

Was hat Tantra mit Sex zu tun?

Um das Geheime Tantra ranken sich viele falsche Vorstellungen. Das buddhistische Tantra ist kaum wirklich bekannt. In so genannten Tantragruppen wird ein verwirrender Mix aus erotischen Praktiken und Pseudo-Spiritualität angeboten. Tantra gilt als Zauberwort für schnelle Erleuchtung. Stimmt das – oder ist alles ein großes Missverständnis? Christine Rackuff sprach darüber mit Christof Spitz.



Interview mit Christof Spitz von Christine Rackuff

Frage: Hat die tantrische Vereinigung, wie wir sie in tibetischen Tempeln abgebildet sehen, etwas mit gewöhnlichem Sex zu tun?

Spitz: Das Ziel der Tantra-Praxis ist die Erleuchtung. Tantra ist ein Zweig des Mahāyāna-Buddhismus, bei dem es darum geht, Weisheit und Mitgefühl zu vervollkommen, um die Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erreichen. Eine Besonderheit im Tantra ist, dass der Übende auch gewöhnliche, karmisch befleckte Zustände für den Pfad nutzbar machen kann – im Höchsten Yoga Tantra bis hin zum Geschlechtsakt. Rein äußerlich mag die Praxis dieser Vereinigung wie normale sexuelle Betätigung aussehen, aber es geht um etwas ganz anderes: Durch intensive, kontinuierliche Meditationsschulung erlangt man die Fähigkeit, die inneren Prozesse auf einer subtilen Energieebene zu kontrollieren und zu transformieren.

„Im Tantra ist es möglich, Leidenschaften als Bestandteil des Pfades nutzbar zu machen. Zur Illustration dieser Methode erschien der Buddha in Vereinigung mit einer Gefährtin. Das subtilste Bewusstsein im Zustand der Glückseligkeit erfährt die Leerheit.“

S.H. der Dalai Lama



Frage: Das heißt, dass man den Körper für die tantrische Vereinigung zwar braucht, aber im Geist etwas anderes stattfindet als beim gewöhnlichen Geschlechtsakt?

Spitz: Die wesentliche Methode im Tantra ist der Gottheiten-Yoga: sich in der Meditation selbst als Buddha vorstellen und die reinen Wahrnehmungen üben. All das geschieht am Anfang nur in der Imagination. Später, auf den hohen Ebenen des Tantra-Pfades, sind Yogis und Yoginis in der Lage, sich durch die Meditation wirklich dem Buddha-Zustand anzunähern, indem sie äußerst subtile Bewusstseinszustände nutzen, wie sie zum Beispiel im Tod

oder beim Orgasmus manifest werden. Gewöhnliche Menschen können diese Ebenen nicht kontrollieren. Es fehlt die geistige Reife des Großen Mitgefühls und der Erkenntnis der Leerheit, aber auch die meditative Praxis und die Fähigkeit zur Beherrschung des Geistes und der subtilen Energien des Körpers.

Wir sollten akzeptieren, dass Sexualität zu einer normalen Beziehung gehört. Der Buddha hat seinen Laienschülern Sex nicht grundsätzlich untersagt und ein Leben in der Familie ermöglicht. Gleichzeitig sollte man die normale Sexualität nicht mit Tantra-Praxis gleichsetzen.

Frage: Müssen beide Partner, wenn sie die tantrische Vereinigung üben, die gleiche geistige Reife mitbringen oder reicht es, wenn einer sie hat?

Spitz: Beide, sonst sind die Voraussetzungen nicht erfüllt.

Frage: Wo genau liegt der Unterschied zwischen der tantrischen Vereinigung und dem, was wir im normalen Leben unter Sex verstehen? Ist die tantrische Vereinigung hauptsächlich eine geistige Erfahrung, während normaler Geschlechtsverkehr in erster Linie eine körperliche ist, mit schnell vergänglichem Glücksgefühl?

Spitz: Beim gewöhnlichen Sex haben wir weder Geist noch Körper im Griff. Im Gegenteil, wir sind kontrolliert von den Emotionen, dem Verlangen, dem Wohlgefühl, das mit dem Orgasmus einhergeht. Im Gegensatz dazu hat ein qualifizierter Yogi vollständige Kontrolle über diese geistigen und körperlichen Zustände. Dies zeigt sich zum

Begierde auf dem Pfad nutzen

S.H. der Dalai Lama schreibt in *Die Lehren des tibetischen Buddhismus*:

„Durch das Schmelzen des Bodhicitta [in Folge der sexuellen Vereinigung, Anm. der Red.] erfährt man einen glückseligen, nicht-begrifflichen Bewusstseinszustand. Wenn man in der Lage ist, diese Glückseligkeit in die Erfahrung der Leerheit zu überführen, dann hat man damit erreicht, eine Leidenschaft in die Weisheit, welche die Leerheit erkennt, umzuwandeln, denn diese Weisheit ist aus Begierde hervorgegangen.

Die so erzeugte Weisheit dient als Gegenmittel gegen alle verblendeten Emotionen und Vorstellungen. Aufgrund dieses Zusammenhangs kann man sagen, dass die Leidenschaften selbst die Leidenschaften zerstören. [...] Es ist ein einzigartiges Merkmal des Tantra, in dieser Weise Leidenschaften als integralen Bestandteil des Pfades zur Erleuchtung nutzbar zu machen.“

Beispiel darin, dass bei ihm keine Sexualflüssigkeiten austreten, das kann er willentlich steuern. Vor allem aber ist der Yogi in der Lage, die Freude, die mit der Vereinigung verbunden ist, bewusst zu nutzen, um die Leerheit mit einem begriffsfreien Geist zu erkennen. Dadurch befreit er sich von den Hindernissen des Geistes.

Übrigens wandelt der Tantra-Übende auf den vorbereitenden Stufen auch andere gewöhnliche Zustände in den Pfad um wie den Tod. Beim Sterben zieht sich das Bewusstsein immer weiter zurück, und im Tod werden die subtilsten Bewusstseinssebenen, die wir erleben können, erfahren. Bei

gewöhnlichen Menschen läuft dieser Prozess völlig unbewusst ab, und wir wechseln unfreiwillig in die nächste Existenz. Der geschulte Yogi jedoch kann diese begriffsfreien Zustände nutzen, um sogar die Erleuchtung zu erlangen oder mindestens eine direkte Erkenntnis der Leerheit hervorzubringen.

Frage: Wir sollten also nicht denken: „Sexualität gehört nun mal zum Leben, dann mache ich gleich einen großen Sprung nach vorn und praktiziere Tantra?“

Spitz: Das ist vielleicht mit dem Skispringen vergleichbar: Ein Profi kann 200 Meter durch die Luft fliegen. Wer das Metier aber nicht beherrscht, macht mit Sicherheit eine Bruchlandung. Wir wünschen uns vielleicht, den Schalter umzulegen und zu sagen, Sexualität ist in der Beziehung sowieso da, das mache ich jetzt ohne Begierde und nenne es tantrische Praxis. Das wäre jedoch ein großer Fehler. Beim Tantra geht es darum, mit den subtilen Ebenen von Körper und Geist zu arbeiten. Wer ist schon in der Lage, im Schlaf die Bewusstheit aufrecht zu erhalten? Oder sich im Traum des Traumes bewusst zu sein? Es wird im Tantra als Grundverfehlung angesehen, wenn wir unsere normale Sexualität mit der Praxis des Gottheiten-Yoga gleichsetzen.

Frage: Welche Folgen kann das haben?

Spitz: Zumindest werden die Fortschritte ausbleiben. In buddhistischen Zentren erleben wir manchmal, dass Menschen etwas über den subtilen Körper und subtile



Energien gehört haben. Manche versuchen, damit zu experimentieren, ohne sich auf einen qualifizierten Lehrer zu stützen. Das kann zu nervlichen und psychischen Störungen führen.

Dann gibt es Gruppen, die „Tantra“ oder „tantrischen Sex“ anbieten, ohne Kenntnis der Tradition und ohne die nötigen Voraussetzungen. Das schadet der gesamten buddhistischen Lehre und bringt sie in Verruf. Eine weitere Gefahr ist der Missbrauch: So genannte spirituelle Lehrer oder Yogis fordern Schülerinnen auf, Sex mit ihnen zu haben, um sie schneller zur Erleuchtung zu führen. Missbrauch kann geschehen, wenn die Lehrer nicht qualifiziert sind und authentische Erklärungen zum Tantra fehlen.

Im Tibetischen Zentrum legen wir großen Wert darauf, fundiertes Wissen zu vermitteln. Wir beschäftigen uns beispielsweise in unserem Systematischen Studium des Buddhismus ausführlich mit dem Tantra: Was sind die Voraussetzungen für die Praxis, worin unterscheiden sich Sūtra und Tantra, was sind die Besonderheiten des Tantra, und wozu braucht man es? Jhado Rinpoche hat im Rahmen seiner ausgedehnten Tantra-Belehrungen im Oktober 2007 detaillierte Unterweisungen zum Tantra bei uns gegeben, die er 2009 fortsetzen wird. Gerade im Westen, wo so viele falsche Vorstellungen und so viel Halbwissen kursieren, ist es wichtig, dass wir erst einmal ein gutes Verständnis des Tantra erwerben.

Frage: Da wir im Westen tantrische Einweihungen nehmen, könnten wir trotz mancher Bedenken auf die Idee kommen, uns allein dadurch für qualifiziert zu halten, Sexualität in den Pfad zu nehmen.

Spitz: Die Einweihung ist eine Bedingung, um überhaupt Tantra praktizieren zu können – auch auf den anfänglichen Ebenen. Im Höchsten Yogatantra gibt es die Erzeugungs- und die Vollendungsstufe. Die Möglichkeit, Sexualität in den Pfad zu integrieren, ist der Vollendungsstufe vorbehalten. Um Sexualität in den Pfad zu nehmen, braucht man Kontrolle über die subtilen Ebenen von Körper und Geist.

Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) hat das tantrische Fahrzeug, das als schneller Weg zur Erleuchtung gilt, mit einem Flugzeug verglichen. Wer es aber nicht fliegen kann, fährt besser mit dem Zug. Das dauert zwar länger, aber man kommt auch ans Ziel. Trotzdem ist es vorteilhaft, eine Verbindung zu den kostbaren Lehren des Tantra aufzunehmen und positive Eindrücke zu hinterlassen. Aus diesem Grund geben die Lehrer überhaupt Initiationen. Auch Wunschgebete sind nützlich, dass wir in Zukunft die fortgeschrittenen Übungen werden praktizieren können.

Ich denke, dass es für uns besser ist, zuerst einmal kleinere Freuden umzuwandeln. Glückliche Gefühle erleben wir nicht nur beim Sex, sondern auch sonst im Alltag, etwa wenn wir achtsam eine Tasse Tee trinken, ein Eis essen, etwas Schönes sehen oder bestimmte Güter genießen. Wir können uns dann bewusst machen, dass dieses

Glück und wir selbst als Erlebender leer von inhärenter Existenz sind, falls wir uns darunter etwas vorstellen können. Im Tantra geht es darum, einen friedvollen Zustand der Begierdelosigkeit zu erreichen und alles, was wir erleben, als leer zu begreifen, so gut wir können.

Die Einhaltung der tantrischen Gelübde ist übrigens auch ein wichtiger Teil der Tantrapraxis. Die tantrische Ethik enthält auch Regeln zur Sexualität. Das Mindeste ist, normale Sexualität nicht als Tantra auszugeben. Noch schlimmer: Man ist süchtig nach Sex und verbrämt es als tantrische Praxis. Das ist der größte Selbstbetrug.

Die Stufen zur Überwindung der Begierde

Ziel in allen buddhistischen Fahrzeugen, so auch im buddhistischen Tantra, ist es, Begierdelosigkeit zu erreichen. Hier hat der Buddha verschiedene Stufen gelehrt:

Erstens: Die Nachteile der Begierde und saṃsārischen Freuden, einschließlich der Sexualität, erkennen und sich davon abwenden.

Zweitens: Den Zustand, frei von Begierde, nicht nur für uns selbst anstreben, sondern zum Wohle aller Lebewesen und sich aus Mitgefühl der Sexualität enthalten.

Drittens: Auf Basis des Großen Mitfühls alle Mittel anwenden, auch die effektivsten Praktiken, um schnell die Erleuchtung zum Wohle der Wesen zu erreichen. Mit dieser Motivation kann man den tantrischen Pfad beschreiten.



Christof Spitz ist verantwortlich für das Systematische Studium im Tibetischen Zentrum Hamburg und Tibetisch-Dolmetscher, u.a. für S.H. den Dalai Lama.