

Amano Amoroso

**Seid achtsam  
und liebt einander**



**Kleine Tantra-Bibel**



## **Widmung**

---

Gewidmet meinen ersten Tantrischen  
Lehrern und Teilnehmern der Kurse, insbesondere  
Christina, Klaus, Daliah, Jörg und Barbara.

## **Inhalt**

---

Neu denken

Eine Einladung ins Leben

10 Gebote zum richtigen Lesen der Sutren

120 Tantrische Sutren für mich

Tantra - Eine kleine Einführung

Zum Autor

## **Neu denken - neu fühlen - neu erleben**

---

Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt wurde: Suche deinen Herrn. Folge ihm. Nur über einen Meister findest du den richtigen Weg zum Heil.

Ich aber sage euch: Wenn ein Herr oder Meister sich anbietet, geh an ihm vorbei. Suche dich selbst, dann findest du alle Wege.

Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt wurde: Opfere dich auf. Liebe deinen Nächsten, deine Familie. Blut ist dicker als Wasser.

Ich aber sage euch: Liebe dich selbst, dann liebst du alle. Es ist weder Blut noch Wasser, das verbindet; es ist die unbegrenzte Energie der Liebe.

Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt wurde: Sei vorsichtig, traue weder dir selbst noch anderen; Kontrolle ist immer wichtig.

Ich aber sage euch: Öffne dich grenzenlos, vertraue dem Leben total. Traue dich, dann wird die Liebe dir vertrauen; dann wird dich das Leben begeistern.

Öffne deinen Geist, öffne deine Seele, öffne deinen Körper. Das Leben wird es dir danken und dich in Fülle beschenken.

## **Eine Einladung ins Leben**

---

„Tantra ist so etwas wie Gruppensex für Erwachsene.“ Dieser Satz ist so klar und kurz wie leider auch falsch. Die landläufige Meinung über dieses geheimnisvolle Wort aus einer anderen, für uns scheinbar so fremden Kultur spiegelt beides: auf der einen Seite die Faszination, die Neugier, vielleicht auch den verbotenen Reiz des Unbekannten; auf der anderen Seite aber auch das Klischee, das Vorurteil und Totschlagargument, um uns auf gar keinen Fall damit beschäftigen zu müssen.

Warum haben wir solche Angst vor der Kraft einer größeren Wahrnehmung der Wirklichkeit, einer neuen, stärkeren Erfahrung von Ganzheitlichkeit und dem Erlebnis einer wirklichen Sinnlichkeit im Leben?

Tantra oder Tantrismus kommt zunächst einmal aus einer anderen, für uns sehr fernen Kultur; ursprünglich bezeichnet der Begriff verschiedene Strömungen innerhalb der indischen Philosophie und Religion.

Was ist dran am Geheimnis des Tantra, was kann auch für uns in unserer westlichen Kultur und unser persönliches Leben daran wichtig sein? Wie bringen wir die wundervolle Einheit von Seele, Geist und Körper in unserem Alltag zusammen?

Tantra, das ist zunächst einmal ein spirituelles Geschehen. Es ist das unbedingte Einverständnis, das Ja-sagen zu sich selbst: Ich nehme mich ganz an, meinen Namen, meinen Geist, meine Seele, meinen Körper.

Ich bin ich, und ich bin, wie ich bin, und das ist gut so.

Tantra, das ist aber auch die Öffnung zum anderen: Mein Gegenüber, dem ich mich öffne, ist ein wertvolles, liebevolles, ganzheitliches Wesen, dem ich vertrauen kann.

Tantra, das ist das große JA zum Leben: das Ja zu mir, das Ja zum Anderen, das Ja zur Natur und zum ganzen Universum, das Ja, das mich zum Vertrauenden, zum Liebenden macht. Tantra wird zur Schule des Lebens: Viva la Vita - Viva la Tantra!

Das Wort „Tantra“ stammt aus dem Altindischen und bedeutet wörtlich: „Gewebe, Zusammenhang, Kontinuum“ und hat sich auf der ganzen Welt zur Schule der Liebe, der Annahme, der sinnlichen Berührung von Körper und Seele entwickelt. Wer einmal begriffen hat, dass alles miteinander zusammenhängt, den lässt das tantrische Denken nie mehr los. Wer einmal erlebt hat, wie ein tantrischer Kontakt, eine sinnliche Berührung, eine geistig-seelische Durchlässigkeit unsere alltäglichen Schutzmauern durchdrungen hat, der sieht die Welt, der spürt den anderen Menschen, der erlebt die Wirklichkeit neu.

Ein weiteres Missverständnis gilt es noch aufzuklären: Eine erfüllende tantrische Begegnung hat nichts mit körperlicher Attraktivität oder großer Sympathie zu tun. Es gibt keine hässlichen Menschen, Tiere oder Pflanzen; nur einen wertenden, nicht achtsamen Blick auf sie. Niemand sollte sich nicht gut genug für eine tantrische Begegnung fühlen; aber jeder hat die Aufgabe, achtsam mit sich selbst umzugehen.

Dazu eine kleine Geschichte: Als der Tantra-Lehrer uns damalige Tantra-Neulinge beim ersten Kennenlernen aufforderte, uns den unattraktivsten, ältesten und unsympathischsten Menschen für eine tantrische Begegnung vorzustellen, schüttelten wir uns vor Abneigung und Widerwillen. Dann begann der Kurs, und wir fingen an