

KALI ASANA

Die yogische Geburtshaltung

Zweifellos ist die Hockstellung die beste Stellung für den letzten Abschnitt während der Geburt; diese Stellung wird auch heute noch von Frauen archaischer Kulturen als Geburtsstellung bevorzugt. Das trifft auch für indische Frauen zu, die auf dem Dorf leben. In Tantra kennt man diese Stellung als 'Kali Asana', weil sich hier die Shaktikraft zeigen kann und ungeheuer kraftvoll wird. Eine Frau, die in dieser Stellung die letzten Wehen verarbeitet, wird dies mit größter Wirksamkeit, Kraft und Kontrolle mit jeder Gebärmutterkontraktion tun können. Die Geburt verläuft sehr viel leichter und schneller, und die Mutter wird ihre ganze Einstellung und Annahme ihrer Rolle, die sie zu spielen hat, durch diese Haltung verändern. Die nach unten und nach vorn gerichtete Orientierung des Beckenbodens und des Geburtskanals in der Hockstellung ist so, dass all ihre Kraft in eine Richtung gelenkt wird: das Baby nach unten, nach vorn und aus ihrem Körper heraus zu drücken, ohne Energie in andere Richtungen zu verschwenden. Zusätzlich wird der ganze Ablauf durch die Schwerkraft unterstützt. Mit der richtigen yogischen Vorbereitung kann eine Frau leicht in Kali Asana entbinden; sie wird wenig Hilfe vom Arzt und der Hebamme benötigen.

Die Lithotomie-Lage

Im Gegensatz dazu wird die moderne westliche Frau fast ausschließlich von ihrem Kind aus einer Lage entbunden, die als die Lithotomie-Lage (Steinschnittlage) bekannt ist. Hier liegt die werdende Mutter auf ihrem Rücken, die Beine sind angehoben. Ihre Fußgelenke sind meistens oberhalb und an beiden Seiten des Tisches festgebunden, der Beckenboden liegt am äußersten Ende des Entbindungstisches, und der Geburtskanal liegt horizontal und nach oben gerichtet. In dieser Lage ist die Frau gezwungen, gegen die Schwerkraft anzuarbeiten; sie muss ihr Kind nach oben und von ihrem Körper fort herausdrücken. Aus dieser Lage heraus widerspricht die Arbeit dem Naturprinzip der Schwerkraft. Der ihr angeborenen und äußerst wirkungsvollen Fähigkeit des Pressens und Ausstoßens des Fötus wird entgegengewirkt, und damit verschwindet die Kraft ihrer eigenen Ausdruckskraft und der Eigenaktivität während des Geburtsvorgangs. Außerdem wird viel der vitalen Energien in falsche Richtungen gelenkt, das heißt, sie wird im Rücken und in den Beinmuskeln vergeudet, statt dahingelenkt zu werden, wo sie nötig ist, um erfolgreich und triumphierend zu entbinden.

In dieser Lage verändert sich die ganze innere Einstellung der Frau. Sie kann nun nicht mehr selbst die Entbindung lenken, und somit hat sie kein Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, das Naturgeschehen zu unterstützen, weil sie nicht mehr in der Lage ist, ihre natürliche Kraft einzusetzen. Wenn Du die Wahl hättest, wie würdest Du dann Dein Kind zur Welt bringen?

Die Harmonisierung von Apana Shakti

In der yogischen Philosophie wird die vom Nabel zum Becken abwärtsfließende Pranakraft Apana Shakti genannt. Mit Hilfe dieser Energie wird das Baby während der Geburt durch den Geburtskanal nach unten getrieben. Das Geheimnis einer erfolgreichen Geburt liegt in dem wechselseitigen Abgeben und Aufnehmen von Apana, und zwar im Einklang mit den Kontraktionen des Uterus. Im Grunde ist es der gleiche Vorgang wie das Entleeren der Därme, was aus der traditionellen Hockstellung heraus sehr viel wirkungsvoller und gesundheitsfördernder ist, als aus der Lithotomie-Lage oder dem Sitz auf unseren kultivierten und zivilisierten Toiletten. In den beiden letzteren Stellungen wird Apana Shakti ganz eindeutig in ihrem natürlichen Verlauf behindert.

Die Frauen haben heutzutage die ihnen innewohnende Weisheit und Kraft verloren. Man sollte nun aber nicht voreilig die Geburtshelfer und Gynäkologen dafür verantwortlich machen. Sie wissen sehr wohl, dass eine starke Frau in der Hockstellung sehr viel leichter ent-

binden kann; die Rolle des Arztes wird hier allerdings mehr passiv und nicht mehr so wichtig. Der Geburtskanal ist nicht mehr so leicht zugänglich für ein aktives Eingreifen, er ist nicht mehr derjenige, der die alleinige Verantwortung hat, ja er wird mehr zum Ratgeber. Die Lithotomie-Lage gibt dem Arzt Macht, Prestige und Lebensunterhalt. Wenn Frauen ihre eigenen Potentiale, die durch Kali Asana symbolisiert werden, erkennen würden, könnte die heutige soziale Dominanz der Männer über die Frauen in weniger als einem Jahrzehnt überholt sein.

Wie man sich auf die Geburt in Kali Asana vorbereitet

Frauen, die in dieser Stellung entbinden möchten, so wie Frauen durch alle Zeiten hindurch das so gemacht haben und in den primitiven Kulturen auch heute noch tun, sollten zuerst einmal die Göttin Kali freundlich für sie stimmen, damit Vertrauen, Kraft und Stärke erwachen können. Viele Frauen der zivilisierten Welt werden es anfänglich schwierig finden, in Kali Asana längere Zeit zu verharren. Durch Vernachlässigung der yogischen Techniken und vergiftete denaturalisierte Nahrung sind die Muskeln und Gelenke der Hüften, des unteren Rückens, der Knie und der Knöchel alles andere als beweglich. Viele Frauen können nicht einmal mehr mit den Hacken auf dem Boden in der Hocke sitzen, so groß ist die Unflexibilität der Knöchel. So können sie natürlich nicht in Kali Asana entbinden, denn dazu müssen sie länger in der Stellung sitzen können. Die Frau muss auch in der Lage sein, sich nach oben zu bewegen in dem Moment, wenn der Kopf des Kindes in der Vagina sichtbar wird und so zu verharren, bis das Kind ganz herausgekommen ist. In der Lithotomie-Lage ist dieser zweite Teil der Entbindung oft unnötig in die Länge gezogen, und gerade in dieser Phase entstehen die meisten Komplikationen und Verfestigungen, die zum Noteinsatz führen. Viele dieser Probleme könnten vermieden werden, und diese äußerst wichtige Phase kann in 10 bis 15 Minuten beendet sein, wenn das Kind in Kali Asana mit einer erfahrenen Hilfskraft entbunden wird. Für eine Frau, die schon eine gewisse Zeit Yoga betrieben hat, deren Gelenke und Bänder flexibel sind, ist eine solche Entbindung sicher ideal.

Wie kann man den Körper vorbereiten? Alle Asanas sind hilfreich, besonders aber werden die Knie und Knöchel durch den Krähenlauf, durch Namaskara, das Holzhacken und durch Utthanasana vorbereitet, und die Hüften werden flexibel durch die Schmetterlingsübungen. Diese Übungen sollten täglich ausgeführt werden, verbunden mit einer yogischen Ernährung, durch die sich angesammelte Gifte in den Gelenken ausgeschwemmt werden und eine gut funktionierende Verdauung selbstverständlich wird.

Die Mutter, die sich so vorbereitet, hat den Schlüssel zu einer leichten und erfolgreichen Geburt. Durch Yoga lernt sie, wie sie ihre Energien konservieren und lenken und wie sie sich vollkommen und schnell entspannen kann, so dass sie sich jeder Kontraktion mit neuen Kräften stellt. So wird die Geburt mit Freude und Reserven der Ausdauer vollendet. Sie kann voll bewusst die Körperrhythmen kontrollieren und aufeinander einstellen.

Die meisten Geburten verlaufen normal und können ohne jede Aufregung verlaufen. Es ist keine Krankheit, in der man Arzneien oder Betäubungsmittel braucht, obwohl es Zeiten geben kann, wo Hilfe benötigt wird. Aber die Frau sollte nicht abhängig sein von der modernen Geburtshilfe auf Kosten der eigenen Kräfte.

Yoga ist eine Wissenschaft, die eine Frau für ihre spirituelle, körperliche und seelische Entwicklung erforschen kann, so dass sie ihre Stärken erkennt und ihre Grenzen überwinden kann. Sie kann der Mutterschaft gelassen entgegensehen, wenn sie ihre innewohnenden intuitiven Dimensionen ihrer Persönlichkeit entwickelt und sich selbst als einen glücklichen, kreativen und erfüllten Menschen erkennt.

Krähenlauf

Setze dich in die Hocke. Lege die Handflächen auf die Knie und beginne so dich fortzubewegen. Entweder läuft man auf den Zehen oder auf dem ganzen Fuß; wähle das, was für dich am schwersten ist.

Gehe so lange, wie es dich nicht anstrengt.

Beim Krähenlauf berührt ein Knie mit jedem Schritt den Boden.

DIE SCHMETTERLINGS-VARIANTEN

Halber Schmetterling

Lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, die linke Hand auf die rechte Fußspitze, die rechte Hand auf das rechte Knie. Bewege nun ganz sachte das gebeugte rechte Bein mit der rechten Hand herauf und herunter, so dass sich die Muskeln so weit als möglich entspannen können. Durch kontinuierliches Üben wird das Knie den Boden berühren. Mache das Gleiche mit dem linken Bein.

Knie-Kreisen

Bleibe in der gleichen Position wie oben beschrieben. Kreise mit dem rechten Knie und lasse die Kreise allmählich immer größer werden. Mache dies 10 mal im Uhrzeigersinn und 10 mal entgegen dem Uhrzeigersinn. Das Gleiche mit dem linken Bein.

Voller Schmetterling

Du bringst die Sohlen deiner Füße zusammen und ziehst sie so nah zum Körper, wie möglich; die Fersen sollten am Beckenboden anstoßen. Die Finger sind um die Fußspitzen herumgelegt. Vorsichtig drückst du die Knie in Richtung Fußboden, indem du die Ellbogen zur Hilfe nimmst und den Oberkörper ein wenig vorbeugst. In der Endstellung berührt der Kopf den Fußboden, was jedoch am Anfang schwierig ist.

Variante a

Die gleiche Ausgangsposition, jedoch liegen die Hände auf den Knien. So drückst du die Knie ganz leicht in Richtung Fußboden und lässt sie wieder hochkommen. Mache das 20 mal oder auch öfter.

Variante b

Die gleiche Ausgangsposition, jedoch liegen die Hände auf dem Boden seitlich hinter dem Rücken, die Arme sind ausgestreckt. Bewege die Knie 20 mal oder öfter herauf und herunter.

Namaskara

Du sitzt in der Hockstellung mit den ganzen Füßen auf dem Boden und den Knien weit auseinander. Die Hände sind vor der Brust zusammengelegt.

Du presst nun die Oberarme gegen die Innenseite der Knie. Du atmest ein, hebst den Kopf und drückst die Knie so weit auseinander, wie möglich. Verharre so einige Sekunden.

Du atmest aus, streckst die Arme vor und bringst die Knie nahe zueinander, dabei beugst du dich nach vorn und mit dem Kopf nach unten. Komme wieder in die Ausgangsposition.

Wiederhole das 10 mal.

Utthanasana

Du stehst aufrecht, die Beine sind gegrätscht. Falte die Finger vor dem Bauch, die Arme hängen herunter. Langsam beugst du die Knie und den unteren Rumpf, erst ein wenig; dann kommst du zurück. Das nächste Mal gehst du ein wenig tiefer und kommst zurück. Das dritte Mal gehst du noch tiefer, so dass die Hände kurz vorm Boden sind und kommst zurück. Das

vierte Mal gehst du so tief, dass die Hände den Boden berühren und du kommst zurück. Das kannst du mehrere Male wiederholen. Entspanne dich.
Ausatmen beim Heruntergehen - Einatmen beim Hochkommen.

Holzhacken

Du sitzt in der Hockstellung mit den Füßen flach auf dem Boden, die Knie sind ganz gebeugt und auseinander.

Umfasse deine Hände, und mit gestreckten Armen machst du jetzt die Bewegung, als hättest du eine Axt in der Hand und würdest Holz hacken.

Du atmest ein während du die Arme über den Kopf hebst.

Du atmest aus während die Arme herunterfallen.

Mache diese Übung 10-20 mal.

Durch diese Übung wird die Brust entwickelt und die sakralen und vaginalen Muskeln werden für die Geburt vorbereitet.

Der moderne Mensch ist krank, weil er denkt, er ist krank. Krankheit und Leid haben keinen Platz im Leben eines Menschen, der die selbstbegrenzenden Gedanken, die die wahren Ursachen und der Same unserer unzähligen Leiden sind, nicht akzeptiert und toleriert. Wir sind hypnotisiert von dem Glauben, dass Krankheit und Leid unser Schicksal sind. Aber Gesundheit und Glückseligkeit ist unser wahres Geburtsrecht und unser Erbe. Um uns aus dieser Massenhypnose und der kollektiven Hysterie zu erheben, um Gesundheit, Freude und kreative Erfüllung zu finden, müssen wir Yoga in unser tägliches Leben bringen.

Swamiji

Literaturempfehlung:

Nawa Yogini Tantra (herausgegeben in der Bihar School of Yoga, in englischer Sprache. Erhältlich im Satyananda Yoga Zentrum e. V. Köln

Yoga für Traumfrauen von Alkund Egger

Das Fest der Geburt - Geburt ohne Gewalt - Atmen und Singen Weg des Lichts - alle von F. Leboyer, Kösel Verlag.

DIE WEIBLICHE ROLLE IM TANTRA

In Tantra gibt es zwei bedeutende Energieströme - Shiva und Shakti. Shakti und Shiva tragen verschiedene Sphären der Existenz und wirken sowohl im Kosmos wie auch im Individuum. In der normalen menschlichen Gesellschaft werden Shiva und Shakti jeweils durch den Mann oder die Frau repräsentiert. Im universellen Verständnis ist dies Zeit und Raum, und im spirituellen Leben werden das Mentale und die Lebenskraft von Shiva und Shakti verkörpert. In Hatha-Yoga sind diese Kräfte identisch mit Ida und Pingala; Ida als die mentale Kraft (Manas Shakti) und Pingala als die Lebenskraft (Prana Shakti).

Diese beiden Kräfte sind zwei entgegengesetzte Energiepole. Normalerweise kommen sie niemals zusammen, aber während der Schöpfung vereinigen sie sich in der ganzen Sphäre. Für das universelle Denken treffen Zeit und Raum im Kern, im Atom zusammen, und wenn sie sich begegnen, wird durch Explosion Materie erzeugt. Zeit repräsentiert die positive Energie und Raum die negative.

Aspekte des Erwachens

In unserer menschlichen Gesellschaft sind Mann und Frau die zwei gegenüberliegenden Pole der Energie. In der alten tantrischen Tradition ist über diese Energiepole bis in alle Einzelheiten diskutiert worden. Man kann Kali sehen, wie sie halb nackt mit einem Fuß auf dem liegenden Shiva steht, mit grimmigem Ausdruck, blutbefleckter Zunge und einer Mala mit 108 menschlichen Schädeln. Das ist Kali in ihrem erwachten Zustand. Es gibt auch Bilder und Figuren von Shiva im Lotussitz - die eine Hälfte des Körpers ist Shiva, die andere Shakti. Oder Shiva und Parvati als Guru und Jünger, wo Shiva seine Schülerin in die Geheimnisse von Tantra einweihet. In der Nähe von Monghyr gibt es ein sehr bedeutendes Tantra-Zentrum - Tarapeetha; hier kann man sehen, wie Shiva an der Brust von Shakti saugt.

Es gibt also verschiedene Verbindungen zwischen Shiva und Shakti, die abhängig sind von dem Grad der Evolution und dem Erwachen. Einmal ist Shakti Jüngerin und Shiva der Guru, ein anderes Mal sind sie vollkommen gleich, sogar in einem Körper, einem Rahmen, einer Idee; und wieder auf einer anderen Evolutionsstufe ist Shakti die Höchste und Shiva der Jünger. Nun, dies ist die philosophische Betrachtungsweise der Entwicklungsstufen der mächtigen Shaktikraft in jedem Einzelnen.

Das spirituelle Erwachen einer Frau

In der tantrischen Tradition wird die Frau dem Mann gegenüber als höherstehend betrachtet, jedenfalls was die tantrische Einweihung betrifft. Dies hat keinerlei Bedeutung im sozialen Leben; es ist allein die spirituelle Betrachtungsweise im Hinblick auf die Entwicklung eines höheren Bewusstseins. Die Gestalt einer Frau, ihre Gefühle und ihre psychische Entwicklung sind ganz sicher höher entwickelt als die des Mannes. Es ist für eine Frau und ihren Körper sehr viel einfacher, die spirituelle Kraft 'Kundalini' zu erwecken, als für einen Mann mit seinem Körper.

Wenn ein Mann in die tieferen Ebenen seines Bewusstseins eintaucht und wieder zurückkommt, ist er nicht in der Lage, diese Erfahrungen mit sich zu bringen; einer Frau hingegen ist das möglich. Es sieht so aus, als wenn für sie kein Unterschied besteht zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung. Wenn man in sehr tiefe Bewusstseinschichten kommt, erlebt man bestimmte Dinge. Wenn man aus dieser Tiefe zurückkommt in die grobe Wahrnehmungswelt, fällt beim Mann ein Vorhang zwischen dem tief Erlebten und dem Wachbewusstsein, und bei einer Frau fällt dieser Vorhang nicht.

Das psychische Wesen einer Frau ist hochgradig mit Spiritualität geladen. Den äußeren Ausdruck, den du bei einer Frau oder einem Mädchen finden kannst - Liebe für Schönheit, Zärtlichkeit, Sympathie, Verständnis - sind Ausdruck ihres inneren Wesens. Ich möchte wirklich behaupten, dass die Welt eine Wüste wäre, wenn alle Frauen diesen Planeten

verlassen würden. Es gäbe keine Farben, kein Parfüm, kein Lächeln und keine Schönheit. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die innere Wahrnehmung einer Frau sehr aufnahmebereit ist und kurz vor einer Explosion steht.

Laut Kundalini Yoga schlummert Kundalini, die Urlebenskraft, im Beckenraum in einem Energiezentrum mit dem Namen 'Mooladhara Chakra'. Für den Mann ist es sehr schwer, diesen bei ihm ziemlich verstopften Raum wahrzunehmen, während Mooladhara sich im Frauenkörper sogar mit dem Finger berühren lässt. Die Erweckung kann daher im Körper der Frau viel schneller geschehen, als beim Mann.

Die Frau ist diejenige, die die Energie in Bewegung bringt und weiterträgt, während der Mann das Medium ist. Das bedeutet nicht, dass die Frau die Ehefrau sein muss, sie kann dies auch als Mutter, als Tochter oder als Jüngerin. Maria war Jesus Mutter; die 'Mutter' war Jüngerin von Sri Aurobindo. Die tantrische Mythologie erzählt von vierundsechzig Yoginis, die in ganz Indien hoch verehrt werden; den 64 Aspekten der weiblichen Energie zu Ehren wurden 64 Tempel erbaut.

Vama Marga

Wenn man die tantrischen Schriften studiert, kann man sehr deutlich erkennen, dass Shakti die Erschafferin ist und Shiva das Instrument. Shiva wird niemals als der Erschaffer betrachtet. Der erste Satz in einem der berühmten Werke des großen indischen Philosophen und Heiligen Adi Shankarasharya lautet: 'Ohne Shakti, wie kann Shiva erschaffen?'

Für einen Hindu ist die Vereinigung von Mann und Frau in erster Linie die Möglichkeit, den Evolutionsprozess zu beschleunigen. Wenn auch die Verbindung von Mann und Frau zu unterschiedlichen Zeiten und je nach kulturellem Einfluss in fast allen Teilen der Welt unterschiedliche Ziele hatte, so wurde im Hinduismus konsequent daran festgehalten, dass die Verbindung zwischen Mann und Frau eine spirituelle ist. Deshalb ist der Platz der Frau in Tantra auf der linken Seite. Vor der Heirat sitzt das Mädchen auf der rechten Seite und nach der Hochzeitszeremonie sitzt sie auf der linken Seite. Sie wird 'Vama' genannt, was in Sanskrit so viel bedeutet, wie 'auf der linken Seite sitzen'. Vama bezieht sich auf Ida (parasympathisches Nervensystem).

Es gibt eine alte Sage von Sita und Rama: Als Rama schon über 60 Jahre alt war, wurde seine Frau Sita schwanger, und sie lebte einige Zeit im Ashram eines Heiligen. Als Herrscher gehörte es zu Sri Ramas Pflichten, bestimmte religiöse Rituale abzuhalten. Aber der weise Mann wusste, dass er ohne seine Frau die Zeremonien nicht ausführen konnte. Sita war jedoch nicht da, und so konstruierten sie ein Ebenbild von ihr und setzten dieses während der Zeremonie auf Ramas linke Seite. Heute ist Vama Marga in den westlichen Ländern völlig fehlinterpretiert. Sie nennen es 'linkshändigen Tantra', und das ist keine korrekte Übersetzung. Das sollte mit Rotstift aus Tantrabüchern ausgestrichen werden. Vama Marga ist richtig interpretiert als der Weg der spirituellen Entwicklung, den man mit seiner Frau geht. Marga bedeutet Weg und Vama bedeutet die Ehefrau, die Frau, die Partnerin, was immer sie auch ist.

Die tantrische Bedeutung

In Vama Marga ist es Shakti, die die wichtigere Rolle spielt, nicht nur im sexuellen Leben, sondern ebenso in den spirituellen Übungen; sie ist es, die den Ablauf bestimmt und die spirituellen Rituale leitet. Bei den Hindus werden alle Rituale, religiöse sowohl auch andere, hauptsächlich von Frauen abgehalten - die Männer sitzen still dabei. Ob es eine ganz normale soziale Zeremonie ist oder eine religiöse, ob es die Verehrung einer Gottheit ist oder ein Fastenag: es ist die Frau, die die Einführung gibt, und der Mann achtet sie in dieser Rolle.

Nun, die Bedeutung von Vama Marga ist folgende: Es ist der spirituelle Weg, der mit dem Partner zusammen beschritten werden kann. Es ist auch möglich, dass die Mutter ihren Sohn einweihet, dann wird das Kalachakra genannt. Auch heute kann man diese Art Einweihung besonders im Norden Indiens noch finden. In so einer Verbindung sieht der Sohn

in der Mutter eine Göttin. Er verneigt sich vor ihr, verehrt sie, und zwar nicht nur aus einem sozialen Respekt heraus, sondern es ist eine von innen kommende spirituelle Verehrung; er sieht den Guru in ihr und nicht die Mutter.

Ebenso verhält es sich in Vama Marga; es ist der Mann, der sich vor der Frau verneigt und die ihm den Segen erteilt.

Es ist eine sehr wichtige Rolle, die die Frau im tantrischen Ritual spielt, und es ist ein trauriger Fehler, wenn man die Frau in Tantra nur als eine sexuelle Partnerin betrachtet. Das sexuelle Leben ist wichtig, aber es ist nicht die einzige Verbindung, die es zwischen Mann und Frau geben kann. Schließlich ist nicht nur die Ehefrau eine Frau, sondern auch die Mutter und die Tochter. Eine tantrische Verbindung ist unabhängig von einer sexuellen.

Missbrauch von Tantra

Zur Zeit rebelliert der Westen gegen seine eigene Religion und zwar ganz einfach, weil man Tantra falsch interpretiert und missdeutet. Die Menschen versuchen, in der sexuellen Sphäre des Menschen Anarchie zu schaffen. Auch in Indien gibt es viele Lehrer, die diesen Fehler machen. In Tantra braucht man nicht mit der eigenen Religion oder Tradition zu kämpfen; hier heißt es nicht, dass Sexualität eine Sünde ist, sondern die sexuelle Vereinigung wird als ein natürliches Verlangen betrachtet; und jeder kann diesem Verlangen nachgehen oder nicht, so wie er möchte. Die westliche Religion hat gelehrt, dass Sexualität eine Sünde ist; nur ein einziger Mensch ist ohne Sünde geboren, während alle anderen in Sünde geboren wurden. Menschen mit diesem Erbe müssen erst das tiefsitzende Schuldgefühl von sich abschütteln.

Mit dieser Erziehung muss man eine Erklärung für das sexuelle Leben finden, und so ist Tantra eine Art Tarnung geworden. Der tantrische Gedanke ist sehr klar und gradlinig, was diesen Punkt betrifft. In den alten Schriften kann man lesen, dass nichts dabei ist, Wein zu trinken, Fleisch zu essen und den Geschlechtsakt zu vollziehen. Dies sind natürliche Bedürfnisse des menschlichen Wesens; aber wenn man sie transzendieren kann, dann wird sich ein sehr schneller spiritueller Fortschritt einstellen. Man sollte also Tantra nicht als Tarnung für irgendein Bedürfnis des menschlichen Lebens benutzen.

Die Frau kommt zuerst

Im Tantra übernimmt die Frau die Initiative. Ramakrishna Paramahansa hat seine Frau Sarada immer als Devi, als Göttin verehrt. Als er heiratete, war er sehr jung und seine Frau war noch ein Kind, aber trotzdem hat er sie stets nur als die göttliche Mutter gesehen. Dementsprechend hat er sich immer ihr gegenüber verhalten und hat niemals etwas anderes in ihr gesehen.

Die Frau wird im Tantrischen mit äußerster Vorsicht behandelt, denn sie ist die Hochspannungsleitung für die Kundalini-Energie. Man braucht sich nicht vor ihr zu fürchten, aber man muss sehr behutsam mit ihr umgehen, denn in ihr liegt die Kraft einer großen Explosion. Als Ehefrau ist sie Ehefrau, gut; aber wenn sie tantrische Partnerin im spirituellen Leben ist, dann steht ein anderer Sinn dahinter, und der ganze Ablauf ist ein anderer.

Seit undenklichen Zeiten gibt es in Indien diese Tradition. Wenn ein Paar begrüßt wird, grüßt man immer zuerst die Frau und dann den Mann. Wir sagen niemals Ram Sita, sondern Sita Ram; niemals Shyam Radhe, sondern Radhe Shyam. Rhada ist das weibliche Prinzip und Shyama ist das männliche Prinzip. Der ganzen Evolution liegt das zugrunde, Shakti kommt zuerst, dann kommt Shiva. Wenn ein Mann mit dieser Einstellung den spirituellen Weg entweder mit der Ehefrau, der Tochter, Freundin oder Schülerin betritt, wird er bemerken, dass immer die Frau die Antreibende ist und er selbst der Mitläufer, auf jeder Ebene. Auch wenn ein Mann sein höheres Bewusstsein entwickelt hat, wird er immer Schwierigkeiten haben, anderen dieses zu vermitteln, solange er nicht eine Frau bei sich hat.

Hypothese in Hatha Yoga

Nun, man sollte nicht übersehen, dass es in Tantra noch einen anderen Weg gibt: Dakshina Marga oder auch vedischer Tantra. Hier ist eine Frau als die Führende nicht notwendig, denn jeder trägt beide Kräfte in sich. Ida ist das weibliche Prinzip, und Pingala ist das männliche Prinzip. Die Vereinigung zwischen den Kräften der Mentalität und der Vitalität ist gleichbedeutend mit der Vereinigung von Mann und Frau. Das ist die Grundlage von Hatha Yoga.

Ida ist Shakti und Pingala ist Shiva. Wenn sie sich im Ajna Chakra begegnen, dann ist das die wahre Vereinigung. Shakti hat ihren Sitz in Mooladhara. Shiva hat seinen Sitz in Sahasrara. Shiva verharrt dort in ewigem Yoga Nidra - tatenlos, unbeteiligt, namenlos und formlos. Er hat nichts zu tun mit der Zerstörung oder der Erschaffung. Sein Bewusstsein ist grenzenlos und vollkommen. Es gibt keine Bewegung, keine Schwingung in Sahasrara. Durch Yogaübungen erweckt man die Shaktikraft in Mooladhara, und irgendwann wird sie aufsteigen und sich durch Sushumna (den Rückenmarkkanal) zum Ajna Chakra bewegen. Und wenn Shakti dieses Chakra erreicht, dann vollzieht sich die Vereinigung.

Shivas Tanz

Diese Vereinigung kann sich vollziehen, wenn die beiden Energiepole zusammentreffen. Wenn man Licht einschaltet, leuchtet das Licht, weil die beiden Leitungen sich vereinigen können. Ebenso ist es im Ajna Chakra - die Vereinigung vollzieht sich, und gleichzeitig gibt es eine Explosion. Die Energie, die im Ajna Chakra erzeugt wird, bewegt sich zum Sahasrara Chakra. Shiva und Shakti verbinden sich miteinander. Während sie sich vereinigen, beginnt Shiva seinen Tanz, der Ausdruck von Nataraj. Shiva, der aus seinem tiefen Yoga Nidra erwacht, beginnt zu tanzen. Hier ist nicht die Rede von einem Mann, sondern von einer Kraft. Shivas Tanz, wie er in Nataraj ausgedrückt wird, symbolisiert das Erwachen dieser menschlichen Kraft. Shiva und Shakti bewegen sich nun zusammen auf dem gleichen Weg zurück zum Mooladhara Chakra. Sie steigen gemeinsam herunter auf die weltliche Ebene, in die grobstoffliche Erscheinungswelt. Auf diesem Weg kommen Heilige von Zeit zu Zeit zu uns. In Sri Aurobindos Philosophie kann man Zeuge von dem Erwachen dieser Energie werden, von der Vereinigung mit Shiva, von dem gemeinsamen Tanz und dem Abstieg auf unsere Existenzebene. Deshalb gibt es in Kriya Yoga aufsteigende und absteigende Wege - arohan und awarohan.

Dies ist eine Beschreibung der Frauenrolle in der tantrischen Tradition, aber in den modernen Kulturen ist das Bewusstsein weit davon entfernt. Überall auf der Welt kämpfen Menschen mit ihrer eigenen Schuld und Sünde. Wer die ursprüngliche Rolle der Frau jetzt und hier wieder aufleben lassen möchte, der muss sein eigenes inneres Verhalten verändern. Es ist notwendig, dass unsere soziale Struktur auf einem neuen Unterbau religiöser Tatsachen gegründet ist, in dem die Frauenrolle in der menschlichen Evolution in seinem ganzen Ausmaß verstanden und akzeptiert wird. Das ist Voraussetzung für das Entstehen einer neuen Gesellschaft, und jeder einzelne muss das für sich erkennen und daran arbeiten. Dann wird das, was gelebt und gelehrt wird, nicht mehr das Resultat der eigenen inneren religiösen Konflikte sein.

(Aus: Yogaheft Nr. 10, 4/86)