

Leseprobe aus „Tantra, Sex & andere Mysterien“

Gelöst und natürlich

„Erst wenn Tantra zur Grundlage des menschlichen Denkens wird, kann der Mensch vollständig werden. Keine andere Vision akzeptiert den Menschen in seiner Ganzheit.“ (Osho)

Nach dem glücklichen Ende einer Drogenkarriere, begab ich mich, im Alter von 19 Jahren, auf die Suche nach meiner inneren Wahrheit. Mit großer Leidenschaft begann ich esoterische und spirituelle Bücher zu studieren. Ein guter und optimistischer Einstieg war "Schicksal als Chance" von Thorward Dethlefsen. Anschließend folgten u.a. noch Erhard Freitag, Rupert Sheldrake, Alan Watts, Yogananda, die Bhagavad-Gita und schließlich Osho, damals noch Bhagwan Shree Rajneesh. Mein erstes Buch, das ich von Osho in die Hände bekam, hieß „Tantra – Die höchste Einsicht“. Ich war begeistert und fühlte mich sehr inspiriert. Die Wahrheit zwischen den Zeilen vermittelte mir ein erhabenes und gleichzeitig angenehm vertrautes Gefühl. Tantra war mein Weg. Daran gab es keinen Zweifel. Noch etwas abgehoben auf Grund meiner Drogenjahre, beschloss ich, eine zehntägige Bergtour zu machen, den "Gesang vom Mahamudra", um den es in diesem Büchlein ging, auswendig zu lernen bzw. zu verinnerlichen und als ein besserer Mensch wieder in mein bayrisches Heimatdorf zurückzukehren. Aber es sollte nicht sein. Bibbernd vor Kälte stieg ich in der ersten Nacht durch das Dachfenster einer Berghütte ein, wobei ich offenbar beobachtet wurde. Kurze Zeit später störten zwei Polizisten meine Meditation und schon hatte mich die Welt wieder. Zwanzig Jahre später unternahm ich die selbe Tour noch einmal. Ein wenig gereifter, realistischer motiviert und nicht zuletzt zu einer wärmeren Jahreszeit. Das Tantra-Buch von Osho hatte ich wieder dabei.

*"Ohne jede Anstrengung,
Einfach nur, indem du gelöst und natürlich bleibst,*

*Kannst du das Joch zerbrechen –
Und Befreiung erlangen."*

"Gelöst und natürlich" – das klingt immer noch (und immer wieder) wie eine magische Zauberformel in meinen Ohren. Obwohl Tantra für viele Menschen ausschließlich etwas mit Sexualität zu tun hat, war mein Einstieg in die tantrischen Mysterien eher philosophischer Natur. Osho sagte einmal, dass Tantra einfach ein bedingungsloses und allumfassendes JA zum Leben ist. Der naheliegende Grund, warum Tantra offenbar so oft mit Sex assoziiert wird, besteht möglicherweise darin, dass sich über die Jahrhunderte so viele NEINs in der Sexualität angesammelt haben. *(Und plötzlich taucht Tantra als spirituelle Lehre mit einem JA zum Sex auf. Das musste ja in die Schlagzeilen kommen)*. Irgend jemand hat sogar behauptet, dass Tantra die Religion des 21. Jahrhunderts ist. Was hat es also auf sich mit diesem Tantra? Welche Merkmale haben die unterschiedlichen Tantra-Schulen und -Traditionen gemeinsam? Warum spielt Tantra im Bewusstsein vieler Menschen plötzlich eine so große Rolle? Wie kann Tantra diesen Menschen ganz praktisch in ihrem Alltag nützen? Und wie beeinflusste und bereicherte Tantra mein eigenes Leben während der vergangenen 20 Jahre?

Schwenken wir den Fokus an dieser Stelle hinüber zu den Esoterikern und Astrologen unter uns. Es wird behauptet, dass sich die Erde bereits im Übergang vom Fische- zum Wassermannzeitalter befindet und dass sich dieses, viel zitierte und besungene, Wassermannzeitalter u.a. dadurch auszeichnet, dass die Menschen sich nicht mehr blindlings nach äußeren Autoritäten wie Staat, Kirche oder einem Guru orientieren, sondern das Zentrum des Denkens, Fühlens und Handelns in sich selbst und ihrem Herzen finden. Alan Lowen, ein weltweit bekannter Tantra-Lehrer, bezeichnete das tantrische JA zum Leben als das Mantra des Herzens. Und schon schließt sich der Kreis, der im Tantra auch ein Symbol für die Einheit darstellt. Ein weiteres Merkmal des Tantra ist die Betrachtungsweise, dass die ersehnte göttliche Einheit bereits vorhanden ist und nicht erst erlangt werden muss. Tantra behauptet, die Einheit befindet sich nicht irgendwo in einer besseren, vollkommenen Zukunft, sondern sie ist bereits da. Direkt vor unserer Nase. Hier und jetzt. Was also tun, wenn die Einheit, nach der sich das menschliche Bewusstsein sehnt, schon da ist und nicht erst erreicht werden muss??

"Es gibt nichts was Du zuerst tun musst um erleuchtet zu werden" (Thaddeus Golas)

Das dritte Merkmal einer tantrischen Lebeneinstellung scheint die Einladung zu sein, sich im Hier und Jetzt zu entspannen und den Ort im Universum anzuerkennen, an dem man sich gerade befindet. Als der Mensch, der man geworden ist. Als Mann oder Frau unter anderen Männern und Frauen. Während die Massenmedien damit beschäftigt sind, immer wieder neue Tricks und Kicks zu erfinden, damit wir dem Hier und Jetzt entkommen, scheint Tantra geradewegs in eine ganz andere Dimension vorzudringen.

"Wie wäre es, wenn wir diesen Moment radikal akzeptieren würde?!" (Michael Plesse)

Offenbar geht es beim Tantra um nichts geringeres als eine grundlegende Transformation des menschlichen Bewusstseins. Nicht mehr der Glaube an äußere Autoritäten, sondern das Vertrauen in das Mysterium des Lebens, bestimmen und lenken unser Denken, Fühlen und Handeln. Nicht mehr die Trennung von Sex, Gott und Verstand, sondern die natürliche Verbindung unseres Körpers mit der Erde und unserer inneren Führung definiert unser tägliches Leben. Das Schöne am Tantra ist auch, dass es unsere Geschichte, unsere Neigungen und natürlichen Vorlieben integriert. In der Einheit ist für alles Platz. Der erste Schritt in tantrischer Lebenskunst besteht darin, unsere Lebensumstände, unsere Beziehungen und unsere geistige Frequenz so zu akzeptieren und anzuerkennen wie sie jetzt gerade sind. Dieses JA ist nicht das passive, resignierte Hinnehmen einer Situation, die wir ohnehin nicht ändern können, sondern es ist ein aktives JA, das sogar alle unsere Widerstände, Ängste und Schattenseiten mit einbezieht. Keine Abwendung, weil man ja sowieso nichts machen kann, sondern eine Hinwendung zur Weisheit des Lebens. Es ist ein JA aus dem inneren Vertrauen heraus, dass jeder Mensch ein wichtiger Teil der Existenz ist und diese göttliche Schöpfung uns genau an diesem Ort, mit diesem Körper und diesen Lebensumständen akzeptiert und braucht. Wir müssen noch nicht einmal verstehen oder genau wissen, wozu es gut ist, dass wir uns ausgerechnet jetzt mit diesem Körper an diesem Ort im Universum befinden. Gewöhnlich projizieren wir einen erwünschten Seins-Zustand als Wunsch in die Zukunft (*beim*

Sex wäre das der Orgasmus). Tantra entspannt sich dagegen in diesen Moment hinein, was immer er auch beinhalten mag, und dringt dadurch in eine völlig neue Dimension vor. Das Bewusstsein dehnt sich in Liebe aus und verbindet sich mit der erwünschten Lebensqualität. Es braucht kein Mercedes-Cabriolet oder die blonde Traumfrau, um mit der Frequenz von Glück, Ekstase und innerem Frieden in Verbindung zu sein. Nichts gegen Cabriolets und Blondinen, aber mit dem unbewussten Glauben an die Versprechungen der Industrie und der Medien, daß wir nur dieses oder jenes bräuchten, um wirkliches Glück zu erfahren, muss jetzt endlich mal Schluss sein. Aus dem Herzen leben bedeutet, aus der eigenen Wahrheit heraus zu leben. Jesus war absolut im Herzen, als er die Peitsche schwang und die Geschäftsleute aus dem Tempel jagte. Deshalb muss tantrischer Sex auch nicht unbedingt nur mit Entspannen, Tal-Orgasmus und innerer Flöte zu tun haben. Es darf auch mal richtig die Post abgehen, inklusive aller menschlichen Gefühle und Emotionen. Zusammenfassend könnte man sagen, dass der Schlüssel für tantrische Lebenskunst eine achtsame, wache, entspannte Präsenz des Herzens im Hier und Jetzt ist. Aber vielleicht gibt es ja doch irgend etwas, was wir zuerst dafür tun können?!

"Tantra ist die Wissenschaft der Liebe, das Yoga der Liebe." (Osho)

Nach der tantrischen Lehre gibt es im menschlichen Körper sieben Chakren, die entlang der Körperachse angeordnet sind. Diese Energiezentren können durch Yoga, Rituale oder die aktivierte Kundalini zum Blühen gebracht werden. Angekommen im siebten Chakra, das oft mit einer geöffneten Lotosblüte dargestellt wird, erlangt der Mensch schließlich Erleuchtung und ist vom Leiden befreit. Darüber hinaus dient das Modell der Chakren als hervorragende Landkarte für die Erforschung der Komplexität und Vielfalt des menschlichen Bewusstseins und gestattet uns einen einmaligen Überblick über die Dimensionen und Möglichkeiten menschlicher Entwicklung und spirituellen Wachstums. Jedes dieser Chakren steht für einen anderen Aspekt unseres Seins. Je nachdem ob die Chakren energetisiert sind und ausgewogen miteinander schwingen oder nicht, fühlen wir uns wach, lebendig und nehmen mit Freude am Leben teil oder wir fühlen uns niedergeschlagen, träge und unseren inneren Konflikten ausgeliefert. Die endokrinen Drüsen, die unseren Hormonhaushalt steuern, stehen direkt mit den Chakren in

Verbindung und befinden sich "zufälligerweise" auch an den selben Orten im Körper, an denen sich auch die Chakren lokalisieren lassen. An dieser Stelle ein kurzer Überblick:

1. Chakra: Wurzelchakra, Farbe Rot, physischer Körper, Ausrichtung nach unten zur Erde, Verbindung zur irdischen Quelle, Polung beim Mann plus, bei der Frau minus. 1.-7. Lebensjahr, Element Erde, Nebenniere, Archetyp: Bauer, Gärtner, Tiere;
2. Chakra: Sexualchakra, Farbe Orange, emotionaler Körper, Ausrichtung nach außen, Emotionen, Begierden, Sexualität, Mann minus/Frau plus, 8.-14. Lebensjahr, Element Wasser, Keimdrüsen, Archetyp: Macho, Lover;
3. Chakra: Solarplexus, Farbe Gelb, mentaler Körper, Ausrichtung nach außen, Persönlichkeit, Macht/Ohnmacht, Mann plus, Frau minus, 15.-21. Lebensjahr, Element Feuer, Bauchspeicheldrüse, Archetyp: Manager, Politiker;
4. Chakra: Herz-Chakra, Farbe Grün, astraler Körper, außen/oben/unten/innen, Liebe und Vertrauen, Mann minus, Frau plus, 22.-28. Lebensjahr, Element Luft, Thymusdrüse, Archetyp: Mutter Theresa, Lady Diana, der Wohltäter;
5. Chakra: Hals-Chakra, Farbe Blau, Ätherkörper, außen, Individualität und Kreativität, Mann plus, Frau minus, 29.-35. Lebensjahr, Element Äther; Schilddrüse, Archetyp: Künstler, Dichter;
6. Chakra: Das dritte Auge, Farbe Violett, Kausalkörper, außen, Brücke zur geistigen Welt, Mann minus, Frau plus, 36.-42. Lebensjahr,; Hypophyse, Archetyp: der Prophet, der Visionär;
7. Chakra: Scheitel-Chakra, Farbe Perlmutter/Weiss, spiritueller Körper, oben, Verbindung zum Kosmos, Mann plus, Frau minus, 43.-49. Lebensjahr, Zirbeldrüse, Archetyp: der Erleuchtete, der Mystiker;

(mit Abbildung)

Stellen wir uns nun einfach einen Kreis um den Menschen mit den sieben Chakren vor, mit dem Herz-Chakra als Zentrum in der Mitte. Dieser Kreis symbolisiert die tantrische Sichtweise, dass die Erde und der Himmel (1. und 7. Chakra) zusammengehören und in Wirklichkeit eine Einheit bilden. Es handelt sich ganz schlicht um die Verbindung unserer irdischen und unserer kosmischen Quelle. Beide Chakren sind energetisch nach oben bzw. nach unten ausgerichtet, gehören zusammen und symbolisieren die Vereinigung von Körper und Geist. Osho bezeichnete den tantrischen Menschen als "Zorba the Buddha". So erdig, vergnügt und lebensfroh in der Welt wie Alexis Zorbas und gleichzeitig verwurzelt in der Stille und im Geistigen wie Buddha.

“Das ist es was Tantra für mich bedeutet: Eine Reise durch sämtliche Energiezentren, vom untersten bis zum höchsten, wo die Energie über das Kronen-Chakra hinausschießt ins Universum, und zurückfällt, um wieder vom ersten Chakra aufgenommen zu werden. Auf diese Weise wird man an den universellen Stromkreis angeschlossen und immer wieder neu davon ernährt.” (Margo Anand)