

# Tantra & Meditation



Elmar und Michaela Zadra

---

# Tantra & Meditation

Herz und Geist öffnen durch  
Sinnenfreude und die Kraft der Liebe



**Hans-Nietsch-Verlag**

Titel der italienischen Originalausgabe: *Tantra e Meditazione*, erschienen bei  
RCS Libri S.p.A., Milano

Translation Right arranged with RCS Libri S.p.A., Milano

Deutsche Erstausgabe  
© 2008 Hans-Nietsch-Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

Aus dem Italienischen von Elisabeth Liebl  
Lektorat: Claudia Göbel  
Korrekturat: Sylvia Schaible  
Satz: Hans-Jürgen Maurer

Hans-Nietsch-Verlag  
Am Himmelreich 7  
D-79312 Emmendingen

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)  
[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

ISBN 978-3-939570-20-2

Dieses Buch ist unseren Meditations-  
lehrern gewidmet:

*Daniel Odier*

*Lama Chime Rigdzin*

*Satya Narayan Goenka*

*Volker Bechert*

*Michael Barnett*

*Lama Thubten Yeshe*

# Inhalt

Für wen ist dieses Buch gedacht? . . . . . 8

## **1. Der Weg des Tantra: eine Reise in unbekannte Gefilde**

Wozu dient Meditation? . . . . . 11  
Meditation ist nicht, was Sie denken . . . . . 13  
Indien, Tibet und der innere Dschungel . . . . . 20  
Sex, Tantra und die Rolle der Frau . . . . . 27  
Tantra: der Weg der Leidenschaft . . . . . 34  
Es gibt keine geheimen Praktiken . . . . . 37  
Den eigenen Weg finden . . . . . 40

## **2. Den Körper erforschen**

Zuerst und vor allem: der Atem . . . . . 47  
Der Körper: Tempel des Geistes und der Lust . . . . . 52  
Meditation spiegelt Ihre intimen Beziehungen wider . . . . . 62  
Meditation in Bewegung . . . . . 75  
Meditation mit allen Sinnen . . . . . 79

## **3. Den Geist erkunden**

Der persönliche Zugang zur Meditation . . . . . 91  
Den Geist leeren . . . . . 95  
Jedem das Seine . . . . . 106  
Meditation mit Mama und Papa . . . . . 119

## **4. Meditation für den Alltag**

Nach der Ekstase: Geschirr spülen . . . . . 127  
Mikromeditationen für den Hausgebrauch . . . . . 133  
In Gesellschaft und doch bei sich . . . . . 150  
Wie kommen Sie mit der Praxis zurecht? . . . . . 156

## **5. Meditationen für ihn, für sie und für beide**

Erregung – hautnah . . . . .	164
Mütter und Masturbation . . . . .	168
Paare brauchen Rituale . . . . .	173
Das Herz öffnen und die Schenkel öffnen . . . . .	181

## **6. Liebe ohne Grenzen**

Tantrische Ekstase: ein geheimes Ritual ohne Geheimnisse . .	201
Sich lieben, bis man den Himmel berührt . . . . .	213
Atem und Lust . . . . .	222

## **7. Meditation – Psychotherapie – Religion**

Bemühen Sie sich nicht zu meditieren, die Meditation kommt von selbst . . . . .	233
Eine Landkarte der inneren Wege . . . . .	236
Wann Therapie und wann Meditation? . . . . .	243
Die einen glauben, die anderen wissen . . . . .	265
Mystische und spontane Ekstase . . . . .	272
Religion und Konfusion . . . . .	282

## **8. Wollen Sie den Weg bis zum Ende gehen?**

Meditieren bei jedem Wetter . . . . .	297
Vorbereitung auf den Tod . . . . .	302
Eine Woche lang meditieren . . . . .	309
Dunkelretreat . . . . .	316
Zurück ins Leben . . . . .	328
Anmerkungen . . . . .	340
Glossar . . . . .	348
Danksagung . . . . .	354

## Für wen ist dieses Buch gedacht?

Für alle, die bereits Erfahrung in der Meditation haben oder sich mit dem Gedanken tragen, damit anzufangen.

Meditieren heißt: sich seiner selbst bewusst sein.

Eigentlich genügt das schon. Wenn Sie dieses Prinzip verstanden haben, müssen Sie dieses Buch gar nicht mehr komplett durchlesen. Sie können fast alle Kapitel überspringen und sich gleich das letzte vornehmen. Oder noch besser: Sie nehmen das Buch, schenken es jemandem, der es nötiger hat als Sie, setzen sich hin und meditieren.

Wenn Sie zwar verstanden haben, worum es bei der Meditation geht, das Ganze aber noch nicht so recht mit Ihrem Alltagsleben vereinbaren können, kann dieses Buch Ihnen wertvolle Hilfestellung geben.

Erscheint Ihnen die Vorstellung zu meditieren dagegen vollkommen fremd, dann ist dies kein Buch für Sie. Sie können es auch getrost verschenken.

Dieses Buch richtet sich weder an Weise noch an Heilige, die ihr Ego innerhalb kürzester Zeit zu transzendieren vermögen. Es ist vielmehr all jenen gewidmet, die das Thema »Meditation« interessiert und die nun einen Wegweiser durch die dadurch eröffneten Innenwelten suchen, der ihnen hilft, den Blick immer weiter nach innen zu richten.

Doch warum auch immer Sie dieses Buch lesen, wir hoffen, Sie haben Spaß daran!

KAPITEL 1

Der Weg des Tantra:  
eine Reise in  
unbekannte Gefilde





## Wozu dient Meditation?

Auf diese Frage gibt es zwei Antworten, die erste ist recht kurz, die zweite etwas ausführlicher.

Die kurze lautet: Meditation dient zu nichts.

Damit könnten wir es eigentlich gut sein lassen, doch Sie haben nun einmal gerade ein Buch über Meditation gekauft und wollen sicher auch die zweite Antwort hören.

Dummerweise ist diese so lang, dass sie ohne Schwierigkeiten das ganze Buch füllen würde.

Bei genauerer Betrachtung ist das Problem aber weniger die Antwort als die Frage. Die Annahme, Meditation müsse zu irgend-etwas dienen, geht implizit davon aus, alles habe ein Ziel. Und diese Einstellung steht uns im Weg, wenn wir die großen Fragen des Lebens begreifen wollen. Betrachten wir alles nur im Hinblick auf ein Resultat, zäumen wir das Pferd gleichsam von hinten auf: Durch die Fixierung auf das Ergebnis verlieren wir das Geschehen selbst aus den Augen. Die Frage: »Wozu dient dieses oder jenes?« lässt die Wirklichkeit in unerreichbare Ferne rücken. Wir verirren uns in einem Labyrinth von Fragen, ohne je eine Antwort zu finden. Stellen Sie sich vor, Sie fahren durch die enge, verwinkelte Altstadt eines hübschen Städtchens. Die Gassen sind Einbahnstraßen, nirgends dürfen Sie das Auto abstellen, nie dort abbiegen, wo Sie möchten.

Ein Beispiel: Was ist die höchste Tugend? Liebe. Wozu dient die Liebe? Sie macht uns glücklich und ganz. Und wozu verhilft uns dieses Glück? Es lässt uns das Leben in vollen Zügen genießen. Wohin aber führt mich so ein Leben? Direkt ins Sterben.

An diesem Blickwinkel ist etwas schief. Rational betrachtet stimmt die Aussage natürlich, doch letztlich lässt sie uns unbefriedigt. Zudem wirft sie ständig neue Fragen auf, die sinnlos unseren Geist umtreiben, der nach wirklichen Antworten sucht und sich mit rein logischen Erklärungen nicht zufriedengibt.

Diese Antwort kann die meditative Praxis geben, nicht der diskursive Schwall der Worte. Solange Sie Ihre eigene Antwort noch nicht gefunden haben, bieten wir Ihnen sozusagen als Übergangslösung etwas an, was sich das Rad der Gedanken etwas langsamer drehen lässt:

*Meditation führt Sie zu sich selbst. Dies ist ihr einziger Zweck. Da Sie bereits Sie selbst sind, ist Meditation eigentlich überflüssig. Sollten Sie aber noch nicht vollständig bei sich angekommen sein, hat es Sinn zu meditieren.*

Meditation ist nicht schwierig. Sie ist vielmehr so einfach, dass sie häufig missverstanden wird. Wir sind an Einfachheit nicht gewöhnt.

Meditieren heißt sein. Genauer gesagt: ganz in diesem Augenblick sein. Leicht zu verstehen, aber nicht leicht in die Praxis umzusetzen. Das sagen uns übereinstimmend alle Meister seit mehr als 3000 Jahren.

Aus diesem Grund braucht es ein ganzes Buch, um zu erläutern, was Meditation ist. Zunächst werden wir versuchen, das Wesen der Meditation zu beschreiben. Dann wollen wir die komplizierten Vorstellungen ausräumen, die der menschliche Geist um diese einfache Sache herum ausgearbeitet hat.

Der menschliche Geist ist alles andere als logisch. Eigentlich erweist er sich meist als ziemlich widersprüchlich. Von zufälligen Impulsen getrieben, von Wünschen, Trieben und plötzlich hereinbrechenden Emotionen, bringt er uns nur selten dorthin, wo die Logik uns eigentlich hätte hinführen müssen. Genauer gesagt führt er uns häufig exakt in die entgegengesetzte Richtung. Nicht einmal der Geist der Gelehrten, Philosophen und Psychologen gehorcht jenen logischen Regeln, die sie so eifrig verfechten. Das zeigt schon die Tatsache, dass sie im Laufe der Geschichte so unterschiedliche Ansichten entwickelten.

Dieses Buch soll Ihnen ein Führer durch den Dschungel des menschlichen Geistes sein. Wir wollen ihm scheinbar ohne erkennbaren roten Faden auf all seinen verschlungenen Pfaden folgen. Eine starre Ordnung würde seinen Widersprüchen nur unvollkommen

gerecht, was der inneren Suche wenig förderlich wäre. Sollten Sie also in den folgenden Kapiteln Passagen finden, die sich auf den ersten Blick widersprechen, so ist dies durchaus beabsichtigt und spiegelt nur den eigentlichen Zustand unseres Geistes wider: Heute erklären Sie Ihrem Partner, wie sehr Sie ihn lieben, während Sie sich eine Woche später nicht mehr ganz sicher sind, ob Sie Ihrer beider Beziehung überhaupt noch eine Chance einräumen.

## **Meditation ist nicht, was Sie denken**

Früher hielt man Meditation für etwas, das ausschließlich von bestimmten Randfiguren der Gesellschaft wie Hippies oder Sektenanhängern praktiziert wird. Heute findet man in jeder Buchhandlung Bücher über Meditation. Sie wird in Kirchen und Fitnesscentern gelehrt und von Managern wie Hausfrauen gleichermaßen geübt. Kein Therapeut kommt heute ganz ohne Meditation aus.

Doch nicht überall, wo »Meditation« draufsteht, ist auch Meditation drin. Wenn Sie heute eine beliebige Wellness-Zeitschrift durchblättern, finden Sie alle möglichen Techniken: Meditation mit ätherischen Ölen, Farben, Fango, Essen, Musik, Tanz, Meditation mit Hund, Katze, Kanarienvogel und so weiter. Keine dieser Übungen gewinnt durch die Bezeichnung »Meditation« irgendetwas hinzu, falls dies die dahinterstehende Absicht sein sollte.

Doch die inflationäre Verbreitung des Begriffs brachte eine gewisse terminologische Verwässerung mit sich. Ursprünglich meinte »Meditation« zweierlei: einmal die Praxis als solche, dann den Zustand, der dadurch erreicht wird.

Traditionell nennen wir Meditation einen Zustand, bei dem unser Bewusstsein ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. Die äußere Technik ist dabei nicht so wichtig. Ob Sie die Augen geschlossen oder offen halten, sich bewegen oder still sitzen, einen bestimmten Laut intonieren oder ein Meditationsobjekt betrachten: Unser Tun tritt während der Meditation in den Hintergrund. Ins Zentrum rückt dafür das

Bewusstsein dessen, was ist. Dies ist es, was die Meditation von allen anderen Aktivitäten unterscheidet. Doch davon später.

### *Meditieren heißt nicht »nachdenken«*

Manchmal hört man Sätze wie: »Ich muss über meine beruflichen Perspektiven meditieren.« Oder: »Ich habe über das Problem meditiert und dann eine Entscheidung getroffen.« So wohlgemeint diese Äußerungen auch sein mögen, so drückt sich in ihnen doch ein recht verbreitetes Missverständnis aus. Meditieren ist nicht dasselbe wie nachdenken. Wenn wir nachdenken, überlassen wir uns dem ungezügelten Fluss unserer Gedanken. Wir reichern sie mit intuitiven Einsichten an, ziehen Schlüsse, beurteilen die Lage, bis wir endlich die Lösung gefunden haben, nach der wir suchten. In der Meditation dagegen geht es nicht um Lösungen und nicht um Fragen. Wir denken nicht nach. Wir messen unseren Gedanken keinen Wert bei und halten uns erst gar nicht lange bei ihnen auf. Wir betrachten sie vielmehr als vorübergehende Erscheinungen, die kommen und gehen und deshalb nicht interessanter sind als die Automatismen des Lidschlags oder der Speichelproduktion.

### *Meditation ist eine praktische Disziplin – Tantra ist keine Philosophie*

Ausgesprochen intellektuelle Menschen fragen uns mitunter nach der Philosophie des Buddhismus oder des Tantra. Solche Fragen verblüffen uns immer ein wenig, denn im Grunde ist das, als würde man uns nach der »Philosophie des Fahrrads« fragen. Doch im Wesentlichen geht es hier um praxisorientierte Disziplinen, daher verweisen wir an dieser Stelle immer auf den großen Zenmeister Shunryu Suzuki:

Ogleich es hierzulande viele Menschen gibt, die am Buddhismus interessiert sind, haben nur wenige Interesse an seiner reinen Form. Die meisten sind am Studium der Lehre oder der Philosophie des Buddhismus interessiert. Im Vergleich mit anderen Reli-

gionen wissen wir zu schätzen, wie intellektuell befriedigend der Buddhismus ist. Doch geht es nicht darum, ob der Buddhismus philosophisch tiefgründig oder gut oder vollkommen ist. Unsere Absicht ist es, unsere Praxis in ihrer reinen Form zu erhalten. Manchmal finde ich, es liegt etwas Blasphemisches darin, davon zu sprechen, wie vollkommen der Buddhismus als Philosophie oder als Lehre ist, ohne zu wissen, was er wirklich ist.<sup>1</sup>

Für das Tantra gilt Vergleichbares. Auch wenn es philosophisch betrachtet verschiedene Tantraschulen gibt, die einander häufig sogar widersprechen, liegt in ihnen nicht die Essenz des Tantra. Vielmehr handelt es sich dabei meist um den intellektuellen Zeitvertreib von Menschen, die selten wirklich praktizieren. Seinem Wesen nach ist das Tantra kein philosophischer Weg, da er nicht auf die Erkenntnis bestimmter Ideen abzielt, sondern ein mystischer Weg, der von der Erfahrung ausgeht und in sie mündet.

Streng genommen ist Tantra das genaue Gegenteil eines philosophischen Systems, das gewöhnlich eine Gesamtheit von Gedanken, Axiomen, Prinzipien, logischen Schlüssen und Ableitungen darstellt, die uns helfen soll, die Welt besser zu begreifen. Beim Tantra jedoch wird der Kopf von allen Gedanken befreit, die Logik ausgehebelt. Grundsätze und Prinzipien werden auf den Kopf gestellt, Überzeugungen, die wir im Hinblick auf uns und die Welt hegen, umgestoßen. Im Tantra steht das Bewusstsein im Mittelpunkt, jener innere Raum, der auch noch da ist, wenn das Denken längst aufgehört hat. Aus diesem Grund meditiert man über so einfache Dinge wie den Atem und die körperlichen Empfindungen. Wir schätzen die Philosophie sehr und doch hoffen wir, mit diesem Buch die festen Vorstellungen unserer gelehrten Leser ein wenig erschüttern zu können.

Im Tantra wollen wir das Leben nicht durch Denken erkunden, sondern durch Erleben. Es ist ein Unterschied, ob Sie vom Essen reden oder essen, ob Sie den letzten Ferienkatalog Ihres Reiseanbieters durchblättern oder sich längst kopfüber in die Fluten stürzen. Es ist ein Unterschied, ob Sie über Sex reden oder ihn praktizieren.

## *Meditation ist keine Entspannungstechnik*

Nicht wenige Menschen praktizieren Meditation, um sich zu entspannen und Stress abzubauen. Beides durchweg ehrenwerte Ziele, doch Meditation ist mehr. Zur Entspannung gibt es bessere Techniken, zum Beispiel autogenes Training, Stretching, Tanz oder Sport.

Überhaupt ist die Entspannung zur modernen Obsession geworden. Dies liegt daran, dass heute jeder denkt, der allgemein verbreitete Stress sei die Wurzel allen Übels. Doch wenn jede Krankheit, jedes Unwohlsein, jedes emotionale oder berufliche Problem, jede eheliche Unstimmigkeit, jede sexuelle Schwierigkeit ihre einzige Ursache im Stress hätte, dann wären wir wieder im Mittelalter angekommen, wo man glaubte, jedes Übel sei auf eine einzige Quelle – den Satan – zurückzuführen. Wenn wir nun die allgemeine Anspannung mit Hilfe von Entspannungstechniken austreiben, machen wir es uns allzu einfach. Wir legen uns selbst Steine in den Weg, die verhindern, dass wir die Grundbedingungen des menschlichen Daseins wirklich begreifen.

Meditation ist kein Ersatz für die Pause zwischen unseren Aktivitäten. Ganz sicher ist sie kein sicherer Hafen, der uns vor den Wechselfällen des Lebens schützt und dafür sorgt, dass wir uns in schöner Abgeschiedenheit an unserer Rolle als Zuschauer erfreuen können. Durch Meditation können wir uns weder von unseren Gefühlen noch von problematischen Beziehungen abkoppeln.

Viele Menschen glauben, wenn sie sich nur ausreichend entspannen, würde sich der innere Frieden schon einstellen, auch ohne dass sie sich vorher eingestehen, wie sehr sie mit sich selbst im Widerstreit liegen. Irgendwann, so hoffen sie, wird es für sie inneren Frieden ohne Widersprüche geben. Aber um dieses simple Wohlgefühl, diese oberflächliche Entspannung, die sich der Beschäftigung mit inneren Konflikten enthält, herzustellen, genügt es, sich mit geschlossenen Augen in einen bequemen Sessel sinken zu lassen. In Wirklichkeit handelt es sich dabei ohnehin eher um einen Waffenstillstand als um echten inneren Frieden. Sobald wir die Augen öffnen, sind die Ungeheuer unseres Lebens nämlich alle wieder um uns versammelt.

Auch wir waren beim Anblick der lächelnden, friedvollen Buddha-  
statuen zu Anfang fest davon überzeugt, dass Meditation uns direkt zur  
inneren Ruhe führen würde. Doch dann eröffnete uns die Praxis sehr  
viel weitere Horizonte. Neben Momenten unbestreitbaren Friedens  
gab es Augenblicke tiefer Anspannung, wie wir sie noch nicht einmal  
nach härtester körperlicher Anstrengung erlebt hatten. Die Meditation  
führt nicht unbedingt zu einem ruhigeren Dasein. Sie führt vielmehr  
dazu, dass wir das ganze Leben viel intensiver erleben – die schwierigen  
Augenblicke ebenso wie die schönen.

### *Meditation verändert Sie nicht*

Viele Menschen begeben sich auf den Weg der Meditation, weil sie ihr  
Leben und sich selbst verändern wollen. Sie möchten gelassener, fried-  
voller, mitfühlender, disziplinierter werden. Anders ausgedrückt: Sie  
möchten ein besserer Mensch sein. Tatsächlich werden regelmäßig  
Meditierende gelassener, doch das ist nicht das Ziel der Meditation,  
sondern allerhöchstens eine ihrer »Nebenwirkungen«, die sich einstellt,  
nachdem man seinen inneren Konflikten die Stirn geboten hat.

Wenn Sie jedoch weniger essen oder rauchen wollen, wenn Sie an  
Ihrer Wut, Ihrer Unsicherheit oder Ihrem Selbstwertgefühl arbeiten  
oder einen nervösen Tick loswerden möchten, sollten Sie auf Metho-  
den wie Psychotherapie oder psychologische Beratung zurückgreifen.  
Wenn Sie sich ändern wollen, heißt das:

- Sie wollen etwas loswerden, das Sie nicht mögen.
- Es gibt etwas, was Sie haben, wissen, tun möchten.
- Sie ersetzen einen Teil von sich durch etwas anderes.

In all diesen Fällen müssen Sie mit Hilfe bestimmter Techniken an sich  
selbst arbeiten. Meditation aber ist keine Technik. Auch wenn sie in  
gewisser Weise methodisch ist, so geht es dabei doch nicht darum, mit  
Hilfe dieser Methode ein bestimmtes, vorhersagbares Ergebnis zu  
erzielen. Im Gegenteil: Bei der Meditation geht es darum, alle Tech-

niken, Werkzeuge, Ziele und Absichten aufzugeben – bis hin zu der Vorstellung: »Ich übe mich in dieser bestimmten Praxis.«

Um von vornherein keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, verwenden wir niemals den Begriff »Meditationstechniken«. Aus demselben Grund haben wir unseren Meditations-Workshop »Meditationsräume« genannt: um das Gefühl von »Raum« zu unterstreichen, den wir bereits in uns tragen und den wir nur zu erweitern lernen müssen.

In der Vergangenheit haben wir einen Yang-Weg verfolgt, einen aktiven Weg, der zu bestimmten Veränderungen führen sollte. In diesem Buch wollen wir den Yin-Weg des Empfangens einschlagen, denn bei der Meditation geht es in erster Linie darum, das, was in uns ist, zu erkennen und zu akzeptieren, nicht darum, es zu ändern.

### *Wenn Sie Erleuchtung wünschen, rufen Sie den Elektriker*

Nun bleibt uns nur noch ein Mythos, den wir beerdigen müssen: Meditation führt nicht zur Erleuchtung. Natürlich hilft sie uns, unsere Bewusstheit zu steigern, doch deswegen sind wir noch lange nicht erleuchtet. Der Begriff »Erleuchtung« ist etwas irreführend, da er die Vorstellung von einem Menschen erweckt, um dessen Haupt ein Heiligenschein spielt und dessen Lippen stets ein Lächeln zierte, weil ihn nur Licht, Luft und Liebe speisen, weil er den ganzen Tag mit Gottheiten spricht und nichts mehr gemein hat mit dem Mann auf der Straße. In Wirklichkeit sind auch Erleuchtete knatschig und kennen Augenblicke, in denen sie mit sich selbst uneins sind. Aber ihr Bewusstsein erholt sich davon schneller wieder.

Daher spricht man in vielen buddhistischen Texten auch nicht von »Erleuchtung«, sondern von »klarem Bewusstsein«: »Der Begriff Erleuchtung kommt in den asiatischen Bewusstseinsdisziplinen nicht vor. Er entstammt dem abendländischen Denken und verweist auf gedankliche Eingebung, Geistesblitz, tiefe Erkenntnis. Ein genialer Gedanke erleuchtet gewissermaßen. [...] In Asien kennt man den Begriff Erleuchtung nicht. Man ist dort nicht so sehr von imaginer-

tem Licht begeistert, sondern spricht schlicht von Bewusstsein und Bewusstseinsklarheit. Das nimmt sich viel einfacher und deutlicher aus, jeder kann sich darunter etwas vorstellen. Was aber Erleuchtung sein soll, das bleibt offen, wird zum Mythos, und bekanntlich halten sich Mythen lang, eben weil niemand weiß, worum es geht.«<sup>2</sup>

Die Vorstellung, die Meditation würde uns direkt zur Erleuchtung führen, ist ein denkbar schlechter Ausgangspunkt für unsere Bemühungen. Stellen Sie sich vor, Sie schlagen einen bestimmten Weg ein, ohne eine klare Vorstellung zu haben, wo Sie überhaupt hin wollen. Denn tatsächlich wissen wir nicht, was der Erleuchtung wohl förderlicher ist: meditieren oder in die Ferien fahren. Doch wie wollen Sie mit Hilfe einer bestimmten Methode etwas erreichen, von dem Sie noch gar nicht wissen, was es ist? Hier ist die Gefahr groß, dass unser eigentlich gerader Pfad sich zum Labyrinth verknötet.

Einige Meditationsmeister sind der Ansicht, dass es Meditation an sich nicht gebe, dass unsere Vorstellungen darüber nichts anderes seien als die Projektion eines Glückszustands, den wir alle erreichen möchten. Daher fordern sie ihre Schüler auf, eine einfache Form der Meditation zu praktizieren – ohne höheres oder transzendentes Ziel.

Ich fragte [den Meister]: »Welche Arbeit steht jetzt für mich an?«

Er antwortete: »Ram Dass, du befindest dich in einer Schule.

Warum versuchst du nicht einfach, dich an den Lehrplan zu halten? Du hast dich für die Geburt als Mensch entschieden. Du bist so emsig bemüht, heilig zu sein ...

Warum versuchst du nicht einfach, *menschlich* zu sein?«

*Ram Dass*<sup>3</sup>

Möglicherweise sind wir auch gar nicht qualifiziert, uns über dieses Thema auszulassen, sind wir doch beileibe nicht erleuchtet. Vielleicht ist der eine oder andere Leser nach diesen Zeilen enttäuscht von dem, was wir über Meditation schreiben. Schließlich liest man in anderen Büchern ganz andere Dinge. Doch wir bitten den geeigneten Leser an

dieser Stelle um sein Vertrauen. Vieles, was im Augenblick noch völlig unklar scheinen mag, wird sich in den nächsten Kapiteln klären.

## Indien, Tibet und der innere Dschungel

Als wir uns auf den spirituellen Pfad begaben, weil wir die deutliche Empfindung hatten, dass das Leben aus mehr bestehen müsse als nur aus Beruf, Familie, Vergnügen, Liebe oder Idealen, stellten wir erstaunt fest, wie viele unterschiedliche Schulen der Meditation es gab. Schon in den Achtzigerjahren war das spirituelle Angebot eher einem Supermarkt vergleichbar als einem Tante-Emma-Laden. Es folgen einige Erfahrungsberichte, wie wir diese Zeit erlebt haben:

*Elmar Zadra:*

Spirituell gesehen bin ich in einem katholischen Umfeld aufgewachsen – wie die meisten Menschen in Italien. Voller Begeisterung besuchte ich das Franziskanergymnasium in Bozen, und wenn ich betete, erfuhr ich eine intensive spirituelle Vereinigung mit Gott. Als junger Mann dachte ich ernsthaft darüber nach, Priester zu werden. Auch wenn ich bestimmten kirchlichen Dogmen damals bereits recht skeptisch gegenüberstand, so stellte ich die Erfahrung der *re-ligio*, der »Rückverbindung«, nicht in Frage. Pater Bruno Klammer, mein Religionslehrer, gehörte für mich zu den wichtigsten Menschen, da er uns das Christentum unter psychologischen und soziologischen Gesichtspunkten lehrte. Würde die Kirche ihren Vertretern nicht das Zölibat auferlegen, so wäre ich heute vermutlich Priester und nicht Tantralehrer.

Doch schon während des Studiums wurden mir die Grenzen der christlichen Religion schmerzhaft bewusst: der absolute Glaube an ein Buch, das vor 2000 Jahren geschrieben worden und Lichtjahre von meiner persönlichen Erfahrung entfernt war, der extreme Dualismus zwischen Tugendhaftigkeit und Sünde, die Missachtung des Körpers in der religiösen Praxis, die Unterdrückung der Sexualität und die durchweg männliche Repräsentation des Göttlichen.

Auf den Buddhismus stieß ich eher durch Zufall, als ein Freund mich irgendwann einmal fragte: »Kommst du mit zum Meditieren?« Die geistige Offenheit dieser Religion faszinierte mich von Anfang an: das Vertrauen in die eigene Erfahrung statt in ein von anderen aufgestelltes Credo, die Ausrichtung auf das Hier und Jetzt statt auf ein Paradies in ferner Zukunft, die vollkommene Einbindung des Körpers in die religiöse Praxis. Und so begann ich nach einer Einführung ins Zazen, eine Form der Sitzmeditation, durch den Zenmönch Genro selbst zu meditieren. Das ist nun 25 Jahre her. In dieser Zeit habe ich die Methoden gewechselt und auch die Lehrer, doch immer regelmäßig meditiert.

Als ich mein Studium abgeschlossen hatte, verspürte ich, wie viele Menschen zu jener Zeit, den dringenden Wunsch, nach Indien zu gehen. Ich verbrachte ein Jahr damit, in verschiedenen Ashrams Yoga zu lernen. Anfangs fand ich es auch noch angenehm, um 5 Uhr 40 aufzustehen, um den Sonnengruß, Suryanamaskara, und andere Asanas zu üben. Ich machte noch vor dem Frühstück die mittlerweile weitgehend bekannten Yogaübungen. Mir gefiel der körperbetonte Ansatz dieser Disziplin, spürte ich doch schon bald, wie die Energie meines Körpers erwachte und mich in immer tiefere meditative Versenkung führte. Doch mit der Zeit stieß mir einiges auf: die vielen Regeln in Bezug auf Essen und Sexualität sowie die ständigen Reinigungspraktiken, die die täglichen Riten begleiteten. (So schmutzig fühlte ich mich gar nicht!) Allmählich kam ich mir vor wie eine Maschine und nicht wie ein Mensch auf der Suche nach sich selbst.

Eines Tages hörte ich von Tantra, einer Disziplin, bei der die Sexualität zum spirituellen Pfad wurde. Ich wusste sofort, dass dies mein Weg war. Ich begab mich zu mehreren spirituellen Meistern, doch die meisten sagten mir, dass das Tantra eine geheime Praxis sei und Jahre der Übung erfordere, bevor man die nötigen Unterweisungen erhielt. Außerdem müsse man zuerst einen richtigen Meister finden. Vage Versprechungen also, nichts Konkretes. Darum ging ich nach Nepal, wo in einigen Klöstern buddhistisches Tantra gelehrt wurde. Ich verbrachte zwei Monate im Kloster Kopan bei Bodnath,

wo ich von Lama Zopa und Lama Yeshe Unterweisungen in buddhistischer Metaphysik erhielt. Ich lernte, verschiedene Gottheiten zu visualisieren und eine vereinfachte Form des Tummo zu üben, der Meditation auf das innere Feuer. Am Ende aber wurde ich auch hier enttäuscht: kein Sex, nur Meditation mit imaginierten Göttinnen. Trotzdem hatte ich das Gefühl, im Vergleich zum Christentum einen großen Schritt nach vorne getan zu haben: Zumindest wurden hier die Emotionen, auch die negativen, nicht unterdrückt, sondern akzeptiert und innerlich durchlebt. Ein Christ kann nicht über den Teufel meditieren. In Tibet hingegen meditierte man durchaus mit Hilfe von zornvollen Gottheiten, wie sie auf den Thangkas, den berühmten Rollbildern, dargestellt sind: mit Tierkörpern, Feuer spuckend und Feinde tötend. Sie sind es, die die negativen Energien in Licht und Mitgefühl für alle Wesen verwandeln. Was mich an dieser Disziplin störte, war letztlich nur die Kompliziertheit der Meditation: Zufluchtnahme zu Beginn, Visualisierung der Energie, Mantra-rezitation, Widmung des Verdienstes – am Ende verlor ich mich in den Details und fühlte mich erschöpft. Von wegen *Leerheit!* Außerdem: Zu wem betete man eigentlich, wenn Buddha doch extra unterstrichen hatte, dass es keinen Gott gibt?

So war ich nur halb zufrieden, als ich nach Indien zurückkehrte und dort von Satya Narayan Goenka hörte, einem Meister aus Burma, der Vipassana lehrte, die hauptsächliche Praxis des Theravada-Buddhismus, eine einfache und grundlegende Übung: genau das, was ich nach meinem Kontakt mit dem tibetischen Pantheon brauchte.

Und so machte ich ein Retreat: zehn Tage, zehn Stunden täglich auf dem Kissen. Sobald der anfängliche Schmerz überwunden war, stellten sich langsam subtilere Empfindungen ein und ich begriff, dass der menschliche Körper weit mehr Möglichkeiten besitzt, als ich bis dato angenommen hatte. Dann geschah eines Tages etwas: Nachdem die körperlichen Empfindungen sich stetig verfeinert hatten, kam es innerhalb weniger Minuten zu einer »Öffnung«: Mein Körper machte buchstäblich auf. Mein Ich dehnte sich in den Raum hinein aus. Ich wurde eins mit dem Raum, der Luft und den Menschen um mich

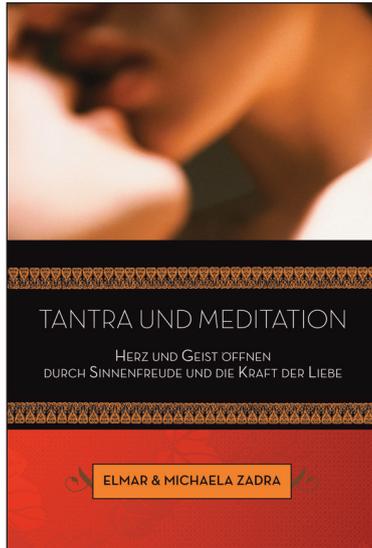
herum. Mein Geist schwieg in grenzenloser Stille. Dieser Zustand verging nach etwa einer Stunde. Doch er hatte mich tief geprägt. Ich war eins mit Blumen und Eidechsen, die Worte der Menschen hallten in meinem Herzen wider, meine Träume wurden plötzlich unwahrscheinlich klar, ja, ich konnte sogar bewusst in den Schlaf gleiten: Die ganze Welt hatte sich verändert. Obwohl ich mit meiner damaligen Freundin mindestens zweimal pro Tag in Streit geriet, schafften wir es nach diesem Erlebnis, einen ganzen Monat lang in Ruhe und Frieden zu leben.

In den folgenden Monaten stellten sich nach und nach meine alten Muster wieder ein, doch etwas blieb: eine tiefere Bewusstheit, die Erfahrung eines inneren Ortes, zu dem die äußeren Ereignisse nicht durchdrangen, der mir jedoch jederzeit offen stand.

Danach beschäftigte ich mich auch noch mit Kundalini-Yoga, das mich ob seiner besonderen Qualitäten anzog, doch im Grunde wusste ich, dass ich meinen Weg gefunden hatte.

Als ich zurück in Europa war, begann ich, als Unternehmensberater zu arbeiten. In den folgenden sechs Jahren übte ich mich regelmäßig für eine Stunde am Tag in der Vipassana-Meditation und besuchte noch einmal drei zehntägige Retreats. Doch der Zustand, den ich so sehr herbeisehnte, wollte sich nicht einstellen. Je mehr ich ihn mir wünschte, in desto weitere Ferne schien er zu rücken. Dies wiederum löste bei mir eine tiefe Krise aus: Wie konnte es sein, dass dieselbe Methode auf einmal nicht mehr funktionierte? Ich kam dem Ziel recht nahe, doch in der letzten Minute schien buchstäblich alles in Rauch aufzugehen! Dies waren die vielleicht schmerzlichsten Augenblicke meines spirituellen Pfades. Ich warf sämtliche Bücher über Spiritualität weg. Meine Tagebücher hinterher. Und ich fragte mich: War dieses Erlebnis vielleicht doch der Gnade einer Göttin zu verdanken? Oder dem höchst seltenen Zusammentreffen bestimmter Umstände, die mir einen Einblick in die Nicht-Dualität erlaubt hatten? Oder war es einfach Glück und von daher nicht wiederholbar?

Mitten in dieser Krise lernte ich Michaela kennen.



**Elmar & Michaela Zadra**  
**Tantra & Meditation**

**Herz und Geist öffnen durch Sinnesfreuden und die Kraft der Liebe**

Wie wir spirituelle und sexuelle Techniken so miteinander verbinden können, dass sie unsere persönliche Entwicklung optimal fördern, das zeigen uns Elmar und Michaela Zadra in „Tantra und Meditation“.

Die Autoren, die Italiens bekannteste Tantraschule leiten, schaffen hier eine einzigartige Verbindung von sexuellem Tantra und klassischer Meditation und stellen uns altbewährte und moderne Techniken zur Erweiterung der Bewusstheit vor.

*320 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-939570-20-2*