

Sunyata Saraswati/Bodhi Avinasha

# Juwel im Lotos

Ein Kurs in der Wissenschaft  
des Tantrischen Kriya-Yoga

*Vollständig überarbeitete Neuauflage*



HANS-NIETSCH-VERLAG



Sunyata Saraswati / Bodhi Avinasha

# Juwel im Lotos

Ein Kurs in der Wissenschaft des Tantrischen Kriya-Yoga

*Vollständig überarbeitete Neuausgabe*

*Die deutsche, vollständig überarbeitete Neuausgabe  
wird herausgegeben von Herbert Barkmann*



**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Ipsalu Tantrischer Kriya-Yoga ist ein System von Übungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Lass Vorsicht und gesunden Menschenverstand walten, wenn du den Vorschlägen bezüglich Essen, Bewegung, sexueller Aktivität usw. folgst. Dieser Kurs kann und will ärztlichen Rat nicht ersetzen. Falls du an Geschlechtskrankheiten oder sonstigen Erkrankungen der Geschlechtsorgane leidest, solltest du einen Arzt aufsuchen, bevor du mit dem Übungsprogramm beginnst.

Titel der Originalausgabe: *Jewel in the Lotus. The Sexual Path to Higher Consciousness*, erschienen 1987 bei *Kriya Jyoti Tantra Society*, San Francisco/USA

1. deutsche Ausgabe 1991 im Verlag Hermann Bauer

Translation Rights arranged with *Kriya Jyoti Tantra Society*, San Francisco/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Übersetzung der ersten Ausgabe: Ralph Tegtmeier

Lektorat: Martina Klose

Korrekturat: Ulrike Oberländer

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Illustrationen: Ty Keller

Cover-Design: Rosi Weiss, unter Verwendung eines Bildes von Detha ©1995

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag, Schauinslandstr. 136 h, D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de), [info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-353-0 (Print)

ISBN 978-3-86264-499-5 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-500-8 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-501-5 (PDF)

Das Männliche im Weiblichen  
Manifestierte Erleuchtung  
*Om mani padme hum*



## **Vorwort zur aktualisierten deutschen Ausgabe**

Seit „Tantra“ – hauptsächlich durch die Lehren und Methoden des indischen Meisters Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) – in den 1980er Jahren in den Westen vorgedrungen ist, gab und gibt es eine Legion von Büchern, Websites und Workshop-Angeboten zu diesem Thema. Die allermeisten davon muss man wohl als „NeoTantra“ bezeichnen, eine moderne, westlich orientierte Form, die sich in weiten Teilen mit der Qualität des sexuellen und sinnlichen Erlebens des Menschen beschäftigt und ihn darin unterstützt, aus der engen, mechanistischen und selbstzentrierten Sicht auf Sexualität als hedonistisches Vergnügen auszubrechen. Dagegen wird eine neue, verbindende, intime Sicht auf sexuelle Interaktion und Vereinigung gesetzt, die die ekstatischen Erlebnisse und die Herzensöffnung, die die sexuelle Energie im Menschen ermöglicht, in den Fokus bringt.

Diese Unterweisungen und Methoden sind wunderbar und viele Menschen haben auf dem Weg des „Tantra“ intensive und erfüllende Erfahrungen gemacht und sind sich selbst und ihren Liebsten ein ganzes Stück nähergekommen.

Das vorliegende Buch geht über diese Bedeutung und Absicht von „Tantra“ weit hinaus. Es ist bereits 1987 erstmals in englischer, 1991 zum ersten Mal in deutscher Sprache erschienen. Doch seine Botschaft ist zeitlos gültig. Mit der Synthese des westlichen NeoTantra und des ursprünglichen, zutiefst spirituell orientierten Tantrischen Kriya-Yoga in der Überlieferung von Babaji Nagaraj, die uns Sunyata Saraswati zugänglich macht, bietet es eine Tiefe in der Anwendung tantrischer Methoden und Rituale, die einmalig, besonders und zutiefst wirksam ist (mehr dazu in Lektion 5, Seite 103 ff.). Die Elemente des Tantrischen Kriya-Yoga bereiten den menschlichen Körper und den Geist auf den Umgang mit immer intensiveren Energien vor und erlauben eine stufenweise Annäherung an einen Grad höchsten, allumfassenden Bewusstseins. Die psychologischen Aspekte und Übungen unterstützen den westlichen Menschen dabei, seinen unbewussten Ballast an lebensfeindlichen Grund-

überzeugungen und nicht gelebten Gefühlswelten ins klare Licht des Bewusstseins zu holen und so zur Heilung zu führen. Diese Befreiung und die Bewusstwerdung unbewusster Anteile unterstützt die spirituelle Entwicklung. Die spirituelle Übung des Zeugenbewusstseins und nichtwertenden Beobachtens wiederum ermöglicht den heilsamen Umgang mit den psychologischen „Altlasten“. So ergibt sich eine Synthese auf höchstem Niveau.

Babaji Nagaraj ist als – im wörtlichen Sinne – unsterblicher Yogi bekannt, der ca. 200 n. Chr. im Südosten Indiens geboren wurde. Nach einer abenteuerlichen Kindheit begann er schon als Jugendlicher mit intensiver Meditation und Yoga-Ausbildung, die ihn bald zur Erleuchtung führte. In der uralten tamilischen Yogi-Tradition (mehr dazu in *Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas\**) war neben der Schulung des erwachenden Geistes auch die Pflege und Entwicklung des physischen Körpers eine hohe Wissenschaft und Tugend. Beide Aspekte – die geistigen wie die körperlichen – flossen in das von Babaji als Synthese seiner Erfahrungen entwickelte Kriya-Yoga ein.

Im Verlauf der letzten 150 Jahre hat Babaji das alte System des Kriya-Yoga verschiedenen Schülern, jeweils mit dem Auftrag der Weiterverbreitung, neu offenbart. Am bekanntesten ist wohl Paramhansa Yogananda, dessen *Autobiographie* weltberühmt wurde. Yogananda hat, der damaligen Zeit und Gesellschaft entsprechend, eine sehr yogische, die Herzensgüte betonende Form des Kriya vermittelt, die die Nutzung der sexuellen Energie nicht berücksichtigte. Das war der damals richtige und angemessene Weg, um Herz und Verstand der Menschen zu erreichen.

In anderen Schulen und zu anderen Zeiten waren und sind andere Methoden möglich. Babaji hat einigen seiner Schüler den tantrischen Aspekt des Kriya-Yoga vermittelt. In diesen Techniken wird die sexuelle Energie nicht ausgeklammert, sondern zum höchsten Nutzen eingesetzt. Seit dem Ende

\* Eine Liste der genannten Bücher findest du im Literaturverzeichnis, Seite 268 ff.

des letzten Jahrhunderts ist die Zeit reif, dieses Wissen einer größeren, westlich orientierten Gesellschaft zugänglich zu machen. Die Synthese von Neo-Tantra und Tantrischem Kriya-Yoga, wie sie die beiden Autoren in ihrer Arbeit und in diesem Buch vorstellen, ist gleichermaßen Ergebnis und Versprechen dieser Sichtbarwerdung.

*Juwel im Lotos* kann so in die Tradition uralter tantrischer Texte zur Erleuchtung des ernsthaft Suchenden und zur Erhöhung der Menschheit eingeordnet werden. Es ist nicht nur ein (weiteres) Buch über Tantra. Es weist einen spirituellen Pfad, der tantrische Methoden in moderner Form nutzt und erläutert, zum Besten des Adepten.

Ich habe das Privileg und die Freude, dieses Werk – wie auch das Arbeitsbuch *Tantra Bliss* – in der deutschen Übersetzung vorzustellen. Meine eigene Arbeit und mein Weg als menschliches und spirituelles Wesen wurden von diesen beiden Werken, dem zugrundeliegenden Geist und hier aufgezeigten Wegen und Methoden tief berührt.

*Om kriya Babaji namah aum.* Möge es vielen Menschen nützlich sein.

*Herbert Barkmann*

Freiburg, im Februar 2015



## Vorwort der Autorin zur aktuellen deutschen Ausgabe

Die deutsche Ausgabe von *Juwel im Lotos* im Jahre 1991 war die erste nicht-englische Ausgabe des Buches überhaupt. Sie wurde mit großem Interesse aufgenommen und öffnete über die Jahre die Türen zu einer umfangreichen Seminararbeit in Deutschland und Österreich.

Die Kurse und Seminare in den deutschsprachigen Ländern gehörten für mich mit zum liebsten Teil meiner Arbeit. Die Teilnehmer zeigten dort die tiefste Hingabe und Disziplin der Praxis gegenüber. Viele von ihnen machten in kurzer Zeit erstaunliche Fortschritte, fühlten die Erweiterung des Bewusstseins und die Bewegung der *Kundalini*, zwei der großartigsten Gewinne dieser tantrischen Techniken.

Es macht mich traurig zu hören, dass Tantra in Deutschland heute häufig in einem großen Maß auf die sexuelle Erfahrung ausgerichtet ist. So wird die Gelegenheit verpasst, diese Techniken dazu zu nutzen, höhere Bewusstseinszustände zu erreichen. Vermutlich ist es für die meisten Menschen notwendig, auch durch diese Phase zu gehen: sich sexuell zu befreien, ihre Fantasien zu erforschen und auszuleben. Doch das ist nach meinem Verständnis noch nicht Tantra, eher sollten wir es „sexuelle Befreiung“ nennen.

Die meisten Menschen verstehen nach einer gewissen Zeit, dass auch diese „Freiheit“ auf die Dauer gesehen eine Falle ist und ihnen nicht die seelenberührenden Qualitäten beschert, nach denen sie sich sehnen. An diesem Punkt sind sie bereit, mit Tantra zu beginnen.

Möge dieses Buch dazu beitragen, daran zu erinnern, worum es im Tantra wirklich geht und welchen unglaublichen Nutzen diese Praktiken zu bringen vermögen. Über die Jahre haben mir viele Menschen geschrieben, dass für sie *Juwel im Lotos* das beste Buch über Tantra gewesen sei, das sie bislang in Händen gehalten hatten. Möge es in dieser neuen Ausgabe weiter von Nutzen sein.

*Juwel im Lotos* wurde in Deutschland seit 2003 nicht mehr angeboten, nachdem der ursprüngliche Verlag nicht mehr existierte. Das heißt, es war

über zehn Jahre nicht oder nur schwer erhältlich. Ich bin sehr froh, dass es nun wieder verfügbar ist, zusammen mit meinem zweiten Buch *Tantra Bliss*, das die in *Juwel im Lotos* beschriebenen Themen und Praktiken fortsetzt und vertieft und zudem die Verbindung zwischen Wissenschaft und Mystizismus aufzeigt.

Ich freue mich, wenn Sie mit der Lektüre dieses Buches einige neue Wege und Möglichkeiten entdecken. Lassen Sie sich auf die beschriebenen Techniken und Übungen ein und urteilen Sie selbst über die Ergebnisse und den Nutzen für Ihr Leben. Tantra ist niemals theoretisch, sondern immer konkret und praktisch und für jedermann anwendbar.

*Bodhi Avinasha*

Kalifornien, im Januar 2015



# Inhalt

Wie du dieses Buch verwendest .....15

**Lektion 1: Erleuchtung durch Tantrischen Kriya-Yoga** .....19

Erleuchtung bedeutet, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie tatsächlich sind. Yoga ist die Wissenschaft des „Bewusst-Werdens“. *Kriya* ist ein Meditationssystem, das die Entwicklung deines wachsenden Bewusstseins beschleunigt. Tantra ist der sexuelle Weg, der die Energie des Orgasmus verwendet, um dich zum Wachstum zu befähigen. Es gibt zwei spirituelle Wege: den Pfad des Willens und den Pfad der Hingabe.

**Lektion 2: Atem und Prana-Energie** .....47

Tief und bewusst zu atmen ist der Schlüssel zu spirituellem Wachstum, psychischer Entwicklung, Verjüngung des Körpers und sexueller Transzendenz. Der Atem ist die Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Lerne, diese Brücke zu überqueren. Mach dich mit der feinstofflichen Energie in unterschiedlichen Ausprägungen vertraut.

**Lektion 3: Asanas – Den Körper mit Prana aufladen** .....67

Ein dynamisches Übungssystem für diejenigen, die die Resultate von Hatha-Yoga erzielen möchten, aber weder die Zeit noch die Beweglichkeit haben, es auszuüben. Die Kombination von Dehnübungen, isometrischen Übungen und Atemmeditation ergibt ein Programm, das gut in unsere heutige Zeit passt.

**Lektion 4: Die kosmische Einheit der Gegensätze** .....83

Die Wissenschaft des Tantra bindet männliche und weibliche Energie in die kosmische Lebenskraft ein. Jeder Mensch hat männliche und weibliche Eigenschaften in sich. Erlange völlige Ausgeglichenheit, indem du

lernst, jene Seite deines Wesens auszudrücken, die weniger stark entwickelt ist.

**Lektion 5: Kundalini und die Kobra-Atmung** ..... 103

Sexuelle Energie ist der schnellste und wirksamste Weg, die schlafende Kundalini-Energie zu wecken. Die Kobra-Atmung entweder als persönliche Praxis oder während des Geschlechtsverkehrs anzuwenden baut den Kundalini-Kreislauf auf, durch den Energie frei durch deinen Körper fließt.

**Lektion 6: Die Chakras erwecken** ..... 125

Lerne, durch die Verwendung von *Mantras*, *Yantras* (bildhaften Darstellungen von Mantras) und Meditation, die feinstoffliche Energie, die dich umgibt, anzuzapfen. Verwende diese Energie dazu, deine Chakras zu wecken. Lerne gleichzeitig zu visualisieren – das ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder esoterischen Schulung.

**Lektion 7: Tantrische Verjüngung** ..... 145

Dieses einfache Programm aus Bewegung und Meditation stammt aus einem alten System zur Verjüngung. Die endokrinen Drüsen mithilfe dieser Techniken zu stimulieren, bringt die Energie des Körpers auf den Stand eines Fünfundzwanzigjährigen zurück.

**Lektion 8: Meditation und Mantra** ..... 163

Bestimmte Klangschwingungen stimmen uns auf unser Höheres Selbst ein, auf den kosmischen Pulsschlag. Verwende den natürlichen Klang des Atems, um deinen Geist zu beruhigen, damit du die Wahrheit hören kannst.

**Lektion 9: Sexuelle Energie erzeugen und umwandeln** ..... 181

Hier findest du Techniken, um die Geschlechtsdrüsen anzuregen, deutlich mehr sexuelle Energie zu produzieren. Und du erfährst, wie du diese

Kraft bewahrt und wiederverwendest, sodass Sex dich belebt, statt dich zu erschöpfen; wie du die Schöpferkraft aus dem Samen ziehst und zur Verjüngung einsetzt; wie du die Alchemie vollbringst, das Grundelement des Sex in das reine Gold des spirituellen Erwachens zu verwandeln.

**Lektion 10: Stimulation und Verzögerung** .....205

Lerne, sexuelle Begegnungen zu verlängern und den Orgasmus hinauszuzögern, bis sich die Energie auf einem viel höheren Niveau aufgebaut hat. Dehne den Orgasmus aus, intensiviere ihn, erlebe mehrfache Orgasmen – Männer und Frauen gleichermaßen.

**Lektion 11: Stellungen und Energiekreisläufe** .....237

Die verschiedenen Stellungen beim Geschlechtsverkehr schaffen unterschiedliche Energiekreisläufe zwischen den Partnern. Lerne, Energie auf allen Ebenen zu teilen und zu verbinden, nicht nur auf der sexuellen.

**Lektion 12: Das heilige Maithuna-Ritual** .....253

Dieses alte Ritual verbindet alles, was du gelernt hast. Es ist möglich, in einem Ritual Erleuchtung zu erfahren. Wenn du mit deinem Partner verschmilzt, verschwindest *du* als getrennte Identität. Du wirst eins mit dir selbst, mit deinem Partner, mit dem Universum, mit Gott.

**Anhang**

Ein paar abschließende Worte .....263

Glossar .....265

Literaturverzeichnis, CD-Empfehlungen und die Yantra-Karten .....268

Verzeichnis der tantrischen Techniken, nach Lektionen geordnet .....269

Über die Autoren .....272

*Ipsalu Tantra International Community* (Kontaktadressen) .....274



## Wie du dieses Buch verwendest

Sunyata verfügte über ein reiches Wissen, das er über viele Jahre hinweg in den entlegensten Ecken dieser Erde gesammelt hat. In diesem Buch wurden die geheimen Lehren des Tantrischen Kriya-Yoga Ende der 1980er Jahre erstmals unabhängig von religiösen oder philosophischen Glaubenssystemen in Amerika und Europa verfügbar gemacht.

Die Techniken, die vorgestellt werden, gehören zu den kraftvollsten Werkzeugen, die dem Menschen gegeben wurden, um sein spirituelles Wachstum zu fördern. Jede einzelne dieser Techniken, wenn sie ganz beherrscht wird, wäre ausreichend, um dein Bewusstsein völlig zu verändern. Viele größere Religionen haben sich entwickelt, in denen nur eine oder zwei dieser Techniken als Grundlage verwendet werden. Manche verlangen ein üppiges „Eintrittsgeld“ und fordern, dass du dich einem Guru oder einer Tradition unterwirfst, bevor man dir diese sorgfältig gehüteten Geheimnisse anvertraut. Die Techniken, die du in diesem Buch lernst, werden kraftvolle Ergebnisse haben, ohne dass du einem Guru folgen musst, und sie beweisen, dass du Zugang zu deinem eigenen inneren Lehrer hast und selbst Meister deines Schicksals bist.

Aus dem riesigen Wissensgebiet, das den Tantrischen Kriya-Yoga ausmacht, haben wir zwölf Lektionen zusammengestellt, die eine systematische Entwicklung deines Verständnisses und deiner Erfahrung bieten. Jede Lektion besteht aus vier Teilen:

- einer Erörterung der esoterischen Prinzipien;
- Yogatechniken, um diese Prinzipien direkt zu erleben;
- sexuellen Praktiken, die diese Prinzipien umsetzen, und
- Vorschlägen, wie du diese Prinzipien in dein Alltagsleben einbauen kannst, sodass jeder Augenblick Teil deiner spirituellen Praxis wird.

Dieser Lehrgang ist sehr kompakt. Jede einzelne Lektion würde mehrere Bücher füllen, wenn sie voll ausgearbeitet wäre. Wir nehmen an, dass du bereits



einschlägige Literatur gelesen hast und dir noch nicht klar darüber bist, wie du dieses Wissen in dein Leben integrieren kannst.

Dies ist ein Lehrgang für Fortgeschrittene. Wir gehen davon aus, dass du schon meditiert hast, bereits auf einem spirituellen Weg bist und schon Erfahrung mit feinstofflichen Energien besitzt. Falls nicht, wird dieser Lehrgang dir wahrscheinlich wenig sagen. Beginne mit der hier beschriebenen Praxis und lass dir Zeit. Dies ist kein Buch über Sexualtherapie. Der größte Anteil der Sexualforschung in den USA bezieht sich auf Funktionsstörungen. Man richtet wenig Aufmerksamkeit auf diejenigen, die gesund sind, aber dennoch das Gefühl haben, dass ihnen etwas fehlt. Dieser Lehrgang wird dich in transzendtem Sex, dem höchsten Ausdruck deiner Sexualität, unterrichten.

Überfliege zuerst den gesamten Lehrgang, um einen Überblick zu bekommen. Kehre dann an den Beginn zurück und konzentriere dich auf jeweils eine Lektion. Bleibe so lange bei einer Lektion, bis du spürst, dass du sie gemeistert hast. Bestimme dein Tempo selbst.

Es ist wichtig, einen festen Zeitpunkt für deine Praxis festzulegen. Gib dir eine halbe Stunde täglich, um mit deiner Quelle in Verbindung zu treten und um deinen Körper und deinen Geist auf deine höchste Weisheit einzustellen. Der Nutzen wird deine Erwartungen übertreffen. Bleibe in deiner Praxis beständig, bis du diese Erfahrung selbst erlebst.

**Hinweis zur Vorsicht:** Diese Übungen wurden so lange geheim gehalten, weil die meisten Menschen für das Bewusstsein der Einheit nicht bereit waren. Besonders in unserer westlichen Kultur sind fast alle schwer gespalten.

Die Tantra-Praxis wird jegliche in deinem Unterbewusstsein\* vorhandene Störung verstärken, bis sie ins Bewusstsein gebracht und aufgelöst ist. Das

\* Den Begriff „Unterbewusstsein“ gibt es streng genommen in den psychologischen Schulen und Richtungen nicht. Wir verwenden ihn in diesem Buch synonym mit „Unbewusstes“ als Zusammenfassung aller unbewussten, dem Denkbewusstsein nicht zugänglichen Prägungen und Muster, die unser Leben aus dem Hintergrund durch ihre Bedürfnisse, Ängste und Neurosen beeinflussen.

ist der Grund, weshalb diese Tradition nicht niedergeschrieben wurde. Es ist besser, wenn dir jemand zur Seite steht, um dich durch die schwierigeren Teile dieses Weges zu begleiten, wenn Verdrängtes aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche zu treten beginnt; jemand, der seine psychische Reinigung bereits hinter sich hat und versteht, was vor sich geht. Wenn es zu intensiv wird, suche dir ruhig einen einfühlsamen Therapeuten. In der Vergangenheit gab es den Guru, der seinen Schüler schützte, aber du wirst auf dich selbst gestellt sein. Nimm Kontakt zu *Ipsalu Tantra International* oder zu den im Anhang genannten Personen auf, wenn du Hilfe benötigst.

Vor allem jedoch: *Versuche nicht, Unterdrücktes zu vermeiden, wenn es dir bewusst wird.* Diese Techniken gehören zu den wirkungsvollsten, die je entwickelt wurden, um Unterbewusstes aufzuwühlen und verdrängte Erinnerungen in das Bewusstsein zurück zu zwingen. Falls du dich weigerst, mit diesen zwar nicht so leicht zugänglichen, aber im täglichen Leben höchst wirksamen Antrieben und Impulsen umzugehen (mehr dazu im weiteren Verlauf des Textes), schaffst du möglicherweise ernsthafte psychische Konflikte, die sogar einen psychotischen Schub auslösen könnten. Wir arbeiten hier mit *sehr kraftvollen Techniken, um sehr mächtige Energien* zu aktivieren. Diese müssen mit großem Respekt behandelt werden.

**Tritt der Gemeinschaft bei.** Es gibt weltweit Menschen, die diese Arbeit praktizieren; spirituelle Familien, die sich auf diesem Pfad gegenseitig nähren und ermutigen. Nutze die Führung der Menschen, die sich diesem Weg bereits geöffnet haben und die die enormen, all ihre Hoffnungen weit übertreffenden Vorteile dieser Praxis erkannt haben. Sei gewiss, dass du auf dieser Reise nicht allein bist (Kontaktadressen findest du am Ende des Buches, Seite 274 ff.).

**Lass dich in die Kobra-Atmung einweihen.** Diese Technik, ein lange gehütetes Geheimnis, ist der Schlüssel zur Beherrschung deiner sexuellen Energien. Die Zeit ist jetzt gekommen, dieses Wissen aus den verborgenen Mysterienschulen an die Öffentlichkeit zu bringen und jenen, die es hören möchten, zur Verfügung zu stellen. Die Zeit der Vorsicht ist vorbei. Die Meister



sagen uns immer wieder, dass das Leben auf diesem Planeten in Gefahr ist, falls die Menschheit nicht in allernächster Zukunft einen gewaltigen Bewusstseinsprung vollzieht. Nimm das Wissen und nutze es. Werde ein Licht in der Dunkelheit.

**Anmerkung des Herausgebers:** Aus Gründen der Lesbarkeit wurde auf Paarformen wie „Partner bzw. Partnerin“ und auf Kunstformen wie „PartnerIn“ verzichtet. Mit grammatikalisch männlichen Formen sind immer beide Geschlechter gemeint, soweit aus dem Kontext nicht anders ersichtlich.





# Lektion 1

Erleuchtung durch  
Tantrischen Kriya-Yoga

**Y**oga ist die Wissenschaft von der Bewusstseinerweiterung. Die östliche Auffassung vom Wesen der Menschheit ist eine völlig andere als die westliche. Im Osten wird der Wesenskern des Menschen als eins mit Gott und dem Universum betrachtet. Dort geht man davon aus, dass wir letztendlich Zugang zu jener universalen Intelligenz bzw. jenem universalen Bewusstsein finden können, die bzw. das das Leben in diesem Universum bestimmt.

Unser Grundproblem ist einfach, dass wir unsere wahre Natur vergessen und uns in das Drama verstrickt haben, ein Individuum zu sein, das nach per-



sönlicher Anerkennung, Erfolg und Befriedigung strebt. Wir fühlen uns isoliert, entfremdet und hadern mit der Welt nur deshalb, weil wir die entscheidenden Wahrheiten aus den Augen verloren haben. Erleuchtung bedeutet, sich einfach über diese beschränkte Vorstellung unserer selbst zu erheben; zurückzukehren zu der ursprünglichen Einheit, die schon immer da war; das Licht in uns selbst zu erkennen.

Es ist daher nicht das Problem, dass wir genügend lernen oder erreichen, um uns aus unserem gegenwärtigen Zustand der Unzulänglichkeit herauszuziehen, wie der westliche Geist zu glauben konditioniert wurde. Die Schwierigkeit besteht darin, die Wahrheit ohne Verzerrung einfach so wahrzunehmen, wie sie ist. In höheren Bewusstseinszuständen sind wir uns des Universums und unseres Stellenwertes in ihm viel bewusster.

Die Lösung liegt in der Wahrnehmung. Unsere Fähigkeit wahrzunehmen hängt von der Sensibilität unseres Nervensystems ab.

Yogis experimentieren seit Jahrtausenden mit Techniken zur Beeinflussung des Nervensystems, um dessen Funktionsumfang zu erweitern und um es dem Bewusstsein zu erlauben, sich auszudehnen. Yoga ist die Wissenschaft, die sich aus diesen Experimenten entwickelt hat.

Erleuchtung bedeutet, zu jenem Quell, der uns geschaffen hat, zurückzukehren, sich der Quelle der eigenen Energie bewusst zu werden und mit ihr eins zu werden. Die Lebensenergie auf diesem Planeten kommt irgendwoher aus dem Zentrum der Milchstraße. Die Yoga-Techniken, die in diesem Buch vorgestellt werden, werden es dir ermöglichen, diese Erfahrung selbst zu machen. Genauso, als würdest du vor deinem geistigen Auge einen Farbfernseher einschalten, kannst du tief in den Kammern deines Gehirns die riesige Milchstraße sehen. Wenn du einmal Kontakt mit dieser Energie hattest und aus diesem erweiterten Bewusstseinszustand zurückgekehrt bist, wirst du nie mehr derselbe sein.

**Tantrischer Yoga ist ein spiritueller Pfad**, der Sexualität mit einschließt. Es ist ein sehr umfassendes und sehr altes System, das aus Ritualen

und praxisbezogenen Techniken besteht und die große schöpferische Kraft der sexuellen Leidenschaft nutzt, um dich in einen höheren Bewusstseinszustand zu bringen. Die Riten und Rituale sind sehr mächtig.

Das Wort „Tantra“ leitet sich von den Sanskritworten *tanoti* (ausdehnen) und *trayati* (Befreiung) ab. Um das Bewusstsein zu erweitern und uns von der physischen Ebene unseres Seins zu befreien, schöpfen wir die fünf Sinne vollkommen aus und gehen dann über diese Grenzen sogar noch hinaus. Tantra lehrt dich, jeden Aspekt deines Bewusstseins zu erforschen. Zuerst öffnest du das Hirnbewusstsein und erweckst unzählige schlafende Gehirnzellen, was die fünf Sinne erweitert und dann alle anderen Aspekte deines Körpers und deines Geistes transformiert.

Viele heutige Yoga-Schulen lehren fälschlicherweise, dass wir unsere Sinne läutern sollten, wenn wir nach der transzendenten Wahrheit streben. Sie verachten die Sexualität und behaupten, dass diese die Suchenden von ihrem Ziel abbringt, *Samadhi*\* oder Erleuchtung zu erlangen. Sie versuchen, sexuelle Lust zu unterdrücken, indem sie den Zölibat verherrlichen. Viele Yoga-Schulen lehren, dass asketische Entsagung und Rückzug vom Leben der einzige Weg zur Wahrheit ist.

Aber dies liegt nur daran, dass sie die sexuelle Energie weder verstehen noch damit umzugehen wissen, um ihre Ziele zu erreichen. Die Wahrheit ist, dass spirituelle und sexuelle Energie zwei Seiten ein- und derselben Medaille sind – die aufsteigende spirituelle Energie „wird“ sexuell, wenn sie absteigt. Tantra erkennt an, dass der normale Durchschnittsmensch der Entsagung nicht besonders zugeneigt ist. Statt die Energie zu unterjochen, lenkt Tantra sie um und nutzt sie zu unserem Vorteil. Dann wird ihre Kraft zum Segen, und der Zölibat wird irrelevant – eine Frage der persönlichen Entscheidung.

\* Die verwendeten Sanskritbegriffe findest du im Glossar, Seite 265 ff., erläutert.



Viele spirituelle Schulen und unsere westliche Kultur im Allgemeinen hängen der tief verwurzelten Überzeugung an, dass Sexualität irgendwie schlecht und minderwertig sei. Sie sagen, dass man sich zwischen Gott und Fleisch entscheiden müsse. Aber sie haben vergessen, dass Gott im Fleisch ist und zur vollkommenen Verwirklichung dort gefunden werden kann, ja tatsächlich auch gefunden wird. Du wirst sehr erleichtert sein, wenn du entdeckst, dass du nicht auswählen musst – sexueller Genuss, richtig angewendet, ist Gott. Die Geheimnisse des Tantra, von Religionen, „Tugendrichtern“ usw. über Jahrhunderte hinweg in den Untergrund gezwungen, treten nun als lebendige und freudvolle Wege zur Erleuchtung zutage.

### **Transzendenz durch Sex**

Tantra ist kein Freibrief für sexuelles Sich-gehen-Lassen, da seine Ausübung große Disziplin verlangt. Die Systeme des tantrischen Yoga verwenden die mächtigste Energie, die wir kennen – sexuelle Energie –, um in spirituelle Gebiete vorzudringen. Die Tantra-Meister entdeckten, dass verlängerte geschlechtliche Vereinigung erhöhte Sensibilität für die Kräfte in und um die Liebenden schafft. Anstatt sich von den „Illusionen“ der physischen Existenz abzuwenden, tauchen Tantra-Yogis völlig in diese körperliche Dimension ein. Indem sie ihre Bewusstheit auf dieser Ebene meistern, können sie ihr Bewusstsein in die nächste Ebene hinein ausdehnen und dem Weg der Ekstase bis zu den höchsten Ebenen menschlicher Perfektion folgen.

Die Rückkehr in den kosmischen Schoß ist die letzte und höchste Einweihung. Ein Mann wird mit einer Erektion geboren und er wird mit einer Erektion sterben. In der Zeit, die dazwischen liegt, kann diese sexuelle Energie ihn umformen. Tantrische Methoden sind natürlich, lebensbejahend und freudvoll. Jeder Akt wird Teil deiner spirituellen Praxis. Tantra ist Sexualität in einem spirituellen Zusammenhang.

Es erfordert großen Mut und große Hingabe, Sexualität auf tantrische Weise zu betrachten. Unsere Kultur ist in Bezug auf Sexualität sehr verwor-

ren. Auf der einen Seite gibt es kulturellen Druck, das eigene Sexualleben zu zügeln. Tatsächlich jedoch kannst du dich nie vom Sex befreien, wenn du ihn unterdrückst. Jeder Versuch, Sexualität zu vermeiden, schafft Besessenheit. Ungelebte sexuelle Energie verwandelt sich in Neurosen und Gewalt. Wir sind von unserer Sexualität versklavt, und dennoch dürfen wir sie nicht genießen, sodass der Hunger nie gestillt wird.

Auf der anderen Seite springt dir Sex in jeder Zeitschrift, im Kino, Fernsehen usw. förmlich ins Gesicht. Plumpe Sexualität in den Medien ist in unserer Kultur weit verbreitet. Aber es gibt nur wenig Unterstützung für die Ansicht, dass Sexualität ein heiliger Ausdruck der Liebe ist.

Liebe ist das eigentliche Wesen des Menschen, und doch – wie selten zeigt sie sich! Unsere Zivilisation verbietet uns von jeher, der Liebe Ausdruck zu verleihen, indem sie die Sexualität verdammt. Die heutige Welt ignoriert die Liebe, während sie die Sexualität ausbeutet. Tantriker müssen diesen Rahmen sprengen und sich den sittlichen Geboten widersetzen, denn Sex ist eines der Mittel, durch die wir die Liebe erfahren können. *Liebe ist umgewandelte sexuelle Energie*. Man kann die grundlegende Wahrheit der Liebe erkennen, indem man die Göttlichkeit des Sex erfährt und lernt, sie durch die Sinne und durch das Fleisch zu verehren. Je mehr du Sexualität annehmen kannst, umso freier wirst du von ihr. Völlige Akzeptanz und Hingabe an die natürlichen Energien führen zu den erhabensten Erfahrungen.

## Die Geschichte des Tantra

Tantra hat es schon immer gegeben – so lange, wie der Mensch sich nach dem Mysterium seiner Existenz gefragt und in Ehrfurcht vor der Urgewalt seiner Geschlechtlichkeit gelebt hat. Symbole des tantrischen Erbes sind in jeder Kultur zu finden: in den Höhlenmalereien der Steinzeit, in den Schnitzereien der alten Sumerer, in den magischen Texten Alt-Ägyptens, in den mystischen Handschriften der Hebräer und Griechen sowie in den arabischen Liebesliedern. Die Alchemie des mittelalterlichen Europas verbarg ihre tan-



trischen Prinzipien hinter romantischer, allegorischer Poesie. Das Heidentum basierte auf der Feier schöpferischer sexueller Kraft. In vielen Kulturen werden Darstellungen männlicher und weiblicher Geschlechtsorgane (in Sanskrit *Lingam* und *Yoni*) öffentlich gezeigt und wegen der schöpferischen Kraft, die sie darstellen, verehrt.

Leider ist es wahr, dass Macht korrumpieren kann: Die mächtigen Prinzipien des Tantra wurden – in falschen Händen – zusammen mit Hexerei, Aberglauben, Orgien, Trinken von Blut, Sado-Masochismus, Schwarzer Magie, Menschenopfern und Kontaktaufnahme mit bösen Geistern mittels sich in ihren Gräbern zersetzender Leichname verwendet. Aber jedes kraftvolle Werkzeug kann missbraucht werden. Das bedeutet nicht, dass wir alle Werkzeuge zerstören sollten!

Die Tantra-Praxis war auch Inspiration für die erhabenste Kunst und Poesie in Indien, Arabien und China. Einige Tempel Indiens sind übersät mit Schnitzereien von Gottheiten in allen nur denkbaren Stellungen geschlechtlicher Vereinigung (was die heutige unterdrückte und eher prüde indische Kultur sehr in Verlegenheit bringt).

Es scheint, als sei Tantra einmal weltweit praktiziert worden – ein roter Faden, der sich durch alle Zivilisationen zog. Die Hindus in Indien haben ein System entwickelt, männliche und weibliche Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen, welches die Taoisten in China, die Buddhisten in Tibet und alle anderen östlichen Religionen stark beeinflusst hat.

Tantrische Lehren wurden sorgsam gehütet und erst nach einer langen Zeit der Vorbereitung und Reinigung mündlich vom Meister an den Schüler weitergegeben. Sogar noch, als man die Tradition im 13. Jahrhundert schließlich niederschrieb, verschleierte man ihre Bedeutung so sehr in Allegorien und Symbolen, dass nur die Eingeweihten sie verstehen konnten. Die Geheimnisse wurden bewahrt, um Missbrauch zu verhindern, aber auch, um dem Hochadel und der Priesterschaft die Vorherrschaft über die Massen einzuräumen.

Das 11. und 12. Jahrhundert waren das „goldene Zeitalter“ des Tantra; eine Zeit, in der es in Indien weit verbreitet war und offen praktiziert wurde. Aber die muslimische Invasion im 13. Jahrhundert richtete ein Blutbad unter den Tantrikern an und führte zur umfassenden Zerstörung all ihrer Manuskripte. Die Bewegung wurde in den Untergrund gezwungen, wo sie seitdem weiterbesteht. Sie wurde in abgelegenen Klöstern – vor allem in Tibet – erhalten, aber der in jüngerer Vergangenheit erfolgte Einfall der Kommunisten in Tibet wiederholte das Gemetzel sowie den Versuch, die tantrische Praxis ein für alle Mal auszulöschen. Tantriker werden von denen, die die Macht ausüben wollen, als bedrohlich empfunden. Jemand, der seine wahre Natur in sich verwirklicht hat, kann allerdings von einem religiösen oder politischen Machtapparat nicht mehr bezwungen werden.

Nach dem Yogi-Kalender befinden wir uns jetzt im letzten Stadium eines verderbten Zeitalters – *Kali-Yuga*, das Zeitalter des Feuers und der Zerstörung –, einer Zeit, in der Tantra für die Welt verloren ist. Es wurde prophezeit, dass Tantra im Zeitalter des *Kali-Yuga* wieder auftauchen würde, um die männlichen und weiblichen Energien zu vereinen. Unsere eigene innere weibliche Kraft wiederzuentdecken, ist möglicherweise die einzige Hoffnung, uns und diesen Planeten vor unserer selbstmörderischen Technologie zu retten.

## Kriya-Yoga

Kriya-Yoga ist ein System von Techniken, das es ermöglicht, Energie bewusst durch den Körper zu leiten. Es gibt darin keine Glaubenssätze, sondern nur einen Weg der Tat mit kraftvollen, sofortigen, vorhersagbaren, wiederholbaren und objektiv verifizierbaren Ergebnissen. Tantra funktioniert auf allen Ebenen des menschlichen Lebens; es stärkt den Körper, glättet Gefühlswogen, beschleunigt Gedankenprozesse und führt zu einem Gleichgewicht, das das Tor zu spirituellem Bewusstsein öffnen kann. Die Techniken des Kriya sind sowohl wissenschaftlich als auch praxistauglich. Er ist ein „Yoga der Tat“. In unserer schnelllebigen Gesellschaft haben wir wenig Zeit für Meditation.



Kriya-Yoga hilft dir dabei, die dir zur Verfügung stehenden Energien zu maximieren, sodass du mit der Aufgabe „Leben“ vorankommst.

Kriya-Yoga ist eines der ältesten Systeme auf diesem Planeten, aber es wurde nur wenigen auserwählten Eingeweihten in mystischen Orden enthüllt. Die alten Zivilisationen Indiens, Ägyptens und von Atlantis – also alle höher entwickelten Kulturen – praktizierten eine Art von Kriya. Die Indianer sowie Paulus und Jesus verfügten über Teile davon. Während des finsternen Mittelalters ging Kriya eine Zeitlang verloren.

**Wie tantrische Techniken funktionieren:** Kriya ist die uralte tantrische Wissenschaft, die das Bewusstsein durch die astralen Bahnen des Körpers kreisen zu lassen vermag, um einen tiefgreifend veränderten Bewusstseinszustand hervorzurufen. Kriya verwendet den Vorgang der sogenannten inneren Alchemie, um das Rückgrat zu magnetisieren; buchstäblich indem man feinstoffliche Energie in die Cerebrospinalflüssigkeit (Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit) hineinzieht und damit eine Änderung ihrer elektrischen Eigenschaften herbeiführt. Das ist das Geheimnis der Erneuerung durch „kosmisches Feuer“.

Die Atem- und Meditationstechniken reinigen und öffnen die verborgenen Kanäle zwischen dem Steißbein (dem zum Kreuzbein gehörenden Sammelbecken der Cerebrospinalflüssigkeit) und den Höhlen des Schädels. Dann steigt die elektrisch geladene Flüssigkeit (auch *Shakti*, kosmisches Feuer oder *Kundalini* genannt) in den geöffneten Kanälen auf und flutet das Gehirn mit kosmischer Energie. Diese *Shakti Kundalini* aktiviert das Dritte Auge, den Sitz des individuellen Bewusstseins, und stimuliert die Zirbeldrüse und die Hirnanhangsdrüse; beide stellen direkte Verbindungen zum kosmischen Bewusstsein dar. *Shakti Kundalini* transformiert das gesamte Nervensystem, sodass alle Sinne erweitert werden, ruft einen fortwährenden, sanften Orgasmus im gesamten zentralen Nervensystem hervor und führt dich in den Zustand des *Samarasa* (Erleuchtung oder kosmisches Bewusstsein).

**Von der Dualität zur Einheit.** Sowohl im Tantra als auch in anderen Yoga-Richtungen gilt es, die Wissenschaft und die Kunst, das männliche und

das weibliche Prinzip innerhalb des menschlichen Körpers, zu vereinen. Die letztendliche Realität ist Eins, aber wir nehmen die Realität als dualistisch wahr – so, dass alles sein Gegenteil hat und dass Dualität geschlechtlich ist. Wir können nur zur Einheit zurückkehren, indem wir diese Dualität transzendieren.

Kriya-Yoga ist der Pfad der rechten Hand – *Dakshina Marga* – ein Kreislauf der sexuellen Kräfte von Geist und Körper mit dem Fokus, zwischen den männlichen und den weiblichen Anteilen des Individuums ein Gleichgewicht herzustellen. Allein zu praktizieren ist eine autoerotische Methode. Sie ist langwierig und erfordert jahrelanges, gewissenhaftes Bemühen.

Tantrischer Kriya-Yoga schließt den Pfad der linken Hand mit ein – *Vama Marga* –, einen Austausch bewusster Sexualkräfte zwischen zwei Partnern. Die Vermischung männlicher und weiblicher Energien in einer inneren Alchemie erweckt die ruhenden Energiezentren zum Leben. Daraus resultiert die gleiche Erleuchtung, wie sie ein *Kriyaban* (jemand, der zölibatär lebt und Kriya-Yoga praktiziert) erfahren kann, nur viel schneller. Wenn du deine Energie mit der deines Partners verbindest, beschleunigt das deinen Fortschritt. Es ist möglich, in einem einzigen Ritual Erleuchtung zu erfahren!

Um männliche und weibliche Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen, muss man gleichzeitig auf der Erde und im Himmel sein. Im *Maithuna*-Ritual fühlst du dich sehr stark verwurzelt und geredet, und gleichzeitig erschließt du dir *Nous*, den Anschluss an die kosmische Quelle.





Die Schlange, die sich in den eigenen Schwanz beißt, ist ein universelles Symbol für die Vollendung irdischer Erfahrungen. Sobald der Kundalini-Kreislauf geschlossen ist, sind deine karmischen Verpflichtungen erfüllt, und es besteht für dich keine weitere Notwendigkeit, auf der eher primitiven Ebene dieses Planeten zu leben.

**Wie man die sexuelle schöpferische Energie nutzt.** Anderen Yoga-Systemen zufolge verschwenden Geschlechtsverkehr und Orgasmus die Lebensenergie und erlauben es ihr, wieder in die Erde zurückzukehren. Die Fortpflanzungssekrete enthalten die höchstverdichtete und mächtigste Energie, die uns zur Verfügung steht. Die „normale“ sexuelle Erfahrung eines Menschen in unserer westlichen Kultur ist ausschließlich darauf ausgerichtet, diese Energie zu verschleudern; die Liebenden sind am Ende völlig ausgelaugt und erschöpft.

Die Tantra-Meister wussten: Wenn man einen geheimen *Kundalini Pranayama* (die Kosmische Kobra-Atmung) praktiziert, kann die im Sperma und in den Vaginalsekreten enthaltene Lebenskraft extrahiert, zur Vitalisierung und Verjüngung im Körper zurückgehalten und in das Gehirn projiziert werden, um dessen brachliegende Möglichkeiten zu wecken.

Im Ritual des *Kundalini Maithuna* kannst du dir die Sexualsekrete beider Körper zunutze machen. Durch den Einsatz tantrischer Atemtechniken und Stellungen kannst du hormonreiche Extrakte aus dem Blut gewinnen, indem du den Vaginaltau und den Samen auf eine feinstoffliche Art „melkst“ und deren Leben spendende Energien in die Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit hineinziehst. Sobald diese Energie extrahiert ist, verlierst du beim Orgasmus keinerlei Lebenskraft mehr.

**Wie man die Energie des Orgasmus nutzt.** Sexuelles Verlangen und dessen vorübergehende Befriedigung basieren auf der Ekstase des Orgasmus, der intensivsten Erfahrung, die man machen kann. In diesem Augenblick erlebt man die völlige Einheit mit dem Liebespartner. Es gibt keine Trennung, kein „Ich“, das vom „Du“ getrennt ist. In diesem Moment erheben