

Was der Weg des Tantra eigentlich ist

Das gemeinsame Ziel aller Tantra-Übungen ist, den Ausübenden durch Selbstbeherrschung, wiederholte Bemühung und Beharrlichkeit an die Überzeugung zu gewöhnen, dass jene Dinge – Anblick, Gefallen finden usw., welche die Menschen in Versuchung führen, welche sie wiederholte Geburten und Tode erfahren lassen und sie hindern, durch Gottverwirklichung Selbsterkenntnis zu erlangen – nichts anderes sind, als die wahrhaften Formen Gottes.

Swami Saradananda

Das einfache Prinzip des Tantra Yoga lautet: Was dich nach unten bringen kann, kann dich auch nach oben bringen. Die Wege, auf denen ein Mensch normalerweise in seinem Leben untergeht, sind durch Essen, alkoholische Getränke und Sexualität. Tantra Yoga benutzt dieselben drei Mittel, um aufzusteigen. Im Gegensatz zur Sexualität, die dazu neigt, auf der unteren Ebene des Energiesystems Befreiung zu finden, geht es im Tantra darum, unsere Energien bis zum Urquell der obersten Dimension des Energiesystems aufzubauen, so dass die eigenen Energien vom Kopfende überfließen.

Sadhguru

Durch Verwechslung und Vermischung des buddhistischen Tantrismus mit dem erotisierenden Shaktismus der Hindu-Tantras ist jene ungeheuerliche Verwirrung entstanden, die bis zum heutigen Tage ein klares Verständnis des *Vajrayana* (tibetischer Tantrismus) und seiner Symbolsprache verhindert hat. Mit dieser Symbolsprache meine ich nicht nur die der Ikonographie (Visualisierung), sondern auch die der tantrischen Literatur, insbesondere der *Siddhas*, die einzig für Eingeweihte gedacht war und sich einer Art Geheimsprache bediente, in der das Höchste in die Form des Niedrigsten, das Heiligste in die Form des Gewöhnlichsten, das Transzendente in die Form des Irdischsten und die tiefste Erkenntnis in die Form des Paradoxes oder des Grotesken gekleidet wurde. Es war nicht nur eine Geheimsprache, sondern auch eine Art Schocktherapie, die durch die Überspitzung des religiösen

und philosophischen Lebens Indiens notwendig geworden war.

Diejenigen, die diese Sprache wörtlich nahmen, verirrt sich in der Jagd nach Wunderkräften und weltlichem Glück oder wurden von dem, was sie für Blasphemie hielten, abgestoßen. Es ist daher kein Wunder, dass nach dem Verschwinden der buddhistischen Tradition in Indien diese Literatur in Vergessenheit geriet oder durch Vermischung mit den shaktischen Tendenzen des späten Hinduismus in die erotischen Kulte des volkstümlichen Tantrismus degenerierte, durch die westliche Forscher ihre ersten Eindrücke dieses Systems erhielten.

LAMA ANAGARIKA GOVINDA

Der Hintergrund der rituellen Paarung

Im Mittelpunkt der höheren tantrischen Praxis steht unzweifelhaft die als Visualisierung gelehrt meditative Versenkung (*dhyaana*). Sie geschieht nach strikten Regeln und ist im allgemeinen äußerst kompliziert; ihr Inhalt ist zumeist von ikonographischer Art und wird in allen Einzelheiten im Bewusstsein rekonstruiert. Die Visualisierung gilt dann als vollendet, wenn völlige Identität mit dem imaginierten Bild, das gewöhnlich ein Götterbild ist, erzielt worden ist. Darauf folgt die Auflösung dieses innerlichen Einigungszustandes in der transzendenten Leere. Der Yogin schafft sich also zunächst eine Bewusstseinsstütze und wird eins mit ihr, um sich alsdann die Leerheit zu erringen, indem er seine mit dem Meditationsgegenstand eingewordene Subjektivität aufhebt. Zwar kennt der Tantrismus auch einen formlosen Weg, bei dem die Technik der Visualisierung keine Rolle spielt, aber der formhafte Weg soll den entscheidenden Vorteil haben, dass er zu einer außerordentlichen Bereicherung an psychischer Energie führt, die den Yogin in seinem Bemühen um Integration unterstützt.

Der innere Fortschritt des *sadhaka* spiegelt sich in seiner äußeren progressiven Abstandnahme vom profanen Leben wider. In Übereinstimmung mit dem hinduistischen Sozialideal beginnt er als

Haushälter, um zum Haushälter-Asketen zu werden, bis er schließlich das einsame Leben des Wanderasketen aufnimmt. Das *Kularnava-Tantra* erwähnt sieben Stufen der Initiation: *veda-acara*, *vaishnava-acara*, *shaiva-acara*, *dakshina-acara*; *vama-acara*, *siddhanta-acara* und *kaula-acara*. Die ersten müssen zum „Pfad der Weltaktivität“ gerechnet werden, während die letzten drei zum „Pfad des Aufhörens“ (*nivritti-marga*) gehören und einzig der Bewusstseinsintensivierung gewidmet sind. Diese Stufenfolge ist nicht fixiert, und Begabte können bestimmte Stufen überspringen; es handelt sich also hier eher um Grade der spirituellen Reife.

Ein richtungweisendes Ereignis ist der Eintritt in die Stufe des *vama-acara*, was allgemein als „linkshändige Praxis“ ausgelegt wird. Das Wort *vama* soll aber nach J. Woodroffe nicht im Sinne von „links“, sondern in dem von „Frau“ aufgefasst werden. Darauf weist schon die Natur des auf dieser Initiationsstufe in Gang gesetzten Geheimrituals hin. In seinem Brennpunkt befindet sich nämlich die viel berühmte *panca-tattva*-Zeremonie. Die fünf „Substanzen“ (*tattva*), die in diesem Ritual Verwendung finden, sind: 1. Wein 2. Fleisch 3. Fisch 4. geröstetes Gerstenkorn und 5. Koitus. Dieses Ritual findet im Kreis der Initiierten statt und wird entsprechend als *cakra-puja* oder „Ritus des Zirkels“ bezeichnet. Es ist weniger ein zügelloses Abenteuer als vielmehr eine langwierige und ein Höchstmaß an Konzentration erfordernde Yogatechnik. Die Teilnehmer sitzen im Kreis, wobei jedem Yogin eine Yogini zur Linken sitzt. Für die Zeit des Rituals gelten beide als Hypostasen des göttlichen Paares: Sie versinnbildlichen also überweltliche Wirklichkeiten.

Der Kern des Rituals ist der Gebrauch der oben genannten fünf *tattvas*, von denen die ersten vier als Aphrodisiaka gelten. Im rechtshändigen Ritual werden sie alle metaphorisch verstanden. Den Höhepunkt des linkshändigen Rituals bildet sicher das *maithuna*, die rituelle Paarung, bei welcher der Yogin ununterbrochen meditieren und den physischen Akt auf transzendenter Ebene erleben muss. Der sexuelle Akt wird nicht vollzogen, um sinnliche Lust zu erzeugen oder zufrieden zu stellen, wohl aber um die wonnvolle transzendente Unität von „männlichem“ und „weiblichem“ Prinzip zu realisieren. Im Buddhismus kommt es in der Regel nicht zur Emission; beim hinduistischen Tantrismus hingegen, in welchem der

vedische Opfergedanke aufrecht erhalten ist, findet normalerweise die Emission statt. Das *maithuna* ist ein höchst symbolischer Vorgang. Es verkörpert das Einswerden der im Menschen polarisierten Urwirklichkeit, die sich als männlich und weiblich darstellt. Die Zurückführung des Weiblichen, der Bewegungsenergie (*shakti*) zum männlichen Pol (als der statischen Energie, *shiva*), ist das Höchste der tantrischen Praxis. Es geht um die Aufhebung dieser Polarisation und die Rückerlangung des zweiheitslosen (*advaya*) Seins der transzendenten Bewusstheit.

GEORG FEUERSTEIN

Aus dem Mahanirvana-Tantra

Nun ist das eiserne Kali-Zeitalter angebrochen und das Dharma weitestgehend verschwunden. Unheilsame Taten und Illusionen haben die Herrschaft der Welt übernommen. Die Menschen folgen sündhaften Wegen, die Veden haben ihre Macht verloren, die Gebote der Gesetzesbücher wurden vergessen, und die heiligen Geschichten aus der Vergangenheit verlieren ihre überzeugende Kraft, um die vielfältigen Wege zur Befreiung aufzuzeigen.

Die Menschen werden ihre religiösen Riten missachten, jede Selbstbeherrschung verlieren, von Stolz berauscht sein und unheilsame Taten pflegen. Begierig, unersättlich, grausam, betrügerisch und bössartig werden sie von Sorgen und Krankheiten gequält und ein zu kurzes, unerfülltes Leben haben. Es wird ihnen an wahrer Schönheit fehlen, wahrhafter Kraft und reinem Edelmut. Ohne Schamgefühl brechen sie ihre Ehen und haben keine Furcht mehr vor Sünde. Sie werden keine Gebote mehr beim Essen und Trinken beachten, nicht wissen, was zu tun oder zu lassen ist, die heiligen Schriften verspotten, keine frommen Gedanken hegen und die Tugend verachten.

Nun hast du [Parvati; Göttin, die das weibliche Prinzip verkörpert] auch die Tantras für die Befreiung der Wesen geschaffen, die gleichzeitig Wohlergehen und Erlösung verleihen. Doch wie könnte nun ein Mensch, der mit ruhelosem Geist im Kali-Zeitalter lebt und voller Leidenschaft, Herrscherwahn und Illusion ist, zur Ruhe kommen und die Reinheit der Göttlichkeit erreichen? Dafür hast du ihnen den Meditationsweg über die fünf

bindenden Prinzipien der Leidenschaft gegeben, die man Wein, Fleisch, Fisch, gedörrten Körnern und den sakralen Beischlaf nennt (die fünf Tattvas). (I)

Wenn die Schwachheit im Kali-Zeitalter groß geworden ist, ist nur die eigene Frau des Verehrers als eine solche anzusehen, die von allen Fehlern frei ist und deshalb als fünftes Tattva (für den sakralen Beischlaf) in Betracht kommt. (VI)

*Angelehnt an die Übersetzung von
WWW.PUSHPAK.DE*

Kundalini und das Erwachen höheren Bewusstseins

Obwohl der Begriff *Kundalini* als Substantiv benutzt wird, hat er wörtlich die adjektive Bedeutung „aufgerollt“. Er bezieht sich auf die göttliche Energie, von der die Hindus glauben, dass sie an der Basis der Wirbelsäule eines jeden bewussten Wesens aufgerollt liegt und schläft. Trifft man zum ersten Mal auf diese Doktrin, so ist sie, gelinde gesagt, überraschend. Manchmal wurde diese Energie Schlangenkraft genannt, und manche glauben im Ernst, dass in jedem Menschen an der Wirbelsäulenbasis eine Kobra verborgen ist, was in der Tat schlimm wäre. Wird man aber vertraut mit der Philosophie, die dahinter steht, dann erscheint einem die Doktrin der *kundalini* nicht so schockierend; im Gegenteil, sie scheint aufschlussreich zu sein. Sie wurde in Indien weithin akzeptiert, nicht nur von den Tantrikas, die sie zu einem speziellen Teil ihrer Lehre gemacht haben, sondern von fast allen Hindus.

Unsere Philosophen nennen das unterste Zentrum *muladhara*, das heißt „das an der Basis liegende Becken“, weil dort diese *kundalini*, diese Göttliche Energie, auf die Seele wartet, um sie anzurufen; sie liegt dort wartend – inaktiv. Man sagt, sie sei nicht ganz inaktiv. Schliefe sie ganz tief, dann wäre die Seele ohne Stütze und wäre völlig verloren, doch selbst in diesem grobstofflichen, unwissenden Zustand scheint die Seele eine gewisse anfängliche Weisheit zu besitzen, die sie allmählich, der Seele selbst nicht bewusst, zu einem höheren Zustand zu leiten scheint. So wird gesagt, diese begleitende Gottheit schlafe im untersten Zentrum nicht völlig, sie sei ein bisschen bewusst, und das ist es, was die Seele fungieren lässt.

In diesem Zustand hat die Seele mit den drei unteren Zentren zu tun, die durcheinandergemischt sind. Was macht die Seele hier? Sie denkt im Wesentlichen an *ahara*, *nidra*, *maithuna* – Essen, Schlafen und Zeugung. Solange ein Mensch sich nur auf diesen drei Ebenen bewegt, ist sein Verhalten animalisch. Seine Energien werden verwendet, um Nahrung zu beschaffen, um sie zu essen, um sich am Essen zu erfreuen, um es zu verdauen; seinen Körper auszuruhen oder sexuelle Freuden zu genießen. Obwohl die Beschreibung dieses sogenannten Normalzustandes eines Menschen auch nicht sehr würdevoll klingt, ist doch ziemlich viel Wahres dran.

Lasst uns nun an den Aufstieg der Seele denken. Wie geht dieser vor sich? Die Seele wird sich irgendwie ihrer höheren Bestimmung, ihrer höheren Natur bewusst. Wie? Es gibt drei Wege: Durch die Gnade Gottes: Irgendetwas geschieht, du stellst fest, dass das, was schlafend lag, dich erweckt und begonnen hat, dich zu stimulieren. Wenn das Gemüt sich zutiefst nach Höherem sehnt, bedeutet das, dass die *kundalini* ein wenig lauter spricht.

Ein anderer Weg: Zeit und Erfahrung: Wenn du etwas immer und immer wieder erfahren hast, wirst du es müde. Du wirst sagen: „Bruder, nicht mehr, nicht mehr.“ Überdrüssig der langen Erfahrung in den niedrigeren Zuständen schaut die Seele aufwärts nach etwas anderem aus.

Es gibt einen dritten Weg – durch eigene Anstrengung: Du liest etwas über Gott und versuchst an höhere Dinge zu denken. Du fühlst dich nicht durch Unzufriedenheit angetrieben, noch lässt dich die Gnade Gottes etwas tun. Nein, du ergreifst den Weg überlegt. Es ist harte Arbeit; das Interesse lässt wieder nach; du denkst, es ist einfach sinnlos; doch wenn du unbeirrt weitermachst, beginnt es, Substanz und Stärke und Wirklichkeit zu haben. Es ist ein Auf und Ab. Du magst vielleicht für einige Tage durchhalten, dann nicht mehr. Aber selbst das ist gut. Wir sagen, wenn du für einen Augenblick an Gott denkst, ist es von Wert, selbst wenn du es im nächsten Augenblick vergisst. Alles Spirituelle ist gut.

So sehr das stimmen mag, gibt es aber auch Wege, wo du die *kundalini* durch deine eigene Anstrengung erwecken kannst. Manchmal sind jene Praktiken drastisch. Ich weiß, dass sie in diesem Land (USA) gelehrt wurden, da sie aber von solch starker Wirksamkeit sind, sollten sie nicht von irgend jemandem Beliebigen ohne

rechte Vorbereitung ausgeführt werden. Gewaltige Dinge sind mächtig, und wenn du nicht die Stärke hast, sie zu beherrschen und zu dirigieren, können sie dich zugrunde richten. Du solltest sehr vorsichtig sein, wenn du sie unternimmst. Einen sicheren Weg aber gibt es. In Indien sagen wir, wenn ein Mensch fest verankert ist in *viveka* und *vairagya* – wenn er zwischen dem Wirklichen und dem Unwirklichen unterscheidet, und dem Unwirklichen und Vergänglichen leidenschaftslos gegenübersteht – kann er jede beliebige drastische Praxis üben; Körper und Geist werden ihre Folgen überstehen.

Wenn Körper und Geist den Zustand von *viveka* und *vairagya* erreicht haben, können diese Praktiken ausgeführt werden und es werden sich schnell gute Erfolge einstellen. Du kannst die *kundalini* stimulieren und erwecken. Du kannst sie die Aufwärtsreise beginnen lassen. Hier sagt Gott etwas wie: „Beendet. Das Werk ist für dich zu Ende. Komm, lass uns zurückgehen.“ Gott ist für immer an der Seite der Seele. Für immer, für immer. In ihrer Reise abwärts genauso wie in ihrer Reise aufwärts, für immer an der Seite der Seele.

In der Rückreise aufwärts nimmt die Seele Gott immer mehr wahr. Wie wir abwärts immer mehr mit der Materie identifiziert sind, so sind wir nun mit der mental-physischen Form, dem grobstofflichen Zustand immer weniger identifiziert. Dadurch erheben wir uns nun in den feinstofflichen Zustand und entdecken, dass wir wirklich Seelen sind, getrennt von Körper und Geist; von den anderen aber nicht so sehr getrennt und von Gott nicht so weit entfernt, wie wir dachten. Wir beginnen, Nähe zu spüren. Und hiernach findet ein weiteres Transzendieren statt und wir übersteigen selbst den feinstofflichen Zustand und gelangen in den kausalen Zustand, in dem wir empfinden, dass wir unserer Natur nach Gott ähnlich sind. Die Form ist so transparent, dass sie überhaupt kein Hindernis ist und wir fühlen uns eins mit allen anderen und eins mit Gott. Hier sind alle Seelen und Gott zu einer großen Einheit verbunden. Doch das ist nicht das Höchste. Das Höchste befindet sich noch über dem kausalen Zustand.

Wenn die Reise aufwärts beginnt, übersteigt die Seele schnell die drei ersten Zustände. Wenn *kundalini* erwacht, heißt das, dass der Mensch die animalischen Funktionen aufgibt. Ich meine nicht, dass er dann nicht isst und schläft, aber er gibt sein sexuelles Leben auf. Essen und Schlafen werden weniger. Er isst nicht mehr aus Vergnü-

gen, sondern um sich zu erhalten. Schlaf wird weniger, selbst wenn der Körper schläft, ist er nicht vom Schlaf übermannt, mehr als das, das Denken ist nicht von der Unbewusstheit des Schlafes übermannt. Wenn man sich spirituell entwickelt, entdeckt man, dass Schlaf sogar ein höherer Zustand als der Wachzustand wird, denn man wird vor jedem Angriff von außen geschützt. Im Schlaf sieht und hört man nicht, das Sinnenleben ist stillgestellt, das von diesen Störungen befreite Denken erreicht den ruhigen Zustand der Meditation. Der Schlaf wird einer Meditation immer ähnlicher, und wenn man erwacht, hat man oft nicht nur das Gefühl, durch den gesunden Schlaf erfrischt zu sein, sondern auch ein Gefühl von Freude und Beruhigung, die charakteristisch für tiefe Meditation sind.

Wenn du von jenen animalischen Funktionen befreit bist, kommst du zu *anahata*, der Ebene des Herzens. Hier scheint sich dir eine neue Welt zu öffnen. Alles scheint eine andere Dimension und Tiefe zu besitzen – keine materielle Dimension, sondern eine spirituelle Dimension – und du beginnst in allem schwach die Gegenwart Gottes zu fühlen; das Licht Gottes leuchtet vor dir auf – du nimmst es wirklich wahr, du siehst es wirklich. Es hat nichts mit gewöhnlichem Licht zu tun; es ist von anderer Art. Mit ihm verglichen sind all diese Lichter – helles Sonnenlicht, der Blitzstrahl – wie nichts, wie Dunkelheit. Es ist strömendes, beruhigendes Licht. Um diese Vision haben zu können, muss dein Denken anfangs ganz ruhig sein; und dadurch wird dein Denken noch ruhiger, überaus ruhig, und dein ganzes Wesen empfindet ein Gefühl der Ausdehnung. Diese Erfahrungen sind charakteristisch für dieses erste obere Zentrum, das Herzzentrum.

Wenn ich manchmal über das Thema „Dinge, die wir erreichen müssen, bevor wir sterben“ spreche, sage ich, wenn du am spirituellen Leben interessiert bist, solltest du wenigstens in diesem Zentrum des Herzens gefestigt sein. Hier bist du aus der Welt der Dunkelheit in die Welt des Lichts getreten. Wenn du wenigstens so viel erreichst, wird deine Verfassung fortan eminent spirituell sein. Du wirst unter spirituell günstigen Bedingungen wiedergeboren werden und dein Herz wird nach Gott verlangen; du wirst nicht an weltliche Dinge denken; du wirst das Leben sanft und friedvoll finden; und im Laufe jenes neuen Lebens wirst du außerordentlich viel vollbringen – spiritu-

ell natürlich, denn das ist die einzig lohnende Erfüllung.

Man sollte noch mehr tun. Das nächste Zentrum wird Zentrum der Kehle genannt. Wenn die Seele es erreicht, kann sie von nichts anderem mehr hören und sprechen als von Gott. Dies ist der Sitz der Göttin der Weisheit und wenn die Seele diesen Zustand erreicht, wird sie von Weisheit erfüllt. Alle spirituellen und metaphysischen Probleme sind gelöst und sie sagt zu sich selbst: „Es gibt keine Dunkelheit mehr für mich. Ich weiß alles.“ Und wenn diese Person spricht, scheint aus einem unerschöpflichen Reservoir ein Schwall von Weisheit hervorzuströmen. Dieser Zustand ist erreicht, wenn die Welt für die Seele keinen Reiz mehr hat – der letzte Rest ist dahin.

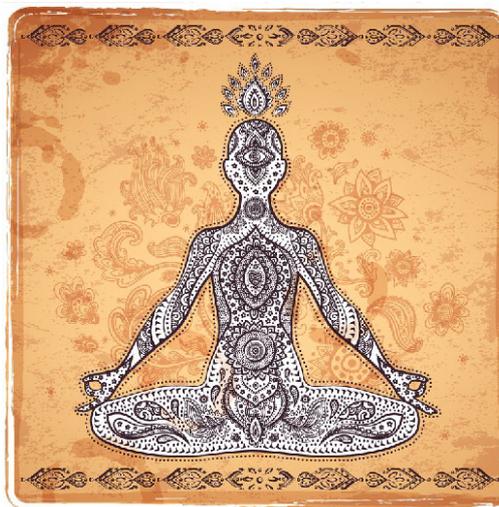
Durch spirituelles Üben, durch ständige Konzentration auf Gott, wenn das Denken nicht mehr bei materiellen Dingen weilt, lässt du die Seele höher und höher steigen. Gott trägt auch dazu bei. Viele sagen: „Wo ist Gott? Warum rettet Er mich nicht? Warum beschützt Er mich nicht?“ Er tut es, weißt du, Er tut es; Er ruft dich; Er sagt dir: „Tu das nicht; folge diesem.“ Aber du hörst nicht auf Ihn. Das Schöne daran ist, Er wird dich nicht rasten lassen in dieser Welt der Dunkelheit.

Wenn die Seele einmal die Ebene der Kehle erreicht hat, gibt es für sie nichts mehr zu fürchten. Sie mag vielleicht ein wenig absteigen, doch nie unter die Ebene des Herzens in die Welt der Dunkelheit. Niemals. Du bist nun außer Gefahr. Du lebst jetzt die ganze Zeit auf einer höheren Ebene. Du bist nicht länger begrenzt, nicht länger an Zeit und Raum und die gewöhnlichen Naturgesetze gebunden. Du wirst auf jede Weise transformiert; Körper, Gedankenwelt, Intelligenz, Wille, Emotionen – alles wird transformiert. Du bist eine große Seele geworden, *mahapurusha* – das heißt ein „Superman“ im wahrsten Sinne des Wortes.

Die nächste Stufe auf der Rückreise ist der Punkt zwischen den Augenbrauen. Hier erlebst du die erste Vereinigung mit Gott, *savikalpa samadhi* nennen wir es. *Samadhi* bedeutet „Einssein mit Gott“; das äußere Bewusstsein ist vergangen. Als letztes von allem kommt die höchste Erfahrung, die Identifikation mit dem Absoluten.

SWAMI ASHOKANANDA

Texte aus: VEDANTA-HEFT 2, 2011
VEDANTA-GESELLSCHAFT BERLIN



Leider kann es Menschen geben, die sich aus den falschen Gründen zu einem solchen Weg hingezogen fühlen. Sie machen mit, weil sie eine spirituelle Billigung für ihre Sexualität haben wollen. Warum willst du dich über Spiritualität selbst zum Narren halten? Vollziehe deine Biologie als Biologie, du musst ihr keine anderen Namen geben.

Sadhguru