

# Was bedeutet Tantra – Impuls

## Der Sinn des Lebens ist die Selbstverwirklichung!

Tantra ist eine „**Landkarte des Lebens**“, die dir auf deinem Wege der Selbstverwirklichung Orientierung bieten kann. Vor allem in den Bereichen **Lebensfreude**, Mitgefühl, Akzeptanz, Gelassenheit, ... bietet Tantra zuverlässige, Detailinformationen.

Tantra ist ein **Entwicklungsweg**, persönlich und spirituell

Tantra ist **ganzheitlich**, d.h. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. (→ Mundwinkel-Übung)

Der Körper ist das Mittel zur Selbstverwirklichung. Ohne Körper und Sinne haben Geist und Seele kaum Möglichkeiten sich zu entwickeln.

In der tantrischen Landkarte werden die Phänomene in der Dualität zwischen Shiva (Bewusstsein / Form) und Shakti (Energie / Materie) abgebildet. Detaillierter ist die Abbildung der Lebensbereiche auf die 7 Haupt-Chakras.

Gottheiten repräsentieren Aspekte des Mensch Seins. Die **Verehrung** und Anbetung von Gottheiten bedeutet diesen Aspekten mehr Aufmerksamkeit/Energie zu schenken.

Tantra ist aus dem **Sanskrit** und bedeutet wörtlich Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang, ...

Historisch bezieht sich das indische Tantra auf eine Reihe von Schriften (**Tantras/Sutras**) aus dem 7./8. Jahrhundert, die die wesentlichen Grundsätze und Methoden in einer sehr komprimierten merkbaren Form beschrieben haben. Zusammen mit ausführlichen mündlichen Belehrungen des Meisters wurden sie aus vor-schriftlichen Zeiten mündlich überliefert.

Soweit auch der Hochadel an tantrischen Riten teilnahm, wurden im frühen Mittelalter indiens spezielle **Tempel** für den Vollzug dieser Riten errichtet. (siehe Fotos).

Tantra war ein **Kult**, innerhalb des hinduistischen bzw. buddhistischen Mainstream; Neo-Tantra wurde von Osho in den Westen gebracht und

hat sexpositive, therapeutische Aspekte und Massage aufgenommen.

**Liebe ist frei!** Wir dürfen und sollen mehrere Lieben. Aber **Sexualität** ist eine sehr starke Kraft, die zerstörerisch wirken kann - wenn wir nicht lernen damit umzugehen. Der Mainstream versucht diese Kraft zu „deckeln“, ein Ventil zu schaffen oder zu verbieten. Tantra kultiviert und lenkt diese Kraft - **lerne den Tiger zu reiten!**

Bei vielen Menschen (im Westen) ist von dem stolzen und mächtigen Tiger nur ein Hauskätzchen mit Neurosen und manchen Perversionen übrig, dann geht es im Tantra darum die Schönheit und Größe dieses Tieres erst wieder aufzupäppeln. Aus tantrischer Sicht, ist Sexualität einfach eine **Energiequelle**.

Tantra und **Yoga** sind im wesentlichen Identisch, wenn Yoga über die sportliche Praxis hinaus geht, und Lebensfreude, Partnerschaft und emotionale Ausgeglichenheit hinzu genommen werden. Der philosophische Hintergrund ist in den Veden zu finden.

Im Tantra/Yoga gibt es mit den **Purushartas**, ähnlich der Maslowschen Bedürfnispyramide. Die 4 Hauptziele und -Zwecke der menschlichen Existenz sind:

- **Dharma** – Leben mit den Gesetzen der Natur und der sozialen Umwelt
- **Artha** – Erfüllung materieller Bedürfnisse wie Sicherheit, Reichtum Ansehen.
- **Kama** – Erfüllung sinnlicher und emotionaler Bedürfnisse.
- **Moksha** – Befreiung (Selbstverwirklichung), das höchste Ziel menschlicher Existenz.

Tantra bietet einen Sinnstiftenden ganzheitlichen Weg an, Lust und Liebe (Herz und Sex) zu verbinden und alle persönlichen und gesellschaftlichen Themen der Entwicklung einzubeziehen.

Wer **umfassendes Mitgefühl** entwickelt und die Illusion der Getrenntheit erkennt, wird sich oft in seinem Rahmen sozial-ökologisch zu engagieren.

