

Kalashatra Govinda

Tantra

Die hohe Schule spiritueller Erotik

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the text. The text "IRISIANA" is in a clean, black, sans-serif font, centered horizontally.
IRISIANA



Inhalt

Die hohe Schule der Vereinigung	4
Was ist Tantra?	6
Was Sie über Tantra wissen sollten	8
Spirituelle Grundlagen des Tantra	20
Die tantrische Schöpfungsgeschichte	22
Kundalini und Chakras	28
Tantra-Yoga	32
Was ist Tantra-Yoga?	34
So steigern Sie Ihre sexuelle Energie	36
Zeit für Sinnlichkeit	62
Tantra-Rituale	64
Austausch von Energie durch zarte Berührungen	74
Tantrische Vereinigung	88
Innig verschmelzen	90
Das Tantra-Ritual	92
Liebesstellungen	95
Den Orgasmus bewusst steuern	141
Register	143
Impressum	144



Die hohe Schule der **Vereinigung**



Tantra zeigt den Weg zu einer sinnlichen, lebens- und lustbejahenden Sexualität. Jenseits der schnellen Triebbefriedigung lernen Tantra-Übende die spirituelle Dimension der Sexualität kennen.

Was ist **Tantra**?

Tantra bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und kann sogar helfen, zur Erleuchtung zu gelangen. Mit Tantra können Sie außerdem Ihre sexuellen Energien steigern und die hohe Kunst der Liebe erlernen.

Tantra ist eine alte indische Lehre, die spirituell orientiert ist und alle Lebensbereiche betrifft. So beschäftigt sie sich auch intensiv mit der Sexualität. Mithilfe tantrischer Übungen können Sie den sexuellen Akt mit Ihrem Partner in eine tiefe, spirituelle Begegnung verwandeln. Obwohl diese Lehre aus einem Kulturkreis kommt, der denkbar weit von dem westlichen entfernt ist, kann sie das Leben jedes Menschen bereichern, unabhängig davon, welcher Kultur oder Religion er angehört und in welcher Zeit er lebt. Tantra kann Ihnen helfen, mehr Lebensfreude zu empfinden – und natürlich auch mehr Freude an der Sexualität.

So hilft Ihnen dieses Buch

Auf den nächsten Seiten lernen Sie die wichtigsten Elemente der tantrischen Liebeskunst kennen. Und Sie erfahren, wie Sie diese zeitgemäß und der westlichen Kultur entsprechend einsetzen können, um Ihre Sinnlichkeit zu wecken und die Freude an der Sexualität neu zu entdecken.

Gerade im Hinblick auf Ihr Liebesleben kann Tantra viele positive Veränderungen hervorrufen:

- * Ihr Leben wird insgesamt intensiver und befriedigender.
- * Sie werden sensibler und wacher.
- * Sie lernen, Ihre sexuellen Energien zu konzentrieren.
- * Sie werden Vertrauen und Hingabe entwickeln.
- * Sie lernen, Hemmungen und Blockaden zu überwinden.
- * Sie lernen, uneingeschränkt ja zum Leben, zur Lust und zur Liebe zu sagen.



Sie werden ungeahnte Gipfel der Ekstase erklimmen.

Was Sie **über** **Tantra wissen** sollten

Der Begriff »Tantra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet zum einen Fäden, Gewebe und zum anderen innerstes Wesen, Essenz. Ursprünglich wurde unter dieser Bezeichnung eine Reihe esoterischer Rituale und Schriften zusammengefasst – die »Tantras« –, die aus der geistigen Welt des Hinduismus und Buddhismus stammen.

Die Schriften dokumentieren den Dialog zwischen Shiva, der männlichen Gottheit, und seiner Geliebten Parvati, einer Personifizierung Shaktis. In esoterisch-philosophischen Gesprächen klärt Shiva seine göttliche Gefährtin über die geheimen Tantra-Rituale auf. Dabei spielen die fünf »Ms« eine besondere Rolle: »Maithuna« (Geschlechtsverkehr), »Mada« (Wein), »Matsya« (Fisch), »Mansa« (Fleisch) und »Mudra« (Getreide). Sie alle sind Symbole für Lebenslust und Sinnlichkeit. Deshalb wird Tantra auch als der spirituelle Weg der Lebensfreude bezeichnet.

Geschichte und Herkunft

Über die Herkunft des Tantra wissen wir heute wenig. Der Ursprung tantrischer Ideen geht wahrscheinlich bis auf die

Anfänge der ersten Hochkulturen matriarchalischer Zivilisationen vor mehr als 10 000 Jahren zurück. Fest steht, dass die geheimen Tantra-Rituale zunächst lange Zeit von Generation zu Generation mündlich überliefert worden sind. Archäologische Funde sexueller Symbole geben erste konkretere Hinweise und deuten darauf hin, dass die Ursprünge des Tantra innerhalb der Induskultur schon früh in Form von Fruchtbarkeits- und Mutterkulten auftauchten.

In den teilweise mehr als 2500 Jahre alten Upanishaden, den heiligen Schriften des Brahmanismus, spielt Tantra offensichtlich ebenfalls eine Rolle. Ein bekanntes Zeugnis tantrischer Lebenslust sind auch die Ruinen indischer Tempel: Sie zeigen das Liebesspiel zwischen männlichen und weiblichen Gottheiten als Ausdruck der Suche nach Einheit.

Schon in den alten tantrischen Überlieferungen steht die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau im Mittelpunkt.



Ziele des Tantra

Obwohl es viele unterschiedliche Schulen und Varianten von Tantra gibt, sind die Ziele im Grunde immer dieselben. Wie ein Universalschlüssel verschiedene Türen öffnet, kann auch Tantra die unterschiedlichsten Schatztruhen erschließen. Letztlich hängt es allein von Ihnen ab, ob Sie mithilfe von Tantra lediglich Ihre Gesundheit erhalten wollen, oder ob es Ihnen vielmehr darum geht, »Samadhi«, die Erleuchtung, zu erlangen.

Harmonie Tantra zielt zunächst auf die harmonische Entwicklung des menschlichen Potenzials ab. Körper, Seele und Geist werden gepflegt und so gesund erhalten. Tantra sagt ja zur Sinnlichkeit, ja zur so oft verdammten »Fleischeslust«. Für einen Tantra-Übenden – einen »Tantrika« – gibt es keine Trennung von »Fleisch« und »Geist«. Alles, was uns das Leben zu bieten hat, ist heilig! Tantra würdigt den menschlichen Körper als göttliches, lustpendendes Geschenk. Ohne Lust gäbe es keine Zeugung, keine Entwicklung, keine Evolution. Die einzige »Sünde«, die Tantra kennt, ist es, anderen Menschen oder sich selbst Leid zuzufügen, denn Tantra zeigt eine ausgeprägte Ehrfurcht vor dem Leben – vor dem eigenen ebenso wie vor fremdem. Tantra bietet den Menschen heute eine besondere Chance – nicht nur, weil es die Lust, den Genuss und den Körper bejaht, sondern vor allem deshalb, weil es den Weg zu einem bewussten Umgang mit

der körperlichen Lust weist, der nichts mit Sexkonsum zu tun hat. Tantra befreit von einer mechanischen, triebgebundenen und nur kurzzeitig befriedigenden – oder sollte man besser sagen »erleichternden« – Sexualität und von vielen sexuellen Problemen und Störungen.

Potenzprobleme, Erektionsstörungen, Orgasmusschwierigkeiten, Schuldgefühle, Versagensängste und andere Hemmungen werden oft durch falsche Moralvorstellungen, mangelnden Kontakt zum eigenen Körper oder seelische



*Vertrauen und Zärtlichkeit sind
beim tantrischen Sex am wichtigsten.*