

# TANTRA

Nur aus Liebe  
Sex zum Objekt  
machen...

VON NICOLA HERNÁDI

Um die Enttäuschung gleich vorweg zu nehmen, dieser Text beinhaltet keine Ratschläge für erotische Massagen, für mehr Leidenschaft in der Partnerschaft oder ähnliches. Derlei mag sicherlich nützlich sein, und in einem Umfeld, in dem Sex und Körperlichkeit zumeist mit Scham als schmutzig und sündig belegt sind, braucht es definitiv einen positiveren Blick auf diesen zentralen Lebensaspekt. Andererseits schlachten kommerzielle Interessen die hart erkämpfte Freizügigkeit hierzulande in einer visuellen Penetranz aus, die natürliche Körpergefühle entstellen und statt zu Entkrampfung zu noch mehr Druck und Entfremdung dem eigenen Körper gegenüber führen.

In den buddhistischen Sutren liest man an vielen Stellen, was für ein abstoßender, stinkender und undichter Pipi-Kaka-Sack der Körper doch ist, insbesondere in Bezug auf die ultimative Anziehungskraft des weiblichen Körpers auf Männer. Und doch bilden im Mahayana-Buddhismus die Pfade des Tantra, in denen unter anderem auch sexuelle Prakti-

ken Anwendung finden, einen integralen Bestandteil seiner Lehren. Sie sind „geheim“, den Fortgeschrittenen vorbehalten. Wird einerseits den Anfängern die sexuelle Attraktivität des Körpers als totale Täuschung im wahrsten Sinne des Wortes madig gemacht, lautet andererseits ein wichtiges tantrisches Gelübde unmissverständlich: „Frauen zu verachten und ihre körperlichen Merkmale herabzusetzen oder sich über sie lustig zu machen, ist ein Verstoß.“ Der Buddha selbst preist den „klaftergroßen Körper“ als ein Wunder, als ein phantastisches Mittel, Erleuchtung herbeizuführen, trotz seiner Vergänglichkeit.

Im Tantra geht es darum, hinter die Kulissen all dessen sehen zu lernen, was unser Körper und Geist mit uns aufführen, und dann die Mechanismen der Instinkte, Gefühle und feinstofflichen Energien zu nutzen, um Befreiung zu erlangen.

Nicht nur im Westen ignorieren viele Menschen die Warnungen, nicht ohne die notwendige Reife Tantra zu praktizieren, und fahren so ihren Erleuchtungs-

karren voll gegen die Wand. Manche halten Tantra für die Lizenz zur Enthemmung; die Legitimation, sich einfach seinen Neigungen hinzugeben, und diese uferlos auszuleben, weil im Tantra den besonders Fähigen erlaubt scheint, was sonst verboten ist. Ein solcher „in-das-Geheime-Eingeweihter“ zu sein, schmeichelt der Eitelkeit. Und die Sehnsucht, jemand Besonderer zu sein, öffnet dem Missbrauch Tür und Tor. All die Geschichten um ernüchterte „spirituelle Gefährtinnen“, die sich mit verständlicher Frustration an lieblosen Sex mit von ihnen verehrten Lehrern erinnern, hinterlassen einen bitteren Beigeschmack. Sie wurden nicht vergewaltigt, aber ihre Suche, ihre Hoffnungen und ihr Vertrauen wurden ausgenutzt. Verwirrung, Selbsttäuschung, Narzissmus, sich geschmeichelt und aufgewertet fühlen durch die Verheißung, auserwählt zu sein, und auch eine destruktive Lust am Tabu-Bruch – genau darin bestehen die Gefahren des Missverständnisses tantrischer Praktiken wie des Gottheiten-Yoga.

## AMOR VINCIT OMNIA – AMOR BESIEGT ALLES

Ein Knackpunkt ist die eigene sinnliche Verführbarkeit. In der weltlichen Liebe liegen echte Zuneigung und egoistische Triebhaftigkeit nah beieinander. Die westliche Kunst unterscheidet zwischen einem himmlischen und einem irdischen Amor und stellt den Gott häufig als spöttisch triumphierenden und wissend lächelnden Knaben dar. Den Gott Shiva, den großen Punkrocker Indiens, der der größte Yogi und Tabu-Brecher ist, zielt ein ähnliches Lächeln. Im Museum für Asiatische Kunst Berlin steht eine herrliche Skulptur zweier Begleiterinnen Shivas: Zwei Yoginis mit reizvollen, halb-nackten Frauenkörpern und niedlichen Schakal-Köpfen. Sie flezen sich lasziv auf Blumen-verzierten orientalischen Bodenkissen, und beide schlecken genüsslich, aber auch teilnahmslos, am Inhalt einer Schädelschale. Schakale laben sich bei den Leichenstätten an toten Körpern. Das Weibliche gilt als Trägerin der Lebenskräfte und allem, was Leben ausmacht. Die Yoginis personifizieren diese Kräfte, sie bringen tote Materie, die tote Erde, zum Leben. Deshalb sitzen sie auf Blumen-Kissen, tragen aber Schakal-Köpfe – Leben und Tod nah beieinander. Ihr eifriges Lecken am frischen Hirn erfahren wir täglich: Wenn ein männliches Tier im Frühling auf ein weibliches trifft, wird es balzen. Es identifiziert sich vollkommen mit seinem Trieb, genießt und bejaht seinen Drang und seine Lust daran. Es kann kaum anders.

Erblickt ein Mann ein schönes Mädchen, sind seine Blicke magisch hingezogen, und alle Sinne greifen nach dem Glücksversprechen dieser Lust in Bruchteilen von Sekunden. Aber wie Nagarjuna sagt: „Für den Mann ist es eine schöne Frau, für den Löwen ein Mittagessen.“ Für Frauen gilt das entsprechend umgekehrt. Sexuelle Lust ist ein gewaltiger Lebensdrang, es gibt aber noch zahllose

andere archaische Instinkte, die uns beherrschen: Angst, Hunger, Aggression, Selbsterhaltung und so weiter. Die Identifikation des Selbst mit diesen starken Gefühlen ist das Problem, und man entkommt ihrer Zwanghaftigkeit naturgemäß nicht leicht. „Das Rehlein mit dem Leib, dem schlanken, das macht dem alten Bock Gedanken.“ Man begreift nicht, wie das unpersönliche Leben selbst, „Mutter Natur“, im Hintergrund die Fäden zieht. Das ist die Macht der „Maya“. All diese seltsamen körperlichen und geistigen Phänomene, die eine lebende Person ausmachen: Buddha ist ihnen auf den Grund gegangen. Er hat die Klaviatur des Lebendig-Seins dazu benutzt, sich vom Leidhaften daran zu befreien.

## DEN KÖRPER VERSTEHEN LERNEN

Wer kennt sie nicht, die Werbung, die etwa nach 22 Uhr im TV über den Äther strahlt: Ein Herr raunt verstehend: „Wenn auch Sie auf der Suche nach einem erotischen Abenteuer sind...“ Jeder, der auch nur ansatzweise mit dem ersten Hauptaspekt des buddhistischen Pfades, Abkehr, etwas anfangen kann, schmunzelt hier. Die erste Edle Wahrheit, die Allgegenwärtigkeit und das Alledurchdringende des Leidens überall zu sehen, bringt den Geist zur Raison. Und die Beruhigung des Geistes durch eine sinnliche Enthaltensamkeit und Meditation ermöglichen es, tiefer zu sehen. Leider hilft Sex dabei nicht, sonst wäre die Welt wohl längst erleuchtet. Er bringt wie alle sinnlichen Reize im Geist nur noch mehr Unzufriedenheit hervor.

Radikale Askese allerdings und die völlige Ignoranz des Körpers führen ebenfalls nicht zum Ziel. Als der Buddha sich durch Hungerpraktiken an die Grenze des Todes bringt und einsieht, dass er so sein Ziel nicht erreichen kann, verwirft er sie und steigt in den Fluss, an

dem er sie übte. Doch er ist zu schwach, um alleine dort heraus zu kommen. Eine weibliche Baumgottheit reicht ihm einen Zweig herunter und hilft ihm, aus dem Fluss zu steigen. So wie die Yakshis stets üppig unter der Fülle eines Baumes stehen, so steht der Buddha ausgezehrt und kraftlos unter ihr und erhält ihre Unterstützung. Man braucht die Lebenskräfte, um Erleuchtung zu erlangen. Und der Strom ist nicht bloß zufällig irgendein Gewässer mit Namen Nairanjana, es ist *prana*, der subtile Atem-Strom des Lebens. Nairavjana ist eine Ableitung eines Beinamens Shivas, *Nairanjana*, und bedeutet so viel wie: ohne Leidenschaft.

Als nächste weibliche Helferin überreicht das Mädchen Sujata unmittelbar danach dem Buddha in spe ihren mühevoll zubereiteten Power-Milchreis, den sie aus der Milch tausender bester Kühe als geschicktes Mittel kondensiert hatte – eigentlich mit dem Ziel, den Prinzen Siddhartha zu heiraten. Doch dieser ist nun ein Asket, der keine weltliche Ehe mehr eingeht. Zur Erlangung seines höheren Ziels schenkt sie ihm selbstlos die Speise, und der Buddha erhält augenblicklich seine körperlichen Kräfte und sein blendendes Aussehen zurück. Eine geniale Handlung, um sehr wesentliche Fakten in Bezug auf Erleuchtung auszudrücken: Normalerweise will Mutter Natur, dass die Lebewesen ihren weltlichen Neigungen nachgehen, sich fortpflanzen usw. Dafür hat sie ihnen die Körper bis zum Tod geliehen und diese mit entsprechenden Instinkten ausgestattet. Aber sie unterstützt auch diejenigen, die Erleuchtung suchen, denn die körperliche Grundlage mit ihren feinstofflichen Kanälen kann für dieses höchste Ziel genutzt werden. Die weibliche Baumgottheit, die nährende Sujata, das Körperliche, als weiblich aufgefasst, bereitet die Erleuchtung vor.

In der Darstellung tantrischer Gottheiten spaltet man deren Einheit in Yab-Yum, „Vater und Mutter“, auf, die in liebevoller Harmonie untrennbar miteinander befreit

durchs Universum tanzen. Die weibliche Gefährtin schlingt in den Darstellungen ihre Beine um die männliche Gestalt und trägt Namen wie etwa „All-Mutter“, *Vishvamata*, als Gefährtin von Kalacakra. Befreiter Geist und seine Natur im Einklang. Für viele ein provozierendes Bild, oft vollkommen fehlinterpretiert als „Verherrlichung des Geschlechtsverkehrs“, wie mir einmal ein aufgebrachter christlicher Betrachter angesichts einer Kalacakra-Darstellung vorhielt. Doch worin genau bestand der Grund seiner Aufregung? Die triebhaften Mechanismen der Geschlechtlichkeit können Unbehagen verursachen, solange sie nicht durchschaut sind. Der Ruch des Verbotenen, aber häufig insgeheim lustvoll Ersehnten, machen dem Menschen zu schaffen. Sex betrifft das Ego zutiefst. Wäre eine Welt, in der alle sexuell einfach tun, was sie wollen, solange niemand missbraucht wird, die bessere Welt? Ohne Liebe sind Chaos und Leid dabei unvermeidlich.

Im zersplitterten Geist eines normalen Menschen herrscht gewöhnlich ein heilloses Durcheinander von Liebe, Güte, Gier, Hass und Egoismus.

## GEBEN UND LIEBE DIENEN DEM FORTSCHRITT

Aus diesem Grund ist der Akt der Freigiebigkeit Sujatas ebenfalls von Bedeutung, denn als erste der zu übenden *Sechs Vollkommenheiten* bildet Geben den Ausgangspunkt für die Reifung des Geistes. Buddhas vorige Geburt als Prinz Vessantara/Vishvantara war nicht ohne Grund vollkommen gekennzeichnet von dessen nahezu wahnwitzig erscheinender Großzügigkeit. Sie ist der erste Schritt zur Freiheit vom Ego hin zu wahrer Liebe. Diese altruistische Liebe, die den Geist vollkommen durchtränkt, ist das Kennzeichen eines fortgeschrittenen Praktizierenden. Wer aus dieser Geisteshaltung heraus Erleuchtung erlangen will, um in der besten Weise allen Wesen helfen zu können, sich vom Leiden zu befreien, bringt

die Voraussetzung für eine erfolgreiche Tantra-Praxis mit. Nur diese altruistische Liebe ermöglicht es, die nötige Distanz zur eigenen Begierde aufbringen zu können, um ihre Energien steuern und willkürlich nutzen zu können. Die sexuellen Gefühle und Energiebewegungen werden Studienobjekt und heraufbeschworen, um an ihnen eine Art „Vivisektion“ vorzunehmen, was eine hohe Fähigkeit der Konzentration zur Überwindung von Reflexen erfordert, um am Ende die Aufhebung aller Dualität zu erfahren.

Der Buddha wirft die kostbare goldene Schale der Sujata in den Fluss Nairanjana mit dem Ausruf: „*Wenn es mir gelingt, heute Erleuchtung zu erlangen, möge sie flussaufwärts schwimmen!*“ Die Schale schwamm flussaufwärts und hielt sich dabei die ganze Zeit in der Mitte des Flusses. Eine klare Metapher für die tantrische Übung, den subtilen Tropfen mit dem Prana-Strom durch den mittleren Hauptkanal nach oben zu bewegen, wie sie in vielen Anuttara-Yoga-Tantras eben auch in den sexuellen Praktiken gelehrt wird. Wie erlangt man solches Können?

## UMSCHLUNGEN, NICHT ERWÜRGT

In der Buddha-Vita entsagt der Bodhisattva zunächst dem weltlichen Glück: er lässt die Karriere, Familie, Frau und Sohn zurück und lebt als suchender Asket, unterwiesen von Meditations-Lehrern. Er macht Fortschritte, aber den Durchbruch schafft er zunächst nicht. Der Legende nach pflanzen Ziegenhirten-Kinder den Baum „Ajapala-Nigrodha“ als Schattenspender für Buddha während der sechs Jahre, in denen er Hardcore-Askese übt: „*Große Wolken, mit Unwetter, Regen und Blitzstrahlen im Gefolge, stürmten im Herbst, Sommer und Winter auf den Bodhisattva ein. Doch der bedeckte sich nicht einmal mit der Hand zum Schutze. Er schloss seine Sinnesorgane nicht und suchte nicht Sinneseindrücke festzuhalten. Die Dorfjungen und Dorfmädchen aber, die Hirten und Viehhüterinnen, die Grasschneider, Holz- und Kuhfladensammler, die vorbeikamen,*

vergnügten sich mit ihm und rieben ihn mit Schmutz ein. Infolge dieser sechs Jahre wurde der Körper des *Bodhisattva* *rauh, klein und schwach. Wenn man ihm Gras oder Baumwolle in die Ohren steckte, wurden sie durch die Nase ausgestoßen. Wenn man sie ihm in die Nase steckte, wurde sie durch die Ohren ausgestoßen. Wenn man sie in die Ohren steckte, wurden sie durch den Mund ausgestoßen. Wenn man sie in den Mund steckte, wurden sie durch Nase oder Ohren ausgeworfen. Schließlich, wenn man sie in die Nase steckte, wurden sie durch Mund, Nase oder Ohren ausgestoßen.*“

Was hier beschrieben wird, sind Praktiken des Pranayama, yogische Atempraktiken, und meditative Erfahrungen mit den gewöhnlichen, groben Bewusstseinsarten und Gedanken, die den Geist „beschmutzen“. Als normaler Mensch, wie erlebt man seinen Körper? Wenn er jung und gesund ist, bemerkt man ihn kaum. Der Geist scheint ihn zu bewohnen, irgendwie mit ihm „verklebt“ zu sein – aber wie genau? Wenn man erschrickt, erlebt man heftige körperliche Reaktionen, der Atem stockt und man bekommt eine Gänsehaut. Wenn man deprimiert oder gestresst ist, schlägt sich das stark auf den Körper nieder, man brütet Krankheiten aus, fühlt sich steif und angespannt. Magersüchtige unterdrücken ihren Körper aus vielerlei Motiven, Selbsthass und verzerrter Selbstwahrnehmung in vielen Facetten. In extremen Situationen tödlicher Bedrohung, beim Geburtsvorgang oder bei Krankheiten zeigt der Körper, dass er auch völlig unabhängig vom Bewusstsein die Führung übernehmen kann. Das Denken eiert herum, aber der Körper übernimmt das Ruder und stellt den Überlebensmodus ein, als ob sich ein Fahrzeug plötzlich auf Autopilot umschaltet: das Ich als Fahrer muss machtlos dem Geschehen zusehen. Der Körper stellt Fieber her, kehrt die Verdauungsbewegung auf Erbrechen um, drosselt oder verstärkt den Stoffwechsel, ganz automatisch. Nach einer Geburt loben alle die Leistung der Mutter, aber keiner weiß besser als diese, dass die Natur einfach ihren Lauf nahm, und sie so gut wie nichts beeinflussen, geschweige denn verhindern, konnte. Wo bleibt da das Ich?

Auf dem Wege zur Buddhaschaft entwickeln sich die sogenannten „Drei heiligen Körper“ eines Buddha, der Dharmakaya, der Sambhogakaya und der Nirmanakaya. Was geschieht dabei, und wie? Eine interessante Episode kurz nach der Erleuchtung gibt Hinweise:

Der Erhabene verweilt in der Weite und dem Glück seines zur Erleuchtung gekommenen Bewusstseins.

*„In der vierten Woche unternahm der Pfadvollender einen kleinen Spaziergang, der sich vom östlichen bis zum westlichen Ozean erstreckte. In der fünften Woche hielt er sich beim Schlangenkönig Mucilinda auf. Während der ganzen Woche aber herrschte ein schlimmes Unwetter, und da kam der Schlangenkönig Mucilinda aus seiner Behausung heraus, wandte sich in einem siebenfachen Ring um den Körper des Pfadvollenders und überdachte ihn mit seinen Hauben. Denn er sagte sich: Der kalte Wind soll den Körper des Erhabenen nicht angreifen. Und aus der östlichen, südlichen, westlichen und nördlichen Himmelsgegend kamen viele andere Schlangenkönige herbei, umwanden den Körper des Pfadvollenders mit einem siebenfachen Ring, indem sie sich sagten: „Der kalte Wind soll dem Körper des Erhabenen nichts anhaben.“ Dieser Kranz aus Schlangenleibern und Hauben aber ragte in die Höhe wie der Berg Meru, der König der Berge. Und die Schlangenfürsten hatten niemals zuvor ein solches Glücksgefühl erlangt wie während dieser sieben Tage und Nächte durch die unmittelbare Berührung mit dem Körper des Pfadvollenders.“*

Die Schlangen umhüllen den Buddha, schützen und stützen ihn. Der grobstoffliche Körper bildet das Gefäß und Gerüst für den Geist und schafft Ausgleich zwischen Umwelteinflüssen und dem Organismus. Er ist machtvoll, aber „grob“ und nicht vollkommen. Der Leib des Naga, der sich in sieben Ringen um den Buddha wickelt, ist eine Umschreibung für das Yoga-System der Nadis, sieben Hauptcakren und der Kundalini, jener mystischen Kraft, die am Ende der Wirbelsäule ruht. Die zusätzlichen Schlangen aus allen Richtungen, die mit Mucilinda einen wimmelnden Haufen bilden, illustrieren anschaulich das vernetzte System des Körpers mit seinen vielen verschiede-



Mucilinda und Buddha – Körper, Triebe und erleuchteter Geist

nen Energiebahnen, der das Bewusstsein stützt.

In einer Variante dieser Episode entschuldigt sich Mucilinda beim Erhabenen zum Abschied, falls ihm die Berührung mit seinem groben Leib eventuell unangenehm gewesen sei. Ihm selbst war umgekehrt das Umschlingen des Buddha offenbar das höchste Glück. Der Buddha spricht zu dem ihn verehrenden Naga:

*„Glück ist die Zurückgezogenheit des Zufriedenen, der den gehörten Dharma sieht; Gewaltfreiheit ist ein Glück in der Welt, Selbstbeherrschung gegenüber den atmenden Wesen;*

*Ein Glücklicher ist der Leidenschaftslose in der Welt, der die Begierden vollständig überschritten hat;*

*Die Beseitigung des „Ich bin“-Denkens, das wahrlich ist das höchste Glück.“*

Letztlich geht es bei sexuellen Praktiken im Tantra genau darum: die Auffassung eines unabhängigen, eigenständigen Selbst durch kontrollierte, bewusste Nutzung der feinstofflichen Energiebahnen aufzuheben, um das ultimative Glück jenseits von Lust und Frust zu gewinnen. Und nur die wahre Liebe lässt dieses Ziel erreichen.