The background of the cover is a warm, golden-yellow color with a soft, out-of-focus texture. In the center, a pink lotus flower bud is shown in profile, resting on a highly reflective, golden surface that creates bright highlights and shadows. The overall aesthetic is serene and spiritual.

Ralf Lieder

# Das goldene Buch der tantrischen Weisheiten

Inspirationen aus den tantrischen Ursprungstexten  
für westliche Tantriker

Leseprobe

Edition Samhita

**RALF LIEDER**

**DAS GOLDENE BUCH  
DER TANTRISCHEN WEISHEITEN**

**Leseprobe**

Ralf Lieder

Das goldene Buch der tantrischen Weisheiten

Lektorat: Gabriele Jungbluth

Korrektorat Bettina Neuroth

Fachliche Beratung: Klaus Sadādāsa Burmeister

Satz & Umschlaggestaltung: Ralf Lieder

Umschlagsfoto: ©123rf/worradirek

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,  
Norderstedt

© 2024 Ralf Lieder, Edition Samhita

ISBN: 978-3-758-31763-7

1. Auflage 2024

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus  
Informationen insbesondere über Muster, Trends und  
Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“)  
zu gewinnen, ist untersagt.

# Leseprobe

RALF LIEDER

**DAS GOLDENE BUCH  
DER TANTRISCHEN WEISHEITEN**

Inspirationen aus den tantrischen  
Ursprungstexten für westliche Tantriker

**Leseprobe**

Edition Samhita



Für die mutigen Seelen, die den Pfad des Tantra beschreiten – für jene Tantriker und Suchenden, die sich tapfer den Tiefen ihrer eigenen Existenz stellen, um die Einheit von Körper, Geist und Seele zu erforschen.

Dieses Buch ist euch gewidmet, die ihr die Grenzen des Bekannten überschreitet, um in den unermesslichen Ozean des Bewusstseins einzutauchen. Ihr, die ihr nicht vor den Schatten zurückschreckt, sondern sie als Pforten zur Erleuchtung begreift.

Möge diese Sammlung von tantrischen Weisheiten ein Leuchtturm auf eurer Reise sein, ein Spiegel der Wahrheiten, die ihr in euch selbst entdeckt, und ein Zeugnis der unendlichen Möglichkeiten, die sich entfalten, wenn das Göttliche in jedem Atemzug, jeder Berührung und jedem Moment erlebt wird.



## Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Warum dieses Buch das Licht der Welt erblickte .....                                      | 9   |
| Die Welt der Tantras: Hinduistische und buddhistische<br>Ursprungstexte .....             | 13  |
| TEIL 1: WAS IST TANTRA? .....   | 19  |
| TEIL 2: DIE WELTSICHT DES TANTRA .....  | 35  |
| TEIL 3: SADHANA - DIE TANTRISCHE PRAXIS .....   | 67  |
| TEIL 4: POLARITÄT - SHIVA, SHAKTI & SEXUALITÄT ....                                       | 119 |
| TEIL 5: SAMADHI - EINHEIT UND INNERER FRIEDEN ..  | 177 |
| Die Tantras - Tantrische Werke und Verfasser .....  | 187 |
| Glossar mit Sanskrit- und Tantra-Begriffen, die in<br>diesem Buch Verwendung finden ..... | 224 |
| Quellenverzeichnis .....  | 246 |

## Warum dieses Buch das Licht der Welt erblickte

Mein Weg in die Welt des Tantra begann in den frühen 2000er Jahren und öffnete mir die Türen zu einer umfassenden, das Leben bejahenden Perspektive auf Mensch, Welt und Kosmos. Anfangs war es vor allem die spirituelle Sexualität (Tantramassage, Slow Sex & Co.), die hier im Westen eine prominente Rolle spielt, die meine Neugier weckte. Doch mit der Zeit gewannen die spirituellen Aspekte des traditionellen Tantra zunehmend an Bedeutung für mich. Die tiefe Verbundenheit, die ich in diesem tantrischen Feld auf geistiger, spiritueller und körperlicher Ebene mit anderen Menschen erleben durfte, veränderte meine Sichtweise grundlegend.

Mein Interesse an den Ursprüngen des Tantra wuchs, ich vertiefte mich in die verfügbare Literatur, besuchte Seminare und begegnete auf Bali einem Meister des weißen Tantra.

Die Faszination für die Originaltexte führte mich jedoch auch zu einer großen Herausforderung: Die Entschlüsselung der alten tantrischen Zwielihtsprache, Sandhyābhāṣya, gestaltet sich als äußerst anspruchsvoll. Zusätzlich erfordert die Übertragung von Texten, die vor etwa 1000 Jahren verfasst wurden, eine sorgfältige Anpassung an die heutige Zeit. Dennoch entdeckte ich immer wieder Zitate, die auch für uns im Westen tiefgreifende Bedeutung hatten und begann, diese zu sammeln.

Die positive Resonanz auf das Rezitieren ausgewählter tantrischer Verse bei unseren Seminaren bestärkte mich in dem Gedanken, diese Schätze in Buchform zu veröffentlichen. Die Suche nach tantrischen Quellen entpuppte sich als faszinierende Reise, die mich mit der beeindruckenden Vielfalt des Tantra vertraut machte. Ich stieß auf Texte, die mir zuvor unbekannt waren und meine Sammlung wuchs stetig.

Es war mir ein besonderes Anliegen, Tantra-Texte zu finden, die auch in unserer heutigen westlichen Kultur an-

sprechend und verständlich sind. Schnell wurde mir klar, dass eine bloße Aneinanderreihung von Versen ohne Erläuterungen zu Unklarheiten führen könnte. Also begann ich, zu jedem Zitat einen Kommentar zu verfassen und diese mit passenden Bildern zu ergänzen.

Das Projekt nahm immer größere Ausmaße an und bereitete mir zunehmend Freude. Ich vertiefte mich wochenlang in die tantrischen Quellen und bin stolz auf das entstandene Werk, das traditionelle Tantras für unsere Zeit zugänglich macht. Mir ist klar, dass die 66 Tantras, aus denen ich Zitate und Weisheiten zusammengetragen habe, eine breite Vielfalt des tantrischen Kosmos widerspiegeln. Diese umfassende Perspektive ist durchaus gewollt. Denn Tantra lässt sich nicht auf eine dogmatische Lehre reduzieren, die nur auf einem einzigen Text basiert. Es ist vielmehr ein facettenreiches Gefüge, geprägt von einer Fülle an Werken und Autoren.

Die bewusste Auswahl von exakt 108 Zitaten reflektiert die tiefe symbolische Bedeutung dieser Zahl in verschiedenen spirituellen Traditionen, von ihrer astronomischen und astrologischen Relevanz bis hin zu ihrer Bedeutung in der meditativen Praxis.

**Astronomische Bedeutung:** Die Distanz von der Erde zur Sonne ist ungefähr das 108-fache des Durchmessers der Sonne ebenso wie die Entfernung von der Erde zum Mond etwa das 108-fache des Monddurchmessers beträgt. Diese himmlischen Maßverhältnisse verleihen der Zahl 108 eine universelle Wichtigkeit.

**Astrologische Bedeutung:** Im traditionellen indischen Astrologiesystem werden 12 Tierkreiszeichen (Rashis) und 9 Planeten (Navagrahas) kombiniert, was 108 (12 x 9) unterschiedliche Konstellationen oder Aspekte ergibt.

**Yogische Bedeutung:** Es heißt, es gäbe 108 Wege zur Gottheit oder zur Erkenntnis des Selbst. Zudem wird in der yogischen Lehre von 108 Energiekanälen oder Nadis gesprochen, die zum Herzchakra führen.

**Bedeutung in heiligen Schriften:** Eine Vielzahl hinduistischer und buddhistischer Texte verweisen auf die Zahl 108. So wird beispielsweise erwähnt, dass es 108 Upanishaden gibt, zentrale philosophische Schriften des Hinduismus.



Bedeutung in der meditativen Praxis: Die Nutzung einer Mala mit 108 Perlen unterstützt die Konzentrationsfähigkeit während der Meditation, da sie hilft, Mantras 108 Mal zu wiederholen. Dies wird als besonders wirksam betrachtet, um den Geist zu beruhigen und sich auf spirituelle Ziele auszurichten.

Dieses Buch ist ein Zeugnis meines tantrischen Weges und der Weisheiten, die ich dabei sammeln durfte. Ich hoffe, es macht dir, liebe(r) Leser(in), beim Lesen dieselbe Freude und Neugier, die mich beim Schreiben begleitet haben. Ich lade dich herzlich ein, deine Erfahrungen und Interpretationen mit mir zu teilen (mail@edition-samhita.de). Möge dieses Buch ein Fenster zu den tiefen und vielfältigen Einsichten des Tantra sein.

Viel Freude beim Lesen und auf deiner eigenen Entdeckungsreise durch die tantrischen Weisheiten!

## Meine persönliche Danksagung

Während meiner Reise auf dem tantrischen Pfad wurden mir von zahlreichen Lehrern und Begleitern Inspiration und Unterstützung zuteil, denen ich an dieser Stelle meinen aufrichtigen Dank aussprechen möchte.

Tilke Plateel-Deur und Hans Mensink haben mir in ihrem dreijährigen Ausbildungsprogramm "Ganzheitlich Integrative Atemtherapie" eine völlig neue Welt eröffnet. Von der Überzeugung "Religion ist Opium für das Volk" hin zu der Erkenntnis "Es existiert etwas, das größer ist als ich selbst". Bei ihnen konnte ich auch meine ersten Erfahrungen mit tantrischen Übungen machen.

Ketut Arsana - Sri Jaya Shakti - ein balinesischer Heiler, Tantra- und Yogameister sowie Guru des tantrisch-shivaistischen Ashrams Munivara in Junjungan/Bali, vermochte es, meine Vorurteile gegenüber Gurus und dem Lehrer-Schüler-Verhältnis zu mildern.

Margo Anand, die Grande Dame des Tantra, ist mir ein lebendiges Vorbild darin, Tantra in seiner ganzen Tiefe zu leben und zu erfahren.

Durch Veit Lindau erlangte ich ein umfassendes Verständnis über die Welt, den Menschen und mich selbst. Er

lehrte mich, wie ich dieses Wissen effektiv in meiner Arbeit mit anderen Menschen einbringen kann.

Ich danke meiner Frau Gabriele Jungbluth für ihre Unterstützung bei der Erstellung dieses Buches. Ihre Geduld, ihre intuitive Weisheit als langjährige Yogini und ihr Einsatz haben meine Leidenschaft für dieses Projekt immer wieder befeuert. Als Lektorin hat sie dieses Buchprojekt kompetent und liebevoll betreut.

Bedanken möchte ich mich auch bei den Menschen, die unmittelbar bei der Entstehung dieses Buches beteiligt waren, entweder als Lektoren und Korrektoren, als fachliche Berater oder kompetente Gesprächspartner.

Klaus Sadādāsa Burmeister hat mir als fachlicher Berater durch sein tiefgreifendes Wissen über die Tantras und das Sanskrit wertvolle Hinweise geliefert, die die Kommentare zu den Versen noch zugänglicher gemacht haben.

Bettina Neuroth danke ich für ihre bemerkenswerte Fähigkeit für Details und Orthografie, die wesentlich zur Qualität und Lesbarkeit des Werkes beigetragen haben. Ihr scharfer Blick hat alle Schreibfehler entdeckt und korrigiert, die ich trotz mehrmaligem Lesen übersehen habe.

Wichtig für die Entstehung dieses Buches waren auch langjährige Begleiter auf meinem tantrischen Weg. Ihre Unterstützung, gemeinsame Erfahrungen und Einsichten haben dazu beigetragen, die Authentizität des Werkes zu bereichern: Iris, Fabian, Christian, Felice, Andreas, Patricia, Angela, Cuc und viele Menschen mehr.

Euch allen gilt meine tiefe Dankbarkeit für eure Weisheit, eure Liebe und eure unermüdliche Unterstützung auf meinem Weg.

Mit dem Schreiben meines ersten tantrischen Buches gründete ich den Verlag "Edition Samhita", inspiriert von meiner Erfahrung als Buchhändler und in Verlagshäusern. "Samhita", abgeleitet aus dem Sanskrit, bedeutet "zusammengestellt" und bezieht sich auf die in den vedischen Schriften gesammelten Mantras und Hymnen für rituelle Praktiken. Unser Verlag folgt dieser Tradition und veröffentlicht Bücher, die tantrische Prinzipien mit westlicher Kultur und modernen Therapieformen verbinden.

## Die Welt der Tantras: Hinduistische und buddhistische Ursprungstexte

Die Tantras sind alte Sanskrit-Schriften aus Indien, die die Grundlage für eine besondere spirituelle Tradition bilden, das Tantra. Sie sind oft in einer geheimnisvollen Sprache verfasst, die schwer zu übersetzen ist. Die Darstellung der mystischen Tradition einer Kultur in einer völlig anderen Kultur ist eine nahezu unlösbare Aufgabe. Eine Übersetzung kann daher stets nur eine Annäherung an das ursprüngliche Werk darstellen.

Zudem sind die Schriften bewusst in einer sogenannten Zwielihtsprache (Sandhyābhāṣya = Sprache von Licht und Dunkelheit) formuliert, um die esoterischen Lehren zu schützen und vor ungeeigneten Schülern zu verbergen.

Neben der Verschleierung des Wissens diente die Zwielihtsprache auch der Steigerung der Intuition der Schüler. Eine der Besonderheiten der Tantras ist, dass sie Raum für verschiedene Interpretationen bieten. Menschen können die Texte auf unterschiedliche Weisen deuten, abhängig von ihrem eigenen Wissen, ihren Erfahrungen, dem gesellschaftlichen Einfluss und ihrer Intuition. In diesem Buch versuche ich vor dem Hintergrund der traditionellen Deutungen auch eine westliche Sicht mit einzubeziehen, damit wir die Weisheiten der Tantras mit dem Background unserer Kultur verstehen und einordnen können.

Im traditionellen Tantra ist es wichtig, dass die tantrische Praxis nicht nur aus Schriften oder Büchern gelernt wird, sondern durch eigene Erfahrungen im Körper, Geist und der Seele. Ein Guru (=Lehrer, Vertreter der geistigen Dunkelheit) wird dafür als notwendig erachtet. Der Guru, der aufgrund seiner Ausbildung und Erfahrung dazu in der Lage ist, erklärt die Texte und leitet die Schüler an. Die klassische Tantra-Tradition basiert auf der mündlichen Weitergabe von Wissen vom Lehrer an seine Schüler. Diese verbrachten eine beträchtliche Zeit in enger Gemeinschaft mit ihrem Guru und erhielten von ihm direkte Anweisun-

gen, die klare und einfache Anleitungen enthielten, wie bestimmte Praktiken durchgeführt werden sollten.

Ein Guru führt seine Schüler von der Dunkelheit des Nichtwissens zum Licht der Erkenntnis. Mit erhöhten energetischen Schwingungen und einem erweiterten Bewusstsein dient er dazu, sie an ihre wahre Natur und ihr Potential zu erinnern.

Bei uns im Westen ist eine solche Bindung zu einem Guru kaum mehr praktikierbar, zumal viele Westler ein eher ambivalentes Verhältnis zum Begriff Guru haben. Wir verwenden meist den Begriff "Tantra-Lehrer" oder "Tantra-Meister" und die Wissensvermittlung geschieht über Seminare, Workshops und Gespräche. Aber auch im westlichen Tantra gilt: Tantra kann nicht durch Bücher erlernt werden, sondern nur über die angeleitete Praxis.

## Tantrische Schriften

Die tantrischen Texte sind sehr vielfältig und enthalten Anrufungen von einer großen Anzahl von Göttern und Geistwesen mittels Mantras, Visualisationen, Symbolen, Farben und Ritualen. Sie beschreiben auch meditative Praktiken, Energiearbeit und den Erwerb übernatürlicher Kräfte. Diese Texte werden meist als Offenbarungen angesehen und bilden zusammen mit den Kommentaren von tantrischen Meistern die Basis für das traditionelle Tantra.

Eine grundlegende Unterteilung lässt sich vornehmen, indem man zwischen buddhistischen und hinduistischen Tantras unterscheidet. Beide Strömungen entstanden fast gleichzeitig zwischen 500 und 1000 n. Chr. und beeinflussten sich gegenseitig. Nach ihrer zunehmenden Verfestigung entwickelten sie sich eigenständig weiter.

Es gibt auch Texte, die denselben Namen wie die Tantras tragen, aber nichts notwendigerweise mit der tantrischen Welt zu tun haben. Zum Beispiel das Pañcatantra, ein Buch mit Erzählungen und Lebensweisheiten. Auf der anderen Seite gibt es auch echte tantrische Texte, die den Begriff Tantra nicht im Titel tragen. Manchmal kann sogar eine mystische Erzählung (Purana) wie das Kalikapurana ein wichtiger tantrischer Text sein. Texte, die als „Metho-

de“ (Kalpa) oder „Textsammlung“ (Samhita) bezeichnet werden, können ebenfalls echte tantrische Schriften sein.

## Hinduistische Tantras

Die hinduistischen Tantras fokussieren sich auf verschiedene Facetten des spirituellen Lebens. Sie entstanden im antiken Indien und sind eng mit den vedischen Traditionen verwoben. Die Themen in diesen Schriften umfassen Meditation, Rituale, Verehrung der Göttin Shakti, Handgesten (Mudras), Yoga und die Aktivierung der Kundalini-Energie.

Ein wichtiger Zweig des Tantras ist das Shakta-Tantra (Shaktacara), das sich auf die Verehrung des Göttlichen in weiblicher Form, Shakti, konzentriert. Die Anhänger des Shakta-Tantra können entweder dem "Weg der rechten Hand" folgen, der sexuelle Praktiken nicht einschließt bzw. nur imaginiert, oder dem "Weg der linken Hand", der sexuelle Aspekte in die Rituale integriert.

Es gibt auch andere Strömungen innerhalb der Tantras, die die Verehrung männlicher Gottheiten oder verschiedene Aspekte der Spiritualität betonen. Im Shaiva-Tantra wird beispielsweise der Gott Shiva verehrt, während im Vaishna-Tantra der Fokus auf dem Gott Vishnu als höchstem Prinzip liegt.

## Buddhistische Tantras

Die buddhistischen Tantras stellen eine besondere Art von Texten im Buddhismus dar, die auch als Vajrayana oder Tantrayana bezeichnet werden. Sie wurden von den Einflüssen der hinduistischen Tantras inspiriert, jedoch im Buddhismus neu interpretiert und modifiziert. In den buddhistischen Tantras liegt der Schwerpunkt auf der zügigen Erleuchtung und sie setzen eine breite Palette spiritueller Techniken ein, einschließlich Meditation, Mantras, Gesten (Mudras) und Visualisationen, um dieses Ziel zu erreichen. Diese Praktiken werden in der Regel unter Anleitung eines qualifizierten Lehrers durchgeführt.

Der tibetische Buddhismus ist eine bekannte Tradition, die intensiv von den buddhistischen Tantras Gebrauch macht. Die tantrischen Texte spielen hier eine entschei-

dende Rolle und die Übertragung des Wissens von Lehrer zu Schüler ist von zentraler Bedeutung. Das Hauptziel der buddhistischen Tantras ist die Überwindung des Leidens und die Erreichung höchster spiritueller Erkenntnis.

## Unterschiede zwischen hinduistischen und buddhistischen Tantras

Obwohl es Gemeinsamkeiten zwischen den beiden gibt, gibt es auch klare Unterschiede. Die hinduistischen Tantras legen den Fokus auf die Verehrung der Göttin oder anderer Gottheiten wie Shiva und Vishnu sowie auf die Erweckung der Kundalini-Energie. Im Gegensatz dazu betonen die buddhistischen Tantras die schnelle Erleuchtung und die Befreiung von Leiden.

Zusammengefasst sind Tantras alte Quellentexte, die in den hinduistischen und buddhistischen Traditionen entstanden sind. Sie bieten eine Fülle von esoterischen Lehren und Praktiken für diejenigen, die tiefer in die spirituelle Welt eintauchen möchten.

Im Anhang findest du eine ausführliche Beschreibung aller Tantras und Verfasser, deren Zitate in dieses Buch übernommen wurden.

## Woher stammen die Verse und Zitate in diesem Buch?

Die Originaltexte der Tantras sind in der Regel in Sanskrit verfasst, einer Sprache, die heutzutage nur noch von wenigen verstanden oder gelesen wird. Daher sind wir auf Übersetzungen angewiesen. Die ersten dieser Übertragungen ins Englische gehen auf Arthur Avalon zurück, das Pseudonym von Sir John Woodroffe (1865–1936), einem britischen Orientalisten und Juristen, der sich durch seine Beiträge zur Tantraphilosophie und die Übersetzung von Sanskrit-Texten einen Namen machte. Direkte Übersetzungen ins Deutsche sind selten.

Meine Arbeit begann mit der Sammlung von Zitaten aus der Sekundärliteratur – Werken über Tantra aus meiner privaten Sammlung. Mir fiel auf, dass die Übersetzungen

derselben Verse oft stark variierten. Deshalb suchte ich gezielt nach den Originaltexten, vorwiegend englische Übersetzungen, die überraschend reichhaltig in Online-Archiven verfügbar sind. Wo immer möglich, verglich ich die Zitate direkt mit den Originalen. In anderen Fällen musste ich mich auf die Angaben der Tantra-Experten verlassen, die diese Verse in ihren Werken zitierten. Abgesehen von der Sekundärliteratur stellten sich Experten-Websites über Tantra, Yoga und Hinduismus als wahre Fundgruben heraus. Die jeweiligen Quellenangaben sind bei jedem Zitat vermerkt.

Sanskrit-Texte sind traditionell in der Devanagari-Schrift verfasst, die besonders für ihre markante horizontale Linie oberhalb der Buchstaben innerhalb eines Wortes bekannt ist (siehe die im Buch abgebildeten Originalmanuskripte). Bei der Romanisierung werden die originären Sanskrit-Zeichen ins lateinische Alphabet überführt. Ein renommiertes System für die Romanisierung von Sanskrit ist das Internationale Alphabet für Sanskrit-Transliteration (IAST), das diakritische Zeichen nutzt, um die spezifischen Laute des Sanskrit präzise abzubilden (beispielsweise ā, ḍ, ñ, ṇ, Ś, ś). Dieses Verfahren erlaubt es, die Aussprache von Sanskrit-Wörtern auch ohne Kenntnisse der traditionellen Devanagari-Schrift nachzuvollziehen.

In diesem Buch greife ich, bis auf wenige Ausnahmen, auf die ITRANS-Transliteration zurück, ein System, das speziell für die einfache Übertragung von Texten in indischen Sprachen, einschließlich Sanskrit, auf digitale Plattformen und zur Computerverarbeitung konzipiert wurde. Anstelle von Śiva wird zum Beispiel die Schreibweise Shiva verwendet.

## TEIL 1: WAS IST TANTRA?

Tantra ist eine spirituelle Tradition, die ihren Ursprung auf dem indischen Subkontinent hat und deren Wurzeln bis ins erste Jahrtausend n. Chr. zurückreichen. Es definiert sich nicht als eigenständige Religion, sondern vielmehr als eine tiefgreifende spirituelle Strömung, die sowohl im Hinduismus, Buddhismus als auch im Jainismus prägenden Einfluss gefunden hat. Tantra lässt sich am ehesten als ein Weg der spirituellen Lebensführung oder als eine Sammlung von Lehren und Techniken begreifen, die die persönliche spirituelle Entwicklung fördern.

Die tantrischen Schriften, bekannt als Tantras, umfassen eine Vielzahl von Ritualen, Anweisungen und philosophischen Konzepten. Sie gründen auf der Vorstellung, dass die gesamte Schöpfung eine Manifestation einer einzigen, untrennbaren Wirklichkeit ist, die oft in Form verschiedener Gottheiten verehrt wird. Das vorrangige Ziel des Tantra ist es, diese allumfassende Wirklichkeit unmittelbar zu erfahren und in das eigene Sein zu integrieren. Dabei soll das Bewusstsein erweitert, entwickelt und entfaltet werden.

Das Sanskritwort „Tantra“, das unter anderem „Gewebe“ oder „System“ bedeutet, leitet sich von der Wurzel „tan“ ab, was „ausdehnen“ (im Sinne von Bewusstseinsenerweiterung) oder „weben“ bedeutet. In Zeiten vor dem Buddhismus nutzte man das Bild des Webens metaphorisch für das Verfassen heiliger Texte. Tantra bezieht sich zudem auf die Ausführung komplexer Rituale, die ähnlich einzelner Fäden zu umfassenden Zeremonien verknüpft werden.

### Tantra ist ein Erfahrungsweg

Der Tantrismus versteht sich als ein Pfad der Erkenntnis, der darauf abzielt, die in jedem Wesen innewohnende Erleuchtung freizulegen und innerhalb eines einzigen Lebens zur vollen Entfaltung zu bringen. Er vertritt die Ansicht, dass selbst Energien, die normalerweise als negativ betrachtet werden, wie Aggression oder Gier, auf dem tantrischen Pfad genutzt und in positive Kräfte transfor-



miert werden können, um auf eine höhere Ebene zu gelangen.

In der tantrischen Praxis wird der direkten Erfahrung (Vijnana) eine größere Bedeutung beigemessen als theoretischem Wissen (Jnana). Diese unmittelbare Erfahrung – das Eintauchen in die Kraft, die Rituale, die Liebe, die Weisheit und das körperlich wahrgenommene Verständnis jeder Form von Realität – steht im Mittelpunkt. Rituale dienen dem Tantriker nicht nur dazu, temporäre oder spirituelle Ziele zu erreichen, sondern bieten die Chance, die eigene innere Tiefe und das Wesen der Natur direkt zu erfahren.

Im Tantra kann letztlich alles zum Symbol des Heiligen avancieren. Diese Haltung ermöglicht es Praktizierenden, unkonventionelle Lebensweisen und rituelle Praktiken anzunehmen, die von der Ausübung sexueller Rituale im Dienste der Erleuchtung bis hin zur Verwendung traditionell als verboten oder unrein geltender Substanzen (wie Alkohol, Fleisch, Exkrememente) reichen können.

Für einen Tantriker ist das reine Ansammeln von Wissen nicht genug. Erst durch das Erleben und Erfahren der Erkenntnis im eigenen Geist und Körper kann sie sich in eine tief empfundene Wahrheit verwandeln.

## Tantra ist ein Weg der Initiation

Das traditionelle Tantra wird als ein Weg der Initiation (Einweihungsritual) betrachtet, bei dem die formelle Einführung durch einen erfahrenen Lehrer – etwa einen Guru oder Lama – von entscheidender Bedeutung ist. Dieser Lehrer weist den Schüler in die Geheimnisse und Methoden der tantrischen Praxis (Sadhana) ein.

Während der Einweihung und in der fortlaufenden Praxis spielen Mantras (heilige Laute oder Silben), Mudras (symbolische Handgesten) und Mandalas bzw. Yantras (geometrische Darstellungen, die als Visualisierungshilfen, als Meditationswerkzeuge oder zur Abgrenzung eines heiligen Raumes dienen) eine zentrale Rolle. Es wird auch mit der Visualisierung von Meditationsgottheiten gearbeitet, wobei sich Lehrer und Schüler mit diesen Wesenheiten identifizieren, die erleuchtete Qualitäten verkörpern.

Das Wesen des Tantra liegt in seiner Fähigkeit, uns mit unserem tiefsten Inneren und der göttlichen Quelle zu verbinden. Es zielt darauf ab, die scheinbare Trennung zwischen Geist und Materie zu überbrücken und uns die grundlegende Einheit allen Daseins erkennen zu lassen.

## Rotes, weißes und schwarzes Tantra

Die Unterscheidung zwischen rotem, weißem und schwarzem Tantra dient dazu, die unterschiedlichen Methoden und Herangehensweisen innerhalb der tantrischen Praxis zu kategorisieren. Rotes Tantra fokussiert auf die Verbindung männlicher und weiblicher Energien, oft durch spirituelle Sexualität. Sexualität wird in dieser Tradition als heilige Kraft gesehen, die zur Erleuchtung führen kann. Die Nutzung sexueller Energie zielt auf spirituelles Wachstum und die Erweiterung des Bewusstseins ab. Rotes Tantra betont zudem Liebe, Hingabe und Nähe zwischen Partnern, wobei sexuelle Akte als sakral und spirituell aufgefasst werden, um die Bindung zu intensivieren. Die Aktivierung der Chakren, die Energiezentren im Körper, ist dabei zentral, um spirituelle Einsichten zu gewinnen.

Im Gegensatz dazu steht weißes Tantra, das sich auf Meditation, Atemübungen, Mantras und Rituale konzentriert, die in der Regel nicht mit sexueller Aktivität verbunden sind. Diese Praxis erfordert strikte Disziplin und Fokussierung, mit dem Ziel, das Bewusstsein zu erhöhen und Erleuchtung zu erlangen, ohne dabei sexuelle Energie einzubeziehen. Weißes Tantra strebt die Reinigung und Transformation von Geist und Körper an, um innere Blockaden zu lösen und spirituelle Freiheit zu erreichen.

Schwarzes Tantra konzentriert sich auf die Ausübung von Macht und die Manipulation von Ereignissen für eigene oder fremde Zwecke. Es beinhaltet oft rituelle Praktiken, die darauf abzielen, Kontrolle über andere zu erlangen oder persönliche Ziele auf Kosten anderer zu erreichen.

Es ist essentiell, zu beachten, dass die Bezeichnungen "rot", "weiß" und "schwarz" nicht in allen tantrischen Schulen geläufig sind und ihre Interpretation variieren kann. Vor der Ausübung ist es ratsam, sich mit einem er-

fahrenen Lehrer oder einer Lehrerin auseinanderzusetzen, um sicherzustellen, dass die ausgewählte Praxis den persönlichen spirituellen Zielen und ethischen Grundsätzen entspricht.

## Tantra im heutigen Indien

Der zeitgenössische Inder assoziiert mit dem Begriff Tantra wahrscheinlich vorrangig magische Rituale oder die esoterischen Praktiken geheimnisvoller Personen. Es kommt nur selten vor, dass Hindus, die in Indien leben, offen über ihre persönlichen Erfahrungen mit Tantra sprechen oder den Begriff mit tiefgreifender Spiritualität in Verbindung bringen. Im Hinduismus bezieht sich der Begriff Tantra meist auf Schriften und Lehren, die in engem Zusammenhang mit der allgemeinen hinduistischen Tradition stehen, jedoch auch spezifische Aspekte, insbesondere aus der esoterischen und mystischen Strömung, umfassen.

## Tantra im Westen

In der westlichen Welt herrschen zahlreiche Missverständnisse über Tantra, die häufig zu einer Verengung des Konzepts auf seine sexuellen Komponenten führen. Diese vereinfachte Sichtweise steht im Gegensatz zu den vielschichtigen Aspekten des klassischen Tantra, in denen Sexualität nicht unbedingt eine zentrale Rolle spielt. Ein Grund für diese Fehlinterpretation könnte die Assoziation von Tantra mit dem Kamasutra sein, einem altindischen Werk über die Liebe, das auch sexuelle Techniken behandelt, aber mit Tantra nichts zu tun hat. Im modernen Westen wird Tantra oft als Neotantra angeboten, wobei die ursprünglichen hinduistischen oder buddhistischen Elemente zugunsten einer Fokussierung auf die Verbesserung der sexuellen Erfahrung und das Streben nach einer Art sexuell-spirituellen Wohlbefindens in den Hintergrund gerückt sind. Doch Tantra bietet weit mehr als dies und umfasst eine holistische Sicht auf die Welt, die auf spirituellem Wachstum und der Erleuchtung basiert. Tantra ist eine tiefgründige spirituelle Tradition, die das gesamte Spektrum des menschlichen Daseins einbezieht.

## Essentielle Leitgedanken des Tantra

Tantra ist ein Lebensweg, der alle Formen des Daseins willkommen heißt und nichts ausschließt. Es gibt keine Ablehnung von Personen, spirituellen Pfaden oder psychologischen Bereichen im Tantra; es umfasst das gesamte Spektrum des Lebens. Jedes Element hat einen spezifischen und berechtigten Grund für seine Existenz. Alles manifestiert sich aus dem höchsten, wertfreien Bewusstsein heraus.

Tantra offenbart, dass jeder Moment unseres Daseins – jede Emotion, jeder Gedanke und jede Handlung – eine tiefgreifende und kraftvolle Wahrheit birgt. Diese Wahrheiten, im klaren Licht des Bewusstseins betrachtet, können rasch den Weg zur persönlichen Befreiung ebnen.

Durch Tantra wird die Einzigartigkeit des Individuums geehrt und die Notwendigkeit hervorgehoben, dass sich jeder Mensch auf seine individuelle Art und Weise entfalten sollte. Es existiert keine universelle Lösung, die für alle passt. Stattdessen sind wir Teil einer kontinuierlichen Evolution, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Tantra steht der Kultur, in die es integriert wird, nicht ablehnend gegenüber.

Der tantrische Weg ist nicht für jedermann geeignet, sondern richtet sich an diejenigen, die den Mut zum Sprung ins Unbekannte haben.

Das tantrische Leben umfasst auch die Offenheit, alle Gefühle zuzulassen, unabhängig davon, ob diese von dir selbst oder anderen als positiv oder negativ bewertet werden.



“Tantra ist das Wissen, das die Grenzen  
des Verstandes, Körpers und Bewusstseins  
erweitert.”

Kashika Vritti



Die Sanskritgrammatik Ashtadhyayi (Kashika) von Panini, auf die sich  
dieser Kommentar bezieht.

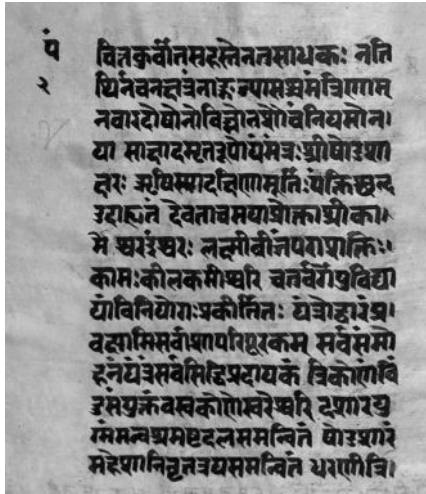
Tantra ist ein ganzheitlicher Ansatz, um das Universum aus der Sicht des Einzelnen zu erkunden: Die Erforschung des Makrokosmos durch die Betrachtung des Mikrokosmos. Dieses Prinzip der Entsprechung findet sich auch im "Kabalion", einem populären Buch unter Esoterikern und Okkultisten, wieder. Dort werden sieben hermetische Prinzipien genannt, darunter "Wie oben, so unten; wie innen, so außen; wie der Geist, so der Körper". Es bedeutet, dass die Verhältnisse im Universum (Makrokosmos) denen im Einzelnen (Mikrokosmos) entsprechen - die äußeren Bedingungen spiegeln sich im Menschen und umgekehrt. Dieser Makrokosmos besteht aus verschiedenen Elementen, die alle durch ein gemeinsames Gesetz (Dharma) miteinander verbunden sind. Tantra strebt danach, dieses Gesetz zu verstehen, das die verschiedenen Erscheinungen in der Welt der relativen Existenz (Maya) zusammenführt und es zur Erweiterung des individuellen Bewusstseins zu nutzen.

Quelle Zitat: [2] Johari, Wege zum Tantra  
Quelle Abbildung: commons.wikimedia.org



“Das Ziel des Tantra ist es, die Einheit mit dem Göttlichen zu erfahren.”

Vishvasara Tantra



Auszug aus dem Vishvasara Tantra

Das Wesen des Tantra offenbart sich in der Suche nach der Vereinigung mit dem Göttlichen. Diese Verbindung ist nicht nur eine intellektuelle Idee, sondern eine tiefe Erfahrung, die unser ganzes Sein umfasst. Sie führt zur Erkenntnis, dass alles Existierende untrennbar verbunden ist. Tantra ermutigt, über das Selbst hinauszugehen und in der Ganzheit aufzugehen, wobei Praktiken wie Mantras, Rituale und Meditation zur Erweiterung des Bewusstseins beitragen. Ziel ist es, die göttliche Präsenz ständig zu erkennen, was durch Disziplin, Hingabe und Mut erreicht wird. Dieser Pfad überwindet die Illusion der Trennung, führt zur Einheit mit allem und bringt tiefen Frieden und Glück.

Quelle Zitat: [26] Vishvasara Tantra, Kapitel 4, Vers 1  
Quelle Abb.: Internet Archive, Kameshwar Panchanga, Vishwa Sar Tantra

## TEIL 2: DIE WELTSICHT DES TANTRA

Tantra ist keine Religion, sondern eine spirituelle Tradition, die ihre Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus hat. Diese Tradition zeichnet sich durch eine ganzheitliche Weltansicht aus, welche Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit begreift.

Im Kern des tantrischen Verständnisses steht die Überzeugung, dass alles in der Welt eins ist. Es gibt nur ein einziges, unendliches, göttliches Wesen, das sich in allen Erscheinungen manifestiert. Obwohl schwer in Worte zu fassen, nutzen wir häufig den Begriff „Gott“, um dieses grenzenlose, bewusste Sein zu umschreiben. Alles, was existiert, ob sichtbar oder unsichtbar, ist eine Manifestation dieses einen göttlichen Bewusstseins. Das Universum dient als sein Körper und jegliche Existenz als Ausdruck seiner Seele. Verschiedene Namen wie Shiva, Shakti oder Parameshvara werden in tantrischen Schriften verwendet, um dieses göttliche Wesen zu beschreiben. Das ultimative Ziel ist es, die Vereinigung mit dem Göttlichen zu erlangen, was durch eine Vielfalt von Praktiken wie Meditation, Yoga oder tantrische Sexualität erreicht werden kann.

Ein weiteres zentrales Element der tantrischen Philosophie ist das „Licht der Schöpfung“ oder das „Licht des Bewusstseins“ (Prakasha). Die Welt wird als ein immenses Energiefeld verstanden, das in zahllosen Frequenzen vibriert. Dieses Energiefeld, auch „Ozean des Bewusstseins“ genannt, bildet die eigentliche Realität. Es wird oft in Verbindung mit dem Konzept von Shiva gebracht, dem Aspekt des Göttlichen, der reines Bewusstsein symbolisiert.

Das Weltbild des Tantra gründet auf dem Prinzip der Polarität, wobei alle Phänomene zwei gegensätzliche Aspekte einer Einheit darstellen. Das männliche Prinzip (Shiva) symbolisiert die schöpferische Kraft und reines Bewusstsein, während das weibliche Prinzip (Shakti) die verwirklichende Kraft, Energie und Materie repräsentiert.

Diese dualistische Weltsicht spiegelt sich in zahlreichen Lebensbereichen wider, etwa in der Natur, die als Abbild der kosmischen Einheit verstanden wird. Die Wechsel der Jahreszeiten, der Zyklus von Tag und Nacht, die Mondphasen oder die Polarlichter – all dies veranschaulicht die Polarität in der Welt. Ebenso wird Sexualität im Tantra als Weg betrachtet, Einheit mit dem Partner und dem Göttlichen zu erleben.





„Man befreit sich nicht von der Dunkelheit, wenn man das Wort ‘Lampe’ ausspricht.“

Kularnava Tantra



Textseiten aus dem Buch Kularnava Tantra von Arthur Avalon

Bloße Worte allein reichen nicht aus, um uns von unseren inneren Dunkelheiten oder unseren Problemen zu befreien. Im Tantra geht es darum, die Wirklichkeit nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern sie direkt zu erfahren und zu erleben. Das bloße Aussprechen von Wörtern oder das intellektuelle Verständnis von Konzepten führt nicht zur Erleuchtung oder Befreiung. Die "Dunkelheit", von der hier die Rede ist, repräsentiert unser Leiden, unsere Unwissenheit und unsere Begrenzungen. Das Wort 'Lampe' steht symbolisch für Worte, Konzepte oder intellektuelle Bemühungen. Das Zitat sagt uns, dass wir uns nicht von unserem Leiden befreien können, indem wir einfach darüber sprechen oder es intellektuell analysieren. Wir benötigen direkte Erfahrungen und Transformation. Im tantrischen Kontext bedeutet dies, dass wir uns auf spirituelle Praktiken, Meditation und therapeutische Körperarbeit einlassen sollten, um unser inneres Licht oder unsere innere Erleuchtung zu entdecken.

Quelle Zitat: [7] Varenne, Tantrismus | Quelle Abbildung: Internet Archive



*„Derjenige, der die Wahrheit des Körpers erkennt, kann schließlich auch soweit gelangen, diejenige des Universums zu erfassen.“*

Ratnasara Tantra



Vishnu umringt von seinen Avataren

Wenn wir verstehen, wie unser eigener Körper wirklich funktioniert, können wir auch das Universum besser verstehen. Der Vers zeigt uns, dass unser physischer Körper und das gesamte Universum miteinander verbunden sind. Wenn wir uns selbst gut kennenlernen, können wir die Geheimnisse des Universums besser verstehen. Er ermutigt uns, uns selbst zu erforschen und zu verstehen, um unser Bewusstsein zu erweitern und die Wahrheit zu finden. Am Ende seiner spirituellen Reise erkennt der Suchende in sich selbst, wie der Mikrokosmos (der einzelne Mensch) und der Makrokosmos (das gesamte Universum) miteinander verbunden sind. Er erlebt die Vereinigung von Shiva und Shakti in seinem eigenen Körper und versteht, dass die Schöpfung in seinen Zellen geschieht.

Quelle Zitat: [7] Varenne, Tantrismus | Quelle Abb.: commons.wikimedia.org

## TEIL 3: SADHANA - DIE TANTRISCHE PRAXIS

Im Tantra spielt der menschliche Körper eine herausragende und zentrale Rolle. Im Gegensatz zu zahlreichen spirituellen Traditionen weltweit, in denen der Körper oft als Barriere für die geistige Entfaltung angesehen wird, gilt er im Tantra als heiliges Werkzeug. Das ermöglicht es, spirituelle Zustände zu erleben und die göttliche Gegenwart zu erkennen.

Im Tantra erfährt der Körper eine tiefe Verehrung als "Tempel des Göttlichen" – ein Ort, an dem das Göttliche innewohnt und verehrt wird. Diese Auffassung betont die Signifikanz der physischen Existenz und vermittelt den Gedanken, dass die spirituelle Reise innerhalb des eigenen Körpers ihren Anfang nimmt. Der Körper dient als Brücke, um eine intensivere Beziehung zum Göttlichen zu knüpfen, eine Sichtweise, die die spirituelle Suche tiefgreifend in das physische Sein des Individuums integriert.

### Chakren – Energiezentren des Körpers

Die Lehre von den Chakren, den energetischen Zentren im Körper, ist ein fundamentales Konzept im Tantra. Sie agieren als spirituelle Energiequellen, deren Aktivierung und Ausgleich Wege zu Erleuchtung und Wandel eröffnen, indem sie das Materielle mit dem Spirituellen verbinden.

### Vielfältige spirituelle Praktiken

Die Relevanz des Körpers manifestiert sich ebenfalls in einer Reihe tantrischer Techniken wie Meditation, Atemübungen, Yoga und dem Tönen von Mantras. Diese Methoden haben das Ziel, das Bewusstsein zu schärfen und tiefere spirituelle Einsichten zu gewinnen. Hierbei wird der Körper als ein Medium verwendet, um spirituelle Energien zu steuern und die göttliche Präsenz zu erfahren.

## Spirituelle Sexualität

Ein charakteristisches Merkmal des Tantra ist seine Fokussierung auf sinnliche Erfahrungen, inklusive der Verschmelzung männlicher und weiblicher Energien, oft durch spirituelle Sexualität dargestellt. In dieser Tradition wird Sexualität als heilig und spirituell reich betrachtet, nicht als weltlich oder verwerflich. Die sexuelle Vereinigung repräsentiert die Harmonisierung aller Dualitäten und wird als rituelle Praxis genutzt, um geistige Einheit zu erreichen.

## Transformation des Körpers

Zudem sieht das Tantra den Körper als Instrument der Wandlung. Diverse Techniken helfen, den Körper zu säubern, zu heilen und umzugestalten, was dem Suchenden erlaubt, sein spirituelles Potential zu erweitern und Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung zu beseitigen.

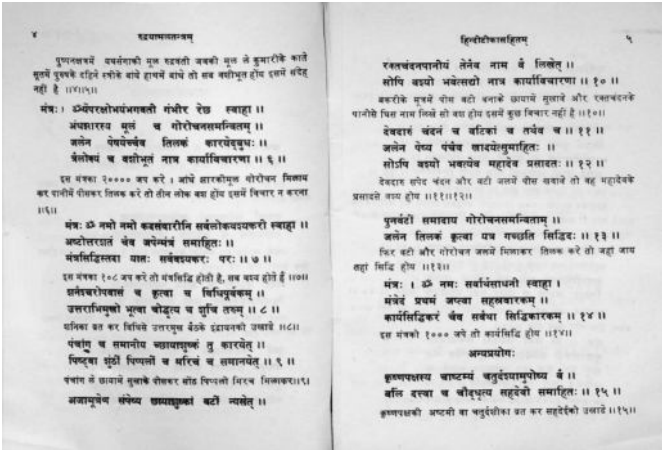
## Integrität und Reinheit des Körpers

Wesentlich ist auch, dass das Tantra über die sinnlichen Aspekte hinaus die Integrität und Reinheit des Körpers hervorhebt. Gesunde Ernährung, Lebensführung und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper sind unerlässlich, um den Körper in seiner Rolle als spirituelles Gefäß zu würdigen.

Das Tantra erkennt also den Körper als eine wesentliche Komponente auf dem Weg zur spirituellen Erfahrung und göttlichen Erkenntnis an. Durch die Integration von Körper, Geist und Seele strebt das Tantra nach einer tiefgreifenden spirituellen Transformation, die den Praktizierenden ermöglicht, über physische Grenzen hinauszuwachsen und in die unendlichen Tiefen des Bewusstseins einzutau-chen.

“Ich folge dem Kult, in dem es Freude an  
Wein, Fisch, Fleisch, Körnern und der  
Frau gibt. In der Göttin suche ich  
Zuflucht. Ich bin der Traditionsreihe der  
Gurus ergeben. Ich bin Shiva, der  
Schreckliche, der Transzendente. Sie ist  
Shakti, die Sinnliche, die Befreierin.”

Rudrayamala-Tantra



Ein Originaltext auf Sanskrit aus dem Rudrayamala-Tantra

Hier wird eines der bekanntesten linkshändigen tantrischen Sexualrituale angesprochen: das Pancamakara-Ritual, auch bekannt als das Ritual der fünf M's. Jede der fünf Hauptbestandteile hat einen Sanskrit-Namen, der mit dem Buchstaben "M" beginnt und symbolisch mit den fünf Elementen verbunden ist: Mudra (Getreidekörner/aphrodisierende Substanzen = Erde), Matsya (Fisch = Wasser), Madya (Alkohol = Feuer), Mamsa (Fleisch = Luft) und Maithuna (sexuelle Vereinigung = Raum). Alle fünf brechen hinduistische Tabus und stellen eine Rebellion gegen gesellschaftliche und religiöse Einschränkungen dar.

Ein wichtiger Aspekt des Rituals besteht darin, das weibliche (Shakti) und männliche (Shiva) Prinzip zu ehren. Bei Shakti sowohl äußerlich als Ritualpartnerin als auch innerlich als Kundalini-Energie.

Rituelles Lieben erhebt das Weltliche ins Spirituelle; es führt zum Zweck des Rituals, der darin besteht, vollkommene Einheit mit der ursprünglichen Quelle zu erreichen. Die individuelle menschliche Identität wird vergessen, und das Paar erkennt sich nur noch als Shiva und Shakti, als das lebende göttliche Paar.

Quelle Zitat: [9] Douglas/Slinger, Das große Buch des Tantra  
Quelle Abb.: Internet Archive, Rudra Yamala Tantra, Dr. Tripathi, 1993



“Ein Mensch, der sich nicht an Schönheit in der Musik, in der Landschaft oder an Menschen erfreuen kann, ist für die tantrische Praxis völlig ungeeignet.”

### Tantraloka



Eine Seite der Übersetzung des Tantraloka von Swami Maheshvarananda

Das Tantraloka vermittelt hier eine tiefe Wertschätzung für die Schönheit des Lebens als essentiellen Bestandteil des spirituellen Weges. Tantrische Praxis basiert auf der Erkenntnis, dass das Göttliche in allen Formen der Schöpfung präsent ist – in der Musik, in der Natur, in der Kunst und in den Menschen. Die Fähigkeit, diese Schönheit zu erkennen und sich daran zu erfreuen, ist ein Indikator für die Offenheit des Herzens und des Geistes. Wer diese Schönheit nicht wahrnehmen oder wertschätzen kann, hat möglicherweise Schwierigkeiten, die tieferen, verbindenden Wahrheiten des Tantra zu erfassen, die lehren, dass alles in der Welt eine Manifestation des Göttlichen ist. Die tantrische Praxis zielt darauf ab, das Bewusstsein zu erweitern und die Einheit in der Vielfalt zu erkennen. Die Freude an der Schönheit ist ein Weg, das Herz für diese tiefe Verbundenheit zu öffnen.

Quelle Zitat: [12] Fries, Kali Kaula - Ein Handbuch der tantrischen Magick  
 Quelle Abbildung: Internet Archive, Sri Tantraloka, Swami Maheshvarananda

## TEIL 4: POLARITÄT - SHIVA, SHAKTI & SEXUALITÄT

In der tantrischen Lehre spielt das Prinzip der Polarität eine bedeutende Rolle. Sie wird verkörpert durch Shiva und Shakti, das männliche und weibliche Prinzip, deren dynamisches Spiel das Universum erschafft, erhält und transformiert. Diese kosmische Dualität ist grundlegend für die tantrische Sichtweise der Welt und unserer eigenen Existenz. Die Integration und Harmonisierung dieser Polaritäten in uns selbst ist ein zentraler Weg zur spirituellen Erleuchtung und Befreiung im Tantra.

### Shiva: Das Bewusstsein

Shiva repräsentiert das reine Bewusstsein, das unveränderliche, ewige Prinzip, das als Zeuge aller Schöpfung steht. Er ist der stille Beobachter, der Raum, in dem alles existiert. Shiva ist das Yang-Element, das Prinzip des Lichts, der Stille und der Transzendenz. In der tantrischen Tradition wird Shiva oft als der große Asket dargestellt, der in tiefer Meditation versunken ist, symbolisch für die Suche nach innerer Wahrheit und der Überwindung der Illusionen der materiellen Welt.

### Shakti: Die Energie

Shakti, als Gegenpol zu Shiva, ist die lebendige, dynamische Energie, die alles in der Schöpfung durchdringt. Sie ist das weibliche Prinzip, die Muttergöttin, die Quelle allen Lebens und der gesamten Manifestation. Shakti repräsentiert das Yin-Element, das Prinzip der Bewegung, der Veränderung und der Energie. Sie ist die Kraft hinter der Evolution, der Kreativität und der Transformation. In der tantrischen Kosmologie ist Shakti die treibende Kraft, die das Universum belebt und Shivas bewusstes Prinzip mit Form und Ausdruck versorgt.



## Sexualität: Die Vereinigung der Polaritäten

Im Tantra wird Sexualität als heilige Handlung betrachtet, durch die die Vereinigung von Shiva und Shakti erfahren werden kann. Diese Vereinigung symbolisiert nicht nur die physische Verschmelzung von Mann und Frau, sondern auch die metaphysische Integration der inneren männlichen und weiblichen Aspekte. Sexualität wird als ein kraftvolles Werkzeug zur spirituellen Erleuchtung und zum Erwachen der Kundalini-Energie gesehen, die schlafende göttliche Kraft an der Basis der menschlichen Wirbelsäule.

Die tantrische Praxis der spirituellen Sexualität geht weit über die physische Ebene hinaus und zielt darauf ab, ein tiefes Bewusstsein und eine heilige Ehrfurcht für den Akt der Vereinigung zu schaffen. Es ist ein ritueller Akt, der mit Intention, Respekt und einer tiefen Verbindung zum Göttlichen durchgeführt wird. Durch diese heilige Vereinigung wird die Illusion der Trennung aufgelöst und die Einsicht in die ultimative Einheit von allem, was ist, wird möglich.

## Die Bedeutung der Polarität im Tantra

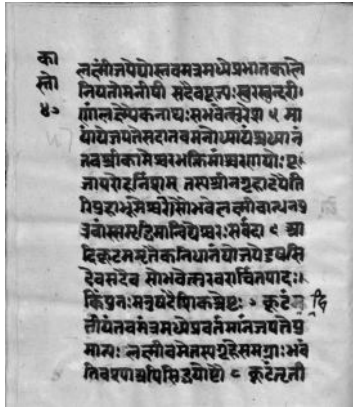
Die Polarität von Shiva und Shakti im Tantra lehrt uns, dass alles in der Welt aus dem Zusammenspiel gegensätzlicher Kräfte entsteht. Diese Polaritäten existieren nicht als getrennte oder gegensätzliche Entitäten, sondern als komplementäre Aspekte eines einzigen, unteilbaren Ganzen. Die Erkenntnis und Integration dieser Polaritäten in unserem eigenen Sein öffnet den Weg zur spirituellen Erleuchtung.

Die tantrische Weisheit der Polarität führt uns zu einer tieferen Verbindung mit dem Selbst und dem Universum. Sie lehrt uns, die heilige Natur unserer eigenen Sexualität zu ehren und als einen Weg zur spirituellen Entwicklung und zum Verständnis der tiefsten Wahrheiten des Lebens zu nutzen. In der bewussten Vereinigung von Shiva und Shakti, Bewusstsein und Energie, finden wir den Schlüssel zur Befreiung und zur wahren Erfüllung.



„Alles ist Shiva, alles ist Shakti. Shiva ist  
das Bewusstsein, Shakti ist die Energie.  
Die beiden sind eins.“

Vishvasara Tantra



Eine Seite aus dem Vishvasara Tantra

Shiva repräsentiert das universelle Bewusstsein, den stillen Beobachter, während Shakti die dynamische Energie oder Kraft ist, die die gesamte Schöpfung durchdringt und belebt. Diese Aussage betont, dass alles im Universum eine Manifestation dieser beiden Prinzipien ist und dass sie untrennbar miteinander verbunden sind. In der tantrischen Sichtweise ist die materielle Welt nicht von der spirituellen getrennt; vielmehr sind sie Ausdrücke derselben göttlichen Realität. Die Erkenntnis, dass Bewusstsein und Energie, Shiva und Shakti, letztlich eins sind, ist der Schlüssel zur spirituellen Erleuchtung. Ohne Shiva wäre Shakti formlos und kraftlos. Ohne Shakti wäre Shiva statisch und unbewegt. In der Einheit von Shiva und Shakti liegt die Vollkommenheit des Universums.

Quelle Zitat: Vishva-sara Tantra, Kapitel 1, Vers 1

Quelle Abb.: Internet Archive, Kameshwar Panchanga, Vishwa Sar Tantra



*“Die Grundbedingung für die Erleuchtung ist der menschliche Körper. Männlich oder weiblich macht keinen großen Unterschied. Aber wenn der Geist sich der Erleuchtung zuwendet, ist ein weiblicher Körper besser.”*

Padmasambhava



Eine Padmasambhava-Statue im Peace Park, Boudhanath

Padmasambhava betont, dass der menschliche Körper essentiell für Erleuchtung ist, wobei das Geschlecht größtenteils irrelevant ist. Interessant ist jedoch die Ansicht, dass ein weiblicher Körper vorteilhafter sein kann, wenn es um die Ausrichtung auf Erleuchtung geht. Diese Aussage soll nicht eine Hierarchie der Geschlechter schaffen, sondern vielmehr die besondere Eignung und Empfänglichkeit des weiblichen Körpers für spirituelle Prozesse anerkennen. Im Tantra wird die weibliche Energie oft als besonders kraftvoll für spirituelles Wachstum und Transformation gesehen. Diese Perspektive lädt dazu ein, die spirituellen Kapazitäten jedes Körpers zu würdigen und ermutigt zur Anerkennung der tiefen, inneren Weisheit, die jeder besitzt, um den Weg zur Erleuchtung zu beschreiten.

Quelle Zitat: [12] Fries, Kali Kaula - Ein Handbuch der tantrischen Magick  
Quelle Abbildung: commons.wikimedia.org, Christopher J. Fynn,

## TEIL 5: SAMADHI - EINHEIT UND INNERER FRIEDEN

Das höchste Ziel des Tantra ist es, einen Zustand vollkommener Einheit und inneren Friedens zu erreichen, bekannt als Samadhi. Dieser Zustand, in dem das individuelle Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein verschmilzt, markiert die ultimative Erfüllung spiritueller Praxis. In unserer heutigen individualistischen Gesellschaft, wo das Ich oft im Mittelpunkt steht, bietet Tantra einen Weg, diese Grenzen zu überwinden und sich wieder als Teil eines unendlichen Ganzen zu erfahren.

Die Herausforderung in unserem alltäglichen Leben besteht darin, dass die Verbindung zum Universellen und zum Spirituellen durch die Ablenkungen des weltlichen Daseins verdeckt wird. Tantrische Rituale und Praktiken dienen dazu, diese Verbindung wiederherzustellen, indem sie uns lehren, unsere individuelle Existenz als integralen Bestandteil des kosmischen Lebens zu sehen. Diese Praxis führt zur Erkenntnis, dass Shiva und Shakti, die männlichen und weiblichen Energien, nicht bloß äußere kosmische Kräfte sind, sondern in jedem von uns wirken. Sie sind nicht gegensätzlich, sondern ergänzende Aspekte des einen universellen Bewusstseins.

Im Tantra wird diese Einheit durch den Begriff des Nicht-Dualismus hervorgehoben. Alles im Universum, von der greifbaren Materie bis zur subtilsten Energie, wird als Manifestation des Göttlichen angesehen. Diese Perspektive lädt uns ein, die Welt nicht in Kategorien von Gut und Böse oder Licht und Schatten zu teilen, sondern als ein harmonisches Ganzes zu sehen, in dem alles seinen Platz und seinen Sinn hat. Dieses Verständnis führt zu einer tiefen Akzeptanz des Lebens in all seinen Facetten und hilft, gängige Moralvorstellungen zu transzendieren.

Der Weg zum Samadhi im Tantra ist ein Pfad der Integration und Transformation. Er ermutigt uns, sowohl die lichtvollen als auch die schattenreichen Seiten unseres Seins zu umarmen, mit dem Wissen, dass unsere tiefsten

Ängste, Schmerzen und Sehnsüchte Tore zur Erleuchtung sein können. Die Erfahrung, dass wir sowohl Shiva als auch Shakti in uns tragen, ermöglicht es uns, die dualistischen Grenzen zu überwinden und in einen Zustand tiefer innerer Einheit einzutreten.

Samadhi, als Zustand der absoluten Erfüllung, ist somit mehr als nur ein Moment der Stille oder der meditativen Vertiefung. Es ist ein umfassendes Erwachen zu der Erkenntnis, dass wir untrennbar mit dem gesamten Universum verbunden sind. Diese Erkenntnis bringt einen tiefen inneren Frieden mit sich, der nicht durch äußere Umstände erschüttert werden kann. In Samadhi lösen sich Ängste, Schmerzen und Sehnsüchte auf, und was bleibt, ist eine unerschütterliche Ruhe und Freude.

Das tantrische Streben nach Samadhi erinnert uns daran, dass unser wahres Selbst weit über die Grenzen des Individuums hinausgeht. Es lädt uns ein, in die Weite unseres eigenen Bewusstseins zu tauchen und dort die Einheit zu finden, die alles durchdringt. In diesem Zustand erkennen wir, dass alles, was wir suchen, bereits in uns vorhanden ist.

Das Erleben von Samadhi kann sowohl einfach als auch herausfordernd sein, je nach individueller Praxis, Geisteszustand und innerer Reife. Es kann ein Akt der Gnade sein. Aber meist ist es eine Folge von Hingabe, Ausdauer und einer angemessenen spirituellen Praxis. Prinzipiell kann jeder mit der entsprechenden Anleitung, Praxis und Hingabe das Erleben von Samadhi anstreben und möglicherweise auch erreichen. Es erfordert jedoch ein tiefes Engagement und eine kontinuierliche Ausrichtung auf spirituelles Wachstum.



Stelle dir eine Münze vor. Die eine Seite ist Samsara, die weltliche Existenz, die andere Seite ist Nirvana, die Welt der Befreiung. Samsara ist voller Unzufriedenheit, voller Vergänglichkeit, voller Illusion. Nirvana hingegen ist ewiger Frieden, Glückseligkeit und höchste Erkenntnis.

Aber die Münze hat zwei Seiten. Du kannst die eine Seite nicht ohne die andere haben. Samsara und Nirvana sind also untrennbar miteinander verbunden. Samsara ist der Nährboden für Nirvana. Ohne Samsara, ohne die Erfahrung des Leidens, würden wir Nirvana nicht erkennen.

Die Welt, in der wir leben, ist Samsara, die weltliche Existenz, der Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit, Tod. Das Leben mit allen seinem Leiden. Aber gleichzeitig ist sie auch Nirvana, die Welt der Befreiung, die ewige Seligkeit, die Vereinigung mit der Gottheit. Es liegt an uns, wie wir die Welt wahrnehmen.

Wenn wir mit Anhaftung und Verlangen an der Welt festhalten, erleben wir Leid. Wenn wir aber die Welt mit Weisheit und Mitgefühl betrachten, erkennen wir die Vergänglichkeit aller Dinge und erfahren die Freiheit von Samsara.

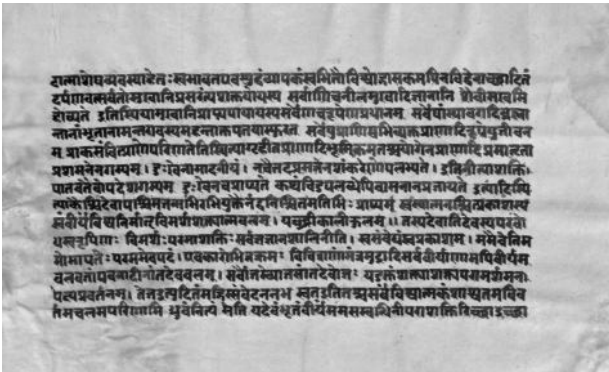
Quelle Zitat: [15] Mishra (Hrsg.), Advayasiddhi, the Tantric view of  
Laksminkara

Quelle Abbildung: Internet Archive



“Wenn man seinen Geist auf gleiche Weise auf alle Lebewesen richtet, das ist die wahre Versenkung, alles andere ist eine Täuschung der Leute. Wenn man einen Sinn der Gleichheit von sich und den anderen Wesen besitzt, mit dem Gedanken ‘Ich bin Shiva ohne einen zweiten’, dies ist der höchste Zustand des Samadhi.”

Netra Tantra



Eine Seite aus dem Netra Tantra



Der Text spricht von einer tiefen und umfassenden spirituellen Praxis, die über die traditionelle Meditation oder Versenkung hinausgeht. Er betont die Bedeutung der Gleichheit und Einheit mit allen Lebewesen als Kern der wahren spirituellen Erleuchtung.

Die Anweisung, den Geist "auf gleiche Weise auf alle Lebewesen zu richten", weist auf die Praxis des Mitgefühls und der universellen Liebe hin. Es geht darum, jede Form des Lebens als Ausdruck des Göttlichen zu erkennen und zu ehren, was eine Loslösung von egozentrischen Sichtweisen und eine tiefe Verbundenheit mit dem gesamten Universum fördert.

Das Erreichen eines "Sinns der Gleichheit von sich und den anderen Wesen" mit dem Gedanken "Ich bin Shiva ohne einen zweiten" reflektiert die tantrische Sicht der Nicht-Dualität – Advaita. Hier wird Shiva nicht als eine externe Gottheit betrachtet, sondern als Symbol des universellen Bewusstseins, das in jedem von uns und in allem existiert. Dieser Zustand des Bewusstseins, in dem man sich selbst als untrennbar von Shiva, dem Absoluten, erkennt, wird als der höchste Zustand des Samadhi angesehen.

Dieses Zitat lehrt, dass wahre spirituelle Erkenntnis und Befreiung nicht durch Absonderung oder durch die Praktizierung von Techniken in Isolation erreicht werden, sondern durch das Erkennen der Einheit mit allem, was lebt. Es fordert den Praktizierenden auf, über begrenzte Selbstkonzepte hinauszugehen und ein Bewusstsein zu entwickeln, in dem es keine Trennung zwischen "mir" und "den anderen" gibt.

Quelle Zitat: [15] Bäumler, Vijnana Bhairava - Das göttliche Bewusstsein  
Quelle Abbildung: Internet Archive, Netra Tantra With Netrodyota Of  
Kshemendra

## Die Tantras - Tantrische Werke und Verfasser

In diesem Abschnitt führe ich alle tantrischen Schriften und Autoren auf, von denen ich in diesem Buch Zitate oder Weisheiten übernommen habe. Dies ist also keine Aufzählung aller Tantras, was angesichts ihrer Vielfalt (schätzungsweise mehrere Hundert) auch kaum möglich ist.

### **Advayasiddhi**

Ein kurzes, aber einflussreiches tantrisches Werk von Laksminkara, einer wichtigen buddhistischen Lehrerin aus dem 8. Jahrhundert. Dieses Buch behandelt die Idee, dass Samsara (die Welt des Leidens) und Nirvana (die Welt der Befreiung) keine getrennten Realitäten sind, sondern zwei Seiten derselben Medaille. In "Advayasiddhi" werden komplexe tantrische Praktiken und Konzepte behandelt, die auf die Vereinigung von Shiva und Shakti abzielen, um spirituelle Erleuchtung zu erreichen. Das Werk betont die Bedeutung der Non-Dualität und beschäftigt sich intensiv mit Meditation, Ritualen und Energielenkung.

Laksminkara, Schwester des Königs Indrabhuti, war eine gelehrte Frau und Meisterin des Tantra. Ursprünglich sollte sie den König von Ceylon heiraten, lehnte aber ab, als sie seine wahre Natur erkannte, und wurde eine wandernde Yogi. Sie lebte in abgelegenen Höhlen, bis sie die Erleuchtung erlangte und verfasste Anleitungen für buddhistisches Tantra. In diesen Gedichten ermutigte sie zur Achtung und Verehrung von Frauen aus allen Gesellschaftsschichten und betonte, dass Frauen die nonduale Weisheit verkörpern.

### **Advayavajra Samgraha**

Advayavajra war ein bedeutender buddhistischer Gelehrter aus Kapilvastu, Nepal, im 11. oder 12. Jahrhundert. Während seiner Studienzeit erhielt er die Einweihung in das Hevajra Tantra. Er verfasste zahlreiche Schriften im Bereich des

tantrischen Buddhismus, darunter das Advayavajra Sangraha, eine Zusammenstellung von 21 kurzen Texten. Advayavajra wurde als herausragender Gelehrter angesehen, der eine tiefe Einsicht in die Materie hatte. Er leistete nicht nur wertvolle schriftliche Beiträge, sondern trug auch zur Entwicklung der tibetisch-buddhistischen Literatur bei, indem er buddhistische Texte ins Tibetische übersetzte. In der Tengyur-Sammlung wird er als Autor oder Übersetzer von mehr als fünfzig buddhistischen Texten genannt.

## **Aryadeva**

Die Zuordnung der tantrischen Texte von Aryadeva zu einer historischen Person ist nicht definitiv bestätigt. Einerseits gab es einen Mahayana-Buddhismus-Philosophen, der im zweiten Jahrhundert in Sri Lanka (Ceylon) geboren wurde und nach Nagarjuna als die zweitwichtigste Persönlichkeit in der indischen Madhyamaka-Schule gilt.

Sein bekanntestes Werk ist das "Catuhshataka-shastrakarika" oder "Die Vierhundert Verse" und er schrieb auch Kommentare zum "Guhyasamaja Tantra". Obwohl keine seiner Schriften im Sanskrit erhalten geblieben sind, existieren tibetische und chinesische Übersetzungen davon.

Andererseits legen neuere Forschungsergebnisse nahe, dass diese Texte möglicherweise aus einer viel späteren Periode der buddhistischen Geschichte stammen könnten, vielleicht aus dem späten neunten oder frühen zehnten Jahrhundert. Diese Schriften werden im Rahmen einer Vajrayana-Madhyamaka-Tradition betrachtet, die einem späteren tantrischen Autor namens Aryadeva zugeschrieben wird.

Traditionelle Historiker sind sich der damit verbundenen chronologischen Herausforderungen bewusst und versuchen, den Anachronismus durch verschiedene Theorien zu erklären, wie zum Beispiel die Idee, dass spätere Schriften durch mystische Offenbarungen übermittelt wurden.

## **Brahma Yamala Tantra**

Das 'Tantra der Schöpfung und des Universums' zählt zu den frühesten Texten der Bhairava-Tantra-Tradition und lässt sich vermutlich bis ins späte 7. oder frühe 8. Jahrhundert zurückverfolgen. Überliefert in einem nepalesischen Palmblattmanuskript aus dem 11. Jahrhundert, steht es für einen bedeutenden Zeitabschnitt in der Entwicklung tantrischer Konzepte, insbesondere bezüglich der Einteilung von Anhängern, die nach spiritueller Befreiung und übernatürlichen Fähigkeiten streben.

Der Text gewährt Einblicke in die ursprüngliche tantrische Praxis, die sich zwischen zwei Extremen bewegt: Auf der einen Seite streng geregelte rituelle sexuelle Handlungen, unter Einbeziehung mehrerer Partnerinnen und der Verwendung besonders reiner Substanzen. Auf der anderen Seite disziplinierte Askese, einschließlich strengem Vegetarismus und Zölibat.

Das "Brahma Yamala Tantra" gehört zu den Yamala Tantras, einer Gruppe von Texten, die für ihre umfassenden und oft esoterischen Lehren innerhalb der tantrischen Tradition bekannt sind. Es spielt eine Schlüsselrolle in der Ausformung des Tantra, insbesondere im Hinblick auf die Integration von Ritualen, philosophischen Diskursen und praktischen Anleitungen für spirituelle Praktiken.

## **Chandamaharoshana Tantra**

Das "Tantra des furchtbaren und grossen Schrecklichen" oder "Großes Mond-Elixier" entstand etwa im 8. Jahrhundert n. Chr. und zählt zu den Yoginītantras. Dieser tantrisch-buddhistische Text mit acht Kapiteln verwendet eine tantrische Zwielihtsprache mit expliziter sexueller Symbolik.

Das Hauptthema des Tantras ist die Verehrung der zornvollen Manifestation Buddhas namens Caṇḍamahāroṣaṇa. In diesem Tantra werden verschiedene Aspekte der tantrischen Spiritualität behandelt, darunter rituelle Praktiken, die oft Sexualriten beinhalten, Meditation und die Verehrung der Frau als Yogini. Es hebt die Bedeutung von Energie, Transformation und der

Verbindung zwischen Körper und Geist hervor. Das Tantra gibt detaillierte Anweisungen für Visualisierung, Mantra-Rezitation, Mudra-Gesten und andere tantrische Praktiken, um den meditativen Zustand von Buddha

## **Varahi Tantra**

"Die Schrift der Göttin Varahi" ist ein tantrisches Werk des Hinduismus, das sich intensiv mit der Göttin Varahi, einer der Matrikas oder Muttergöttinnen, die in der hinduistischen Mythologie eine zentrale Rolle spielen, auseinandersetzt. Varahi ist eine zornige Form der Göttin Durga und symbolisiert die zerstörerische Kraft der göttlichen Mutter. Sie wird aber auch als eine kraftvolle Göttin, die mit tiefer spiritueller Weisheit, Schutz und magischen Kräften assoziiert. Der Entstehungszeitraum dieser Schrift wird oft in die mittelalterliche Periode Indiens eingeordnet, die ungefähr zwischen dem 8. und 12. Jahrhundert n. Chr. liegt.

Der Verfasser ist nicht eindeutig identifiziert. Der Text selbst bietet eine tiefgehende Erörterung der Rituale, Mantras und meditativen Praktiken, die speziell auf die Verehrung von Varahi ausgerichtet sind, und gibt Einblick in die mystischen Aspekte der Göttin. Sie betont die Bedeutung der persönlichen Transformation durch die Anrufung der Göttin und die Ausführung spezifischer ritueller Handlungen, die darauf abzielen, spirituelle Macht zu erlangen und Einsicht in die verborgenen Aspekte des Universums zu erhalten.

Das "Varahi Tantra" ist ein wichtiger Text für Praktizierende und Gelehrte, die sich mit den weiblichen Gottheiten des Tantra und ihren spezifischen Kultpraktiken beschäftigen.

## **Vijnana Bhairava Tantra | Vigyan Bhairav-Tantra**

Die "Schrift des göttlichen Bewusstseins" ist ein Schlüsseltex t der tantrischen Tradition des Kashmir-Shaivismus, der auf das 7. bis 8. Jahrhundert n. Chr. zurückgeht. Dieses Werk entfaltet sich in einem Dialog zwischen Bhairava, einer Manifestation Shivas, und Bhairavi, einer Inkarnation der Göttin Shakti, und präsentiert 112 Techniken oder Me-

ditionen, eingebettet in 164 Strophen, die auf die Erweiterung des Bewusstseins und das Erreichen göttlicher Erleuchtung abzielen.

Obwohl der Autor unbekannt ist, gilt das Werk als kollektive Weisheit der tantrischen Meister und als eine Offenbarung Shivas selbst. Es unterscheidet sich von anderen tantrischen Schriften, die eine Schule oder eine Richtung der Lehre behandeln, durch seinen Fokus auf praktische Übungen – von Atemübungen und der Nutzung von Mantras über Yantras und Rituale bis hin zu Kontemplation und Visualisierung –, die alle darauf ausgerichtet sind, den Praktizierenden eine direkte Erfahrung der ultimativen Realität zu ermöglichen. Als eines der ältesten überlieferten Tantras und anerkanntes Meisterwerk spiritueller Literatur bietet das 'Vijnana Bhairava Tantra' einen praktischen Wegweiser, um über den alltäglichen Bewusstseinszustand hinauszugehen und tiefgreifende spirituelle Einsichten zu gewinnen.

Es gibt eine Vielzahl deutscher Übersetzungen, die sich teilweise erheblich unterscheiden und oftmals nur die 112 Dharanas in den Fokus nehmen. Ich beziehe mich in diesem Buch auf die Übersetzungen von Bettina Bäumer (siehe Literaturverzeichnis), die eine umfassende und tiefgründige Interpretation des Textes bieten.

## **Vishva-sara Tantra**

Das Vishva-sara Tantra ist ein tantrisches Werk, das im 10. oder 11. Jahrhundert in Indien geschrieben wurde, das sich auf die Praxis des Kaula Tantra konzentriert. Das Kaula Tantra ist eine tantrische Tradition, die sich durch eine offene und tolerante Haltung auszeichnet. Es ist nicht an bestimmte religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen gebunden.

Das Vishva-sara Tantra ist ein Lehrbuch für die Praxis des Tantra und enthält eine Vielzahl von Informationen über die tantrische Weltanschauung, die tantrischen Praktiken und die tantrische Philosophie. Es betont, dass alles im Universum eine göttliche Essenz oder Energie hat. Das be-

deutet, dass nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und sogar die gesamte Natur spirituell sind.

Das Vishva-sara Tantra lehrt, wie man diese göttliche Essenz erkennt und sich mit ihr verbindet. Es betont die Idee, dass der Körper, der Geist und die Seele miteinander vereint sind und zusammenarbeiten sollten, um spirituelles Wachstum zu erreichen. Es ist auch bekannt für seine Betonung der tantrischen Sexualität.

Das Werk enthält eine Reihe von Lehren und Praktiken, die darauf abzielen, die Einheit mit dem Partner und dem Göttlichen durch die Sexualität zu erfahren. Die Praktiken und Lehren dieses Werkes sollen den Menschen helfen, sich mit ihrer inneren spirituellen Natur zu verbinden und ein tieferes Verständnis für das Leben und das Universum zu erlangen.

## **Yogini Tantra**

Der hinduistische Text "Die Schrift der weiblichen Yogis" aus dem 16. Jahrhundert wurde als ein tantrisches Werk des Vamachara (linkshändiger Weg) verfasst. Er legt besonderen Fokus auf die Verehrung der Göttin Kali sowie auf Praktiken, die mit weiblichen Gottheiten verbunden sind. Der genaue Entstehungszeitraum des Yogini Tantra ist unbekannt, man schätzt ihn jedoch auf den Zeitraum zwischen dem 8. und 12. Jahrhundert n. Chr.

Der Verfasser ist nicht eindeutig identifiziert, einige Gelehrte vermuten jedoch, dass es von einer weiblichen Yogini verfasst wurde. In seinen 28 Kapiteln behandelt das Werk eine breite Palette von Themen, darunter die Verehrung der Göttinnen Kali und Kamakhya.

Das "Yogini Tantra" bietet Einblicke in Rituale, Mythen, tantrische Visualisierungstechniken und die philosophischen Grundlagen, die die spirituelle Energie der Göttin und ihre Manifestationen in der Welt betonen. Es enthält detaillierte Anleitungen zu Ritualen, die Reinigung, Schutz und Segen bewirken sollen, und betont die Bedeutung der weiblichen Prinzipien im Tantra.

Der Text liefert Anleitungen zur Bestimmung geeigneter Partner für sexuelle Rituale und setzt klare Grenzen, wie

zum Beispiel das Verbot von Inzest zwischen Mutter und Sohn. Dieser Text ist eine wichtige Quelle für das Verständnis der Rolle der Frau in der tantrischen Praxis und bietet einen einzigartigen Einblick in die tiefen spirituellen Verbindungen zwischen göttlicher Energie und menschlicher Erfahrung.



## Glossar mit Sanskrit- und Tantra-Begriffen, die in diesem Buch Verwendung finden

**Adhikara:** Ein qualifizierter Schüler, jemand, der es Wert ist, unterwiesen zu werden.

**Advaita:** Das Prinzip der Nicht-Zweiheit oder Nicht-Dualität. Es drückt die fundamentale Einheit und Ununterscheidbarkeit aller Erscheinungen aus; die Lehre, dass das individuelle Selbst (Atman) und das universelle Bewusstsein (Brahman) in ihrem Wesen identisch sind. Advaita lehnt die Vorstellung einer getrennten Existenz und die Dualität zwischen Subjekt und Objekt, Geist und Materie, dem Göttlichen und der Schöpfung ab. Das Tantra betont die Möglichkeit, spirituelle Erleuchtung innerhalb des alltäglichen Lebens zu finden, indem man die inhärente Göttlichkeit in allen Aspekten der Existenz erkennt. Tantra lehrt, dass durch Praktiken wie Meditation, Mantra-Rezitation, rituelle Handlungen und bewusste Wahrnehmung die künstlich errichteten Grenzen zwischen dem Selbst und dem Universum aufgelöst werden können, was zu einer direkten Erfahrung der Einheit führt.

**Agama:** Religiöse Texte und Anleitungen für Rituale einer speziellen spirituellen Tradition. Im Hinduismus gehören die Agamas zu den sogenannten Offenbarungstexten. Diese Texte enthalten Gespräche zwischen Shiva und Parvati, bei denen Shiva spricht und Parvati (auch Shakti genannt) zuhört. Wenn hingegen Parvati spricht und Shiva zuhört, nennt man diese Texte Nigama.

**Ahimsa:** Das Prinzip der Nichtverletzung oder Gewaltlosigkeit. Es geht dabei um weit mehr als die bloße Abwesenheit von physischer Gewalt; Ahimsa umfasst auch Gedanken, Worte und Taten, die frei von Schädigung oder Schaden für alle lebenden Wesen sind. Ahimsa ist eine grundlegende ethische Richtlinie im Yoga und im Hinduismus und bildet die Basis für ein Leben, das auf Mitgefühl, Liebe und Respekt vor der heiligen Einheit allen Lebens ausgerichtet ist.

**Amrita** (Sanskrit: Amṛta, "Unsterblichkeitstrank" oder "Nektar der Unsterblichkeit"): Eine besondere Substanz oder

ein Zustand spiritueller Reinheit und Vitalität. Amṛta wird traditionell als göttliche Substanz angesehen, die Erleuchtung, Unsterblichkeit und tiefgreifende spirituelle Einsicht gewähren kann. Im weitesten Sinne symbolisiert es die ultimative Essenz des Lebens und des spirituellen Wissens, die durch tantrische Praktiken und Disziplinen erreichbar ist. Die Vermischung von Menstruationsblut und Sperma symbolisiert in einigen tantrischen Praktiken eine physische Manifestation von Amrita. Diese Vermischung kann als ein Akt angesehen werden, der die Fähigkeit hat, eine sehr starke lebensspendende und transformative Energie freizusetzen.

**Avidya** (Unwissenheit): Bezeichnet die fundamentale Unwissenheit oder das Nicht-Erkennen der wahren Natur der Realität, speziell die Unkenntnis über die Einheit des individuellen Selbst (Atman) mit dem universellen Bewusstsein (Brahman). Diese grundlegende Täuschung ist die Ursache für den Zyklus von Samsara, den endlosen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Avidya manifestiert sich in Form von Egoismus, Begierden und der Anhaftung an die materielle Welt. Die Überwindung von Avidya durch spirituelle Praxis, Erkenntnis (Jnana) und direkte Erfahrung führt zur Befreiung (Moksha) und zur Erleuchtung.

**Bandha:** Bandhas sind energetische Verschlüsse oder Bindungen im Yoga, die dazu dienen, die Lebenskraft (Prana) zu kontrollieren und zu lenken. Diese Techniken helfen, Energie im Körper zu sammeln und Blockaden zu lösen, um die spirituelle und körperliche Entwicklung zu fördern. Beispiele: Mula Bandha (Wurzelverschluss), Uddiyana Bandha (Bauchverschluss), Jalandhara Bandha (Halsverschluss). Mula Bandha hilft u. a. bei der Zurückhaltung von Samen oder bei der Kontrolle des unwillkürlichen Drangs zum Orgasmus.

**Bhaga:** In anatomischen oder tantrischen Kontexten bezieht sich der Begriff spezifisch auf den weiblichen Genitalbereich oder die Vulva. Im allgemeinen Sinne bedeutet er Glück, Wohlstand, Reichtum oder Glückseligkeit. Die Verwendung von Bhaga in tantrischen Texten kann also sowohl eine wörtliche als auch eine symbolische Bedeutung

## Quellenverzeichnis

### **[1] Wallis, Tantra Illuminated**

Wallis, Christopher (2012). Tantra Illuminated. Anusara Press. ISBN 978-1937104016

Deutsche Ausgabe: Wallis, Christopher (2023). Licht auf Tantra. O.W. Barth. ISBN 978-3-426-29337-9

### **[2] Johari, Wege zum Tantra**

Johari, Harish (1987). Wege zum Tantra. Verlag Hermann Bauer. ISBN 3-7626-0315-4

### **[3] Osho, Tantra, Spiritualität und Sex**

Osho (2004). Tantra, Spiritualität und Sex. Innenwelt Verlag. ISBN 978-3936360752

### **[4] Osho, Sex - das missverstandene Geschenk**

Osho (2005). Sex - das missverstandene Geschenk: Sexualität, Liebe und höheres Bewusstsein, Goldmann. 978-3442217137

### **[5] Walker, Tantrismus**

Walker, Benjamin (1987). Tantrismus - Die geheimen Lehren und Praktiken des linkshändigen Pfades. Sphinx Verlag. ISBN 3-85914-165-1

### **[6] Mookerjee/Khanna, Die Welt des Tantra**

Mookerjee, Ajit/Khanna, Madhu (1977). Die Welt des Tantra. Gondrom Verlag. ISBN 3-8112-0702-4

### **[7] Varenne, Tantrismus**

Varenne, Jean-Michel (1985). Tantrismus. Wilhelm Heyne Verlag. ISBN 3-453-41671-6

### **[8] Schneider, Tantra - Spiele der Liebe**

Schneider, Wolf Sugata (2004). Tantra - Spiele der Liebe. Knauer Taschenbuch. ISBN 3-426-87218-8

### **[9] Douglas/Slinger, Das große Buch des Tantra**

Douglas, Nik/Slinger, Penny (1985). Das große Buch des Tantra. Sphinx Verlag. ISBN 3-85914-620-3

### **[10] Wirth, Integrales Tantra**

Wirth, Silvio (2011). Integrales Tantra. Phänomen-Verlag. ISBN 978-3943194-14-2

**[11] Nayak, Die innere Welt des Tantra**

Nayak, Anand (2001). Die innere Welt des Tantra. Verlag Herder. ISBN 3-451-05113-3

**[12] Fries, Kali Kaula - Ein Handbuch der tantrischen Magick**

Fries, Jan (2015). Kali Kaula - Ein Handbuch der tantrischen Magick. Edition Roter Drache. ISBN 978-3-939459-92-7

**[13] Storl, Shiva, der wilde, gütige Gott**

Storl, Wolf-Dieter (2012). Shiva, der wilde, gütige Gott. KOHA Verlag. ISBN 978-3-86728-188-1

**[14] Shastri, The Siva Purana**

Shastri, J. L. (1950), The Siva Purana, Motilal Banarsidass, ISBN 8120838181

**[15] Mishra (Hrsg.), Advayasiddhi, the Tantric view of Laksminkara**

Mishra, Ramprasad (Hrsg.) (1995). Advayasiddhi, the Tantric view of Laksminkara. Kant Publications. ISBN 8186218009

**[15] Bäumer, Vijnana Bhairava - Das göttliche Bewusstsein**

Bäumer, Bettina (2008). Vijnana Bhairava - Das göttliche Bewusstsein. Verlag der Weltreligionen. ISBN 978-3-458-72006-5

**[16] George, The Caṇḍamahārosana-Tantra**

George, Christopher Starr (1971). The Caṇḍamahārosana-Tantra. American Oriental Society

**[17] Gäng (Hrsg.), Das Tantra der verborgenen Vereinigung**

Gäng, Peter (Hrsg.) (1988). Das Tantra der verborgenen Vereinigung. Diederichs. ISBN 3424009466

**[18] hareesh.org**

Website von Christopher "Hareesh" Wallis, dem Autor des Buchs "Tantra Illuminated".

**[19] Magee, The Yoni Tantra**

Magee, Michael (1995). The Yoni Tantra. Worldwide Tantra Project, Volume II

**[20] spiritwiki.de**

Ein privates Wiki mit einem nichtkommerziellem Hintergrund zur Erforschung der Spiritualität und deren Geheimlehren und Allegorien.

**[21] shastras.com**

Vedanta Shastras Library. Eine Sammlung indischer spiritueller Originaltexte mit englischer Übersetzung wie z.B. die Bhagavad Gita oder die Upanishaden

**[22] wiki.yoga-vidya.de**

Ein Wiki zu den verschiedenen Aspekten des Yoga und verwandter Disziplinen. Herausgegeben von Yoga Vidya e.V. der Europas größte Yoga und Ayurveda Seminarhäuser betreibt mit jährlich ca. 3000 Seminaren, Aus- und Weiterbildungen.

**[23] Magee, The Matrikabhedha Tantra**

Magee, Mike (2011). The Matrikabhedha Tantra. MetaPlume Corporation ISBN 9780987165282

**[24] de.wikipedia.org**

Die deutschsprachige Ausgabe der großen freien Enzyklopädie im Internet.

**[25] shivashakti.com**

Eine umfangreiche Website über die inneren Weisheiten des hinduistischen Tantra. Herausgegeben von Mike Magee, der sich als Autor, Übersetzer und Forscher auf tantrische Texte und Praktiken spezialisiert hat. Die Website bietet viele Originaltexte von Tantras.

**[26] Vishvasara Tantra**

Zusammengestellt aus mehreren PDFs im Internet, u.a. in diadivine.org de.scribd.com und dokumen.tips

# Westliches Tantra und der Sacred Lovespace

Der Weg des Akzeptierens

Seminare & Workshops inspiriert von den  
tantrischen Weisheiten in diesem Buch



## Westliches Tantra

Eine Verbindung von  
traditionellem Tantra mit  
westlicher Kultur und  
Therapieformen.

## Das tantrische Feld

Ein heiliger Raum für innige  
Verbindung und spirituelle  
Entfaltung.

## Sinnlichkeit & Spirit

Die Verbundenheit von  
Körper und Seele für  
erfüllte Lebensfreude und  
innige Verbundenheit.

## Höheres Bewusstsein

Erweitertes Denken jenseits  
des Alltäglichen für tiefere  
Einsicht und Weisheit.

[sacredlovespace.de](http://sacredlovespace.de)  
[westliches-tantra.de](http://westliches-tantra.de)