

Integrales Tantra

Ein tantrischer Weg, der andere tantrische Wege integriert

Es gibt so viele tantrische Wege – das kann einen Pfadfinder zu Beginn des Weges leicht verwirren. Silvio Wirth versucht, aus allen das Beste zu nehmen und sie zu einem »Integralen Tantra« zusammenzufassen

»Einen spirituellen Weg zu gehen, kann heute nicht mehr heißen, geistig hinter die Aufklärung zurückzufallen«

Von Silvio Wirth



Tantra erscheint für viele bei uns im Westen heute als eine esoterische Form von Sexualität, für manche vielleicht sogar als eine Art von Massage oder Wellness. Den meisten traditionellen indischen und tibetischen Lehrern passt das gar nicht, für sie ist Tantra ein alter, ehrwürdiger Weg, der strenge Disziplin erfordert und mit Sex nur am Rande was zu tun hat.

Die Bücher, die ich über Tantra finden konnte, beziehen sich mit wenigen Ausnahmen entweder auf die moderne oder auf die traditionelle Form des Tantra. Die andere Sichtweise wird jeweils entweder abgewertet oder ignoriert.

Ich hatte jedoch das Glück, Lehrer und Mentoren zu finden, die mich für die sehr verschiedenen Stärken der unterschiedlichen Tantrasysteme sensibilisiert haben. Ich habe mich über viele Jahre sowohl in den Künsten des westlichen (Neo-)Tantra ausgebildet, als auch das traditionelle buddhistische Tantra und tantrische indische Yoga-Wege studiert. Je weiter ich darin voranschritt, umso mehr konnte ich das ganze Bild, die Einheit hinter diesen Dingen erkennen.

Wie werde ich Tantriker?

Wenn mich heute jemand fragen würde, was man tun muss, um Tantriker zu werden, würde die Kurzversion meiner Antwort lauten:

- Befreie deinen Eros von Schlacken und Konditionierungen – das wird ein paar Jahre dauern, lohnt sich aber
- Mach Körperarbeit (Yoga, Qi Gong, Biodanza) und befreie dein Becken, bleib im Training
- Lerne zu meditieren. Tu es regelmäßig.
- Lerne zu singen, malen, massieren und tanzen. Praktiziere wenigstens eine oder zwei dieser Künste.
- Es gibt viele gute Systeme, die sich mit Chakren und der Kundalini beschäftigen: Kriya-Yoga, traditionelles Kundalini-Yoga, Tsa-Lung und Tummo im Buddhismus, Tao Yoga. Spezialisiere dich auf eines dieser Systeme, und mach deine Erfahrungen damit.
- Lerne die sexuelle Energie zu kanalisieren und mit diesen feinstofflichen Systemen zu verbinden.
- Glaube nicht alles, was du siehst. Mache deinen Geist frei für Offenheit und Weite – Erkenntnisse werden dann zu dir kommen.
- Übe, dich in deinem reinsten, göttlichsten Aspekt zu betrachten – deiner innere Natur!
- Such dir einen Mentor/ eine Mentorin deines Vertrauens in diesem Prozess.

Wenn du diese Regeln beherzigst, wirst du in ein paar Jahren mit Sicherheit mächtige Ergebnisse erzielen, die dein Leben positiv verändern.

Schon vor Jahren hatte ich das Gefühl, es müsse doch möglich sein, den goldenen Kern dieser Systeme in einer Synthese zusammenzuführen, die in sich konsistent ist, und die auch den Erkenntnissen unserer westlichen Kultur nicht widerspricht. Einen spirituellen Weg zu gehen, kann doch heute nicht mehr heißen, geistig hinter die Aufklärung zurückzufallen.

Als mir die Bücher von Ken Wilber aufgefallen waren, hatte ich die Spur: Tantra und integrale Spiritualität könnten zusammen eine wunderbare Synthese bilden! So habe ich mich als Übender und Lehrer des Tantra schrittweise in persönlicher Praxis und in den Kursen einem Integralen Tantra angenähert. Dieses »integrale Tantra« kann die Menschen unserer Zeit sehr weit tragen, indem es einen mittleren Weg geht zwischen folgenden Tantra-Konzepten:

- dem traditionellem Tantra und dem Neo-Tantra
- dem linkshändigen, roten und dem rechtshändigen, weißem Tantra
- zwischen der spirituell-religiösen und der weltlich-profanen Sphäre
- zwischen Disziplin und Let-it-flow

Traditionelles Tantra und Neo-Tantra



Das traditionelle Tantra ist ein alter indischer Weg, der in einer eigenen Variante in Tibet weiterentwickelt wurde. Er versucht, eine vielschichtige Welt, die als gegensätzlich wahrgenommen wird, durch Meditation, Yoga, magische Techniken wie Mantrarezitation und Rituale zu überwinden. Ziel ist dabei immer das spirituelle Voranschreiten und die Erleuchtung. Die Hauptmethode ist die Erweckung der Kundalini-Kraft und deren Aufstieg durch die Chakren.

Das Neo-Tantra kann man eher verstehen als Weg, Sexualität, Erotik und Partnerschaft mit Meditation und Ritual anzureichern. Das Ziel ist ein bewussteres In-der-Welt-Stehen, Herzöffnung und mehr Tiefe in der Sexualität. Dieser Weg versucht Meditation mit westlichen Therapie-Methoden zu integrieren.

Im integralen Tantra arbeiten wir mit Methoden und Zielsetzungen aus beiden Hauptrichtungen. Unser Ziel ist ein integriertes Vorankommen in allen wichtigen Lebensbereichen. In fortgeschrittenen Stufen arbeiten wir auch maßvoll mit Kundalini-Techniken.

Statt auf dynamische und spektakuläre Erfahrungen abzuzielen, ist es uns dabei wichtiger, in sanfter, dafür nachhaltiger Weise vorzugehen, um so erstmal eine Basis zu schaffen. Unsere Teilnehmer sollen durch regelmäßige Praxis von Yoga und Meditation und durch maßvolle Arbeit an den eigenen Schattenanteilen zu größerer Ruhe und Zentrierung kommen. In der Sexualität versuchen wir zuallererst die volle Lustfähigkeit zu ermöglichen, bevor wir mit tantrischen Transformationstechniken arbeiten.

Linkshändiges und rechtshändiges Tantra

Die indische Tradition unterscheidet zwischen dem Pfad, der ausschließlich auf Meditation, Energiearbeit und religiöser Verehrung beruht (der rechte Pfad) und dem, der auch Sinnlichkeit, Sexualität und Leidenschaft einschließt (der linke Pfad). Das Integrale Tantra nutzt auch die

Sinnlichkeit, Beziehung, Sexualität und Eros, erschöpft sich aber nicht darin. Wir legen ebenso Wert auf Meditation, auf Phasen der Ruhe und Besinnung (z.B. empfehlen wir auch längeres »sexuelles Fasten«) und überhaupt auf Zentrierung.

Ich sehe mich in einer moderat linkshändigen Tradition, deren Ziel die Befreiung von allen Fesseln ist, auch von dem Drang, immer Sex haben zu müssen. Trotzdem werden auch in meinen Kursen die klassischen indischen Rituale praktiziert, in denen es auch zu sexueller Vereinigung (maithuna) kommt – allerdings nur mit fortgeschrittenen Teilnehmern und mit einer klaren spirituellen Zielsetzung.

Heilig und profan

Integrales Tantra folgt einer pan-entheistischen Gottesvorstellung: Alles hat einen göttlichen Kern. In der Praxis versuchen wir die religiöse und die weltliche Sphäre näher zusammen zu bringen: In der Kirche ist es nicht heiliger als auf der Toilette.

Ich bin überzeugt, dass es höhere Dimensionen der Erfahrung gibt und man diese durch Praxis auch erreichen kann. Der Alltag (Materie, Geld, Arbeit, Kinder, Ordnung) ist jedoch aus Sicht des integralen Tantra genauso wenig zu vernachlässigen und nicht weniger wichtig. Die Rituale haben Ernst und Tiefe, es darf dabei aber auch mal gelacht werden.

Disziplin und Flow



Integrales Tantra strebt einen Mittelweg an zwischen der willensorientierten, disziplinierten Ausrichtung des Hatha-Yoga und der Haltung, die manchen Neo-Tantra-Schulen zu eigen ist, dass Tantra nichts weiter bedeutet, als zu sich selbst Ja zu sagen und sich zu entspannen. Deshalb ist uns eine regelmäßige Meditationspraxis und kontinuierliche Eigenarbeit wichtig. Und auch Entspannung, Spaß und mal alle Fünfe gerade sein lassen!

Meiner Ansicht nach schafft dieser mittlere Pfad einen größeren Raum für unterschiedliche Menschen, sich auf ihre eigene Weise zu entfalten. Durch das breite Angebot sehr verschiedener Methoden erhöht sich die Chance, dass einer dabei für sich das Richtige findet.

Was heißt das für die Praxis?

Praktisch gesehen heißt das, alle wesentlichen Lebensbereiche, die Integrale Lebenspraxis nennt sie Module, kontinuierlich zu schulen und weiter zu entwickeln. Die wichtigsten Module sind:

- Der Körper – hier geht es sowohl um eine kontinuierliche Körperarbeit (die auch eine feinstoffliche Komponente haben soll) als auch um Ernährung und Lebensgewohnheiten.
- Spiritualität – im Tantra bedeutet das Meditation und Ritualpraxis.
- Verstand – in der integralen Spiritualität soll man sich auch intellektuell in seinen Weltmodellen weiterentwickeln; keine No-Mind-Methode.

- Psychodynamik – unterschiedliche therapeutische Methoden; es gibt aber auch einen spezifisch tantrischen Umgang mit Emotionen.
- Sexualität – nach einer Dekonditionierung und Reinigung kann die Sexualität schrittweise für energetische, feinstoffliche und spirituelle Ziele genutzt werden.
- Partnerschaft – sie spielt im Tantra eine wichtige Rolle; es geht um ein bewusstes Annehmen der Mann/Frau-Polarität in einer Beziehung, in der beide auf dem tantrischen Weg sind.

Dies ist nur ein kleine Übersicht über die wichtigsten Module dieses tantrischen Weges. Die Kunst des integralen Tantra bedeutet, diese Module gleichzeitig zu pflegen und sie nicht einschlafen zu lassen, so dass sich Transformation entfalten kann und wir immer mehr zu dem werden, was wir im Kern schon sind.



Silvio Wirth, Jg. 70, ist seit 1999 Tantralehrer. Aus traditionellem Tantra und Yoga entwickelte er mit neuen Ansätzen das »Integrale Tantra«, das er in seinem Buch Integrales Tantra vorstellt (www.tantra-integral.de). Zusammen mit seiner Partnerin Mara leitet er das Secret-of-Tantra-Institut in der Nähe von Berlin. www.secret-of-tantra.de