

## Tantra in einer Nussschale

Im Laufe der Arbeit an meinem Buch „Integrales Tantra“ habe ich diese Zusammenfassung der tantrischen Lehre verfasst:

Tantra ist eine radikale, praxisnahe und experimentelle Umsetzung der Heilslehren des Hinduismus und des Buddhismus. Die tantrische Philosophie ist nicht-dualistisch, macht also keinen Unterschied von der menschlichen und der göttlichen Sphäre. Geist und Materie sind beides Manifestationen einer höheren Realität, die unsere allgegenwärtige wahre Natur ist. Der menschliche Körper und seine Energie werden als Analogie zum Universum angesehen.

In unserer heutigen Zeit sei es notwendig, alle Möglichkeiten zur Erleuchtung zu nutzen, und seien diese auch unkonventionell.

Im Gegensatz zu anderen spirituellen Systemen ist Tantra weltbejahend und schließt Sinnlichkeit, weltliche Erfolge und sogar Sexualität mit ein. Tantra ist vielfältig, praxisnah und anpassungsfähig. Das weltliche Leben wird als Mittel zur Erleuchtung anerkannt.

Die weibliche Energie wird im Tantra anerkannt und verehrt.

Initiation und die Beziehung von Guru und Schüler sind von wesentlicher Bedeutung.

Das Ziel soll durch die Aktivierung der schlafenden Kundalini-Kraft im menschlichen Körper erreicht werden.

Tantra ist ca. im 5 Jh. u.Z. in Indien aufgetaucht und breitete sich schnell aus. Seine Blütezeit hatte es bis ca. dem 13. Jh. Die Ursprünge des Tantra zeigen in vor-arische Zeiten. Schamanische, iranisch-gnostische und chinesische Einflüsse sind nicht auszuschließen.

Die beiden wichtigsten tantrischen Traditionen sind die hinduistische und die buddhistische. Sie schienen einen gemeinsamen Ursprung zu haben: welche älter ist, ist nicht genau festzustellen. In der heutigen Zeit haben sich die Traditionen wieder mehr voneinander entfernt.

Im Hindu-Tantra gibt es eine shivaitische, eine shaktistische und eine vishnuitische Richtung; die ersten beiden haben einander stark beeinflusst.

Das buddhistische Tantra ist bis heute erfolgreich in Tibet, Bhutan, Ladakh, Sikkim und der Mongolei. Es wird in verschiedenen Schulen auf sehr traditionelle Weise gelehrt.

Tantra teilt sich nach Ansicht der meisten Beobachter auf in einen linken Zweig, der Sexualität und ungezügelt Verhalten akzeptiert, und einen rechten, der eher strenge Frömmigkeit und sexuelle Askese in den Vordergrund rückt.

Das hinduistische und das buddhistische Tantra unterscheiden sich in ihrer Philosophie mehr als in der Praxis. Im Hindu-Tantra ist das Universum Realität, die durch unseren Geist zersplittert erscheint. Der Weg des Tantra führt zurück zur Einheit.

Im Buddhismus sind die Dinge „leer“ und bedingt entstanden, somit eigentlich substanzlos, jedoch erscheinen sie in der relativen Welt als real.

Die Inder fassen die Welt nicht als Kampf zwischen gut und böse, zwischen Tugend und Sünde auf, sondern als Entscheidung zwischen dem hellen Bewusstsein oder der Blendkraft der Maya, der Täuschung des Unterbewusstseins. Objektiv ist Maya die Kraft, die das Bewusstsein verdunkelt, bei tieferem Hinschauen entspringt auch sie der Macht des Bewusstseins. Das tantrische Streben ist, sich „heldenhaft“ aus dem Netz der Täuschung zu befreien. Es wird nicht auf Gnade von außen gehofft, sondern man wird aktiv tätig und kämpft sich gewissermaßen frei. Gott muss in diesem langsamen mühevollen Aufstieg im Menschen entwickelt, wachgerufen werden.

Die ursprüngliche Einheit zersplittert in eine scheinbare Dualität eines aktiven und eines passiven Pols. Im Hindu-Tantra ist der Bewusstseinspol männlich (Shiva) und der Energiepol weiblich (Shakti). In einer Kaskade weiterer Differenzierungen und Profanisierungen erscheint schließlich die Welt, wie sie sich uns darstellt. Der tantrische Yogi ist nun bestrebt, den Weg wieder zurückzugehen zur Quelle. Das ist ein Weg, den man auch als Integration oder Individuation betrachten kann.

Das Weibliche wird im Tantra hoch geschätzt und geehrt. Ob das auch real ist oder nur prinzipiell, daran scheiden sich die Geister.

Tantra ist auch als Weg aufzufassen, der die Lücke zwischen Eros und Religion kitten kann.

Die tantrische Auffassung des menschlichen Körpers als Mikrokosmos unterscheidet sich nicht wesentlich von den Ideen des Yoga. Neben dem physischen Körper hat der Mensch noch mindestens zwei feinere Körper, den subtilen und den kausalen Körper.

Der Subtilkörper ist wie ein zugrunde liegender Energieschaltkreis. Prana, die grundlegende energie, die mehrere Formen hat, läuft durch Energiekanäle, Nadis genannt, und steuert so die physischen, emotionalen und geistigen Zustände. Bestimmte Energieknotenpunkte entlang der Wirbelsäule, Chakras genannt, sind dabei besonders bedeutsam, weil sie sowohl eine hierarchische Ebene der Höherentwicklung vom profanen Menschen zum voll erleuchteten Individuum anzeigen, als auch Schaltzentralen zwischen den verschiedenen „Körpern“ und die mit ihnen verbundenen Energien darstellen.

Durch konsequente Tantra-Praxis wird die Kundalini-Energie angeregt und steigt durch das mittlere Nadi entlang der Wirbelsäule auf, durchquert dabei die Chakras vom Damm bis zum Scheitel. Kundalini ist für die Tantriker eine Personifizierung der kosmischen Shakti-Ur-Energie. Dieser Aufstiegsprozess bedeutet für den einzelnen eine tiefe und entscheidende Transformation hin zu einem nicht-dualen Bewusstsein und ist von großer Wonne begleitet. Er beinhaltet jedoch auch Gefahren bei unsachgemäßer Handhabung.

Tod ist für die Tantriker nur ein Wechsel des grobstofflichen Körpers, eine spezifische nicht mit dem Ich zu verwechselnde Essenz wechselt nur die Ebenen. Hindu-Tantriker sind der Ansicht, dass der subtile und der kausale Körper die unsterbliche Essenz sind, die in anderer Form immer weiterleben.

Die kontinuierlich vollzogene tantrische Praxis wird Sadhana genannt. Sie ist anspruchsvoll, fordernd und vielseitig. Sie beinhaltet verschiedene Elemente für Körper, Geist und Sinne.

Wesentlich am Tantra ist der Guru, der in einem Initiationsprozess das Tantra-Wissen auf den Schüler überträgt. Außerhalb der Initiation sollte kein traditionelles Tantra betrieben werden.

Ziel des Tantra ist moksha bzw. samarasa, der erleuchtete Zustand des Körpers und des Geistes, der gleichzeitig ein spontanes in-der-Welt-Sein beinhaltet. Spezifisch für Tantra ist jedoch auch ein positives Interesse an den Siddhis, den magischen Kräften, die der Adept auf seinem Weg erwirbt. Im Tantra ist weltlicher Erfolg ebenso erlaubt wie geistiger und sie gehen Hand in Hand.

Elemente der tantrischen Praxis sind

1. die Visualisierung ikonographisch exakter archetypischer Gottheiten
2. Rezitation magischer Silben, Mantra, dies ist ein gewichtiger Hauptteil der Praxis
3. Praxis mit symbolischen Yantra oder Mandala genannten Diagrammen
4. Nyasa bzw. die Projektion bestimmter Kräfte oder Gottheiten in bestimmte Körperteile
5. Mudra – das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen
6. Bhuta-Shuddhi - Reinigung der fünf Elemente

Dazu kommen die in den Kapiteln „Yoga“ und „Ritual“ beschriebenen Praktiken. All diese Praktiken kreieren ein magisches zusammenhängendes Universum, das durch vielfache Analogien zu tiefst sinnstiftend ist.

Tantra hat auch zu einer spezifischen Kunst und Wissenschaft geführt.

Tantra ist eng mit der „Wissenschaft“ des Yoga verbunden. Der heute bekannteste Zweig des Yoga, der Hatha-Yoga, baut auf einer tantrischen Sichtweise auf.

Tantrischer Yoga betont die körperliche Gesundheit und Vollkommenheit. Die Stufen von Asana, Einnehmen von Körperhaltungen, und Pranayama, yogischen Atemübungen, sind besonders hervorgehoben.

Wesentlich und entscheidend ist jedoch das Kundalini-Yoga, also eine gezielte und stete Praxis zur Erweckung der Urenergie im eigenen Körper. Eine langjährige Vorbereitung und Reinigung scheint angebracht. Es gibt verschiedene Methoden der Kundalini-Erweckung, mit denen sich die indische Philosophie ausführlich beschäftigt hat.

Durch die Umkehrung und Anhaltung bestimmter Lebensprozesse wird der Körper mit Ojas angereichert, eine Form spiritueller Energie, die hilfreich zur Kundalini-Erweckung ist. Pranayama, Fasten, Schweigen, Zurückhaltung des Samens, sattvische Ernährung, ethische Lebensführung: all das gehört zum Programm des Kundalini-Yoga dazu. Wichtig ist die Begleitung eines kompetenten Lehrers, denn hier spielt man mit enormen Kräften.

In der modernen Welt hat sich zwischen Tantra, der Methode des Eksatisch-Spontanen und Yoga, dem Weg des Willens und der Disziplin, ein Graben aufgetan, den zu schließen eine Kulturaufgabe wäre.

Der linkshändige Weg des Tantra wendet sich an willensstarke und ethische Menschen, die bestimmte Qualitäten haben. Im Gegensatz zum gewöhnlichen „Pashu“ = Tier ist der „Vira“ = Held in der Lage, paradoxe Handlungen zu vollziehen, und Energie aus gezielten rituellen Tabubrüchen umzuwandeln. Dies erfordert hohe Wachheit und Konzentration sowie die Bereitschaft, jenseits gesellschaftlicher Moralschranken zu leben.

Traditionell gesehen vollziehen Viras Rituale, in denen Tabus der Veden wie der Genuss von Wein, Fleisch und Fisch rituelle gebrochen werden, ebenso wird der Geschlechtsverkehr rituell vollzogen. Auch Drogen und weitere Tabu-Substanzen werden zuweilen eingesetzt. Diese Rituale sind

hochsakral und sollen äußerst subtile Energien freisetzen, sind also nicht mit profanen Ausschweifungen zu vergleichen. Dennoch hat diese Praxis den tantrischen Weg in Indien in Verruf gebracht.

Im klassischen Tantra ist das Ritual der Höhepunkt der Praxis – hier wird exemplarisch die Verbindung mit dem Höchsten angestrebt.

Es gibt Rituale, die für jeden geeignet sind, und ausgesprochene Vira-Rituale. In letzteren geht es in der Regel um die 5M und um rituelle Sexualität. Die Frau wird im Ritual als Göttin angesehen. In langwierigen Prozessen wird die Kraft der Göttin auf magische Weise in die Frau hineinprojiziert, die darauf folgende Vereinigung wird als Opfer und Gottesdienst betrachtet.

Es gibt verschiedene Formen sexueller Rituale. Oft wird die Yoni (Vagina) der Göttin besonders verehrt.

Manche Rituale finden in der tantrischen Versammlung in der Gruppe statt. Die Partnerin für das Ritual wird in der Regel ausgelost oder vom Guru bestimmt.

Man findet in der Literatur aber auch tägliche sexuelle Rituale, die für Paare geeignet scheinen.

Der innere Zustand der Tantriker beim Ritual ist ein schwer zu beschreibender glückseliger Zustand, der in Verbindung mit der Erweckung der Kundalini steht.

Der Weg des buddhistischen Tantra ist durch lange Tradition zusammengefasst und kanonisiert worden. Es ist ein stufenweiser Weg voller Klarheit. Es geht um die Erkenntnis der Leerheit und gleichzeitigen Glückseligkeit, der uns allen innewohnenden Buddha-Natur, die uns nur verschleiert erscheint.

Nach einem Training der grundlegenden Begriffe der Hinayana- und Mahayana-Stufe des Buddhismus erfolgen die Schritte der Zufluchtnahme, des Bodhisattva-Gelübdes und, nach langwierigen vorbereitenden Übungen, der Initiation durch den Guru (Lama) in ein bestimmtes Mandala.

Die eigentliche Tantra-Praxis gliedert sich in zwei Phasen: in der ersten, der Erzeugungsphase, wird mit Hilfe eines täglichen Sadhana die Gottheit (Yidam) visualisiert, bis man sich selbst ständig als Form der Gottheit sehen kann, was tief greifende Transformationsprozesse nach sich zieht. In der zweiten Phase, der Vollendungsphase, wird eine Feinkörperpraxis vollzogen, die der Kundalini-Praxis im Hindu-Tantra sehr ähnelt, mit der Folge der völligen Erkenntnis der Leerheit, der Erfahrung großer Glückseligkeit und innerer Hitze (Tummo). In den hohen Stufen kommt eine spezifische sexuelle Praxis dazu.

Typisch für das buddhistische Tantra sind ethische Regeln, Gelübde (Samaya) genannt, durch deren Einhaltung der Adept mehr und mehr in der Besitz der geistigen und weltlichen Siddhis gelangt. Ziel ist jedoch die völlige Erkenntnis der Leerheit und der Zustand der Erleuchtung, der dann zur Befreiung der anderen Wesen genutzt wird.

Sexualität wird im Tantra als Mittel zur Bewusstseinsweiterung genutzt, als besonders kraftvolle Methode. Eine Möglichkeit besteht darin, Sexualität als Mittel zu Kundalini-Erweckung zu nutzen (Bitte nicht alleine versuchen!).

Voraussetzung zur Ausübung von sexuellem Tantra ist, dass der Adept keine größeren sexuellen Störungen hat und der Sexualität aufgeschlossen gegenübersteht.

Zentrale Merkmale sexueller tantrischer Praxis sind: lange Vereinigungen, Energiekanalisierung, Zurückhaltung des Samens und alternative Formen des Orgasmus. In den Stellungen des Hindu-Tantra sitzt die Shakti in der Regel oben.

Es geht im Tantra viel um bestimmte magisch-alchemistischen Methoden, sie sich aus der Zusammensetzung der Sexualelixiere entwickeln.

Insgesamt wird Sexualität im Tantra als Mittel zum magischen Wirken angesehen.

Tantra sagt wenig über Partnerschaft, Liebe und Beziehung.

In den Tantra-Schriften steht nichts über Homosexualität, Autoerotik, Analverkehr, Oralverkehr, z.T. wird all das eher mit heute nicht mehr zeitgemäßen Argumenten abgelehnt.

Die neuen tantrischen Bewegungen haben den liebevollen Umgang mit Sexualität, gerade in der Partnerschaft, in den Mittelpunkt gesetzt, und so taucht Tantra auch als Code für eine neue erotisch vielfältige Kultur auf. Tantra ist auch ein wichtiges Feld für offene Beziehungen und polyamore Bestrebungen geworden.

In der heutigen westlichen Welt wird Tantra hauptsächlich in Wochenendseminaren und Ausbildungen gelehrt. Die meisten Kurse sind von einer Spielart des Tantra beeinflusst, die sich von der Tradition teilweise losgesagt hat. Wesentliche Konzepte, Elemente und Zielsetzungen des indischen Tantra werden ignoriert. Die Arbeit mit Mantra, Yantra, Mudra und Nyasa, der hohe philosophische Anspruch, die Bedeutung von Guru und Initiation, die Vergottung des Menschen, das magische Wirken. Vielfach wird auch auf tantrische Rituale verzichtet.

Der indischer Mystiker Osho hat durch sein Wirken Ende des 20.Jh. zu einer Popularisierung, aber auch Vereinfachung des Tantra beigetragen. Sein Einfluss ist bis heute enorm, wenn die modernen Tantra-Lehrer sich auch mehr und mehr anderer Quellen bedienen.

Charakteristisch für die „neo-tantrische“ Richtung ist die eklektische Verbindung von altem tantrischem Wissen mit moderner westlicher Körpertherapie, die Betonung von Sexualität, Liebe und Partnerschaft sowie die Befreiung von Konditionierungen. Im Großen und Ganzen ist Neo-Tantra eine Mischung aus Sexualität, Spiritualität und Therapie geworden, von z.T. durchaus hoher Qualität.

In den letzten Jahren beschäftigen sich viele der westlichen Neo-Tantra-Lehrer wieder mit den tantrischen Traditionen. Das echte Tantra scheint also vor einer Renaissance zu stehen.

Der neue Stil des Integralen Tantra versucht traditionelles und Neo-Tantra zu verbinden und sieht sich als passenden Weg für das 21. Jahrhundert.