

WORKBOOK



MASTERCLASS

TANTRA

– Die Alchemie der Liebe

Grundlagen zur Erfahrung der Ganzheit

SCOTT SCHWENK

younity



ÜBER Scott Schwenk

Scott Schwenks Lehren, die eine Mischung aus Dharma-Vorträgen, Meditationen und Atemübungen sind, leiten Suchende dazu an, ihr tiefstes Selbst zu erforschen und ihr Leben frei von Spannungen und voller Vertrauen zu leben.

Scott ist bekannt für seine äußerst beliebten Kurse und Workshops mit One Commune, younity.com, Wanderlust Festivals und Unplug Meditation und fördert seit Jahrzehnten die innere Entwicklung vieler Menschen, indem er ihnen dabei hilft, zu wachsen, Hindernisse in Möglichkeiten zu verwandeln und die Liebe im Inneren zu finden.

Er hat mehrere Jahre in einem Hindu-Kloster gelebt und studiert, was ihn mit dem Kern der tantrischen Traditionen vertraut machte, die durch jede seiner Lehren fließen. Ausbildungen in den Bereichen Führungsentwicklung, Meditation und Philosophie, spirituelles Erwachen und vedische Rituale waren Teil von Scotts Entwicklung bis hin zu dem Vordenker, der er heute ist.



Was ist Tantra

- und warum kann es einen großen Nutzen für dein Leben bringen?



Diese Masterclass gibt dir einen ersten Einblick, wie die tantrischen Lehren deinen Horizont erweitern und dein tägliches Leben auf tiefgreifende Weise bereichern können. Lerne, wie du die Trennung hinter dir lassen, dich mit der Quelle verbinden und wieder eins mit deinem inneren Selbst werden kannst. Erfahre mehr über die wahre Freiheit des Selbst – indem du dich von einschränkenden Bedingungen befreist, und in eine Erkundung dessen eintauchst, was möglich ist, wenn du dich für die reichhaltigen Geschenke und Möglichkeiten öffnest, die dir die tantrische Praxis bietet.



Die Magie und die Kraft des Atems

Warum ist bewusstes Atmen wichtig?

WERDE DIR BEWUSST, DASS:

01

reines & waches Bewusstsein, erleuchtetes Gewahrsein und höchste Liebe bereits da sind – in jedem Moment, in jedem Molekül, im gesamten Universum und jenseits davon

02

unser Zugang zu all dem, was sich in der Regel im Raum zwischen den Gedanken, hinter dem Verstand befindet

zu lernen, den Körper nach Belieben zu entspannen und das Ausatmen zu verlangsamen, große Vorteile birgt:

- Es senkt die Herzfrequenz, was Angstzustände reduziert.
- Es eröffnet die Möglichkeit, die Weite hinter dem Verstand zu erkennen.





”

Je länger und langsamer
du ausatmest, desto
mehr verlangsamt sich
der Geistesstrom,
der Gedankenstrom.

“

DIE KOMPLEXITÄT DES LEBENS VS. DEINE MAGISCHEN FÄHIGKEITEN



Der Weg durch die täglichen Herausforderungen, einschließlich des Gefühls der Trennung, der Angst, der Besorgnis:

Fähigkeiten und Praktiken finden, um zentrale Spannungen zu verarbeiten und abzubauen, die deinen umfassenden, freien und grenzenlosen Zugang zur Quelle der Liebe, Kreativität, Freude, Gesundheit, Vitalität, Leichtigkeit, Stille usw. verhindern – täglich und auf einfache Weise

*Die Lehren und Praktiken
des TANTRA bieten genau das:*

01 Einen praktischen Weg für alle, die offen und interessiert sind

02 Uralte Praktiken:

- alltägliche Praktiken, um das, womit wir uns am meisten verbinden wollen, in unser tägliches Leben zu integrieren
- längere Praktiken, um jeden Tag richtig und länger zu meditieren und noch tiefer zu gehen



”

Wir sind nicht
auf das angewiesen,
was uns fehlt.

“

Wir sind nicht auf das angewiesen, was uns fehlt.



Die Essenz der tantrischen Praxis

3 grundlegende Bestandteile:



Kontakt



*In Einklang
bringen*



Fluss

Am Beispiel Liebe:

- Nimm Kontakt mit der Liebe auf
- Bringe deine Handlungen, inneren Gewohnheiten, Worte usw. mit der Liebe in Einklang

DAS ERGEBNIS:
Die Liebe beginnt,
einfach zu fließen

”

Liebe ist weder ein Geben
noch ein Nehmen
– sie ist ein Ausdruck der
wahren Natur unseres Selbst.

“



Mitgefühl und Empathie

— *zum Verwecheln ähnlich?!*

EIN TANTRISCHES VERSTÄNDNIS, DAS WIR NUTZEN KÖNNEN:

Es besteht ein
großer Unterschied
zwischen Mitgefühl
und Empathie!

Empathie:

- Wir empfinden Empathie aufgrund der Spiegelneuronen in unserem Körper
- Sie nehmen wahr oder fühlen, was andere Wesen denken und fühlen; wir reagieren entsprechend darauf

Das führt oft dazu, dass wir uns zu sehr auf die Empathie einlassen, was zu empathischem Stress und zur Abschaltung des Nervensystems führt

Mitgefühl:

- Liebe ohne eine Hintergrundgeschichte, sie entsteht aus der Quelle
- Wie kann man zu ihr Zugang finden, ohne eine Erinnerung daran zu haben, sie erlebt zu haben?

Eine der wichtigsten Lehren des Tantra besagt, dass wir alle Kräfte des Makrokosmos, der Quelle, des Göttlichen in Form von Samen in uns haben

”

Tantrische Praxis wirkt somatisch, denn sie bezieht den Körper mit ein – das schließt die Atmung ein, das Verändern von Atemmustern und wie man physische Formen mit dem Körper hält und bildet.

“

Was ist Mantra?

Sanskrit-Mantras wurden nicht erfunden, sie stammen vielmehr aus ungebrochenen Lehrtraditionen; sie wurden in tiefen Bewusstseinsstufen wahrgenommen.

Mantras sind wie Klangalgorithmen – sie sind sehr präzise und sie funktionieren. Sie wurden über Tausende von Jahren getestet.

Je mehr du mit Mantras arbeitest, desto mehr dehnt sich die winzige Mikroinformation im ganzen System aus und erzeugt einen enormen alchemistischen, transformatorischen Wandel im ganzen Wesen.

Mantra ist die zentrale Praxis im Tantra.

*Wenn wir uns weiterentwickeln,
wachsen und transformieren, ziehen
wir eine völlig andere Gruppe
von Menschen und Umständen an.*



Von innen nach außen

*Verändere dich von innen heraus,
anstatt zu versuchen, Menschen
oder Umstände um dich herum
dazu zu bringen, sich zu verändern.*



WIE DU DAS ERREICHST:

durch Praktiken
(Meditation, Kontemplation, Mantras).

Indem wir mit den Praktiken des Tantra
arbeiten, erweitern wir unmittelbar unsere
Perspektive.

REFLEXION

1.

Wie würde es sich anfühlen, wenn du einen bedeutenden Schritt machen und erkennen würdest, dass die Liebe immer in dir lebendig ist, unabhängig von deinen Umständen?

2.

Wie würde es sich anfühlen, jeden Morgen mit dem Wissen aufzuwachen, dass du jederzeit Zugang zu kreativer Einsicht und Intuition über alles und jeden hast?

3.

Wie würde es sich anfühlen, mit dem Wissen ins Bett zu gehen, dass dir dies zur Verfügung steht, und mit dem Wissen aufzuwachen, dass es immer da ist?

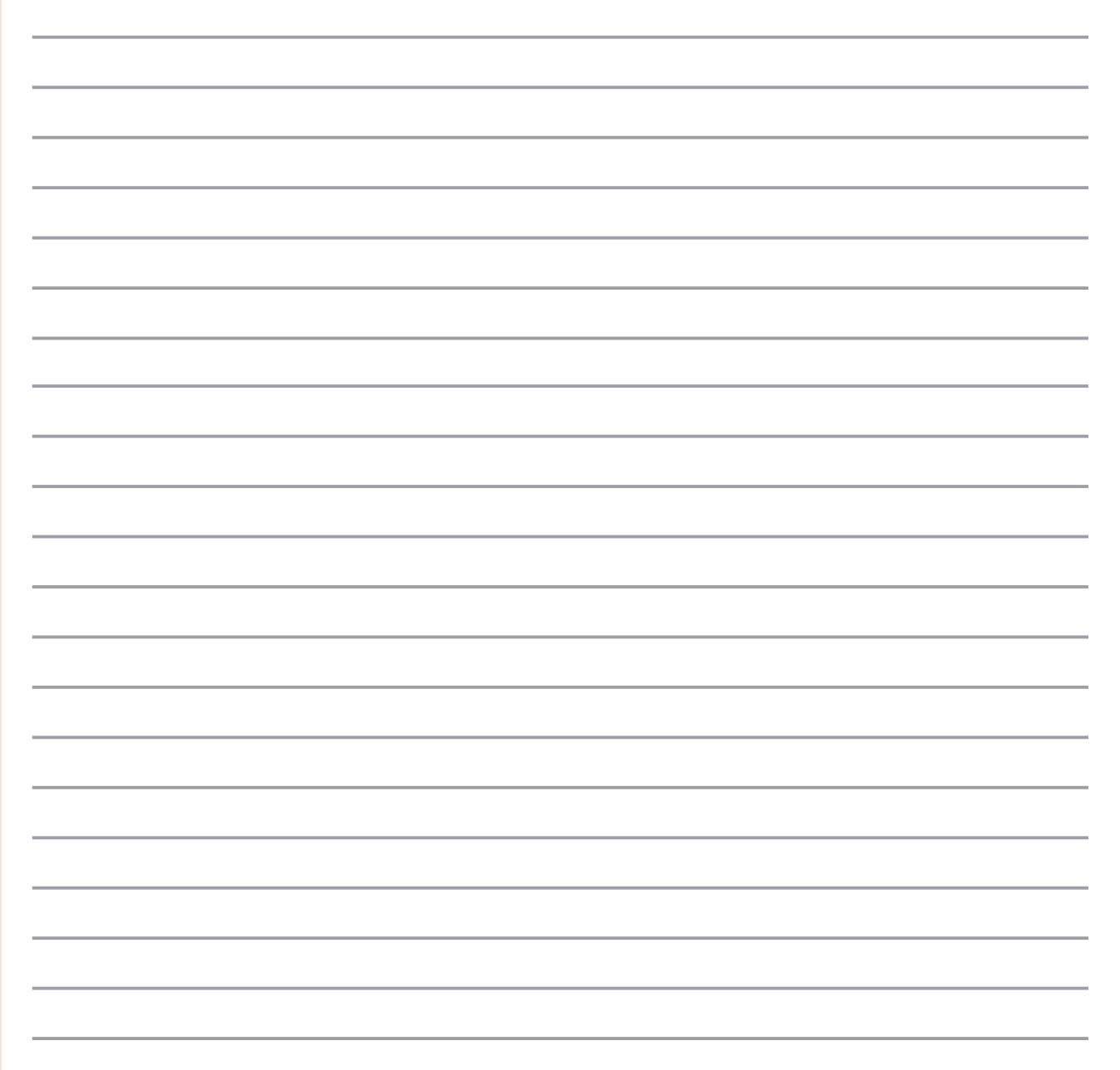
4.

Was würdest du bereit sein, an Zeit und Aufmerksamkeit zu investieren, wenn du wüsstest, dass deine Praktiken in jedem Fall Früchte tragen würden?

Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen



”

Wenn wir nicht
mit dem Fluss
im Einklang sind,
klammern wir,
haften an und
jagen hinterher.

“

Scotts Einladung



*Scott lädt dich ein, dich
auf die Praktiken einzulassen,
die das Leiden auflösen!*

Leiden sind Spannungsmuster

*– körperliche, emotionale und
geistige Spannungsmuster, die
auf Klammern, Anhaften und
Hinterherjagen hinauslaufen.*



DU WIRST EINGELADEN:

Scotts Kurs Tantra - Die Alchemie der Liebe:
Tantrische Grundlagen zur Erfahrung
der Ganzheit lässt dich jedes Mal, während du
den Kurs machst, tiefer gehen. Dabei werden
die Praktiken mehr und mehr von der Anmut,
die in dir ruht, enthüllen!

”

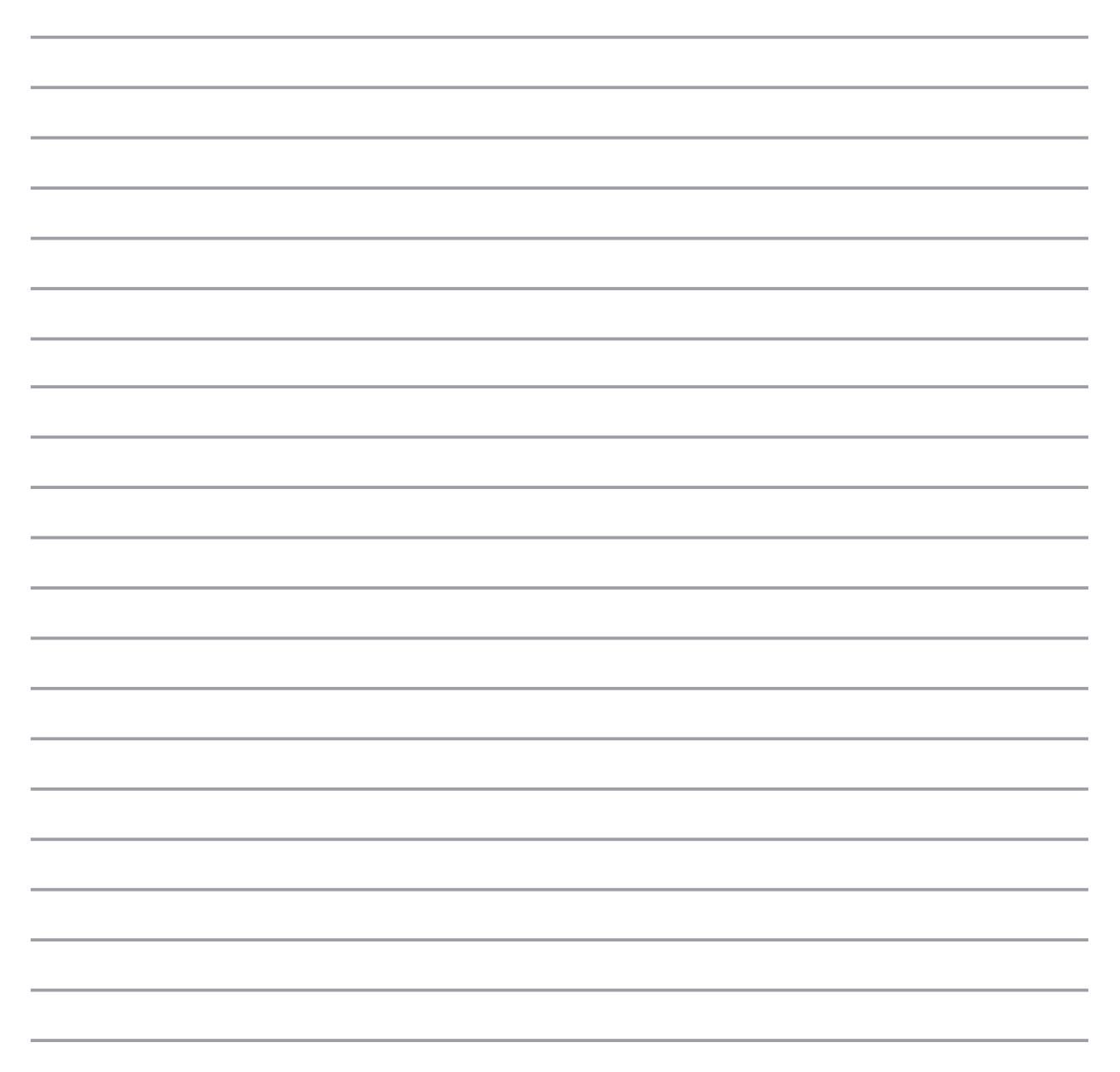
Wenn du mehr von der Anmut,
Liebe, Kreativität, Vitalität
und Verbundenheit entdeckst,
die alle in dir lebendig sind,
bist du selbst die aktive Veränderung,
die du in dieser Welt sehen willst.

“

Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen





”

Tantra besteht aus einer Reihe von Praktiken, die uns helfen, unsere wahre Natur mit dem Dasein in diesen Körpern, in diesen Leben zu verbinden.

“

Der Kurs

Dieser Online-Kurs richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die ihr Verständnis von Tantra vertiefen und seine transformative Kraft nutzen möchten, um ihre Beziehungen, ihre Intimität und ihre Spiritualität zu bereichern.



Unabhängig davon,
ob du bereits Vor-
kenntnisse im Bereich
Tantra hast oder nicht:

Dieser Kurs wird dir
wertvolle Erkenntnisse und
Praktiken vermitteln.

Im Verlauf des Kurses gibt Scott eine umfassende Einführung in das Tantra, wobei er sich auf dessen grundlegende Prinzipien und Praktiken konzentriert.

Der Kurs stellt eine transformative Reise dar, die dich durch drei progressive Phasen führt:

01 den Wechsel vom Streben nach persönlichem Gewinn zur Verkörperung der Liebe

02 die Verlagerung des Schwerpunkts von Besitztümern auf die Kultivierung eines authentischen Verständnisses des Selbst

03 es dir zu ermöglichen, dein neues Selbstverständnis zu nutzen, um anderen einen echten Nutzen zu bieten

Am Ende dieses Kurses wirst du über ein solides Fundament auf dem Gebiet des Tantra verfügen und in der Lage sein:



Tantra in dein tägliches Leben und deine Beziehungen zu integrieren,



eine persönliche Tantra-Praxis-Routine zu entwickeln,



über deinen Tantra-Weg zu reflektieren und zukünftige Ziele zu setzen.

Während des Kurses wirst du durch praktische Übungen, geführte Meditationen, Fragen zum Nachdenken und kurze Hausaufgaben angeleitet, um dein Verständnis und deine Erfahrung des Tantra zu vertiefen. Am Ende des Kurses wirst du das Wissen und die Tools haben, um Tantra als einen Weg zu größerer Intimität, spirituellem Wachstum und persönlicher Transformation zu nutzen.



Freust du dich und bist begierig darauf, dir deiner eigenen Persönlichkeit bewusst zu werden, deiner eigenen Art und Weise zu sein und der Art, wie du atmest und deinen Körper nutzt?

Scotts Kurs ermöglicht es, all das zu erreichen und zu größerer Kohärenz zu gelangen. Nutze deine Fähigkeit, von innen und außen, um kostbare Lebensmomente auf eine Weise zu erschaffen, die dein Nervensystem und deine Emotionen neu kalibriert – nur um zu verstehen, dass jeder Moment ein kreativer Akt ist, eine kreative Gelegenheit zur Weiterentwicklung.



TANTRA

- Die Alchemie der Liebe

Grundlagen zur Erfahrung der Ganzheit

SCOTT SCHWENK

