

Zum Weg des Tantra

Silvio Wirth, Noyana-Zeitschrift, 2000

Tantra ist in meinem Verständnis mehr als ein indischer spiritueller Weg, der die Sexualität miteinbezieht. Tantra ist eine Lebenshaltung, eine natürliche und offene Einstellung dem Leben gegenüber und dem Ausdruck des Lebendigen.

Im Tantra wird der eigene Körper als Mikrokosmos gesehen, in dem die selben Regeln gelten wie außen in der Natur, im Makrokosmos. „Der Körper ist der Tempel der Seele“ ist ein tantrischer Satz. Er soll gut behandelt, genährt, gepflegt, trainiert und fit gehalten werden. Ein besonderes Augenmerk gilt im Tantra der Wahrnehmung von Lebensenergie, die durch unseren Körper strömt. Wer eine genaue Wahrnehmung der Energie hat und sie kennt, kann lernen, sie zu nutzen, um Selbstliebe, Selbstbewußtsein, mehr Freundlichkeit oder geistige und spirituelle Qualitäten zu erlangen. Speziell die sexuelle Kraft kann kanalisiert und transformiert werden, um zu Zuständen anhaltender Ekstase zu gelangen, die das Herz und den Geist nachhaltig öffnet.

Ein weiterer Aspekt des Tantra ist, Erotik und Sexualität in einen sakralen Kontext zu setzen, in dem unsere Größe, Herrlichkeit und Schönheit eine Chance zur Entfaltung hat. Im Tantra darf alles dasein, auch Emotionen oder Gedanken, die wir sonst an uns ablehnen. Tantra ist ein Weg der totalen Akzeptanz, auch von Wut, Angst oder obsessiven Phantasien. Tantra lehrt uns, diese in uns zu halten, existieren zu lassen, ohne sie auszuagieren oder zu unterdrücken. Stattdessen konzentrieren wir uns auf die damit zusammenhängenden Energievorgänge und integrieren sie durch eine Art innere Alchimie in unsere Persönlichkeit.

Grundvoraussetzung für wahre tantrische Praxis ist eine unvoreingenommene und tabulose Haltung zu Phänomenen des Lebendigen und vor allem auch zur Sexualität. Der Schüler des Tantra lernt, seine Angstgrenzen in diesen Bereichen, die ihn an dem vollen satten Austausch mit dem Leben hindern, in einem rituellen Rahmen nach und nach gezielt abzubauen. Eine tantrische Haltung zu haben heißt, grundsätzlich offen zu sein, seine bisherigen Grenzen und Tabus in Frage zu stellen. Das Verhältnis von freier Liebe und Tantra ist für mich dieses: die Befreiung des Eros ist Grundvoraussetzung für eine tiefe tantrische Praxis. Tantra ist, den reißenden Fluß des befreiten Eros in das Meer des Seins münden zu lassen.

Tantrische Praxis, wie ich sie anbiete, beinhaltet eine Vielzahl von Übungen, Techniken und Ritualen: Körperarbeit wie Yoga, Healing Tao, Qi Gong und verschiedene Formen von Massage. Aktive und stille Meditationen, geistige Arbeit mit Texten und Vorträgen. Kommunikationsarbeit wie das Forum, und auch Raum für Emotionen. Eine Säule ist auf jeden Fall der künstlerische Selbstausdruck in Form von Gesang, Tanz, Malerei (Yantras, Akt, Körperbemalung) bis hin zu sanften und wilden Formen der Aktionskunst.

Den wichtigsten Inhalt der tantrischen Arbeit bilden die Rituale, die in einem Raum oder in der Natur stattfinden können. Hier geht es darum, in einem klar aufgebauten Raum mit präzisen Regeln anderen zu begegnen. Das Ritual bietet den Hintergrund für einzelne, intime, feinstoffliche und spirituelle Erfahrungen zu machen, deren Beschreibung sich den Worten entzieht. Bei mir führte das tantrische Ritual zu konkreten Erfahrungen, daß Sexualität und Spiritualität eins ist und dadurch zu einer immensen Bereicherung meines Lebens.