

Alltags-Tantra

Edgar W. Harnack

Einleitung

Spiritualität ist jener Prozess im Menschen, der ihn der alltäglichen Welt enthebt und ausrichtet auf eine Wirklichkeit, deren teilweise und potentielle Erkenntnis in ihm angelegt zu sein scheint. Generationen von experimentell-spirituellen Forschern – darunter solche Größen der spirituellen Wissenschaft wie Gautama Siddharta, Jesus von Nazareth, Ramana Maharshi, Dschalal ad-Din Rumi, um nur einige wenige zu nennen – haben Einblicke in jene Bereiche der Wirklichkeit vermittelt, die den meisten Menschen Zeit ihres Einzellebens verschlossen bleiben. Ihre Erfahrungen beschreiben geistige Bereiche, die angesichts zeitgenössischer neurokonstruktivistischer Erkenntnistheorien in genau demselben Verhältnis zum Begriff „Realität“ stehen, wie dies bei jeder anderen Art im menschlichen Gehirn/Geist konstruierter Wirklichkeit der Fall sein dürfte. Ihnen ist gemeinsam, dass sie sich von der Alltagsperspektive auf Wirklichkeit spezifisch – und je nach Zugang in verschiedener Weise – unterscheiden. Ob sich das samadhi-Erleben des indischen Yogis und die christliche Unio mystica während der Erfahrung oder erst danach (in ihrer Interpretation) unterscheiden, scheint mir eine offene Frage. Fest steht jedoch, dass sie sich vom Alltagsbewusstsein unterscheiden. Die „negative“ Gotteserfahrung (z. B. Pseudo-Dionysios Areopagita), derzufolge das Andere sich geradezu dadurch auszeichnet, dass es keinesfalls definiert werden kann, ist Hinweis auf Erfahrungen und Erkenntnisse, die sich jenseits der Alltagswelt befinden. Damit ist die spirituelle Erfahrung eine grundsätzlich von unserer Welt geschiedene Sphäre, dem ontologischen Dualismus im Sinne der indischen *dvaita*-Philosophien (z. B. das Yoga-Samkhya) oder im Christentum (wo Gott außerhalb dieser Welt existiert!), ist dadurch der Weg gewiesen.

Das Gegenteil dieser Position, der Monismus (in Indien: *a-dvaita* = Nicht-Zweiheit, innerhalb des Monotheismus eher der islamischen Position entspre-

chend)¹, will sich mit dieser grundlegenden Trennung zwischen Spirituellem und Weltlichem, zwischen Sakralem und Profanem nicht abfinden. In spirituellen Schulen, die zwischen spiritueller und sinnlicher Welt keinen grundlegenden Gegensatz sehen, wird die Göttlichkeit der gesamten Welt betont. Im Advaita Vedanta, wie im (als „häretisch“ kirchlicherseits verurteilten) christlichen Pantheismus beispielsweise Meister Eckharts, ist die Welt die sichtbare Seite des Göttlichen. Heute kann man oft die Auffassung finden, dass unsere Welt nur dazu existiert, um als Übungsfeld für unseren spirituellen Fortschritt zu dienen, und dass zu diesem Übungsfeld alles gehört, was uns sinnlich erscheint. Ich teile diese „theosophische“ Auffassung und denke, dass wir in dieses kostbare Menschenleben geboren wurden, um die gesamte sichtbare Welt mit aller Sorgfalt zu unserer und unserer Mitwesen Erleuchtung zu nutzen. Ein derartiger Monismus aber ist kein Gegensatz zum Dualismus, der Trennung zwischen gewöhnlicher und spiritueller Welt, er ist die Synthese, welche These und Antithese aufhebt. Die These, dass es nur eine für uns erfahrbare Welt gebe, nämlich die diesseitige, wie sie von Materialisten und Agnostikern formuliert wird, und die Gegenthese, dass es zwei Welten gebe, die voneinander getrennt sind, wie es die dualistische Auffassung formuliert, wird aufgehoben durch den Monismus (im Sinne des *advaita*): die gesamte Wirklichkeit, der *Kosmos* (griechisch: geordnete Welt), ist von Göttlichem durchdrungen, ist sakral. Und doch existiert zugleich ein gradueller Unterschied zwischen einem mehr weniger heiligen (spirituellen) Zustand des menschlichen Geistes. Die spirituelle Erfahrung kann sich deshalb jenseits und diesseits, im Inneren (wo der Zugang zum Jenseitigen aufgrund seines geistigen Charakters primär gesucht wird) und im Äußeren (wo die gewöhnlich-sinnliche Erfahrung meist vorherrscht) abspielen, während in beider Hinsicht selbstverständlich auch non-spirituelle Zustände möglich sind. Wie also dieser Monismus die höhere theoretische Synthese darstellt, so stellt seine Verwirklichung im Einzelwesen die höhere Realisation eines spirituellen Bewusstseins dar, das die uns allen ansonsten nahe liegende dualistische Trennung partiell oder ganz aufzuheben im Stande ist.

In diesem Zusammenhang spielt der Begriff des Tantra eine besondere Rolle. Tantra ist der praktische Ausdruck der Erkenntnis, dass die natürlich vorkommenden eigenen emotionalen Energien das beste Übungsfeld sind, um sich spiri-

¹ Nicht zu verwechseln mit dem *Monotheismus* des Christentums („Es gibt *nur ein* Absolutes, nämlich Gott“), der sich vom hier gemeinten ontologischen Monismus durch den Pantheismus-Vorwurf gegen diesen abgrenzt („Gott ist jenseits der Welt, nicht identisch mit ihr, der Pantheismus – Gott und Welt sind eins – ist deshalb Häresie.“); und nicht zu verwechseln mit dem Monismus auf der absoluten Ebene („Das Absolute ist nur Eines; es gibt *nicht zwei* ultimative Prinzipien – *das Gute* und *das Böse*“).

tuell zu verwirklichen. Während Tantra auch in der hinduistischen und jainistischen Religion existiert, hat der buddhistische Tantra allerdings nur im tibetischen Kulturraum überlebt (also heute beispielsweise in Sikkim, Bhutan, Nepal). Tantra ist weit entfernt von allem, was sich ein Mensch darunter vorstellt, der den Begriff nur aus Zeitungsinseraten kennt, in denen „tantrische Massagen“ angeboten werden. Es gibt zwar die tantrischen Techniken „der linken Hand“, in denen Sexualität als eine bestimmte Meditationspraxis vorkommt. Diese ist aber eher einer der krönenden Abschlüsse des Pfades und nicht sein Ziel, nicht sein Hauptbestandteil und schon gar nicht sein geistiger Inhalt. Tantra ist vielmehr gekennzeichnet durch zwei Merkmale, die ich an dieser Stelle nicht in Bezug auf ein streng meditatives System, sondern in ihrer Anwendung im Alltag betrachte: Erstens ist Tantra dadurch gekennzeichnet, dass die Grundwurzel unserer Probleme, die der Buddhismus in der alltäglichen Begierde (nach Leben, nach Genuss, nach Wohlergehen aller Art) sieht, nicht (wie im so genannten Sutra, das dem Tantra gegenübersteht) unterdrückt, sondern in den Pfad integriert wird. Begierde wird zum Motor, nicht zur Bremse der spirituellen Entwicklung gemacht. Zweitens aber ist Tantra auch die Kunst, nicht langsam von Stufe zu Stufe voranzuschreiten, sondern sich (in der Vorstellung) auf die oberste Stufe der spirituellen Leiter zu stellen und die Welt von dort aus zu betrachten.

Die komplizierte tantrische Praxis ist allerdings nur unter Anleitung zu erlernen. Dagegen kann die Übertragung der tantrischen Prinzipien in den Alltag unter zwei Aspekten erfolgen: Erstens dem Erzeugen einer Identifikation mit der Gottheit, aus der heraus die Transformation von Profanem in Sakrales geschehen kann, die den Tantra im Kern ausmacht. Und zweitens die sehr subtile Übung, die eigenen unerleuchteten Sichtweise und Gefühle als Mittel und Vehikel der Erleuchtung zu benutzen. Ersteres ist Voraussetzung für letzteres: die Technik der Identifikation mit dem Göttlichen garantiert das Gelingen der Nutzung affektiver Energie als Gottesdienst, als buddhistische Befreiungsübung. Denn der Tantra ist – das soll bei allem nachfolgend Gesagten nie vergessen werden – ein Weg der *Umwandlung* der geistigen Gifte, auf die der Buddhismus alles menschliche Leid zurückführt, in Medizin für die Seele. Der Pfau ist ein Symbol für diesen Prozess, weil er nach dem tibetischen Volkswissen dazu in der Lage ist, das Gift zumindest einer bestimmten, für den menschlichen gefährlichen Giftpflanze zu verdauen und in ein für ihn stärkendes Mittel zu verwandeln. Tantra ist – im Unterschied etwa zu seinem Verwandten Dzogchen² (dem „tibetischen Zen“) –

² Der Unterschied in der spirituellen Ontologie [Wissenschaft von Sein und Seiendem] zwischen Tantra und Dzogchen liegt eben in der oben vorgestellten Abstufung zwischen Monismus und Dualismus: Tantra überwindet den Dualismus methodisch, insofern das Unheilsame in Heilsames verwandelt wird, und nur in der Anerkennung einer *letzten* spirituellen Natur der Welt auch ontolo-

also kein Weg des „So-Lassens“ von allem, was kommt. Er ist eine spirituelle Methodik, in der Begierde (ebenso wie die übrigen geistigen Gift Wut, Dumpfheit, Stolz und Neid) *verwandelt* wird in ihre eigene Überwindung, indem durch die Begierde (oder eine andere Emotion) hindurch gegangen wird, transformiert durch das Mittel der Bewusstheit der Heiligkeit der ganzen Welt, des eigenen Körpers und des eigenen Geistes.

Identifikation mit der Gottheit, dem Meister

Der erste wesentliche Aspekt des buddhistischen Tantra betrifft die Identifikation mit der Gottheit oder dem Meister. Mit Gottheit ist im buddhistischen System eine so genannte Meditationsgottheit gemeint (sanskrit Yidam), die allenfalls insofern ein eigenständiges Wesen ist, wie nach buddhistischem Verständnis alle Wesen eigenständig sind, nämlich insofern sie einem begrenzten Verstand als solches erscheinen. In Wirklichkeit aber ist eine Meditationsgottheit nur eine Verkörperung bestimmter Aspekte des Buddha, des höchsten Wesens. Sie ist also – um diesem historischen Missverständnis christlicher Missionare an dieser Stelle deutlich zu begegnen – keine Gottheit, die in einem polytheistischen Sinne angebetet werden kann, weil ihr gar keine eigenständige, geschweige denn eine absolute, die relative menschliche Ebene völlig übersteigende Existenz zukäme. Als archetypischer Ausdruck einiger ausgewählter Eigenschaft eines Buddha, eines voll erleuchteten Wesens, dient sie als Blaupause zur eigenen Entwicklung des Meditierenden, der die entsprechenden Eigenschaften in sich selbst zur Entfaltung zu bringen hofft. Deshalb stellt jede Meditationsgottheit nur einige Aspekte des ganzen Spektrums an Eigenschaften eines Buddha dar, um sich auf diese um so deutlicher konzentrieren und sie in sich selbst finden und aktivieren zu können. Dabei gilt das Prinzip, dass nicht der Weg das Ziel ist, wie im Zen, sondern dass *das Ziel der Weg ist*. Was soll dieses paradoxe Prinzip bedeuten?

gisch. Die Trennung in zwei unterschiedliche menschliche Perspektiven (also Spirituelles und Profanes), wird aber aufrecht erhalten. Im Dzogchen hingegen wird auch dieser letzte Dualismus in einer totalen Radikalität überwunden, so dass jeder theoretische und praktische Unterschied zwischen Spirituellem und Profanem wegfällt. Zuweilen wird Dzogchen im Übrigen auch als Teil des Tantra (seine krönende Spitze) angesehen. Dann ist es sozusagen die Vollendung des weiter unten diskutierten Satzes, dass das Tantra das Ziel zum Pfad macht, denn das Dzogchen in seiner Radikalität widerspricht sich selbst, wenn es als Methode gelehrt werden kann (was ja einen Unterschied zwischen dem unvollkommenen Zustand des Schülers und dem vollkommenen des Meisters voraussetzt).

Normalerweise gehen wir von einer festen zeitlichen Abfolge unserer spirituellen Entwicklung aus, einer langsamen, vielleicht geradlinigen, vielleicht eher spiralförmigen oder kurvigen Höherentwicklung unserer Verbindung zum Göttlichen / der Buddhanatur in uns.³ Diese Entwicklung basiert aber auf einem Seelenmodell, das der Buddhismus gar nicht teilt. Nur wenn wir eine Entität, eine Einheit sind, die sich zwar graduell verändern kann, aber ansonsten in sich geschlossen existiert, muss dieser Entwicklungsprozess in dieser Form verlaufen. Wenn wir jedoch gar kein festes Ich sind, sondern dieses nur aufgrund von Einzeleigenschaften als Einheit konstruieren, wie der Buddhismus annimmt, dann gelten andere Gesetze. Dann können wir versuchen, diese Konstruktion selbst so weit zu verändern, dass darin das Ergebnis unseres Strebens, das Ziel unseres spirituellen Prozesses bereits vorkommt. Dadurch wird das Ziel zum Weg, es wird direkt eingeübt, ohne deshalb schon vorhanden zu sein. Es wird trainiert, ohne den Umweg über vermittelnde Wege zu gehen. Wir simulieren zunächst einmal das, was wir sein wollen, in uns, um es dadurch immer mehr zu werden. Das geschieht zunächst, indem man den Yidam so lange vorstellt, bis man ihn und seine Eigenschaften bestens kennt. Danach beginnt man dieselben Eigenschaften im eigenen Inneren vorzustellen, man beginnt das Bild des Yidams auf sich selbst zu übertragen. Das kann bei der Meditation eines Mandalas auch noch weiter gehen dahin, dass auch die Außenwelt vorgestellt wird in der Weise, wie ein Buddha sie sehen würde: die bekannten bunten Mandalas der Tibeter sind Landkarten von Buddhastädten, in denen der Meditierende sich bewegt, um die Identifikation mit dem Yidam auch nach außen, in die Perspektive auf die Welt zu übertragen.

Neben der Identifikation mit dem Yidam besteht die Möglichkeiten, nicht ein imaginäres Bildnis, sondern einen lebenden oder historischen Menschen zum Vorbild zu machen, mit dem die möglichst größte Identifikation gelingen soll. Handelt es sich um einen lebenden spirituellen Meister, ist es wichtig, auch hier eine Ausblendung unwichtiger Details vorzunehmen, eine partiellen Verfälschung also des vollständigen Bildes: Natürlich soll nur die Identifikation mit dessen positiven Eigenschaften gelingen, nicht mit seiner Sexbesessenheit, Eitelkeit oder was sonst man dem realen Menschen anlasten mag. Eine Idealisierung des Gurus ist also – anders als in der westlichen, vom psychoanalytischen Modell der pathologischen Idealisierung geprägten und autoritätskritischen Sicht der Dinge (die natürlich nicht verkehrt ist) – durchaus gewünscht: Idealisierung im Sinne, dass man nur die positiven Seiten des Gurus, des Lehrers als Meditations-

³ Die nicht-mystischen, exoterischen Traditionen der Religionen kennen dieses Prinzip selbstverständlich nicht. Wer nur von diesen her denkt, dem muss ein solcher Gedanken von vorneherein unverständlich oder doch fremd erscheinen.

vorlage wahrnimmt. Im Alltag wird dann das gesamte Bild wieder zum Vorschein kommen (was kluge Lehrer allerdings dadurch vermeiden, dass sie sich ihren Schülern privat unerreichbar machen und dadurch immer eine reine Projektionsfläche positiver Eigenschaften bleiben). Bei historischen oder scheinbar historischen Persönlichkeiten wie dem tibetischen Nationalbuddha Padmasambhava gelingt diese notwendige Idealisierung naturgemäß viel leichter. Padmasambhava oder ein westlicher Heiliger (der heilige Franz von Assisi, die heilige Theresa von Avila...) sind deshalb sehr geeignete Identifikationsvorlagen – vorausgesetzt, man beschäftigt sich lange genug mit ihnen, um ihre positiven Eigenschaft wirklich zu kennen.

Die Identifikation mit der Gottheit steht allerdings in einem Spannungsverhältnis zu den historisch ursprünglicheren Meditationsformen des Buddhismus, Vipassana, Satipatana (Achtsamkeit), Chan/Zen und der tibetische Zen (Dzogchen). Dort gilt, dass die Welt so zu betrachten ist, wie sie in Wahrheit ist, das Prinzip lautet also, ihr nichts hinzuzufügen, sondern etwas zu subtrahieren, nämlich die irrigen Annahmen, die der konstruktive Mechanismus unseres Geistes ihr hinzufügt. Das Prinzip des Tantra fügt der Welt aber tatsächlich etwas hinzu, nämlich der Illusion, die wir als gewöhnliche Menschen über uns und die Welt ohnehin schon haben, noch die offensichtliche Illusion, wir seien ein göttliches Wesen. Auf diesen Vorwurf kann der Tantra aber entgegen, dass es sich hierbei nur um eine Technik handelt, eine vorübergehende Verwandlung der unreinen Illusionen in reine Illusionen, wie auch die unreinen Emotionen in reine Emotionen verwandelt und nicht unterdrückt und nicht eliminiert werden. Deren Reinheit besteht darin, dass sie der Sichtweise und Empfindung eines Heiligen nachgebildet sind und so zu Mitteln der Selbstverwandlung werden. Wenn ich erst in mir ein Bewusstsein künstlich herstellen kann, das dem Bewusstsein eines Heiligen nachgebildet ist, werde ich – weil es eine feste Persönlichkeit ohnehin gar nicht gibt – irgendwann tatsächlich zu dem, was ich ein Leben lang geübt habe. Der Schauspieler, der ein Leben lang den Kommissar spielt, beginnt irgendwann, auch im Privatleben der Kommissar zu sein. Der Praktizierende, der immer wieder trainiert, die Rolle, die Perspektive und Energie des Buddha, der heiligen Person nachzuvollziehen, wird mehr und mehr zum Buddha (ähnlich die christliche Methode der *Imitatio Christi*, die in der frühen Neuzeit einmal Hochkonjunktur hatte).

Dies ist selbst für die Ebene der rein psychotherapeutischen Befreiung des Menschen aus seinen neurotischen Mustern relevant. Zimmern wir uns nicht alle ein Bild von uns selbst und dem, was wir „wirklich“ sind zurecht, das aus Erinnerungen an Erfahrungen beruht, die wir mit uns und anderen gemacht haben? Anerzogene und gelernte Muster der Interpretation, die wiederum etwas

mit unseren angeborenen Temperamenteigenschaften und aufgegebenen Lebenszielen zu tun haben, lassen uns zu einer festen Persönlichkeit werden. Diese aber ist nach buddhistischer Auffassung nur eine Erstarrung in etwas, das eigentlich viel flexibler, viel freier ist, wenn man es nur loslässt, es wieder beweglich werden lässt. Dieses Bewegliche ist unser eigentliches Sein. Indem wir uns mit einer bestimmten Person identifizieren, tun wir uns in der Regel also keinen Gefallen, jedenfalls solange diese Person viel zu klein und zu eng ist, um die Weite des Kosmos und alle Spektralfarben des Menschseins zu erfassen. Dies kann allein die Identifikation mit etwas so Großartigem wie dem Buddha/Christus. Und wir können dies testen, wenn wir uns ein einziges Mal ganz deutlich und ganz bewusst vor Augen führen, dass wir dieser Buddha/Christus *sind*, dass wir ihn oder sie ganz tief in uns bereits als Samen, als Seelenfunken angelegt tragen und nur zur Verwirklichung bringen brauchen. „Ich *bin* Buddha/Christus!“ ganz bewusst und nachdrücklich auszusprechen – entgegen aller Verbote von Kirche und Gesellschaft – kann schon ausreichen, um für einen Moment zu spüren, wie sich etwas im eigenen Inneren weitet und von der Einschränkung befreit wird, ein in sozialen Bezügen definiertes, in psychischen Mustern gefangenes „Ich“ zu sein.

Wir alle folgen Vorgaben, die die Soziologie Rollenerwartungen nennt und die uns in jeder Hinsicht beschränken. Wenn wir diese Vorgaben abzulegen imstande sind, indem wir eine weitere, eine unbegrenzt weite Rolle für uns definieren, können wir sehr wohl in diese neue Rolle hineinwachsen. Allerdings liegt die größte Hürde darin, uns selbst davon zu überzeugen, obwohl andere davon nicht überzeugt sein können, da wir die Insignien der Buddhaschaft/Christusschaft ja nicht mit uns tragen (falls wir kein hoher buddhistischer Lehrer oder Kardinal sind) und deshalb von unserer Umwelt immer in anderen Identifikationen wahrgenommen werden (in unserer kleinen, begrenzten Rolle als Büroangestellte, als Polizist, als Arzt). Das lehrt uns zugleich Bescheidenheit: Wir können die tantrische Identifikation mit dem Meister nur dann erfolgreich praktizieren, wenn wir zugleich bescheiden genug sind, nicht darauf zu bestehen, dass auch andere uns als solches ansehen. Andererseits aber errichten wir uns selbst eine Hürde für unser Hineinwachsen in die Meisterrolle in uns selbst: Immer wenn die allzumenschlichen Eigenschaften in uns wieder durchkommen, fühlen wir uns aus unserer Identifikation mit dem Göttlichen hinaus in die Kleinheit menschlicher Abgründe, Ängste und Unvollkommenheiten katapultiert. Hier ist ebenfalls Demut und nicht Kämpfen oder Ignorieren die Methode der Wahl. Statt so zu tun, als gäbe es unsere Ängste und alle anderen menschlichen Katastrophen in uns nicht oder als dürften sie nicht sein, müssen wir uns gewissermaßen spalten und mit der Liebe des Heiligen, des bereits vollkomme-

nen Teils in uns (auch wenn wir uns den „nur“ vorstellen können), auf den Teil von uns blicken, der noch nicht alles erreicht hat. Wir müssen uns selbst der Christus, der Buddha sein. Wir müssen akzeptieren, dass es zwei Teile in uns gibt und dass der höhere den niederen mitzieht – und möglichst nicht umgekehrt!

Es ist vielleicht kein Zufall, dass die Psychologie in einer vom Buddhismus so reich beschenkten Zeit wie dieser ein entsprechendes, bereits klinisch weit anerkanntes Modell geliefert hat, um auch in westlichen Begriffen diesen Vorgang einzuholen: nach der Methodik der *Ego-State-Therapie*, die wiederum Teil der systemisch-hypnotherapeutischen Therapierichtung ist, aber auch in gewisser Weise der schulenübergreifenden Methode der Schematherapie, sind wir nicht ein einheitliches Etwas namens „Persönlichkeit“, wir sind zusammengesetzt aus Teilpersönlichkeiten, die alle kooperieren sollten, aber einander leider allzu oft unversöhnlich gegenüber stehen. Diese Teilpersönlichkeiten miteinander in ein produktives Gespräch zu bringen, ist Ziel der Ego-State-Methode. Wenn wir die ängstlichen, die depressiven, die abwertenden oder abgewerteten Anteile in uns anerkennen, indem wir sie zugleich durch die ganz erwachsenen pflegen und beschützen lassen, werden wir wieder ganz.

Was ist aber nun mit den Fällen, in denen die Identifikation in „pathologischer“ Weise präformiert ist, weil jemand zu Größenwahn neigt. Diese Möglichkeit besteht tatsächlich und ich habe sie zwar noch niemals bei Praktizierenden gesehen, die einen guten Lehrer an ihrer Seite hatten, aber welcher Lehrer ist heutzutage seinen Schülern schon nahe genug, um eine zu Größenwahn neigenden Schülerin rechtzeitig zu erkennen? Und welcher spirituelle Lehrer ist psychologisch geschult genug, um adäquat darauf zu reagieren?⁴ Dazu müssen wir uns aber erst einmal fragen, was „Größenwahn“ überhaupt sein soll, wenn wir annehmen, dass ein festes Ich-Gebildes, das ein Mensch ist und sich nur einbildet, ein Buddha zu sein, gar nicht existiert – wenn wir im Gegenteil in Wirklichkeit Buddhas sind, die sich nur einbilden, ein Mensch zu sein. Was ist dann dieser Größenwahn? Nun das ist einfacher als es scheint: Wenn ich die Eigenschaften eines Buddhas/Heiligen in mir vorfinde und diese sind für diesen Moment tatsächlich vorhanden, dann bin ich ein tantrischer Praktizierender. Wenn ich sie in mich hineinbilde, aber merke, dass sie nicht immer da sind, bin ich ein tantrischer Praktizierende. Wenn sie jedoch nicht da sind, aber ich fest davon überzeugt bin, sie seien da, bin ich für einen Moment oder für längere Zeit größenwahnsinnig. Um es an einem Beispiel zu verdeutlichen: Menschen, die sich

⁴ Für die praktisch beratende transpersonale Psychologie wäre dieses real zu beobachtende Manko tatsächlich ein bedeutsames Betätigungsfeld, wenn man sich dieser Lücke im System ernsthaft stellen würde.

mit der Gottheit im eigenen Inneren in größenwahnhafter Weise identifizieren, sagen Dinge wie: „Ich brauche mit Ihnen nicht über meine Persönlichkeit zu diskutieren, weil ich auf der Ebene, auf der ich stehe, ohnehin alles Persönliche überwunden habe“. Für den Außenstehenden scheinen sie abervoller „Persönlichkeit“ zu stecken. Oder sie glauben, sie besäßen geheimes Wissen, das sich aber bei kritischer Prüfung als schlicht falsch herausstellt, was diese Menschen dann wieder ignorieren müssen, um ihr Bild aufrecht zu erhalten. Bei ihnen fehlt also das, was ich zuvor als die Demut bezeichnet habe, die kleinen, menschlichen Seiten des Ich-Erlebens liebevoll mit dem Buddha-/Christus-Anteil anzunehmen. Es findet stattdessen ein Ignorieren und Verdrängen des kleinen Egos statt. Ihnen ist das Als-ob-Verhältnis der Tantrikerin verloren gegangen: Statt „Ich fühle mich, *als ob* ich schon erleuchtet wäre“ denken sie: „Jetzt bin ich erleuchtet“.

Ein korrekt Praktizierender wird also immer den schwierigen Spagat zwischen der kleinen Realität und der großen Wirklichkeit seines heiligen Anteils (wo dieser bewusst gesucht wird oder sich ebenfalls bereits spontan herstellt) aushalten müssen. Vielleicht ist das die wichtigste Übung bei der tantrischen Identifikation mit dem Heiligen im eigenen Inneren, beide Seiten zugleich zu ertragen. Nicht nur manche der Größen des New Age, sondern natürlich auch viele Repräsentanten der etablierten Religion (!), leiden unter genau dieser Unfähigkeit: entweder stilisieren sie sich selbst zu Bildern von Heiligen hoch, die sie nicht sind – oder sie bleiben in den Niederungen des Allzu-Menschlichen hocken, weil sie sich nicht getrauen, die eigene innere Heiligkeit zu akzeptieren und zu leben. Sie werden dann zu falschen Gurus oder zu Kirchenmanagern, denen alle echte Verbindung zum Göttlichen abgeht. Es ist ein merkwürdiges Geheimnis, dass ein richtig verstandenes Alltags-Tantra eben nicht einen falschen Guru, sondern genau die Mitte zwischen diesen Extremen herzustellen vermag. Indem ich den Guru im Äußeren anschau, imitiere und simuliere, indem ich zweitens den Guru in mir selbst sehe, anerkenne und ihn zulasse, bin ich auf dem Weg authentischer Verwirklichung, solange ich auch die Realität nicht verdränge, wie sie ist. Deshalb ist im letzten Grade das Tantra kein Widerspruch zur Achtsamkeitspraxis oder zu Zen/Dzogchen: Keine Lehre des Buddha widerspricht einer anderen im Letzten (das ist tatsächlich so, und muss bis zum Beweis des Gegenteils unwidersprochen bleiben). Tantra sieht einen Aspekt einer Wirklichkeit, den Achtsamkeitsmeditation nicht sieht. Aber ohne Achtsamkeit, auf das, was sonst noch da ist, droht Tantra zur Selbsttäuschung zu degenerieren.

Integration der Emotionen in den Pfad

Aufbauend auf der Identifikation mit dem Heiligen lassen sich nach tantrischer Sicht Emotionen in den Pfad zur spirituellen Reifung verwandeln. Die tantrische Haltung unterdrückt keine Emotionen, sie lenkt sie noch nicht einmal in erwünschte Bereiche, sie bedient sich ihrer vielmehr, um durch ihre Energie höhere spirituelle Prozesse zu fördern. *Was* du tust spielt keine Rolle, so könnte man tantrisch formulieren, einzig *wie* du es tust, die Ausrichtung deines Bewusstseins dabei ist entscheidend. Wenn der Tantriker sich dessen bewusst ist, dass ALLES göttlich ist (im Sinne des Monismus), dann ist alles, was ihm widerfährt und was er tut, heilig. Das ist nicht als logische Konsequenz gemeint, sondern als Tatsachenbehauptung: *Wenn* der Geist des Übenden bei jeder Handlung und bei jedem Erleben sich des Heiligen bewusst ist, dann *wird* jede Handlung und jedes Erleben heilig, das Göttliche kann sich darin manifestieren und wird durchscheinend.

Was heißt das in den Alltag von gewöhnlichen spirituellen Suchenden übersetzt, die höhere tantrische Weihen (und persönliche Einweihungen sind im klassischen Tantra wohl erforderlich) niemals empfangen haben? Es bedeutet, sich einzulassen auf die Schönheit der Konstruktion des *Kosmos*, der zu nichts anderem dient, als dass ICH die Erleuchtung erlange. ICH, das bist du, der Leser, das bin ich, der Schreiber, das ist jeder, den du kennst oder nicht kennst. Denn das Mysterium dieses *Kosmos* besteht gerade darin, dass er in einer von keinem Computerprogramm der Welt erreichbaren Komplexität so konstruiert zu sein scheint, dass in jedem Augenblick alles so geschieht, als ob jedes lebende Wesen im Zentrum einer Konstruktion steht, die nichts anderes will, als seinen persönlichen spirituellen Fortschritt. Die Welt dreht sich tatsächlich nur um MICH, also um den Schreiber, den Leser und jedes andere ICH – aber um alle diese ICHs zugleich. Damit können wir aus jeder beliebigen Situation deren spirituelle Qualität entnehmen, wenn wir nur wachsam sind. Wachsamkeit, Achtsamkeit, Präsenz ist der Schlüssel zum Verständnis dessen, was Tantra im Alltag sein kann: Wie ein Soldat, der in einem Krisengebiet auf Wachposten steht, so sollen wir in jedem Augenblick unseres Lebens wachsam sein, um die wundervolle spirituelle Botschaft jeder Situation nicht zu verpassen.

Wenn wir uns ganz und gar und ohne Vorbehalte in diesen Zustand der Achtsamkeit hinein begeben, dann füllt sie uns schließlich so weit aus, dass die permanente Aktivität unseres Verstandes nachlässt oder gar zeitweise aufhört. Dieser plappernde, alles kommentierende Verstand, mit dem wir uns völlig eins glauben, stört unseren spirituellen Fortschritt enorm, weil er uns in uns gefangen hält und unsere Öffnung auf eine andere Wirklichkeitsdimension hin verschließt. Das ist keine Idee der modernen Esoterik oder des Yoga allein, wie kri-

tische Christen zuweilen verächtlich behaupten: Johannes vom Kreuz, die „Wolke des Nichtwissens“ aus dem 14. Jahrhundert und andere christliche Kontemplationslehrer wissen sämtlich um die Notwendigkeit der inneren Stille. Indem wir uns ganz ins Hier und Jetzt begeben, richten wir unsere Aufmerksamkeit ab vom dauernden inneren Monolog. Im Zusammenhang mit der tantrischen Ausrichtung unseres Alltags aber genügt das nicht. Wir fügen, tantrisch gesehen, der reinen Achtsamkeit noch eine Komponente hinzu, die uns an den Charakter der Heiligkeit dieser Welt erinnert. Wir werden uns dessen bewusst, dass – mit dem tibetischen Tantra gesprochen – die ganze Welt der Palast der Gottheit ist. Wir versuchen unsere Perspektive so zu verändern, dass wir uns der wahren, hintergründigen, göttlichen Realität hinter der sinnlichen Realität bewusst werden. Und solange wir diese nicht unmittelbar sehen können, stellen wir sie uns hilfsweise einfach vor. Dieser Trick wird legitimiert durch das Zeugnis vieler großer Meister, die bezeugen, dass die Welt nicht so ist, wie sie uns erscheint, und dass die wirkliche Wirklichkeit tatsächlich der Wohnort von Gottheiten ist, die wiederum nur der Ausdruck des einen Göttlichen, des wahren Buddhas sind.

Dasselbe gilt für unsere Handlungen: Wir lassen uns darauf ein, dass jede unserer Handlungen aus der Präsenz spontan geboren wird und lassen dabei das Göttliche sich selbst ausdrücken. Wenn wir achtsam alle unsere eigenen Regungen bemerken und ihre Energie der Gottheit opfern, dann sind unsere Handlungen die Handlungen des Göttlichen. Doch ist damit dem Missbrauch des Spirituellen zur Rechtfertigung jeder noch so profanen oder gar unethischen Handlung nicht der Weg bereitet? Die Gefahr von Schein-Spiritualität ist nirgendwo größer als dort, wo die tantrische Lehre von der Ungetrenntheit zwischen spiritueller und sinnlicher Welt missbraucht wird – und das geschieht leicht.⁵ Ist unser Ego nicht immer daran interessiert, sich neue Gründe zu ersinnen, weshalb es dies oder jenes braucht, weshalb es zornig werden und andere schlecht behandeln muss, weshalb es seine Interessen über die der anderen stellen muss? All dies sind nicht die Handlungsweisen der Gottheit, und wenn wir uns dabei ertappen, nur um unseres Egos willen zu handeln, scheinen wir weit entfernt davon, dass ES durch uns wirkt.

Aber ist nach dem, was wir oben über die Konstruktion des Kosmos zu unserem eigenen spirituellen Fortschritt gesagt haben, nicht klar, dass wir *jede* Situation und Handlung so nutzen können, dass wir daran unser Ego abschleifen statt es zu nähren? Wenn wir uns diesen Gedanken noch einmal ganz bewusst ma-

⁵ M. E. bewegte sich einer der bekanntesten hinduistischen Tantriker des 20. Jahrhunderts, der zuletzt Osho genannt wurde, im Unterschied dazu *bewusst* an der Grenze zwischen Spiritualität und Pseudo-Spiritualität, auch um den spirituellen Charakter selbst des nicht spirituell Erscheinenden aufzuzeigen.

chen, dann offenbart er erst seine enorme Sprengkraft: *JEDE* Situation, die uns widerfährt, und *JEDE* Handlung sind dazu geeignet, daraus spirituelle Erkenntnis und Befreiung von den Fesseln des Egos zu ziehen? Wie kann das gelingen? Indem wir wahllos handeln und hinterher alles als spirituelle Tat rechtfertigen? Indem wir unsere Gefühle ausleben und uns dabei wie Götter fühlen? „Liebe und tue was du willst“ sagt Augustinus: Wenn wir uns spontan im Bewusstsein des Heiligen befinden, können wir nichts Falsches tun. Solange das aber nicht der Fall ist, sollten wir das Bewusstsein des Heiligen in uns hervorrufen, dann aber frei und ungekünstelt von Innen heraus handeln und unsere Emotionen ausdrücken. Im Tantra werden wir weiterhin spirituelle von nicht-spirituellen Handlungen unterscheiden, aber wir sollten nicht die Handlung selbst, sondern unseren Geisteszustand dabei zum Kriterium machen.

Wir entwickeln das Bewusstsein des Geheiligtseins dieser Welt, indem wir der völligen Präsenz im Hier und Jetzt die Ausrichtung auf das Höhere (das höhere Bewusstsein oder das höchste Wesen) hinzufügen. Auch im Tantra ist dies ein Akt der Hingabe an das Göttliche, eine Form des Gebetes, der liebevollen, dankbaren oder demütigen Unterwerfung unter dieses höhere Wesen, das wir uns Gottheit, als liebenden Lehrer, als übernatürliche, personifizierte Kraft denken können. Nur in der anbetenden Hingabe an dieses Wesen, einem dualistischen Akt also, kann die Identifikation mit dem in ihm verkörperten Heiligen, also ein zweiter, monistischer Akt, vorbereitet werden. In dieser Öffnung, sich einfach präsent haltend, wird der Geist zu einem gedankenlosen, rein bewussten Feld, in dem das Höhere, das er eingeladen hat, sich ausbreiten darf. Dies geschieht im Alltag manchmal durch einen Einfall, einen spontanen Handlungsimpuls oder eine spontan auftretende Emotion.

Besonders wichtig sind diese Überlegungen, wenn wir uns veranlasst fühlen, Handlungen zu begehen, die unserer Auffassung von spirituellem Leben in irgendeiner Weise widersprechen. Meist erlaubt es ein wenig Psychologie, schon im Ansatz zu prüfen, ob die Handlung den Verhaftungen und Verstrickungen des Egos in diese Welt dient oder diese eher löst. Eine mögliche Prüfung besteht im Suchtcharakter einer Handlung. Handlungsimpulse, die immer wieder in bestimmter Weise zur Verwirklichung drängen, bilden Muster – und Muster sind Verhaftungen des Egos. Ihnen widersprechende, neuartige Handlungsweisen lösen alte Muster und Verhaftungen auf und sind damit schon psychologisch der Lösung des Egos dienlich. Es mag sogar sein, dass wir anderen zuliebe auf ein eigentliches spirituelles Handeln verzichten müssen, etwa wenn ein Familienvater mit seinen Kindern auf einen Rummelplatz geht statt zu meditieren. Dadurch, dass wir dabei aber ein Bedürfnis unseres Egos gegen das Bedürfnis eines anderen Egos austauschen, handeln wir selbstlos im Sinne des großen

buddhistischen Lehrers Shantideva. Noch größer wäre der spirituelle Nutzen allerdings, wenn der Familienvater das Potential entdecken könnte, das diesen Jahrmarktbesuch für seinen spirituellen Fortschritt und den seines Kindes nützlich machen könnte. Denn *jede* Situation ist potentiell dazu angetan, sie zum spirituellen Fortschritt zu nützen, wenn es gelingt, eine Geisteshaltung zu entwickeln, die in der Welt die Wohnung der Gottheit erblickt.

So könnte der Jahrmarktbesuch die kindliche Seite des Vaters wecken und ihn seinem Kind näher bringen und für das Kind könnte die Spiritualität des Vaters so erfahrbarer, alltagsnäher werden. Dazu wäre ein Sich-Einlassen, eine auch emotionale Präsenz des Vaters in der Situation allerdings die Voraussetzung. Anders als in der Achtsamkeitsmeditation tritt der Alltags-Tantriker nicht mit distanziert-betrachtendem Blick an eine Situation heran, sondern geht im Zustand der bewussten Präsenz ganz in ihr auf, um sie emotional voll zu empfinden, zu durchleben, anzunehmen als göttliches Geschenk. Die Devise könnte lauten: *Ich will alle Emotionen, die sich in dieser Situation ergeben, so bewusst und kräftig wie nur möglich wahrnehmen, willkommen heißen und (durch sozial-ethische Grenzen in bedingten Maßen) ausdrücken*. Gerade erst dadurch wird die Handlung tantrisch, dass die darin enthaltene emotionale Energie aktiviert, nicht unterdrückt wird. Für den emotional gehemmten Menschen kann gerade das befreiend sein und große Überwindung bedeuten, entstehende Gefühle achtsam wahrzunehmen und sich ganz in den Fluss der eigenen Gefühle und ihres spontanen Ausdrucks fallen zu lassen. Wenn die vorher genannten Schritte (gedankenfreie Präsenz, Ausrichtung auf das Göttliche, Identifikation mit ihm oder Öffnung für seinen Einfluss, Bewahrung der Identifikation/Präsenz/Ausrichtung in der Handlung, sich zugleich emotional einlassen) regelmäßig eingeübt werden, kann das Sich-Überlassen an eine Situation zur echten Meditation werden. Es ist dann nicht mehr der Eindruck einer persönlichen Handlungsinstanz im Vordergrund, sondern das Bewusstsein, dass die Gottheit einen Menschen spielt, der eine bestimmte Erfahrung machen muss; das Erleben und Tun an sich tritt an die Stelle des absichtsvollen Tuns aus einer personalen Mitte heraus, so als wäre man nur ein Spieler, durch den das Göttliche sich ausdrückt (ebenso wie es sich durch das Gegenüber und alles andere ausdrückt, um das Grosse Spiel zum Zweck unserer Befreiung und Erleuchtung zu spielen).

Ist es aber gerechtfertigt, Handlungen zu begehen, die außerhalb der tantrischen Schulen als unethisch gelten (z. B., für den Buddhisten, das Trinken von Alkohol), wenn dabei die vorhergehenden Schritte beachtet wurden? Für den echten Tantriker ist es in der Tat so, dass seine Handlungen nur entsprechend seinem Geisteszustand, nicht ihrem äußeren Inhalt nach zu werten sind. Für den Alltags-Tantriker ist alles, was nicht egoistischen Motivationen folgt und das Ego

abschleift, gerechtfertigt. Einer starken Begierde nachzugeben, einem starken emotionalen Impuls zu folgen, kann unser Ego abschleifen, wenn wir uns darin der Gottheit hingeben, unterwerfen, um sie – nicht die Welt – zu kosten. Zuweilen müssen wir eine bestimmte Seite an uns „ausleben“ und uns emotional „aus-toben“, bevor wir sie überwinden und loslassen können. Das ist damit gemeint, dass *jede* Handlung dem spirituellen Fortschritt dienen *kann*: Wenn wir sie be-gehen müssen, um unser Verhaftetsein an diese Welt letztlich zu überwinden, war sie gerechtfertigt. Wenn wir also zuweilen ungewöhnliche Wege gehen müs-sen, um alte Wunden zu heilen und loslassen zu können, können diese Wege einer spirituellen Entwicklung dienen, wir sollten allerdings dabei bemüht sein, die überpersönliche Kraft des Göttlichen so weit als möglich einzuladen, unser Handeln zu regieren.

Über den Autor:

Der Autor ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, zertifizierter Supervisor und speziali-siert auf Transpersonale Psychologie. Er arbeitet in freier Berufsausübung in Berlin.

Email: edgar.harnack[at]gmail.com