

8. Rundschreiben: Tantra



August 2016
(geschrieben im Mai 2016)

Liebe Tantrikas und Freunde der Bewegung,
welche die Erde, die Menschheit durch Selbsterkenntnis erneuern will

Ist es nicht manchmal schwierig, in all dem Unsinn, von dem man umgeben ist, noch eine Perspektive zu finden und aufrechtzuerhalten, noch daran glauben zu können, dass in der Menschheit irgendwann ein Wandel zu mehr Liebe und Mitgefühl stattfinden wird? Ein wirklicher Wandel, ausgelöst nicht durch Vorschrift und Diktat, sondern durch Einsicht und Selbsterkenntnis. In all der Oberflächlichkeit und Verwirrtheit, die um einen brandet, wach und mit Intelligenz gesegnet zu sein, erscheint einem dann fast als ein Risikofaktor für Schwermütigkeit und Untergang. Denn ohne Sinn und Perspektive, die einem tatsächlich manchmal abhanden kommen könnten, kann man sich dem Abgrund der Depression schwerlich entziehen. Davon kann jeder Psychotherapeut ein Liedchen singen. Gegen solche, zwar verständlichen Anwendungen hat der Krieger ein geeignetes Rezept:

Er macht seine Stimmung selber. Er weiss zwar, dass dies die schwierigste seiner Leistungen ist, aber umso beharrlicher zeigt er sich darin, sie zu vollbringen.

Ist Erleuchtung schliesslich eine Eigenleistung? Etwas, was man aus eigener Kraft bewirkt? Einerseits auf jeden Fall, würde ich mit den Kriegern zusammen behaupten. Die Stimmung des Erleuchteten kommt am Ende aus seiner unbeugsamen Absicht zur Selbsterkenntnis. Dass das Erreichen dieses „Ziels“ schlussendlich auch die Gnade benötigt, ist ein anderes Kapitel. Darauf werden wir dann viel später wohl zu sprechen kommen.

Rundschreiben zu verfassen, bedarf einer gewissen Musse und einer Zeit des Schwanger-Gehens damit. Deshalb schreiben sich meine Briefe, zumindest im Entwurf, ein paar Monate vor ihrem Erscheinen. Diesmal verbringe ich mit Danièle eine Ferienwoche in Frankreich nördlich der Provence in der Nähe von Grignan. Es ist Ende Mai und alle Rosen blühen. Verschicken werden wir diese Zeilen wahrscheinlich erst im August, wenn die herrlichen Blüten alle verblasst sein werden.

Es ist das Verdienst der Toltekenkrieger, den Prozess der Selbsterkenntnis in ein paar griffige Formeln oder Handlungsanweisungen gefasst zu haben: die eigene Wichtigkeit aufgeben; seine persönliche Geschichte auslöschen; für alles die Verantwortung übernehmen; den Tod als Ratgeber benutzen; sein Denken beenden. Und so weiter. Oder eben: der Krieger macht seine Stimmung selbst.

Wer diesen Vorschlägen willig und ernsthaft folgt, wird ohne Weiteres zur Integration aller Gefühle, die Selbsterkenntnis beinhaltet, eingeladen, so dass ihm schliesslich die Gnade widerfahren kann, die Stimmung der Erleuchtung in sich errichten zu können.

Als ich vor vielen Jahren mit diesem Gedankengut in Berührung kam, erkannte ich sofort den Wert und tiefen Sinn dieser Vorgaben und begann sie ernsthaft in meinem Leben umzusetzen. Denn dies ist natürlich Voraussetzung, dass das Unternehmen gelingen kann. Selbsterkenntnis geschieht nicht von selbst. Oft wundere ich mich über Menschen, über Freunde und Bekannte, die diese Botschaft auch aufgenommen hatten oder haben, aber wenig oder nichts ernsthaft damit tun, sie nicht in ihrem Alltag verwirklichen.

Krishnamurti zeigte uns minutiös auf, wie man im Prozess der Selbsterkenntnis sein Denken beendet. Einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Stimmung des Kriegers: den inneren Dialog beenden. Er lehrte uns das Exaktsein darin. Aber nicht nur das ständige Denken des undisziplinierten Menschen ist sein Problem, sondern paradoxerweise ebenso seine Gedankenlosigkeit, die damit einhergeht. Dass man oberflächlich bleibt und in Abwehr jeder wirklichen Auseinandersetzung bezüglich seiner persönlichen, aber dann vor allem auch der grossen Fragen und tiefen Probleme des Menschseins, niemals anständig und gründlich über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt, ist genauso hinderlich für exakte Selbsterkenntnis und damit für unser Prosperieren wie das oberflächliche und ständige vor sich hin Plappern unseres Gehirns. Seine Gedanken anzuhalten, innerlich wirklich still zu werden, beinhaltet beides: Das seichte, unnötige Denken durch Achtsamkeit in sich zu beenden und echt und tief nachdenken zu können, da wo es Not tut.

Aber eigentlich wollten wir in diesem Rundschreiben über Tantra reden, über das dritte wichtige und spezielle Hilfsmittel neben Psycholyse und Gemeinschaftsbildung, das unserer Bewegung auf dem Weg der Selbsterkenntnis dient. Dummerweise gibt es über Tantra nicht viel zu sagen, wie ich in unserem kürzlich aufgelegten Buch¹ zu diesem Thema – zwar immerhin auf gut dreihundert Seiten – erläuterte. Tantra muss man erleben, um es zu verstehen. Tantra will gelebt sein.

Tantra verstehe ich als den Prozess des Erwachens dafür und der Bewusstwerdung darüber, dass alles eins und aus Liebe gemacht ist. Es ist wie Meditation ein Weg, auf dem man sich schliesslich „jedes Lidschlags gewahr“ wird und entdeckt, dass genau dieses umfassende Gewahrsein die Stimmung der Erleuchtung und des Kriegers im Wesentlichen ausmacht, da es schliesslich alle Emotion hinter sich lässt und zentriert bleibt im Raum der reinen Wahrnehmung, des einen Gefühls.

Womit wir einmal mehr wieder bei der Liebe wären, bei Liebe und Mitgefühl, dem Weg und dem Ziel des ganzen Unternehmens Selbsterkenntnis. Denn um Liebe und Mitgefühl geht es im Tantra und nicht etwa um Lust und Ekstase, wie viele verirrte Tantrikas meinen. Obwohl Lust und Ekstase natürlich in der Liebe umschlossen sind und sogar zu ihrem Höhepunkt geführt werden. Lust und Ekstase generieren, für sich selbst angestrebt, hingegen lediglich mit Leid und Angst verbundenes und halbherziges Vergnügen. Lust und Ekstase dürfen im Tantra sowie im ganzen Leben nicht an erster Stelle, nicht vor der Liebe stehen, sonst verkommen sie zum seichten Vergnügen. Sie sind als Nebenprodukt von Liebe und Mitgefühl gedacht und erreichen lediglich in dieser Nebenrolle ihr Maximum. Diese Überlegungen stossen uns unmittelbar auf eines der wichtigsten Themen der Basisarbeit der Selbsterkenntnis, der wir uns bald zuwenden werden, dem menschlichen Drang, Vergnügen mit Liebe zu verwechseln.

Aber warum und inwiefern hilft denn Tantra nun auf dem Pfad der Selbsterkenntnis? Tantra ist für uns einerseits Gemeinschaftsbildung. Psycholyse und das Sharing der eigentlichen Gemeinschaftsbildungspraxis dienen diesem für uns zentralen Instrument der Gemeinschaftsbildung, das wir im Tantra gefunden haben. Wir erleben Psycholyse und Sharing in diesem Sinne dem Tantra unter- oder beigeordnet. Andererseits ist Tantra ähnlich wie die kultischen Möglichkeiten der Psycholyse ein königlicher Ausdruck von Gemeinschaft, ein Mittel, Gemeinschaft zu fördern und zu zelebrieren. Tantra verstehen wir als den gemeinschaftsbildenden und gemeinschaftspflgenden Prozess schlechthin. Es ist das machtvollste Mittel zum Vorantreiben der gemeinschaftsbildenden Arbeit. Im Tantra findet das Bezugensein in der Gemeinschaft seinen vollendetsten und kunstvollsten Ausdruck.

¹ Samuel Widmer Nicolet: ... jedes Lidschlags dir gewahr/ Tantra/ von der Liebe Lebenskunst; Basic Editions, 2016

Tantra könnte man auch als die Religion von Gemeinschaft, so wie wir sie verstehen, betrachten.

Auch wenn sie zuweilen mit gewaltigen Wolken spielt, ist die Sonne mit ihrer Wärme doch meistens da und hilft uns zu regenerieren. Noch immer sind wir ziemlich erschöpft. In der Umgebung hier findet sich eine typische Landschaft Frankreichs. Überall Steineichen, viel blühender Ginster. Sein wohlriechender Duft erfüllt die Atmosphäre. Lavendelfelder wechseln mit Äckern voller Rebstöcke oder eigenartig kleiner Bäume. Zuerst hielt ich sie für Mandelbäume. Gelegentlich hat es auch Olivenplantagen oder Kornfelder, leuchtend von rotem Mohn. Insgesamt ist die Landschaft wilder, aber auch flacher als in der typischen, mehr südlich gelegenen Provence. Es fehlen die lieblichen Hügelzüge. Hier ist es überall eben oder dann gleich bergig. Alles ist jedoch voller Schönheit, die zu Tränen rührt.

Das Dörfchen hier gibt nicht allzu viel her. Beeindruckend ist das nahe gelegene Städtchen Grignan. Eine derart kolossale Burg, wie sie darüber thront, habe ich wohl noch nie gesehen. Ganz speziell ist jedoch, dass es eine Stadt voller Rosen ist, die natürlich im Augenblick alle in Blüte stehen und uns mit ihrem allgegenwärtigen Parfum verzaubern. Von allen Hauswänden leuchten sie in vielen Farben und klettern an jeder Mauer empor. Wirklich lieblich. Jeder Augenblick ist hier ein Treffer. Leicht fällt es dem tantrisch wachen Geist, dass ihm nichts entgeht.

Damit, mit dem Beschreiben der Hilfsmittel für die Selbsterkenntnis – Gemeinschaftsbildung, Psycholyse und Tantra –, haben wir bezüglich Sinn und Zweck solcher Rundschreiben einen weiteren Schritt getan. Wir beabsichtigen damit, wie im ersten Schreiben definiert, die wichtigsten und grundlegendsten Anliegen der Bewegung, die wir bilden, zu umreißen, sowie die Werkzeuge, mit denen wir unsere Ziele, um die diese ringen, erreichen wollen, zu beschreiben. Bereits dort haben wir Selbsterkenntnis als unser Hauptwerkzeug zur Erlangung unseres Hauptziels, das wir als die Erneuerung von uns selbst und unserer Welt definiert haben, herausgestellt. Die Erde zu einem Paradies machen, nichts Geringeres wollten wir bewerkstelligen. Kein Wunder vielleicht, dass wir bei derart Hochgestecktem zuweilen mit Depressionen zu kämpfen haben, sobald wir dem Ist-Zustand von uns Menschen gegenüberstehen. Aber genau das beabsichtigen Selbsterkenntnis und Tantra: Das Unmögliche. Das Unerreichbare. Das vollkommene Menschsein. Die Stimmung des Kriegers. In den drei letzten Rundschreiben befassten wir uns mit den Hilfsmitteln, weil diese dem Hauptwerkzeug Selbsterkenntnis dienen können, damit es uns schliesslich möglich wird, zu bewirken, was wir, wie gerade beschrieben, beabsichtigen. Gemeinschaftsbildung, Tantra, Psycholyse. Die Zielvorstellung drücken diese Hilfsmittel in ihrer je eigenen Weise allerdings auch bereits aus, wenn wir ihnen bis zur Vollendung folgen. Psycholyse zeigt uns schliesslich die *Tiefendimensionen allen Seins*, Gemeinschaftsbildung führt uns unweigerlich zur *echten Gemeinschaft*, Tantra öffnet uns für die *tantrischen Visionen der Wirklichkeit*. Mit diesen drei Entfaltungen im Zielraum unserer Selbsterkenntnisbestrebungen wollen wir uns in den nächsten drei Rundschreiben herumschlagen, um schliesslich dann für wohl eine ganze Reihe von Monatsbriefen bei dem anzukommen, was ist und worum es zuerst einmal immer wieder geht und gehen wird, bei der Basisarbeit der Selbsterkenntnis.

Die Basisarbeit unterstützt durch die genannten Hilfsmittel – Psycholyse, Tantra und Gemeinschaftsbildung – nennen wir auch Echte Psychotherapie. Avanti² (www.aerztegesellschaft-avanti.org), die internationale Ärztengesellschaft für Alternative Psychiatrie und Echte Psychotherapie, die wir neben dem früher erwähnten World Wide Magic Movement (www.world-wide-magic-movement.org) und der

² Avanti hat seine diesbezüglichen Gedanken in einem Lehrbuch über Echte Psychotherapie zusammengefasst: Avanti (Samuel Widmer Nicolet und Mitautoren): Echte Psychotherapie/ Ein Lehrbuch/ Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess/ Eine Psychotherapie für eine neue Zeit; Editions Heuwinkel, 2013

Kirschblütengemeinschaftsbewegung (www.kirschbaumbluete.ch) ins Leben gerufen haben, dient der Bewegung, die wir zusammen bilden, um unsere Anliegen in die Welt zu tragen. Bei aller Hoffnungslosigkeit bestehen wir auf der Stimmung und dem Optimismus des Kriegers, der das Unmögliche, die Erneuerung von uns selbst und damit der Menschheit und der Welt, durchsetzen will.

Was ist Tantra?

Ist es nicht unser grösstes Anliegen, eine Welt zu schaffen, die friedlich zu koexistieren versteht, eine Menschheit, die zu teilen gelernt hat und ein lebendiges Interesse daran hat, zusammen in Liebe zu erblühen? Und ist es nicht Selbsterkenntnis, die Einsicht in das eigene Selbst, die dies hervorbringen wird?

Gemeinschaft, intelligente Gemeinschaft ist das, was den Menschen fehlt.

Tantra.

Auch heute sind wir wieder ein bisschen, zu passender und mitreissender Musik, durch die wunderbare Landschaft gegondelt und haben ein paar liebliche Dörfchen besucht. Diese Mohnblumenfelder! Ihr leuchtendes Rot auch im ersten zarten Violett des erwachenden Lavendels. Und all die vielfältigen Grün. Alles in Harmonie miteinander. So viel Schönheit, da kommen einem wirklich die Tränen. Jedes Lidschlags sich gewahr! Volle Aufmerksamkeit, bis nichts als diese bleibt. Und mit ihr ihre schönsten Qualitäten: Liebe, Mitgefühl, Schönheit und Ekstase. Das ist Tantra. Das ist Erleuchtung.

Etwas windiger und kühler ist es heute.

Möge dir beschieden sein, in dir die Stimmung des Kriegers zu errichten

Samuel Widmer Nicolet