

# Meditation und mehr

Von Stefan Knaak

In 1998 kam ich in einer Abendgruppe in Karlsruhe zum ersten Mal mit Tantra in Kontakt. Ich war neugierig auf mehr Sinnlichkeit in meiner Sexualität, auf Lust und Liebe, und fand dann dort etwas fast wie eine Familie und einen Aufbruch in die Weite der inneren Welt. Sinnkrise, Trennung und Scheidung kamen dazu. Es gab gleich die Sehnsucht, einem privaten Tantrakreis anzugehören. Mit einem Sannyasin gründete ich solch eine offene Tantragruppe. Den daraus entstandenen Freundeskreis führe und organisiere ich heute alleine, während ich bei der Gruppenleitung oft die Begleitung einer geschätzten Freundin vorziehe. Die Wahrheit beginnt eben zu zweit, auch wenn sie dort nicht ihr Ende findet.

## Ein Jahrestaining und mehr

An einem Training teilzunehmen war bald meine Vision. Eine Hakomi-Verbindung ließ mich 2003 Saleem und Gabrielle Riek wählen. Dort war ich aufgehoben und begleitet, konnte mich wagen, erfahren, mitunter für manche eine Zumutung sein, und lernte, dies mit Freiheit zu erleben, statt mit Angst und Scham. Ich fand Freude daran, mich selbst zu entdecken, kam Glaubenssätzen auf die Spur, die meine Show bestimmen wollen, und lernte, doch immer wieder selbst diese zu bestimmen. Wichtig für mich ist, so sein zu können, wie ich bin, nicht wie andere oder ich selbst glaube, sein zu müssen – Fehler machen inklusive.

Später kam auch Alan Lowen in mein Leben. Ich schätze alle meine Lehrer und bin dennoch nicht einverstanden mit allem von jedem. Jeder hat etwas anderes für mich. Ich darf nehmen, was mir gefällt, und bekomme auch das dazu, was mir nicht gefällt.

## Sei da – du darfst – lass los

Die Faszination der Schule des Seins und von Art of Being entsteht immer neu: in offenen Räumen, da zu sein und das Bewusstsein zu schärfen. *Du darfst*: dir selbst und deinem Gegenüber erlauben, deine Grenzen zu achten, zu erforschen, zu verändern. Sich in Risikozonen zu bewegen ist nicht immer angenehm, doch vor allem dort geschieht Lernen. Dort entfaltet sich wirkliche Lebendigkeit, und dort werden wir beschenkt. Etwas Wichtiges für mich ist wirklich immer dabei. Wenn ich nicht Erfüllung finde, dann geht es ums *Loslassen*. Es geht um Hingabe, nicht um Selbstaufgabe. Der starke Kritiker in mir reift zum wohlwollenden Coach.

Fehler machen lernen, Enttäuschungen erleben, ins Chaos stürzen, wieder aufstehen – der Tod ist nicht das Ende, neuen Mut und Vertrauen schöpfen. Unerwartetes kann als Geschenk genommen werden, Verantwortung für sich selbst tragen. Im-



mer neues Lernen, es nimmt kein Ende, und immer wieder geschieht es mit Freude und Begeisterung.

## »Meditation und mehr ...«

In dieser Arbeit finde ich Freude, Freunde und Familie. Manchmal fühle ich mich dabei wie ein Chef und fürsorglicher Vater. Dann wieder als Liebender, Kind oder Abenteurer, als Weiser und Nicht-Wissender. Immer dabei als Mensch, in Beziehung mit allem und als fühlendes Wesen.

In meine Arbeit fließen die Erfahrungen ein, die ich auf meinen eigenen tantrischen Reisen in verschiedenen Trainings gesammelt habe. Meiner Eitelkeit gefällt es, wenn andere mich Tantralehrer nennen. Ich selbst fühle mich weniger so, bin ich doch mit eigenem Lernen gut genug beschäftigt. Freude und Begeisterung lassen mich »Meditation und mehr ...« anbieten (die drei Pünktchen sind mir wichtig, du darfst sie selbst ausfüllen). Der Raum des Seins ist der Rahmen, die Einladung ergebnisoffen und wird von jedem Teilnehmer als Teil des Ganzen gefüllt. Für jeden ist etwas anderes dabei. Mit allen darin gibt es vielleicht auch etwas zum Lernen, doch halte ich mich weder an einen festen Lehrplan noch führe ich ein Klassenbuch.

*Herzlich willkommen und viel Spaß dabei!*

[www.meditation-und-mehr.net](http://www.meditation-und-mehr.net)



**Stefan Knaak**, Jg. 1959, Ingenieur und Art of Being Teacher, Lomi-Bodyworker. Selbsterfahrung in Biodynamik, Hakomi, Traumatherapie, Männerarbeit. Trainings mit Saleem Matthias Riek und Alan Lowen, Lomi Training mit Ludwig Sandner. AUM, Lomi- und Tantra-Gruppen in Karlsruhe. [Knaak.Stefan@gmx.de](mailto:Knaak.Stefan@gmx.de)