

Atem – der Nabel des Lebens

1. Strahlende, diese Erfahrung mag dir zwischen zwei Atemzügen dämmern. Nachdem der Atem hereingekommen ist (unten ist) und kurz bevor er wieder nach oben steigt (nach außen geht) – die Wohltat.

2. Wenn sich der Atem von unten nach oben kehrt und dann wiederum, wenn er sich von oben nach unten kehrt – durch diese beiden Wendungen, erkenne!

3. Oder, wann immer der einströmende Atem mit dem ausströmenden Atem zusammenfließt, in diesem Augenblick berühre das energielose, energieerfüllte Zentrum.

4. Oder, wenn der Atem ganz draußen ist oder ganz drinnen und von allein stillsteht – in solch einer universalen Pause verschwindet das eigene kleine Selbst. Dies ist schwierig nur für den Unreinen.

Die Wahrheit ist immer hier. Sie ist schon da. Sie ist nicht ein Ziel in der Zukunft. Die Wahrheit – das bist du, ganz genau hier und jetzt. Sie ist nicht etwas, das erschaffen oder ausgedacht oder gesucht werden muss. Versteht dies ganz klar; dann sind diese Techniken leicht zu verstehen und auch auszuführen.

Dein Geist ist ein Wunsch-Mechanismus. Dein Geist befindet sich immer im Wunschzustand – immer sucht er etwas, immer verlangt er etwas. Sein Ziel ist immer in der Zukunft: Um die Gegenwart kümmert sich der Geist überhaupt nicht. In diesen Moment kann der Geist nicht hineingehen, da hat er keinen Raum. Der Geist braucht die Zukunft, um sich zu bewegen. Er kann entweder in die Vergangenheit oder in die Zukunft gehen. In der Gegenwart kann er sich nicht bewegen, da ist kein Raum. Die Wahrheit ist in der Gegenwart und der Geist ist immer in der Zukunft oder in der Vergangenheit. So kommen Geist und Wahrheit nie zusammen.

Wenn du weltliche Ziele hast, ist es nicht so schwierig. Da ist das Problem nicht absurd, da kann es gelöst werden. Aber wenn du nach der Wahrheit suchst, wird dieses Suchen selbst unsinnig – weil die

Wahrheit hier und jetzt ist, dein Geist aber immer dann und dort. Da gibt es kein Zusammentreffen. Versteht also das Erste: Ihr könnt die Wahrheit nicht suchen. Ihr könnt sie finden, aber suchen könnt ihr sie nicht. Das Suchen selbst ist das Hindernis. Im gleichen Moment, wo du zu suchen anfängst, hast du dich von der Gegenwart entfernt, auch von dir selbst, weil du immer in der Gegenwart bist. Der Sucher ist immer in der Gegenwart und das Suchen immer in der Zukunft. Du wirst, was auch immer du suchst, nicht finden. Laotse sagt: „Suche nicht, sonst verfehlst du es. Du darfst nicht suchen, dann findest du.“

All diese Techniken Shivas holen euren Geist einfach nur aus Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart zurück. Das, was ihr sucht, ist bereits da. Es ist bereits der Fall. Der Geist muss vom Suchen auf das Nicht-Suchen umgelenkt werden. Das ist schwierig. Wenn man darüber intellektuell nachdenkt, ist es sehr schwierig – Wie soll man das Denken vom Suchen zum Nicht-Suchen umlenken? –, denn dann macht der Kopf sogar aus dem Nicht-Suchen ein Ziel! Dann sagt er: „Jetzt will ich nicht mehr suchen, jetzt wünsche ich mir die Wunschlosigkeit.“ Das Suchen ist wieder dabei. Das Verlangen hat sich durch die Hintertür wieder eingeschlichen. Die einen haben weltliche Ziele, die andern glauben nicht-weltliche Ziele zu haben, aber alle Ziele sind weltlich, weil Suchen gleich Welt ist.

Man kann also nicht etwas Nicht-Weltliches suchen. Im Augenblick wo ihr sucht, wird es weltlich. Wenn ihr nach Gott sucht, wird Gott zu einem Teil der Welt. Wenn ihr nach Moksha sucht, Nirvana, dann wird eure Befreiung Teil der Welt. Eure Befreiung ist dann nicht etwas, das über die Welt hinausgeht, weil Suchen gleich Welt ist, weil Verlangen gleich Welt ist. Ihr könnt also nicht nach Nirvana verlan-

gen; ihr könnt nicht die Begierdelosigkeit begehren. Wenn ihr das intellektuell zu verstehen sucht, wird es zum Rätsel.

Shiva sagt nichts darüber. Er geht gleich dazu über, euch Techniken zu geben. Sie sind nicht intellektuell. Er sagt nicht etwa zu Devi: „Die Wahrheit ist hier. Suche sie nicht und du wirst sie finden.“ Er gibt sofort Techniken. Diese Techniken sind nicht intellektuell. Mach sie und dein Geist wird sich umkehren. Die Wendung ist nur eine Folge, nur ein Nebenprodukt – nicht ein Ziel. Die Umkehr ist nur ein Nebenprodukt.

Wenn du eine Technik befolgst, kehrt dein Geist auf seiner Reise in die Zukunft oder Vergangenheit um. Plötzlich findest du dich in der Gegenwart wieder. Darum haben Buddha, Lao Tse, Krishna euch Techniken gegeben. Aber sie führen ihre Techniken immer mit intellektuellen Konzepten ein. Nur Shiva macht es anders. Er gibt sofort Techniken, ohne intellektuelle Einführung, denn er weiß: Der Intellekt ist trickreich, ist das Gerissenste überhaupt. Er kann aus allem ein Problem machen. Jetzt wird das Nicht-Suchen zum Problem.

Es gibt Leute, die mich fragen, wie man nicht begehrt. Sie begehren die Begierdelosigkeit. Sie haben irgendwelches spirituelles Geschwätz gehört oder gelesen, dass man die Seligkeit erlangt, wenn man ohne Begierden ist. „Wenn du nichts begehrt, bist du frei, wenn du nichts begehrt, hört alles Leid auf.“ Jetzt begehren sie diesen leidlosen Zustand – und fragen, wie man nicht begehrt! Ihr Kopf führt sie an der Nase herum. Sie begehren immer noch, nur hat sich jetzt das Ziel verändert. Früher wollten sie Geld, Ruhm, Ansehen, Macht. Jetzt wollen sie das Nicht-Wollen. Nur das Objekt hat sich verändert, sie selbst aber bleiben gleich und ihr Wollen auch, nur ist es jetzt versteckter. Aus diesem Grund beginnt Shiva ohne jede Einführung sofort. Er spricht sofort von Techniken. Befolgt man diese Techniken, lenken sie das Denken um: Es wird auf die Gegenwart gerichtet. Und wenn das Denken zur Gegenwart kommt, bleibt es stehen. Es ist nicht mehr. Du kannst in der Gegenwart kein Denker sein. Das ist unmöglich. Wie könntest du im Hier und Jetzt denken? Die Gedanken stehen still, weil sie sich nicht bewegen können. Die Gegenwart hat keinen Spielraum; du kannst nicht denken. Wie kannst du dich im jetzigen Augenblick bewegen? Der Geist bleibt stehen; du bist im Nicht-Geist.

Vor allem ist also wichtig, wie man ins Hier und Jetzt gelangt. Du kannst es versuchen, aber die Mühe wird umsonst sein – denn wenn du mit Absicht in der Gegenwart sein willst, dann hat dich diese Absicht schon in die Zukunft gebracht. Wenn du fragst, wie du in der Gegenwart sein kannst, fragst du wieder nach der Zukunft. Während du fragst: „Wie kann ich gegenwärtig sein? Wie hier und jetzt sein?“, geht dieser Augenblick verloren und die Gedanken plappern schon und träumen von der Zukunft: Eines Tages bist du so weit, dass es keine Bewegung, kein Motiv, kein Suchen mehr gibt, sondern nur noch Seligkeit. Darum also: „Wie komme ich in die Gegenwart?“

Shiva sagt darüber nichts. Er gibt dir einfach eine Technik. Mach sie und plötzlich findest du dich hier und jetzt wieder. Und dein Hier-und-Jetzt-Sein ist die Wahrheit, ist die Freiheit, ist dein Nirvana. Die ersten neun Techniken beschäftigen sich mit dem Atmen. Lasst uns also erst ein wenig über das Atmen lernen; danach gehen wir auf die

Techniken ein. Wir atmen ständig, vom Augenblick der Geburt bis zum Augenblick des Todes. Alles andere zwischen diesen beiden Punkten ändert sich. Alles ändert sich, nichts bleibt gleich: Das einzig Beständige zwischen Geburt und Tod ist das Atmen. Aus dem Kind wird ein Jugendlicher; der Jugendliche wird alt, krank, sein Körper verfällt: Alles verändert sich. Mal glücklich, mal elend und leidend: Ständig ändert sich alles. Aber was auch immer zwischen diesen beiden Punkten geschieht – man muss atmen. Ob glücklich oder unglücklich, jung oder alt, erfolgreich oder erfolglos – gleich, was du bist, eines ist gewiss: Zwischen Geburt und Tod atmest du.

Das Atmen ist ein ständiger Fluss: Keine Lücke ist möglich. Wenn du auch nur für einen Augenblick zu atmen vergisst, bist du nicht mehr. Darum hängt das Atmen auch nicht von dir ab, denn sonst würde es problematisch. Jemand könnte für einen Moment das Atmen vergessen und was dann? In Wirklichkeit also atmest nicht du, weil du dazu nicht gebraucht wirst. Schläfst du tief, geht das Atmen weiter. Bist du unbewusst – das Atmen geht weiter; liegst du im Koma – das Atmen geht weiter. Du wirst nicht gebraucht: Das Atmen geht auch ohne dich weiter. Das Atmen ist eine Konstante deines Daseins – das ist also das Erste. Und das Atmen ist wesentlich und fundamental – das ist das Zweite. Du kannst nicht ohne Atem leben. So sind Atem und Leben gleichbedeutend. Das Atmen ist der Mechanismus des Lebens und das Leben ist tief mit dem Atmen verbunden. Darum nennen wir beides in Indien *Prana*. Wir haben ein Wort für beides. *Prana* bedeutet Vitalität, Lebenskraft: Dein Leben ist dein Atem.

Drittens: Dein Atem ist eine Brücke zwischen dir und deinem Körper, er verbindet dich, verknüpft dich mit deinem Körper. Er ist auch eine Brücke zwischen dir und dem Universum. Dein Körper ist nichts anderes als das zu dir gekommene Universum, das, was dir am nächsten ist.

Dein Körper ist Teil des Universums. Alles im Körper ist Teil des Universums – jedes Teilchen, jede Zelle. Er ist das, was dich dem Universum am nächsten bringt. Dein Körper ist dir der allernächste Zugang zum Universum. Der Atem ist die Brücke. Wenn die Brücke unterbrochen ist, bist du nicht mehr im Körper. Wenn die Brücke unterbrochen ist, bist du nicht mehr im Universum. Dann gehst du in eine unbekannt Dimension; dann befindest du dich nicht mehr im Raum und in der Zeit. Drittens also ist der Atem die Brücke zwischen dir, dem Raum und der Zeit.

Wir atmen ständig, vom Augenblick der Geburt bis zum Augenblick des Todes. Alles andere zwischen diesen beiden Punkten ändert sich. Alles ändert sich, nichts bleibt gleich: Das einzig Beständige zwischen Geburt und Tod ist das Atmen.

Der Atem ist daher von höchster Bedeutung – das Wichtigste überhaupt. Daher haben die ersten neun Techniken mit dem Atmen zu tun. Durch sie kommst du plötzlich in die Gegenwart, triffst du plötzlich auf die Quelle des Lebens, kannst du Zeit und Raum hinter dir lassen. Durch bestimmte Atemtechniken wirst du in der Welt sein und zugleich jenseits von ihr.

Der Atem hat zwei Pole – der eine ist dort, wo er den Körper und das Universum berührt und der andere dort, wo er dich berührt und damit das, was über das Universum hinausgeht. Wir kennen nur den einen Teil des Atems. Wir kennen ihn nur dort, wo er ins Universum, in den Körper geht. Aber er geht jedes Mal vom Körper zum Nicht-Körper, vom Nicht-Körper zum Körper. Den anderen Punkt kennen wir nicht. Wenn man sich den anderen Punkt bewusst macht, das andere Ende der Brücke, den anderen Brückenkopf, wird man plötzlich verwandelt, in eine andere Dimension versetzt.

Aber bedenkt: Shiva spricht nicht von Yoga, sondern von Tantra. Yoga arbeitet ebenfalls mit dem Atem, aber die Techniken von Yoga und Tantra unterscheiden sich grundsätzlich. Yoga will das Atmen systematisieren. Wenn du dein Atmen systematisierst, macht dich das gesünder. Wenn du dein Atmen systematisierst und die Geheimnisse des Atmens kennst, verlängert sich dein Leben: Du wirst gesünder und lebst länger. Du wirst stärker, energiegeladener, vitaler – lebendig, jung, frisch. Aber darum geht es beim Tantra nicht. Im Tantra geht es nicht um irgendeine Systematisierung des Atmens, sondern allein darum, den Atem als Technik dafür zu nutzen, sich nach innen zu wenden. Man muss keinen bestimmten Atemstil üben, weder ein bestimmtes Atemsystem noch einen bestimmten Atemrhythmus – nein! Man nimmt das Atmen so, wie es ist. Man muss sich dabei nur gewisse Punkte bewusst machen.

Es gibt da gewisse Punkte, aber wir sind uns ihrer nicht bewusst. Wir atmen seit eh und je, wir werden atmend geboren und wir sterben atmend, aber wir sind uns dieser Punkte nicht bewusst. Und das ist seltsam. Der Mensch forscht, dringt tief in den Weltraum vor, fährt zum Mond. Der Mensch will immer weiter von der Erde ins All dringen und kennt nicht das, was ihm im Leben am nächsten ist. Es gibt beim Atmen bestimmte Punkte, die ihr euch noch nie bewusst gemacht habt und diese Punkte sind Türen

– die allernächsten Türen, die euch in eine andere Welt hineinführen können, in ein anderes Dasein, ein anderes Bewusstsein. Aber sie sind sehr versteckt.

Einen Mond zu beobachten ist nicht sehr schwer. Selbst den Mond zu erreichen ist nicht sehr schwer: Das ist nur eine Reise im Groben. Man braucht dazu die Technologie des Maschinenzeitalters, man braucht spezialisiertes Wissen und dann geht's. Atmen ist euch das Allernächste und je näher ein Objekt, desto schwerer ist es zu erkennen. Je näher, desto schwieriger; je offensichtlicher, desto schwieriger. Es ist euch so nah, dass es schon keinen Raum mehr zwischen euch und eurem Atmen gibt. Oder, der Abstand ist so gering, dass eine äußerst scharfsichtige Beobachtung dazu gehört, bevor man bestimmter Punkte gewahr wird. Um diese Punkte geht es bei diesen Techniken. Jetzt also jede Technik im Einzelnen:

Shiva antwortet:

Strahlende, diese Erfahrung mag dir zwischen zwei Atemzügen dämmern. Nachdem der Atem hereingekommen ist (unten ist) und kurz bevor er wieder nach oben steigt (nach außen geht) – die Wohltat.

Das ist die Technik: „Strahlende, diese Erfahrung mag dir zwischen zwei Atemzügen dämmern.“ Nachdem der Atem hereingekommen, das heißt unten ist, und kurz bevor er nach außen geht, das heißt aufsteigt – „die Wohltat“. Richte deine Bewusstheit auf das, was zwischen diesen zwei Punkten ist – und dann das Ereignis ... Wenn dein Atem hereinkommt, schau zu. Wenn dein Atem hereinkommt, beobachte! Für einen einzigen Moment oder den tausendsten Teil eines Moments, ist kein Atem da: Ehe er sich aufwärts wendet, ehe er nach außen geht. Der Atem kommt herein – dann kommt ein gewisser Punkt und das Atmen steht still. Danach geht der Atem hinaus. Wenn der Atem hinausgeht, bleibt das Atmen wiederum für einen einzigen Moment – oder den Bruchteil eines Moments – stehen. Dann wieder das Einatmen.

Ehe der Atem sich wendet, nach innen oder außen, kommt ein Moment, wo du nicht atmest. In diesem Moment ist das Ereignis möglich, denn wenn du nicht atmest, bist du nicht in der Welt. Macht euch das klar: Wenn du nicht atmest, bist du tot: Du bist zwar noch, aber tot. Aber der Augenblick ist von so kurzer Dauer, dass du es nie bemerkst.

Für Tantra ist jeder Atem, der nach außen geht, ein Tod und jeder neue Atemzug ist eine Neugeburt. Einströmender Atem ist Wiedergeburt, ausströmender Atem ist Tod. Der ausströmende Atem ist gleich bedeutend mit Tod: Der einströmende Atem ist gleichbedeutend mit Leben. Mit jedem Atemzug stirbst du also und wirst wieder geboren. Die Lücke dazwischen ist von sehr kurzer Dauer, aber eine scharfe, unbestechlich wache Beobachtung kann dir die Lücke bewusst machen. Wenn du die Lücke spüren kannst, so sagte Shiva – „die Wohltat“. Dann ist nichts anderes nötig. Du bist gesegnet. Du hast erkannt: Die Sache ist passiert.

Du brauchst das Atmen nicht zu üben. Lasse es, wie es ist. Wie kann eine Technik so einfach sein?! Es sieht einfach aus, nicht wahr? Eine so einfache Technik soll zur Wahrheit führen? Die Wahrheit zu erkennen heißt: Das zu erkennen, was weder geboren wird noch stirbt, jenes ewige Element, das immer ist. Den Ein-Atem, den Aus-Atem

Jemand könnte für einen Moment das Atmen vergessen und was dann? In Wirklichkeit also atmest nicht du, weil du dazu nicht gebraucht wirst. Schläfst du tief, geht das Atmen weiter. Bist du unbewusst – das Atmen geht weiter; liegst du im Koma – das Atmen geht weiter. Du wirst nicht gebraucht: Das Atmen geht auch ohne dich weiter. Das Atmen ist eine Konstante deines Daseins.

Es gibt da gewisse Punkte, aber wir sind uns ihrer nicht bewusst. Wir atmen seit eh und je, wir werden atmend geboren und wir sterben atmend, aber wir sind uns dieser Punkte nicht bewusst. Und das ist seltsam. Der Mensch forscht, dringt tief in den Weltraum vor, fährt zum Mond. Der Mensch will immer weiter von der Erde ins All dringen und kennt nicht das, was ihm im Leben am nächsten ist. Es gibt beim Atmen bestimmte Punkte, die ihr euch noch nie bewusst gemacht habt und diese Punkte sind Türen

kannst du erkennen, aber die Lücke dazwischen erkennst du nie. Versuche es. Plötzlich wird dir der Punkt bewusst. Und du kannst ihn finden: Er ist bereits da. Nichts braucht dir oder deiner Struktur hinzugefügt zu werden: Alles ist schon da. Alles ist schon da, außer der Bewusstheit. Wo also anfangen? Werde dir zunächst des einströmenden Atems bewusst: Beobachte ihn, vergiss alles andere und beobachte den Ein-Atem – einfach nur das Strömen. Wenn der Atem deine Nasenlöcher berührt, spüre ihn dort. Dann lass den Atem einströmen. Gehe voll bewusst mit dem Atem mit. Wenn du mit dem Atem tief nach innen gehst, bleibe am Ball. Eile ihm nicht voraus; folge ihm nicht nach, begleite ihn nur. Denk daran: Laufe nicht vor und folge nicht wie ein Schatten, sondern gehe mit ihm mit.

Atem und Bewusstheit müssen quasi eins werden. Der Atem kommt herein: Du gehst mit. Nur so ist es möglich, den Punkt zwischen zwei Atemzügen zu erhaschen. Es wird nicht leicht sein. Gehe mit dem Atem hinein, hinaus: ein – aus, ein – aus. Buddha vor allem hat damit gearbeitet und so ist diese Methode heute eine buddhistische, die als „Anapanasati Yoga“ bekannt ist. Und Buddhas Erleuchtung beruhte auf dieser Technik – allein auf ihr.

Alle Seher der Welt sind durch irgendeine Technik zur Erleuchtung gelangt und jede ist in diesen 112 enthalten. Diese erste ist eine buddhistische Technik. Buddha hat gesagt: „Mach dir deinen Atem bewusst, wie er hereinkommt, wie er hinausgeht: ein – aus, ein – aus.“ Er erwähnte nie die Lücke, denn das ist nicht nötig. Buddha wollte nicht, dass eure Aufmerksamkeit durch den Gedanken an die Lücke gestört wird. Also sagte er einfach: „Seid bewusst – wenn der Atem hereinkommt, geht mit ihm und wenn er hinausgeht, geht mit ihm. Einfach nur dies: Geht mit dem Atem hinein, hinaus.“ Er verlor kein Wort über den anderen Aspekt dieser Technik.

Der Grund ist, dass Buddha zu sehr einfachen Menschen sprach. Und selbst seine wenigen Worte genügten, um das Verlangen nach dem Intervall zu erzeugen. Dieser Wunsch, in das Intervall zu kommen, schränkt die Aufmerksamkeit ein, denn dann wirst du voraus. Der Atem kommt herein, aber du bist ihm schon voraus, weil du an der Lücke interessiert bist, die gleich kommen muss! Buddha erwähnt sie also nie, Buddhas Technik beschränkt sich auf die eine Hälfte.

Aber die andere Hälfte kommt automatisch. Wenn deine Atembewusstheit ständig weiterwächst, stößt du eines Tages unverhofft auf das Intervall. Die Aufmerksamkeit wird scharf, tief und intensiv, deine Bewusstheit schließt die ganze Welt aus, bis auf den Atem, der ein- und ausströmt; dein Atem wird zu deiner Welt, zur gesamten Arena deines Bewusstseins – und so stößt du zwangsläufig auf die Lücke, in der kein Atem da ist. Wenn du ganz beim Atem bist, wie könnte dir entgehen, wann kein Atem da ist? Dir wird plötzlich bewusst, dass kein Atem da ist. Das ist der Augenblick, da du spürst, dass der Atem weder hinausgeht noch hereinkommt, sondern völlig stillsteht. In diesem Stillstand – „die Wohltat“.

Diese eine Technik war für Millionen genug. Ganz Asien hat über Jahrhunderte mit dieser Technik experimentiert und gelebt. Tibet, China, Japan, Burma, Thailand, Ceylon, ganz Asien, außer Indien, hat sich an diese Technik gehalten – an eine einzige Technik – und Tausende und Abertausende haben so zur Erleuchtung gefunden. Und dabei ist sie erst die allererste Technik!

Aber unglücklicherweise haben die Hindus sie vermieden, weil sie mit Buddhas Namen verknüpft ist. Je bekannter sie als eine buddhi-

stische Methode wurde, desto mehr verdrängten die Hindus sie. Und nicht nur deshalb: Es gibt noch einen anderen Grund. Weil Shiva diese Technik als erste nennt, haben viele Buddhisten behauptet, dieses Buch, „Vigyan Bhairav Tantra“, sei buddhistisch, nicht hinduistisch.

Es ist weder hinduistisch noch buddhistisch und eine Technik ist nur eine Technik. Buddha hat sie benutzt: Aber sie stand jedem offen. Buddha wurde zwar zum Buddha durch diese Technik, aber die Technik selbst war schon vor Buddha da. Probiert sie aus. Sie gehört zu den einfachsten überhaupt – das heißt: einfach im Vergleich zu anderen Techniken, nicht einfach für euch. Andere Techniken werden schwieriger sein, darum wird sie als erste erwähnt.

Die zweite Technik:

Wenn sich der Atem von unten nach oben kehrt und dann wiederum, wenn er sich von oben nach unten kehrt – durch diese beide Wendungen, erkenne!

Das ist das Gleiche, aber mit einem feinen Unterschied. Die Betonung liegt jetzt nicht auf der Lücke, sondern auf dem Wendepunkt. Ein- und ausströmender Atem bilden einen Kreis. Ihr dürft nicht vergessen, dass es sich nicht um zwei parallele Linien handelt. Wir stellen uns hier immer zwei parallele Linien vor – einströmender Atem und ausströmender Atem. Das stimmt nicht. Der einströmende Atem ist die eine Hälfte des Kreises; der ausströmende Atem ist die andere.

Das müsst ihr verstehen. Erstens: Ein- und Ausatmen bilden einen Kreis, nicht parallele Linien; denn parallele Linien treffen sich nirgends. Zweitens: Ein – und ausströmender Atem sind nicht zwei Atemzüge, sondern einer. Der Atem, der einströmt, strömt auch aus; es muss also innen einen Wendepunkt geben. Irgendwo muss er sich wenden. Es muss einen Punkt geben, wo der hereinkommende Atem auszuströmen beginnt. Warum legt er so viel Wert auf den Wendepunkt? Denn, so sagt Shiva: „Wenn sich der Atem von unten nach oben kehrt und dann wiederum, wenn er sich von oben nach unten kehrt – durch diese beiden Wendungen, erkenne!“ Sehr einfach: Aber er sagt viel: Erkenne die Wendung und du erkennst das Selbst ...

Warum ist das Selbst in der „Wendung“ zu erkennen? Wer Autofahren kann, weiß, was eine Gangschaltung ist. Immer wenn du in einen anderen Gang schaltest, musst du durch den Leerlauf gehen, der überhaupt kein Gang ist. Vom ersten Gang schaltest du in den zweiten

Dein Körper ist dir der allernächste Zugang zum Universum. Der Atem ist die Brücke. Wenn die Brücke unterbrochen ist, bist du nicht mehr im Körper. Wenn die Brücke unterbrochen ist, bist du nicht mehr im Universum. Dann gehst du in eine unbekannt Dimension.

und vom zweiten in den dritten, aber du musst immer durch den Leerlauf. Dieser Leerlauf ist ein Wendepunkt. In diesem Wendepunkt wird der erste zum zweiten Gang und der zweite zum dritten. Wenn dein Atem hereinkommt und dann hinausgeht, muss er erst durch den Leerlauf: Anders geht es nicht. Er durchquert neutrales Territorium. In diesem neutralen Territorium bist du weder Körper noch Seele, we-

Du brauchst das Atmen nicht zu üben. Lasse es, wie es ist. Wie kann eine Technik so einfach sein?! Es sieht einfach aus, nicht wahr? Eine so einfache Technik soll zur Wahrheit führen? Die Wahrheit zu erkennen heißt: Das zu erkennen, was weder geboren wird noch stirbt, jenes ewige Element, das immer ist. Den Einatem, den Ausatem kannst du erkennen, aber die Lücke dazwischen erkennst du nie.

der körperlich noch geistig, weil das Körperliche ebenso ein Gang deines Daseins ist wie das Geistige. Du gehst von Gang zu Gang, aber du musst auch einen Leerlauf haben, wo du weder Körper noch Geist bist. In diesem neutralen Gang bist du einfach: Du bist reines Dasein, unberührt, einfach, unverkörper, ohne eine geistige Form. Darum die Betonung des Wendepunktes. Der Mensch ist eine Maschine, eine große, sehr komplizierte Maschine. Du hast viele Gänge im Körper, viele Gänge im Hirn. Du bist dir nicht bewusst, was für ein großartiger Mechanismus du bist, aber du bist eine großartige Maschine. Und es ist gut, dass dir das nicht bewusst ist, sonst würdest du verrückt. Der Körper ist eine so große Maschine, dass die Wissenschaftler sagen: Wenn wir eine Fabrik nach dem Modell des menschlichen Körpers bauen wollten, würden dazu sechs Quadratkilometer Land benötigt. Und der Lärm wäre so groß, dass ein Umkreis von hundertfünfzig Quadratkilometern davon belästigt würde.

Der Körper ist eine große mechanische Einrichtung, die größte überhaupt. Ihr habt Millionen und Abermillionen von Zellen und jede Zelle lebt. Ihr seid eine Riesenstadt von siebzig Millionen Zellen: Es leben siebzig Millionen Einwohner in euch und die ganze Stadt funktioniert sehr still und glatt. Jeden Moment ist der Mechanismus in Gang. Er ist sehr kompliziert.

Diese Techniken werden sich in vielen Punkten auf euren Körpermechanismus und euren geistigen Mechanismus beziehen.

Aber die Betonung wird immer auf solchen Punkten liegen, wo ihr plötzlich nicht mehr Teil des Mechanismus seid. Vergesst das nicht. Plötzlich bist du nicht mehr Teil des Mechanismus! Es gibt Augenblicke, wo du die Gänge wechselst. Zum Beispiel wechselst du beim Einschlafen die Gänge, denn tagsüber brauchst du für dein Wachbewusstsein einen anderen Mechanismus. Ein anderer Teil des Hirns funktioniert. Wenn du einschläfst, tritt dieser Teil außer Kraft. Ein anderer Teil des Hirns schaltet sich ein und dazwischen ist eine

Lücke, eine Pause, ein Wendepunkt – Gangschaltung! Morgens, wenn du wieder aufwachst – Gangschaltung! Oder du sitzt ganz ruhig da und plötzlich sagt einer etwas und du wirst wütend – Gangschaltung! Alles ändert sich plötzlich.

Wenn du wütend wirst, ändert sich plötzlich dein Atem, er wird gereizt, chaotisch. Ein Zittern kommt hinein; dir ist, als würdest du erstickt. Der ganze Körper will etwas tun, etwas kaputtmachen, damit das Erstickungsgefühl verschwindet. Dein Atem wechselt, dein Puls wechselt den Rhythmus. Bestimmte Chemikalien schießen ins Blut. Das ganze Drüsensystem ändert sich. Wenn du wütend wirst, bist du ein anderer Mensch. Ein Wagen steht still: Du startest ihn. Lege keinen Gang ein, lass ihn im Leerlauf. Er kann schnurren und vibrieren, aber sich nicht bewegen: Er wird heiß. Genauso wirst du auch heiß, wenn du wütend bist und nichts tun kannst. Der Lauf-Mechanismus, der Tu-Mechanismus ist eingeschaltet – aber du tust nichts: Du läufst heiß. Du bist ein Mechanismus, aber natürlich nicht nur ein Mechanismus. Du bist mehr, aber dies Mehr muss gefunden werden. Wenn du einen Gang einlegst, ändert sich innen alles. Wechselst du den Gang, gibt es einen Wendepunkt.

Shiva sagt: „Wenn sich der Atem von unten nach oben kehrt und dann wiederum, wenn er sich von oben nach unten kehrt – durch diese beiden Wendungen, erkenne!“

Achte auf den Wendepunkt. Aber es ist ein sehr kurzer; es gehört eine sehr scharfe Beobachtung dazu. Und wir können überhaupt nicht beobachten; wir merken nichts. Wenn ich dir sage: „Betrachte diese Blume, die ich dir gebe“, dann kannst du das nicht. Einen Augenblick lang siehst du sie und dann denkst du schon an etwas anderes, vielleicht etwas über die Blume, aber es wird nicht die Blume sein. Du magst über die Blume nachdenken, darüber, wie schön sie ist – und bist schon weitergewandert. Nun ist die Blume nicht mehr in deinem Betrachtungsfeld: Es hat sich verändert. Du magst sagen, dass sie rot, blau, weiß ist, aber damit bist du schon weiter. Betrachten heißt: Ohne ein Wort dabeibleiben, ohne innere Verbalisierung, ohne inneres Plappern. Nur eins: Dabeibleiben. Wenn du drei Minuten lang bei einer Blume verharren kannst, ganz und gar, ohne Geistesregung, wird es passieren – „die Wohltat“. Du erkennst. Aber wir sind überhaupt keine Betrachter. Wir sind nicht bewusst, wir sind nicht wach: Wir können auf nichts achten. Wir springen immer nur herum. Dies ist Teil unseres Erbes – unseres Affenerbes. Unser Hirn ist lediglich der Nachwuchs des Affengehirns. Den Affen in uns gibt es immer noch. Er springt ständig von einem Ast zum andern; der Affe kann nicht stillsitzen. Darum bestand Buddha so sehr darauf, dass man einfach nur dasitzen soll, ohne jede Bewegung; denn dann kann der Affe in uns nicht mehr herumtoben.

In Japan kennen sie eine besondere Form der Meditation, „Za-Zen“ genannt. Das heißt: Nur dasitzen, nichts tun. Keine Bewegung. Man sitzt da wie eine Statue – tot, reglos. Aber es ist gar nicht nötig, jahrelang wie eine Statue dazusitzen. Wenn du auf die Wendepunkte deiner Atemzüge aufmerksam geworden bist, ohne dass sich der Geist regt, geht die Tür auf. Du gelangst in dein eigenes Inneres, in das innere Jenseits.

Warum sind diese Wendepunkte so wichtig? Sie sind deshalb wichtig, weil der Atem dir am Wendepunkt gestattet, eine andere Richtung

einzuschlagen. Er war mit dir, als er hereinkam; er wird mit dir sein, wenn er wieder hinausgeht. Aber am Wendepunkt ist er nicht mit dir und du bist nicht mit ihm. In diesem Moment ist der Atem losgelöst von dir und du von ihm. Wenn Atem Leben ist, dann bist du jetzt tot. Wenn Atem dein Körper ist, dann bist du jetzt Nicht-Körper. Wenn Atem dein Geist ist, dann bist du Nicht-Geist – in diesem Moment. Habt ihr schon einmal festgestellt, dass das Denken plötzlich stehen bleibt, wenn ihr den Atem anhaltet? Wenn du in diesem Moment zu atmen aufhörst, stehen die Gedanken still. Dein Geist kann jetzt nicht funktionieren. Ein plötzlicher Stopp im Atmen und der Geist steht still. Warum? Weil er ausgekuppelt wird. Nur solange der Atem strömt, ist er mit dem Geist, mit dem Körper verknüpft: Bei nichtströmendem Atem wird der Geist ausgekuppelt. Jetzt bist du im Leerlauf. Der Wagen läuft: Der Motor läuft. Der Wagen macht Geräusche, er ist startbereit. Aber es ist kein Gang drin. Der Körper des Wagens ist nicht mit der Mechanik des Wagens verkuppelt. Der Wagen ist in zwei Teile geteilt. Er ist fahrbereit, aber der Fahrmechanismus ist nicht mit ihm verkuppelt.

Das Gleiche geschieht, wenn der Atem sich wendet: Du bist nicht mehr mit ihm verkuppelt. In diesem Augenblick kann dir leicht bewusst werden, wer du bist. Was ist dies „Seiende“? Was ist dies „Dasein“? Wer wohnt in diesem Gehäuse des Körpers? Wer ist der Herr? Bin ich nur das Haus oder gibt es da auch einen Hausherrn? Bin ich nur der Mechanismus oder ist dieser Mechanismus auch von etwas anderem durchdrungen? In dieser Lücke des Wendepunktes – so sagt Shiva – „erkenne!“ Er sagt, werde dir einfach der Wendung bewusst und du erkennst das, was dich wirklich beseelt, wirst zur verwirklichten Seele.

Die dritte Technik:

Oder, wann immer der einströmende Atem mit dem ausströmenden Atem zusammenfließt, in diesem Augenblick berühre das energiegelose, energiereiche Zentrum.

Wir sind aufgeteilt in Mittelpunkt und Umkreis, in Zentrum und Peripherie. Der Körper ist die Peripherie. Wir kennen den Körper, wir kennen die Peripherie. Wir kennen die Außenseite, aber wissen nicht, wo der Mittelpunkt ist. Wenn das Ausatmen mit dem Einatmen verschmilzt, wenn sie eins werden, wenn du nicht mehr unterscheiden kannst, was Ein- und Ausatmen ist, wenn es schwierig wird, abzugrenzen und zu bestimmen, ob der Atem nach außen oder nach innen strömt, wenn der Atem ganz innen ist und anfängt, nach außen zu gehen, gibt es einen Augenblick der Verschmelzung. Er geht weder nach außen noch nach innen. Der Atem ist statisch. Wenn er hinausgeht, ist er dynamisch, wenn er hereinkommt, ist er dynamisch. Wenn er keines von beiden ist, wenn er stillsteht, unbeweglich, dann bist du dem Zentrum nahe. Der Verschmelzungspunkt des ein- und ausströmenden Atems ist dein Zentrum.

Seht es einmal so: Wenn der Atem hereinkommt, wo geht er hin? Er geht in dein Zentrum. Er berührt dein Zentrum. Wenn er hinausgeht, von wo her tut er das? Er geht von deinem Zentrum aus. Dein Zentrum muss berührt werden. Darum sagen die taoistischen Mystiker und die Zen-Mystiker, dass nicht der Kopf euer Zentrum ist, sondern der

Nabel. Der Atem geht in den Nabel und von da wieder hinaus. Er geht zum Zentrum.

Wie ich schon sagte, ist der Atem eine Brücke zwischen dir und deinem Körper. Du kennst den Körper, weißt aber nicht, wo dein Zentrum ist. Der Atem geht ständig ins Zentrum und wieder hinaus. Aber wir holen nicht tief genug Atem und so geht er normalerweise nicht wirklich zum Zentrum. Wenigstens bisher nicht. Darum fühlt sich jeder „dezentralisiert“; keiner hat eine Mitte. In der gesamten Moderne haben alle, die sich überhaupt Gedanken machen, das Gefühl, dass die Mitte fehlt.

Seht euch ein schlafendes Kind an. Betrachtet seinen Atem. Der Atem geht hinein, der Unterleib hebt sich. Die Brust bleibt unberührt. Darum haben Kinder keine Brust, sondern nur einen Bauch – einen sehr dynamischen Bauch. Der Atem kommt herein und der Unterleib hebt sich: Der Atem geht hinaus und der Unterleib senkt sich. Der Unterleib bewegt sich. Kinder sind in ihrem Zentrum, am Mittelpunkt. Darum sind sie so glücklich, so selig, so voller Energie, niemals müde, überschäumend, und immer im gegenwärtigen Augenblick, ohne Vergangenheit, ohne Zukunft. Ein Kind kann wütend sein: Wenn es wütend ist, ist es total wütend: Es wird zur Wut. So ist sogar seine Wut etwas Schönes. Wenn man total wütend wird, hat Wut ihre eigene Schönheit, denn etwas Totales ist immer schön.

Ihr dagegen könnt nicht wütend und schön zugleich sein. Euch macht es hässlich, so wie alles Fragmentarische hässlich macht. Und das ist nicht nur mit der Wut so: Auch eure Liebe macht euch hässlich, denn auch da seid ihr nicht total. Sieh einmal im Liebesakt in den Spiegel, sieh dir ins Gesicht: Es wird hässlich, tierhaft aussehen. Selbst Liebe verzerrt dein Gesicht. Warum? Sogar Liebe ist Konflikt. Du hältst etwas zurück, du gibst nur sehr geizig. Selbst in deiner Liebe bist du nicht total. Du schenkst nicht rückhaltlos, nicht von ganzem Herzen.

Ein Kind ist selbst in seiner Wut und Aggression total. Sein Gesicht wird strahlend schön. Es ist hier und jetzt.

Seine Wut hat nichts mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft zu tun; das Kind kalkuliert nicht, es ist einfach wütend. Das Kind ist in seinem Zentrum. Wer im Zentrum ist, ist immer total: Was du tust, das tust du total. Ob gut oder schlecht, es ist total. Wenn du bruchstückhaft bist, wenn du deine Mitte verloren hast, ist alles, was du

**Wenn der Atem hereinkommt, wo geht er hin?
Er geht in dein Zentrum.
Er berührt dein Zentrum.
Wenn er hinausgeht, von wo her tut er das?
Er geht von deinem Zentrum aus. Dein Zentrum muss berührt werden. Darum sagen die taoistischen Mystiker und die Zen-Mystiker, dass nicht der Kopf euer Zentrum ist, sondern der Nabel.**

tust, zwangsläufig nur ein Fragment von dir. In nichts total, bist du in allem nur teilweise. Und das Fragment ist gegen das Ganze: Das macht dich hässlich.

Wir alle waren einmal Kinder. Warum wird unser Atem flacher, je älter wir werden? Warum geht er nie in den Unterleib, berührt er niemals den Nabel? Je weiter er nach unten geht, desto weniger flach ist er. Aber er geht nur bis in die Brust und dann wieder hinaus, nie bis ins Zentrum. Ihr habt Angst vor dem Zentrum, denn wer in sein Zentrum geht, wird total. Für alle, die gern nur teilweise da sein möch-

ten, ist dies die richtige Technik eine fragmentarische Existenz zu führen. Du liebst: Wenn du vom Zentrum her atmest, wirst du dabei total mitfliegen. Davor hast du Angst, so verletzbar zu sein, so offen für einen anderen, ganz gleich wer. Du magst ihn deinen Liebhaber nennen, du magst sie deine Geliebte nennen, aber du hast Angst: Der andere ist da! Wenn du total verletzbar bist, offen, dann weißt du nicht, was geschehen wird. Dann bist du da – voll da, ganz anders als bisher. Du hast Angst jemandem so völlig ausgeliefert zu sein. Du kannst nicht atmen; du kannst nicht tief Atem holen. Du kannst dein Atmen nicht entspannen, so dass es bis zum Zentrum geht – denn je mehr sich dein Atem dem Zentrum nähert, desto totaler wird dein Handeln.

Da du Angst davor hast, total zu sein, atmest du flach. Du atmest nur minimal, nicht maximal. Darum erscheint dir das Leben so leblos. Wenn du minimal atmest, wird das Leben leblos. Du lebst am Minimum, nicht am Maximum. Du kannst auch mit dem Maximum leben; dann fließt das Leben über. Aber das bringt Schwierigkeiten. Nun kannst du kein Ehemann, keine Ehefrau mehr sein; wenn das Leben überfließt, wird's schwierig. Wenn das Leben überfließt, fließt die Liebe über. Dann kannst du dich

nicht an einen Menschen binden, dann wirst du dich überallhin verströmen; du dringst in alle Dimensionen ein. Diese Gefahr wittert der Verstand und hält es daher für besser, gar nicht zu leben: je lebloser, desto sicherer. Und je lebloser, desto mehr ist alles unter Kontrolle: So bleibst du Herr der Dinge. Du hast das Gefühl, am Steuer zu sein, weil du dich kontrollieren kannst. Du kannst deine Wut kontrollieren, du kannst deine Liebe kontrollieren, du kannst alles kontrollieren. Aber diese Kontrolle ist nur so lange möglich, wie du deine Energie aufs Minimum drosselst.

Jeder muss irgendwann einmal Momente erfahren haben, wo die Energie plötzlich vom Minimum zum Maximum hochschießt. Du

fährst ins Gebirge. Plötzlich bist du raus aus der Stadt und ihrem Gefängnis und fühlst dich frei. Der Himmel ist unendlich, die Wälder sind grün und die Höhen berühren die Wolken. Plötzlich holst du tief Luft. Es wird dir vielleicht nicht einmal bewusst. Wenn du das nächste Mal in die Berge fährst, achte darauf: Es sind nicht die Berge, es ist dein Atem! Du holst tief Luft. Du sagst: Ahhh! Du berührst dein Zentrum, du wirst für einen Augenblick total und alles ist Seligkeit. Diese Seligkeit kommt nicht von den Bergen her. Diese Seligkeit kommt aus deiner eigenen Mitte. Du hast sie plötzlich berührt.

In der Stadt warst du ängstlich. Überall waren die anderen und du hattest dich in der Kontrolle. Du konntest nicht weinen, du konntest nicht lachen. Was für ein Unglück! Du konntest nicht auf der Straße singen und tanzen. Du hattest Angst. Irgendwo war ein Polizist in der Nähe oder der Priester oder der Richter oder der Politiker oder die Respektsperson. Irgendjemand war gleich um die Ecke und so konntest du nicht einfach nur auf der Straße tanzen.

Bertrand Russell sagt irgendwo: „Ich liebe die Zivilisation, aber wir haben sehr teuer dafür bezahlt.“ Man kann nicht auf der Straße tanzen, aber man kann in die Berge fahren und dort kann man plötzlich tanzen. Du bist allein mit dem Himmel und der Himmel ist kein Gefängnis. Er tut sich immer weiter auf, öffnet und öffnet sich – riesig, unendlich. Plötzlich holst du tief Luft: die Luft berührt deine Mitte – und Seligkeit! Aber das hält nicht lange an. In ein oder zwei Stunden sind die Berge wieder verschwunden. Du magst noch da sein, aber die Berge sind weg. Deine Sorgen sind wieder da. Du denkst daran, zu Hause anzurufen, einen Brief an deine Frau zu schreiben oder Vorbereitungen für deine Abreise in drei Tagen zu treffen. Du bist kaum angekommen und bereitest schon die Abreise vor. Da bist du wieder. Dies Luftholen kam nicht wirklich von dir. Es ist einfach passiert. Auf Grund der veränderten Situation passierte die Gangschaltung. Du warst in einer neuen Situation. Du konntest nicht mehr wie sonst atmen und so kam für einen Augenblick ein neuer Atem herein. Er berührte deine Mitte; darum hast du dich selig gefühlt.

Shiva sagt, dass du in jedem Augenblick das Zentrum berührst oder es jedenfalls berühren kannst. Mache tiefe, langsame Atemzüge. Berühre das Zentrum; atme nicht aus der Brust. Es ist ein Trick, Zivilisation, Erziehung, Moral – sie haben das flache Atmen erfunden. Es ist gut, tief bis ins Zentrum zu gehen, denn sonst bleibt der Atem flach.

Der Mensch kann erst dann wirklich tief atmen, wenn er aufhört, den Sex zu verdrängen. Wenn der Atem tief in den Unterleib geht, gibt er dem Sex-Zentrum Energie. Er berührt das Sex-Zentrum; er massiert das Sex-Zentrum von innen. Das Sex-Zentrum wird aktiver, lebendiger. Die Zivilisation hat Angst vor dem Sex. Wir erlauben unseren Kindern nicht mit ihrem Sex-Zentrum in Berührung zu kommen – mit ihren Sexualorganen. Wir sagen: „Hände weg! Nicht anfassen!“

Beobachte ein Kind, wenn es seine Sexualorgane berührt und sag dann: „Halt!“ und beobachte seinen Atem. Wenn du sagst: „Halt! Nicht anfassen!“, wird sein Atem augenblicklich flach: Denn es ist nicht nur die Hand, die das Sex-Zentrum berührt: Tief drinnen tut es auch der Atem. Und wenn der Atem es immerzu berührt, ist es schwierig, die Hand davon abzuhalten. Wenn die Hand damit auf-

Da du Angst davor hast, total zu sein, atmest du flach. Du atmest nur minimal, nicht maximal. Darum erscheint dir das Leben so leblos. Wenn du minimal atmest, wird das Leben leblos. Du lebst am Minimum, nicht am Maximum. Du kannst auch mit dem Maximum leben; dann fließt das Leben über.

hören soll, dann muss notwendig auch der Atem damit aufhören, dann darf er nicht tief gehen. Er muss flach bleiben.

Wir haben Angst vor dem Sex. Der untere Teil des Körpers ist nicht nur körperlich tiefer, er ist auch wertmäßig tiefer. Er wird als „niedrig“ verdammt: Geh ja nicht tief, bleib flach!

Unglücklicherweise können wir nur nach unten atmen! Ginge es nach den Moralpredigern, würden sie den ganzen Atemapparat ändern. Sie würden euch nur nach oben in den Kopf atmen lassen. Dann würdet ihr den Sex gar nicht erst bemerken. Wenn wir eine sexlose Menschheit wollen, dann müssen wir das Atemsystem verändern: Der Atem muss in den Kopf gehen, zum Sahasra, zum siebten Zentrum im Kopf und dann wieder zurück in den Mund. Das sollte der Weg sein: vom Mund zum Sahasra. Es darf nicht tief nach unten gehen, denn unten droht Gefahr. Je tiefer du gehst, desto näher kommst du an die tieferen Schichten der Biologie heran. Du kommst zu deinem Zentrum und dies Zentrum ist gleich nach dem Sex-Zentrum – in engster Nachbarschaft. Das muss so sein, denn Sex ist Leben.

Seht es einmal so: Atem ist Leben von oben nach unten; Sex ist Leben genau von der anderen Ecke her – von unten nach oben. Es strömt eine Sexenergie und es strömt eine Atemenergie in dir. Der Atemweg ist im Oberkörper und der Sexweg ist im Unterkörper. Wenn sie zusammentreffen, erzeugen sie Leben; wenn sie zusammentreffen, erzeugen sie Biologie, Bio-Energie. Wenn du also Angst vor dem Sex hast, musst du die beiden auseinander halten. Verhindere, dass sie zusammenkommen. Der zivilisierte Mensch ist in Wirklichkeit ein kastrierter Mensch. Darum wissen wir nichts vom Atmen und darum wird es euch schwer fallen, dies Sutra zu verstehen.

Shiva sagt:

„Oder, wann immer der einströmende Atem mit dem ausströmenden Atem zusammenfließt, in diesen Augenblick berühre das energielose, energieerfüllte Zentrum.“

Er benutzt sehr widersprüchliche Begriffe: „Energieelos, energieerfüllt.“ Energieelos – weil weder dein Körper noch dein Geist deinem Zentrum Energie geben können. Deine Körperenergie befindet sich nicht dort, deine geistige Energie befindet sich nicht dort und so verstanden ist es „energieelos“ in Bezug auf deine Identität, wie du dich kennst. Aber es ist energieerfüllt, weil ihm die kosmische Energiequelle zur Verfügung steht und gar nicht auf deine Körperenergie angewiesen ist.

Deine Körperenergie ist nur Brennstoffenergie. Sie ist nur Benzin. Du isst etwas, du trinkst etwas: Das erzeugt Energie. Damit gibst du lediglich dem Körper Brennstoff. Hör auf zu essen und zu trinken und dein Körper fällt tot um; nicht gleich jetzt – es wird mindestens drei Monate dauern, denn du hast Benzinreserven. Du hast viel Energie akkumuliert; der Körper kann mindestens drei Monate weiterlaufen ohne zu tanken. Er läuft und läuft: Er hat einen Reservetank. Im Notfall, irgendeinem Notfall – könntest du ihn brauchen. Das ist Brennstoffenergie. Dein Zentrum bekommt keine Brennstoffenergie. Darum nennt Shiva es „energieelos“. Es ist nicht von deinem Essen und Trinken abhängig. Es ist mit der kosmischen Quelle verbunden; es ist kosmische Energie, daher spricht er von dem „energieelosen, energieerfüllten Zentrum“. In dem Moment, da du das Zentrum füh-

len kannst, genau den Punkt, von wo aus der Atem ein- und ausströmt, wo er verschmilzt, wo die Atemzüge verschmelzen – wenn dir dieses Zentrum bewusst wird, dann ... die Erleuchtung.

Die vierte Technik:

Oder, wenn der Atem ganz draußen ist, oder ganz drinnen und von allein stillsteht – in solch einer universalen Pause verschwindet das eigene kleine Selbst. Dies ist schwierig nur für den Unreinen.

Aber dann ist es für jeden schwierig, denn er sagt: „Dies ist schwierig nur für den Unreinen.“ Wer ist aber schon rein? Es ist schwierig für euch. Ihr könnt diese Technik nicht praktizieren. Aber manchmal stößt man plötzlich darauf. Du fährst Auto und plötzlich merkst du, dass gleich ein Unfall passiert. Der Atem stockt. Hast du gerade ausgeatmet, bleibt der Atem draußen. Hast du gerade eingeatmet, bleibt er drinnen. In einer solchen Situation kannst du nicht atmen. Das kannst du dir nicht leisten. Alles steht still, fällt ab von dir.

„Oder, wenn der Atem ganz draußen ist, oder ganz drinnen und von allein stillsteht – in solch einer universalen Pause verschwindet das eigene kleine Selbst.“ Dein „kleines Selbst“ ist nur ein täglicher Gebrauchsgegenstand. In Krisensituationen kannst du dich nicht daran erinnern: Wer du bist – dein Name, dein Konto, dein Prestige –, all das löst sich einfach in Dunst auf. Dein Wagen fährt genau auf einen anderen Wagen zu; noch einen Moment und der Tod ist da. In diesem Moment entsteht eine Pause. Selbst für den „Unreinen“ wird es eine Pause geben. Plötzlich steht der Atem still. Wenn du in diesem Moment bewusst bleibst, kannst du das Ziel erreichen.

Die Zen-Mönche in Japan haben sehr viel mit dieser Methode experimentiert. Darum kommen uns ihre Methoden so ausgefallen, so absurd, so merkwürdig vor. Sie machen die überraschendsten Dinge: Ein Lehrer wirft zum Beispiel jemanden aus dem Haus. Oder der Lehrer schlägt plötzlich auf den Schüler ein, ohne jeden Sinn und Zweck, ohne Grund.

Du hast eben noch neben deinem Lehrer gesessen und alles war okay. Ihr habt nur so geplaudert und plötzlich gibt er dir einen Schlag –

Atem ist Leben von oben nach unten; Sex ist Leben genau von der anderen Ecke her – von unten nach oben. Es strömt eine Sexenergie und es strömt eine Atemenergie in dir. Der Atemweg ist im Oberkörper und der Sexweg ist im Unterkörper. Wenn sie zusammentreffen, erzeugen sie Leben; wenn sie zusammentreffen, erzeugen sie Biologie, Bio-Energie.

um die Pause zu erzeugen. Gäbe es irgendeinen Grund, könnte die Pause nicht entstehen. Hättest du deinen Lehrer beschimpft und er hätte dich daraufhin geschlagen, dann gäbe es eine Kausalität. Dein Kopf versteht: „Ich habe ihn beleidigt, nun schlägt er mich.“ Das war zu erwarten gewesen, es entsteht also keine Lücke. Aber vergiss nicht: Ein Zen-Lehrer wird dich, wenn du ihn beleidigst, nicht schlagen; er wird lachen, weil dann sein Gelächter die Lücke erzeugt. Du hast ihn beschimpft und ihm lauter unverschämte Dinge gesagt und hast mit seiner Wut gerechnet: Aber er fängt zu lachen oder zu tanzen an. Das ist unverhofft: Das erzeugt eine Pause. Du kannst es nicht verstehen. Was er nicht verstehen kann, davor stutzt der Geist. Und wenn der Geist stillsteht, steht der Atem still. Es gilt für beide Richtungen: Steht der Atem still, steht der Geist still: Steht der Geist still, steht der Atem still.

Vergesst nicht: Damit sich der Geist bewegen kann, braucht er die Atembewegungen. Ein schneller Gedankenablauf braucht eine schnelle Atembewegung. Darum geht der Atem so schnell, wenn du wütend bist.

Du hast den Lehrer bewundert, hast dich wohl gefühlt und gedacht, jetzt muss er aber mit mir zufrieden sein! Und dann nimmt er seinen Stock und schlägt dich und zwar gnadenlos, denn Zen-Meister sind gnadenlos. Er schlägt dich und du weißt nicht, was los ist. Dein Denken steht still, es gibt eine Pause. Wenn du sie zu nutzen weißt, kannst du zu deinem Selbst vordringen.

Es gibt viele Geschichten, wie jemand zur Buddhaschaft gelangte, weil ihm der Lehrer plötzlich einen Hieb versetzte. Ihr findet das unbegreiflich: „Was für ein Unsinn? Wie soll man zur Buddhaschaft gelangen, wenn man von jemandem verprügelt oder aus dem Fenster geworfen wird? Selbst wenn mich jemand töten würde, könnte ich dadurch keine Buddhaschaft erlangen.“ Aber wenn ihr diese Technik versteht, werdet ihr es leicht begreifen können. Vor allem im Westen wird Zen in den letzten dreißig oder vierzig Jahren immer beliebter, zur

Mode. Aber bevor sie im Westen diese Technik nicht verstehen, können sie auch Zen nicht verstehen. Sie können zwar nachahmen, aber Nachahmung bringt nichts. Im Gegenteil, sie ist gefährlich. Dies sind keine Dinge, die man nachahmen kann.

Die gesamte Zen-Methodik beruht auf der vierten Technik Shivas. Aber unglücklicherweise müssen wir heute den Zen aus Japan importieren, weil wir in Indien die ganze Tradition verloren haben; wir kennen sie nicht mehr. Shiva war der Experte par excellence in dieser Methode. Als er kam, um Devi zu heiraten, mit seinem ganzen Gefolge, seinem Barat, da muss es der ganzen Stadt den Atem verschlagen haben, die ganze Stadt stand still!

Devis Vater war nicht gewillt, seine Tochter an diesen Hippie zu verheiraten. Shiva war der Ur-Hippie. Devis Vater war total gegen ihn

und kein Vater der Welt hätte diese Ehe zugelassen, keiner! Wir dürfen es Devis Vater nicht übel nehmen; kein Vater würde die Ehe mit Shiva billigen. Aber dann bestand Devi darauf und er musste einwilligen – widerstrebend, unglücklich, aber er willigte ein.

Dann kam die ganze Hochzeitprozession. Es heißt, dass alle rannten, um Shiva und seine Prozession zu sehen. Das gesamte Barat musste LSD genommen haben, Marihuana. Alle waren angetörnt. Und wirklich, LSD und Marihuana sind kleine Fische: Shiva mit seinen Freunden und Schülern waren im absoluten Psychedelikum: Soma rasa. Aldous Huxley hat den Inbegriff aller Drogen nur Shiva zu Ehren „Soma“ genannt. Alle waren angetörnt, tanzten und schrien und lachten. Die ganze Stadt rannte davon. Sie muss diese Pause, den Stillstand gespürt haben.

Alles Plötzliche, Unerwartete, Unglaubliche kann für den Unreinen die Pause erzeugen. Aber für den Reinen sind solche Dinge nicht nötig. Für den Reinen ist die Pause immer da. Die Pause währt immer! Viele Male bleibt dem reinen Geist der Atem stehen, viele Male! Wenn dein Geist rein ist – und „rein“ heißt, dass du nichts verlangst, begehrt, herbeisehnst, dass du schweigend rein, unschuldig rein bist – dann kannst du einfach nur dasitzen und plötzlich bleibt dein Atem einfach stehen.

Vergesst nicht: Damit sich der Geist bewegen kann, braucht er die Atembewegungen. Ein schneller Gedankenablauf braucht eine schnelle Atembewegung. Darum geht der Atem so schnell, wenn du wütend bist. Im Sexakt wird das Atmen schneller. Darum steht in der Ayurveda, dass Sex lebensverkürzend wirkt: Dein Leben wird laut Ayurveda durch zu viel beschnitten, denn die Ayurveda misst das Leben nach Atemzügen. Wenn dein Atem zu schnell geht, wird dein Leben verkürzt.

Die modernen Mediziner sagen, dass Sex für den Kreislauf gut ist, dass er zur Entspannung verhilft und dass derjenige, der den Sex verdrängt, Schwierigkeiten bekommt, vor allem Herzbeschwerden. Und sie haben Recht. Und die Ayurveda hat auch Recht. Das scheint widersprüchlich, aber die Ayurveda wurde vor fünftausend Jahren geschrieben, wo jedermann hart arbeitete. Das Leben bestand aus Schwerarbeit, man brauchte also keine Entspannungsübungen, man brauchte den Blutkreislauf nicht künstlich anzuregen.

Aber heute ist für die Menschen, die keine körperliche Schwerarbeit tun, der Sex die einzige Schwerarbeit. Darum hat auch die moderne Medizin Recht, die den modernen Menschen betrifft. Er strengt sich körperlich nicht so an und da bietet der Sex die nötige Anstrengung: Das Herz schlägt schneller, der Kreislauf wird angeregt, der Atem geht tief, bis zum Zentrum. Darum fühlt man sich nach dem Geschlechtsverkehr entspannt und kann leicht einschlafen. Freud nennt den Sex das beste Beruhigungsmittel: Und das ist er auch, wenigstens für den modernen Menschen. Im Sex geht der Atem also schneller; in der Wut auch. Im Sex ist der Geist voller Verlangen, Wollust – „Unreinheit“. Wenn der Geist rein ist und kein Verlangen, kein Suchen, keine Motivation in ihm ist – du willst nirgendwo hin, sondern bleibst nur im Hier und Jetzt, ein Teich von Unschuld, den nicht die leiseste Welle kräuselt – dann hört das Atmen automatisch auf. Es ist nicht mehr nötig.

Auf diesem Weg verschwindet das kleine Selbst und du gelangst zum höheren Selbst, zum Allerhöchsten Selbst.

Aus: *Vigyan Bhairav Tantra*