



# Tummo

## Die Erweckung des inneren Feuers

Aus der Ferne strahlt ein feuerspeiender Vulkan eine unglaubliche Faszination aus. Lichterloh und funkelnd schießt das gelb-orange-rote Farbenspiel dem Himmel entgegen. Eine solche Naturgewalt kann atemberaubend und gleichzeitig beängstigend wirken. Dieses Naturspektakel streben Yogapraktizierende mit Tummo in ihrem Innern an.

 Text: Naomi King\*



Bis heute gilt Milarepa als bekanntester Yogi, Tantriker und Dichter Tibets.

«Tummo ist ein kraftvoller Pfad.»

**T**ummo ist ein kraftvoller Pfad, den die Yogis und Yoginis im tibetischen Gebirge inmitten von Schnee und Eis seit Jahrtausenden praktizieren. Auf dem Dach der Welt, zwischen hohen Schneebergen und tiefen Schluchten, widmen sie sich vollkommen zurückgezogen der **Praxis zur Erzeugung des inneren Feuers**.

Verbunden mit der mütterlichen Kraft der Natur und den yogischen Techniken verweilen sie zurückgezogen in der inneren Höhle. Im Zustand des klaren Geistes trotzen sie dabei der klirrenden Kälte des Hochgebirges. Eine innere Pilgerreise voller Hingabe und Liebe, die auch in der modernen Zeit bedeutsam ist.

### Der grosse Tantriker Milarepa

Milarepa lebte von 1052 bis 1135. Bis heute gilt er als der bekannteste Yogi, Tantriker und Dichter Tibets. Nach einer Jugend mit vielen Verirrungen fand Milarepa den Pfad des Yoga und erlangte durch **seine lebenslange Praxis** einen bemerkenswerten inneren Reifegrad. Ein einfaches Baumwollgewand soll zu jeder Jahreszeit seine Bekleidung gewesen sein.

Er lebte laut Legende viele Jahre als Einsiedler in vollkommener Abgeschiedenheit in der Natur. Seine Wanderungen führten ihn bis zum Fuss des heiligen Berges Kailash. Er praktizierte Meditation und unterschiedliche tantrische Techniken, darunter auch die Erzeugung des inneren Feuers, die es ihm ermöglichte, zu jeder Jahreszeit im Himalaya zu leben.

«Glücklich ist ein Yogi, dessen  
Licht alles erhellt so wie die am  
Himmel scheinende Sonne.»

Milarepa

### Wie Phoenix aus der Asche

Tummo, die tibetische Praxis des inneren Feuers, zählt zu **den sechs Yogas von Naropa** und gehört zum Pfad der sechsfachen Vollendung des Geistes. Es ist eine Meditationsübung, die der Vollendungsstufe der höchsten Klasse des buddhistischen Tantras entspringt.

Die fortgeschrittene Übungspraxis basiert auf Bewegungsformen, Atemtechniken, Mantras, Mudras und meditativen Visualisierungen, die das innere Feuer aktivieren, erhalten und im gesamten Sein kultivieren. Jegliches Üben und Bemühen dient einzig und alleine der Verwirklichung des inneren Feuers.

Die imposante Urgewalt des feuer-speienden Vulkans lässt erahnen, welche gewaltige Kraft, Energie und Hitze im Herzen des Berges wohnt.

**Das höchste Ziel der Tummo-Praxis ist die Vereinigung mit dieser Urquelle.** Es geht um die Wiedergeburt des neuen Menschen, der wie ein flammender Phoenix aus der Asche des alten Seins emporsteigt und sich mit einem neuen reinen Bewusstsein manifestiert.

### Es geht um reines Bewusstsein

Wegen ihrer äusserst mächtigen und spezifischen Entfaltungskraft setzt die Tummo-Praxis ein gewisses Mass an meditativer Fähigkeit und spiritueller Kenntnis voraus. In der tibetischen Lehre des Tummo wird dies durch spezielle Übungen gewährleistet, die auf die tantrische Praxis vorbereiten.

Das tantrische Fahrzeug wird als sogenanntes **Ergebnisfahrzeug** bezeichnet. Das bedeutet, der Praktizierende macht das zukünftige Ergebnis und die Erfahrung des reinen Bewusstseins zur zentralen Grundlage der Übung. Der eigene Wandlungs- und Bewusstseinsprozess steht im Mittelpunkt der Praxis. Die inneren Kräfte werden durch die Alchemie des Tantra genutzt, um sich aus dem Kreislauf der Vergänglichkeit zu befreien.

Die praktizierte Urlehre gleicht einer **Zwiebel, bei der Schale für Schale abgelöst wird, bis der reine Geist- und Herzenszustand offenbar wird.** Gleichzeitig werden positive Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und Weisheit gefördert, bis ein Zustand jenseits der Begrenzungen des gewöhnlichen egozentrischen Bewusstseins erreicht wird.



Die Energie eines kontrollierten inneren Feuers sprengt Verblendungen.



Um in der Kälte zu überleben, muss das innere Feuer aktiviert werden.

«Wo Hingabe ist, entsteht Liebe und Erkenntnis für das wahre Sein.»

Das erzeugte Feuer trägt die Kraft der Reinigung und des Wandels in sich. Es wirkt transformierend und kultiviert die Weisheit des Herzens in seiner reinsten Form. Diese Verwirklichung wird durch eigene Anstrengungen und eine tiefe Hingabe angestrebt. Die Kontinuität der Erfahrung soll durch tägliches Meditieren aufrechterhalten werden. Die Wurzel

und der Antrieb zur Vollendung liegen in der starken Willenskraft und der grossen Liebe zur Weisheitslehre.


Falsch ausgeführte Übungstechniken können den Praktizierenden in un-

vorstellbare Bereiche körperlichen und geistigen Leidens führen. Deshalb ist es wichtig, unter Aufsicht einer qualifizierten Lehrperson mit Fachwissen im Tantrismus zu praktizieren. Das schliesst Gefahren aus und erhöht die Aussicht auf Erfolg.

## Übungspraxis für den Alltag

Adaptiert an die Ansprüche der modernen Zeit hat die Tummo-Praxis nichts an Aktualität verloren. Gerade in der heutigen Zeit benötigen Menschen diese Übungspraxis zur Kultivierung des inneren Feuers. Ablenkungen, Verblendungen und Hektik nehmen explosionsartig zu und äussern sich in der Unkontrolliertheit eines ungezügeltten Feuers. Solange ein Mensch die Last der falschen Sicht mit sich herumschleppt, bleibt er in der Welt der eigenen Projektionen gefangen und wandert in einem selbst geschaffenen Kreislauf von Unzufriedenheit und Freudlosigkeit herum. Die Energie eines kontrollierten inneren Feuers sprengt die Verblendungen und führt in den bewussten Raum einer ausgeglichenen Feuerenergie und Lebensvitalität.

Tummo ist nicht ein intellektuelles Modell, es ist vielmehr eine Übungspraxis des Handelns. Eine beständige Praxis mit einer klaren Struktur ist bedeutsam, um den inneren Umwandlungsprozess in Gang zu setzen. Der Wunsch nach innerer Veränderung und die meditative Versenkung sind die Grundsteine dazu.

Die Auseinandersetzung und die Verbindung mit den Naturelementen, die Visualisierung des Feuers sowie dessen Qualitäten und Farbklänge führen als erste meditative Übung zur Erfahrung der kraftvollen Feuerenergie. Schritt für Schritt bereitet die mentale Ausrichtung und Verbindung so für die Tummo-Praxis vor und führt dann zu den Feuereigenheiten und zur Erzeugung des inneren Feuers. 

\* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.  
[luselva.ch](http://luselva.ch)