

## **Tantra: Sex, die Künste und das Leben**

(Aus C. Titmuss: „The Buddha of Love. Essays on the Power of the Heart.“)

*Die Weisen sehen eine Handlung, wie sie wirklich entstanden ist. Sie sind bewandert in den Früchten des Handelns.*

*Sn. 653*

Als Menschen sind wir Fragen-stellende Wesen, und dennoch laufen wir auch Gefahr, naiven Glaubensüberzeugungen oder kulturellen Indoktrinationen zu erliegen und wir sind unfähig, weiter hinaus zu schauen, als bis zu unserem unmittelbaren Horizont. Manchmal erstreckt sich unser Forschen und Erkunden bis weit in die ferne Vergangenheit. Wir können Rückschlüsse ziehen aus Texten, die viele Jahrhunderte zuvor geschrieben wurden. Wir finden antike Ansichten in Psychologie, Philosophie, Religion und Wissenschaft. Die weise Anwendung alter Lehren auf die heutigen Verhältnisse ist weitaus bedeutsamer als die Geschichte als Selbstzweck. Wir können Rückschlüsse ziehen aus vergangener Weisheit und diese Weisheit von allem Überholten und Irrelevanten unterscheiden.

Wir müssen weiter hinausblicken und tiefer graben, um den Honig aus den antiken spirituellen Traditionen herauszupressen, der einen signifikanten Beitrag dabei zu leisten vermag, unser Herz zu öffnen, unsere Kreativität zu entfalten und befreiende Visionen hervorzubringen. Die Bedeutung des Tantra ist ein typisches Beispiel hierfür. Es wird häufig gering geschätzt, zurückgewiesen oder missverstanden. Tantra hat dem Westen etwas wahrlich bedeutsames anzubieten, wenn man die unterschiedlichsten falschen Vorstellungen, Schattenseiten und feindseligen Einstellungen hierüber erkannt hat. Tantra hat viele Kontroversen über sich ergehen lassen müssen, die fragwürdigen Elementen und Interpretationen geschuldet sind, jedoch jene, die frei von solchen Interpretationen sind, können die Segnungen des Tantra erforschen. Tantra hat sich losgerissen von der Orthodoxie der buddhistisch-hinduistischen Tradition, seitdem diese den Verzicht und die sexuelle Abstinenz als einen wichtigen Schritt hin zur Befreiung anpreist. Tantriker bekennen sich proaktiv zum Liebesakt und zur künstlerischen Kreativität als Vehikel der Befreiung. Ihr Ansatz schockte die religiösen Konservativen, die Mönche und Yogis Indiens.

Das Image der authentischen und befreienden Tradition des Tantra hat über Jahrhunderte gelitten unter den Projektionen christlicher Missionare, der Kaperung durch sexbesessene Westler und dem Missbrauch durch gewalttätige Verehrer von Kali. Der ursprüngliche Geist und die Vision des Tantra versanken in philosophischer Analyse, religiösen Ritualen und einer Aura des Geheimnisvollen. Für das Tantra ist es nun an der Zeit, sich von den Verzerrungen der Geschichte in Ost und West, und von der Reduktion auf eine Wissenschaft der Analyse alter tantrischer Diskurse in Buddhismus und Hinduismus zu lösen. Es ist Zeit, das Beste vom Tantra zu nehmen und es auf das tägliche Leben anzuwenden.

Christliche Missionare zu Zeiten des britischen Raj tragen große Verantwortung für die Verzerrung der Sicht auf das Tantra, welches sie als eine Vergewaltigung menschlicher Empfindsamkeiten betrachteten, die mit jedwedem sozialen Tabu und mit jeder moralischen Konvention breche. Diese Verzerrung ist weit entfernt von der Wahrheit und bestenfalls eine neiderfüllte Hervorhebung verrückter Bräuche, Rituale oder Opferriten einer kleinen Minderheit von Anhängern. Sie hat den lang anhaltenden Eindruck hinterlassen, Tantra repräsentiere eine sehr dubiose, wenn nicht gar gefährliche Form der Spiritualität.

Die zweite Welle der Interpretation des Tantra im Westen des 20. Jh. assoziierte Tantra ausschließlich mit Sex. Tantra bedeutete soviel wie „sakraler Sex“ und stand in Verbindung mit Workshops zur Entwicklung sexueller Beziehungen und Techniken für Paare, die sich neu kennen gelernt haben und sich mit ihrer sexuellen Praxis beschäftigten. Der Begriff „Tantra“ legitimierte Sex als spirituelle Aktivität. „Sakraler Sex“ ist mit dem genuinen Tantra etwa in gleicher Weise

verbunden wie die Genitalien mit dem Rest des Körpers, er repräsentiert jedoch nicht das Ganze. Tantrische Workshops haben die Tendenz, die tantrische Lehre in ihrer Gesamtheit zu ignorieren und sich ausschließlich auf die sexuelle Komponente zu konzentrieren, wobei feinsinnige und profunde tantrische Workshops großen Nutzen für das Sexualleben der Teilnehmer haben können. Andere Tantralehren bemühen sich darum, Tantra als Lebensstil und nicht als einen spezifischen Lebensbereich erfahrbar zu machen.

Tantra bringt ein vielfältiges, komplexes spirituelles Konzept für das alltägliche Leben zum Ausdruck und hebt sich ab von jedweder Mainstream-Religion und spiritueller Orthodoxie. Tantra berücksichtigt tatsächlich die grundlegende Bedeutung von Energie, Sinnlichkeit, menschlicher Natur, unsere Beziehung zum Körper und ihre Umsetzung, wie z.B. die Anwendung der Mudras. Mudras beziehen sich auf den Gebrauch der Hände in Bezug auf symbolische Gesten, die bestimmte Erfahrungen ausdrücken, wie z.B. das Ruhen der einen Hand auf der anderen, um den Geist der Meditation anzuzeigen oder die sich bei gefalteten Händen berührenden Daumenkuppen als Ausdruck der Erfahrung des Einsseins mit dem Leben.

Tantra unterstützt ebenso Formen sakraler Kunst, welche die konstruktiven und destruktiven Lebenszyklen im Großen wie im Kleinen darstellt. Als eine symbolische Aussage kann ein Mandala sich selbst durch die Künste ausdrücken. Es beinhaltet fortdauernde Achtsamkeit, Moment-zu-Moment-Konzentration und künstlerische Wahrnehmung. Das bekannteste Mandala ist wohl das Sand-Mandala, von buddhistischen Mönchen über Wochen akribisch geschaffen und dann mit ein paar wenigen Handstrichen wieder aufgelöst.

Wir leben im Feld des Entstehens und Vergehens. Dies ist eine bildliche Lehre, die uns daran erinnert, dass das, was sich zusammensetzt, sich wieder auflösen wird wie das Mandala, das mit einer Handbewegung hinweggewischt wird.

Gemäß dem Tantra strahlt göttliche kosmische Energie durch den Körper, die Hände und die geweihte Kunst im Prozess des Erwachens der Menschlichkeit.

Geist und Inhalt des Tantra sendeten Schockwellen durch die etablierten buddhistisch-hinduistischen Glaubenslehren des 2.-3. Jahrhunderts. Die orthodoxen indischen Religionen setzten auf eine strikte Trennung der Wahrheitssucher zwischen Wanderyogis und Laienanhängern (Householder), welche die Gebote einhielten, Verdienste erwarben und die Yogis unterstützten. Religiöse Glaubensvorstellungen beinhalteten die Sichtweise, dass lediglich Yogis, Mönche und Nonnen gänzlich erwachen und Befreiung erfahren könnten. Tantriker befassten sich kaum mit dieser Klassifikation in Laienanhänger und Yogis, da Tantra Energie, Sinnlichkeit/Sexualität und die Künste umfasste und ebenso auch auf ein unteilbares spirituelles Erwachen verwies. Tantriker wendeten Mann/Frau-Übungen für Laienanhänger ganz praktisch und für zölibatär lebende Yogis in symbolischer Weise an. Das Männliche und das Weibliche wurden zu Archetypen für Nicht-Dualität oder Weisheit und Mitgefühl, Transzendenz und Immanenz.

Diese Tradition wurde Tantra genannt, da sie die Wirklichkeit (Tattva) verfeinert bzw. sorgfältig ausarbeitet (tan), um das zu begründen, was eine spirituelle Wissenschaft ausmacht. Tantra bedeutet „verweben, erweitern, verbreiten“. Mit seinem revolutionären Impetus stellte Tantra religiöse Praktiken auf den Kopf und verhalf Indien vom 3. Jh. an für die nächsten 5 Jahrhunderte zu einem goldenen Zeitalter der Spiritualität. Die Verfeinerung spiritueller Praktiken, das starke Bekenntnis zu den Künsten, die Mythologie und Geschichten der Verwirklichung und des Erwachens gaben dem Tantra eine entscheidende Bedeutung mit Blick auf die Begründung einer neuen Form der Spiritualität.

Völlig anders geartet als westliche Religion, bietet Tantra heute eine radikale Alternative sowohl zu den westlichen, als auch zu einigen lähmenden Formen östlicher Religionen. Mit seinen revolutionären Anregungen hat das Tantra mit seinem Interesse an der Integration von Energie, Wissenschaft, Liebe, Sex und kosmischem Leben dem westlichen Geist viel zu bieten.

Anstatt Verlangen und Genuss zu überwinden, einem beständigen Thema in der buddhistisch-hinduistischen Tradition, steht Tantra für eine andere Art von Ansatz, der versucht, Verlangen und Sinnlichkeit mehr als ein Hilfsmittel für das Erwachen und weniger als ein Hindernis zu nutzen. In der Entstehung und Entwicklung der tantrischen Tradition tendierten die Praktizierenden stark zu diesem Ansatz, weil er die sexuelle Intimität in ihrer Gänze beinhaltete, anstatt ihre Überwindung zu verfolgen. Tantra widmete Leben und Tod, Mann und Frau, Hingabe und Kreativität eine meditative Aufmerksamkeit. Die Hindu-Götter darstellend, kultivierten Tantrameister Geschichten und Kunstformen. Sie ließen sich von dem aktiven romantischen und sexuellen Leben der Götter inspirieren, insbesondere von Shiva und seiner Gemahlin Parvati, die sich einem kreativen und leidenschaftlichen Tanz zum Ausdruck ihrer Göttlichkeit hingegeben hatten.

Tantriker entwickelten feinsinnige Instrumente (upaya), um ihre Sexualität als Ausdruck kosmischer Energie und kosmischer Einheit miteinander zu teilen, während Yogis Mantras, Visualisierungsübungen, Mandalas und den Atem einsetzten, um die Energien von Herz, Geist und Körper, von Romantik, sexuellem und anderweitigem zu harmonisieren. Anstatt sinnlichen Energien Widerstand entgegenzubringen, begrüßten sie diese als ein Beitrag zur Energetisierung der Bewusstheit. Es war ein radikaler Wandel in der Haltung gegenüber dem, was Generationen von Gurus ihren Schülern und buddhistische Äbte ihren Mönchen und Nonnen vermittelt hatten. Tantrameister boten Initiationen (diksha) und Befähigung (Stärkung, Ermächtigung - abhiseka). Die freigeistige Haltung des Tantra bedeutete, dass es nicht notwendig war, sich auf der Suche nach der befreienden Wahrheit mit einem speziellen Guru zu identifizieren. So sagte z.B. der tantrische Guru Naropa seinen Eingeweihten: *„Falls es, wie auch immer, dazu kommen sollte, dass man einen Lehrer ohne wahres Wissen hat und dies Zweifel hervorruft, würde keinerlei Schaden dadurch entstehen, dass man ihn verlässt. Vielmehr geht der um Wissen bemühte Praktizierende von Meister zu Meister, wie die Biene, begierig auf den Honig, von Blüte zu Blüte fliegt“*.

Als ein Meister des 9. Jh. studierte Naropa Diskurse des Buddha und Tantra auf der Nalanda Universität in Nordindien, bis er zu einer spirituellen Suche außerhalb der Korridore des Lernens aufbrach. Schließlich fand er seinen Meister, Nilopa, mit dem er über 12 Jahre zahlreiche spirituelle Strapazen unternahm. In der Vajrayana-Tradition des Buddhismus, die als buddhistische Tantra-Tradition angesehen wird, erinnern Buddhisten liebevoll an Naropa und seine unerschütterliche Treue zu Nilopa, wobei beide als Tantrameister der klösterlichen Tradition angesehen werden.

Die ursprüngliche Absicht der Initiation (diksha) war es, den Praktizierenden in Wissen, Rituale und in die tantrische Gemeinschaft einzuführen, die sich selbst als *agama*-repräsentierend verstand, was soviel bedeutete wie: ohne Anhaftung an *nigama* (der Orthodoxie der Tradition, wie z.B. den Veden). Der Fundus der tantrischen Literatur ist *agama* („das, was zu uns gekommen ist“) und befasst sich mit einer Vielzahl an spirituellen Themen.

Viele Westler, die sich der Dharmapraxis im Westen widmen, würden sich heutzutage selbst der *agama*-Tradition zurechnen. Sie haben nur wenig Interesse an den Lehren der Veden und bevorzugen die Reden des Buddha (Sutta Nikaya), welche indische Gelehrte – ebenso, wie die Yoga-Sutren – als *agama* betrachten würden.

Während die meisten Menschen in Indien der *nigama*-Tradition treu geblieben sind, blieben Tantra-Praktizierende stets eine Minderheit; sie wurden als esoterische Sekte angesehen, im wesentlichen eine nicht-traditionelle und nicht-orthodoxe Lebensphilosophie aufrechterhaltend.

*Agama* befasst sich mit 3 grundlegenden Wegen: *Spirituellen Wissen aus alten nicht-vedischen Texten, der mündlichen Überlieferung und zeitgenössischen Weisheitslehren.*

1. Yoga – innerer Disziplin, Körperhaltungen, Mudras, Meditation, Übungen.

2. Kunst – die Konstruktion von Tempeln, Skulpturen, Schnitzereien und Malereien einschließlich des Erotischen.

3. Rituale, Festspiele und Wallfahrten

## Tantra und Sexualität

Tantriker bieten eine bedeutsame Perspektive für den Platz der Sexualität innerhalb der spirituellen Erforschung, der Nicht-Dualität und der Suche nach Wahrheiten, die das Bewusstsein von der Nicht-Leichtigkeit in Verbindung mit der Sexualität befreien. Anstatt vor der sexuellen Erfahrung zu flüchten, umfassten sie die Verschmelzung sexueller Energien mithilfe von kreativen und kunstvollen Akten des Liebespiels und schlossen Worte, Klänge und eine große Auswahl an Körperstellungen mit ein, während sie Liebe machten. Adepten, einer der Namen, die für tantrische Meister verwendet wurden, zeigten, dass leidenschaftliches, energiegeladenes und abenteuerlustiges Liebespiel die Vereinigung mit der kosmischen Energie reflektiert.

Es verwundert nicht, dass Tantriker von konservativen Buddhisten und Hindus oft als Ketzer (Häretiker) betrachtet wurden! Dazu ermutigt, religiöse Standpunkte in Zusammenhang mit Sex zu hinterfragen, haben Tantriker Skulpturen bildender Kunst in zahlreichen Tempeln Indiens ebenso geschaffen, wie erotische Kunst für das Zuhause, wie z.B. eine nackte Dakini, die im Schoße des Buddha sitzt. Der Akt des Liebespiels erlangte so letztlich spirituelle Bedeutung. Die Stimme des Tantra findet heute ihren Widerhall unter jenen innerhalb der *agama*-Tradition, welche die Trennung zwischen Liebespiel und Zölibat als eine falsche hierarchische Kluft betrachten ohne eine irgendeinen Bezug zu religiösem Impetus oder spiritueller Entwicklung.

## Tantrische Texte

Tantrische Texte vermitteln Lehren, die der Leser auf verschiedenen Ebenen entweder als faktisch oder auch metaphorisch auffassen kann. Mythen, Legenden und Geschichten, altertümlich wie modern, wurden eher verfasst, um Zugang zu den Tiefen des Innenlebens zu schaffen, als um in Analyse, Logik und rationalem Denken zu verharren. Auf den ersten Blick mag ein aus dem Sanskrit übersetzter Text, wörtlich genommen, zunächst unverständlich erscheinen und dennoch Einsichten auf einer anderen Ebene des Innenlebens zu vermitteln. Die esoterische Natur bestimmter Texte macht sie selbst für die erfahrensten tantrischen Adepten extrem schwer fassbar. Manche Leser alter Texte finden Wochen, Monate, Jahre oder Jahrzehnte später beim erneuten Lesen eines speziellen Textes eine völlig neue Bedeutung in der alten Abhandlung.

Es gibt die Transformation des Unverständlichen zu einem Verstehen bestimmter Texte, *nigama* wie *agama*. Mantren (die Wiederholung einer bestimmten Phrase oder eines Wortes, das tief im Inneren vibriert, um eine Seelenruhe zu schaffen, welche das ganze Wesen durchdringt) und Yantras (Symbole und geometrische Formen, oft Quadrate, Dreiecke und Kreise, welche Formen schaffen, die zum Zentrum führen) werden in tantrischen Texten beschrieben. Ein Text kann Zeilen der Poesie enthalten, die den Praktizierenden an die Wichtigkeit von Liebe und Intimität erinnern.

*„Da ist kein Ende der Glückseligkeit  
von Madana's Verzauberer.  
Träge in den Armen der Frau liegend,  
dürstet er nach dem Geschmack des Ortes der Liebe,  
Während er liebenswürdige Dinge sagt,  
macht er Liebe mit der Wunderschönen im Lotus Herzen von Kamalakanta " (Sayama Sangit no 131)*

Das Sayama Sangit ist ein Ende bengalisches Liebeslied aus dem 13. Jahrhundert, und ist der Göttin Kali gewidmet. Sayama bezieht sich auf ihre Hautfarbe, oft schwarz. Gemäß dem Kularnava (der Ozean von Kula) basiert Tantra auf 21.600 täglichen Atemzügen, die für ein menschliches Wesen als tägliche Basis angenommen werden. Der Platz des Herzens dient als ein wesentlicher Aspekt des Tantra.

„Auf anderen Pfaden kann man nicht ein Genießer des Lebens sein, wenn man Yogi ist. Niemand, der das Leben genießt, ist ein Yogi. Dieser Weg gibt Lebensfreude und Yoga und ist deshalb größer als alle anderen Wege.

*Das Wissen des Herzens leuchtet in dem, dessen Bewusstsein rein und friedvoll ist, dessen Taten dem Guru dienen, der extrem hingebungsvoll ist und ein Geheimnis wahren kann.*

*Derjenige, der im Herzen verweilt, ist ein Gefäß der Freude und der Befreiung.*

*Jemand, der die Glückseligkeit der Verbundenheit in der sexuellen Beziehung erfährt, als zwischen der höchsten Macht und dem Selbst, solch eine Person kennt die Bedeutung sexueller Beziehungen.*

*Ebenso wie das göttliche Paar untrennbar ist, ist die Göttin Lakshmi untrennbar von Narayana und Saraswati von Brahma.*

*Der Körper ist Gottes Wohnstätte. Ich bin Er. Die Erfahrung der Gefangenschaft in seiner animalischen Natur ist die Art des Denkens über das verkörperte Selbst. Befreit von der Identifikation mit dieser animalischen Natur, hat man die Erfahrung des immer beständigen Shiva.*

*Es gibt keine Befehle. Es gibt keine Verbote. Es gibt keinen Himmel und sicherlich auch keine Hölle für die Jünger des Herzens.*

*Wo auch immer lebend, welche Verkleidung und welches Leben auch immer annehmend und anerkannt von jedermann in welcher sozialen Position auch immer er oder sie sein mag, er oder sie bleibt ein Yogi des Herzens.“*

Tantra bestärkt das Unorthodoxe als einen wahren Weg zu vollkommener Verwirklichung. Die grundlegende Doktrin des Tantra sieht weltliche Erfahrungen entschieden im Dienst am Erwecken anstatt als Hindernisse. Ein weiser Umgang mit spirituellen und weltlichen Vergnügungen dient im Himmel wie auf Erden als Vehikel zur Erlangung von Einsichten, Verwirklichung und Befreiung.

Die Tantra-Tradition würdigt den Platz der Poesie, der Musik, des sakralen Tanzes, des Theaters, der Meditation, der Sinnlichkeit und Vertrautheit mit spirituellen Tiefen – eine revolutionäre Alternative zu Geboten, strengen Formen und Glaubensüberzeugungen konventioneller Religionen. Derzeit besteht bei vielen Buddhisten eine übersteigerte Betonung von Meditation und Achtsamkeit im täglichen Leben, sodass viel zu viele Westler ihre eigene spirituelle Entwicklung durch ein enges Prisma beurteilen. Es ist an der Zeit, die dem Tantra innewohnende Vielfalt spiritueller Erforschung in der westlichen Kultur aufzugreifen, dabei die Elemente des Tantra im Osten zurücklassend, die auf geheimen Initiationen, Ritualen und einer finsternen Vergangenheit beruhen.

Tantriker lernen, ihre Vitalität und Energie freizusetzen, um die Transformation des Bewusstseins zu ermöglichen. Durch ein bewusstes Engagement mit allen Sinnen, Augen, Ohren, Nase, Zunge und Berührung erweitert sich die Wirklichkeit und bietet spirituelle Nahrung und Tiefe. Dieser Einsatz von Leidenschaft, Liebe und Energie verleiht Tantrikern die Fähigkeit, auf göttliche und ekstatische Erfahrungen einzugehen und das Bewusstsein aus dem alltäglichen herauszuheben. Tantriker setzen die Künste ein, um Sinnlichkeit hervorzulocken und das Leben zu erhellen, anstatt sie auf ein temporäres Entertainment zu reduzieren.

Tantriker betrachten das Leben als ein Mandala wundersamer interaktiver Events, die aus dem Ungeformten hervorgehen.

Einer der indischen tantrischen Texte trägt den Titel „Girlande der Juwelen“, ein Titel, der auf prägnante Weise Anwendung und Vision des Tantra ausdrückt. Tantrische Intimität behandelt

Sexualität und die Künste als einem göttlichen Pfad zugehörig. Der Tantriker umarmt Shiva und Shakti, Liebende und Ledige, Weisheit und Liebe, Yogis und Yoginis, Visionäre und Heiler. Der Schub des Tantra unterstützt eine Vielzahl von Praktiken, die in imaginativer und befreiender Weise angewendet werden, sich dabei auf den kulturellen / religiösen Hintergrund der Teilnehmer beziehend oder auch diesen loslassend.

Tantrische Texte widersprechen der Struktur orthodoxer religiöser Standpunkte, um das Mandala der Liebe, Kultur und Spiritualität zu ergründen. Der tantrische Meister bietet Initiationen in Intimität, dem Teilen des Herzens, des Geistes und des Körpers auf der Grundlage von Tugend und Weisheit. Diese Praktiken tragen zur Integration des Gefüges täglicher Begegnungen bei und bieten Erfüllung durch das miteinander Verweben der Entwicklung der Wahrnehmungen mit den kulturellen Tiefen, um so die grundlegende Wahrheit zu offenbaren. Angesehene Verfechter des Tantra schließen Nagarjuna ein, den indischen Lehrer des 3.Jh., der für die Leerheit der Selbst-Existenz plädierte.

### Sieben Chakren

Die Vereinigung von Mann und Frau dient als Metapher für die Vereinigung von Weisheit und Energie. Die Betonung auf Transformation durch Meditation, Einsicht und eine andere Haltung hat Vorrang vor dem Bemühen, auf weltliches Verlangen, persönliche Bedürfnisse und verschiedene Formen des Anhaftens zu verzichten. Tantriker erkennen das Risiko an, durch das volle Engagement in jeder Arena des Lebens das Ego zu überhöhen oder eine verblendete Sichtweise zu entwickeln. Sie betrachten dieses Risiko als lohnenswert in Anbetracht des Potenzials für einen großen Durchbruch hinein in ein erwachtes Leben, weitreichend und umfassend.

Tantra hat den meditativen Einsatz, die Anwendung und die Praxis der Chakren (Räder) übernommen, die als essentielle Ansammlung von Energie oder Lebenskraft angesehen werden. Durch das ruhige und konzentrierte Fokussieren auf ein Chakra etabliert der Tantriker dessen Wichtigkeit als Schritt in Richtung vollständigen Erwachens. Die Chakren dienen dem Praktizierenden als Erinnerung an die grundlegenden Bereiche von Bedeutung für ein menschliches Wesen.

Die gebräuchlichsten sieben Lokalisationen für die Chakren sind:

1. Scheitel des Kopfes
2. Stirnbereich zwischen den Augen
3. Hals
4. Brustmitte
5. Solar Plexus
6. Nabel
7. Basis der Wirbelsäule

**Das Kronen(Scheitel)-Chakra** repräsentiert unsere Beziehung zum Kosmos, dem Himmel über uns, dem Nachthimmel und dem unermesslichen Sinn des Ganzen. In diesem Chakra erfahren wir das Überweltliche anstelle der Belange des Selbst.

**Das Stirn(3.Auge)-Chakra** steht für das Bewusstsein. Wir haben oft den Eindruck, dass unser sog. „Ich“ in einer Region über und hinter den Augen lokalisiert ist, von wo aus wir auf die Welt schauen. Dieses Chakra ermöglicht den klaren Blick auf die Geisteshalte. Die Bewusstheit offenbart den Inhalt und der Inhalt offenbart die Bewusstheit.

**Das Hals-Chakra** repräsentiert die Sprache. Unsere Stimme formt Worte, Klänge, Gesänge, Mantren und Lieder, die andere erreichen, Menschen, Tiere, Reptilien und viel mehr und vibriert ebenso durch unser Sein.

**Das Herz-Chakra** repräsentiert unsere Gefühle, Emotionen, Leidenschaft und Liebe. Wir leiten Energie in dieses Chakra, um unser Herz auszudehnen auf alles weit und breit, einschließlich unseres Lebens.

**Das Solar-Plexus-Chakra** steht für Energie, Risikobereitschaft, die Macht zu Handeln. Manchmal wissen wir, dass wir ein Risiko auf uns nehmen müssen. Wir spüren eine Empfindung im Bereich des Solar Plexus. Dies ist das Rad des Chakras, das sich müht, sich zu drehen.

**Das Bauch-Chakra** repräsentiert Nahrung und Sexualität. Obwohl es von manchen als ein unteres Chakra bezeichnet wird, ist es nicht als untergeordnetes Chakra anzusehen. Wir müssen Energie auf eine gesunde Ernährung, achtsames Essen mit respektvollem Ausdruck von Sexualität und wohlüberlegten Ansichten über das Liebesleben verwenden.

**Das Wurzel-Chakra** repräsentiert unsere Verbindung zur Erde, unser Lebensgefühl und unsere Körperlichkeit. Dieses Chakra erinnert uns an die Bedeutung der Materie, der bloßen Elemente.

Obwohl die Chakren einen physischen Ort implizieren, nehmen die Tantriker jedes dieser Chakren als wichtiges Element des psychologischen Lebens wahr und durch die Ausrichtung meditativer Aufmerksamkeit auf jedes Chakra gewinnt dieses Chakra an lebendiger und göttlicher Energie. Jedes Chakra besitzt Ort und Bedeutung, um Praktizierende an die elementare Wichtigkeit zu erinnern, für ein ganzheitliches und balanciertes Leben jedem der 7 Chakren Aufmerksamkeit zu widmen. Jedwede Vernachlässigung dieser Räder (Chakren), die unser Leben verwandeln, bringt einen unklugen, ungeschickten Einsatz von Energie hervor mit der Unruhe, Verwirrtheit und dem Leiden, das mit solch einer Vernachlässigung einhergeht.

Tantrische Praktiker reflektieren über die Bedeutung jedes Chakras, um sich darüber klar zu werden, welche sie entwickeln oder über sie meditieren sollten, um die unverfälschte Ganzheit als menschliches Wesen zu erfahren. Der Wechsel von der Isolation zum Kollektiv, vom Leser über Tantra zum in der Gemeinschaft der Praktizierenden sein hilft, das Sich-Drehen jedes Rades (Chakra) zu gewährleisten und unserem Leben zu ermöglichen, sich leicht und frei zu bewegen.

Im Westen gibt es Lehrer, die sich auf die Chakren stützen, wie im Tantra erforscht. Es gibt Lehrer im Westen, welche Unterweisungen in der Freisetzung und Anwendung von Energie wie im Tantra anbieten. Es gibt Lehrer, die Tantra ausschließlich als eine sexuelle Praxis anbieten. Tantra wird ebenfalls in der Wissenschaft veranschaulicht, wenn die Wissenschaft unser Verstehen und unser Erstaunen erweitert.

Traditioneller, moderner und postmoderner Kunst, ob Skulptur, Malerei, Musik, Tanz, Poesie, Literatur, Theater oder Kino, wohnt ein Element des Tantra inne, wenn die Kunstform dem Publikum, und ebenso den Künstlern, Einsichten und Inspiration für unser tägliches Leben offenbart. Mit seinem Nachdruck auf das Verfeinern, das Erweitern und das miteinander Verweben würdigt das Tantra die Geschenke und kreativen Praktiken, die unser Bewusstsein öffnen.

Bestimmte Lehren, spirituelle, religiöse, psychologische und wissenschaftliche, können sich auf eines der Chakran vom oberen Chakra (kosmisches Bewusstsein) bis hinunter zum Wurzelchakra (Intimität mit der Erde) konzentrieren und ausdehnen. Während die Spezialisierung auf die verschiedenen Chakren-Räder als greifbare Erinnerung an das, worauf es ankommt zu begrüßen ist, vermögen nur wenige Vertreter des Tantra den Reichtum der tantrischen Lehren zu verkörpern, egal ob Mönche, Nonnen, Yogis oder Householder. Eine eifrige Biene mag von Blüte zu Blüte fliegen müssen, wie Naropa bemerkte, um sich auf den Pollen zu stützen. Solch ein Suchender benötigt eine achtsame Präsenz gegenüber Lehrern, Lehren und Zentren. Suchende geben acht auf ihre Ethik, Werte, Einstellungen und Verantwortung für Workshops und Retreats.

Wieder einmal betont Tantra die Notwendigkeit für den Tantriker, sich daran zu erinnern, dass das, was er oder sie als Hindernis empfindet, tatsächlich als Vehikel für Veränderung, für Integration dient. Es gibt also keine Notwendigkeit für Householder und Yogis, sich an irgendeine Identität - sei es als Householder oder als wandernder Yogi - zu klammern, da jeder von ihnen die gleiche Chance hat, sich zu entwickeln. Manche Lamas der buddhistischen Tradition des Tantra haben denen, die initiiert worden sind, geheime Texte, wie das Guhyagarbha Tantra mit seinem

„verborgenen Kern“ angeboten. Initiierte mögen die Ermächtigung für die „Vajrasattvas magische Manifestations-Matrix“ (angesehen als Tantra der Erleuchtung) erhalten haben, um das sakrale Buch zu lesen. Es mag das Geheimnisvolle sein, welches oft mit dem Tantra assoziiert wird, das den frühen Ursprüngen des Tantra in Verbindung mit der Erforschung der physischen Intimität auf dem Pfad der Praxis entstammt.

Kernaspekte des Tantra sind:

- Handlung
- Verhalten
- Haltung
- Initiationen
- Bewegung
- Mudras
- Darbietung
- Rituale
- Sexuelle Vereinigung
- Berührung
- Yoga
- höchster Yoga (Yoga Niruttara – mit keinem höheren)

### **Tantra überschreitet Grenzen**

Tantra gibt den Praktizierenden grundsätzlich die Erlaubnis, außerhalb der akzeptierten Parameter dessen zu forschen, was die meisten Menschen als möglich und zulässig erachten würden. Manche Menschen fanden es schwierig, sich auf Yogis einzustellen, die keiner speziellen Disziplin folgten, weder einer besonderen Schule folgten noch irgendwelchen bestimmten Geboten, Regeln und Gelübten folgten oder sich ihnen unterwarfen. In einem tantrischen Text aus der Vajrayana-Tradition des 18. Jh., „*Das Lachen der Dakinis*“, heißt es:

„Ich, der ich mich so vereint fühle, praktiziere, um Samsara und Nirvana zu vereinen, tanze auf den Gottheiten und Geistern des Ego, das den diskursiven Gedanken der Seelenwanderung, der Dualitäten erzeugt, zu Staub reduziert.“

Die aufgezeichneten Praktiken des Tantra sind hauptsächlich in alten Büchern enthalten, und nur eine kleine Anzahl wurde aus dem Sanskrit ins Englische übersetzt. Einige Tantriker schrieben Bücher, die für die Mehrheit der Leser unverständlich waren, da diese Bücher die Lehren eines tantrischen Meisters begleiteten. Ohne den Meister machten die Bücher wenig oder keinen Sinn. Buddhistische und hinduistische Gelehrte sind sich im Allgemeinen darin einig, dass es nicht möglich ist, Tantra zusammenzufassen, aufgrund der Vielfalt der Herangehensweisen an zahlreiche Aspekte der spirituellen Erforschung. Tantra lässt im spirituellen Leben kaum etwas unversucht, obwohl ihm eine politische und globale Perspektive fehlt.

Die Beziehung zwischen Guru und Sadhaka (spiritueller Praktizierender) bildet eine wichtige Verbindung im Tantra aufgrund der Kombination von Vertrauen, das auf der Evidenz der Weisheit des Gurus beruht, und Vertrauen, das auf der Evidenz der Bestrebungen und Bestimmungen des Sadhakas beruht. Ein Sadhaka ist jemand, der einer bestimmten Sadhana (wörtlich: 'das Mittel zum Zweck') folgt. Sadhaka, Sadhana, bezieht sich auch auf das Wort Sadhu, abgeleitet vom Verbstamm sadh - 'vollenden'. Einer, der das Ziel des Erwachens noch nicht erreicht hat, wird als



Sadhaka bezeichnet, während einer, der das Ziel erreicht hat, als Siddha bezeichnet wird. Generationen von buddhistischen Sadhakas bezeichneten den Buddha als Gautama Siddhartha: Gautama, der Vollendete.

Weibliche Prinzipien und Energie beeinflussten die ursprünglichen Vorstellungen und die Entwicklung des Tantra durch die gleichberechtigte Anerkennung der Göttinnen, einen nicht-patriarchalischen Zugang zur Spiritualität, die Einheit und Nicht-Dualität der Geschlechter, mit Geschichten und Kunstformen, die die Gleichheit zwischen Männern und Frauen, Göttern und Göttinnen ausdrückten. Wie in einem anderen Essay erwähnt, saß Shiva in der Höhle in voller Lotusposition in tiefer Meditation. Parvati, die Königin des Himalaya, saß in genau der gleichen Position vor Shiva, einem Sadhu (Asketen). Shiva versuchte nicht, sie wegzuschicken, damit er als einsamer Yogi (im Gegensatz zum Buddha) verbleiben konnte, sondern hieß sie in seiner Höhle willkommen. Dieses historisch-mythologische Ereignis begründete die Intimität von Shiva und Parvati. Die Tänzerin und der Tanz (Shiva und Parvati, Weisheit und Geschicklichkeit, Wissen und Mitgefühl) wurden eins.

Da Tantra nicht in eine einfache Kategorie passt, scheint es kaum möglich zu sein, eine Definition für Tantra zu finden, auch weil es keine Grenzen kennt. In Anbetracht des üblichen westlichen Gebrauchs des Wortes "Tantra" in Verbindung mit sakralem Sex ist es Zeit für die Wiederherstellung eines umfassenderen Verständnisses von Spiritualität, das Tantra kennzeichnet. Während man sich der alten Agamatexte bedient, ist Tantra weiterhin in erster Linie eine mündliche Tradition mit Lehrern, die Aspekte des Tantra auswählen, die sie für das Wohlergehen der Sadhakas einsetzen, und welche die volle Einbeziehung des Körpers in die spirituelle Praxis durch Ernährung, Sexualität, körperliche Präsenz und Zellaufbau anbieten. Tantriker schenken der Energie in all ihren Zellen und subatomaren Partikeln liebevolle Aufmerksamkeit. Sie behandeln diese Zellen als ein göttliches Element, das Licht und Erleuchtung offenbaren kann.

Durch Meditation und Yoga erlangten tantrische Praktizierende Zugang zur Kundalini-Energie, die oft als gewundene Schlange oder gewundene Kraft bezeichnet wird. In der Tiefe der Ruhe, durch den Abbau von Spannung und Stress, setzen die Zellen Energie frei, die durch den Körper wandert, um das gesamte Wesen und das Bewusstsein zu stärken. Wie ein Strom von Elektrizität kann sich die Kundalini-Energie durch den Körper bewegen, um alle möglichen Zustände von mystischen Erfahrungen, Bewusstseinsverschiebungen und Visionen hervorzurufen. Die "Realität" der gewohnten Weltsicht kann durch eine neue Sichtweise ersetzt werden, die ebenso real erscheint wie die bisherige Version der Realität.

Im Tantra kommt es auf die Anleitung eines weisen Meisters an, insbesondere im Bereich der Sexualität, der Chakren und der Kundalini-Praxis. Sonst besteht die Gefahr, dass der Suchende durch Unerfahrenheit oder durch den Einsatz von Willenskraft Resultate zu erzielen versucht und dadurch gefährlichen Druck erzeugt. Das Innenleben kann die Energien von Herz, Geist, Körper und Bewusstsein miteinander verbinden. Dies erfordert Geschicklichkeit und eine entsprechende Methodik, um den unmittelbaren Nutzen solcher Aussagen des Tantra zu erfahren. Dies erfordert die Führung des Meisters.

Mit tugendhaftem Verhalten als unabdingbarem Faktor können Energie, sexuelle Intimität, Chakren und Kundalini-Energie miteinander in Einklang gebracht werden, um tiefe Erfahrungen unserer menschlichen Fähigkeiten zu machen, welche oft ignoriert und vernachlässigt werden. Liebe ist eine feine und kraftvolle Energie, die mit geschickten Handlungen und Verständnis zur Auflösung von grobem Verhalten und blockierter Energie, einschließlich negativer und ängstlicher Energien, beiträgt.

Eine geschickte Sadhana trägt immens dazu bei, unseren Weg in das Herz des Tantra zu finden, während eine ungeschickte Sadhana einen Menschen in den Wahnsinn treiben kann. Tantra erfordert Wachsamkeit und Einfühlungsvermögen mit sich selbst und anderen, um alle Beteiligten vor Verwirrung und Unordnung zu schützen. Wir entwickeln Tantra, um ein tiefes Wohlbefinden, Harmonie mit dem Lebensrhythmus, einen gesunden Lebensstil und das direkte Wissen um die

Befreiung inmitten des kosmischen Tanzes zu etablieren. Tantra erinnert uns an die Art und Weise, wie sich das Leben ausdehnt, zusammenfügt und verwebt.

Ein rehabilitiertes Tantra hat dem westlichen Leben viel zu bieten. Tantra hat die Fähigkeit, uns aus dem Traum des gewöhnlichen Lebens aufzuwecken, das Festhalten an festen Normen herauszufordern und eine kreative und befreite Leidenschaft zu entfalten.