

Tantra und Tod

Charakteristisch für Tantra ist ein Lebensstil, der den Tod bejaht und nicht fürchtet. Für Autoren wie Sogyal Rinpoche ist Tantra auch so was wie die Kunst des Sterbens. Der Tod als Lehrmeister führt uns zur folgenden Überlegung: wenn ich ohnehin keine meiner weltlichen Güter (so wenig wie meine menschlichen Kontakte) ins nächste Leben (so es überhaupt eins gibt) mitnehmen kann, wie kurzsichtig ist es dann, so zu leben, als würde es nur das geben. Wieso investiere ich dann nicht in zeitlose Werte und erreiche die innere Befreiung, die den Tod als Illusion entpuppt, bereits in diesem Leben?

Viele Tantriker nehmen diese Gedanken sehr ernst: traditionell leben sie auf Leichenverbrennungsplätzen, um diese Vergänglichkeit konsequent wach zu halten und ein Leben in völliger innerer Freiheit zu führen. Die Todesangst, so stellt der Meditierende fest, ist der Ursprung aller anderen Ängste und soll abgebaut werden.

Die so richtig gerückte Einstellung zum Tod soll den wahren Sinn des Lebens offenbaren, der es ermöglicht, zu sich selbst, anderen und menschlichen Werten die richtige Einstellung zu finden.

Wer ja zum Tod sagt, sagt erst ja zum Leben.

Die Praxis des Tantra soll einen in erster Reihe auf die Vorgänge beim Sterben hinführen und sie schon zu Lebzeiten vorwegnehmen.

Für erfahrene Tantriker ist der Tod kein Problem, sondern eine große Gelegenheit, die wertvolle Erfahrung des Klaren Lichts zu machen. Der Initiierte, der den Tod schon zu Lebzeiten durchlaufen hat, wird ein außerhalb der Zeit Lebender, der eine tiefere Seinsform von Leben auf diese Weise erreicht hat.

Es gibt einen geheimen Zusammenhang zwischen Tod und Sexualität. Sexualität ist der Weg zur Geburt, und wo geboren wird, muss gestorben werden, weil alle Vorgänge des Lebens im dynamischen Gleichgewicht sind.

Aus der Ur-Perspektive der Geschlechtszellen, die unsere erste Perspektive war, muss der Tod der einzelnen Zellen eintreten, um gemeinsam eine größere Gestalt zu schaffen. Dieser Vorgang des Sich-Auflösens und Sich-Entgrenzens, zu sterben, um Teil einer größeren Einheit zu werden, verbindet die Vorgänge von Sexualität und Tod. In der indischen Philosophie entspricht dies dem Opfer, dem zentralen Element des antiken indischen Rituals.

Das Auflösen der engen Grenzen und die Verbindung mit etwas Umfassenderem ist immer von einem rauschartigen und sehnsuchtsvollen Gefühl begleitet: das bewirkt auch, dass Sex einen so starken Eindruck hinterlässt, weil er den Geschmack des Ego-Tods in sich trägt.

Der eigentliche Tod, der eigentliche Sex, das eigentliche Opfer, so die tantrische Einstellung, ist der Tod des trennenden Ichs, der uns in eine umfassende Weite entlässt. Das kleine Ich wird einem für die Dauer unserer Lebenszeit als Zugabe noch hinzugeschenkt.

Für jemand, der kleine oder große Schritte in die Richtung dieser Erfahrung gemacht hat, verliert die Idee des physischen Todes immer mehr allen Schrecken und wird zu einer Feier.

Es ist ein wesentliches und charakteristisches Merkmal tantrischer und yogischer Praktiken sowohl hinduistischer als auch buddhistischer Prägung, die Erfahrung des Todes in der Meditation, im Sadhana vorwegzunehmen. Man erfährt durch den Stillstand und die Umkehrung bestimmter Lebensprozesse, wie sich die Elemente im Verlaufe des Todes auflösen.

In diesem Sinne ist ein wahrer Tantra-Meister ein „Im Leben Toter“, der seinen Tod schon erfahren hat und doch unter den Lebenden weilt, ganz im Sinne einer tieferen spirituellen Initiation. Diese Erfahrung nimmt ihm nicht nur jede Angst vor dem Tod, sondern gewöhnt ihn auch an die Prozesse des Sterbens und die dazu nötige Haltung, um z.B. erleuchtet zu werden oder eine günstige Wiedergeburt zu erhalten.

Nach hinduistischer Auffassung verlässt die Seele im Moment des Todes zusammen mit dem Astral- und dem Kausalkörper den physischen Körper, der sich mit dem Tod auflöst. Im Astralkörper sind wichtige Daten aus dem vergangenen Leben gespeichert wie: Erinnerungen, Neigungen, Fähigkeiten, Temperament usw. Im Kausalkörper ist das noch abzuarbeitende Karma gespeichert. Nach dem Tod verweilen der Kausal- und Astralkörper in der Astralwelt, um von dort aus wieder zu reinkarnieren, sobald die Seele reif ist und ein passender Körper gefunden ist, der neue karmische Lektionen ermöglicht. Dies kann von wenigen Tagen bis zu Jahrtausenden dauern.

Wenn der Praktizierende zu Lebzeiten Samadhi erreicht hat, ist die karmische Lektion zu Ende, und er wird nicht mehr wiedergeboren. Tantra ist im hinduistischen Kontext ein Weg, das in einem einzigen Leben zu schaffen, soweit die Umstände günstig sind.

Das buddhistische Tantra hat eine ausgefeilte Theorie und Praxis von Tod, Zwischenzuständen und Reinkarnation geschaffen. Sie kann in diesem Rahmen nur kurz angerissen werden. Für näher Interessierte sei das brillante „Tibetische Buch vom Leben und Sterben“ von Sogyal Rinpoche empfohlen.

Für die buddhistischen Tantriker ist der Tod keine angstbesetzte, sondern eine schöne und selige Erfahrung. Sterben ist keine plötzliche Vernichtung, sondern ein langsamer Vorgang, in dem der Geist immer feiner wird.

Wenn wir sterben, treten zuerst die Energiewinde in den Hauptkanal ein und lösen sich dort auf. Der Körper und der Geist trennen sich allmählich. Zuerst sinkt das Erdelement ins Wasser und löst sich dort auf, dann sinkt das Wasserelement ins Feuer, das Feuer in die Luft, und schließlich löst sich Luft in Bewusstsein auf. All diese Prozesse sind von bestimmten Visionen begleitet. Wenn sich die Luft aufgelöst hat, erscheinen wir nach außen hin als tot.

Die groben Elemente und das begriffliche Denken haben sich aufgelöst, doch nun passieren feinstoffliche Vorgänge. Der weiße Tropfen vom Vater, der im Scheitel sitzt, und der rote Tropfen der Mutter aus dem Nabel, bewegen sich aufeinander zu und begegnen sich in der Höhe des Herzens. Wenn der weiße Tropfen nach unten wandert, erscheint die Vision eines weißen, leeren Raums, wenn der rote Tropfen hinaufwandert, die eines leeren von Rote gefüllten Raumes. Wenn sich die Tropfen begegnen, bilden sie eine Kugel, in der das sehr feine (kausale) Bewusstsein mit dem

Wind im Herzen eingeschlossen sind, und man erfährt die Schwarze Vision, tiefe Dunkelheit, bis man bewusstlos wird.

Doch wir sind immer noch nicht tot. Nach einiger Zeit, bis zu drei Tagen, öffnet sich die Kugel, und das Bewusstsein tritt heraus. Jetzt wird eine Erfahrung eines leeren Raums von sehr großer Klarheit und Licht gemacht, die letzte Erfahrung dieses Lebens.

In der Regel verlaufen diese Erfahrungen chaotisch und unkontrolliert, bei geübten Meditierenden, die sich darauf eingestellt haben, wird die Erfahrung immer tiefer, und es entsteht keine Angst oder Verwirrung. Die Erfahrung des Klaren Lichts bei vollem Bewusstsein zu leben ist eine Gelegenheit, die Weisheit und Nichtdualität zu Ende zu bringen.

Jetzt kommt die nächste Erfahrungsstufe: der Geist verlässt den Körper, der Tod findet statt. Der Geist geht in den Zwischenzustand, den Bardo (skrt: Antarabhava). Hier erfährt er traumartige Visionen in Sekundenschnelle, die zuweilen an Alpträume erinnern, Visionen von Furcht und Schrecken, aber auch von großer Sehnsucht und Lustverlagen, das aber nie zur vollen Erfüllung kommt. Geübte Praktizierende können in dieser Phase einen strahlenden Lichtkörper annehmen und in das Mandala des praktizierten Yidams eintreten.

Schließlich kommt der Geist in den Zustand des Phantomkörpers, man wird von den sogenannten karmischen Winden getrieben, die im engen Zusammenhang mit den Handlungen des letzten Lebens stehen. Diese Kräfte führen wir eine Matrix zu den neuen Wiedergeburten. Nach der buddhistischen Theorie kann man als Gott, Halbgott, Tier, Hungergeist oder Höllenwesen geboren werden, sollte aber eine menschliche Inkarnation anstreben. Auch hier gibt es die Möglichkeit, aufgrund von Gebeten und Erinnerungen an einen Meister oder andere Begebenheiten eine günstige Geburt zu erwirken. Im Allgemeinen herrscht in diesem Bardo aber eine große Unbewusstheit und kaum eine Möglichkeit willentlicher Beeinflussung. Man verliert das Bewusstsein und wird vom Schoß der Mutter als Wiedergeburt empfangen. Ein neues Leben wartet auf uns. Der geübte Praktizierende hingegen kann seine Wiedergeburt frei wählen und sich daher günstige Umstände für sein neues Leben erschaffen, etwa in einer Familie geboren zu werden, in der die Lehren praktiziert werden.

Es gäbe für den Praktizierende auch die Möglichkeit, gar nicht wiedergeboren zu werden, doch wird dieser Weg wegen des Bodhisattva-Gelübdes immer wieder neu beschritten. Hohe Lamas und Gurus inkarnieren sich demzufolge nur, um anderen auf dem Pfad weiterzuhelfen.