

Tantrisches Menschenbild

Wir sind mehr als der physische Körper.

Shiva-Shakti-Philosophie

Shiva repräsentiert das Bewusstsein (unveränderlich, absolut, ähnlich Brahmann im Vedanta). Shakti repräsentiert die schöpferische Energie.

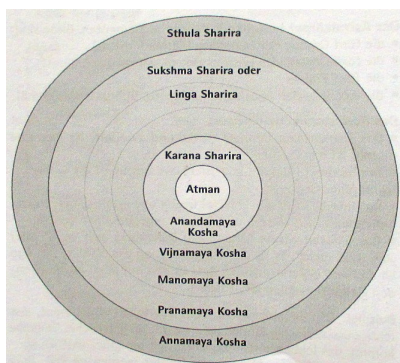
Die **Welt entsteht** dadurch, dass Shakti sich durch eine erste Schwingung (Spandana, Spaltung) von Shiva trennt, um sich zu erleben. Dadurch wird in sechs Schritten (in Analogie der 6 unteren Chakras) die Welt (das Universum) erschaffen. Zunächst die 2 Kausalwelten, dann die 3 Astralwelten, dann daraus die physische Welt. Wenn Shiva und Shakti sich wieder vereinigen, löst sich die Welt (das Universum) auf.

Shiva und Shakti sind in jedem Teil des Kosmos. Das Göttliche ist in jedem Einzelnen zu sehen.

Körper

Der Körper wird nicht als Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung gesehen, sondern als Mittel zur Selbstverwirklichung und „**Tempel der Seele**“.

Begrifflich wird der ganzheitliche Mensch gegliedert in **3 Körpern mit 5 Hüllen**.



- Der physische Körper (Sthula Sharira) besteht aus den Elementen der physischen Welt.

Er unterliegt Tod und Wiedergeburt

- Der **Astralkörper** (Linga Sharira) besteht aus Elementen der Handlung, des Wissens, der Psyche und Prana (verschiedene Arten der Lebensenergie). Er wird in 3 Hüllen gegliedert:

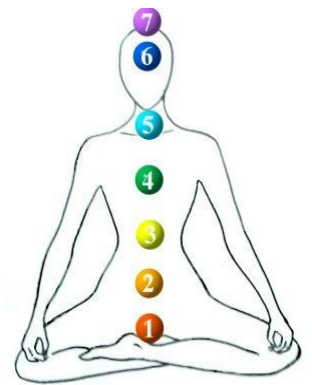
- **Pranamaya Kosha** (Energie-Hülle) hier befinden sich Chakras und Nadis

- **Manomaya Kosha** (Geisthülle / emotionale Hülle) bestehend aus Geist, Unterbewusstsein, Emotionen, Handlungs-Organen und Wahrnehmungsorganen.

- **Vijnanamaya Kosha** (Intellekt-Hülle) bestehend aus Intellekt und Ego

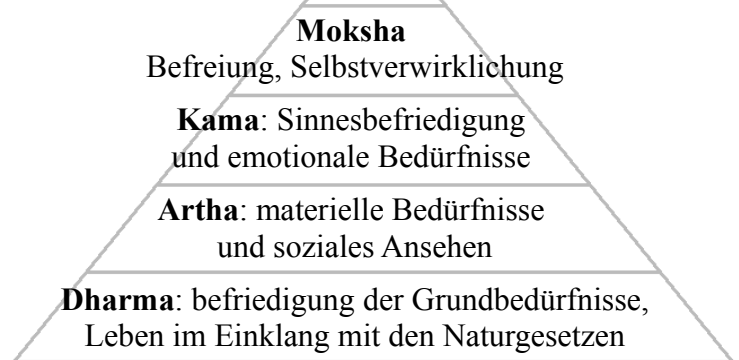
- Der **Kausalkörper** (Karana Sharira) ist die Ursache für den physikalischen und auch den subtilen Körper. Er wird in die **Anandamaya Kosha** (Wonnehülle) und Atman (mit Braman identische Seele) gegliedert.

Die Körper zu kennen, zu erforschen und zu lieben ist spirituelle Praxis. Wir praktizieren **Asanas** für den physischen Körper, **Pranayama** für den Energiekörper, **Schattenarbeit** für den Emotionalkörper, Bildung für den Geist, Studium der Schriften für den Intellekt und Meditation für eine integrative Verbindung mit unserem höheren Selbst.



Verschiedene Lebensbereiche werden verschiedenen Energiezentren zugeordnet, Chakras genannt. Am gebräuchlichsten ist eine Einteilung in **7 Chakras**, die entlang der Wirbelsäule geortet werden. (siehe Extra-Blatt)

Bedürfnispyramide (Purushartas)



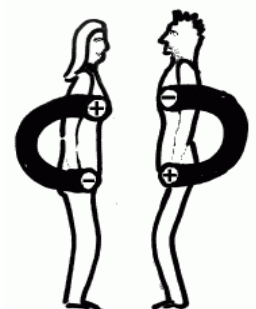
Beziehungen

Ein einprägsames Bild, wie Liebe und Sexualität im Wechselspiel zueinander stehen sind Pole in einem Magnetfeld.

Vereinfacht ausgedrückt:

- Männer öffnen ihr Herz (Liebesgefühl), wenn sie sexuell angenommen sind.

- Frauen öffnen ihren Schoßraum (Sexualität), wenn sie sich geliebt fühlen und ihr Herz erwärmt wurde.



Solange keiner in "Vorleistung" geht, kommt nichts in gang. Durch "Verliebtheit" (ein weiser Trick der Natur), kommen Mann und Frau zusammen und die Energie kann fließen.

Wenn im Partnerschaftsalltag die Liebe oder die Sexualität darnieder liegen, gibt es tantrische Übungen oder Rituale, das Wechselspiel von Liebe und Sexualität wieder in Schwung zu bringen.

