



## Tantra – seine Bedeutung und sein Stellenwert in einer Partnerschaft

Artikelserie „Wie Sonne & Mond“ – Teil 2

*Es wurde gefragt: 'Was ist das zentrale Anliegen von Tantra?' Die Antwort bist DU! DU bist das zentrale Anliegen von Tantra - so, wie du bist und so, wie du werden kannst, dein aktuelles Sein und dein mögliches Sein – das sind die zentralen Anliegen.'*

(Osho)



### **Was ist Tantra?**

Das Wort „Tantra“ bezeichnet in der Regel Strömungen innerhalb alter östlicher Lehren des Hinduismus, Buddhismus, Taoismus oder alter kaschmirischer Schulen.

Die Übersetzung des Wortes Tantra ist umfassend – bedeutet aber zumeist:

*die Fähigkeit zur Erweiterung, Ausdehnung, Bewusstheit, Gewebe / Weben, Essenz oder die Verwirklichung unseres höchsten Potentials*

Im Gegensatz zu den vielen klösterlichen Traditionen oder asketischen Bewegungen war Tantra im gewissen Sinne revolutionär. Tantra beschrieb einen Weg der *alle* Erfahrungen gleichermaßen würdigte und in die spirituelle Entwicklung miteinbezogen hat – den Körper, die Sexualität, sinnliche Erfahrungen und negative Emotionen oder Geisteszustände. Die Trennung zwischen weltlich und spirituell wurde als Illusion erkannt und aufgehoben. Die Stellung der Frau war eine gleichberechtigte bis zentrale. Im Tantra-Weg wurde immer die unmittelbare

Erfahrung und Erkenntnis von Lehrer zu Schülerweitervermittelt.

*„Es ist ein Weg der Bejahung des Lebens inmitten der Gesellschaft - ein Weg sein Bewusstsein zu erweitern, während wir uns mit unseren Emotionen und unserer Sinnlichkeit aussöhnen. Tantra gibt dem spirituellen Menschen seine Leidenschaften, seine Emotionen und seine Sexualität zurück und hebt diese auf eine andere Ebene.“*

(Daniel Odier)

Kurz gefasst ist Tantra der Weg der Bejahung des Seins in seiner ganzen Ausdrucksweise und Fülle.

### **Neo-Tantra und Sexualität**

Im sogenannten „Neo-Tantra“ welches im Westen viele Anhänger gefunden und sich großer Beliebtheit erfreut hat, wurde das Augenmerk besonders auf die Belehrungen über die Sexualität gelenkt - bekannte Vertreter waren / sind zum Beispiel „Osho“ oder „Daniel Odier“.

So wie im Tantra versucht wurde die Trennung zwischen weltlich und spirituell oder gut und böse als Illusion zu erfahren, so beschäftigt man sich auf der Ebene der Sexualität mit der Polarität von Mann und Frau. Indem Mann und Frau im richtigen Bewusstsein körperlich miteinander in Verbindung treten, werden auch innere polare Gegensätze im Menschen selbst in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht. Mann und Frau stehen in ihrer äußeren, körperlichen Erscheinungsform letztlich als Symbole für Kräfte, die in jedem Einzelnen von uns gleichermaßen wirken. Die höchsten Polaritäten die sie repräsentieren sind Präsenz (männlich) und Liebe (weiblich):

*„In ihrer Essenz ist die Frau reine, bedingungslose Liebe. Der Mann ist in seiner Essenz reine Präsenz, reine Meditation. Das sind die zwei Polaritäten auf dem spirituellen Weg. Die eine ist Liebe & Hingabe - die andere ist Meditation & Präsenz im Hier und Jetzt. Das sind die höchsten Polaritäten die es gibt. Wenn sich die Frau in ihrer Liebe entspannt, wächst ihre Meditation und Präsenz ganz von selbst. Und wenn der Mann sich in seiner Präsenz entspannt, wächst Liebe in ihm ganz von selbst“*

(aus: "Zeit für Männlichkeit" von Michael & Diana Richardson)

## Wie kann der Tantrische Weg und Tantrischer Sex eine Partnerschaft bereichern?

*"Tantra ist die Wissenschaft, normale Liebende in Seelengeführten zu verwandeln. Und das ist die Größe von Tantra. Es kann die ganze Welt verändern, es kann jedes Paar zu Seelengeführten machen."*

(Osho)



Im Tantrischen Weg versuchen sich Mann und Frau auf allen Ebenen zu begegnen. Oftmals denken wir bewusst oder unbewusst, dass Sex schön, wichtig und auch notwendig ist - dass Liebe aber letztlich "höher" und wichtiger ist als Sex - und irgendwie glauben wir, dass uns diese Sichtweise moralischer, ethischer und spiritueller macht.

Im Tantrischen Weg versucht man diese Sichtweise aber loszulassen und zu transformieren. Es geht darum zu erkennen, dass Bewusster Sex und Liebe letztlich nicht voneinander zu trennen sind.

*„Tantra ist die Umwandlung von Sex in Liebe durch Bewusstheit“*

(Osho)

Auf dem Tantrischen Weg kann man also lernen, gewissen sexuelle Prägungen und Verhaltensmuster zu verlernen und Sexualität auf eine ganz andere Ebene zu heben. Die Schlüssel dazu sind Bewusstheit und Achtsamkeit. Dazu braucht es Zeit und eine gewisse Übereinkunft mit sich selbst und dem Partner diesen Weg gehen zu wollen.

Im Tantra sind der Körper und seine Sinne die Basis an der man anfängt. Durch Übung wird es möglich sich und seinen Körper bewusster wahrzunehmen und tiefer mit sich und seinem Partner in Kontakt zu treten. Dabei helfen neben Bewusstheit auch die 3 zentralen Mittel „Atem, Stimme und Bewegung.“ Durch sie gelingt es, Polarität zwischen den Partnern herzustellen, welche Grundlage für jede Anziehung in einer Beziehung ist.

Dann benutzt man seine Sinne als Tore, um bei der Liebe mehr im Hier und Jetzt verweilen zu können, sich lebendiger und verbundener zu fühlen, statt

Gedanken im Gestern oder Morgen nachzuhängen, die uns immer wieder vom Erleben des Momentes mit unserem Partner trennen. Mit etwas Übung kann Sex als gemeinsame „Meditation“ erlebt werden – ohne an Sinnlichkeit einzubüßen. Im Gegenteil – das Erlebte wird mit der Zeit lebendiger, präsenter, intensiver, umfassender und gewinnt an Tiefe. Dabei lernt man auch die Täler – abseits der Gipfel zu genießen und manchmal sogar den einen oder anderen Gipfelsturm auszulassen – um gemeinsam die stille Schönheit eines Tal auszukosten.

Neben dem Wunder des Körpers und seinen Ausdrucksmöglichkeiten, achtsamer Berührung, Atmung und der Erweckung der Sinne geht es im Tantra aber auch um die gemeinsame Erforschung unserer Innenwelt wodurch es uns gelingt, sich als Mann und Frau auch auf Herzesebene näher zu kommen und unsere Bedürfnisse, Wünsche und Visionen miteinander zu teilen und zu verwirklichen

Tantra ist eine abenteuerliche Reise in unbekannte Gefilde auf der uns jeder Schritt auf dem Weg zu mehr Freude, Freiheit und Lebendigkeit führt. Es ist ein Reise deren Ausgangspunkt oft die "feurige" Liebe ist, deren Weg von der herzlichen Liebe geprägt ist und deren Ziel die absolute Liebe ist.

*"Der echte Tantrismus ist ein Weg der absoluten Liebe!" (Daniel Odier)*

Wollt ihr Euch auf den Tantrischen Weg begeben, können wir Euch gern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Infos zu Tantrischer Körperarbeit, Tantra-Massagen, Tantra-Seminaren oder unseren Paar-Workshops findest du unter:

[www.heil-kunst.at](http://www.heil-kunst.at) (Praxis-Webseite) oder  
<http://seminare.heil-kunst.at> (Seminar-Webseite)



**Manuel & Paula Harand** – Ganzheitliche Naturpraxis –  
1140 Wien – Leegasse 12/1 - mail: [praxis@heil-kunst.at](mailto:praxis@heil-kunst.at) -  
tel: +43-676-9570414 – [www.facebook.com/heilkunst](http://www.facebook.com/heilkunst)

*"Tantra vertraut deinem Körper. Tantra vertraut deinen Sinnen, Tantra vertraut deiner Energie, Tantra vertraut Dir – als Ganzes. Tantra verleugnet nichts, es transformiert alles. Tantra ist die Landkarte, dich anzuregen, dich nach innen zu führen und dich darüber hinaus zu führen."*

(Osho)