

Ein Artikel von Shantam L. Heggenstaller aus dem Newsletter Nr. 15 des Instituts für die Tantrische Vision e.V. vom August 2007. Auszug mit freundlicher Genehmigung von Shantam.

Weitere Infos unter [www.tantra-vision.de](http://www.tantra-vision.de)

## *Auf dem Weg*

*„It depends on what you want“*

oder

*Was willst Du wirklich?*

von Shantam



Als ich im Februar bei meinem Lehrer Sunyata Saraswati in North Carolina (USA) war, fragte ich ihn danach, wie ich ein bestimmtes Yantra (Bild), das er mir vor Jahren zum Meditieren gab, eigentlich benutzen sollte. Ich hatte damals nur allgemeine Anweisungen darüber bekommen. Er schaute mich verschmitzt lächelnd an, wie er das so gerne macht, und meinte dann „Schau einfach 60 Minuten auf das Yantra und dann wirst du deine Chakren erleben, wie sie wirklich sind“. Ich war mir nicht ganz sicher, ob ich mich verhöhrt hatte und er vielleicht 16 Minuten gesagt hatte und fragte nach. „Du meinst wirklich eine Stunde?“ „Natürlich“ war die Antwort. „Das ist aber eine lange Zeit“ entgegnete ich. „Ja! Es kommt darauf an, was du erreichen willst (It depends on what you want). Wenn du nur ein *bisschen* Ergebnisse haben möchtest, dann reichen auch 5 oder 10 Minuten...“

Boing! Dieser liebevolle Zen-Hieb hatte gesessen. Ich habe 1976 zu meditieren begonnen und seitdem zieht sich Meditation und Yoga wie ein roter Faden durch mein Leben – mal mehr, mal weniger intensiv. Seit Sunyatas Empfehlung habe ich meine regelmäßige Meditationszeit deutlich verlängert! Und es ist wunderbar! Selbst Kostas, unser griechischer Freund, meinte kürzlich auf Korfu „So entspannt, wie dieses Mal, warst du noch nie.“

**„Praxis ist ein schlechtes Wort für das Vergnügen des Übens“ (Daniel Odier)**

Eben war der Dalai Lama in Deutschland. Zigtausende lauschten seinen religiösen und politischen Ausführungen. Auch

der Papst mobilisiert riesige Menschenmengen. Von neuem Interesse an Religion wird berichtet. Aber wie leben die Menschen Religion und wie schaut die Praxis aus?

In seiner Autobiographie schreibt der Dalai Lama, dass er täglich um 4 Uhr aufsteht und pro Tag mindestens 5 ½ Stunden mit Gebet, Meditation und Studium verbringt.

Vom Papst heißt es, dass er um 5 Uhr aufsteht und mit Studien beginnt, bevor er um 6 Uhr zum stillen Gebet in seine Privatkapelle geht. Um 7 Uhr ist dann Hl. Messe und anschließend nochmals stilles Gebet. Und natürlich betet er auch während des Tages immer wieder, beim Nachmittagsspaziergang zusammen mit seinen Sekretären am liebsten den Rosenkranz. Beim Spaziergang!!!

Osho, einer der bekanntesten Vertreter neuerer Spiritualität hat uns erzählt, wie er lange Zeit alles Mögliche an Yoga- und Meditationstechniken ausprobiert hatte, bevor er seine Erleuchtung realisierte.

Und wie sieht die Realität der meisten Sucher aus? Wie viel bist Du bereit für Deine Erfüllung, Deine Transformation zu geben? Wie viel Zeit bist Du bereit dafür zu verwenden? Wie viel bist Du Dir wert?

#### Was willst Du wirklich?

Immer wieder sagen mir Menschen, dass sie ihre Meditation in der Gartenarbeit oder beim Joggen usw. finden.

Sicher „Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst“ und das sind bestimmt wunderbare Tätigkeiten, die natürlich auch einen Erkenntniswert haben, aber haben sie wirklich mit transformierender Meditation zu tun? Oder sind es nicht vielleicht eher gut getarnte Ausreden, um nicht zu tief in den eigenen Erkenntnisprozess eintauchen zu müssen? Sich gar Freiräume für regelmäßige Praxis schaffen zu müssen?

Die großen Religionsführer und Meister haben immer klargestellt, dass es für nichts auch nichts gibt. Das ist kein negatives Denken, sondern kosmische Realität!

Oft scheint mir allerdings, dass viele meinen, mal dem Papst zuzubeln oder eine Selbsterfahrungsgruppe mitmachen genüge, um aus einem eher grauen Leben ein erfülltes, ekstatisches Leben zu machen.

Osho hat das mal, sinngemäß, so erklärt:

Sagen wir, Du nimmst an einem Seminar teil. Die Energie steigt allein schon durch das Zusammensein mit vielen Menschen in einer Gruppe. Du kommst immer mehr in außergewöhnliche Glückszustände. Nach dem Seminar halten diese Glücksmomente noch eine Weile und schwinden dann immer mehr, wenn Du diese Energie nicht weiter nährst. Es ist wie beim Fahrradfahren: Solange Du trittst, hältst Du die Geschwindigkeit aufrecht. Wenn Du zu treten aufhörst, wird das Rad immer langsamer, bis es zu einem Punkt kommt, wo es umfällt.

Das Gute, auch wenn Du zu treten aufhörst, ist immerhin, dass Du Dich von Deinem Ursprungsort wegbewegt hast und die Dinge in einem neuen Licht siehst.

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn die Motivation für eine Seminarteilnahme ist, andere Menschen kennen zu

lernen, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen oder einfach mal zu entspannen.

Die Frage ist: Will ich weiterfahren, bzw., um zum Seminar zurückzukommen, will ich die Glücksmomente in meinem Leben weiter haben und sogar noch vertiefen, dann muss ich was dafür tun oder entscheide ich mich wieder (meistens unbewusst) für das Altbekannte (Leiden, in seinen vielen Ausdrucksformen)?

Im „Direkten Pfad“ der Tibeter heißt es: Zuerst soll man sich verschiedene Religionen und Philosophien anhören und sie für sich prüfen und dann „unter allen diesen sich eine Lehre auswählen und die andern fahren lassen, so wie der Adler sich seine Beute aus der Herde heraus wählt“ (Alexandra David-Néel in „Magier und Heilige in Tibet“).

Kürzlich fragte mich ein Teilnehmer eines Trainings um Rat, ob er das Folgetraining machen solle. Ich wollte wissen, was ihn denn noch davon abhielte und er meinte, er habe Angst davor. „Du weißt doch genau, dass Du keine Angst zu haben brauchst. Wenn Du in der Gruppe an Grenzen kommst, die Dir Angst machen, kannst Du doch jederzeit innehalten und musst nicht weitergehen!“ wollte ich ihn ermuntern. „Das weiß ich natürlich, aber ich habe Angst davor, MIR zu begegnen“ war die Antwort.

Und genau darum geht es. Wir bieten mit der Tantrischen Vision ein Energie- und Übungsfeld, um endlich sich selbst zu begegnen.

Die Yoga- und Meditationszeiten dienen zur inneren Reinigung und zur Aktivierung der eigenen Energie – die vertikale Achse **|**. Die Rituale, Massagen, Begegnungsübungen ermöglichen ein bewusstes Ausdehnen und Erfahren Deiner Lebensfreude und Deines Potenzials – die horizontale Achse **—**.

Das zusammengesetzte Bild dieser beiden Achsen ergibt das ausbalancierte Kreuz **+**, keine Achse ist länger oder kürzer. Innen und Außen sind in Harmonie, Yin und Yang durchdringen und ergänzen sich und im Schnittpunkt der Achsen ist das Namenlose. Du bist angekommen, bist zu Hause.



*„Ich kann nicht glauben, dass Menschen, die einen spirituellen Weg einschlagen, sich entscheiden, stehen zu bleiben und sich nicht mehr weiterbewegen. Stehen zu bleiben bedeutet für mich, rückwärts zu gehen.“*

*Oberto Airaudi, alias Falco, Leiter der Gemeinschaft von Damanhur*