



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

In ihrem Standardwerk zur tantrischen Liebeskunst erläutert Margot Anand ihr systematisch aufgebautes Trainingsprogramm. Zur Kunst der sexuellen Ekstase gehören Meditation, Visualisierungsübungen, Atemtechniken, Massage, Bewegungsübungen, Liebestechniken und – nicht zuletzt – Erweiterung der erotischen Phantasie.

Ziel sind die Steigerung des Lustempfindens, die Entdeckung der verschiedenartigen Orgasmen und das Heilen aller Formen von sexuellen Problemen. Sexualität wird im Tantra zu einer tiefen Erfahrung, die Selbstsicherheit und eine spirituelle Öffnung schenkt.

### *Autorin*

Margot Anand Naslechnikov ist Diplompsychologin und arbeitet seit über zwanzig Jahren als Sextherapeutin und Seminarleiterin für Tantra-Kurse in Europa, den USA und Indien. Ihre Kenntnisse des Tantra und des Taoismus erwarb sie bei verschiedenen Tantra-Meistern auf der ganzen Welt.

Margot Anand

# TANTRA

oder die Kunst  
der sexuellen Ekstase

Aus dem Amerikanischen  
von Karin Petersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

21. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 1995  
© 1990 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1989 der Originalausgabe Margot Anand  
Originalverlag: Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles  
Originaltitel: *The Art of Sexual Ecstasy.*  
*The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers*  
Zeichnungen: Leandra Hussey  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: A prince and a lady in a combination of  
two canonical erotic positions listed in the »Kama Sutra«, Bundi,  
Rajput School, 1790/Private Collection/Bridgeman Berlin  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Kö · Herstellung: Sebastian Strohmaier  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-13847-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

---

*Für Osho*

*Für den inneren und den äußeren Meister*

*Für Gaia*

*Für die innere und äußere Göttin*

*Für alle Frauen und Männer, die sich die Erforschung  
ihres ekstatischen Potentials zum Ziel setzen*



---

# *Inhalt*

## **Der Zugang . . . . . 11**

Meine persönliche Forschungsreise zu den Traditionen ekstatischer Sexualität. – Mein eigenes systematisches »Training« in der Kunst sexueller Ekstase. – Das »SkyDancing Training für Liebe und Ekstase«.

## **Wie Sie nach diesem Buch vorgehen können . . . . . 21**

Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um aus dem Training den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

## **Der Hohe Sex und die tantrische Sicht . . . . . 31**

Sexuelle Mythen, die uns davon abhalten, unser Potential als ekstatische Liebende zu entfalten. – Sexualität ist etwas Heiliges. – Der positive Rahmen für die Praktiken des Hohen Sex.

- Der Drei-Schritte-Prozeß . . . . . 32
- Sexuelle Mythen in Frage stellen . . . . . 36
- Die tantrische Sicht . . . . . 40
- SkyDancing: Die tantrische Lebensweise . . . . . 43

## **Den inneren Geliebten wecken . . . . . 47**

Beginn des praktischen Teils des Trainings in sexueller Ekstase. – Es ist wichtig, sich selbst zu lieben, um auch andere lieben zu können.

- Der Atem des Lebens . . . . . 50
- Übungen . . . . . 51
  - Bewußtes Atmen: den Atem beobachten
  - Den inneren Geliebten wecken
  - Die Herz-zu-Herz-Begrüßung

<b>Sich dem Vertrauen öffnen . . . . .</b>	<b>61</b>
Abbau von Ängsten. – Die Forschungsreise zum Hohen Sex.	
Übungen . . . . .	64
Den heiligen Raum herrichten	
Die Verschmelzungsumarmung	
Widerstände überwinden	
<b>Wege zur Vertiefung von Intimität . . . . .</b>	<b>83</b>
Sinnlichkeit und Verführungskunst. – Humor in der Liebe und harmonische Seelenkommunikation.	
Übungen . . . . .	84
Das Ritual des sinnlichen Erweckens	
Die tanzenden Götter	
Der Seelenblick	
<b>Die Achtung vor der Ekstase des Körpers . . . . .</b>	<b>105</b>
Ekstase aufnehmen und halten können. – Sich mit dem Körper neu anfreunden und ihn als Tempel für den Geist der Liebe wiederentdecken.	
Den Körper lieben lernen . . . . .	105
Die drei Schlüsselmethoden für den Aufbau und die Entladung von Energie . . . . .	111
Übungen . . . . .	112
Das Reinigungsritual	
Die Grundhaltung	
Die Kunst erotischer Berührungen . . . . .	117
Übungen . . . . .	117
Streicheln mit einer Feder	
Streicheln mit den Fingerspitzen	
Gleiten und sich aneinander reiben	
Dehnen mit der Viereckübung	
Gemeinsames Hocken	
Die Beckenschaukel	
Der aufblühende Lotos	
<b>Die innere Flöte öffnen . . . . .</b>	<b>139</b>
Öffnung des geheimen Kanals, der die sieben Energiezentren des Körpers miteinander verbindet. – Orgasmus des ganzen Körpers. – Sexuelle Energie ausdehnen, halten und vom sexuellen Zentrum im Körper aufwärts zu den anderen Energiezentren leiten.	

Die innere Flöte entdecken . . . . .	140
Übungen . . . . .	150
Die PC-Pumpe	
Das sexuelle Atmen	
Das Beckenwiegen	
Beckenwiegen zu zweit	
<b>Selbstliebe-Rituale . . . . .</b>	<b>167</b>
Praktische Verbindung der bisherigen Übungen miteinander. – Was erregt Sie sexuell? – Sich und dem Partner Lust schenken.	
Sich selbst lieben lernen . . . . .	168
Übungen . . . . .	172
Das Selbstliebe-Ritual	
Der sexuelle Dialog	
Selbstliebe in Gegenwart des Liebsten	
Sich gegenseitig Lust schenken	
<b>Den inneren Mann und die innere Frau in Harmonie bringen . . . . .</b>	<b>201</b>
Geschlechterrollen. – Gleichgewicht von männlichem und weib- lichem Pol.	
Der »Geschlechterfalle« entkommen . . . . .	202
Übungen . . . . .	208
Den inneren Mann und die innere Frau visualisieren	
Das Yin-und-Yang-Spiel	
<b>Die ekstatische Reaktion wecken – erregt sein und zu- gleich entspannt bleiben . . . . .</b>	<b>223</b>
Die Kunst, sich im Zustand hoher Erregung zu entspannen. – Erotische Erregung und orgastische Energie ohne direkte Se- xualität.	
Die ekstatische Reaktion und der Orgasmus . . . . .	225
Übungen . . . . .	227
Schütteln und lockern	
Der Strömungsprozeß	
Die Bonding-Entspannung	
Die sexuelle Bonding-Entspannung	
<b>Den Orgasmus erweitern . . . . .</b>	<b>245</b>
Methoden der sexuellen Heilung. – Der vollständige, befriedi- gende genitale Orgasmus.	

Die Geschichte des Orgasmus . . . . .	246
Das erweiterte orgastische Vermögen . . . . .	252
Die genitale »Geographie« . . . . .	253
Wie wir uns von der genitalen Panzerung befreien . . .	260
Übungen . . . . .	266
Die Yoni heilen	
Den Vajra heilen	
Die anale Heilung	
<b>Vom Orgasmus zur Ekstase . . . . .</b>	<b>283</b>
Orgastische Energie halten und mit Hilfe fortgeschrittener Techniken im Körper aufwärts zum Gehirn leiten. – Die orgastische Energie über den Körper hinaus ausdehnen.	
Das männliche Festhalten an der Ejakulation . . . . .	285
Jenseits der Ejakulation . . . . .	287
Die Praktiken beherrschen . . . . .	290
Übungen . . . . .	290
Den Tiger reiten	
Die Energie gemeinsam zum Kronenchakra hochleiten	
Der Talorgasmus: Die erste Ebene	
Der Talorgasmus: Die zweite Ebene	
<b>Die Welle der Glückseligkeit reiten . . . . .</b>	<b>313</b>
Der Höhepunkt des Trainings: ein Sieben-Schritte-Prozeß – von spielerischen Experimenten mit den Grundpositionen beim Liebespiel zur höchsten Kunst, dem Hohen Sex. – Das Reiten der Welle der Glückseligkeit	
Übungen . . . . .	317
Die Grundpositionen der Liebe	
Orale Liebe	
Die Welle der Glückseligkeit reiten . . . . .	
Der Hohe Sex im Alltag . . . . .	352
Die Gründung einer Übungsgruppe . . . . .	354
ANHANG I: Sicherer Sex . . . . .	357
ANHANG II: Musikalische Auswahl . . . . .	365
ANHANG III: SkyDancing-Quellen . . . . .	369
Danksagung . . . . .	373
Stichwortverzeichnis . . . . .	375

## *Der Zugang*

Haben Sie sich, wenn Sie mit jemandem geschlafen haben, jemals gefragt: Soll das alles sein, was Sex zu bieten hat?

Haben Sie sich jemals unbefriedigt gefühlt, weil Ihr Partner schon wieder »gelandet« ist, bevor Sie überhaupt eine Chance hatten, »abzuheben«?

Ist Ihnen Sex in einer Beziehung jemals langweilig geworden, und haben Sie den Wunsch gespürt, jene Leidenschaftlichkeit zurückzugewinnen, durch die der Sex mit Ihrem Partner früher einmal aufregend war?

Haben Sie sich jemals gewünscht, im Innersten Ihres Wesens berührt zu werden, aber Angst gehabt, sich zu öffnen und verletzlich zu sein?

Haben Sie jemals Momente von Ekstase in der Liebe erlebt und später nicht mehr gewußt, wie Sie diese wiedererlangen können?

Wenn Sie eine dieser Fragen positiv beantwortet haben, werden Sie spüren, wie kostbar die Gipfelerfahrungen in der Liebe sind – diese ganz besonderen Augenblicke vor oder während des Orgasmus. Plötzlich fliegen Sie; Sie fühlen sich wunderbar lebendig, voller

Licht und Lachen, geborgen in einem einzigen Augenblick, der ewig zu dauern scheint, in einem Raum, der Sie mit Ehrfurcht erfüllt. Diese seltenen, intensiven und oft unerwarteten Erfahrungen wecken unsere Energien neu und rufen in uns und unserem Partner Gefühle von Nähe und Dankbarkeit hervor.

Als Psychologin, die darauf spezialisiert ist, Menschen zu zeigen, wie sie ihre Sexualität reicher und tiefer erfahren können, habe ich mit Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt gearbeitet, die ein tieferes Liebesleben erfahren wollten. Die meisten von ihnen hatten bereits Gipfelerfahrungen beim Sex oder wußten intuitiv, daß diese möglich sind.

Weil wir wissen, daß solche Augenblicke möglich sind, hoffen wir, wieder in deren Genuß zu kommen. Wir halten an der Vision einer zutiefst erfüllenden Umarmung voller Freude fest, in der die vibrierende Lust unseres Körpers zugleich die Wonne unseres Herzens und ein Zusammentreffen auf seelischer Ebene einschließt.

Solche Augenblicke werden oft be-

schrieben als ein Gefühl des »Dahinfließens«. Wenn Sie nachgeben und sich in einen Fluß hineinentspannen, weiß Ihr Körper, was zu tun ist, noch bevor Ihr Kopf darüber nachdenken kann. Sie vergessen alles um sich herum, Sie sind total versunken. Die Zeit scheint still zu stehen oder sehr schnell voranzuschreiten. Ihre Wahrnehmung wird erweitert. Bei den Berührungen Ihres Liebsten oder Ihrer Geliebten können kleine Wellen des Entzückens bis hinunter in Ihre Zehenspitzen laufen. In der Umarmung mit dem geliebten Menschen haben Sie das Gefühl, aus Ich und Zeit herausgespült zu werden. Ganz natürlich und leicht gelangen Sie in einen Zustand entspannter Wachheit, der mit Meditation vergleichbar ist.

Meine erste Gipfelerfahrung erlebte ich in Paris, meiner Heimatstadt, als ich achtzehn Jahre alt war, und sie schickte mich bis heute auf eine lange Reise des Studierens und Lehrens. Zu der Zeit war ich sehr verliebt in einen jungen amerikanischen Künstler namens Robert. Er entsprach ganz sicher dem üblichen Bild eines amerikanischen Mannes: Groß, stark, gutaussehend war es ihm ein leichtes, mich einfach »umzuhauen«. Unser Sex war roh, urwüchsig und wild und erfüllte meine Träume als Heranwachsende, wie ein »richtiger Mann« mit einer Frau umgehen sollte. Ich lernte aber zu der Zeit Yoga und machte auch meine ersten Erfahrungen mit subtilen Gefühlsdimensionen – stille, meditative,

klare Stimmungen –, und ich begann mich zu fragen, wie es wäre, wenn ich diese Seinszustände in mein Sexleben einbringen würde.

Eines Abends, als wir uns auf die gewohnte heftige Weise liebten, sprach ich über meine Gefühle und sagte: »Bitte, Robert, mach langsamer; laß uns etwas Neues ausprobieren.« Wir hielten inne und entspannten uns, blieben aber miteinander verbunden, und Robert war weiter in mir. Ich lag auf ihm. Ich war aufgeregt, weil ich etwas Neues in Gang gebracht hatte und ihm die Verantwortung dafür, daß etwas geschah, abnahm. Das war ein subtiler Rollentausch, und ich spürte, wie er in eine femininere, empfänglichere Haltung überglitt. So verharrten wir mehrere Minuten lang entspannt, während wir gleichzeitig die sexuelle Erregung im ganzen Körper spürten. Schon bald fühlte ich, wie eine warme, glühende Energie meinen ganzen Beckenbereich durchflutete.

Wir wollten unsere sexuelle Erregung halten und kehrten daher, als sie abzuklingen begann, zu unserem üblichen Liebesverhalten zurück. Dann, unmittelbar vor dem Höhepunkt orgasmischer Entladung, hielten wir inne, entspannten uns und wurden wieder ruhig. Diesen Ablauf wiederholten wir mehrmals, und dann geschah etwas völlig Unerwartetes. Plötzlich schienen wir beide in einem grenzenlosen Raum voller Wärme und Licht zu treiben. Die Grenzen zwischen unseren Körpern lösten sich auf und mit ihnen

die Unterschiede zwischen Mann und Frau. Wir waren eins. Die Erfahrung wurde zeitlos, und wir schienen ewig so zu verharren. Es gab kein Bedürfnis nach einem Orgasmus mehr. Und auch keines danach, uns zu lieben. Es gab nichts zu tun, nichts zu erreichen. Wir waren in Ekstase.

Nach dieser außergewöhnlichen Erfahrung versuchte ich mehrmals, diesen ekstatischen Zustand wiederzuerlangen, während wir uns liebten, aber ohne Erfolg. Robert hatte das alles schnell vergessen, aber ich gewann allmählich das Gefühl, daß der übliche genitale Orgasmus nicht das einzig begehrenswerte Erlebnis in der Liebe war. Wie viele andere spürte ich die Frustration darüber, nur zehn Prozent meines Liebespotentials zu leben. Ich erkannte, daß die Lust der routinemäßigen oder auf Entspannung abzielenden Sexualität nicht alles war, tatsächlich war sie nur ein Anfang. Wie wäre es, fragte ich mich, wenn man beim Liebesakt die Bedingungen, die zu dieser Glückseligkeit führten, auf einer beständigen Basis wiederherstellen könnte? Ich beschloß, mich nach Wegen umzuschauen, ekstatische Zustände in Verbindung mit dem sexuellen Erleben herbeizuführen.

Die nächsten fünfzehn Jahre lang erforschte ich die großen Traditionen ekstatischer Sexualität. Ich entdeckte und entwickelte dabei einen einzigartigen Weg zu sexueller Ekstase, den ich »Hohen Sex« (High Sex) nenne. In diesem Buch lernen Sie diesen Weg

vollständig kennen. Er bildete sich allmählich aus meinen Studien der zahlreichen traditionellen und innovativen sexuellen Praktiken im Osten und im Westen – auf drei Kontinenten – heraus. Hoher Sex ist ein einfacher, schrittweise vorgehender Prozeß für

---

*Sexualität ist keine Freizeit- und Teilzeitaktivität. Sie ist eine Lebensart.*

Alexander Lowen  
*Liebe und Orgasmus*

---

jeden, der einen sanften und bewußten Weg finden möchte, um die sexuelle Vereinigung als eine Brücke zwischen Körper und Seele zu erfahren.

Hoher Sex öffnet eine neue Dimension für den Orgasmus, für die der genitale Orgasmus nur einen Beginn darstellt. Hoher Sex inspiriert Sie, die ganze Bandbreite orgastischer Erfahrungen zu erforschen, die ihren Höhepunkt in der ekstatischen Vereinigung von Körper mit Körper und von Seele mit Seele finden. Dies bedeutet ein Erleben des ganzen Körpers, des ganzen Seins. Der Weg des Hohen Sex hilft Ihrem Körper, sich von Spannungen zu befreien, Ihrem Herzen zu vertrauen und sich zu öffnen, und Ihrem Geist, solche Fähigkeiten wie Visualisation, Imagination und Meditation zu entwickeln. Wenn diese Integration stattgefunden hat, sind Sie bereit für eine neue, qualitativ erweiterte sexuelle Erfahrung, in der die körperliche Lust zu einer Freude des Herzens und zu einer Ekstase des Geistes wird.

Mein Kurs über sexuelle Ekstase vermittelt Ihnen, wie Sie die energetische Aufladung halten können, die durch die sexuelle Erregung, welche sich üblicherweise auf die Genitalien konzentriert, erzeugt wird. Sie lernen auch, die Erregung bewußt durch den Körper zu lenken, wobei feine Kanäle benutzt werden, die den Meridianen in der Akupunktur vergleichbar sind. Wenn diese Energie Herz und Kopf erreicht, steht uns ein ganzes Spektrum an Gipfelerfahrungen offen. Der Orgasmus wird als Ekstase erlebt, die Lust durchflutet jede Pore Ihres Körpers, Ihr Herz tanzt vor Freude, Sie spüren Wohlbehagen und Frieden, und Ihre Energie weitet sich über die Grenzen Ihres Körpers hinweg aus.

Diese Erfahrung liegt nicht, wie viele glauben, außerhalb unserer Reichweite. Ekstase ist ein ebenso natürlicher Zustand wie Schlafen oder Atmen. Sie ist unser Geburtsrecht. Wir werden als Kinder ekstatisch geboren und empfinden die Welt als einen Ort voller Wunder. Wir sind nicht getrennt von den Dingen, sondern intuitiv und zutiefst mit allem verbunden, was uns umgibt. Wenn wir dann heranwachsen, verlieren wir dieses Gefühl des Einsseins. Laut Ronald D. Laing, einem Psychiater, der ekstatischen Zuständen sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet hat, »geht die Anpassung an die Welt beim Kind mit dem Verzicht auf seine Ekstase einher«. Wir vergessen sie einfach. Mit der Betonung der Ekstase distanziert sich Hoher Sex von

der sogenannten sexuellen Revolution, die in den sechziger Jahren begann. Bei jener Revolution ging es darum, Sexualität verfügbar zu machen. Sie war eine Rebellion gegen eine puritanische Haltung, die Sex außerhalb der Ehe verbot. So wurde die Sexualität um ihrer selbst willen frei erforscht. Durch die sexuelle Revolution fühlten sich mehr Menschen wohler dabei, mit mehreren Partnern zu schlafen und möglichst viele Techniken auszuprobieren. Tausende von Büchern und Artikeln erzählten uns, wir sollten intensivere Orgasmen haben, ihre Anzahl steigern, sie mit dem Partner zusammen erreichen und sie ausdehnen.

Vielen gelang das auch, wie aber Psychologen und Soziologen nachgewiesen haben, brachte dieser Zugang zum Orgasmus längerfristig keine Befriedigung mit sich, weder körperlich noch emotional. Sex zu »machen«, wie man andere Dinge auch »macht«, schien in gewisser Weise eine Selbstbeschränkung zu sein. Sex als Entladung, Unterhaltung oder Bestätigung für die eigene Attraktivität zu benutzen, richtet sich an Ego-Wünsche, lenkt uns aber von unserem wahren sexuellen Potential ab.

Heute ist das Thema nicht mehr die Verfügbarkeit von Sexualität, sondern die Transformation von Sexualität. Es geht nicht mehr um die flüchtige Lust um der Lust willen, sondern um die Heilung unseres ekstatischen Selbst in der Liebe. Wir entdecken erotische Glückseligkeit nicht dadurch,

daß wir Sex von anderen höheren Anliegen abtrennen und lediglich als Entspannung betrachten, sondern indem wir die Kunst sexueller Ekstase kultivieren, um höhere Bewußtseinszustände zu erreichen und auf diesem Wege die Intimität mit unseren Geliebten zu vertiefen.

Zur Zeit meiner Pariser Liebesaffäre mit Robert studierte ich an der Sorbonne, um einen Magister in Psychologie und Philosophie zu machen. Ich erkannte bald, daß ich die Antworten, nach denen ich suchte, in den düsteren Winkeln der Lesehallen der Sorbonne nicht finden konnte. Das dort angebotene Wissen war viel zu theoretisch und abstrakt. Ich wollte Antworten, die ich kosten, erfahren und körperlich spüren konnte. Nachdem ich meinen Abschluß gemacht hatte, entdeckte ich voller Freude die konkreteren Methoden der Selbsterfahrung in den verschiedensten Körpertherapien und Selbstentfaltungsgruppen: Bioenergetik, Encounter, Rolfing, Gestaltpsychologie. Ich reiste zwischen London, New York und Kalifornien hin und her und arbeitete mit den führenden Therapeuten auf diesen Gebieten. Weil die »Kostprobe« von Ekstase zusammen mit Robert dem Zustand von Meditation gleichkam, den ich beim Yoga erlebt hatte, studierte ich auch drei Jahre lang integralen Yoga bei Swami Satchitananda.

1974 begegnete ich dem südamerikanischen Mystiker Oscar Ichazo und trat seiner spirituellen Schule bei, dem

Arica Institut in New York, wo Kampfsportarten, Sufismus, die Lehren von Gurdjieff und weitere spirituelle Traditionen miteinander verbunden wurden. Im Arica begann ich zu verstehen, nach welchen Grundprinzipien die Energie im menschlichen Körper arbeitet, indem ich lernte, spezielle Energiezentren durch Licht, Farbe, das Singen heiliger Töne und die visuelle Wirkung von Symbolen und Bildern zu aktivieren.

Während dieser Zeit entdeckte ich Tantra, eine alte östliche Wissenschaft von der spirituellen Erleuchtung. Ich war sofort fasziniert, weil Tantra – anders als die meisten mystischen Wege – die Sexualität als Tor zur Ekstase und Erleuchtung mit einbezieht. Tantra wurde etwa 5000 v. Chr. in Indien durch den Kult um den Hindu-Gott Shiva und seine Gefährtin, die Göttin Shakti, geboren. Shiva wurde als die Verkörperung reinen Bewußtseins im Zustand höchster Ekstase und Shakti als die Verkörperung reiner Energie verehrt. Die Hindus glaubten, daß Shakti durch die spirituelle und sexuelle Vereinigung mit Shiva dessen Geist Form verlieh und das Universum erschuf. Tantra betrachtet also die Schöpfung der Welt als einen erotischen Liebesakt. Der freudige Tanz von Shiva und Shakti spiegelt sich in allen lebenden Wesen wider und manifestiert sich als Lust, Schönheit und Glück. Das ist im Tantra das Wesen des Göttlichen, die Wurzel alles Seienden.

Tantra entwickelte sich ursprüng-

lich als Rebellion gegen den repressiven Sittenkodex der etablierten Religionen und die asketischen Praktiken der Brahmanen – der Priesterschaft der Hindus –, besonders gegen den weit verbreiteten Glauben, daß die Sexualität verleugnet werden muß, damit die Erleuchtung erreicht werden kann. Tantra heißt »weben« in dem Sinne, daß die vielfältigen und oft widersprüchlichen Aspekte des Ich zu einem harmonischen Ganzen verwoben werden. Tantra heißt auch »Ausdehnung«, mit der Bedeutung, daß wir uns ausdehnen und der Freude entgegenwachsen, wenn wir unsere eigenen Energien erst einmal verstehen und harmonisch vereinigen. Als eine Haltung, die immer rebellisch und nonkonformistisch war und die eine Herausforderung für Tabus und Glaubenssysteme darstellte, entwickelte Tantra viele Verzweigungen und beeinflusste nicht nur die Tradition des Hinduismus, sondern auch die taoistischen und buddhistischen Traditionen. Die westliche Religionsgeschichte beeinflusste Tantra durch den ekstatischen Kult um den griechischen Gott Dionysos um 2000 v. Chr.

Die großen Mystiker der tantrischen Tradition schockierten die breite Mehrheit der Gesellschaft und wurden oft verdammt und verfolgt. Charakteristisch für ihre Art zu lehren ist das, was die tibetische tantrische Tradition »verrückte Weisheit« nennt, ein Vorgehen, bei dem der Lehrer paradoxe Geschichten, scheinbar absurde Fragen und unerwartetes Verhalten dazu be-

nutzte, Menschen zu necken, wachzurütteln, zu verblüffen und zu provozieren, ihre konventionellen Einstellungen fallenzulassen und sich für das ganze Spektrum des Lebens zu öffnen, ohne einen Unterschied zwischen heiligen und profanen Dingen, zwischen dem Spirituellen und dem Sexuellen zu machen.

Einer der außergewöhnlichsten tantrischen Mystiker war Saraha, der um das neunte Jahrhundert herum in Indien lebte. Zu seiner Zeit als großer Gelehrter und Philosoph geachtet, schockierte er alle Welt, so die Lehrende, als er zum Gefährten einer erleuchteten tantrischen Frau und Lehrerin wurde. Sie lebten auf einem

---

*Die Erfahrungen oder das Verhalten von Schamanen, indischen Yogis und Sadhus oder spirituell Suchenden aus anderen Kulturen würden der westlichen Psychiatrie mehr als hinreichende Gründe für die Diagnose einer Psychose liefern. Andererseits würde der indische Weise den unersättlichen Ehrgeiz, das irrationale kompensatorische Zwangsverhalten, die technologische Besessenheit, das moderne Wettrüsten, die Vernichtungskriege oder Revolutionen und Demonstrationen, die im Westen als normal gelten, als Zeichen für absolute Geisteskrankheit betrachten.*

Stanislav Grof  
Geburt, Tod und Transzendenz

---

Friedhof zusammen und tanzten und sangen mit einer solchen ansteckenden Ekstase, daß alle, die traurig dort