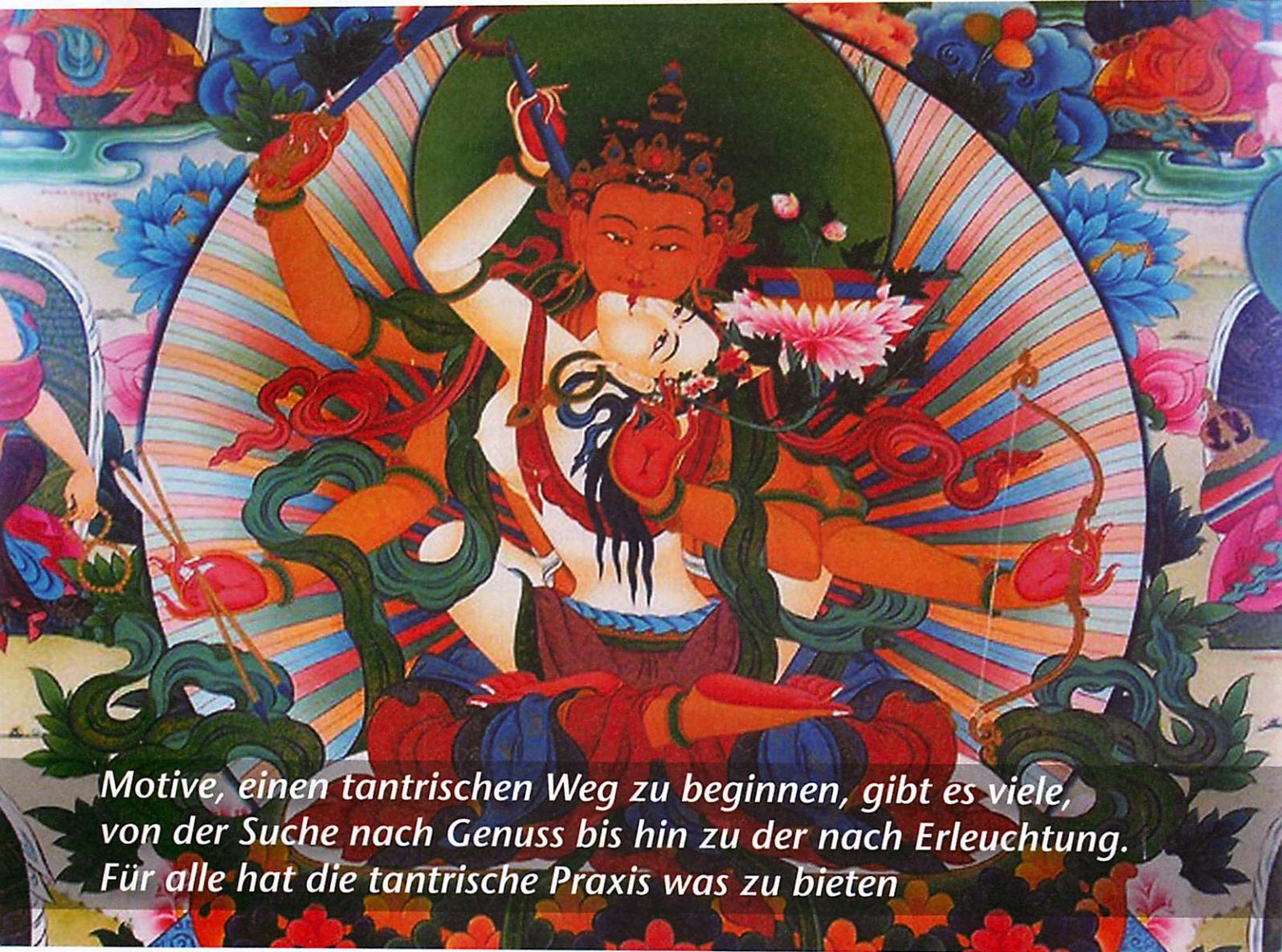


Tantra als Weg

Nichts als Wellness – oder ist Tantra ein spiritueller Weg?



Motive, einen tantrischen Weg zu beginnen, gibt es viele, von der Suche nach Genuss bis hin zu der nach Erleuchtung. Für alle hat die tantrische Praxis was zu bieten

Von Regina Heckert

Immer wieder erzeugt das Wort »Tantra« Abwehr oder Misstrauen bis hin zur Angst davor. Handelt es sich dabei vielleicht um Gruppensex oder wilde Orgien? Muss ich damit rechnen, dass ich mich innerhalb eines Tantra-Seminars sexuell mit anderen Teilnehmern vereinige? Ist man bei Tantra-Gruppen immer nackt? Viel Ungeklärtes, das die Phantasie anstachelt, schwebt in den Köpfen. Berichte der Medien schüren oft noch solche Vorbehalte. In der Tat kann man auf dem Tan-

tramarkt alles finden: vom wilden Sex bis hin zu völlig enthaltsamer, reiner tantrischer Meditation.

Viele assoziieren mit dem Wort Tantra nur eine funkelnde Oberfläche vordergründiger Sinnesfreuden. Ebenso wie ein Gebet heruntergeleiert werden kann oder aber zur eigenen Tiefe und Essenz führt, so kann auch bei einer tantrischen Praxis das tiefe Potenzial darin erkannt oder aber übersehen werden. Manche Menschen erleben Tantra als sexuelle Spielerei,

Jeder ist im Tantra willkommen mit seiner speziellen religiösen oder ethnokulturellen Färbung, Gottsucher ebenso wie Atheisten

andere als moderne Psychotherapie. Seit mindestens andert-halb Jahrtausenden gibt es Tantra, und noch immer ist es ein Hinweisschild – es kann dem Suchenden den Weg zu Freiheit und Wahrheit weisen oder aber missverstanden werden, auch damals schon war das so.

Ursprünge in Indien

Die Ursprünge von Tantra finden wir in Indien. Es ist keine Religion, durchdringt aber die beiden in Indien entstandenen großen Religionen Buddhismus und Hinduismus. Über die Datierung der Anfänge sind sich die Historiker nicht einig. Manchmal ist von 7000 v.u.Z. die Rede, manchmal von 300 v.u.Z. oder sogar noch später.

In Indien versteht man unter »Tantras« einige überlieferte alte Texte. Im Hinduismus sind das Gespräche zwischen einer männlichen und einer weiblichen Gottheit in Form von Frage und Antwort. Die buddhistischen Tantras hingegen sind mantraähnliche Formeln oder Lehreden. Die Inhalte dieser Texte waren geheim und wurden in verschiedenen Stufen der Einweihung vom Lehrer (Guru) an seine Schüler weiter gegeben. Im Großen und Ganzen ist die Tendenz dieser alten Tantras eine Anleitung zur Praxis. Ihr Ziel ist die Befreiung des Tantraschülers aus seinen irdischen Anhaftungen durch die Rückkehr zur kosmischen Einheit.

Ja zu allen Aspekten des Daseins

Die Überwindung der Gegensätze der materiellen Welt geschieht bei dieser Praxis jedoch nicht durch Ablehnung und Askese, wie das sonst in der religiösen Praxis meist üblich ist, sondern durch Bejahung aller Aspekte des Daseins. Der Körper, die Sexualität und die menschlichen Verstrickungen werden dabei sogar zu Mitteln der Befreiung. Auch die Geschlechtsteile werden nicht abgelehnt, sondern als Schöpfungsorgane verehrt und gefeiert.

Ist der Mensch durch die tägliche Praxis und die Unterweisung durch einen Tantrameister oder eine Tantrameisterin wieder an seinen göttlichen Ursprung angeschlossen (in der indischen Ausdrucksweise: Er hat *Moksha* oder *Nirvana* erreicht, er ist »erleuchtet«), dann hat er das tantrische Ziel verwirklicht. Dann erkennt er in sich selbst und in allem Lebendigen den göttlichen Funken jenseits der körperlichen Form.

Alt oder neu?

Heute wird den westlichen Tantraschulen gerne vorgeworfen, dass sie mit dem ursprünglichen Tantraweg nichts mehr zu tun hätten. Das heute im Westen geübte Tantra nennt man »Neo-Tantra«, wertet es ab gegenüber den alten Traditionen und erklärt es als eine Art von Wellness-Veranstaltung, die sich durch Sex verkauft, denn »Sex sells«. Ein ehrlicher Blick auf die Tantra-Angebote zeigt jedoch, dass viele Tantraschulen immer noch an die Traditionen anknüpfen und dem ur-

sprünglichen Ziel dienen, manchmal auch dann, wenn ihnen das gar nicht bewusst ist. Zudem ist nicht alles gut, was alt ist, das gilt ja auch für das Christentum, in dem heute keiner mehr zur Heiligen Inquisition zurückkehren will oder zu den Praktiken der mittelalterlichen Päpste, und immer weniger das Zwangszölibat aufrecht erhalten wollen. Auch im Tantra haben sich die Methoden und Werkzeuge dem Zeitgeist angepasst. Tantrische Sucher, die mehr wollen als nur Lebenshilfe, werden auch von den heutigen Schulen noch zur spirituellen Praxis geführt.

Das Ziel ist Befreiung

Dabei ist es unerheblich, ob man den Anweisungen heutiger spiritueller Lehrer folgt, die für uns meist etwas leichter verständlich sind, oder den Weisungen aus den alten Texten, zum Beispiel dem phänomenalen Vigyana Bhairava Tantra. Auch heute gilt, ebenso wie früher, dass Tantra keine Religion ist. Jeder ist im Tantra willkommen mit seiner speziellen religiösen oder ethnokulturellen Färbung, Gottsucher ebenso wie Atheisten und auch die, deren Lebensweg keine festgelegte Form einer spirituellen Suche nach Weisheit oder Transzendenz enthält. Auf der Reise zur Selbsterkenntnis kann nämlich alles, wirklich alles als Mittel zur Erweiterung des Bewusstseins dienen. Die Befreiung des Menschen aus seinen irdischen Anhaftungen ist dabei das Ziel.

Ein echter Tantraweg dient immer der Befreiung. Oberster Lehrmeister sind auf diesem Weg das Leben selbst und die Praxis im Alltag. Tantraseminare weisen den Weg dorthin, und die Lehrer und Lehren begleiten den Schüler so lange, wie er es wünscht und braucht.

Da Tantra den ganzen Menschen anspricht und bewegt, wird jeder Seminarteilnehmer je nach seinem persönlichen Entwicklungsstand auf unterschiedlichen Ebenen berührt. Tantra holt den Menschen dort ab, wo er steht. Wo auch immer das gerade ist, kann Tantra dich einladen, einen Schritt weiterzugehen. Da »das Ganze« überall ist, unbegrenzt und unbegrenztbar, bietet es allen alles. Nur die Begrenzungen unseres Egos und unserer Wahrnehmung dosieren die Erfahrungen und wählen aus. Die im folgenden aufgezählten Aspekte des Tantra oder Zugangswege zur tantrischen Praxis sind idealtypisch gemeint. In der Realität gibt es genau genommen nur Mischformen davon.

Tantra als Genuss

Es ist nicht ausgeschlossen, dass Menschen in Tantrakurse gehen, um sich eine gute und erfüllende Auszeit vom Alltag zu gönnen, und sonst kein weiteres Ziel verfolgen. Die durch den Genuss dort quasi automatisch entstehende höhere Bewusstseinsebene ist ein Nebenprodukt der tantrischen Arbeit. Es ist in Ordnung, wenn ein Mensch auf der Suche nach Genuss zum Tantra kommt und dort auch erhält, was er sucht. Langfristig werden sich aber auch ihm die tieferen Ebenen des Tan-

Viele Menschen spüren intuitiv, dass das Leben, die Liebe, die Sexualität noch Schätze enthalten, die ihnen bisher entgangen sind

traweges erschließen, und er wird die stark verändernde positive Kraft dieser Praxis für sein gesamtes Leben erfahren.

Die tantrische Erfahrung bezieht alle Sinne ein: Düfte, Berührungen, Sehen, Lauschen und Schmecken und natürlich auch Atmosphärisches, das den »Geist des Tantra«, der Liebe und Akzeptanz ausdrückt. In seiner reinsten Urform ist Tantra himmlischer Genuss. Das darf durchaus mit dem Genießen der Früchte der Erde beginnen. Das fast allen Menschen tief in den Poren sitzende Mangelbewusstsein – von etwas zu wenig zu haben, nicht genug bekommen zu haben – erreicht angesichts der erfahrbaren Fülle des Seins in Tantraseminaren und Tantraritualen die Grenze, an der es sich auflöst.

Zugang zu Entspannung und Weiblichkeit

Bewusstheit im Alltag braucht oft Langsamkeit und Entspannung. Dieser weiblichen Dimension des Lebens muss Raum gegeben werden, gerade heute, um ein gesundes Weiterleben aller Wesen auf der Erde zu ermöglichen. Dabei kommt den Frauen eine besondere Rolle zu. Sie sind die Pioniere einer neuen Sexualität. Sie können dieser Welt zu einer erfüllten Sexualität verhelfen, anstatt sich weiterhin in eher männlich orientierten Vorstellungen zu verlieren. Erstaunlicherweise muss die Frau ihre männliche Seite nutzen, um das gestärkte wilde Pferd der sexuellen Lust in heilsame und entspannte Bahnen zu lenken und damit den weiblichen Zugang zur Liebe zu etablieren.

In einem umfassenderen Sinn ist jedoch die »Lust der Frau« auch auf den Mann bezogen. Es geht nämlich darum, die Entspannung, das Verweilen, das tiefe Eintauchen in die körperliche Liebe als etwas Gleichwertiges zu integrieren. Das bedeutet auch für den Mann ein Aufatmen und Entrinnen aus zuviel aufgebürdeter Verantwortung und unnötigem Leistungsdruck.

Die weibliche Seite der Sexualität ist der Überaktivität der Welt zum Opfer gefallen. Sie in Mann und Frau neu zu erwecken und zu befreien, bringt nicht nur Harmonie in Mann und Frau als einzelne Wesen und in ihr Zusammenspiel, sondern verwandelt die ganze Erde. Im Spannungsbogen von »ein klares Ziel verfolgen« und »geschehen lassen« entfaltet sich der kosmische Tanz, der beide Pole gleichermaßen braucht, um sich im Strom der Liebe über sie zu erheben.

Tantra als Lebenshilfe

Tantra bietet umfassende Lebenshilfe für den modernen Menschen. Lebenshilfe meint dabei alle hilfreichen Einwirkungen, die persönliche Unfreiheiten, Schmerz und Leid, einengende Denk- und Verhaltensmuster und ungute Bindungen an vergangene Erlebnisse aus Kindheit und Lebensgeschichte auflösen. Die Folge davon ist eine erhöhte Lebensqualität und Lebensfreude. Konkret kann das heißen, einen neuen Lebenspartner in Seminaren zu finden, der sich auf einer ähnlichen Entwicklungsstufe befindet. Oder durch das Kennenlernen und Einüben von Tantraritualen eine Verwandlung des Lebens

hin zu mehr Achtsamkeit und zu einer erfüllenden Sexualität zu erleben. Es kann ein Öffnen (oder Wieder-Öffnen) des Herzens für Liebe geschehen, bei der die Sexualität den ganzen Menschen meint und durchdringt. Es kann bedeuten, dass die Opferrolle und das Schuldzuweisen (»Irgendetwas Äußeres hindert mich am vollen Glück«) ein für alle Male aufgegeben wird und der Mensch in seine volle Selbstverantwortung hineinwächst. Frauen lernen tiefe weibliche Sexualität kennen und wie sie im Alltag verwirklicht werden kann, anstatt sich von leistungsorientierter und überaktiver Körperlichkeit überrollen zu lassen. Alte Wunden von sexuellem Missbrauch oder schmerzhaften sexuellen Erfahrungen können sich schließen, während eine neue Sensibilität und Hingabe erwacht.

Neben Atem-, Energie- und Körperarbeit ist das Familienstellen eine wunderbare zeitgemäße Ergänzung. Einige Tantraschulen bieten es begleitend an. Die schönsten Tantramassagen und -rituale bleiben nämlich ohne dauerhafte Wirkung, wenn auf tiefer seelischer Ebene nicht die Bedingungen vorhanden sind, dass die Liebe fließen kann. So erleben zum Beispiel Paare, dass sie sich lieben und doch einander nicht (mehr) nah kommen können. Singles meinen, frei für eine neue Partnerschaft zu sein, aber die unbewusste Verstrickung mit dem Familiensystem hält sie wider gute Vorsätze im Alleinsein gefangen. Eine Frau, die sich als »Vatertochter« (für sie ist der Vater wichtiger als die Mutter) nach dauerhaftem Liebesglück sehnt, wird lernen müssen, sich in den Kreis der Frauen ihres Familiensystems zu stellen, um in ihre volle Kraft als Frau zu kommen.

Sexuelle Probleme (Unlust, Erektions- oder Orgasmusprobleme etc.) von Frau und Mann stellen ebenfalls Hürden dar, deren Überwindung der Selbstbefreiung dienen kann. Tantrische Methoden ermöglichen eine tiefe innere Reinigung und Befreiung von Ballast und Altlasten, so dass der Weg zu einem gegenwärtigen Glück frei wird.

Tantra als Erweiterung und Veredelung

»Es muss doch mehr geben als das, was ich bisher kenne!« Diese Motivation bringt Menschen auf den Tantraweg, die nicht in die oben genannten Kategorien passen. Sie spüren intuitiv, dass das Leben, die Liebe, die Sexualität noch Schätze enthalten, die ihnen bisher entgangen sind. Die Erweiterung, die sie im Tantra erfahren können, ist eine Bewusstseinsweiterung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen betrifft. Wie bei einer Geburt schlüpft der Mensch hierbei Stufe um Stufe in immer wieder neue, weitere Räume hinein. Unnötig gewordene Grenzen werden stets aufs Neue verlassen.

Dabei geht die Reise immer mehr nach innen. Der äußere und sichtbare Körper ist der Ausgangspunkt. Ihn immer wieder wahrzunehmen als Praxis im Alltag, fordert ein hohes Maß an Achtsamkeit. Die meisten Menschen lassen sich von ihrem Verstand beherrschen und in der Welt herumjagen. Dabei sollte er doch ein nützliches Werkzeug sein, um die praktischen Dinge des Lebens zu regeln. Auf der Tantrareise wird das Bewusstsein vom Verstand abgezogen und im Körper verankert.

Das Intimste im Tantra ist nicht unbedingt die sexuelle Gipfelerfahrung, sondern ein einander offenbartes inneres Gebet. Wo beides jedoch zusammenfließt, jubelt die befreite Seele

Wieder und wieder. Je mehr das gelingt, desto freier wird der Mensch vom sogenannten Kopfkino. Die Wahrnehmung verfeinert sich immer mehr. Bald schon kann der innere Körper als feiner Energiestrom wahrgenommen werden. Hier beginnt die Freude am Sein – eine große Entdeckungsreise jenseits der Geschäftigkeit der äußeren Welt.

Die Gedanken kennen und kontrollieren zu lernen und die Wahrnehmung des inneren Körpers in den ganzen Tag hinein auszudehnen, bedarf einer tantrischen Schulung und einiger Disziplin. Spätestens hier beginnt der Weg der täglichen spirituellen Praxis und Meditation. Veredelung des Menschen – oder wie es in den Büchern heißt »Die tantrische Transformation« – wird hier zur selbst auferlegten spirituellen Übung. Eine neue Weltsicht erwächst.

Dieser Weg der Wandlung beinhaltet auch als schmerzhaft erlebte Phasen der inneren Reifung. Das sogenannte »Ego« wehrt sich vehement dagegen, durchschaut zu werden. Die Erkenntnis der Unwirklichkeit des Ich ist jedoch unabdingbar, um das ursprüngliche Ziel des Tantra zu erreichen. Jede Form von echter Meditation ist dabei unterstützend. Sexualität verlässt hier die Umlaufbahn um den grobstofflichen Planeten Erde. Sie verwebt sich mit Meditation und Spiritualität zu einer neuen Art des Daseins. Sie verliert ihren rein animalischen Zweck zugunsten der Entwicklung des feinstofflichen Körpers und eines höheren Bewusstseins.

Tantra als Tor zur Gegenwart

In jedem Augenblick sind die Tore zur Gegenwart geöffnet. Tantra ist eines dieser Tore. Wer den Weg der Befreiung konsequent geht, wird immer wieder unausweichlich am einzigen Ort landen, wo wahres Glück und Erfüllung sein können: im innerlich erfahrbaren Hier und Jetzt. Mag der Weg auch noch so viele Herausforderungen bieten, durch das Erleben der reinen Gegenwärtigkeit säumen ihn Edelsteine und Tröstungen.

Viele Jahre lang wird der Tantraschüler hin- und herpendeln zwischen der durch den Verstand gelenkten Unfreiheit und den Oasen der Erfüllung. Je mehr er sich dem Sein anvertraut und damit in Fühlung geht, je mehr er ins Gewahrwerden und Spüren seines inneren Körpers und dessen Tiefen eintaucht, desto mehr geschieht »Erlösung« von ungunen Bindungen, Verstrickungen, Anhaftungen.

Die tantrische Praxis trainiert den »Muskel der Gegenwärtigkeit«, bis er eines Tages so stark ist, dass ein längeres Bleiben und Verweilen im Hier und Jetzt zum Normalzustand wird. Die Macht äußerer Ereignisse, dein Leben zu bestimmen, wird dadurch stark reduziert, und es tritt eine innere Gelassenheit ein, die alles als »gleich gültig« anerkennt und an den Wechselfällen des äußeren Lebens viel weniger haftet. Hier beginnt eine Freiheit, die im Körper erfahren werden kann. Nun fühlt man sich zwar immer noch mitten in der Welt, aber nicht mehr »von dieser Welt«. Das innere Zuhause, die wirkliche Heimat, das wahre Selbst hat die Fehl-Identifikation

mit dem Körper und Verstand abgelöst. Die äußere Welt wird als »Traum« erkannt. Das ewig Unveränderliche bleibt.

Tantra als spirituelle Praxis

Aus dem kleinen Ich (dem Ego) heraus ist nur begrenzt Veränderung möglich. Deshalb bleibt dem Glückssuchenden nichts anderes übrig, als sich in demütigem Vollzug dem Größeren (dem Leben, dem Göttlichen, dem Unsagbaren) anzuvertrauen. Diesen Vorgang nennen die Religionen Gebet. Das innere Gebet bedarf aber nicht der bestimmten Form einer Religion. Es wird sowieso immer mehr in die Formlosigkeit weisen und zur Formlosigkeit werden.

Zu Beginn ist die in inneren Worten gesprochene Anbindung nötig. Sie wird immer wieder und immer mehr der wortlosen Meditation weichen. Bei tantrischen Ritualen wird der Zugang zu dieser Quelle der Veränderung bewusst geschult. Tantra ist keine Religion und vertritt auch keine religiöse Richtung. Jeder Mensch betritt diesen inneren Raum auf seine Art. Das Intimste, was tantrische Begegnungen ermöglichen, ist ein einander offenbartes inneres Gebet und nicht unbedingt die sexuelle Gipfelerfahrung. Wo beides jedoch zusammenfließt, Himmel und Erde, Heiligkeit und Lust, Meditation und Sexualität, da jubelt die befreite Seele.

Tantra als Selbsterkenntnis

Wer so weit gegangen ist, erlebt zeitweilige oder anhaltende Erleuchtung. Das ist nichts anderes als ein Wiedererkennen des ewig Unveränderlichen: der reinen, unzerstörbaren, heiligen, göttlichen Essenz im Inneren. Dort gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Selbsterkenntnis und Gott-Erkenntnis. Die Einheit, das ursprüngliche Ziel, ist verwirklicht. Das Leben pulsiert in göttlicher Reinheit. Nichts ist getrennt oder anders.

Nun haben Illusionen keine Macht mehr, die Seele zu binden. Sie befindet sich im freien Flug. Hier gibt es keine Worte, keine Vorstellung, keine Bilder mehr. Im Gewahrsein ist nur noch Glückseligkeit hinter und in allen Formen. Tantrarituale beginnen und enden mit einer Einladung dieser Göttlichkeit, egal, ob die Verbindung schon gefühlt werden kann oder die Sucher noch im Dunkeln tapfen.

»Namasté – ich grüße das Göttliche in dir!« Je nachdem, was jemand im Tantra sucht, bleibt diese Formel leer, oder sie wird höchst erfüllend, nämlich dann, wenn das Gesagte erlebt und gefühlt wird. Dann öffnet sich ganz still – manchmal beseligend lustvoll – für einen Augenblick das Tor zu Heiligkeit. Ein einziger Augenblick ist genug, mehr ist nicht nötig. Warum nicht dieser Augenblick, jetzt? Namasté, lieber Leser, liebe Leserin, ich grüße das Göttliche in dir! ■

Regina Heckert, www.befree-tantra.de,
www.liebesschule-online.de, Vita s. S. 25