

Tantra für Leute von heute

Silvio Wirth, Noyana-Zeitschrift 10/ 04

Tantra ist ein Weg zur Bewusstseinsweiterung, der aus dem alten Indien stammt. Seine Blütezeit hatte es zwischen dem 6. und 12. Jh., obwohl seine Wurzeln weit in die vorgeschichtliche Zeit zurückreichen. Das besondere am tantrischen Weg ist, dass Sinnenfreude, Begierde und auch gelebte Sexualität als etwas angesehen werden, was – geschickt eingesetzt – den spirituellen Prozess erleichtern und beschleunigen kann.

Im Gegensatz dazu sind die meisten anderen traditionellen Lehren des Ostens und des Westens der Ansicht, dass Sex, Erotik, Lust, Lebensfreude für die Bewusstseinsentwicklung schädlich sind, ein Hindernis, ja das Tor zur Hölle. Solche und ähnliche Ansichten finden wir im Buddhismus, im Hinduismus, im Islam und auch in unserem abendländischen christlichen Hintergrund.

Die lust- und sinnenfeindliche Einstellung der Religionen ist einer der Hauptgründe dafür, dass viele Menschen in unserer Zeit sich von Spiritualität insgesamt abwenden. In unserer post-aufklärerischen Zeit sehen viele Menschen ein genussvolles Leben und eine erfüllte Sexualität jedoch als ihr Lebensrecht an und haben keine Lust, sich das von moralischen Aposteln gleich welcher Richtung madig machen zu lassen.

Doch darüber hinaus ist die Suche nach einem tieferen Sinn im Leben, nach dem, was jenseits von Geist und Vernunft liegt, nach der Lebensquelle, ein noch tiefer liegendes Bedürfnis. So suchen viele nach Gott und nach der Quelle außerhalb der etablierten Religionen.

Ich denke, nach Freud, Wilhelm Reich und der sexuellen Revolution, die die Erotik und Sexualität aus ihrer moralischen Zwangsjacke befreit hat, sind wir reif, die tieferen und transzendenten Dimensionen der Sexualität und Sinnlichkeit zu erfahren. Es ist nicht nötig, eine solche Verbindung zwischen Sexualität und Spiritualität neu zu erfinden, weil es die schon in vollendeter Form gibt: in der alten tantrischen Tradition Indiens.

Tantra, so sagen die alten Schriften, ist nichts für Menschen, die gerne leiden. Man sollte Freude am Genießen haben, dann ist man fähig zu diesem Weg.

Fast jeder von uns hat sie schon erfahren, die heiligen Dimensionen von Sexualität, in Augenblicken großer Intimität und Verliebtheit, oder bei einem Super-Orgasmus, oder wenn wir uns einfach mit uns selber innig im Kontakt waren. Da erschien uns der Sex als etwas Heiliges, Inniges, Schützenswertes. Nur sind die meisten von uns nicht in der Lage, diesem Gefühl Dauer zu geben. Ja, allzu oft verstrickt uns die Sexualität, verhaftet uns an jemand, der uns vielleicht gar nicht gut tut, führt uns gar in Abhängigkeiten und Süchte.

Tantra benutzt verschiedene Methoden, um die Sexualität zu befreien, um mit dieser enormen Energie sicher und selbstbestimmt umgehen zu können. „Lerne, den Tiger zu reiten“, heißt es in den Schriften. Richtig angewandt, kann der Schüler des Tantra erlernen, seine Sexualität schrittweise zu intensivieren und zu verfeinern, bis sie immer mehr zur umfassenden Liebesenergie wird, die kraftvoll aus dem Herzen durch den eigenen Körper strömt. Wir lernen, die Gefühle stärker zu fühlen und dabei einen klaren Geist zu behalten. Abhängigkeiten können aufgelöst werden. Wir machen die Erfahrung, mit der Kraft des Eros spielerischer umzugehen und sie zu nutzen, um unsere Meditationspraxis zu vertiefen. Nicht zuletzt lehrt Tantra eine Vielzahl neuer Spielarten der sexuellen Lust, den Ganzkörperorgasmus und den tiefen Talorgasmus.

Das ist alles noch nichts für Einsteiger, die anfangs durch Sinnlichkeitsübungen ihre Sinne verfeinern. Sie lernen, sich sicher in einer Tantragruppe zu bewegen, Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen, aber auch Grenzen zu setzen und achtsam mit den Grenzen des anderen umzugehen. Richtig „nein“ und richtig „ja“ zu sagen.

Natürlich ist es nicht möglich, die alten Lehren, die für Inder und Tibeter des 10. Jh. konzipiert sind, eins zu eins auf uns Westler des 3. Jahrtausends zu übertragen. 14 Jahre nach dem Tod Oshos, der als maßgeblicher Erneuerer der tantrischen Lehre im 20. Jh. viel zu ihrer Verbreitung, aber auch zu übergroßer Vereinfachung beigetragen hat, gibt es immer noch nicht den einen westlichen Tantra-Weg. Unterschiedliche Institute und Schulen versuchen auf verschiedene Weise, die Essenz des Tantra mit westlichen Methoden und neuzeitlichem Gedankengut zu kombinieren. Die einen legen Wert auf Yoga und Meditation, die anderen auf die erotischen Techniken, andere stellen Beziehung und Partnerschaft in den Mittelpunkt. Tantra ist ein Haus mit vielen Zimmern.

Ich denke aber, die Entwicklung wird weitergehen. Das Interesse an einer authentischen sinnlichen und genussvollen Spiritualität nimmt weiter zu. Ob sich ein westlicher tantrischer Weg herauskristallisiert, ob wir gar, wie manche vermuten, an der Schwelle zu einem tantrischen Jahrhundert stehen, ist noch nicht absehbar. Aber Anzeichen dafür sind schon zu erkennen.