

## Körper, Sexualität und der Bezug zur Spiritualität

Der Körper, als Tempel der Seele, spielt im Tantra eine besondere Rolle. Seine Wahrnehmung als Quelle für Erfahrung und Weisheit wird geschult und seine natürlichen Funktionen werden hoch geachtet, denn "derjenige, der die Wahrheit des Körpers erkennt, kann schließlich auch so weit gelangen, diejenige des Universums zu erfassen." (Ratnasara -Tantra)

Die Schöpfung der Welt gilt im Tantra als ein erotischer Liebesakt, als die spirituelle und sexuelle Vereinigung von Shakti, der weiblichen Kraft, mit Shiva, der männlichen Kraft. Jeder Mensch, der richtig verliebt ist, kann erfahren, dass besonders die Sexualität, ein geeignetes Medium für den spirituellen Weg sein kann. Denn der Zustand der Verliebtheit schafft eine Vorahnung der mystischen Erfahrung vom Einswerden - das Verschmelzen mit dem Partner, das Auflösen der eigenen Grenzen, die Erfahrung von Lust im Körper - kurz das Erleben der sexuellen Ekstase. In der Sexualität ist unser Energieniveau deutlich angehoben. Erregung führt zu immer mehr Energie, wodurch der Zugang zu anderen Bewusstseinszuständen erleichtert wird. Tantra nutzt damit unsere natürlichen sexuellen Kompetenzen, um sie zu ihrer höchsten Entfaltung zu bringen und um dadurch lustvoll spirituell zu wachsen. Die tantrische Sexualität verbindet körperliche Lust mit tiefer Liebe und Spiritualität. Eine solche befriedigende und nährenden Sexualität setzt Energie frei zum kreativen Gebrauch in allen Lebensbereichen.

Tantrische Rituale heben Mann und Frau aus dem Alltagsgeschehen heraus, verehren und feiern in ihnen den göttlichen Aspekt und die Lust von Shiva und Shakti.

## Tantra und Therapie

Sexuell wirklich frei zu sein, frei von Angst, Schuld und falscher Scham, frei von Machtspielen und von Illusionen, ist in unserer Gesellschaft keinem in die Wiege gelegt - ganz im Gegenteil. Sexualität führt, aller plakativer Medien zum Trotz, oder gerade deshalb, ein verdrängtes, abgespaltenes und tabuisiertes Dasein. Und hier setzt der therapeutische Aspekt von Tantra an. Der tantrische Weg, der durch alle Bereiche des Menschseins geht, führt zur Ganzheit und damit auch und besonders zu sexueller Heilung. Sexuelle Energie selbst wird als eine heilende Kraft angesehen, die Prozesse der psychischen und physischen Stärkung und Weiterentwicklung fördert, denn sexuelle Energie und Lebensenergie hängen eng zusammen.

Sexuelle Reaktionen sind psychosomatische Prozesse, d. h. bei sexuellen Funktionsstörungen sind körperliche und seelische Vorgänge beteiligt. Durch fachkundige Information, liebevolle Beratung und Begleitung und gezielte Körperarbeit (Bioenergetik) können Blockaden bemerkt und an ihrer Auflösung gearbeitet werden. Energieblockaden können in Körper, Seele und Geist auftreten, z.B. machen sie unseren Körper gefühllos, unflexibel und verspannt, beeinflussen

unser Selbstwertgefühl, begründen unsere Glaubenssysteme und halten uns in den engen Grenzen unserer Muster gefangen.

Durch die Praktizierung der tantrischen Techniken kommt es zu einer Steigerung der sexuellen Kompetenz und der erotischen Intensität. Dies ist verbunden mit einem engen Kontakt zum eigenen Körper, durch dessen Wahrnehmung sich ein natürliches Selbstwertgefühl einstellt. In diesem Bewusstsein kann sich das Herz für das Gegenüber öffnen und wirklicher Kontakt wird möglich: "Ich erkenne und achte Dein innerstes Wesen" - das ist die tantrische Auffassung von Liebe, einer Liebe die Körper, Seele und Geist gleichermaßen umfasst.

## Körperarbeit

Menschliche Entwicklung beruht ursprünglich auf Beobachtung und Erfahrung.

Deshalb beginnt die tantrische Übung mit dem Körper, seiner Wahrnehmung und seinen Funktionen. Entscheidend für die Qualität des persönlichen Lebens ist die zur Verfügung stehende Energie, die Lebensenergie. Nur in einem Körper, der frei von Blockaden ist, ist ein starker Energiefluss möglich.

Auf der Körperebene zeigen sich Blockaden als Muskelverspannungen, die chronisch geworden, zu Muskelpanzern führen können. Sie sind entstanden aus festgehaltenen Emotionen, die nicht ausgedrückt werden konnten, oder aus Abwehrhaltungen gegen unliebsame Erfahrungen. Wenn diese Ursachen ins Unbewusste verdrängt wurden, erinnern nur noch die Blockaden an die erlebte Vergangenheit und verhindern in der Gegenwart die volle Flexibilität des Körpers.

Ein effektiver Weg zum Abbau der Blockaden ist die Körperarbeit. Der erste Schritt auf diesem Weg ist die Wahrnehmung dessen was ist. Wahrnehmung ist individuell geprägt und folgt bestimmten Mustern. Selbstwahrnehmung ist die Grundlage zur Wahrnehmung der Welt. Was im Inneren nicht wahrgenommen werden kann, weil es ins Unbewusste verdrängt wurde, wird auf die Umwelt projiziert. Probleme mit dem jeweiligen Gegenüber, besonders aber mit nahe stehenden Menschen, sind so vorprogrammiert und laufen in immer den gleichen Inszenierungen ab.

"Wer sich an die Vergangenheit nicht erinnern kann, ist dazu verdammt, sie zu wiederholen."

SANTAYANA

Ein Körper, in dem die Energie frei fließen kann ist schön, seine Bewegungen sind natürlich und anmutig. Er kann kraftvoll auftreten, wenn es um Durchsetzung geht und er kann sich liebevoll hingeben, wenn Vertrauen gegeben ist. Er drückt spontan und wahrhaft aus, was seine Realität ist und er ist dem Diktat gängiger Schönheitsideale nicht unterworfen.

# Energie

Alles Leben ist Energie. Der Energiefluss bewegt sich zwischen Ladung und Entladung. Leben gibt und nimmt Energie. Kann nur wenig Energie entladen werden, wird auch weniger Energie erzeugt. Im menschlichen Organismus nennt man diesen Prozess das Nachlassen der Vitalität.

Die Erreichung der vollen orgastischen Potenz – „die Fähigkeit zur Hingabe an das Strömen der biologischen Energie ohne jede Hemmung“ *W. Reich*- ist im blockierten Zustand nicht mehr möglich.

Schmerzen ohne organischen Befund, chronische Müdigkeit, Probleme bei der alltäglichen Lebensbewältigung oder in der Familie, mit Freunden und Kollegen - können Folgen von Blockaden sein - oder einfach nur das Gefühl etwas Entscheidendes nicht leben zu können. Im sexuellen Bereich kommt es zu Schwierigkeiten (z.B. Orgasmusstörungen, Erektionsprobleme) die verhindern, sich in Liebe hingeben zu können.

Lebensenergie fließt ständig durch unseren Körper. Sie fließt auf bestimmten Bahnen, den Meridianen. Durch spezielle Meridian- und Yogaübungen, bzw. Körperübungen ganz allgemein, kann der Energiefluss angeregt und harmonisiert werden.

# Charakter

Energie fließt sobald Eizelle und Samenzelle zusammenkommen. Schon im Mutterleib werden Einflüsse wahrgenommen und der Charakter entwickelt sich.

Der Mensch wird geboren und durch das, was er mitbringt und durch das, was er erlebt, besonders in der Zeit bis zum 7. Lebensjahr, formt sich die individuelle Charakterstruktur, die sich auch im Körperbild niederschlägt.

Einschränkungen unserer Lebendigkeit durch Erziehungsfehler, bis hin zu Extremfällen von Vernachlässigung, Misshandlung oder Missbrauch, führen im Körper zu Verspannungen. Der Klos im Hals bei unterdrücktem Weinen, das Durchdrücken der Knie gegen ein Schwächegefühl in den Beinen, das Verschieben der Schultern um das Herz zu schützen, Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur durch eine zu frühe Reinlichkeitserziehung oder durch Schläge auf den Po sind Beispiele dafür.

Da Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden, entsteht begleitend zum Muskelpanzer auf der Körperebene, im Seelisch-Geistigen der Charakterpanzer. Dort kommt es zur Ausbildung von bestimmten zwanghaften Abwehrstrategien und Verhaltensmustern. All das sind Blockaden, die das Handeln, Fühlen und Denken einschränken. Das Leben läuft begrenzt ab - wie eingesperrt in einen unsichtbaren Käfig.

Bei der Arbeit an den Hemmnissen des Charakters dient die Weisheit des Körpers als Wegweiser zur Veränderung. Die individuelle Wahrheit, gespeichert im Körper, kann bewusst gemacht, bearbeitet und Schritt für Schritt integriert werden. Dieser Prozess führt zur Freisetzung von Energie, mehr Energie bedeutet mehr Vitalität, Vitalität verhilft zu einem höheren Selbstwert und dieser steigert die Lebenslust - die Lust am Sein.