



Tantra - Tantrismus

Tantra ist ein spiritueller Weg

Viele assoziieren mit dem Wort Tantra nur eine funkelnde Oberfläche vordergründiger Sinnesfreuden. Manche Menschen erleben Tantra als sexuelle Spielerei, andere als moderne Psychotherapie. Seit mindestens anderthalb 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 in klassischer Zeit des Yoga war das so. 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 Tantragruppen 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 Tantramarkt alles finden: vom wilden Sex bis hin zu völlig enthaltsamer, reiner tantrischer Meditation.

Entstehung des Tantra in Indien

Der klassische, traditionelle Yoga, der erstmals in den Upanishaden beschrieben ist, war gekennzeichnet durch Askese, Körperfeindlichkeit und schloss Frauen aus. Er hatte einen eindeutig religiösen Hintergrund; beschränkte sich i. W. auf die Angehörigen der Brahmanen-Gesellschaft. Im Kern bestand hier eine deutlicher Dualismus: Trennung von Geist und Materie, wobei das Geistige der eigentlichen Realität entsprach und das Materielle – also der Körper - "bekämpft" werden musste (Via negativa). Dieses änderte sich mit dem Aufkommen des Tantrismus (im engeren Sinn) ab etwa 500 n. Chr., der von Nordindien ausging und sich rasch über ganz Indien ausbreitete. Wahrscheinlich dürften die Ursprünge des Tantra weit in (vor)vedischer Zeit liegen, der Epoche des Matriarchats und seine Wurzeln in Fruchtbarkeitsriten haben. Gesellschaftspolitisch stellte der Tantra eine

Gegenbewegung zum Brahmanentum und seiner Ausrichtung an der Macht (männlicher) religiöser Eliten dar. Tantra ist keine Religion, durchdringt aber die beiden in Indien entstandenen großen Religionen Buddhismus und Hinduismus sowie den Yoga. In Indien versteht man unter »Tantras« einige überlieferte alte Texte. 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 spirituellen Praxis. Ihr Ziel ist die Befreiung des Tantraschülers aus seinen irdischen Anhaftungen durch die Rückkehr zur kosmischen Einheit.

Genau genommen kann man den Tantra nicht isoliert, als eine eigenständige in sich abgeschlossene Philosophie betrachten. Die vielfältigen kulturellen Varianten in Indien durchwirken und beeinflussen sich stark. So ist Tantra wohl am ehesten ein Lebensprinzip, das der Vita positiva entspricht und sich gegen hierarchische, asketische und diskriminative Gesellschaftsprinzipien richtet. Als Lebenspraxis findet man den Tantra also im Yoga, dem, Hinduismus, dem Buddhismus und natürlich auch in unserer heutigen pluralistischen Lebensweise mit ihrer befreiten Sexualität.

Buddhistischer Tantra

Die tantrische Philosophie vermischte sich im Laufe der Zeit mit dem Buddhismus. Es entstand ein buddhistischer Tantra. Wobei man sich nun wieder fragen darf, wer von beiden zuerst da war. Der Dalai Lama ist im Grunde das Oberhaupt der buddhistisch-tantrischen Gemeinschaft – und erwähnt in seiner Lehre immer wieder den Tantra-Yoga als Philosophie. Der buddhistische Tantra verfolgt eher den Weg oder das Ziel hin zur Buddhaschaft, zur Transzendenz und nun hier wieder zur Auflösung der Körperlichkeit. Er ist heute maßgeblich im tibetischen Buddhismus des Virayana (Diamantfahrzeug) zu finden.

Tantra im Yoga

Generell bezieht sich der heute geübte Yoga auf den Hatha-Yoga und dieser wiederum auf die tantrischen Schriften. Moderner Yoga integriert jedoch auch sehr stark Elemente des klassischen Yoga – zumindest den ethisch-philosophischen Hintergrund, wie ihn die Yoga-Sutras des Patanjali beschreiben. Sieht man nun vom Fitness-Yoga der heutigen Tage ab, so waren und sind Tantra und Yoga gar nicht so verschiedene Wege zum gleichen Ziel, der Befreiung (Moksha). Tantra sah und sieht die Verwirklichung dieses Ziels durch Bewusstheit und Yoga durch Kontrolle. Yoga richtig verstanden und praktiziert sollte eine Synthese dieser beiden Wege sein.

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: Moksha oder Nirvana.

Nach der indischen Lebenseinstellung geht es bei jedem Menschen um folgende Daseinsprinzipien und Ziele des Lebens:

- Kama: Vergnügen durch die Sinne, befreite Sexualität;
- Artha: Erfolg in Bezug auf gesellschaftliche Anerkennung, Reichtum, Besitz;
- Dharma: Tugend, Befolgen der universellen Gesetze;
- Moksha: Befreiung des Selbst.

Diese vier Lebensziele stehen in enger Verbindung zueinander. Letztlich will das Kama-Sutra zeigen, dass sich Lust und Tugend miteinander verbinden lassen. (Bei uns scheint es doch eher so, dass sich beide gegenseitig ausschließen). So ist Moksha, die Befreiung, das höchste Ziel, auf das alles andere ausgerichtet ist. Damit man diesen Weg gehen kann, ist ein tugendhaftes Leben nach dem Dharma nötig. Artha, materieller Erfolg, bekommt seinen Sinn erst dann, wenn er dem Erreichen der geistigen Ziele nützlich ist; wenn er von existenziellen Nöten befreit und somit der Hinwendung zu spirituellen Aspekten des Lebens mehr Raum gibt. Andernfalls wird Reichtum und Besitz zur Fessel. Ebenso ist Kama oder die Sinneslust ein Wert an sich, doch wenn sie

nicht der spirituellen Entwicklung dient, vergeht diese Freude ohne Spuren zu hinterlassen.

Unserer westlichen Zivilisation scheint es trotz aller Aufgeklärtheit nicht gelungen zu sein eine erotische Kultur zu schaffen, wie sie im Kama-Sutra beschrieben ist. Steht in der indischen Kultur die Befreiung an erster Stelle und die Sexualität in deren Dienst, so haben wir uns wohl ausschließlich dem Konsum verschrieben und Sexualität verkommt nicht selten auch zur Ware.

Tantra heute

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 (seriöse) Tantraschulen immer noch an die Traditionen anknüpfen und dem ursprünglichen Ziel dienen. 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

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. Tantra holt den Menschen dort ab, wo er steht. Wo auch immer das gerade ist, kann Tantra dich einladen einen Schritt weiterzugehen. Denn »das Ganze« ist überall, unbegrenzt und unbegrenztbar. Viele Menschen spüren intuitiv, dass das Leben, die Liebe, die Sexualität noch Schätze enthalten, die ihnen bisher entgangen sind.



Tantra und die Lust

Die durch den Genuss in der Tantra-Praxis quasi automatisch entstehende höhere Bewusstseinsstufe ist ein Nebenprodukt der tantrischen Arbeit. Langfristig werden sich aber auch jedem die tieferen Ebenen des Tantraweges 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. 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. Über wenige Themen gibt es so viele Missverständnisse wie über Tantra. Die meisten Menschen wissen gar nichts darüber, viele glauben, Tantra hätte ausschließlich mit Sex zu tun. Wenn man Tantra googelt, dann könnte man auf den Gedanken kommen, dass Tantra nichts anderes als kommerzieller Sex plus Räucherstäbchen ist. Sexualität wird im Tantra als Mittel zur Bewusstseinsweiterung genutzt.

Der sogenannte linke Pfad, einer der beiden Hauptzweige des Tantra, beschäftigt sich mit sexueller Praxis. Diese Praxis ist nach Meinung mancher Autoren Schülern vorbehalten, die von einem befähigten Lehrer eingeweiht und vorbereitet wurden. Man kann nicht einfach „tantrische Rituale“ nach einem Buch üben. Sexuelles Tantra ist keine Frage der physischen Stellungen, sondern von inneren Geisteszuständen. Wenn nicht beide Praktizierende Adepten des Tantra sind, werden die Übungen fruchtlos sein. Im Tantra

spielt die Sexualität als horizontale Kraft, die zur Fortpflanzung führt, keine Rolle, sie fließt als evolutionäre Kraft „vertikal“ in die spirituelle Realisierung des Selbst, der geistigen Befreiung.

Zentrale Merkmale sexueller tantrischer Praxis sind: lange Vereinigungen, Energiekanalisierung, Zurückhaltung des Samens und alternative Formen des Orgasmus. Es geht im Tantra viel um bestimmte magisch-alchemistischen Methoden, die 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.

Das alte Tantra und unsere moderne westliche Kultur

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.

Die geistige Revolution des Tantra in der indischen Geschichte erinnert an unsere 68'er Studenten-Revolution und den Ursprung der Hippie-Bewegung in den USA vom Woodstock-Festival. Freie Liebe, der freizügige Gebrauch von Rauschmitteln, Musik und Gefühle sollten im Vordergrund stehen. Weltfrieden und harmonischer Umgang zwischen Mensch und Natur waren die Ideale. Mit dem Woodstock-Festival nahm auch eine weltweite Bewegung ab 1970 ihren Anfang.

Die Öko-Bewegung (Zurück zur Natur!); Die neue Frauenbewegung (Mehr Anerkennung und Respekt für die weiblichen Werte!), die New-Age-Bewegung und Esoterik-Welle (Die Suche nach dem Sinn des Lebens und der spirituellen Befreiung).

Genau diese Werte finden wir im altindischen Tantra wieder. Sie entsprechen auch in Teilen der Neo-Tantra-Bewegung ab 1970.

Entspannung und Erotik

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 Lebenshaltung

Tantra bietet umfassende Lebenshilfe für den modernen Menschen. Lebenshilfe meint dabei alle hilfreichen Einwirkungen, die persönliche Unfreiheiten, Schmerz und Leid, einengende Denk- und Verhaltenmuster und ungute Bindungen an vergangene Erlebnisse aus Kindheit und Lebensgeschichte auflösen. Die Folge davon ist eine erhöhte Lebensqualität und Lebensfreude. Oder durch das Kennenlernen und Einüben von Tantra-ritualen 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. Tantrische Methoden ermöglichen eine tiefe innere Reinigung und Befreiung von Ballast und Altlasten, so dass der Weg zu einem gegenwärtigen Glück frei.

Tantra als Erweiterung des Bewusstseins

»Es muss doch mehr geben, als das, was ich bisher kenne!« Diese Motivation bringt Menschen auf den Tantraweg, der nicht in die oben genannten Kategorien passt. 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 Bewusstseinsenerweiterung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen betrifft.

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. 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 zum Jetzt

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. 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 ungunstigen Bindungen, Verstrickungen, Anhaftungen. Die Macht äußerer Ereignisse das Leben zu bestimmen wird dadurch stark reduziert, und es tritt eine innere Gelassenheit ein, die alles als »gleichgültig« anerkennt und an den Wechselfällen den 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 Fehlfiktion mit dem Körper und Verstand abgelöst. Die äußere Welt wird als »Traum« (Illusion, Maja) 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. 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 Erkennen und nicht unbedingt die sexuelle Gipfelerfahrung. Wo beides jedoch zusammenfließt, Himmel und Erde, Heiligkeit und Lust, Meditation und Sexualität, da jubelt die befreite Seele.

Quellen:

Regina Heckert: "Tantra als Weg" in Connection-Tantra 91

<http://archiv.connection.de/index.php/magazin/texte/tantra/1590-tantra-als-weg>

(Veränderter und erweiterter Artikel im o. g. Magazin)

Ursache & Wirkung No. 87 (2014)
