

Tantra - Swami Satyananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/1979/ajan79/tan179.shtml>

Heute erleben wir das Wiedererwachen einer sehr alten Menschheitskultur. Das Ziel und die Basis dieser Kultur war, das individuelle Bewusstsein aus den Fesseln der weltlichen oder menschlichen Begrenzungen zu befreien und weiterzuentwickeln. Sie stammt aus einer vergangenen Zivilisation, die sich den tiefer liegenden Mysterien des Menschseins bewusster war. Statt die Geheimnisse der Materie zu entdecken, bevorzugten sie es, die Mysterien des Geistes und des Bewusstseins zu ergründen. Jahrhundertlang führten unsere Vorfahren dieses Wissen in ruhmreicher Tradition fort. In den letzten Jahrhunderten jedoch hat ein dunkles Zeitalter die Menschheit überschattet, in dem wir die materielle Seite des Lebens und der Gesellschaft entwickelten, dafür aber den spirituellen oder wichtigeren Teil unseres Lebens vollkommen vernachlässigt haben.

Tantra und der Geist

Diese alte Kultur basierte auf Tantra, jener Wissenschaft, die sich mit der Ausdehnung des Bewusstseins und der Loslösung dieses Bewusstseins von der Materie beschäftigt. So wie der Wissenschaftler durch einen Prozess der Spaltung und Verschmelzung Energie von Materie trennt, kann der Geist in Tantra durch den Prozess von Spaltung und Verschmelzung verfeinert werden. Die tantrischen Lehrer haben den Geist nie als „Gedanken“ definiert, haben ihn niemals als „Emotionen“ definiert; der Geist ist weder Gedächtnis noch Emotionen oder Gedanken, keine Kalpas oder Sankalpas, Gedanke und Gegengedanke. Der Geist ist nur Bewusstsein. Die Emotionen, das Gedächtnis, usw. und die sich verändernden Projektionen des Geistes sind nicht der Geist selbst.

Es gibt zwei große Kräfte, die der menschlichen Existenz zugrunde liegen. Eine ist der Geist, die andere ist das Prana. Dieser Geist ist das zentrale Thema von Tantra. Es ist wichtig, dass der Geist, der die Eindrücke, das Wissen, die Samskaras etc. in sich trägt, befreit wird, um in seiner wahren Natur scheinen zu können. Durch den Weg der tantrischen Meditation können wir den Geist auf diese Weise erfahren. Die meisten von uns, die schon mal etwas über den Geist gelesen haben, haben eine gewisse Vorstellung von ihm, aber es ist keine Erfahrung, es ist nur ein intellektuelles Konzept. Die Yogis jedoch, die den Geist erlebt haben, konnten die Kraft erfahren.

Gehen wir zurück zu Tantra. Die zwei Kräfte, die der menschlichen Existenz zugrunde liegen, sind als Shiva und Shakti bekannt. Shiva ist Bewusstsein und Shakti ist Energie. Bewusstsein plus Energie ist Existenz. Wenn Bewusstsein und Energie in Kontakt kommen und eine Interaktion zwischen ihnen stattfindet, beginnt die Schöpfung. Der tantrische Yogi versucht diese beiden Prinzipien, durch das Üben von Dhyana Yoga, aufzuspalten, und auf diese Weise ist er in der Lage, Kraft, Wissen und Erfahrung zu erschaffen.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Natürlich sind Geist und Prana kosmische Kräfte, die in jedem menschlichen Wesen vorhanden sind. Sie sind verantwortlich, für das ganze Leben, Handeln und Wissen. Wenn nun Geist und Prana nicht ausgeglichen sind, dann ist das ganze Leben im Ungleichgewicht. Deshalb werden in Tantra zuallererst die reinigenden Übungen des Hatha Yoga betont und deshalb werden sie auch so klar in den tantrischen Schriften aufgeführt. Die Harmonisierung dieser zwei Prinzipien und deren Ausgleich, ist als das Gleichgewicht zwischen Ida und Pingala bekannt.

Lasst mich die Bedeutung von Tantra den Schriften gemäß erklären. Das Wort Tantra ist die Kombination von den zwei Begriffen „Ausdehnung“ und „Befreiung“. Wenn wir über die Ausdehnung des Geistes sprechen, dann sprechen wir nur von der Ausdehnung des Geistes vom äußeren Horizont in die innere Welt. Wenn wir den Geist nach außen, zu den Objekten um uns herum, mit der Hilfe der Sinne ausdehnen, erlangen wir ein bestimmtes Wissen, das jedoch begrenzt ist. Es gibt andere Dimensionen unserer Existenz, das sind die inneren Ebenen, und diese sollten erfahren werden. Aus diesem Grund müssen wir unseren Geist ausweiten, wir müssen unsere Aufmerksamkeit für äußere Objekte zu innerer Bewusstheit ausdehnen. Dann kommt die Befreiung. Das Wort „Befreiung“ sollte nicht im religiösen Sinne verstanden werden, sondern als Befreiung von Energie. So, wie du zunächst in einem subtilen physikalischen Prozess Energie von der Materie trennst, auf die gleiche Weise befreist du in Tantra, nach der Ausdehnung des Bewusstseins, den Geist. Wenn der Geist von den Fesseln seiner Verbindungen mit der Materie befreit ist, wird er homogen. Dann arbeitet er nicht mehr nur durch das Medium der Sinne, sondern ist in der Lage, unabhängig und eigenständig zu agieren. Mit diesem homogenen Geist wirst du im Erkenntnisprozess weiterschreiten bis zum Erkennen der grenzenlosen Realität. Das Ziel von Tantra ist es, den Suchenden zu befähigen, die Realität zu erfahren. Es führt uns dabei an den Verwirrung des Intellekts vorbei, und berücksichtigt die praktischen Schwierigkeiten des Aspiranten.

Die Nadis – der Weg zur vollständigen Erfahrung

Die Nadis sind das Medium für den Bewusstseinsstrom in der physischen Struktur des Menschen. Die geistige Energie, die pranische Energie und die spirituelle Energie durchfließen den Körper mittels des Mediums der Nadis. Die Nadis sind keine Nerven, wortgetreu bedeutet Nadi „Fließen“, so wie Strom durch Kabel fließt. So wie negative und positive elektrische Energie durch komplexe Kabelsysteme strömt, in der gleichen Art und Weise fließen Prana Shakti und mentale Shakti (Manas Shakti) durch die als Nadi bekannten Medien in alle Teile des Körpers. Von den 72'000 Nadis im Körper werden drei als die Wichtigsten betrachtet. Diese drei Nadis sind bekannt als Ida, Pingala und Sushumna. Das Ida-System ist verantwortlich für den Geist, Pingala ist der Kanal für den Pranafluss und Sushumna ist der Kanal durch den das spirituelle Bewusstsein erwacht. Nun wird das Bild klarer. Prana Shakti fließt durch Pingala, Manas Shakti durch Ida und Atma Shakti durch Sushumna. Oder in anderen Worten: pranische Kraft, geistige Kraft und spirituelle Kraft. Diese drei sind die Grundbestandteile unserer Existenz. Der Mensch ist nichts über diese drei hinaus. Wenn der Mensch sich selbst erkennen möchte, dann benötigt er Erkenntnisse über diese drei. Die Nadis werden durch den Prozess von Hatha Yoga gereinigt. In diesem Prozess reinigen wir die

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Prana-Kanäle und die Kanäle der geistigen Shakti. Zusätzlich reinigen wir durch das Üben von Asanas und Pranayam nicht nur die Nadis sondern auch die Drüsen.

Es ist sehr einfach über die Verwirklichung des Absoluten zu sprechen, doch wir werden auf dem Weg mit so vielen Hürden konfrontiert. Mit der Reinigung der Nadis, der Drüsen und der ganzen physischen Struktur, leistet Hatha Yoga einen wesentlichen Beitrag um diese Aspekte zu erleichtern. Durch das Üben von Mudras und Bandhas sind wir in der Lage, eine Möglichkeit oder einen Raum zu schaffen, um die in uns innewohnende Kraft und Glückseligkeit zu erwecken. Lasst mich über ein oder zwei Mudras sprechen. Vipareeta Karani Mudra: Es ist sehr wichtig, dass wir in der Lage sind, die Shakti in uns zu sublimieren (umzuleiten). Gewöhnlich fließt die Shakti vom „Mond“ (Bindu Chakra) zur „Sonne“ (Manipura Chakra) wo sie aufgebraucht wird. Wenn wir aber durch die Übung von Vipareeta Karani Mudra fähig sind, den Fluss der Shakti umzukehren und zurück zu halten, sind wir in der Lage ein gesundes Leben zu führen und zu meditieren.

In der Hatha Yoga Form von Khechari Mudra wird das Häutchen unter der Zunge tatsächlich durchgetrennt und die Zunge verlängert, damit sie in den Nasenrachen eingeführt werden kann. Dort stimuliert sie Lalana Chakra, eine Drüse, die sich in diesem Bereich befindet. Diese Drüse gibt eine Flüssigkeit ab, die als Amrit (Nektar) bekannt ist. Sie ist verantwortlich dafür, den Abbaustoffwechsel im Körper aufzuhalten um den Stoffwechselprozess zu verbessern. In Raja Yoga und in Tantra wird die Wurzel der Zunge nicht eingeschnitten. Die Zunge wird zurück an den weichen Gaumen gelegt, so dass sie langsam, mit der Zeit, die Drüse erreicht. Auch in tantrischen Meditationen, wenn das Bewusstsein erwacht, wird diese Drüse augenblicklich aktiviert, was denselben Effekt erzeugt.

Wenn der Nektar zu fließen beginnt, tritt der Yogi in einen Zustand, der Unmani genannt wird, ein. In diesem besonderen Geisteszustand ist er sich weder des äußeren Bewusstseins gewahr noch schläft er. Er befindet sich in einem Zwischenzustand, in unvergänglicher Glückseligkeit. Der Nektar und der erzeugte „Rausch“ ist das erste Element im Tantra. In den modernen tantrischen Texten wird dieses besondere Element mit „Wein“ übersetzt, obwohl es im Sanskrit nicht diese Bedeutung hat. Der Begriff Madya benennt alles, was in der Lage ist einen rauschähnlichen Geisteszustand zu erzeugen.

Die Vereinigung von Shiva und Shakti

Nach der Reinigung der Nadis durch den vollständigen Prozess von Hatha Yoga sollte man den Bereich von Kriya Yoga betreten. Ich persönlich finde, dass es keine bedeutendere spirituelle Übung gibt als Kriya Yoga. Du konfrontierst nicht nur psychische Probleme durch das Halten einer stabilen Körperhaltung, sondern mit jeder einzelnen Kriya Yoga Übung erweckst und stimulierst du gleichzeitig das tiefste Bewusstsein in dir. Kriya Yoga fällt unter die Kategorie von Kundalini Yoga, der Wissenschaft, die auf die Befreiung von Energie zielt.

Wo ist diese Energie und welcher ist ihr Weg? Und was passiert, wenn sie erwacht? Gibt es überhaupt irgendeine Energie in diesem Körper? Oder ist dieser Körper bloß ein Bündel aus

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Fleisch, Knochen, Mark und Muskeln? Kundalini Yoga sagt, dass die Shakti schläft und dass ihr Sitz in Moolahara Chakra liegt. Aber sie schlummert nur durch unsere Ignoranz, weil der Mensch seinen instinktiven Karmas und Samskaras ausgeliefert ist. Sie kann erweckt werden und durch den Sushumna Kanal ins Sahasrara Chakra aufsteigen. Shakti residiert in Mooladhara, Shiva in Sahasrara Chakra. Shakti reist in Sushumna nach oben als würde sie eine Leiter erklimmen und vereint sich mit Shiva in Sahasrara. Das ist das Konzept von Maithuna, dem zweiten Element von Tantra. Es wird als sexuelle Paarung übersetzt und deshalb denken viele Leute, dass Tantra sexueller Yoga ist. In Sanskrit aber kommt das Wort „maithuna“ vom Wort „mithuna“, welches die Idee der Einheit von Zweien in Einem ausdrückt.

Das Aufsteigen von Kundalini

Die Shakti fließt durch die Wirbelsäule, entlang der Sushumna von Mooladhara direkt nach oben zu Ajna. Der zentrale Kanal enthält einen grauen Durchgang sowie die sechs Chakras, die sechs psychischen Zentren, die damit verwoben sind.

Das Ereignis des Erwachens von Kundalini in Mooladhara ist keine Erfindung! Sehr viele Wissenschaftler arbeiten an diesem Thema. Ein Wissenschaftler, Dr. Motoyama aus Japan, hat ein kleines Gerät entwickelt, mit dem er in der Lage ist, die Wellen der Strömungen, die während des Erwachen von Kundalini in Mooladhara entstehen, zu messen.

Kundalini ist die Shakti und das Erwachen der Kundalini bewirkt eine Veränderung in der Struktur des menschlichen Bewusstseins. Wenn die Natur des Geistes sich verändert, geschieht Meditation spontan. Meditation ist nichts, das man durch das Üben von Techniken erreichen kann, es ist einfach nur ein Entfalten dessen, was du wirklich bist. Die Natur des erkannten Bewusstseins ist Meditation. Ablenkungen werden uns aufgedrängt, Frustrationen werden uns aufgebürdet, Schizophrenie wird uns auferlegt. Sie sind nicht Teil unsere Natur, sie werden unserer Natur von Aussen aufgezwungen. Die wirkliche Natur unseres Geistes ist glücklich und ständige Meditation. Und es ist möglich, dies durch das Erwachen von Kundalini zu entfalten. Deshalb erreichen wir durch die Übungen von Hatha Yoga, Asanas, Pranayama und Kriya Yoga indirekt eine vollkommene Verwandlung der Struktur des Geistes. Es gibt viele niedrige Erscheinungsformen des Geistes, die verworfen werden müssen. Obwohl es viele niedere Ausdrücke und Erscheinungsformen des Geistes gibt, sollten wir auf gar keinen Fall dagegen ankämpfen, sondern diese transzendieren. Wenn du deine Augen schließt und versuchst, den Geist zu konzentrieren und gegen diese Tendenzen, Eindrücke und Samskaras anzukämpfen, wirst du damit wahrscheinlich dein ganzes Leben verbringen. Und viele haben genau das gemacht. In Tantra sagen wir, wenn gewisse Lebenssituationen den Geist rastlos machen können, dann können gewisse Situationen auch Samadhi herbeiführen. Es ist nur ein Frage, wie du die Probleme des Geistes angehst.

Mit dem Geist kämpfen – was für ein seltsames Problem! Wenn du versuchst, gegen deinen Geist durch Konzentration anzukämpfen, dann bekämpft der eine Aspekt des Geistes einen Anderen. So spaltest du den Geist. Eine Spaltung erfolgt auf der mentalen Ebene, und wenn diese sich krankhaft entwickelt entsteht Schizophrenie. Die Art und Weise wie viele Menschen

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

die Probleme des Geistes angehen, erzeugen noch mehr mentale Probleme. Aber Tantra ist damit sehr klar. Der Weg ist es die Kundalini Shakti zu erwecken, so wird dies zu einem wichtigen Geschehnis im Leben eines spirituellen Aspiranten.

Die pranische Energie lenken

Eine der Übungen im Tantra ist als Prana Vidya bekannt, das Wissen über Prana Shakti. So wie du in der Lage bist, deine Hand zu bewegen und deinen Körper zu bewegen, so solltest du in der Lage sein, Prana zu erhöhen, wenn er zu schwach ist und zu reduzieren, wenn er zu stark ist. Oder ihn zu dem Körperteil zu leiten, der krank ist. Prana ist eine Kraft, sie ist die Grundlage des Lebens und in Wirklichkeit ist der gesamte Körper ein Wunderwerk aus Prana.

Ich werde nie das Wort „magnetische Kraft“ für Prana verwenden. Ich versuchte es auf diese Weise zu übersetzen, habe dabei aber versagt. Einige nennen ihn Energie, andere nennen ihn Vitalität, doch im Yoga ist es Prana. Prana kann durch verschiedene Wege erhöht werden und dadurch unser Bewusstsein beeinflussen. Pranayama ist ein Weg, Prana zu erhöhen. Er wird gestärkt, indem mehr Ionen in den Körper eingeatmet werden. Die Yogis lieben es im Himalaya Pranayama zu üben weil im Gebirge, neben Flüssen, diese Ionen reichlich vorhanden sind. Und wenn du Pranayama dort übst, atmest du sie ein. Und es wurde beobachtet, dass das menschliche Bewusstsein auch durch eine andere Pranayama-Übung beeinflusst wird. Diese Übung ist das Zurückhalten des Atems. Allerdings sollte diese Übung von einem Meister gelernt werden, weil sie das Erwachen von Kundalini stark beeinflusst.

Wie du sehen kannst, ist Shakti in Tantra äußerst wichtig und alle Übungen, die in Tantra beschrieben wurden, nutzen diese Shakti um den Geist zu befähigen, die übergeordnete Realität zu verstehen.

Ich spreche heute Abend über Tantra mit einer klaren Absicht und ich schäme mich nicht zu sagen, dass ich Tantra unterrichte. Tantra ist Yoga und Yoga ist Tantra, und jeder Yogalehrer lehrt auch Tantra. Um Tantra zu unterrichten, musst du deine Schüler nicht lehren, zu Trinken, Geschlechtsverkehr zu haben oder Fleisch und Fisch zu essen. Jeder kann das machen, wenn er das möchte, es ist sein Leben, aber es hat mit Tantra nichts zu tun. Tantra ist eine Wissenschaft durch die du in der Lage bist, deine Beschränkungen zu überwinden, und seit Jahrhunderten hat der Mensch genau das versucht. Er benötigt keine Wissenschaft für das Trinken, er benötigt keine Wissenschaft für Geschlechtsverkehr und wir benötigen keine Metaphysik um Fleisch zu essen. Dies ist einfache Logik. Was wir jedoch brauchen ist eine Wissenschaft, durch die wir das, was für uns bisher unerreichbar war, kultivieren können.

Der Geist ist sich immer Raum und Zeit bewusst und wir wollen uns dem Absoluten zuwenden. Der Geist ist sich ständig Aktivität bewusst und wir wollen das Höchste erfahren. Seit Anbruch der Schöpfung ist dies das Problem des Menschen, doch heutzutage ist das Bedürfnis dringend. Aus diesem Grund ist Tantra die Wissenschaft unseres Zeitalters.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Mantra – der Klang der Befreiung

Ein wichtiger Aspekt von Tantra sollte nicht vergessen werden, und das ist Mantra. Tantra ist Mantra und Mantra ist Tantra. Ohne Mantra würde es kein Tantra geben. Tantra bedeutet ein Prozess von Ausdehnung und Befreiung. Mantra bedeutet ein Prozess von Einkehr und Befreiung.

Mantras sind nicht die Namen von Göttern und Göttinnen. Sie sind in eine bestimmte Struktur gesetzte Klänge, Worte und Vibrationen. Sie sind subtiler als die eigentlichen physischen Wellen, subtiler als irgendeine Art von Wellen, die die Wissenschaft heute kennt. Mantra kennt keine Einschränkung, der Geist ist das Fundament von Mantra und Mantra kann durch den Geist freigesetzt werden. Das Hauptmantra, das des Höchsten, ist Aum. Es ist das ursprüngliche Mantra, der erste Samen der Schöpfung.

Bitte denkt daran, ich spreche hier nicht über Hinduismus, ich spreche nur über Tantra. Aber während ich über Tantra spreche, spreche ich auch über das Fundament des Hinduismus. Tatsächlich kommen alle Religionen, die ganze Bandbreite an Philosophien der Vergangenheit, sowie jeder Aspekt von Metaphysik aus dem Tantra. Deshalb, wenn ich euch von Aum erzähle, dann spreche ich über die erste Schwingung, die verantwortlich für die gesamte Schöpfung ist.

Wir wissen nicht genau, was der Klang Aum ist, aber von unseren Lehrern und Gurus haben wir erfahren, dass es eine spezielle Art von Vibration ist. Wenn dieses Aum von uns erzeugt wird, dann hallt es durch unsere physische, astrale und spirituelle Existenz. Es beeinflusst nicht nur die Alphawellen des Gehirns, es reinigt nicht nur die Nadis, es beeinflusst nicht nur die mikrokosmische Struktur unseres Körpers, sondern es lädt auch die ganze Atmosphäre um uns herum auf. Und wir befinden uns in einem Zeitalter, in dem wir gute wissenschaftliche Erkenntnisse dazu vorliegen haben.

Konzentriere dich auf Aum, verwandle dein Bewusstsein in Aum und dann übertrage die Vibration und die Strömung von Aum. Dein Sohn, deine Frau oder Mann im Raum nebenan werden es direkt empfangen, wenn sie dazu bereit sind. Die Kraft von Mantra ist größer als die Kraft einer nuklearen Waffe. Es gibt keinen Vergleich, denn die Kraft von Mantra ist eine konstruktive Kraft und durch das Wiederholen von Mantra erwecken wir ungesehene Kräfte in uns. Diese Kräfte sind unendlich.

Aum ist ein Mantra, und es gibt eine riesige Auswahl an Mantras. Die wichtigsten sind die Bija Mantras, die Samen Mantras. Wenn ein Yogi ein sehr hohes Bewusstsein erreicht, wenn er das physische Bewusstsein überwunden hat und auch das astrale Wesen, und wenn er die Schranken des Unbewußten durchbrochen hat, dann beginnt er die als Bija Mantras bekannten Klänge zu hören.

Egal ob ein Mensch an einen persönlichen Gott glaubt oder nicht, ob er Theist oder Atheist ist, falls er einen gesunden Menschenverstand oder eine wissenschaftliche Auffassung hat, sollte er das richtige Mantra für sich auswählen. Die Wissenschaft von Tantra dreht sich um Mantra.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Dann gibt es noch Yantra und Mandala, die andere Aspekte dieser Wissenschaft sind und ich werde diese ein anderes Mal besprechen. Erinnerung dich an Mantra, Yantra und Mandala. Das sind die drei Pfeiler von Tantra, und Yoga ist die praktische Anwendung von Tantra im Leben.

Tantra ist die Wissenschaft, die unsere weisen Ahnen lehrten und durch die sie sich der übergeordneten Realität und unendlichen Existenz bewusst wurden. Es ist eine ewige Wissenschaft, es ist die kraftvollste Wissenschaft und sie ist allumfassend. Tantra ist mit Sicherheit die Wissenschaft für das neue Zeitalter.