

Geschichte des Tantras im Osten

Begriff und Ursprung

Das Wort ‚Tantra‘ stammt aus dem Sanskrit¹. Meist wird ‚Tantra‘ mit den Begriffen ‚Gewebe‘, Zusammenhang und ‚Ausdehnung‘ übersetzt. Wenn man Sanskrit-Wörterbücher konsultiert, findet man noch eine ganze Reihe anderer Übersetzungen. So zum Beispiel ‚doctrine‘², ‚class of works teaching magical and mystical formularies‘³ oder auch ‚spell‘⁴. Tantra hat vermutlich seinen Ursprung in schamanistischen⁵ Fruchtbarkeitsriten in der religiösen Vorstellungswelt Indiens und Tibets.

Beim Tantrismus handelt es sich um keine eigenständige Religion an und für sich, die man etwa mit dem in Indien oder Tibet praktizierten Hinduismus⁶ oder dem Buddhismus⁷ in eine Reihe ordnen könnte. Die Philosophie und der Kult des Tantras durchdringen jedoch teilweise diese beiden dort vorherrschenden Religionen, so dass man durchaus von einem tantrischen Hinduismus und einem tantrischen Buddhismus sprechen kann. Die Lehre umgibt etwas Geheimnisvolles. Deshalb wird Tantra auch als ‚esoterische‘⁸ Lehre bezeichnet, die zumeist in mündlicher Form von Guru⁹ zu Schüler überliefert wurde.

Zeittafel

3.– 6. Jh. n. Chr.	Erste buddhistische und hinduistische tantrische Texte in Indien
8. Jh. n. Chr.	Der tantrische Buddhismus erreicht Tibet und China
8.–10. Jh. n. Chr.	Hochphase des tantrischen Hinduismus in Indien
9. Jh. n. Chr.	Der tantrische Buddhismus kommt nach Japan
10. Jh. n. Chr.	Der tantrische Yoga beginnt sich herauszubilden
11. Jh. n. Chr.	Der tantrische Buddhismus etabliert sich in Tibet
13. Jh. n. Chr.	Ausbreitung des Islams in Indien und Einschränkung des Tantrismus

Tantrische Texte

Tantrische Texte stammen aus den Vedas¹⁰. Mit Vedas werden im Hinduismus die heiligen Schriften bezeichnet. Diese entstanden zwischen 1200 und 500 v. Chr. Den Kern der Vedas bilden die Texte der Shruti. Das sind von Rishis¹¹ ‚gehörte‘ Texte, also sogenannte Offenbarungen. Es gibt vier Vedas: Rigveda, Samaveda, Yajurveda und Atharvaveda. Mitunter spricht man auch von einem fünften Veda - die Agamas. Aus den Agamas hat sich die Tantralehre entwickelt. Die Agamas werden als ‚nach-vedisch‘ bezeichnet.

Erste schriftliche Dokumente mit tantrischen Texten stammen aus dem 3. Jh. n. Chr.

Vermutlich wurde jedoch Tantra schon Jahrhunderte vor dieser Zeit praktiziert und überliefert. Von den tantrischen Texten sagt man, dass sie von überweltlicher Herkunft seien, dass sie quasi von übermenschlichen Wesen oder zumindest von aussergewöhnlichen Menschen übermittelt worden seien.

Wichtig Themen in tantrischen Texten sind: Entwicklung des Kosmos, Bedeutung des menschliche Körpers, Einweihungen, Verehrung von Gottheiten, Anleitungen zu Ritualen (z.B. Maithuna-Tantra¹²), Anleitungen zu Yoga¹³ und damit verbundene Hilfsmittel wie z.B. Mantras¹⁴, Mudras¹⁵, Mandalas¹⁶ und Yantras¹⁷.

Oft sind tantrische Texte nicht unmittelbar verständlich. Ihr Inhalt ist nur für Eingeweihte bestimmt, die mit den jeweiligen Anleitungen entsprechend umzugehen wissen. So wurde für uns im Westen nur ein bescheidener Teil tantrischer Texte in unsere Sprachen übersetzt und damit überhaupt zugänglich. Vor allem Sir John Woodroffe¹⁸ (1865-1936) leistete auf dem Gebiet tantrischer Kultur- und Sprachforschung einen bemerkenswerten Beitrag.

Hinduistische Tantras

Die tantrischen Schulen der Hindus unterscheiden sich jeweils dadurch, dass eine andere Gottheit im Zentrum steht. Je nachdem, ob Gott Shiva, seine Partnerin Shakti oder Gott Vishnu im Mittelpunkt stehen, nennt man die Strömung: Shivaismus, Shaktismus oder Vishnuismus. Wichtig in vielen tantrischen Schulen der Hindus ist das Prinzip der Wiedererkennung des eigenen Selbst im anderen. Typisch für den Shaktismus ist z.B. der Doppelcharakter vieler Gottheiten, die sowohl einen freundlichen als auch einen Furcht erregenden Aspekt besitzen. Formal bestehen die tantrischen Texte der Hindus häufig aus einem Dialog¹⁹ zwischen einer männlichen und einer weiblichen Gottheit. Oftmals handelt es sich dabei um Shiva und seine Partnerin Shakti. Ein sehr bekanntes Tantra in dieser Form ist z.B. das Vigyan Bhairava Tantra.

Buddhistische Tantras

Die buddhistischen Tantras bestanden in ihrer ursprünglichen Form aus Mantras. Mit der Zeit kam es dann zu grösseren Erweiterungen und zu Schriftkomplexen, die sich zunächst mit Philosophie und Ethik beschäftigten. Der Buddhismus zerfiel in zwei Hauptgruppen: Hinayana²⁰ und Mahayana²¹. Buddhistisches oder ‚esoterisches‘ Tantra - auch genannt Vajrayana²² oder Mantrayana²³ - entnahm seine symbolische Mythologie dem Mahayana-Zweig des Buddhismus. Diese buddhistischen tantrischen Texte sind vorwiegend Lehrreden oder Ritualanweisungen. Auch Mudras spielen eine wichtige Rolle. Beispiele buddhistischer Tantras: Kriya-Tantra, Carya-Tantra, Tantra-Yoga und Anuttara Tantra-Yoga.

Inhalt der tantrischen Lehre

Zentrale Begriffe in der tantrischen Praxis sind Verehrung von Gottheiten bzw. Objekten und religiöse Transzendenz²⁴ des Selbst – Darlegung von relativer und absoluter Wirklichkeit. Die relative Wirklichkeit bezeichnet dabei die Welt so, wie sie von unerleuchteten Wesen wahrgenommen wird. Die Erfahrung absoluter Wirklichkeit manifestiert sich im Moksha²⁵ bzw. im Nirvana²⁶ und wird mit Eintritt der Erleuchtung²⁷ dauerhaft.

Mittels Praktizieren von Yoga sollen göttliche Kräfte und Weisheit erlangt werden, um so letztendlich die absolute Wirklichkeit zu erfahren. Sowohl bei Hindus als auch bei Buddhisten gibt es die Vorstellung von Karma²⁸, Reinkarnation²⁹ und Samsara – der Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburt. Samsara ist das religiöse Ziel, welches auch für den Tantrismus zutrifft. Speziell im tantrischen Kult sind jedoch noch die Hervorhebung des Körpers und der Einbezug des rituellen Geschlechtsverkehrs. Tantriker glauben, dass mittels Sadhana³⁰ – das sind praktische Übungen in Form von Tantra-Yoga – ein verkürzter Weg zur Befreiung aus dem Kreislauf von Leben und Tod möglich ist.

Der Tantrismus spottet über traditionelle, exoterische³¹ Strenggläubigkeit des orthodoxen Hinduismus, er stellt das Experiment über die konventionelle Moral. Je nachdem, ob man die tantrischen Anleitungen zum rituellen Geschlechtsverkehr wörtlich umsetzt oder nur symbolisch auslegt, unterscheidet man zwischen einem links- und rechtshändigen Tantra. Der Weg der linken Hand nimmt die Beziehung Shiva-Shakti wörtlich und versucht das Ziel des Tantras mittels Ekstasetechniken, insbesondere sexueller Art, zu erreichen. Der Weg der rechten Hand nimmt die Beziehung Shiva-Shakti symbolisch und versucht das Ziel des Tantras durch läuternde Rituale, strenge spirituelle Disziplin und absolute Hingabe an das Göttliche zu erreichen.

Struktur der tantrischen Lehre

Die ganze tantrische Lehre gründet auf zwei einander entgegengesetzten Prinzipien, d.h. sie ist von der Struktur her dualistisch³², strebt aber eine oberste nicht Dualität an, die vollkommen transzendent³³ ist.

Makro-Kosmos

Der Makro-Kosmos – also das Universum – entsteht nach tantrischer Auffassung aus zwei Strängen und wird durch die Wechselwirkung von zwei Polaritäten in Gang gehalten. Wenn die beiden Stränge verschmelzen, hört das Universum auf zu ‚sein‘. Dies ist auch eine Metapher³⁴ für den Erleuchtungszustand.

Mikro-Kosmos

Analog zum Makro-Kosmos gibt es den Mikro-Kosmos, den menschlichen Körper, der nach tantrischer Vorstellung ebenfalls polar funktioniert. Es gibt im menschlichen Körper eine ätherische Physiologie mit einem System von Nadis³⁵ und Chakras³⁶. Die Energien sind zwar wahrnehmbar, jedoch für unser Auge nicht sichtbar. Das System von Nadis und Chakras wird auch ‚feinstofflicher Körper‘ oder ‚Astralkörper‘ genannt.

Chakras

Chakra ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder Kreis. Damit sind feinstoffliche Energiezentren unseres Körpers gemeint, in denen ein Austausch zwischen den unterschiedlichen Energien des Menschen und denen des Kosmos stattfindet, bzw. des Grobstofflichen mit dem Feinstofflichen. Man kann sie sich als Energiewirbel oder Energietrichter vorstellen, die sich in permanent kreisender Bewegung befinden. In den meisten Lehren wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch sieben Chakras hat. Oft werden sie als Blüten dargestellt. Die Funktionen der Chakras sind unterschiedlich, vielfältig und fein aufeinander abgestimmt. Sie zeigen die Möglichkeiten des menschlichen Entwicklungsprozesses – vom selbstbezogenen Kind (Wurzel-Chakra) zum weisen Alten (Kronen-Chakra).

Chakras haben die Funktion von psychogenen Nervenzentren, die Form und Gehalt unseres Daseins widerspiegeln und gleichzeitig stimulieren. Jedes Chakra ist zuständig für eine ganz bestimmte Energiefrequenz und -qualität sowie für die entsprechende Bewusstseinsstufe. Die Chakras korrelieren aber auch mit den unterschiedlichen Gewebestrukturen, mit Körperdrüsen und Organen, mit unserer Psyche und mit unseren Verhaltensweisen.

Jedem Chakra sind eine bestimmte Mantra-Silbe, eine Farbe, ein Element und ein Symbol zugeordnet. Anhand der Blütenblätter in den Darstellungen kann abgelesen werden, wie viele Nadis vom jeweiligen Chakra abzweigen. Nadis sind feinstoffliche Kanäle, die sich durch den gesamten Körper ziehen und Energie transportieren. Die Drehrichtung der Chakras ist bei Mann und Frau grundsätzlich verschieden. Dreht sich das Chakra beim Mann rechts herum, so dreht sich das gleiche Chakra bei der Frau links herum.

Kundalini, die Schlangenkraft im hinduistischen Tantra

Nach tantrischer Sicht sind Energien bipolar, d.h. sie können sowohl aktiv und passiv als auch männlich und weiblich sein. Die Tantrapraxis basiert auf dem Geheimnis der Vereinigung von männlicher und weiblicher Energie und ist der esoterische Kernpunkt der gesamten tantrisch-erotischen Symbolik. Shakti³⁷ symbolisiert den weiblichen Pol. Shakti steht im Hinduismus für das weibliche Urprinzip, die höchste Göttin, die durch die Vereinigung sämtlicher von männlichen Gottheiten ausgesendeten Energien – der ‚Shaktis‘ – erschaffen worden sein soll. Shakti symbolisiert das Prinzip der Lebenskraft, die alle Materie belebt und die Natur erschafft. Im feinstofflichen Körper bildet das unterste Chakra an der Basis der Wirbelsäule den Sitz der Shakti-Energie. Shiva³⁸ verkörpert das männliche Urprinzip. Neben Vishnu und Brahma ist Shiva einer der drei Hauptgötter der Hindus. Shiva wird im Hinduismus als allmächtiger Herrscher der Welt verehrt. Shiva gilt als der höchste Yogi und als Herrscher über den Tod. Im übertragenen Sinne steht Shiva für das kosmische Bewusstsein, das seinen Sitz im obersten Chakra des feinstofflichen Körpers hat. Shiva steht auch für das Prinzip der Erkenntnis und des

Erwachens. Das Basis-Chakra ist auch Sitz der eingerollten schlafenden Kundalini-Schlange. Kundalini steht ebenso wie Shakti sinnbildlich für die weibliche kosmische Lebensenergie.

Lingam und Yoni – Symbole der Vereinigung

Die Yoni ist der Sanskrit Begriff für die weiblichen Genitalien: Vulva, Vagina und Uterus. Der Lingam ist der Sanskrit Begriff für das männliche Genital und wird oft als stilisierter Phallus interpretiert. Die Yoni ist im Hinduismus, insbesondere im Shivaismus, ein Symbol für die göttliche schöpferische Energie. Die Verschmelzung von Shiva und seiner Shakti, der weiblichen Energie, findet in der Darstellung von Lingam und Yoni ihren unmittelbaren mystischen und künstlerischen Ausdruck. Sowohl Lingam als auch Yoni werden gemeinsam oder alleine dargestellt. Sie stellen eine stilisierte Vereinigung der weiblichen und männlichen Genitalien dar, und man findet sie in ganz Indien und Nepal in Tempeln, auf Plätzen und in Gärten.

Taoismus

Der Taoismus – auch Daoismus genannt - ist eine chinesische Philosophie und Religion. Da sich der Taoismus und der tantrische Buddhismus – vermutlich wegen der geographischen Nähe der Länder – gegenseitig beeinflussten, sei hier dem Taoismus ein separater Abschnitt gewidmet. Als Begründer des Taoismus gilt Laozi oder Lao-Tse, ein legendärer chinesischer Philosoph. Das Tao Te King, der einflussreichste taoistische Text aus dem 4. Jh. v.Chr., wird ihm zugeschrieben und daher oft auch einfach als ‚Laozi‘ bezeichnet. Wie der ursprüngliche Tantrismus, so hat auch der chinesische Taoismus seine Basis im Schamaismus. Wir finden im Taoismus auch Gedankengut, das in ähnlicher Form Teil des tantrischen Buddhismus oder Hinduismus ist. Dazu gehören zum Beispiel die Vorstellungen, dass Analogien³⁹ zwischen allen Ebenen bestehen. Das heisst, dass Kosmos, Erde und Mensch analog strukturiert sind und sich in allen Details entsprechen. Ähnlichkeiten bestehen auch in der Lehre von der Energie Qi als dynamische Kraft oder Yin Yang als bipolare Kräfte, Körperkult, Atemkontrolle und Meditation.

Yin und Yang sind zwei Begriffe, die in der chinesischen Philosophie und Mythologie eine zentrale Rolle spielen. Im Taoismus sind sie von grosser Bedeutung. Yin entspricht im Tantra dem weiblichen Prinzip Shakti. Yang entspricht dem männlichen Prinzip Shiva. Im menschlichen Körper entspricht die Vorderseite Yin und die Rückseite Yang. Die rechte Körperhälfte entspricht Yang und die linke Körperhälfte entspricht Yin.

‚Tao‘ bedeutete ursprünglich ‚Weg‘ oder ‚Reise‘. Die ethische Lehre des Taoismus besagt, die Menschen sollten sich am Tao orientieren, indem sie den Lauf der Welt beobachten, in welchem sich das Tao äussert. Dadurch können sie die Gesetzmässigkeiten und Erscheinungsformen dieses Weltprinzips kennenlernen.

Der Taoist erreicht dabei die Harmonie mit dem Tao weniger durch Verstand, Willenskraft und bewusstes Handeln, sondern vielmehr auf mystisch-intuitive Weise, indem er sich dem Lauf der Dinge anpasst. Durch den angestrebten reinen und nicht selbstbezogenen Geist, soll ein Handeln möglich werden, das nicht durch eigene Wünsche und Begierden verblendet wird. Der Mensch soll einfach ‚geschehen lassen‘ und ‚mit Gott gehen‘. Das Befolgen der Lehre der acht Säulen hilft dem Taoisten auf seinem Weg, die ewigen Kräfte des Lebens zu erhalten und damit unsterblich zu werden. Man unterscheidet die folgenden acht Säulen des Taos: das Tao der Philosophie, Psychologie, Religion, Mythologie, das Tao der Revitalisierung (Heilweisheiten für Prävention), das Tao der ausgewogenen Ernährung, das Tao der vergessenen Heilpflanzen (Aufbau der Immunabwehr), das Tao der Heilkunst / Kampfkunst (Aktivierung der

Abwehrkräfte), das Tao der sexuellen Weisheit und Liebe, das Tao der Selbstdisziplin, Numerologie, Astrologie und I Ging, das Tao des gestalteten Schicksals, Geomantie, Feng Shui.

Im Zentrum des Taos der sexuellen Weisheit und Liebe stehen die sieben Hauptkörperdrüsen: Zirbeldrüse, Hirnanhangdrüse, Schilddrüse, Thymusdrüse, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren und Geschlechtsdrüsen. Die sieben Hauptkörperdrüsen sind Hormondrüsen und gelten als Energiezentren. Nach der taoistischen Lehre sollte man darauf achten, dass die Drüsen gesund bleiben, damit die Energie ungehindert fließen kann, denn ein guter Energiefluss bedeutet ein gutes Immunsystem und damit ein gesundes Leben. So würde man letztendlich unsterblich werden. Im Tao der sexuellen Weisheit und Liebe wird eine Fülle von Wissen, Anwendungen und Heilmethoden beschrieben, um die sexuelle Energie gesund zu erhalten. Themen sind zum Beispiel körperliche Hygiene, Masturbation, Massagen der Reflexzonen der Geschlechtsteile, Prostatamassage, Orgasmus, Ejakulation, sexuelle Dysfunktionen und deren Therapiemöglichkeiten, Anleitungen zur Partnerwahl und Beziehungspflege. Ein wichtiges Prinzip in der taoistischen Lehre um die Sexualität ist die Energie-Erhaltung in Form von Zurückhaltung.

Nach taoistischer Ansicht ist Masturbation mit Ejakulation ungesund, weil durch den Verlust des Samens Nährstoffe und Energie verloren gehen. Was jedoch als gesund angesehen wird, ist eine Massage des Penis, die nicht auf einen Orgasmus mit Ejakulation hinzielt, sondern bei der lediglich die verschiedenen Reflexzonen des Penis angeregt werden. Den entsprechenden Organen wird mit einer Art Heilmassage Energie zugeführt. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass alle Reflexzonen gleichmässig stimuliert werden. Ein Ungleichgewicht wäre schädlich für die Organe.

Die Aufgabe der Prostata ist der Ausstoss der Samen. Eine regelmässige Massage der Prostata dient nach taoistischer Ansicht der Gesunderhaltung der Manneskraft. Die Massage wird mit einem Finger durch den After gemacht. Viele Männer empfinden eine Massage der Prostata als äusserst angenehm und erotisch stimulierend.

Was ist Yoga?

Yoga trägt dazu bei, mit bestimmten Körperübungen, Körperstellungen und Meditationstechniken die normalen Lebensprozesse (z.B. Atmung) zu kontrollieren, einzuschränken oder gar zum Stillstand zu bringen. Die im Yoga praktizierten Übungen zielen darauf ab, alle neun Pforten des Körpers zu schliessen, so dass keine äussere Sinneswahrnehmung in das Bewusstsein gelangt. Der Körper und der Geist soll für äussere Wahrnehmungen unempfindlich gemacht werden. Geschieht dieses, dann verschafft sich der Körper selbst Ersatzwahrnehmungen innerer Art wie inneres Licht, innere Laute, inneren Geruch und innere Lust. Eine ganz neue Lebensdimension wartet auf den Meditierenden, der willig als Schüler dem Guru auf diesem Pfad folgt. Das Rezitieren von Mantras dient dazu, Denken und Bewusstsein ausser Funktion zu setzen; oftmals sind die Mantras Götternamen und Anbetungsformeln zugleich.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen dem Bhakti-Yoga (Yoga des Gefühls), dem Karma-Yoga (Yogas des Handelns) und dem Gnana-Yoga (Yoga der Erkenntnis). Wichtiger als diese Yoga-Arten ist aber noch der Tantra-Yoga oder Kundalini-Yoga⁴⁰. Die drei klassischen Yoga-Wege des Gefühls, des Handelns und der Erkenntnis erfordern viele Leben und somit viel Übung, um aus dem Kreislauf des Lebens und des Todes – also der Seelenwanderung – hinauszuführen. Demgegenüber führt der Tantra-Yoga oder der Kundalini-Yoga schneller zu Ziel, die Seelenwanderung – also den Kreislauf aus Leben und Tod – zu durchbrechen.

Tantra- oder Kundalini-Yoga

In der traditionellen hinduistischen Religion nimmt die Sexualität keinen grossen Platz ein. Ganz anders verhält es sich beim Tantra-Yoga, denn hier spielt gerade die Sexualität eine sehr zentrale Rolle. Tantra-Yoga wirkt auf zwei verschiedenen Ebenen und zeigt so ein Gesicht nach aussen und ein anderes nach innen. Dem entspricht auch die besondere Sprache, die ebenso viel verbirgt wie sie preisgibt. Sie ist ausgesprochen zweideutig. Die zentralen Yoga-Begriffe Bindhu⁴¹ und Prana⁴² haben sowohl eine sehr konkrete leibliche als auch eine symbolische Bedeutung. Die verschiedenen Einzelheiten in diesem Zusammenhang können hier nicht geschildert werden.

Die Kulmination des Tantra-Yogas in verschiedenen Tantraschulen ist Maithuna, die geschlechtliche Vereinigung als Ritual, verbunden mit verschiedenen Hatha-Yoga-Techniken. Tantra-Yoga versucht, den Orgasmus als das entscheidende Erlebnis der Befreiung einzusetzen – sowohl vom Leben wie vom Tod und als Vereinigung mit dem Göttlichen – sozusagen einer Vergöttlichung des Menschlichen. Dies geschieht hauptsächlich durch die Meditation mit der Kundalini-Schlange als Objekt. Prana oder die Lebenskraft, von der im obigen Zitat die Rede war, ist identisch mit der Sexualität. Diese wird durch eine Schlange veranschaulicht, die Kundalini⁴³ genannt wird. Sie soll gezwungen werden, sich von ihrem Platz unter dem Steissbein fortzubewegen – hinein in einen Kanal im Rückgrat und durch diesen aufwärts. Unterwegs wird die Kundalini eine Reihe von Stationen zurücklegen, die als Chakras bezeichnet werden. Bei jedem weiteren Chakra ‚nach oben‘ gewinnt die Kundalini mehr und mehr an Kraft und wird immer göttlicher. Diese Vergöttlichung soll sich dadurch äussern, dass der Meditierende übernatürliche Fähigkeiten erlangt. Unter anderem, dass er frei in der Luft schweben kann, durch Wände zu gehen oder gar Tote zu erwecken vermag. Diese übernatürlichen Kräfte, die nur durch intensive spirituelle Praxis erreicht werden können, nennt man Siddhi⁴⁴-Kräfte. Die Meister ihres Fachs – die sogenannten Siddhis praktizieren Siddha-Yoga. So lehrte z.B. der indische Guru Maharishi Mahesh Yogi und Begründer der bekannten Transzendentalen Meditation seine Schüler mittels Meditation, die Schwerkraft zu überwinden.

Grosser Tod oder Unsterblichkeit

Wenn die Kundalini nach den harten Übungen, in denen alle Techniken des Kundalini-Yogas angewendet werden, schliesslich ganz hinauf gedrängt worden ist in den Gipfel des Kronen-Chakras, dann geschieht die kosmische Erlösung durch eine Art Superorgasmus. Hier ist die Rede von orgasmischen Erfahrungen, die durch starke halluzinatorische Gefühle einen äusserst gewaltsamen Charakter haben. Diese Erfahrung wird als eine geschlechtliche Vereinigung verstanden zwischen dem Gott Shiva, der zuoberst im Kronen-Chakra thront, und seiner Gespielin Shakti, die mit der Kundalini identisch ist. Diese Orgasmuserfahrung wird als ‚der grosse Tod‘ verstanden, wodurch man der Welt der Vielfalt entgeht und die grosse Freiheit erfährt. Von dort kehren nur die Auserwählten zurück, indem sie sich als Gurus für die Befreiung anderer hingeben. Alle gewöhnlichen Menschen würden nach der eigenen Lehre des Yogas drei Wochen nach der vollen Befreiung sterben. Dieser Tod führt weg von allem Leben und allem Tode zur totalen Freiheit.

Mystik des Samens – Lebenskraft durch Zurückhalten

Es ist eine feste Überzeugung in den Tantra-Yoga-Texten, dass man seine Lebenskraft verbraucht und an Krankheit und Tod ausgeliefert ist, wenn man sich in normaler Weise sexuell betätigt. Daher muss nicht nur Prana im Sinne des Atemholens zurückgehalten werden, sondern das gilt vor allem auch für Bindhu – also den Samen. Dadurch dass der Mann seinen

Samen in sich behält, kann er sich – nach taoistischer Ansicht – selbst verjüngen. Was für den Samen gilt, trifft auch für andere Körperflüssigkeiten wie z.B. Blut zu. So gibt es auch eine Reihe von Yoga-Übungen für Frauen, die darauf abzielen, den Blutverlust bei der Menstruation möglichst gering zu halten. Körperflüssigkeiten gelten im Taoismus als heilig, und sie im Körper zu ‚bewahren‘ wirkt verjüngend.

Tantra heute

Tantra heute im Osten

Es gibt auch heute noch in Indien und im Tibet tantrisch-religiöse Bewegungen. Es sind u.a. die folgenden:

Ananda Marga

Die eine Bewegung heisst ‚Ananda Marga‘, was soviel bedeutet wie ‚Weg zur Glückseligkeit‘. Ihr Gründer heisst Shree Anandamurti und lebte von 1921 bis 1990. Im Zentrum der Lehre steht ein innerlicher Wandel des Menschen mittels der Methode von tantrischem Yoga. Die Praktiken sollen die Befreiung des einzelnen erreichen. Eine Erneuerung des Hinduismus sowie eine weltweite soziale Gerechtigkeit unter den Menschen werden angestrebt. Die Bewegung hat nicht nur religiösen, sondern auch politischen Charakter. Die Lehre gibt es heute noch, und sie hat ihren Weg zu uns in den Westen gefunden.

Bhagwan und Osho-Bewegung

Die andere sehr bekannte Bewegung geht auf Bhagwan Shree Rajneesh zurück. Er lebte von 1931 bis 1990. Nach eigenen Aussagen wurde er im Jahre 1953 erleuchtet. Sein Wirken in der Öffentlichkeit mit Vorträgen, Meditationskursen und Büchern begann sich etwa Mitte der 1960er Jahre zu formieren.

Im Zentrum seiner Lehre stehen verschiedene Meditationstechniken. Die bekanntesten sind die dynamische Meditation und Kundalini-Meditation. Später nannte sich die Bewegung auch Osho- oder Sannyas-Bewegung. Seine Hauptstützpunkte waren Bombay und Poona in Indien, später auch eine Ranch im Staat Oregon in den USA.

Tantra heute im Westen

Es liegt auf der Hand, dass Tantra mit seiner spirituell-sexuellen Herangehensweise eine enorme Faszination auf uns Westler ausüben musste.

Erste Vorstösse: Marco Polo und Aryaner

Bereits im 15. Jh. brachten Reisende und Händler auf der von Marco Polo⁴⁵ eröffneten Route die Kunde vom Tantra bis nach Spanien. Dort wurde sie allerdings schnellstens vom päpstlichen Bann eingeholt und mit den Katharern⁴⁶ vernichtet. Ende des 19. Jh. und Anfang des 20. Jh. gab es die Mazdaznan-Bewegung, die von Otoman Zar-Adusht Ha'nish – mit richtigem Namen Otto Hanisch – gegründet worden war. Ihre Anhänger nannten sich Aryaner und im Zentrum der synkretistisch⁴⁷-religiösen Bewegung standen Gesundheit, Atemübungen, Darmspülungen, vegetarisches Essen und tantrische Körperkultur. Die ersten Zentren wurden im Jahr 1890 in Chicago und 1902 in New York gegründet. Ha'nish operierte aber hauptsächlich von L.A. in Kalifornien aus. In Europa wurde Mazdaznan von den ehemaligen

kalifornischen Landwirten David und Frieda Ammann verbreitet. Das wichtigste Zentrum für Mazdaznan in Europa war die Lebensschule der Aryaner in Herrliberg bei Zürich. In Amerika ist die Bewegung seit 2001 nicht mehr offiziell existent. Es könnte aber sein, dass es dort immer noch Praktizierende gibt. Wiederbelebt wurde die Bewegung im Jahre 2007 in Kanada von einem gewissen Peter de Boer.

Sexuelle Revolution und Sexwelle

Der Ausdruck ‚Sexuelle Revolution‘ geht ursprünglich auf Wilhelm Reichs⁴⁸ 1945 veröffentlichtes Werk ‚The Sexual Revolution‘ zurück. Darin kritisiert Reich die aus seiner Sicht verlogene Sexualmoral seiner Zeit. Nach Reichs Meinung hätte eine Befreiung der Sexualität einen positiven Effekt auf eine friedliche Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen. Des Weiteren würde das kreative Potenzial der einzelnen Personen gestützt. Später in den 1960er Jahren setzte sich die Sexuelle Revolution wirklich kraftvoll durch. Sie war auch bekannt unter dem Ausdruck ‚Sexwelle‘ und erreichte ihren Höhepunkt 1968. Forderungen nach sexuellen Freiheiten stiessen in weiten Teilen der 1968 ‚Flower-Power-Bewegung auf grosses Interesse und Experimentierfreude.

Einen enormen Einfluss auf die sexuelle Revolution und damit die sexuelle Befreiung hatte sicher die zeitgleiche Marktreife der Anti-Baby-Pille im Jahre 1962. Diese zuverlässige Verhütungsmethode trug wesentlich zur Emanzipation der Frau bei. Zum ersten Mal konnten junge Frauen und Männer ohne Angst vor den Folgen einer Schwangerschaft ihre Sexualität geniessen und sich bewusst für oder gegen ein Kind entscheiden.

Zu dem Zeitgeist der 1968er Bewegung gehörte auch eine neue religiöse Sinnsuche nach Weltfrieden - vor allem natürlich ausgelöst durch den grausamen Vietnam Krieg, der von 1969 bis 1975 dauerte. Pop-Grössen wie die Beatles und Beach Boys agierten als Vorreiter der ‚Love-and-Peace‘ Bewegung und reisten – begleitet von reichlich medialer Präsenz – in den fernen Osten, um ihr spirituelles Heil mittels Meditation bei indischen Gurus zu suchen. Einige dieser indischen Gurus reisten später auch in den Westen und machten so ihr exotisches und fernöstliches Gedankengut auch für die breite Öffentlichkeit bei uns zugänglich. Es kam in der Folge zur gesellschaftlichen Etablierung von alternativen Lebensformen wie zum Beispiel das Zusammenleben von Paaren ohne Trauschein oder gar das Leben in der Kommune, bei denen auch neue Strukturen des sexuellen Miteinanders erprobt wurden. Der Nährboden für ‚Tantra im Westen‘ war also geebnet.

Neo-Tantra oder erotisch-therapeutisches Tantra

Mit dem Begriff Neo-Tantra wird eine seit Ende der 1970er Jahre in Europa und den USA verbreitete Richtung des Tantras bezeichnet, die meist von kommerziellen Tantraschulen angeboten und verbreitet wird, aber auch im privaten Bereich praktiziert wird. Im modernen Neo-Tantra geht es vorwiegend um Selbsterfahrung. Die gängigsten Themen im Neo-Tantra sind die folgenden: Befreiung von inneren Blockaden, Grundsatz von Respekt und Achtsamkeit, generell kein Werten und Verurteilen, Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit, um bewusster zu leben und zu lieben, Erhöhung der Empfindsamkeit, um sich zu öffnen und neu definieren zu können, Steigerung des Selbstbewusstseins, weil man als Ganzes akzeptiert wird sinnlich-sexueller Lustgewinn. Gearbeitet wird mit folgenden Methoden: Yoga- und Meditationsübungen, verschiedene Techniken der Körper- und Atemarbeit, um die Körperenergie zu aktivieren, therapeutische Arbeit: Aufdecken und Bearbeiten destruktiver Verhaltensmuster, Beziehungsarbeit: bewusstes Gestalten von Beziehungen.

Wichtige Persönlichkeiten in der Meditations- und/oder Neo-Tantraszene sind:

Osho

Der als Sektenführer in die Kritik geratene indische Philosophieprofessor Bhagwan Shree Rajneesh – auch ‚Osho‘ genannt - propagierte unter dem Begriff Neo-Tantra als eine zeitgemässe Form von Tantra die Verbindung von Spiritualität und Sexualität. Diese Lehre besagt, dass mittels Meditation die sexuelle Energie des Beckenbereiches geweckt und zu einem ‚kosmischen Bewusstsein‘ transformiert werden könne. Weitere Theorien und Methoden, insbesondere zu Sexualität und therapeutischen Methoden, sind den Lehren Wilhelm Reichs entnommen. Darüber hinaus finden sich auch meditative Ideen des Yogas und der Körpertherapie.

Margot Anand

Im Westen machte insbesondere die Osho-Schülerin Margot Anand Neo-Tantra durch ihre Bücher und Seminare populär. Sie ist die Gründerin des weltberühmten Sky Dancing Tantra Path. Bei Margot Anand spielen Energien eine wichtige Rolle: ‚Tantra‘ heisst für Margot Anand auch ‚Ausdehnung‘, mit der Bedeutung, dass wir uns ausdehnen und der Freude entgegen wachsen, wenn wir unsere eigenen Energien erst einmal verstehen und harmonisch vereinigen.

Andro

Eine andere Tradition des modernen Tantras nahm ihren Anfang Mitte der Siebzigerjahre mit der Tantraschule von ‚Andro‘, der richtig Andreas Rothe heisst. Andro ist ein vielgereister Weltenbummler, der sich über längere Zeitabschnitte in im Osten – vor allem in Indien – aufhielt. Im Laufe seines Lebens beschäftigte er sich eingehend mit der tantrischen Philosophie. Andro lernte auch viele verschiedene Massagetechniken und Therapien. Daraus kreierte er sozusagen ‚seine‘ Tantramassage, wie sie in heute in Deutschland und vielerorts in Europa angewendet wird.

Joseph Kramer, Ph.D.

Joseph war der Gründer der berühmten Body Electric School in Kalifornien. Er ist Theologe und Sexualforscher und bekennender Homosexueller. Er schuf eine Form spiritueller-erotischer Körperarbeit, die auf tantrisch- taoistischen Grundlagen beruht und in erster Linie Atem- und Massagearbeit zum Schwerpunkt hat. Heute leitet er Kurse in sexologischer Körperarbeit in Amerika und Europa. Er hat in den 1980er Jahren die tantrisch- taoistische Lingam-Massage entwickelt.

Annie Sprinkle, Ph.D.

Annie ist eine US-amerikanische Pornodarstellerin und Sexaufklärerin. Im Laufe ihres Lebens wandte sie sich weiterführenden Themen aus der Sexualwissenschaft zu. Gemeinsam mit Joseph Kramer, Ph.D., entwickelte sie eine Form spiritueller, erotischer Körperarbeit, die auf tantrisch- taoistischen Grundlagen beruht und in erster Linie Atem- und Massagearbeit zum Schwerpunkt hat. Wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit war die Entwicklung der sogenannten tantrisch- taoistischen Yoni-Massage.

Tantrapraktiken

Weisses Tantra

Weisses Tantra-Yoga ist eine Möglichkeit, mittels Meditation zu einer effektiven inneren Reinigung zu kommen. Weisses Tantra-Yoga ist eine tiefe Erfahrung mit sich Selbst und das Intensivste, was Kundalini Yoga zu bieten hat. Weisses Tantra-Yoga wird als Gruppenmeditation in Paaren ausgeführt. Man sitzt seinem Partner bzw. seiner Partnerin gegenüber und folgt den Meditationsanweisungen, die der Mahan Tantric, Yogi Bhajan, mittels

einer Videoaufnahme gibt. Jeder Kurs wird persönlich durch eine Vertreterin Yogi Bhajans angeleitet. Unter Weissem Tantra sind alle Richtungen einzuordnen, die körperliche Sexualität ablehnen. Die Reinheit der Gedanken steht im Vordergrund. Die körperliche und sinnliche Lust wird nur noch transzendent gelehrt. Die körperliche Sexualität ist konkret nicht mehr vorhanden. Die Ziele sind transpersonal und unegoistisch auf edle Ideale bezogen.

Rotes Tantra

Unter Rotem Tantra sind alle Tantra Richtungen einzuordnen, welche die ausgeübte Sexualität miteinbeziehen. Einige Grundsätze des Roten Tantras sind: körperliche Berührung über den Kontakt der Hände hinaus, ein ritualisierter Ablauf des Geschlechtsverkehrs verbindet Meditationstechniken mit der Lust und ist nicht eigenmächtig abänderbar. Tantrische Übungen des Roten Tantras sind auch genitale Trainings.

Schwarzes Tantra

Unter Schwarzem Tantra sind alle magischen Praktiken des Tantras einzureihen, die darauf zielen, jemanden zu manipulieren. Die Sexualmagie dient der Machtansammlung und Ausübung, nicht nur des einzelnen, sondern oft einer ganzen Gruppe. Die Treffen und Rituale sowie deren Inhalte sind geheim. So genannte Beschwörungsrituale sollen die eigene sexuelle Kraft zu einem nur dem eigenen Vorteil dienenden Zweck erreichen lassen. Magische Fähigkeiten wie Hellsehen, Telekinese⁴⁹, Posthypnose⁵⁰ und Suggestion werden praktiziert oder imaginiert. Grundsätze des Schwarzen Tantras sind: der Körper wird geopfert, die Sexualität wird von den Schülern passiv erlitten und vom Meister zumeist in aggressiver Weise ausgeübt, Kasteiung, Folter und Kadavergehorsam gelten als Prüfungen

Unterschiede zwischen östlichem und westlichem Tantra

Im traditionellen östlichen Tantra ist Sexualität das Werkzeug, um das Ego zu überwinden und die Verschmelzung mit dem göttlichen Prinzip zu erreichen.

Im modernen westlichen Tantra sind die Befreiung der Sexualität, die Lebensqualität des einzelnen hier und jetzt zu verbessern, und die Steigerung des Lustempfindens das Ziel.

Anhang

Literatur- und Quellenverzeichnis

Pfau, H.: Tantra. Kreuzlingen / München 2003.

Baer, H.: Festschrift für Reinhart Hummel. Dialog und Unterscheidung. EWZ-TEXTE 2000.
www.religio.de/dialog/196/196s13.html#8. Aargaard, Johannes: Was ist Yoga wirklich.

Lütge, L.-R.: Kundalini. Norderstedt 2004.

Chang, St., Dr.med.: Das Tao der Sexualität. Kreuzlingen / München 2001.

Definitionen: Wikipedia

www.philognosie.net. ‚Was ist Tantra?‘ Dezember 2009.

www.sein.de/archiv/2000/april-2000/wie-tantra-in-den-westen-kam....html

www.esoterik-engel.de/esoterischer-inhalt/neotantra.html

www.tantra-integral.de/3.html

Endnoten

¹ Sanskrit ist die klassische alte Sprache Indiens. Der grösste Teil der religiösen und spirituellen Literatur wurde in Sanskrit geschrieben. Vermutlich entstanden etwa 1200 v. Chr.

² dt. Lehre.

³ dt. Kategorie von Lehrwerken einer Sammlung von Zaubersprüchen und mystischen Versen.

⁴ dt. Zauberspruch.

⁵ Schamaismus: Glaube an die Fähigkeit mancher Menschen, Geister zu beschwören.

⁶ Hinduismus: drittgrösste Religion der Erde, hat seinen Ursprung in Indien.

⁷ Buddhismus: viertgrösste Religion und Lehrtradition der Erde, hat ihren Ursprung in Indien.

⁸ esoterisch: das Suchen von Gott im eigenen Selbst. Meist eine Art Geheimlehre.

⁹ Guru (Sanskrit): Titel für spirituellen Lehrer.

¹⁰ Veda (Sanskrit): Wissen.

¹¹ Rishis (Sanskrit): Weise, Seher, Heilige, Asketen.

¹² Maithuna (Sanskrit): ritueller Geschlechtsverkehr.

¹³ Yoga (Sanskrit): Methode geistiger Konzentration, betont auf den Körper.

¹⁴ Mantra (Sanskrit): bestimmte Wort- und Silbenabfolgen, denen eine übernatürliche Kraft zugeschrieben wird und die zum wiederholten Nachsprechen gedacht sind. Eine Art ‚Zauberformel‘.

¹⁵ Mudra (Sanskrit): bestimmte Hand- und Fingerhaltungen, die in Ritualen gebraucht wurden.

¹⁶ Mandala (Sanskrit): grafisches Kreismuster mit vier Segmenten, meist symmetrisch gespiegelten Mustern. Im Buddhismus eine bildhafte Widergabe des Universums.

¹⁷ Yantra (Sanskrit): rituelle Diagramme, Verwendung zur Meditation, erfüllen initiatorische Funktion.

¹⁸ Sir John Woodroffe (1865-1936): auch bekannt unter seinem Pseudonym ‚Arthur Avalon‘, war ein britischer Richter in Indien und Rechtsprofessor an der University of Calcutta.

¹⁹ Dialog: zwischen zwei oder mehreren Personen geführte Rede und Gegenrede.

²⁰ Hinayana (Sanskrit): das kleine Fahrzeug; hielt an der ursprünglichen asketischen Lehre fest und kannte keinen Glauben an Götter.

²¹ Mahayana (Sanskrit): das grosse Fahrzeug; nahm einige Elemente des Hinduismus auf und schloss die Verehrung von Göttern und Göttinnen sowie den Glauben an Bodhisattvas ein (transzendierte Wesen oder auch normale Menschen, die geloben, in der Welt zu bleiben, bis alle Wesen erleuchtet sind).

²² Vajrayana (Sanskrit): Diamantfahrzeug.

²³ Mantrayana (Sanskrit): Mantra-Fahrzeug.

²⁴ Religiöse Transzendenz: Konzept von relativer und absoluter Wirklichkeit.

²⁵ Moksha (Sanskrit): Höchstes Ziel im Hinduismus. Zustand der Erlösung oder Glückseligkeit.

²⁶ Nirvana (Sanskrit): Höchstes Ziel im Buddhismus. Erfahrung des Eins-Seins mit dem Absoluten.

²⁷ Erleuchtung: auch genannt Buddhaschaft.

²⁸ Karma (Sanskrit): spirituelles Konzept, wonach jede Handlung – ob physisch oder geistig – unweigerlich eine Folge hat.

²⁹ Reinkarnation: Wiedergeburt, Seelenwanderung.

³⁰ Sadhana (Sanskrit): praktische Übungen

³¹ exoterisch: Erkenntnis wird nicht in einem selbst gesucht, sondern Gott wird als eine externe Instanz angesehen. Dementsprechend sind rituelle Handlungen von hoher Bedeutung. Bsp. Christentum, Islam.

-
- ³² Dualismus: Anschauung, dass alles auf zwei einander entgegengesetzten Prinzipien gründet und durch sie strukturiert ist.
- ³³ transzendent: hier absolute Wirklichkeit im Zustand der Erleuchtung.
- ³⁴ Metapher: ein Wort, das nicht in seiner wörtlichen, sondern in einer übertragenen Bedeutung gebraucht wird.
- ³⁵ Energiekanäle
- ³⁶ Energiezentren
- ³⁷ Shakti (Sanskrit): Kraft
- ³⁸ Shiva (Sanskrit): Gnädige
- ³⁹ Analogie: etwas, das vergleichbar ist.
- ⁴⁰ Kundalini-Yoga: wird auch Krya-Yoga, Laya-Yoga, Raja-Yoga genannt.
- ⁴¹ Bindhu (Sanskrit): Samen
- ⁴² Prana (Sanskrit): Atem, Lebenskraft
- ⁴³ kundala (Sanskrit): gerollt, gewunden.
- ⁴⁴ siddhi (Sanskrit): Vervollkommnung. Im Buddhismus und Hinduismus besondere übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten, die man durch spirituelle Praxis erlangt.
- ⁴⁵ Marco Polo (1254-1324): venezianischer Händler, wurde bekannt durch seine Berichte über seine China-Reise.
- ⁴⁶ Katharer: Glaubensrichtung im mittelalterlichen Christentum. Streng dualistische Lehre: Materielles wird als böse angesehen, nicht Materielles (Seele) als gut.
- ⁴⁷ Synkretismus: Vermischung von religiösen Ideen oder Philosophien zu einem neuen System oder Weltbild. Synkretismus nimmt die Aspekte unterschiedlicher Religionen bewusst auf und formt sie zu etwas Neuem.
- ⁴⁸ Wilhelm Reich war österreichisch-amerikanischer Psychiater, Psychoanalytiker, Sexualforscher und Soziologe. Mit der von ihm ab 1934 entwickelten Vegetotherapie war er Mitbegründer der Körperpsychotherapie.
- ⁴⁹ Telekinese: Bewegen von Gegenständen durch geistige Einwirkung.
- ⁵⁰ Posthypnose: ein bestimmter Reiz, der eingesetzt wird, um jemanden in Hypnose zu versetzen.