

# Freude an Tantra

## Das heilige Spiel der Liebe

Text: MICHAEL NAGULA

„Freude an Tantra“ bietet eine seltene Mischung aus vorbildlich recherchierten Informationen über die sexuelle Körperphysiologie, einfachen und bodenständigen Tantra-Praktiken und 120 ausgesprochen ästhetischen Fotos und Illustrationen. Es wendet sich an alle Altersklassen, von der Jugend bis ins hohe Alter, allein oder mit Partner – und gibt klare Antworten auf universelle

Fragen hinsichtlich Anatomie, Selbstbefriedigung, Vorspiel, kreativen Stellungen, der Beziehung zwischen Mann und Frau, Orgasmus und der Begegnung von Sex und Spirit. Gleichzeitig legt die Autorin zwei instrumentale Tantra-CDs vor. Sie enthalten Tanzmeditationen für jedes Chakra sowie eine Mahamudra-Meditation für die energetische Verschmelzung mit dem Kosmos.



»Lenke deine ganze Aufmerksamkeit auf den Nerv, der mitten durch dein Rückgrat geht, fein wie der Blütenfaden des Lotus. Und werde so transformiert.«

Vigyan Bhairav Tantra,  
Shiva

„Bleibt in der Gegenwart. Genießt die Vereinigung zweier Körper, zweier Seelen und taucht ineinander, verschmelzt miteinander, wie auch die Sexualorgane verschmelzen. Eine tiefe, stille Kommunion ereignet sich zwischen den Energien zweier Körper – und so könnt ihr stundenlang zusammenbleiben. Daraus entsteht Ekstase, Samadhi, kosmisches Bewusstsein.“ Der spirituelle Lehrer Osho machte die uralte Weisheit des Tantra dem heutigen Menschen zugänglich und ermutigte seine Schüler, mit dieser Kunst zu experimentieren. Mahasatvaa Ma Ananda Sarita, die selbst lange Zeit in Indien lebte, brachte das auf eine Reise der persönlichen Transformation: „Nach 16 Jahren in den Dimensionen von Sex, Liebe und Meditation hatte ich einen tiefen Brunnen bis ins innerste Zentrum meines Seins gegraben. Nun floss aus dieser Mitte eine sprudelnde Quelle der Liebe und des Mitgefühls, die ohne Anfang und Ende war. Ich erlebte mich als

Strom der Seligkeit, der in ein Meer von Liebe mündete.“

„Freude an Tantra“ ist allerdings kein biografisches Werk, sondern ein liebevoll gestaltetes Praxisbuch, das über alle Bereiche der tantrischen Sexualität informiert. Es hilft, die sexuelle, emotionale und spirituelle Intimität zu nähren und die Partner für den sexuellen Genuss zu öffnen. Zahlreiche Übungen und Anregungen können Abwechslung in die sinnlichen Erkundungen bringen und verleihen jedem Lebensalter mehr Würze und Entzücken. Und immer wieder werden exotische sexuelle Geheimnisse für mehr Erfüllung verraten, die es ermöglichen, sich auf die eigenen tieferen Bedürfnisse und die sexuellen Zyklen des Partners einzustellen.

Mahasatvaa Ma Ananda Sarita ist in England und den Niederlanden inzwischen eine bekannte Autorin und Tantra-Lehrerin, die auch im deutschen Sprachraum regelmäßig Seminare und Workshops abhält. Seit 1990 bietet sie Kurse in

ganzheitlicher Heilung an, für Paare und Lehrer, darunter die 112 Techniken des Vigyan Bhairav Tantra. Zusammen mit dem Ausnahmemusiker Ravi und der Band Presence setzte sie ihre tantrischen Anregungen auch in Musik um. Über das Buch schreibt Margot Anand, die Pionierin des Tantra im Westen: „Ein großartiger Führer für Singles und Pärchen. Wir alle brauchen solche Unterweisungen dringend.“ Und es stimmt! Diese Fülle von Informationen führt zu einem tiefgehenden Verständnis von sexueller und spiritueller Erfüllung, das den Buchtitel zur Aufforderung werden lässt: Habt Freude an Tantra!

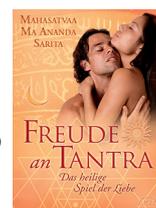
### Buchtipp:

**Mahasatvaa Ma Ananda Sarita**  
**Freude an Tantra**  
**Das heilige Spiel der Liebe**

192 Seiten, € 29,95  
Großformat, 4-farbig  
ISBN 978-3-95447-041-9

**AMRA Verlag**

Leseprobe auf [www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)



### CD-Tipps:

**Mahasatvaa Sarita & Presence**  
**Mahamudra Meditation**

64 Minuten, € 19,95  
ISBN 978-3-95447-139-3

**Mahasatvaa Sarita & Ravi**  
**Chakra Dance Meditation**

60 Minuten, € 19,95  
ISBN 978-3-95447-140-9

**AMRA Records**

Hörprobe auf [www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)

