einer speziellen Technik der Vereinigung, ist es sogar möglich, dass sich ein Paar jederzeit, ohne erregt zu sein, sexuell vereinigen kann, um dann möglichst lange und ruhig ineinander zu verweilen.

Bisher haben wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf das „Außen“ gerichtet, auf den Erwerb von Wissen über Sex, auf das Erlernen von Ekstase-Techniken und das Aufarbeiten der eigenen Biografie. Jetzt richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und bereisen die Erlebnislandschaften unserer Innenwelt. Wenn wir uns auf diese Reise einlassen, werden wir erstaunt feststellen, wie ungeheuer lebendig wir sind, wenn wir still und meditativ lieben. Natürlich gibt es auch hier verschiedene Abstufungen: von der Verlangsamung des Sex bis hin zur Verbindung von Sexualität und Meditation.

Wie können wir nun diesen Raum der Stille und des Friedens betreten und ihn mit dem sexuellen Lieben verbinden? Wir öffnen ihn, indem wir zunächst das Maskuline und Feminine in uns selbst vereinigen, um dann als Paar diese beiden polaren Energien im sanften Liebesakt miteinander erneut zu verbinden. Aus dieser „inneren Hochzeit“ wird nun die Stille geboren. In ihr offenbart sich unser innerstes Wesen. Genau so, wie bereits Buddha sagte: „Das innerste Wesen aller Dinge ist ein und dasselbe: vollkommene Ruhe, unwandelbare Stille.“

Damit werden wir zu dem, was das Yin-Yang-Zeichen symbolisiert: Liebende im Einklang der Gegensätze, Liebende im harmonischen Gleichgewicht von Liebe und Bewusstsein. Wir lieben uns und sind dabei in vollkommener Ruhe, während sich die maskulinen und femininen Qualitäten vereinigen. Noch einmal zur Erinnerung: Hingabe und Liebe sind feminine Qualitäten. Sie sind jedoch nur dann kraftvoll, wenn wir uns ihrer bewusst sind. Dann aber verändert unsere Liebesfähigkeit die Welt. Bewusstsein und Präsenz sind maskuline Qualitäten. Aber erst wenn sie mit Liebe umhüllt sind, sind unsere Handlungen klar und nachhaltig. Beim stillen Lieben verbinden sich die beiden polaren Kräfte, Liebe und Bewusstsein, bleiben jedoch in ihrer Einzigartigkeit bestehen und ergänzen sich zu etwas Größerem, zur Stille. Einer Stille, die vor Lebendigkeit vibriert.



Damit das gelingt, müssen beide mit ihrer Mitte verbunden bleiben. Diese Mitte ist einerseits das körperliche Zentrum, andererseits die energetische, seelische Mitte, also unser innerstes Wesen. Wenn sich die Kräfte von Yin und Yang in uns selbst, aber auch zwischen den beiden Partnern im Gleichgewicht befinden, dann erst öffnet sich ein Raum der Stille.

Doch dieser Raum ist kein Vakuum, denn wir nehmen weiterhin unsere Gedanken, Emotionen, Gefühle und Empfindungen wahr. Die Gedanken werden auch weiterhin kommen und gehen. Doch wir geben ihnen keine Energie, wir lehnen sie weder ab, noch haften wir ihnen an. Wir haben Gedanken, wir sind aber nicht unsere Gedanken. Wir nehmen sie einfach wohlwollend wahr, bewerten sie nicht, sondern lassen sie vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Auch Emotionen und Gefühle werden immer wieder auftauchen. Sie kommen und gehen wie Wellen im Meer. Wir betrachten sie als das, was sie sind: einfach nur Wellen – und so werden sie wieder zum Meer. Aus der Stille heraus öffnen wir die Pforten unserer Wahrnehmung: Wir spüren das Pochen des Herzens, fühlen das Pulsieren der Körperzellen, hören, wie der Atem ein- und ausströmt. Dabei begegnen wir uns selbst und sehen auch den Partner in der Tiefe seines Wesens. Wenn wir lernen, achtsam unsere Reaktionen wahrzunehmen, entsteht das sexuelle Begehren aus der Stille. Aus der natürlichen Anziehung der Genitalien wird das Feuer der Leidenschaft geboren, die transformierende Kraft der Sexualenergie. In diese Kraft hinein können wir uns nun entspannen, um Bewusstsein und Liebe zu erfahren, in diesem Augenblick öffnen wir uns für das JETZT, für die Gegenwart, für das SEIN.

Die radikalste Veränderung gegenüber dem feurigen und dem herzlichen Lieben findet beim stillen Lieben also auf der sexuellen Ebene statt. Wir „machen“ nicht mehr Liebe, wir sind die Liebe selbst.