



Archiv  
Juli / August 2009

Der NordStern  
Online-Ausgabe

Aktueller Artikel

Artikelübersicht

Hauptseite **»Was ist denn nun eigentlich Tantra?«  
Ein Interview mit Susanna-Sitari und  
Matthias-Govinda  
Von Furou Neyzi**

Artikel

Bücher & CDs

Archiv

Impressum



Ein Gespräch mit  
Susanna-Sitari und  
Matthias-Govinda vom  
Hamburger Institut  
No-Guru, über den  
oftmals einseitig  
verstandenen Begriff  
»Tantra« und den Ansatz  
zu einer Umsetzung  
tantrischer Lebenspraxis

im persönlichen Alltag.

Was ist denn Tantra aus Eurer Sicht?

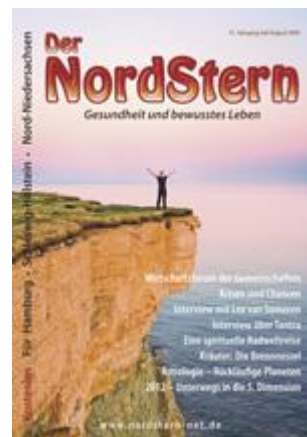
**Susanna-Sitari**

Tantra ist historisch gesehen eine in Indien entstandene esoterische Form des allgemein bekannten orthodoxen Hinduismus und später des Buddhismus. Die Ursprünge des Tantra beginnen in den frühgeschichtlichen matriarchalen Kulturen.

Charakteristisch für alle matriarchalen Kulturen der menschlichen Geschichte ist die natürliche Verbindung von Spiritualität und Sexualität, die als göttliche Lebenskraft rituell und im Alltag gefeiert und zelebriert wurde.

Durch fremde Einflüsse kam es in den nördlichen Regionen Indiens zu einer Vereinnahmung der tantrischen Rituale und Lehren und die Umwandlung der Gesellschaft von einer matriarchalen zu einer eindeutig patriarchalen Kultur.

Die Ideale und Rituale wurden zum Teil übernommen und angepasst, zum Teil aber verboten und verachtet. Im Laufe der folgenden Jahrhunderte entstanden zahlreiche Strömungen und Traditionen, die keine eindeutige Übertragungslinie erkennen lassen.



[Das Wirtschaftsforum  
der Gemeinschaften](#)

[Krisen sind Chancen,  
zumindest meint dies der  
Volksmund](#)

[Wenn Träume wahr  
werden ...](#)

[Die Brennnessel – heilige  
Pflanze der Nagas](#)

[Interview mit Lex van  
Someren](#)

[Interview mit Susanna-  
Sitari und Matthias-  
Govinda](#)

[Einfach ist gar nicht so  
einfach ...](#)

[Rückläufige Planeten](#)

[2012 – Unterwegs in die  
5. Dimension](#)

[US-Ärzteverband fordert  
sofortigen Stopp für  
Gen-Lebensmittel](#)

## **Und wie ist diese Lehre in den Westen gelangt?**

### **Matthias-Govinda**

Die Kolonialisierung Indiens und das Interesse zahlreicher Gelehrter brachte die alte Tradition des Tantra in den Westen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema blieb allerdings vorerst meist auf einer »theoretischen« Ebene, eben als Studie östlicher Religionsformen.

Sir Richard Francis Burton war einer der ersten Gelehrten, der sich mit dem Thema auseinandersetzte und verschiedene Texte ins Englische übersetzte. Die Auswirkung von Tantra im Westen (und in Indien selbst) und die Auslegung dieser Tradition nahm und nimmt heute noch ganz unterschiedliche Richtungen. Teilweise wurde Tantra sowohl in Indien als auch in Europa politisch eingesetzt und zwar jeweils nach der den Anwendern passenden Interpretationsweise.



**Susanna-Sitari**  
Die Lehren der Tradition waren in geheimen Texten, sogenannten »Tantras«

niedergeschrieben. Einer der ältesten tantrischen Texte ist das ca. 5000 Jahre alte Vigjan Bhairav Tantra, das von Osho als Grundlage seiner Lehre genommen und von ihm ausführlich besprochen und kommentiert worden ist.

Dieser Text enthält 112 Meditationstechniken, die die Basis aller bis heute bekannte Meditationsformen bilden. Mit ihrer Hilfe kann Selbsterkenntnis erlangt werden. Die Techniken fließen auch in die unterschiedlichen Bereiche des bei No-Guru praktizierten Tantra ein.

**Du sprichst hier eure Arbeit an. Ihr seid ja nun schon seit ein paar Jahren aktiv. Was verbindet ihr mit dem Begriff »Tantra«?**

### **Matthias-Govinda**

Wir benutzen den Begriff »Tantra« nicht im engeren spirituellen Sinn laut hinduistischer und/oder buddhistischer Tradition. Im Bezug auf unsere Arbeit verwenden wir den Begriff »Tantra«, wie er heutzutage von den meisten an die Tradition

anknüpfenden Linien in der westlichen Kultur verstanden wird.

In die Arbeit integrieren wir Erfahrungen, die wir sowohl auf dem Weg der Selbsterfahrung in Einzelarbeit und Gruppenprozessen bei unterschiedlichen Lehrern und in Schulen gewonnen haben, als auch im Training anderer Menschen auf Basis unterschiedlicher Methoden, die heute alle in das Gesamtkonzept der neo-tantrischen Körperarbeit einfließen.

**Was sind die Elemente eurer Arbeit?**

**Susanna-Sitari**

Vielleicht kann ich dies kurz zusammenfassen. Es geht um die Integration von Sexualität und Spiritualität, das heißt, es ist ein spiritueller Weg mit körperlichen Komponenten. In den Prozessen der Selbsterkenntnis werden Körper, Geist und Seele zu einem Einklang gebracht. Im persönlichen Alltag destruktiv wirkende Verhaltens- und Erlebnismuster werden aufgedeckt und finden Raum, verarbeitet zu werden. Dies geschieht innerhalb einer sinnlichen und meditativen Körperarbeit, die auch zu einer kreativeren und experimentierfreudigeren Gestaltung von Liebesbeziehungen führt. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch das Zelebrieren einer achtsamen, ausgedehnten und sinnlichen Sexualität.

**Können Sie das zum besseren Verständnis für unsere Leser noch ein wenig weiter ausführen?**



**Matthias-Govinda**

In unserer Methode zeigt der tantrische Aspekt, dass es sich um einen ganzheitlichen Zugang zum Menschen und dessen Erlebnis- und Verhaltensdimensionen handelt. Keine Ebene des Menschseins wird ausgeschlossen. Insofern fließt in unsere neo-tantrische Körperarbeit die

spirituelle Erfahrung mit der sinnlichen Dimension im Menschen zusammen, sodass ein möglichst individuelles ganzheitliches Erlebnis zustande kommen kann. Die Methodik ist weder an eine bestimmte Religion noch spirituelle Tradition gebunden.

**Susanna-Sitari**

Wir sind davon überzeugt, als Menschen spirituelle Wesen zu sein, die eine sehr persönliche, natürliche, unorthodoxe Spiritualität verkörpern.

Indem wir unsere Körperlichkeit (Sinnlichkeit, Freude am Körper und Lust) auf natürlicher Art und Weise ganz bewusst und (selbst)-achtsam erleben, sind wir zutiefst spirituell und öffnen uns für spirituelle Selbsterkenntnis.

Andersrum, um wahrhaftig spirituell zu sein, bedürfen wir ein entspanntes, gesundes, natürliches Verhältnis zu unserer körperlichen Existenz mit all ihren Manifestationen (Sinnlichkeit, Erregung, Lust).

**Wie hat man sich Eure Arbeit nun konkret vorzustellen?**

**Susanna-Sitari**

Auf der oben beschriebenen Grundlage wurden in den vergangenen Jahren verschiedene Programme entwickelt, sowohl als Gruppenangebote als auch als individuelles Training. Intensiv-Workshops und fortlaufende Kurse und Reisen bieten darüber hinaus die Möglichkeit, das Angebot als Fort- bzw. Ausbildung zum Tantra- & Yoga Trainer wahrzunehmen.

Schwerpunkt ist dabei immer der achtsame Umgang mit sich selbst und mit anderen, das Zulassen und Annehmen der sexuellen Energie als Lebensenergie und das Erlernen der sinnlichen Berührung.

Es geht immer darum, ein ganzheitliches Körpererlebnis erfahrbar zu machen, wobei es möglich ist, seinen Körper neu zu entdecken und seine Sinnlichkeit besonders intensiv zu erleben.

**Was für Erfahrung lassen sich dabei machen?**

**Susanna-Sitari**

Das sinnliche Erleben lässt den Menschen eine tiefe Stille und Zufriedenheit erfahren. Er wird auf unterschiedlichen Ebenen seines Wesens berührt. Sein Geist wird freier, sein Herz öffnet sich und kann Geborgenheit, Vertrauen und Wertschätzung verspüren. Die Angst vor Nähe und Kontakt lässt nach. Durch die wiederentdeckte Natürlichkeit der Berührung weichen Schamgefühle zurück. Ein Mensch darf lernen, die sich aufbauende (sexuelle) Energie durch seinen ganzen Körper zu leiten und sie als Quelle für seine eigene Vitalität einzusetzen.

<

**Gibt es Voraussetzungen, die jemand mitbringen sollte?**

**Matthias-Govinda**

Eigentlich nicht. Wichtig ist allein die Bereitschaft, sich für einen gewissen Zeitraum auf eine neue Erfahrung einzulassen, die eventuell erst einmal die eigenen Überzeugungen und Gewohnheiten in Frage stellen wird. Wichtig ist auch die Offenheit für neue Empfindungen und Gefühle, die durch die Wahrnehmungsübungen, die Berührungen und das Achtsamkeitstraining entstehen können. Die unterschiedlichen Atem- und Beckenübungen, die dynamischen Meditationen, die sinnlichen Berührungen wirken nun mal stimulierend auf die Libido. Das sollen und dürfen sie auch, ohne dabei dem gewohnten Muster der Lustbefriedigung zu folgen. Die geweckte (sexuelle) Energie wird durch das bewusste Erleben zu einer ganzheitlichen Erfahrung.

Um sich einen Überblick zu verschaffen, was für jemanden persönlich der beste Einstieg sein könnte, empfehle ich immer einen Blick auf unsere Webseite [www.no-guru.net](http://www.no-guru.net). Sie bietet einen ausführlichen Überblick über Angebote und Hintergründe der Arbeit. Eine andere Möglichkeit ist, uns einfach anzurufen ...

Vielen Dank für das nette Gespräch.

Fotos: Susanna Rescio, [www.rescio.net](http://www.rescio.net)