

# **Das Goldene Tal**

## **eine tantrische Meditation**

Die Meditation „Das goldene Tal“ ist eine tantrische Vereinigungsmeditation (Maithuna) für Paare und wurde in neuerer Zeit vor allem von Barry Long, aber auch in fortgeschrittenen Gruppen des Osho-Ashram in Poona gelehrt. Die hier vorliegenden Aufzeichnungen entsammen aus Mitschriften eines solchen Retreats und sind keine offiziellen Lehrskripten. Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

### **Einleitung / Regeln:**

Den Gruppenmitgliedern wurde freigestellt, an dieser Meditation teilzuhaben, oder nicht. Als „Warnung“ wurde gesagt, dass man, wenn man diese Meditation erst einmal gelernt hat, nicht mehr zu „normaler Sexualität“ zurückkehren wollen würde. Teilnehmen durfte nur, wer dazu ein absolutes und bedingungsloses „Ja“ empfand. Es wurde dabei davon ausgegangen, dass „normale Sexualität“ schlussendlich „nicht funktioniert“ und die Teilnehmer bereit seien, sich davon zu verabschieden.

Die Meditation wird im Optimalfall täglich zweimal, morgens und abends, jeweils eine Stunde ausgeführt, dies für die Dauer von 14 Tagen. In dieser Zeit sollten keine anderen sexuellen Handlungen oder Kontakte erfolgen, weder mit dem gewählten Partner noch sonstwie, auch keine Selbstbefriedigung, und natürlich sollte die Meditation immer nur mit demselben Partner ausgeführt werden (dies war z.B. für Osho-Sannyasins ein wichtiger Hinweis !!).

Die Partner sollten die Nächte während der Zeit der Meditation alleine verbringen, zumindest in getrennten Betten, besser noch in getrennten Zimmern, um die unbewusste Verarbeitung während des Schlafes ungestört zu erfahren.

### **Sinn, Zweck & Nutzen:**

- Die Meditationstechnik vereinigt Sex, Liebe und Meditation
- Eine Meditation für sexuelle Heilung
- Von Ego-Sex zu Love-Sex, vom Verstand in den Körper
- Re-Programmierung auf einer zellulären Ebene

## **Ausführung:**

### ***Komitment:***

Es ist nötig, dass beide Partner das Kommitment eingehen und einhalten, diese Meditation bis zum Schluß durchführen zu wollen, „was auch immer geschieht“. Und man sollte sich auf ein solches Kommitment verlassen können, ansonsten ist von dieser Meditation abzusehen.

### ***Stellung:***

Die Partner liegen in einer bequemen Stellung, seitlich leicht einander zugewandt, der Mann links, die Frau rechts (jeweils subjektiv betrachtet). Die Beine werden gegenseitig leicht verschränkt, d.h. der rechte Oberschenkel des Mannes liegt zu unterst, dann folgt der linke Oberschenkel der Frau, dann der linke Oberschenkel des Mannes, schließlich der rechte Oberschenkel der Frau (siehe Zeichnung). Die Stellung sollte so gewählt sein, dass man sie bequem eine Stunde lang einnehmen kann. Die Köpfe sind einander zugewandt in zirka 40-60 cm Entfernung.

### ***Blickkontakt:***

Während der gesamten Meditation wird Augenkontakt gehalten. Die Aufmerksamkeit sollte aber nicht hauptsächlich beim Augenkontakt („außen“) liegen, sondern im Körper bleiben. Am Besten ist es, ein Gefühl des „bezeugenden raus-schauens“ zu entwickeln.

### ***Vereinigung:***

Yoni und Lingam (Scheide & Penis) werden aneinandergebracht, wenn möglich leicht ineinander, dies schon im unerregten Zustand. Der Penis darf also „schlaff“ sein, die Scheide „trocken“. Es darf auch mit Gleitmittel nachgeholfen werden. Es reicht völlig aus, wenn sich Yoni und Lingam leicht berühren. Es soll nichts forciert werden, und es finden auch keine Bewegungen statt. Man sollte den Beckenbereich vollkommen entspannt halten. Erregungsenergie sollte nicht zu Becken-Bewegungen führen, sondern durch unterstützendes atmen durch den offenen Mund (evt. verbunden mit entsprechenden Lauten) die totale Entspannung aufrecht erhalten werden.

### ***Bewegungsimpulse:***

Die Körper sollten während der gesamten Meditation entspannt bleiben und sich nicht bewegen. Etwaig aufsteigende Energie sollte gefühlt, wahrgenommen und evt. mit ihr geatmet werden (evt. stimmlicher Ausdruck). Auch gegenseitiges streicheln sollte vermieden werden, vor allem Berührungen, die dazu dienen würden, sich gegenseitig zu erregen („Exciting“). Liebevolleres Streicheln, sollte es unvermeidbar sein, ist erlaubt. Kein Küssen !!

### ***Aufmerksamkeit:***

Die Aufmerksamkeit sollte vor allem nach innen gehen. Spüren, was auch immer da ist, was auch immer gespürt werden soll. Falls notwendig, ist stimmlicher Ausdruck erlaubt. Man sollte die Aufmerksamkeit, wenn möglich, nicht auf den Blickkontakt konzentrieren, sondern auf die innere sinnliche Wahrnehmung des Körpers. Wenn Energie da ist, dann die Energie spüren, ansonsten die Aufmerksamkeit möglichst bei den Geschlechtsorganen halten (Yoni & Lingam „von innen spüren“). Man kann den Prozess zusätzlich unterstützen, indem man sich vorstellt, Penis & Vulva wären „porös“ und durchlässig. Die körperlichen Grenzen verschwimmen lassen.

### ***Kommunikation / Stille:***

Es sollte bei der Meditation nicht unnötig gesprochen werden. Es ist aber, falls dies für beide möglich ist, erlaubt, dass auszudrücken, was gerade da ist, vor allem wenn Emotionen oder Gedanken im Wege stehen, sich voll auf die Übung einzulassen (was am Anfang sehr schwierig ist). Dann sollte derjenige sagen, was er gerade denkt & empfindet und warum er sich gerade nicht einlassen kann. Der andere sollte still zuhören und beobachten, was diese Worte evt. auslösen, es sollte aber nicht zu einer Diskussion kommen. Etwaige Gedanken & Gefühle zum Ausdruck des anderen sollten vorrangig nur beobachtet und wahrgenommen werden, so, als würden sie einen persönlich nicht betreffen (wie das Zusehen in einem Film, ohne eine Rolle einzunehmen). Am besten, den Ausdruck des Anderen erlauben, ohne zu bewerten.

Im „innen“ bleiben. Gerade das volle Einlassen auf die Übung, 60 Minuten lang, ist am Anfang eine große Hürde und erfordert auch entsprechend gegenseitiges Verständnis. Unter anderem ist ja ein Ziel dieser Übung, gerade solche Prozesse anzustossen und zu transformieren. Über allem gilt: *No Stress*. Siehe folgender Abschnitt.

### ***Absichtslos, Ziel-Los, No Stress***

Es gibt nichts zu erreichen. Kein Ziel, keine Absicht, nichts *muss* geschehen. Es reicht völlig aus, eine Stunde entspannt zusammen oder zumindest bei sich zu sein. Jeder Ehrgeiz ist bei dieser Meditation falsch am Platz. Die Übung ist geprägt und getragen vom absichtslosen Nicht-Tun. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Vor allem sollte man vermeiden, sich selbst oder den Partner unter Druck zu setzen und keine Erwartungshaltungen (sowohl an sich selbst, als auch an den Partner) aufbauen. Ansonsten: Spüren, spüren und wieder spüren. Schauen, ohne zu schauen, atmen ohne zu atmen, lieben ohne zu lieben, Sein ohne zu Tun.

### ***Begegnung, Präsenz:***

Diese Meditation ist eine Einladung, das innerste Selbst zu erfahren. Es geht um die Begegnung mit dir selbst, um die Begegnung mit (deiner eigenen) sexuellen Energie, und zwischen den Beteiligten um *innere*, nicht um äußere Begegnung.

### ***Sharing:***

Es ist, falls ausgemacht und erwünscht, erlaubt, sich nach der Übung gegenüberzusitzen und die Eindrücke und Erfahrungen gegenseitig mitzuteilen.

# Das Goldene Tal

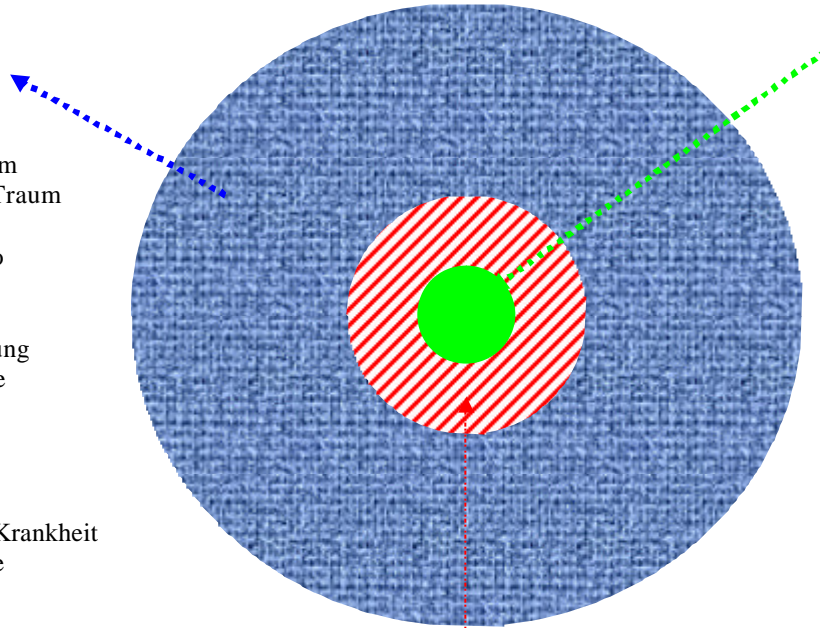
## Autorität / Präsenz / Heilige Energien

Diagramm IN / OUT  
der Weg nach *INNEN*

Es gibt drei Schichten, blau, rot und grün, von Aussen nach Innen, welche wir auf unserem Weg zum Zentrum durchreisen.

### Aussen:

Vergangenheit  
Zukunft  
Sexualität  
Konditionierung  
Romantischer Traum  
Neo-romantischer Traum  
Fantasie  
Persönlichkeit / Ego  
Emotionalität  
Trennungsgefühl  
aufsteigende Erregung  
Hoffnung, Wünsche  
Wollen  
Zwang  
Gewohnheit  
„oben raus“  
chron. psychosom. Krankheit  
Machtgier & -Spiele  
Rastlosigkeit



### Innen:

Echte Verbindung  
Wirklicher Orgasmus  
Hingabe  
nicht-tuender wahrer Sex  
Entspannung  
sensitives Feingefühl  
Unschuld, Naivität  
Empfänglichkeit  
Spontanität  
Kreativität  
Meditation – Bewusstsein  
Freiheit  
Liebe

Temporär geladene Lücke

## Was ist im Weg, von „Aussen“ nach „Innen“ ?

Jedes Pärchen erfährt sicherlich unterschiedliche Schwierigkeiten. Die folgende Liste stellt dabei die aus Erfahrung gewonnenen meisten Hürden dar. Sie sollte Mut machen, „ja, das ist ganz normal, anderen geht es auch so“, und oft reicht es aus, sich darüber bewusst zu werden:

- Rastlosigkeit
- Gewohnheiten
- den anderen verwöhnen
- den Retter oder Befreier spielen
- denken
- Schauspiel, Inszenierung
- Erfahrungen (innere Filme) aus der Vergangenheit
- Angst, es zu verlieren
- Angst, den Penis oder die Scheide zu verlieren
- Erwartungen
- romantische Träume („Prinz & Prinzessin“)
- Erregung
- Ziele
- Schlaf
- aktives tun (extreme Bewegungen)
- Kastration / Angst vor Impotenz
- Projektionen
- Wollen
- Gefühl von Unwürdigkeit („es nicht wert sein“)
- Angst es falsch zu machen
- Emotionen
- Angst vor Ablehnung (z.b. des Penis)

## **Nochmal zur Übersicht eine Tabelle:**

du kannst diejenigen Faktoren anstreichen, die für dich Bedeutung haben:

### **Was hält Dich „Aussen“**

- Gewohnheiten
- Zielorientiertheit
- Fokus am Anderen, Verwöhnen
- Erwartungen, Bewertungen, im Kopf sein
- Fantasie
- Extreme Bewegungen
- Anstrengung, Gespanntheit, tun, Kontrolle
- genitale Manipulation
- es eilig haben
- Alles, was Erregung erzeugt
- Küssen
- Machtspiele
- Schauspiel, Inszenierung & Performance
- Orgasmus / Biologie

### **Was bringt Dich nach „Innen“**

- Präsenz (Körper & Verstand)
- Entspannung, Akzeptanz, Annahme
- Atmen
- langsames Vorgehen, kein Ziel
- Porösigkeit, Durchlässigkeit (Genitalien!)
- Augenkontakt
- Verspieltheit / Ernstlosigkeit / Humor
- Freundlichkeit
- Ehrlichkeit
- Nicht-Tun
- nicht so Ernst nehmen
- „Zurück & runter“ (inneres Zurücklehnen)

VIEL SPASS & NAMASTE