

## Was ist Tantra?

Tantra ist eine 5000 Jahre alte Methode, das Mysterium unseres Daseins und Verschwindens in dieser Welt zu ergründen.

Die tantrische Lehre geht davon aus, dass wir in diesem Lebensnetz oder Gewebe miteinander verbunden sind. Dies schlägt sich im Fluss der Lebensenergie innerhalb jedes einzelnen Menschen und in jedem Kontakt zu anderen Menschen wieder.

Dieser Lebensstil ist eine Einladung an uns, in aller Fülle und allem Überschuss, der uns eigen ist, zu leben.

Er lädt uns ein,

- mit unserem Körper in tiefer Liebe und Freundschaft zu sein;
- Sexualität als gewaltige Energieressource in unser Leben zu integrieren;
- jedes Erleben als Mittel zur Steigerung unserer Weisheit und unseres Mitgefühl für alles Lebende anzunehmen
- die Farben der Emotionen und des Geistes in die Welt zu bringen und die Resultate daraus bedingungslos als "Nahrung auf dem Weg" anzunehmen
- mit anderen unsere Erlebnisse und die Erfahrung von Ekstase, Freude und innewohnender Stille zu teilen
- unser Leben und Sterben als Geschenk tiefer existentieller Erfahrung zu begreifen

Tantra ist ein spiritueller und zeitgemäßer Weg, der die Lebensenergie (auch in Ihrer sexuellen Form) als Manifestation des Göttlichen begreift.



Ein Gedicht

## Ich sah

Ich sah in eine Welt, in der so viele von uns waren wie noch nie.

Ich sah wundervolle Kinder, in deren Augen das Licht ungebrochen strahlt.  
Ich sah die Peitsche schmerzender Worte und donnernder Stimmen in ihr Herz treffen.

Ich sah den Kleister der Illusionen, der die Straßen, den Äther und die Bilderwelt durchwaberte.

Ich sah den Atem der Rose und das Zittern des Grashalms.

Ich blickte tief in die Augen eines Menschen, der die seinen nicht abwandte und dessen Seele zu mir sprach, von Liebe und Lust, von Angst und Leid.

Ich sah in die Augen und spürte den Schmerz, den Missbrauch und auch die rauschende Kraft des Lebens, das sich immer wieder selbst erschuf.

Ich sah den Mann, der seine Frau schlug und vergewaltigte und sah das verletzte Herz und die Sehnsucht nach normaler Sexualität, die er nicht leben konnte, weil seine eigene Seele durch Schläge, religiösen Mief und bedrückende Verhältnisse nicht anders Ihren Weg finden konnte, als andere zu verletzen und zu zerstören.

Ich sah das Glück der Tänzerin im Moment, als die Musik sie durchfuhr.

Ich sah die Achtsamkeit und Geduld des Gärtners, der junge Pflanzen aufzog.

Ich sah den Rausch des Ekstase in den Armen der Geliebten/ des Geliebten nach einer Nacht der Liebe und ich spürte die Stille im durchbrechenden Morgen.

Ich sah den Fluss rauschen am Abend, dessen Liebe nur eines kannte: in der Mündung zum Ozean zu werden.

## **Der Raum des Tantra**

Tantrische Räume in den Angeboten sind als Heilräume für persönliches Wachstum und Transformation zu verstehen.

In der Arbeit mit Menschen gehen wir behutsam und respektvoll mit persönlichen Grenzen und Tabus um.

Diese Grenzen und Tabus sind ein persönlicher Schatz.

Exakt an der Grenze zu stehen und den Geheimnissen persönlicher Tabus nachzuspüren, öffnet den „ekstatischen Raum“ eher, als äußere Tabubrüche zu begehen und keine Ebene der Verbindung im Innern schaffen zu können.

Das Augenmerk der tantrischen Arbeit, wie wir sie verstehen, widmet sich zuerst der Energie, die Menschen im Innern auf dem Weg erleben und weniger exotischer sexueller Praktiken.

Tantrische Praxis (poetisch umschrieben)

**beginnt im Hier und Jetzt**

**richtet den Fokus auf die Energien in der Lebenssituation**

**taucht in die Tiefe der Wahrnehmung des Inneren**

**ergründet die Spannung und hält sie aus**

**„schmilzt das innere Blei“**

**taucht mit dem neuen Schatz auf**

**erlebt das Sonnenlicht neu**

Jede Lebenserfahrung kann ein Schlüssel für ein Leben voller Liebe, Mitgefühl und Weisheit werden.

Dabei werden auch „tanzende Schatten“ eingeladen, ins Licht zu kommen.

Gier, Wut, Hass, Angst und Schmerz werden zum Treibsatz zur Ekstase verwandelt.

Tantra arbeitet an den Ressourcen und verwendet alle Erscheinungen, jedes Erlebnis, jedes Gefühl, um es von „Blei in Gold“ zu verwandeln.

Dieses „Gold“ ist das Potential für ein Leben in Liebe und Ekstase;

jenes Gold der in tantrischen Schriften beschriebenen Buddhatur, die uns allen innewohnt.

Da Sexualität und ein befriedigender Umgang mit ihr einer der wichtigsten Schlüssel zur Erfahrung der Buddhatur im Anderen ist, praktizieren wir mit Hilfe der tantrischen Schlüssel Meditation, Atem, Stimme, Bewegung, Berührung, Visualisation und Ritual eine Öffnung und Erweiterung unseres Erlebens.

Die Ausdehnung unserer eigenen Buddhatur, um in Verbindung mit der Welt und allen Erscheinungen Überschuss weiterzugeben, geschieht dadurch von selbst.



Eine Geschichte:

„Es ist gut zwei Jahre her, dass ich Samstagmorgen zur Arbeit musste. Sonst fuhr ich meist dem Rad durch die Stadt, um meinen Kopf freizumachen. Ich kam aus dem Haus und stellte fest, dass mein Reifen platt war. Ich fuhr mit der Straßenbahn zur Arbeit. An der dritten Station stieg gegen 6.30 Uhr ein ungewöhnliches Paar in die Bahn ein.

Er, grauhaarig, groß, um die 55 mit einer massiven Alkoholflanze und einem kugelrunden Bauch. Seine Begleiterin war vielleicht 1,60 m groß, eher fragil, aber mit einem sehr schönen Gesicht.

Er berührte Sie aktiv, raumgreifend, dominant.

In ihrem Körper spiegelte sich ihre Zwiespaltenheit.

Der Oberkörper verschaffte sich durch Rückwärtsdehnen immer wieder Luft, während das Becken eng an seinem lag.

Er versuchte, sie zu küssen. Sie entzog ihm Ihrem Mund und legte den Kopf auf seine Schulter.

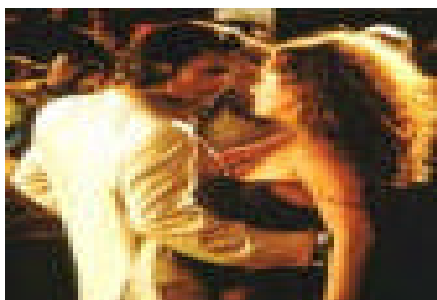
Ihr Blick traf den meinen. Meine Augen fielen in die Ihren hinein. In ihren Augen spiegelte sich innerhalb dieser Zeit die ganze Bandbreite menschlicher Emotion statt. Eine Geschichte von Schmerz, Wut, Lust und Leid offenbarte sich. Nur die Liebe hatte sich augenscheinlich aus den Augen fast verabschiedet.

Ich machte eine Geste, in der die Hand vom Herzen sich öffnete, als ob sich mein Herz in Mitgefühl öffnete. Sie lächelte kurz. Ein kurzer, liebevoller Blick traf mich vor dem Ausstieg der Beiden.

Zu Beginn der Arbeit zogen mir noch Gedanken und Bewertungen zu dieser Situation durch den Kopf. Zwei Fragen blieben:

„Warum verwechseln wir oft Freundschaft, Liebe, Lust, Gier und Autoaggression/Verfestigung sexuellen Leids miteinander?“

„ Mit welchen Mitteln können wir unsere Bewusstheit stärken, um genauer zu spüren, was wir tun?“



## **Tantrische Disziplinen**

Tantrische Disziplinen sind jene Bereiche der Entwicklung einer offenen Spiritualität, die von der Erfahrung der Sexualität tief in die Erforschung und Ausweitung deiner Selbst gehen.

### **Körper**

**Achte auf deinen Körper.**

**Spüre das Maß deiner Bedürfnisse.**

**Iss, wenn du Hunger hast. Lass dir Zeit.**

**Spüre auch, ob es wirklich Hunger ist oder nur Ersatz für wahres Leben und echte Gefühle.**

**Reinige deinen Körper von Giften durch Essen, Trinken, Atmen.**

**Sei achtsam im Umgang mit Medikamenten und Drogen, wie Alkohol u.a..**

**Achte darauf, ob du Mitteilungen deines Körpers und deiner Seele wahrnehmen kannst.**

**Entwickle ein feines Gespür für die Energie, die dich durchfließt.**

**Mach deine Sinne zu sensiblen Toren zu deinem Innern.**

**Mach deinen Atem zu einem Schlüssel der Stille und der wilden Ekstase.**

**Bewege dich viel, oft und voller Freude in deinem Körper.**

**Lerne die Kraft des Tanzes zu schätzen. Betreibe Sport als Liebesbezeugung zu deinem Körper und nicht nur des Aussehens und des Wettbewerbs wegen.**

**Achte darauf, ob dein Körper wirklich Sex will, ob es nur Ersatz für etwas anderes in deinem Leben ist.**

**Spüre hinein, wo die Grenzen zwischen Herzensbegegnung, Freundschaft, sexueller Begierde, romantischer Vorstellung und Aggression gegen dich oder andere Menschen, ob Männer oder Frauen ist.**

**Benenne dies für dich und achte auf die Resonanz in deinem Inneren.**

## Seele

Achte auf deine Seele. Respektiere deine eigene Grenzen. Erkenne die Farben der Gefühle und lerne zu unterscheiden, ob sie aktuell oder von der Erinnerung getragen werden.

Sei achtsam im Umgang mit Anderen. Achte darauf, mit wem und warum es dir gut geht.

Schätze die Momente der Begegnung mit Anderen und betrachte schwierige Situationen mit Humor und Mitgefühl, nicht Selbstmitleid, mit dir.

Lerne tiefe Gefühle, ob schmerzhaft oder lustvoll, entspannt und ohne Gier anzunehmen.

Wenn du mit Anderen in Kontakt, spüre den Tanz auf der Grenze.

Sei bereit in der Begegnung mit offenem Herzen, deine Horizonte zu erweitern.

## Geist

Sorge für deinen Geist, so dass er nicht in Verwirrung abstürzt.

Sei der Reiter deines Verstandes, nicht sein Pferd.

Vertiefe dich in Stille durch Meditation, um zu spüren, das sie dich und alles was lebt, in jeder Sekunde umfängt.

Sei offen für die Möglichkeit stets im Hier und Jetzt zu leben.

Lerne in Körper, Seele und Geist auch in Momenten des Zweifels, tiefer Krisen und im Angesicht des Todes eines Menschen oder deines eigenen unerschütterlich zu bleiben.

Zeige das Strahlen deines Lebens in der Sonne, so dass die Strahlen die Herzen der Menschen in deiner Umgebung erwärmt.

“Solange das Weltall besteht, solange Lebendiges lebt, so lange möchte auch ich bestehen, um das Elend der Welt zu vertreiben.“

Tenzin Gyatso XIV. Dalai Lama



## **Tantra ist gut für Dich**

wenn du Bereich der Liebe zu dir selbst und in der Partnerschaft neue Wege beschreiten willst.

wenn du intensiver mit deiner eigenen Lebendigkeit und deinem eigenen Körper Kontakt aufnehmen willst.

wenn du in deiner Sexualität jenseits der weiblichen und männlichen Rollenmodelle Erweiterungen erfahren willst.

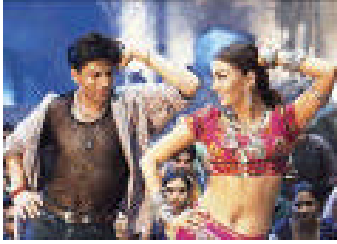
wenn du spüren willst, was urweibliche und urmännliche Energie ist.

wenn du Erfahrungen machen willst, wie Spiritualität im Hier und Jetzt aussieht und wie jenseits von Bücherwissen und Nur-Meditation Tiefe in dein Leben kommt.

wenn du dir selbst Liebe und Aufmerksamkeit zukommen lassen willst.

wenn du in Betrachtung deiner Vergangenheit und deiner Geschichten altes liebevoll umarmen und auflösen kannst.

wenn du willst, dass Stille und Achtsamkeit, dich auch im Alltagsleben stärken können.



## **Tantra ist nicht gut für Dich**

wenn du nichts verändern magst, an dir oder anderen.

wenn Sexualität für dich nur leistungsorientiert ist oder du glaubst in Tantra- Gruppen finden ausschließlich Orgien statt.

wenn du dich seelisch nicht stabil fühlst und etwas anderes vielleicht vorrangig in deinem Leben gebraucht wird. (Therapie z.B.).

wenn du psychedelische Drogen nimmst und vorhast, dies auch weiter zu tun.

(Wenn du wissen willst warum, dann ruf uns an!)



## **Der Segenstrom, Bodhicitta, Erleuchtungsgeit oder die Kunda...**

Im Moment der Geburt, im Eintreten in diese Welt, verfliegt die Erfahrung der Einheit, die das Kind im Mutterleib hatte.

An dieser Zeit können wir uns seltenst bewusst erinnern.

Was passiert in dieser Zeit?

Wie nimmt ein Baby die Welt wahr?



Im Tantra gehen wir davon aus, dass der Strom der Lebensenergie, auch „Segenstrom“ genannt, frei, machtvoll und ungehindert durch den Körper fließen kann.

In den Momenten, wo äußere Einflüsse, dies verhindern, wird der Strom der Lebensenergie verzerrt und eingefärbt.

Am besten stellen wir uns dies vor, wie ein Fernseh- oder Radioempfänger mit einer Antenne, wo sich Frequenzen überlagern und dadurch Bilder oder Töne übereinander liegen. Die Bilder und Worte, die Botschaft nehmen wir dann nur mit starker Konzentration wahr oder bilden uns eine Botschaft einfach ein. Der Strom der Lebensenergie verzerrt oder verschiebt dadurch unsere Muster bis in die Tiefe unseres Gehirn und damit unserer Entwicklung in der Körper-Seele - Geist- Einheit.

Oder um ein anderes Bild zu bemühen: als Kind sind wir wie ein Fluß, der seiner Quelle entspringt: offen, sprudelnd, frei, klar und ungebrochen.

Das Außen, in Gestalt der uns umgebenden Welt, gibt nun unbewusst in diesen Strom immer mehr Dinge hinein.

Fallende Blätter, giftige Flüssigkeiten, Ausscheidungen, Moder und Gerümpel. Gleich der Selbstreinigungskräfte im Wasser gleicht nun das Kind im Ausdruck verschiedener Emotionen, diesen Strom dem Urzustand wieder an. Sind die Eindrücke und Einflüsse zu stark oder wird die Selbstreinigungskraft des Flusses; des Kindes, gehindert, entstehen Verformungen. Für das Kind sind je nach der Tiefe der Erfahrung, diese Momente von Leid und Schmerz geprägt, so dass Teile des Stroms sich am Uferrand oder in Sumpflandschaften einen Ruheplatz suchen.

Je länger die Sumpflandschaft vor sich hin modert, desto weniger Lebenskraft enthält das Wasser. Der kraftvolle Fluss erfährt eine Abspaltung und verliert wertvolle Teile seines energetischen Gefüges.

Dies entspricht den frühen Phasen der kindlichen Entwicklung und möglichen Traumata.



Einige Punkte unseres Körpers tragen hohe Momente der Ladung und Erinnerung an den „Strom der Lebensenergie“ im Körper.

Diese Ladungspunkte gestalten sich in der Entwicklung als Geschlechtsmerkmale, erogene Zonen und geheime Energiereservoir aus.

In der Sexualität sind dies „Städte der Erinnerung“, während der Körper die gesamte „Landschaft der Erinnerung“ darstellt.

In der weiteren Entwicklung des Kindes, dient die kindliche Selbstberührung, sich diese „Erinnerung an den Strom“ zu vergegenwärtigen. So entstehen die Selbstliebe und die Selbstbefriedigung als natürliche Gewächse im Kind.



Scham und Schuld, Tabus in diesem Bereich führen zur Selbstbeschneidung dieser inneren Freiheit den Strom zu erfahren.

Hier entstehen weitere Spaltungen des Segensstromes.

Durch die Erziehung festgelegte Verbote genauso wie Übergriffe von Menschen, deren Strom durch eigene „Sumpfgelände der Seele“, gestört ist, können hier auf lange Zeit bis tief ins Alter das Reifen und Wachsen des Flusses stören.

Die nachfolgende Phase ist die Phase der Vorpubertät, in der „das, was ähnlich mir ist, mir zum inneren Vergleich gereicht“.

Finde ich als Noch-Kind beim eigenen Geschlecht in männlichen oder weiblichen Bezugspersonen und Vorbildern keinen Halt, kann ich mich auch nicht annehmen. Der innere Satz „Ich bleibe, bei dem was mir bekannt ist“, lässt die notwendige Zeit der Anziehung der gleichen Energie und Abstoßung der anderen Energie, die ja im Sexuellen trotzdem tabuisiert ist, den Strom wiederum verformen.

Aus Angst oder Abscheu nehme ich mir die Freiheit, das eine oder andere Geschlecht abzuwerten und wage nicht !in das Reich des Unbekannten!, die sexuelle Energie des anderen Geschlechtes einzutauchen.

In der Pubertät wird anschließend in unserer Welt die Lust am Spiel, am Genuss der eigenen und des fremden Körpers, nicht wie ein schulisches Lehrfach gelehrt, sondern der Unbewusstheit und damit Versagensangst, sexuellem Ungeschick, sexueller Überladung und dem ganzen Rattenschwanz an Abschneidung „echter, tiefer und ekstatischer Erfahrung des Segensstromes“ die Tore geöffnet.

Ein Mensch, der in seiner sexuellen Kraft und damit seiner Lebensenergie steht ist in einer verformten Gesellschaft auch eine Gefahr.

Er trägt in sich die Rebellion des Lebens, die „Kraft der Quelle“, aus der er gekommen ist. Sein Lebensfluss ist dem Ozean gewidmet, den er in sich trägt.

Im Tantra wird mit dieser Lebensenergie gearbeitet. Sehr viel Achtsamkeit und Bewusstheit in die Dunkelheit hineinzutragen, und das Licht des Segensstromes in alle Winkel des Körpers, der Seele und des Geistes zu tragen, ist Absicht der verschiedenen tantrischen Traditionen.



Dies bedeutet, die Verformung des Stromes, die auch als Ego bezeichnet wird, zu verdeutlichen und vom Selbst, der Quelle des Stromes im Innern, zu differenzieren. Jede tantrische Übung, jede Meditation, jeder Moment des Lebens ist darauf ausgerichtet. Ob es sich um sexuelle, spirituelle oder alltägliche Dinge handelt ist eins. Die Quelle in voller Kraft ins Sprudeln kommen zu lassen, bedeutet auch ein Abschiednehmen von alten Gewohnheiten und das Austrocknen der Ego- Sümpfe. In diesem Sinne ist der tantrische Weg ein schneller, aber auch gefährlicher Weg. Ein Stehen bleiben auf dem Weg ist meist nicht mehr möglich. Oder um einer tantrischen Meister des tibetischen Buddhismus zu zitieren:“

Der tibetische Meister Padma Karpo und andere große Lehrer haben gesagt, dass die Beschäftigung mit Tantra wie ein Ritt auf Messers Schneide ist. Wenn wir nur wüssten, wie wir von einem Rasiermesser heruntergleiten können, so würden wir es mit der gleichen Leichtigkeit tun, mit der ein Kind ein Treppengeländer hinunterrutscht. Doch dazu müssen wir die Beschaffenheit der Klinge kennen; wenn wir dies nicht tun und lediglich versuchen uns selbst zu bestätigen, so könnten wir uns in der Mitte aufgeschlitzt wiederfinden.“

Tantra ist letztendlich keine Spielwiese für die Fortsetzung sexueller oder andersgearteter Unachtsamkeit.

Bewusstheit und die Übungen, die zu ihrer Förderung dienen, sind essentiell, um heil das Rasiermesser heruntergleiten zu können, und dennoch mit der Zunge, den Honig auf dem Rasiermesser in aller seine ekstatischen Süße erfahren zu können.

Natürlich kann bei Achtsamkeit von Leitern und Teilnehmern in tantrischen Angeboten wie Abenden, Wochenendgruppen, Kursen ein heilender Raum für die Ressourcenentwicklung und die Selbsterkenntnis entstehen; dies bedeutet jedoch, dass die Vorstellung von der ausschließlichen Vermittlung von „Schöner Sex“ a` la „Schöner Wohnen“ oder „. Heim und Garten“ weder Zweck noch Ziel ist.





### **Oh Shiva, was ist deine Wirklichkeit?**

Was ist dies von Wundern erfüllte Universum? Was ist der Same?

Was ist dies Leben jenseits von Form, das alle Formen durchdringt?

Wie können wir vollends hineingelangen?

Schaffe meinem Zweifel Klarheit!

Shiva antwortet Shakti mit 112 Sutras zur Anleitung der Meditation

(hier ein Auszug):

9. Einfach, indem du in den blauen Himmel schaust, jenseits der Wolken – die Heiterkeit.

10. Während des Liebesspiels, süße Prinzessin, geh in der Umarmung auf wie im immerwährenden Leben.

11. Schließe die Türen deiner Sinne, wenn du das Krabbeln einer Ameise spürst. Dann.

15. Gesegnete! Wenn alle Sinne im Herzen aufgenommen sind, geh in die Mitte des Lotus.

48. Richte zu Beginn der sexuellen Vereinigung alle Aufmerksamkeit auf das anfängliche Feuer. Und indem du dies fortsetzt, vermeide die Asche am Ende.

49. Wenn deine Sinne in solcher Umarmung geschüttelt werden wie Laub im Wind, dann geh in dieses Schütteln hinein.

51. Wenn du mit Freuden einen Freund nach langer Abwesenheit wiedersehst, dann geh ganz in dieser Freude auf.

52. Werde, wenn du isst oder trinkst, zum Geschmack der Speise oder des Tranks, sei erfüllt.

57. Bleibe bei Anwandlungen extremen Verlangens gelassen.

59. Oh Geliebte, richte deine Aufmerksamkeit weder auf das Vergnügen noch auf den Schmerz, sondern genau dazwischen.

106. Empfinde<sup>3</sup> das Bewusstsein jedes Menschen als dein eigenes Bewusstsein. Und werde so, ohne Rücksicht auf dein Selbst, zu jedem Lebewesen.

112. Geh ein in den Raum, ohne Stütze, ewig, still.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

[shanti@tarasattvatantra.de](mailto:shanti@tarasattvatantra.de)

02202 284848