

# Liebe ist



© Foto: Mario Magrin

**Daniel Odier gilt als größter Kenner der tantrischen Spiritualität im Westen.** Mit YOGA AKTUELL sprach er über den Körper, das Eintauchen in den Augenblick und die Vibration des Herzens

# Präsenz

INTERVIEW ■ JULIA JOHANNSEN

## Interview

**D**aniel Odier erhielt durch seine Meisterin Yogini Lalita Devi die Übertragung der tiefsten mystischen Lehren der Pratyabhijna- und der Spanda-Schule aus der Kaula-Tradition. Seine in zehn Sprachen übersetzten Bücher über den Tantrismus behandeln die tiefsten Aspekte des shivais-tischen Tantrismus.

### YOGA AKTUELL: Was bedeutet Liebe für dich?

**Daniel Odier:** Präsenz. Präsenz ist das Gleiche wie Liebe, nur weniger kompliziert und einfacher in seiner Bedeutung. Wenn man Liebe sagt, kommen so viele andere Dinge mit ins Bild. Wenn man Präsenz sagt, ist nichts anderes da als das. Liebe bedeutet, da zu sein.

### Was ist der Körper?

Der Körper ist das Instrument der Einheit. Im Tantra vertrauen wir sehr auf unseren Körper, denn er hat eine simple Struktur, auch wenn er ganz und gar nicht einfach ist. Der Körper kann nur ja oder nein sagen, und das sehr direkt. Er erzählt uns viel über das Einssein. Er ist wie ein Baby, das alles in den Mund nimmt, weil es sich mit allem verbunden fühlt. Wenn wir unserem Körper vertrauen, wird das Leben einfacher. Der Geist ist sehr nützlich, aber schrecklich kompliziert. Er bewegt sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft, analysiert und erschafft Vorstellungen, deswegen



»Die Sinne sind wie Antennen, die uns mit dem Herzen verbinden. Wenn wir sie bewusst wahrnehmen, dann fühlen wir Freude.«



ist es so schwierig, spontan zu sein. Der Geist braucht Minuten, Wochen oder Monate, um eine Antwort zu finden. Der Körper antwortet unmittelbar. Wenn wir einem Menschen begegnen oder etwas anschauen, reagiert der Körper spontan. Er öffnet sich oder er verschließt sich. Er sagt ja oder nein, dazwischen gibt es nichts.

### Eine wichtige Praxis für den Körper ist Tandava, der Shiva-Tanz.

Tandava verbindet uns mit dem Ursprung. Es ist der Tanz der Gesamtheit. Der Tanz, der schon vor der Geburt da war. Das Liebemachen von Shiva und Shakti. Tandava ist ein sehr sinnlicher Tanz, der eine starke sexuelle Wirkung haben kann. Es ist möglich, während Tandava einen Orgasmus zu haben. Durch die Praxis von Tandava kommt das Herz ins Vibrieren. Das Herz ist im Tantra energetisch mit den Sexualorganen, dem Mund und dem Kronen-Chakra verbunden. Man weiß nie, wo das Herz sich gerade öffnet. Tandava harmonisiert das Herz.



»Sich von der Leidenschaft befreien zu wollen, ist völlig idiotisch. Die Leidenschaft ist das, was uns zur Meditation führt.«



**Das Wort Tantra wird oft mit Sexualität assoziiert. Welche Bedeutung hat die Sexualität im Tantra?**

Tantra ist viel mehr als nur Sex. Die Erfahrung von Spanda, das Vibrieren des Herzens, bringt uns zu dem Verständnis, dass die sexuelle Energie viel größer ist als alles, was man mit einem anderen Menschen teilen kann. Als ich meine Zeit mit Lalita verbrachte, sah ich, dass sie, obwohl sie ganz allein auf einem Berg lebte, in einem tiefen, erotischen Kontakt zur Natur stand. Das fand ich sehr interessant. Wenn man in jemanden verliebt ist, wirkt man anziehend auf jeden. Wenn man nicht verliebt ist, sind die Menschen weniger angezogen. Das bedeutet, verliebt zu sein ist etwas Chemisches. Andere Menschen können das Verliebtsein riechen, und sie sind davon angezogen. Natürlich ist es wunderschön, mit einem anderen Menschen Liebe zu machen und verliebt zu sein. Doch man kann eine erotische Liebesbeziehung auch zur Natur, Musik oder Kunst haben. Sie bewirkt das Gleiche wie das Verliebtsein. Das bedeutet, es ist wirklich ein weiter Raum der Sexualität. In manchen spirituellen Traditionen versuchen die Menschen, ihre sexuelle Energie zu transformieren. Frauen versuchen sogar, keine Menstruation mehr zu bekommen, was verrückt ist. Vor ein paar Jahren war ich im Ashram von Ramesh Balsekar, der schon sehr alt war und zuhause seine Schüler unterrichtete. Einer seiner Schüler praktizierte schon lange und sah aus wie ein wahrer Yogi. Er sagte, dass er in den letzten 10 Jahren zu seinem inneren Frieden gefunden hatte. Doch weil Ramesh älter und ein Meister war, fragte er ihn, ob es etwas gäbe, was er noch tun könne, um seine Praxis zu vertiefen. Ramesh lachte und sagte: „Ja, ich habe eine Praxis für dich: Nimm dir eine Frau.“

**Welche Rolle spielen die Sinne im Tantra?**

Die Sinne sind wie Antennen, die uns mit dem Herzen verbinden. Wenn wir sie bewusst wahrnehmen, dann fühlen wir Freude. Meistens denken wir, dass wir unser Leben ändern müssen, um Freude zu finden. Aber wir müssen nichts ändern, wir müssen nur das ansehen, was

da ist. Wir denken oft an das, was uns fehlt, aber selten an das, was wir haben. Sogar unter den schlimmsten Umständen gibt es immer etwas, das da ist.

**Die Mikro-Praxis ist eine simple Methode, die uns mit dem Augenblick und dem, was gerade da ist, verbindet. Kannst du die Mikro-Praxis genauer erklären?**

Die Tantrika waren immer mehr an der Realität interessiert. Wenn man den Geist zu lange auf etwas konzentriert, fängt er an zu rebellieren. Also dachten sich die Tantrika: Wenn der Geist es nicht mag, sich eine Stunde am Stück auf etwas zu konzentrieren, dann spielen wir mit ihm. Sie hatten die geniale Idee der Mikro-Praxis. Der Geist mag die Geschwindigkeit. Praktiziert man nur eine kurze Zeit, kann der Geist nicht rebellieren. Mitten im Geschehen des Alltags stoppt man einen Moment, um mit allen Sinnen in den Augenblick einzutauchen. In eine Rose und ihren Duft, den Geschmack von Wein oder Tee oder die Schneeflocken. Man verweilt ein paar Sekunden dort, dann geht man wieder zurück in sein automatisches Verhalten. Macht man das 50-mal am Tag über einen Zeitraum von ein paar Wochen, verändert sich etwas. Der Körper erkennt, dass es angenehmer ist, präsent zu sein als abwesend. Die Mikro-Praxis ist sehr spielerisch und kreativ, denn jeden Tag kann man mit anderen Dingen praktizieren. Das Schöne daran ist, dass jeder sie umsetzen kann. Wir fangen am Morgen im Moment des Aufwachens an. Normalerweise wachen wir entspannt auf, doch innerhalb von Sekunden verschließt sich der Körper. Durch die Mikro-Praxis realisieren wir, welche Körperteile sich auf welche Weise verschließen. Dorthin gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit und verweilen einen Moment. So praktizieren wir mit den Dingen des Tages weiter.

**Die Polarität der Begierde bedeutet, dass nicht nur wir begehren, sondern auch von den Dingen begehrt werden. Ein Glas Tee z.B. ist etwas, das wir nicht nur trinken, sondern das auch von uns getrunken werden will.**

Die Polarität der Begierde ist eine fantastische Methode, die im Vijnana-Bhairava beschrieben wird. Wenn man wirklich für ein paar Sekunden fühlen kann, dass das Glas Tee einen begehrt, verändert das alles. Man trinkt den Tee auf eine andere Weise.

**Welche Rolle spielen die Gefühle in der tantrischen Praxis?**

Wir fangen immer mit dem an, was gerade da ist. Wenn man sich gewaltvoll fühlt, versuchen wir nicht, das Gefühl zu transformieren, wie man das zum Beispiel im Buddhismus macht. Wir beobachten das Gefühl von innen, wir gehen hinein und lokalisieren es in unserem Körper. In vielen Traditionen versucht man sich von seinen Emotionen zu distanzieren. Aber wenn da eine Emotion ist, dann ist da auch jemand, der sie fühlt. Die Idee ist, genau das zu sein, was man gerade ist. Das setzt voraus, dass man sehr realistisch und auch akzeptierend ist. Auf dem spirituellen Weg geschieht es oft, dass Menschen ihre gewaltvollen Anteile verleugnen. Ich habe nirgendwo so viel Gewalt gesehen wie in spirituellen Zentren, weil sie dort unterdrückt wird. In der spirituellen Welt ist Gewalt vollkommen tabu.

**Welche Bedeutung haben die Leidenschaft und die Eifersucht?**

Die Liebeseifersucht ist wie ein Tier, das aus deinem Bauch herauskommt. Es schläft eine Weile und du glaubst, du hast große Fortschritte auf dem spirituellen Weg gemacht. Doch wenn du leidenschaftlich bist und dich verliebst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Tier wieder erwacht. Die Menschen, die Eifersucht nicht kennen, sind auch keine leidenschaftlichen Menschen. Sie verlieben sich niemals wahnsinnig. Ich glaube, es ist unmöglich, ein leidenschaftlicher Mensch zu sein und keine Eifersucht zu fühlen. Sich von der Leidenschaft befreien zu wollen, ist völlig idiotisch. Die Leidenschaft ist das, was uns zur Meditation führt. Sie bringt unser Herz zum Vibrieren, in die Erfahrung von Spanda.

Herzlichen Dank für das Interview. ■

**Infos**

**Internet:** [www.danielodier.com](http://www.danielodier.com)  
(dort auch Seminartermine; 2013 finden wieder einige Workshops in Deutschland statt)