

Juni 2010

## **Tantra-Tourismus**

### **Weißes Tantra in Mailand**

Von Amrit Singh Filipic

Tantra ist wirklich das Beste, was man tun kann, um in diesen Zeiten des Wandels einen klaren Kopf zu behalten oder zu bekommen. Von daher versuche ich jedes Tantra mitzunehmen, das ich erreichen kann. So bin ich nach München (wo es einen sehr leckeren Tantra-Burger gab) nach Mailand geflogen. Dank Ryan Air kostete das ab Lübeck nur 20 Euro. Angekommen am Flughafen Bergamo sind es noch 50 Minuten mit dem Bus bis Mailand Hauptbahnhof. Gut und günstig fährt man kreuz und quer durch Mailand mit der U-Bahn. Optimal ist das 72-Stunden-Ticket, welches man wie alle anderen Fahrkarten an jedem Zeitungskiosk bekommt, denn in den U-Bahnstationen gibt es keine Fahrkartenautomaten.

Nach meiner Schätzung hatten sich etwa 130 Teilnehmer in einem großen, hellen Hinterhofgebäude in der Nähe von Porta Genova zusammengefunden. Nicht einfach zu finden, wenn man sich nicht auskennt, aber zum Glück hatte ich in den frühen Morgenstunden andere auf dem Weg getroffen, die Bescheid wussten. Außer mir war nur noch eine Frau aus Deutschland vertreten ... und jede Menge Teilnehmer, die ich schon vom Yoga Festival kenne. Immer schön, wenn man vertraute Gesichter wiedersieht und einem bewusst wird, dass die 3HO-Familie eine weltweite Gemeinschaft ohne Grenzen ist.

Das Tantra (Renew to be new 11) war einfach, aber intensiv; inklusive zweimal "Tantra-Schlaf" in der Rückenlage. Alles in allem wieder mal ein Tantra von der Sorte, bei dem jede einzelne Meditation mich ziemlich weit weggetragen hat. Auch wenn Mailand jetzt schon ein paar Monate zurückliegt, die Erfahrung war so bewegend, dass ich heute noch die Auswirkungen spüre. In der Mittagspause gab es ein Essen, wie ich es noch nie bei einem Tantra erlebt habe: Zwei Sorten Reis, zwei verschiedene Suppen, zwei Variationen von Gemüse und jede Menge Obst. Und wer nicht am Yogi Tee-Stand gesichtet wurde, der war wahrscheinlich an der Bar anzutreffen, wo es Kaffee und Espresso gab. In den Pausen konnte man an den vielen Bazar-Tischen, die rechts und links den Raum säumten, stöbern und es ergab sich das eine oder andere Gespräch. Im Anschluss an den erfahrungsreichen Tag haben

wir zu dritt, wenn man schon mal in Italien ist, „Pizza-Kriya“ gemacht. Ein indischer Sikh aus Irland hatte anlässlich seines Geburtstags seine Tantra-Partnerin aus Köln und mich in eine Pizzeria eingeladen. Bestimmt wird man sich irgendwann, irgendwo wieder sehen...

Verwöhnt vom milden Voralpenklima der voran gegangenen Tage, passte der verregnete Montag so gar nicht ins Programm und meine Sightseeing-Tour fiel buchstäblich ins Wasser. Wenigstens zum Mailander Dom bin ich noch gefahren. Was leider bis zum nächsten Mal warten muss, ist die Besichtigung von Leonardo Da Vinci´s "Abendmahl".