

Was ist das Neue am Integralen Tantra?

Hier nochmals in Kurzform, was am Integralen Tantra das wirklich Neue ist. Was unterscheidet Integrales Tantra von anderen spirituellen Richtungen?

1. Traditionelles Tantra

Aus dem traditionellen Tantra wird der offenen und experimentelle Zugang zur Wirklichkeit übernommen: statt Autoritäten oder Büchern zu folgen, sollen unter kundiger Anleitung eigene Erfahrungen gesammelt werden. Die traditionellen Modelle des feinstofflichen Körpers werden im integralen Tantra als „hilfreiche Mittel“ angewandt, gleichzeitig öffnen wir uns neuen, vielleicht optimierten Beschreibungen, etwa aus der Gehirnforschung. Viele der Methoden des traditionellen Tantra werden verwendet und in Ehren gehalten.

Im Gegensatz zum traditionellen Tantra bevorzugt das Integrale Tantra ein Mentoren- statt ein Guru-Modell, geht von einem sich evolutionär entwickelnden Universum aus, relativiert einige metaphysische Annahmen als magisch-mythische Konzepte und nutzt westliche psychologische Modelle für psychodynamische Arbeit mit Menschen.

2. Neo-Tantra

Aus dem Neo-Tantra übernimmt das integrale Tantra den Impuls zur Befreiung, Humanisierung und Spiritualisierung von Sexualität und die Betonung auf die Beziehungsarbeit (sowie Impulse zur Erweiterung der Beziehungen in Richtung polyamorer Experimente). Neo-Tantra hat eine reichhaltige Synthese von Methoden aus Ost und West, aus Therapie, Yoga, Massage und Meditation bietet bereits realisiert, die auch im Integralen Tantra zum Tragen kommt.

Dem integralen Tantra ist die spirituelle und transpersonale Zielsetzung wichtig, die im Neo-Tantra nicht immer gegeben ist. Was im dort oft auch fehlt, ist systematische Alltagspraxis und konsequente Willensschulung, damit die Praxis auch in den Alltag einsickert und zu Ergebnissen führt: Integrales Tantra ist eine Bewegung weg von spektakulären Wochenendereignissen hin zu einer nachhaltigen, *sattva*-betonten Basisarbeit. Dies schließt auch einen konsequenten ethischen Standpunkt ein, der im Neo-Tantra manchmal vernachlässigt wird.

Der Übergang vom Neo-Tantra zum Integralen Tantra ist freilich fließend; einige mir bekannten neo-tantrischen Schulen dürften den integralen Gütekriterien durchaus schon genügen.

3. Hatha-Yoga

Aus dem Hatha-Yoga übernehmen wir die Betonung des Willens und die ethische Orientierung sowie die kontinuierliche, disziplinierte Praxis. Auch der Aspekt der Zentrierung und inneren Ruhe ist wesentlich. Viele moderne Hatha-Yoga-Schulen entsprechen auch schon weitgehend einer vollwertigen integralen Praxis.

In den meisten Hatha-Yoga-Traditionen klingt jedoch eine altmodische und prüde Einstellung zu Erotik, Sexualität und Lebendigkeit allgemein durch: zu viel Disziplin und zu wenig Freude am Schönen und Lebendigen, ja eine ambivalente Einstellung gegenüber der Sinnlichkeit im Allgemeinen. Darüber hinaus fehlt es in vielen Hatha-Yoga-Schulen auch an systematischer psychologischer Selbstreflexion und „Schattenarbeit“ – Emotionen werden eher unter den Teppich gekehrt. In vielen Fällen ist auch noch eine Fixierung auf Gurus und Autoritäten spürbar, die den Einzelnen nicht ganz in seine Selbstverantwortung entlässt.

4. Andere spirituelle Wege

Der tantrische Weg unterscheidet sich von den meisten anderen Wegen durch seine sehr konsequente Integration von Sexualität und Beziehung in die spirituelle Praxis sowie das Einnehmen einer offenen, nicht-dualen Haltung, in der alle Dualitäten von richtig/falsch, gut/schlecht, rein/unrein, hoch/niedrig oder geistig/weltlich skeptisch gesehen werden.

5. Integrale Lebenspraxis (ILP)

Integrales Tantra kann als eine Sonderform integraler Lebenspraxis angesehen werden, die ihre Methoden im Einklang mit der tantrischen Tradition wählt – also tendenziell Yoga, Pranayama, tantrische Meditationsformen, Kundalini-Arbeit, sexuelle Praxis, Arbeit mit der Mann/Frau-Polarität und Durchführung tantrischer Rituale.