

Sandra von Zabiensky

**Tantra – Der Weg  
des mutigen Herzens**



# Tantra - Der Weg des mutigen Herzens



**Für all die Frauen, die ich  
auf meinem Weg getroffen habe.**

**For Arnaud, who inspires me  
to live fiercely feminine.**



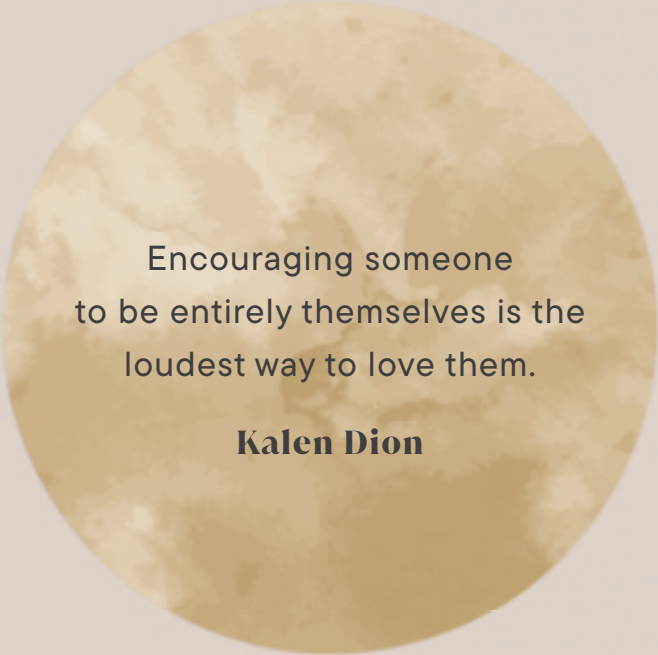
Und für dich, liebe Leserin.

Ich sehe dich.

Ich sehe dein Potenzial.

Ich sehe deine Schönheit.

Ich sehe dein mutiges Herz.



Encouraging someone  
to be entirely themselves is the  
loudest way to love them.

**Kalen Dion**

# Inhalt

<b>Welcome Home</b> .....	8
<b>Dein Weg zu einer sinnlichen, selbstbestimmten und freien Weiblichkeit</b> .....	11
<b>Der Weg zu Fülle und Liebe</b> .....	12
Unsere gemeinsame Reise: Von Göttinnen, Tantra und Feminine Awakening .....	14
<b>Die Alchemie des Herzens – meine Geschichte</b> .....	19
<b>Der Weg zu mir selbst</b> .....	20
Radikaler Umbruch: Single, keine Wohnung und eine Firma am Abgrund .....	21
<b>Tantra – der Weg des mutigen Herzens</b> .....	25
<b>Eine Enttäuschung und eine Neuentdeckung</b> .....	26
Die Weltsicht im Tantra: Das lebendige Universum .....	30
Meditation: Eingehüllt und sicher .....	32
Tantra und gesellschaftliche Konventionen .....	33
Holy Shit: Tantra und Sinnlichkeit .....	36
<b>Kali – die Kraft des Neuanfangs</b> .....	41
<b>Durch die Dunkelheit zum Licht</b> .....	42
Schmerz als Bewusstwerden deiner Grenzen .....	43
Kali, die Kraft der Transformation .....	44
Übung: Mein Versprechen .....	47
Übung: Alles reinlassen, nichts loslassen .....	49
Übung: Die Worte fließen lassen: Intuitives Schreiben .....	51
Übung: Warrior Queen versus Wetterfee .....	53
Übung: Dem Neuanfang übergeben .....	57
Meditation: Kali als Anfang .....	58
<b>Chinnamasta und Transformation – die Kraft der radikalen Ehrlichkeit</b> .....	61
<b>Erkenne dich selbst</b> .....	62
Wofür lebst du? .....	62
Übung: Der Tod als Freund des Lebens .....	64
Die Göttin Chinnamasta und die radikale Selbstreflexion .....	66
Übung: Scham und Angst eingestehen .....	69
Übung: Gedanken sammeln .....	73
Übung: Becoming a motherfucking Phoenix .....	74
Citta – der tantrische Herz-Verstand .....	78
Übung: Let Love Rule .....	81
<b>Bhuvaneshvari – du bist von der Welt gehalten</b> .....	85
<b>Gehalten und berührt sein</b> .....	86
Bhuvaneshvari – die Mutter des Universums .....	87
Übung: Dem Becken eine Stimme geben .....	93
Antara Sparsha – das Gefühl der inneren Berührung .....	95
Meditation: Geborgenheit .....	97

Milk&Honey Yoga® .....	98
The Spirit In Us .....	107
Übung: Rotes Bindu .....	107
Übung: Tattva Bhavana in der Natur .....	111
Glauben und Vertrauen .....	113
Übung: Gebet .....	114
<b>Lalita Tripura Sundari – Empowerment und Sinnlichkeit</b> .....	117
<b>Den Eros der Welt leben</b> .....	118
Übung: Dein Widerstand gegenüber Pleasure .....	119
Wie eine tantrische Göttin mir half, mich wie eine Königin zu fühlen .....	120
Das Verlangen als deine Superkraft .....	123
Übung: Deine Desire List .....	126
Iccha Shakti und die Intuition .....	129
Übung: Kontemplation zu Iccha Shakti .....	130
Es ist okay, Bedürfnisse zu haben .....	132
Übung: Dein Aufblühen .....	137
Love Affair: Wie willst du daten, lieben und eine Beziehung leben? .....	140
Übung: Bedürfnisse und Werte festlegen .....	145
Die eigene Sinnlichkeit und Erotik in Besitz nehmen .....	146
Übung: Shrim Uccara: Die Kundalini kitzeln .....	149
Übung: Yoni Awakening: Mantra Puja .....	150
Tantra und die Sinnlichkeit .....	154
Übung: The Art of Sensual Pleasure .....	155
Übung: Dein Sexsystem .....	158
Übung: Mindful Porn Watching .....	160
Die Madame Macaron Map of Pleasure .....	161
Queen-Shit, Baby: Dein Dharma-Manifest .....	162
Übung: Lalita Dhyana – visualisiere die Göttin .....	166
<b>Lakshmi – das Land von Milch und Honig</b> .....	171
<b>Die Süße des Lebens genießen</b> .....	172
Lakshmi und der Ozean aus Milch .....	174
Schönheit, Freude und Glück im Tantra .....	175
Übung: Fülle fühlen – Dankbarkeitsliste .....	178
Übung: Becoming Lakshmi .....	184
Übung: Ordnung als spirituelle Praxis .....	187
Übung: Tantrische Wohnungsreinigung .....	188
Shringara, die Liebe, und wie wir urteilen .....	190
Übung: Judgement Day .....	191
Übung: Random Acts of Kindness .....	193
Übung: Lakshmi-Ritual .....	194
<b>Breite deine Flügel aus</b> .....	199
<b>Ich weiß, du kannst fliegen</b> .....	200
Danke .....	202
Anhang .....	204
Literatur .....	204
Impressum .....	208



# Welcome Home

Dieses Buch ist meine persönliche Schatzkarte, die ich in den letzten Jahren eigenhändig und in Hunderten von Stunden gemalt habe. Ich habe Wege eingezeichnet, dann doch wieder gestrichen, und Landschaften immer wieder neu kartiert. Diese Schatzkarte ist gewachsen, detaillierter geworden, der Weg immer klarer eingezeichnet. Und sie hat mich zu etwas geführt, wohin ich dich mitnehmen möchte.

Es ist ein Ort voller Freiheit, Sinnlichkeit und Liebe.

Es ist ein Ort, an dem selbst die Traurigkeit in dunkelblauen Samt gekleidet ist und die Freude in flirrende Sonnenstrahlenfunken.

Es ist ein ganzer Kontinent, auf dem du unendlich viel Neues entdecken wirst, etwa wie es sich anfühlt, Moleküle zu verschieben, von der Luft geliebt zu werden oder mit Fürsorge deine Angst zu umarmen. Es ist ein Land der Freiheit, in dem Wunder täglich geschehen.

**Es ist das Land, in dem Milch und Honig fließen.  
Und dieses Land – das liegt in dir.**









Einleitung

**Dein Weg  
zu einer sinnlichen,  
selbstbestimmten und  
freien Weiblichkeit**

She is clothed in strength and dignity  
and laughs without fear of the future.

**Die Sprüche Salomos, 31,25**

# Der Weg zu Fülle und Liebe

Ich hörte das Surren der Tätowiernadel hohl in meinem Körper widerhallen: ein tssss und ein tckctckctck. Ich verzog leicht den Mund. Überdeutlich fühlte ich den piksenden Schmerz auf meinem Brustbein, auf dem mein Muay-Thai-Kumpel Dennis mich gerade tätowierte. Wo zuvor nur ein nackter Diamant zwischen meinen Brüsten geprangt hatte, wand sich nun eine geöffnete Pfingstrose, die für mich für meine Entfaltung als Frau stand, und darunter die Zahlen 31:25. Für mich hatten sie eine besondere Bedeutung. Die Zahlen kennzeichnen die Stelle in der Bibel, an der der Satz steht, der mich damals so elektrisiert hat, dass er als Zeichen und Kompass auf meine Haut über dem Herzen musste: »She is clothed in strength an dignity and laughs without fear of the future«, oder auf Deutsch: »Sie ist gekleidet in Stärke und Würde und lacht ohne jede Angst vor der Zukunft.« Ich sah diese Frau vor mir: wie sie in sich ruhend und aufrecht geradeheraus aus vollem Herzen lacht. Wie stark sie ist und gleichzeitig feminin, wie frei und voller Würde. Ich hatte sie so klar vor Augen, sie tanzte in einem langen, dunklen Kleid am Strand, und alles an ihr strahlte Ruhe aus. Spoiler: Diese Frau war ich nicht, als die Tätowiernadel die Zahlen in meine Haut ritzte.

## ... Eine Vision wird Wirklichkeit

Jahre später sollte ich ein Fotoshooting machen. Es war am Strand an der französischen Atlantikküste. Frühmorgens streifte ich mir das nachtblaue Kleid über, sprang und wand mich in der Luft und war eins: mit der Juniluft. Der Samtigkeit des Morgens. Dem Rauschen des Meeres, dessen Schaum meine nackten Füße kitzelte. Ich war frisch verliebt, hatte gerade beschlossen, mein altes Leben gegen ein neues in Frankreich zu tauschen, und fühlte mich so klar, so stark, so frei und so sinnlich wie nie zuvor in meinem Leben. Als ich mir später die Fotos von diesem Tag ansah, wurde mir bewusst: Da war sie, die Frau aus meiner Vision, die so frei tanzte, in sich ruhend, voll femininer Kraft. Die Fotos zeigten mir das, was ich Jahre zuvor vor meinem inneren Auge gesehen hatte.

Die Reise dahin war nicht immer einfach, aber ich möchte keine Sekunde missen. Ich bin durch die tiefsten Täler gegangen, habe so viel geweint, dass ich überzeugt war, sämtliche Wasserreserven meines Körpers aufgebraucht zu haben. Ich habe auf dieser Reise meinen



Körper neu entdeckt und die Welt mit Sinnlichkeit bunter gemalt. Ich habe mich selbst wie eine Zwiebel Schale um Schale gehäutet, bis ich den Kern meines Seins fand. Diesen Kern habe ich gepflanzt und durfte zusehen, wie daraus ein Baum wurde, der jetzt Früchte trägt. Ich kann es manchmal immer noch nicht fassen, dass jetzt so tief und unverrückbar in mir eine solche Zufriedenheit, eine lächelnde Stille und so viel Liebe wohnen.

## **Unsere gemeinsame Reise: Von Göttinnen, Tantra und Feminine Awakening**

Dieses Buch ist keine Abhandlung über tantrische Prinzipien und versteht sich auch nicht als generelle Einführung in den Tantrismus mit fundiertem wissenschaftlichem Background. Dieses Buch ist die sehr persönliche Schilderung meiner Reise. Es ist ein Handbuch für eine transformierende, aber auch sinnliche Praxis, die dich nicht zu irgendeiner von mir bestimmten Definition einer neuen Weiblichkeit führt. Es ist deine Weiblichkeit, deine Schönheit, deine Kreation, deine feminine Wildheit und Sanftheit, die du für dich mithilfe dieses Buches bestimmst.

Meinen Weg habe ich durch Tantra gefunden, eine jahrhundertealte spirituelle Tradition aus Indien. Mir haben die Praktiken, die Philosophie und die Weisheitsgöttinnen des Tantra geholfen, durch die verschiedenen Phasen zu gehen: von der Transformation über die radikale Selbstreflexion hin zu Sinnlichkeit, Eros und dem Leben von Fülle und Liebe. Ich habe auf meiner eigenen Reise zunächst mit den originalen Praktiken gearbeitet, die ich bei verschiedenen Lehrerinnen und Lehrern gelernt habe. Danach folgte eine Phase, in der ich mich gefragt habe, was das alles für mich bedeutet. Wie erfahre ich die Prinzipien des Tantra in meinem Alltag? Wie lebe ich es heute, als moderne, erwachsene Frau im 21. Jahrhundert? Wie verbinde ich mich mit der Weltsicht?

Herausgekommen sind mein Feminine Awakening, mein ganz persönliches weibliches Erwachen, und tantrische Übungen, die ich erweitert habe, Prinzipien, die ich mit selbst entwickelten Techniken oder Übungen aus ganz anderen Feldern erkundet habe. Daher findest du in diesem Buch einen Mix aus Originalpraktiken, tantrisch inspirierten Meditationen und Visualisierungen einer Göttin. Darüber hinaus gibt es aber eben auch tiefergehende Reflexionsfragen sowie Übungen wie achtsames Porno-Schauen, die »Madame Macaron Map of Pleasure«,

eine Landkarte deiner Lust, und Milk&Honey Yoga®, eine Yoga-  
praxis zum Halten deiner Emotionen. Alle Meditationen in diesem  
Buch habe ich zusätzlich als Audiodateien aufgenommen, sie stehen  
kostenfrei auf meiner Seite [www.house-of-grace.de](http://www.house-of-grace.de) zur Verfügung.

### ⋮ **Von Frau zu Frau, Mann oder nicht-binär**

Dieses Buch ist aus meiner Perspektive, also der einer heterosexuellen  
Frau, geschrieben. Falls du dich als Mann oder nicht-binär identi-  
fizierst und nicht heterosexuell liebst, ist das natürlich kein Problem.  
Ich bin mir sicher, dass du dennoch Anregungen finden wirst.

Dieses Buch ist ein sehr persönlicher Praxisleitfaden, und deshalb führe  
ich auch viele Beispiele aus meinem eigenen Leben an. Da jeder seine  
ganz individuelle Mischung an Traumata und Prägungen mitbringt,  
stellte eine der größten Herausforderungen für mich der Bereich der  
Liebesbeziehungen dar – meine Beispiele stammen überwiegend aus  
dem heterosexuellen Liebes- und Datingleben. Damit möchte ich jedoch  
niemanden ausschließen, es ist einfach nur mein Erfahrungskontext.

### ⋮ **Moderne Spiritualität**

Dieses Buch basiert auf Tantra und einigen Göttinnen aus dem Tantra.  
Mir hat es unglaublich auf meinem Weg geholfen, aber ich verstehe,  
wenn sich manche Dinge für dich zu abgedreht anfühlen. Lass dich davon  
bitte nicht abschrecken! Ich gebe dir immer auch die Möglichkeit, dich  
einfach mit den Attributen der jeweiligen Göttin zu verbinden, sie als  
Archetyp zu sehen. Wenn du aber mit Gottheiten und Co. kein Problem  
hast, kannst du auch »all in« gehen und mit dem Bewusstsein praktizieren,  
dass die Göttinnen im Tantra reale Wesenheiten sind. Grundsätzlich  
widerstrebt es mir, etwas als ultimative Wahrheit zu verkaufen, und  
das ist auch Tantra nicht. Es ist ein Versuch, uns die Welt zu erklären  
– mit sehr modernen, sinnlichen und lebensbejahenden Ansätzen, die  
uns helfen können, Freiheit, innere Sicherheit und Zufriedenheit fest  
in uns zu verankern. Fühle dich also nicht gezwungen, alles annehmen  
zu müssen. Vielleicht stimmst du einigem zu, anderem nicht. Das ist  
absolut okay und tut deiner Reise keinen Abbruch.

### ⋮ **Häppchenweise, von hinten oder einmal sofort alles?**

Die Kapitel in diesem Buch bauen aufeinander auf. Am Anfang erzähle  
ich dir, was meine Ausgangssituation war, welche Grundprinzipien es  
im Tantra gibt und wie es mir geholfen hat. Danach geht es an deine  
eigene Praxis, beginnend mit der Transformation.

Ja, ich weiß: Der Transformationspart hört sich erst einmal nicht so verlockend an, und du würdest am liebsten gleich zur sexy Sinnlichkeit kommen. Aber vertraue mir, auch in dem herausfordernden Kapitel liegt so viel Schönes: Du lernst beispielsweise, wie du deine Ängste so umsorgen kannst, dass sie deine Freunde werden, und du findest heraus, was für dich wirklich zählt im Leben. Es ergibt also Sinn, von vorn zu beginnen, aber natürlich kannst du bei Neugierde auch schon einmal vorblättern und schauen, was dich erwartet.

Es gibt einige Aufgaben, in denen du für dich selbst mittels Schreiben reflektierst, daher habe gern ein Journal oder ein paar Blatt Papier parat. Natürlich kannst du die Fragen aber auch nur im Kopf beantworten.

Einige Zitate, die du in diesem Buch liest, habe ich selbst vom Englischen ins Deutsche übersetzt, um die Kernaussagen verständlicher zu machen. Natürlich sind alle Bücher, aus denen ich zitiere, und generell die Literatur, die ich für dieses Buch genutzt habe, für dich im Literaturverzeichnis zu finden.

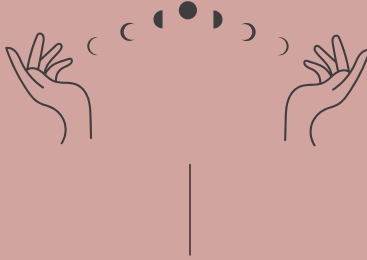
Ich freue mich außerdem sehr, wenn du dieses Buch als Praxisbuch nutzt und es schön vollkritzest, Eselsohren in die Seiten machst und Stellen unterstreichst. So wird das Buch lebendig und bekommt deine ganz eigene Note. Tantra ist für Menschen gemacht, die mitten im Leben stehen, und dieses Buch ist es ebenfalls.

Und nun, du mutiges Herz, möchte ich dich an die Hand nehmen und dir die Tür öffnen, um gemeinsam mit dir auf diesem tantrischen Weg der Freiheit den ersten Schritt zu machen. Es gibt so viel zu entdecken, so viele Geschichten zu erzählen, und ich kann es kaum erwarten, sie mit dir zu teilen.









# Die Alchemie des Herzens – meine Geschichte

What's the greatest lesson a woman should learn? That since day one, she's already had everything she needs within herself. It's the world that convinced her she did not.

**Rupi Kaur, Milk and Honey**