

Von Marc Aurin

TANTRA JENSEITS VON SEX

Was, wenn du im Alltag findest, wonach du dein
Leben lang gesucht hast?

Für alle, die sich nach Liebe, Freiheit und innere Fülle
sehnen

Eine kleine persönliche Bitte

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dir wirklich dient – dass du darin etwas findest, das dich stärkt, beruhigt oder auf eine Weise berührt, die du vielleicht gebraucht hast.

Falls du irgendwann das Gefühl hast, dass etwas fehlen könnte oder verbessert werden sollte, gib mir bitte Bescheid.

Ich überarbeite jedes meiner Bücher fortlaufend.

Und wenn dein Feedback dazu beiträgt, dass eine neue Version entsteht, erhältst du diese kostenlos.

So verstehe ich meine Zufriedenheitsgarantie: als Versprechen, jedes Buch zu einem verlässlichen Begleiter zu machen.

Wenn du mir etwas mitteilen möchtest, nutze gerne die anonyme Leser-Umfrage:

[Leserumfrage](#)



(Der Link bleibt dauerhaft aktiv – du kannst ihn also jederzeit aufrufen.)

Oder schreib mir direkt:

Markus.Dirksen@outlook.de

© 2025 Markus Dirksen (Marc Aurin)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors: Amazon.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Markus Dirksen, Kastanienallee 20, 45127 Essen, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: Markus.dirksen@outlook.de

Lektorat: Markus Dirksen

1. Auflage 2025 – Version 01.2026

ISBN: 9798292385240

Inhalt

Eine kleine persönliche Bitte	2
Bevor du weiterliest – eine liebevolle Einladung:	9
Einleitung – Der Ruf zurück ins Leben	10
Kapitel 1 - Was Tantra (nicht) ist	14
Kapitel 2 - Der Ursprung: Eine Reise zur vergessenen Weisheit	17
Kapitel 3 – Der tantrische Blick: Wenn du nichts mehr ablehnen musst	20
Kapitel 4 - Die Kunst der Hingabe: Vom inneren Krieg zum tiefen Frieden.....	28
Kapitel 5 - Atem: Das Tor zur Wahrheit	36
Kapitel 6 - Der Körper: Dein Spiegel, Tempel und Tor.....	43
Kapitel 7 - Die heiligen Boten – Wie du Lust, Schmerz und Angst tantrisch umarmst.....	47
Kapitel 8 - Schatten: Die dunkle Göttin in dir	50
Kapitel 9 – Ekstase: die Heimkehr in deine Lebendigkeit	53
Kapitel 10 – In Beziehung: Die Kunst der heiligen Verbindung.....	57
Kapitel 11 – Zurück in den Körper – Der Weg vor der Vereinigung	63
Kapitel 12 – Heilige Sexualität – Wenn Begegnung zum Gebet wird.....	68
Kapitel 13 – In der Arbeit: Präsenz im Tun, Liebe im Geben.....	83
Kapitel 14 – Das heilige Feuer: Der tantrische Umgang mit Triggern und Konflikten.....	88
Kapitel 15 – Der Altar des Alltags: Wenn Kochen, Weinen und Warten zum Ritual werden.....	95

Kapitel 16 – Liebe: Das höchste Gesetz	100
Kapitel 17 – Tod: Der letzte Orgasmus.....	105
Kapitel 18 – Verschmelzen: Das große Ganze erinnern.....	109
Kapitel 19 – Beziehung als Bewusstseinsarbeit – Wie du dich selbst im Du erkennst	113
Kapitel 20 – Ekstase im Alltag – Wie du das Heilige in jedem Moment findest	119
Kapitel 21 – Der Tod als Lehrer des Lebens – Wie Vergänglichkeit dich in die Liebe führt.....	123
Kapitel 22 – Brief an den Suchenden – Tantra als Weg der Heimkehr	127
Kapitel 23 – Ganz Mensch. Ganz göttlich.	130
Kapitel 24 – Warum der Weg der Meister oft im Tantra endet	143
Epilog – Liebe alles. Beginne jetzt.	147
Ein letztes Wort – Von Herz zu Herz.....	149
Dieses Buch gehört.....	150
Danksagung.....	151
Letztes Wort – Ein Tropfen Ewigkeit	152
Deine Stimme zählt.....	153
Die Lehren dieses Weges – Eine letzte Umarmung	154
Trigger – Spiegel der Seele: Beispiele und ihre tiefere Bedeutung.....	156
Dialog mit dem Buch – dein persönliches Gesprächspartner-Erlebnis	162
Lass uns das hier gemeinsam zu Ende bringen.....	164
Leseprobe – Ich bin müde vom Kampf.....	167

Vorwort	168
Die Reise nach Innen: Die Fünf Tore zur Freiheit	170
Kapitel 1: Die Müdigkeit, die kein Schlaf heilt	185
Kapitel 2: Der unsichtbare Krieg in deinem Kopf	190
Kapitel 3: Die schwere Last der Kontrolle	196
Kapitel 4: Du warst nie kaputt	201
Kapitel 5: Das sanfte Niederlegen der Waffen.....	205
Wie geht es weiter?	211

Bevor du weiterliest – eine liebevolle Einladung:

Lege für einen Moment den Wunsch ab, etwas zu verstehen. Dein Verstand wird auf diesen Seiten nach Antworten suchen, nach Konzepten, nach einer Anleitung, die er befolgen kann. Dieses Buch wurde nicht für ihn geschrieben.

Es wurde für dein Herz geschrieben. Für deinen Körper. Für den weissen, stillen Teil in dir, der nicht in Worten denkt, sondern in Gefühlen atmet. Dies ist kein Buch zum Verstehen; es ist ein Raum zum Fühlen.

Lies also langsam. Vielleicht nur eine Seite am Tag. Lege das Buch weg, wenn ein Satz dich trifft, und schließe die Augen. Spüre das Echo in deinem Inneren. Wo in deinem Körper antwortet es? Wo wird es eng, wo wird es weit? Lass dich berühren.

Erlaube jede Reaktion. Tränen, Widerstand, ein plötzliches Lächeln, Gänsehaut. Es gibt hier nichts Falsches. Deine ehrliche Reaktion ist wichtiger als jedes intellektuelle Verständnis; sie ist deine Wahrheit, die sich zeigt.

Und das Wichtigste: Du musst auf diesen Seiten nichts erreichen. Es gibt keinen Gipfel, keine Prüfung, kein Zertifikat.

Der einzige Zweck dieses Buches ist es, dich zu erinnern.

An das, was du bist, wenn du aufhörst, etwas werden zu wollen.

An das, was du nie verloren hast.

Dieses Buch ist für Suchende, die müde sind vom ewigen Selbstoptimierungs-Wahn.

Info: Schatten(arbeit) bedeutet hier im Buch nicht, in der Dunkelheit zu wühlen, sondern die Teile in dir (wie Wut oder Schmerz) ins Licht zu holen, die du bisher im „Keller“ deines Bewusstseins eingesperrt hast, weil sie als „nicht okay“ galten.

Einleitung – Der Ruf zurück ins Leben

Vielleicht kennst du es. Dieses leise, beharrliche Gefühl, irgendwie neben dir zu stehen. Als wärst du die Hauptfigur in einem Leben, dessen Drehbuch du nicht geschrieben hast. Du funktionierst, du machst, du versuchst, alles richtig zu machen – doch das Leben selbst scheint an dir vorbeizuziehen. Du bist anwesend, aber nicht wirklich hier. Und tief in dir flüstert eine alte Sehnsucht: So sollte sich Leben nicht anfühlen.

Mein Erwachensmoment kam nicht auf einem Berggipfel oder in einer stillen Meditation. Er kam mitten in der Enge, in einem Gefühl tiefsten Unbehagens, aus dem es kein Entkommen gab. Mein Verstand raste und präsentierte die drei kalten, logischen Optionen: Die Situation verlassen? Unmöglich. Sie verändern? Ich wusste nicht, wie.

Also blieb nur die dritte Tür, die ich lange für eine Niederlage gehalten hatte: Annahme. Ich hatte verstanden, dass alles andere – der Kampf, die Ablehnung – nur der endlose Krieg gegen das Jetzt ist. Sobald wir auch nur einen Funken dessen, was ist, ablehnen, sind wir aus dem Paradies des Seins gefallen.

Also traf ich eine Entscheidung, die nicht aus dem Kopf, sondern aus dem zerbrechlichen Mut des Herzens kam. Ich atmete in das Gefühl hinein, das ich so sehr hasste, und sagte: „Okay. Ich nehme dich an. Ich liebe dich, weil du jetzt da bist.“

In dem Moment, als mein innerer Krieg endete, geschah das leise Wunder. Das Unwohlsein löste sich nicht auf – es verwandelte sich. Die Enge wurde zu Weite, die Angst zu einer Welle warmer, stiller Liebe. Alle Fragen, alle Ziele, alle Wünsche waren plötzlich bedeutungslos. Nur zwei blieben übrig, klar wie Sterne in einer dunklen Nacht: diesen Frieden zu genießen – und einen Weg zu teilen, wie auch andere ihn finden können.

Seitdem ist diese Erinnerung mein Kompass, auch wenn ich ihn oft verliere. Ich fand diesen Frieden in der Ukraine, einem Land im Krieg – nicht an der Front, aber in einer Atmosphäre, die von Anspannung vibrierte.

Ich fand ihn in den österreichischen Bergen, als ich mich im Dunkeln verirrte, der Akku leer war und ich, am Abgrund an einen Baum geklammert, nichts mehr tun konnte, als vollkommen präsent zu sein und eine unglaubliche Lebendigkeit zu spüren. Ich fand ihn in der Sexualität, als ich aufhörte, einem Höhepunkt nachzujagen, und stattdessen die glückselige, heilige Verbindung im Dasein genoss.

All diese Momente lehrten mich dasselbe: Es gibt eine höchste Intelligenz, die keine Fehler macht. Alles ist ein Geschenk, auch wenn es manchmal in Schmerz verpackt ist. Es ist, als hätte sich unsere Seele, wie in einer Vision, die ich erleben durfte, vor der Geburt voller Freude darauf eingelassen, endlich alles sein zu dürfen – das Leichte wie das Schwere.

Doch im Alltag vergessen wir das. Mein Leben ist ein ständiges Aufwachen und wieder Einschlafen.

Der Weg, den ich fand, um mich immer wieder zu erinnern, heißt Tantra.

Und nein – ich meine nicht die Klischees. Nicht nur Sexualität, nicht Yoni-Massage, nicht Räucherstäbchen. Ich meine das ursprüngliche Tantra: eine uralte Weisheit, die uns lehrt, dem Leben in jeder Form zu begegnen. Nicht mit Kontrolle, sondern mit Hingabe. Nicht mit Angst, sondern mit radikaler Präsenz.

Tantra ist kein Ziel. Es ist ein Blick auf die Welt, der dich zurück in deine Ganzheit ruft. Es ist der Weg, der nichts ausschließt. Nicht die Wut. Nicht die Lust. Nicht die Dunkelheit. Nicht den Tod. Es ist der Weg, der sagt: Alles gehört dazu. Und alles ist ein Tor.

Dieses Buch ist eine Einladung. Keine Anleitung zum Perfektsein, keine Technik-Sammlung. Es ist ein Wegbegleiter für Menschen, die wieder fühlen wollen. Für Menschen, die ganz hier sein wollen. Für Menschen, die sich erinnern wollen, wer sie wirklich sind.

Ich nehme dich mit auf eine Reise – durch Atem, Körper, Beziehung, Schatten und Ekstase. Zurück in dein Herz.

Denn vielleicht brauchst du, wie ich, keinen neuen Namen für deinen Schmerz. Sondern einfach einen Weg, mit ihm da zu sein – ohne ihn zu bekämpfen.

Teil 1: Was Tantra wirklich ist

Kapitel 1 - Was Tantra (nicht) ist

Die Essenz des Tantra: Eine Einladung zur radikalen Ganzheit

„Wenn du verstehen willst, worum es im Tantra geht, dann vergiss alles, was du gelernt hast über richtig und falsch, über gut und schlecht, über Licht und Dunkel. Und erinnere dich daran: Alles ist willkommen. Auch das, was du ablehnst. Vielleicht besonders das.“

Bevor wir diesen Weg gemeinsam beschreiten, lass uns für einen Moment den Raum klären. Denn kaum ein Wort ist so beladen mit Missverständnissen wie das Wort Tantra.

Vielleicht hast du beim Lesen des Titels sofort ein bestimmtes Bild im Kopf. Halbnackte Menschen in weißen Gewändern. Exotische Sexualpraktiken, Yoni-Massagen, Räucherstäbchen. Eine Mischung aus Esoterik, Ekstase und vielleicht sogar ein wenig Fremdscham.

Verständlich. Aber das ist nicht das Tantra, von dem dieses Buch spricht.

Tantra ist in seinem Herzen keine Technik, kein sexuelles Spielzeug, kein New-Age-Konzept. Es ist eine Haltung zum Leben. Eine uralte Weisheit, die dich nicht auffordert, irgendwohin zu fliegen, sondern dich einlädt, endlich hier auf der Erde anzukommen.

Die heilige Wunde unserer Zeit

Die meisten von uns wurden nicht gelehrt, ganz zu sein. Wir wurden dazu erzogen, uns zu zerteilen. Dinge zu unterdrücken. Wut. Lust. Bedürftigkeit. Trauer. Wir haben gelernt, dass bestimmte Gefühle, Impulse und Gedanken „zu viel“ oder „nicht okay“ sind. Und so wurden wir, in unserem Versuch, gut und richtig zu sein, zu wenig. Wir haben uns selbst halbiert.

Dieser innere Kampf ist die heilige Wunde unserer Zeit. Solange du gegen Teile von dir kämpfst, kämpfst du gegen das Leben selbst. Tantra führt

uns genau dorthin zurück: zu dem, was wir abgeschnitten haben. Zu dem, was wir uns verboten haben. Nicht, um dich zu reparieren. Sondern um dich daran zu erinnern, dass du nie zerbrochen warst.

Die Essenz: Radikale Inklusion

Tantra ist in seinem Kern eine einzige, radikale Aussage: Es gibt nichts, was nicht Teil des Ganzen ist. Kein Gefühl, kein Impuls, kein Schatten, keine Wunde muss ausgeschlossen werden, damit du ganz sein darfst.

Ein tantrischer Mensch fragt nicht: „Wie kann ich meine Wut loswerden und schnell wieder in die Liebe kommen?“

Sondern er fragt: „Wie kann ich jetzt gerade die Wahrheit meiner Wut lieben?“

Nicht die Version der Wahrheit, die du gern hättest. Sondern die rohe, ungeschminkte, lebendige Wahrheit dieses Moments. Das bedeutet auch: nicht wegzurennen, wenn es weh tut. Nicht die Fassade aufzusetzen, wenn du leer bist. Nicht zu lächeln, wenn du eigentlich schreien willst.

Sondern alles willkommen zu heißen wie einen lange verlorenen Bruder, der endlich heimkehrt – verwundet, aber echt.

Eine heilige Begegnung mit dir selbst

Setz dich für einen Moment hin, genau dort, wo du gerade bist. Schließe die Augen, wenn du magst. Spür deinen Atem. Nichts erzwingen, nur spüren.

Und dann frage dich sanft:

Welchen Teil in mir habe ich in letzter Zeit abgelehnt?

Vielleicht ist es deine Müdigkeit. Deine Ungeduld. Dein Wunsch, gehalten zu werden. Deine Wut. Dein Nicht-weiter-Wissen.

Stell dir diesen Teil für einen Augenblick vor wie ein kleines, überhörttes Kind. Wie würde es sich anfühlen? Welche Energie trägt es in deinem

Körper? Was würde es dir flüstern, wenn du endlich still genug wärst, um zuzuhören?

Du musst nichts tun. Nichts lösen. Nichts heilen.

Leg nur innerlich deine Hand auf sein Herz. Und sag einfach den heiligsten Satz, den es gibt:

„Du darfst da sein.“

Atme. Spüre, was geschieht.

Übung:

Setz dich für einen Moment hin. Stell dir vor, du sitzt in einem stressigen Meeting oder stehst in einer langen Schlange. Spür diesen Kloß im Hals oder die Enge in der Brust, die du normalerweise wegdrückst. Statt zu funktionieren, sagst du innerlich: „Du darfst da sein.“ *Quelle: Inspiriert durch das Vijnana Bhairava Tantra (traditionelle Zentrierung).*

Abschlussgedanke

Tantra beginnt nicht im Tempel oder im Bett. Es beginnt genau hier, in diesem Moment. Es beginnt dort, wo du aufhörst, dich vor dir selbst zu verstecken. Und genau dort, mitten im scheinbar Unheiligen, beginnt die eigentliche Reise nach Hause.

Kapitel 2 - Der Ursprung: Eine Reise zur vergessenen Weisheit

Tief in dir schlummert die Erinnerung an eine Zeit, da die Menschen das Göttliche nicht im Himmel suchten, sondern in allem, was lebt. Im Rauschen des Windes, im Puls der Lust, im stillen Abschied des Todes, in einem einzigen Blick, der zwei Seelen verbindet.

In dieser Zeit gab es Menschen, die wussten: Du musst keinen Gott anbeten, wenn du bereit bist, die Welt mit offenen Armen zu umarmen. Diese Menschen gingen den tantrischen Weg.

Tantra ist älter als die meisten uns bekannten Religionen, und doch ist es keine. Es kennt keine unfehlbare Schrift, kein starres Dogma, keinen zentralen Gott, den es zu besänftigen gilt. Tantra war und ist immer ein gelebter, direkter Pfad des Erfahrens, nicht des Glaubens. Es ist ein Weg, der dir zuflüstert: „Wenn du das Leben wirklich sehen willst, dann sieh es nicht durch die Augen deiner Angst. Sondern durch das Herz deiner Gegenwartigkeit.“

Geboren aus der Erde – nicht aus den Himmeln

Während viele spirituelle Wege einer Leiter gleichen, die uns empor in den Himmel, weg von der Materie führen soll, ist Tantra wie ein Fluss. Es führt uns nicht nach oben, sondern nach innen und nach unten. Zurück in den reichen, fruchtbaren Boden unseres Seins: in den Körper, in die Sinne, in das Blut, die Ekstase, die Dunkelheit und die Stille.

Es entstand in einer Zeit, in der Körperlichkeit nicht als Ablenkung oder Sünde galt, sondern als heiliges Tor zu etwas Größerem. In den tantrischen Lehren findest du keine Angst vor der Lust, keine Ablehnung des Leid's, keine Trennung von Körper und Seele.

Stattdessen findest du eine tiefe Verehrung für das Leben selbst:

Rituale mit Erde, Wasser, Feuer und Klang

Die Umarmung aller Polaritäten – männlich und weiblich, Lust und Stille, Licht und Schatten

Die Meditation in der Dunkelheit, um das innere Licht zu finden

Und das eine, alles durchdringende Prinzip: „Alles ist Ausdruck des Einen.“

Tantra trennt nicht – es webt zusammen

Tantra sieht nicht nur Gott in allem – es sieht alles als Gott. Nicht als eine Figur mit Bart, sondern als das pulsierende, lebendige Bewusstsein, das sich in unendlich vielen Formen ausdrückt – auch in dir.

Wo andere Wege sagen: „Löse dich vom Körper“, sagt Tantra: „Geh tiefer hinein. Dein Körper ist das Tor.“

Wo andere sagen: „Werde besser“, sagt Tantra: „Erinnere dich, dass du nie getrennt warst.“

Wo andere sagen: „Diszipliniere dein Verlangen“, sagt Tantra: „Sei ganz da – und erkenne, welche heilige Kraft dahinter liegt.“

Es ist kein bequemer Weg, denn er führt dich direkt zu dir selbst. Aber er ist ein wahrer Weg und vielleicht der einzige, der wirklich heilt, weil er nichts von dir wegschneidet.

Was tantrische Praxis wirklich bedeutet

Es gibt unzählige tantrische Schulen und Techniken. Doch alle echten Traditionen haben eines gemeinsam:

Sie führen dich nicht weg vom Menschsein, sondern tiefer hinein in deine gelebte Erfahrung.

Sie sagen nicht: „Du musst erst erleuchtet werden“, sondern sie flüstern: „Du bist bereits.“

Sie versprechen dir keine Erlösung irgendwann, sondern führen dich zur radikalen Gegenwart: jetzt.

Tantra ist gelebte Spiritualität. Nicht nur auf dem Kissen – sondern in deinen Wunden, deiner Küche (Alltag), deiner Beziehung und deinem Alleinsein.

Reflexionsfragen

Berühre für einen Moment den Teil deines Lebens, den du bisher als „nicht spirituell“ betrachtet hast. Deine Arbeit? Deine Finanzen? Deine Wut? Deinen Körper?

Was wäre, wenn genau dieser Teil der Schlüssel zu deiner tiefsten Wahrheit wäre?

Abschlussimpuls

Tantra ist nicht der Weg der Flucht – es ist der Weg des Heimkommens.

Aber dieses Zuhause ist kein makelloser Palast im Himmel. Es ist ein altes Haus mit vielen Zimmern, hier auf der Erde. Einem sonnendurchfluteten Wohnzimmer, aber auch einem staubigen Keller, in dem deine Ängste wohnen und einem Dachboden voller vergessener Träume. Heimkommen bedeutet, den Mut zu haben, den Schlüssel für jede einzelne Tür zu benutzen. Nicht, um aufzuräumen oder zu renovieren. Sondern nur, um anzuerkennen: Auch das gehört zu mir.

Es ist die Rückkehr dorthin, wo nichts mehr ausgeschlossen werden muss, damit du endlich, endlich ganz sein darfst.

Dein Weg beginnt also nicht mit einem Aufstieg.

Er beginnt mit einem Atemzug.

Genau hier. In diesem Körper. In diesem Leben.

Willkommen zu Hause.