

Offene Weite

Die kreative Haltung im Tantra

Ein wichtiger, zentraler und oft unterschätzter Punkt in der Tantra-Tradition ist die Betonung der kreativen, offenen Lebenshaltung.

Eine offene und kreative Haltung heißt nicht unbedingt, Konventionen nicht einzuhalten und Mitmenschen unnötig zu schockieren. Gurdjieff, der offenbar tantrische Lehrer und Meister hatte, empfahl seinen Schülern, nach außen immer angepasster und nach innen immer unangepasster zu werden. Je kreativer ich innen werde, je schöpferischer ich mich in jedem Moment erlebe, desto weniger habe ich es nötig, meine „Unangepasstheit“ nach außen darzustellen.

Es ist eine gute tantrische Alltagspraxis, zu beobachten, welche Stereotype mich im Alltag formen und prägen. Wie stehe ich am Morgen auf, mit welchem Gesichtsausdruck betrete ich die Küche, mit welchen Handgriffen halte ich mein Zimmer in Ordnung? Wie sind meine Gewohnheiten im Umgang mit anderen Menschen? Wie gut glaube ich meinen Partner, meine Kinder, meine Arbeitskollegen zu kennen?

Meine stereotypen immer-gleichen Weisen, Dinge und Menschen zu beurteilen, zu denken, in Gefühlsmuster einzutauchen und zu handeln, erkennt Tantra, sind das Gefängnis, in dem ich mich bewege, auch wenn ich denke, ich bin frei. Die meiste Zeit des Tages bewegen wir uns in Gewohnheiten, in dem, was wir schon kennen. Andere neben uns befinden sich in völlig anderen Gefängnissen, die aus deren Gewohnheiten gezimmert sind. Wir glauben, wach zu sein, und Dinge zu tun, befinden uns aber, von einer anderen Perspektive aus gesehen, im Tiefschlaf.

Ein Beispiel: ich trotte, die Gedanken auf ein schwieriges Problem an meinem Computer konzentriert, mit halbgesenktem Kopf die 100 Meter von meinem Haus ins Büro. Dabei übersehe ich fast, dass die Schneebeeren auf dem Strauch, an dem ich entlanglaufe, prall im Gegenlicht aufleuchten und sich vom dunklen Grün abzeichnen – ein Bild voller Licht und Schönheit.

Die Praxis, die Tantra, und nicht nur Tantra, hier empfiehlt, ist zäh, unspektakulär und hört niemals auf – sei wachsam und präsent mit dem, was ist. Je mehr du mit deiner Aufmerksamkeit aus den Erinnerungen der Vergangenheit und den Plänen der Zukunft ins Jetzt kommst, umso mehr wirst du mitkriegen, erfahren. Du hast nämlich tausende von Augen und Ohren, und es gibt in jedem Moment viele Wege, die man wählen kann.

Tantra und Tabubruch

Die alten tantrischen Meister, insbesondere die des linken Weges, haben ihre Schüler daher durch verschiedene Initiationen geführt, in denen sie Tabus brechen mussten. Bekannt ist es, dass diese mittelalterlichen indischen Yogis plötzlich im Ritual Fleisch essen sollten, Wein trinken und die sexuelle Vereinigung vollziehen – allesamt Dinge, die im vedisch geprägten Indien auf der Liste unspiritueller Verwerflichkeiten stand. Der Schock, den der rituelle Tabubruch verursachte, öffnete Schlagartig die Mauern der Borniertheit und eine kreative, nicht-dualistische Sichtweise konnte den Schüler ergreifen und inspirieren.

Auch heute praktizieren Tantriker des linken Weges den rituellen Tabubruch, um in einer künstlerischen, rituellen Aktion mit spiritueller Anbindung alte Tabus und einschränkende Glaubenssätze hinter sich zu lassen, sei es in der Ernährung, in der Sexualität oder im Umgang mit Tod und Vergänglichkeit.

Breche Gewohnheiten

Diese Praktiken haben aber nur dann einen tiefen, nachhaltigen Sinn, wenn sie verbunden werden mit der beständigen Wachheit im Alltag und einem Training, sich den Gewohnheiten und Süchten nicht mehr zu unterwerfen. Diese kreative Haltung setzt unglaubliche Kräfte frei,

die sich dann in hoher Kreativität und schöpferischem Potential niederschlagen, die wir an tantrischen Meistern wie Osho bewundern.

Tantra rät: sobald du eine Gewohnheit an dir entdeckt und enttarnt hast, versuche sie zu brechen. Du hast es immer schwer, morgens aus dem Bett zu kommen? Steh morgen mal und fünf auf und schau dir die Dinge von einer anderen Seite an. Du gehst immer zuerst auf Toilette und putzt dir dann die Zähne? Machs mal umgekehrt. Du gehst nie aus dem Haus, ohne gefrühstückt zu haben? Versuchs mal – und genieße es.

Vielen macht es Angst, ihre Gewohnheiten selbst im Kleinen zu brechen. Die kleinen ewiggleichen Dinge geben Sicherheit. Die aber eine Scheinsicherheit ist. Die meisten unserer Weisen zu denken, zu fühlen zu handeln und nicht anders zu können, sind die Wurzel der Süchte. Süchte sind nichts anderes als Gewohnheiten, die so ins System integriert sind, dass wir nicht von ihnen lassen können, selbst wenn uns völlig klar ist, dass sie schädlich für uns sind. Und es geht hier nicht nur um chemische Süchte oder Verhaltenssüchte wie Arbeits- oder Internetsucht, sondern auch um festgefahrene, starre Haltungen wie Kritizismus oder die Neigung, alles von einer depressiven und selbstmitleidigen Seite anzusehen. Oder die starke Verurteilung bestimmter Begebenheiten oder Menschen. Ein tantrischer Freund von mir erzählte mir, dass er eine solche Abneigung gegen das Rauchen und Nikotin entwickelt hatte, dass sein meister ihm vorschlug, in der Bahn oder der Fähre mal öfters ins Raucherabteil zu gehen, damit seine starre Haltung aufweichen und wieder offener werden könne.

Das soll keine Ermutigung sein, auf eine sinnvolle, rhythmische Tageseinteilung zu verzichten, die oft auch Kraft gibt und vieles vereinfacht. Es geht darum, alle Routinen mit Bewusstsein zu durchdringen und fähig zu sein, auch anders zu handeln – und es immer wieder auch zu tun.

Die kreative tantrische Haltung ist das radikalste Anti-Sucht-Programm, das ich kenne. Wenn du dich erst mal losgeest hast und das kreative Hinterfragen und Gegenlenken von Stereotypen zu deinem Lebensprinzip wird (ohne wiederum zu einer Gewohnheit festzufahren), wird es dir viel leichter fallen, echte Süchte fallen zu lassen und die Angst dahinter zu spüren, ohne vor ihr davonzulaufen. Es ist die Angst vor dem Sein, vor der Veränderung, die immer auch eine Art Angst vor dem Tod ist.