

Hilfreiche Faktoren für eine erfüllte Sexualität

Erfüllte Sexualität zeigt sich als Ausdruck der Liebe zu allem was ist. Aus diesem Grund kann auch Sexualität nicht anstelle von Liebe gesetzt werden und wirkt als liebloser Akt langfristig zerstörerisch. Die Liebe ist somit das Kerninstrument dauerhaft erfüllter Sexualität.

In der Liebe zwischen Mann und Frau erfährt Gott sich selbst. Dies bedeutet während dem Liebesakt im Geliebten *den* Geliebten/*die* Geliebte zu sehen, Gott/Göttin, das Wesen, wie immer du das höchste Prinzip nennen magst.

Die Aufgabe vollkommenen Liebens liegt schlicht darin, die Liebe, mit der ich sowieso Gott oder meinen Geliebten betrachte jetzt auf den Bereich der Sexualität zu richten. Jeder Mensch hat irgend etwas, das er liebt (und wenn es nur Pommes frites sind). Und diese Liebe kann ich lenken. Liebe kann überall hin reisen, natürlich auch in die sexuelle Ebene. Dort wirkt sie besonders kraftvoll. Die Qualität des Liebens ist so groß, dass sie alles einschließt.

Mit Hilfe der Bereitschaft zu lieben kannst du auch ein besserer Maler, Sänger, Musiker werden – und natürlich auch ein besserer Liebender. Hierbei ist Gott der größte Liebende, denn er liebt alle Wesen. Wenn du also Gott lieben kannst, ist dies die Voraussetzung für „göttlichen Sex“. Dein persönlicher Eros mag dich daran erinnern, dass das Höchste leibhaftig auf Erden weilt, durch dich, durch deinen Partner. Erfüllte Sexualität hängt also sehr eng damit zusammen, mit offenem Herzen zu lieben.

Vor dem Beginn des Liebesaktes solltest du dich gedanklich mit dem eigenen Herzen und dem Herzen des Partners zu verbinden. Den Rest besorgen die Körper von alleine.

Als besonders erfüllend wirst du die Sexualität erleben, wenn du den Liebesakt Gott/Göttin weihst: Gott fühlt durch dich, Gott empfindet durch dich. Oder wenn du den Liebesakt dem Wohl der Erde zu weihen: „Mögen alle Wesen auf der Erde dieses sexuelle Glück erfahren, dass ich jetzt erfahren darf!“

Erfüllte Sexualität ist nicht nur der Ausdruck der Liebe im physischen Körper, sondern auch das optimale Lernfeld der Liebe. So hilft erfüllte Sexualität jenen inneren Ort der Freude zu erreichen, an dem allumfassende Liebe dauerhaft erblühen kann.

Hemmend bei der erfüllten Sexualität ist das Ego. Das Ego besteht auf der Illusion des getrennt Seins und damit aus Blockaden, die den Mann von der Frau und auch von sich selbst trennen. Dem durch die Kraft der Liebe dahinschmelzenden Ego muss ein Wachsen des Selbst entgegengestellt werden, damit wir nicht haltlos durch die Welt laufen. Dies ermuntert uns zu untersuchen: „Wer bin ich wirklich!“ Du erkennst bei dieser Untersuchung die grenzenlose Liebe, die du bist – jenseits aller Vorstellungen deines Verstandes.

Hilfreich für eine erfüllte Sexualität ist es, wenn beide Partner sich in spiritueller Richtung weiterentwickeln, zumindest an Erkenntnis und Wachstum interessiert sind. Als Faustregel gilt: Bei einem Paar, das an gemeinsamem Wachstum und an dem Wohlergehen des anderen interessiert ist, wird die Sexualität von Woche zu Woche, aufregender und spannender, weil man bereit ist, sich immer tiefer einzulassen bereit. Bei einem Paar, das diese Arbeit nicht auf sich nimmt, wird die Sexualität von Jahr zu Jahr schaler und langweiliger, weil man sich innerlich entfremdet.

Haben in einer Beziehung beide das gleiche spirituelle Ziel – die Einheit in der Liebe zu verwirklichen – so entwickelt sich zunehmend schönere Sexualität zwischen beiden. Die Partnerschaft entwickelt sich zum gemeinsamen Wohle. So ermuntert die Erfahrung erfüllter, höherem geweihter Sexualität die Partner, sich wohlwollend gegenseitig auf ihrem Weg mit zu helfen, die Stärken zu fördern und Schwächen loszulassen. Wie? Indem beide sich stets der Vollkommenheit erinnern, die sie miteinander erlebt haben und immer wieder die Seele, das Stimmige im anderen ansprechen.

Fehlt die gemeinsame Ausrichtung, so entwickelt sich eine „innere Kündigung“ zwischen den Partnern. Die Sexualität als Gradmesser der Leidenschaft reduziert sich auf die Bedürfnisbefriedigung und offenbart kein gegenseitiges „Erkennen“ mehr.

Im Krisenfall ist Voraussetzung für eine weiterhin erfüllte Sexualität die Bereitschaft des Einzelnen, für seinen emotionalen Zustand Verantwortung zu übernehmen und die Harmonie wieder in sich selbst erzeugen, z. B. durch Selbstbesinnung,
2 hilfreiche Faktoren für eine erfüllte Sexualität

Bewusstseinsarbeit, Meditation oder Gebet. Wer in Harmonie mit sich selbst lebt, kann mit nahezu jedem beliebigen Partner glücklich zusammen leben. Zu einer erfüllten Beziehung genügt immer nur einer – der andere kann machen, was er will.

Je weiter unsere geistige Bewusstheit entwickelt sind, um so erfüllter wird unser Leben sein. Es lohnt sich also, spirituell an sich zu arbeiten, schon der Erfüllung wegen. Durch innere und äußere Entwicklung ist es jedem Menschen möglich sich aller "Programme", Blockaden und hinderlichen Erfahrungen zu entledigen und ein erfülltes Leben zu führen – auf jeder Ebene.

Erfüllte Sexualität beinhaltet ein mystisches sich Erkennen im Liebesakt. Sie ist eine Möglichkeit, dem Leib wieder Seele zu geben. So ist der Liebeskundige auch ein Seelenkundiger, weil es die Seele ist, die der Sexualität ihre Tiefe und Erhabenheit, ihre Weite und ihre Gnade verleiht. Erfüllte Sexualität ist nicht nur Kommunikation, ja sie ist auch heilige Kommunion. Viele Krankheiten könnten kuriert werden, wenn der Kranke statt Pillen einzuwerfen ein erfülltes Liebesleben führen.

Jeder spirituell entwickelte Mann ist ein unbegrenzt potenter Bringer des kosmischen Lichtes. Jede liebend entwickelte Frau ist ein nie versiegender Brunnen unendlichen Erlaubens und Gewährens, der tiefste Schoß der Schöpfung selbst. Das Licht kann vom Mann nur herunter gebracht werden, wenn er sich (von sich und/oder der Geliebten) geliebt und sicher fühlt. Dies bedeutet, dass er das Gefühl haben muss mit allen Aspekten seines Seins an- und aufgenommen zu werden. Die Frau kann sich nur in ihrer Unendlichkeit öffnen, wenn sie (sich und/oder dem Geliebten) vertrauen kann, wenn sie vertrauen kann, dass sie/er in der Lage ist den Raum zu schützen und zu halten, in den sie sich seelisch fallen lassen kann.

In der körperlichen Liebe liegen die tiefsten Geheimnisse der Schöpfung verborgen, die sich in keinem Lehrbuch erfahren lassen. Man kann sie nur erfahren, indem man sich mit einem geeigneten Partner der Liebe und der Sexualität hingibt. Oder man unterlässt dies und stirbt ohne je dieses Mysterium erfahren zu haben. Jeder hat die Wahl, ob er sich der Liebe hingeben will und der göttlichen Sexualität und Gelegenheit für göttliche Sexualität ist vorhanden, wenn ich dazu bereit bin.

3 hilfreiche Faktoren für eine erfüllte Sexualität

Erfüllte Sexualität bedeutet das Mysterium im anderen zu erreichen. Wie erreichen wir nun das Mysterium im anderen? Indem wir im anderen "das Selbst", d.h. seine Größe und Herrlichkeit, den Gott/die Göttin, das Wunderbare sehen und ehren. Dies sollte nicht auf den Alltag beschränkt sein. Man kann nicht den anderen im Alltag wie einen Trottel/eine dumme Kuh behandeln und dann im Liebesakt den höchsten Gott/die höchste Göttin aus ihm herauszaubern wollen - alles hängt mit allem zusammen. Wir sind empfindsame Wesen und unsere Sexualität ist nicht vom restlichen Wesen abgespalten.

Liebe und Wertschätzung ist ein wesentlicher Bestandteil des Liebesaktes. Es geht um die Verehrung. Der Liebesakt ist ein geeignetes Mittel, diese Verehrung auszudrücken. Nicht umsonst beginnen viele tantrische Rituale mit der Verehrung des anderen, z. B. indem man dem anderen sagt, was man an ihm mag und ihm einen Raum gibt, in dem sich die Seele und das Körper-Energie-System öffnen kann, wie ein guter Wein, der Sauerstoff zieht.

In tantrischen Traditionen wird ein „heiliger Raum“, empfohlen, in den vor der Begegnung die guten Kräfte eingeladen werden. Behaglichkeit ist wichtig, damit sich der Eros entfalten kann. Viele Menschen bevorzugen aus diesem Grund persönlich geschützte, der Öffentlichkeit nicht zugängliche Räume für dieses Mysterium.

Weiterhin geht es im Liebesakt um das Selbst. Erfüllte Sexualität bedeutet im anderen das *Selbst* zu sehen, das was er in Wahrheit ist, nicht das Stück Fleisch. Es ist ein inneres Sehen und ehren.

Erfüllte Sexualität zu erleben bedeutet aus einem "inneren Raum" heraus zu agieren, d.h. miteinander einen inneren Raum zu öffnen, in dem die „Flutung“ der höheren Sinne geschehen kann. Erfüllte Sexualität bedeutet in den inneren Raum zu gehen, einander in diesen Raum einzuweihen. Dieser innere Raum wird von vielen Menschen zuerst in der Meditation erfahren. Wir erkennen in dem Zusammenhang, wie Meditation als Unterstützung einer erfüllten Sexualität dienen kann.

Wenn beide Partner im Bewusstsein ihrer sexuellen Kräfte in sich ruhen, kann aus dieser Mitte heraus den "Tanz der Liebenden" beginnen. So zeigt sich erfüllte Sexualität als ein Gebet, ein Körpergebet zu zweit, eine tiefe Anteilnahme. Deshalb ist erfüllte

4 hilfreiche Faktoren für eine erfüllte Sexualität

Sexualität auch ohne allumfassendes Mitgefühl gar nicht lebbar. Schließlich besagt erfüllte Sexualität doch "ich nehme dich wie du bist, ich ver-eine mich mit dir, du bist von mir geliebt und erhoben in die Vollkommenheit mit all deinen Schwächen und Fehlern, die ich nicht mehr sehe, sondern die ich durchliebe". In dem Sinne ist der Liebende ein Held und die Geliebte eine große Göttin.

Im Augenblick des Liebesaktes entstehen sexuelle Felder, die - da die meisten Menschen nur auf der Ebene des physischen Körpers existieren - viel zu wenig genutzt werden. Bei Menschen, die geistig-seelisch hoch entwickelt sind und die den Mut haben, sich der Liebe hinzugeben, sind die magnetischen Felder um ein vielfaches höher.

Unterstützend wirkt hierfür alles, was die Seele öffnet: Eine romantische Musik aufzulegen oder das Zimmer romantisch zu gestalten. Vielleicht möchtest du das Bett mit Blumen dekorieren oder verdünnte Rosenessenz über das Bett sprühen. Was immer dir ein Gefühl von Behaglichkeit vermittelt, ob es Kerzen sind oder ein Heizstrahler, gutes Essen, das du für deinen Geliebten kochst oder ein heißes Bad – nutze es. Sorge für eine entspannte Atmosphäre. Dies beginnt, indem du dich selbst entspannst. Vielleicht möchtest du vor der Begegnung mit dem/der Geliebten meditieren oder entspannende Musik hören. Was immer dir ermöglicht, in einen Raum von vorurteilsfreier Offenheit zu gehen ist geeignet.

Erst wenn die Körper bereits seelisch erfüllt und im Herzen miteinander verbunden sind, sollte die sexuelle Stimulation beginnen. Dadurch ist sichergestellt, dass die Sexualität nicht bei den Genitalien stehen bleibt. Der Einsatz der Genitalien ist dann quasi das Streichholz, das den Ofen entzündet, aber der Ofen wurde vorher mit dem warmen Öl der Liebe aufgefüllt und erhitzt.

Im achtsam eingeleiteten Liebesakt entstehen starke Veränderungen im elektromagnetischen System, die Drüsen beginnen auf eine veränderte Weise zu arbeiten und bei hochentwickelten Menschen sogar sich mit den kosmischen Energien im Universum zu verbinden. In der erfüllten Sexualität vereinen sich nicht nur zwei Menschen, sondern zwei Bewusstseins-Universen. Die Körper und Energien sämtlicher Inkarnationen durchdringen einander. Dadurch öffnet sich ein magnetisches Feld, das im Liebesakt präsent ist und verfügbar wird und als Sprungbrett in erweiterte Dimensionen des Bewusstseins genutzt werden kann.

5 hilfreiche Faktoren für eine erfüllte Sexualität

(KJB)

6 hilfreiche Faktoren für eine erfüllte Sexualität