



Angela Mahr

Tantra: Sex und Erleuchtung – wie geht das zusammen?

Die Tradition des Tantra umfasst alle Ebenen des menschlichen Sein bis hin zur politischen Dimension. Dabei ist die Einbeziehung der Sexualität zwar ein wichtiger, aber nicht der einzige Bestandteil. Die Autorin machte sich auf den Weg nach Indien, um das authentische Tantra zu finden. Doch auch in den religiösen Kreisen Indiens ist das »linkshändige Tantra«, das die Sexualität integriert, kaum geduldet. Schließlich fand sie den tantrischen Meister Shanmukha, dessen Lehre hier vorgestellt wird.

Tantra ist keine »Sextechnik«, sondern eine spirituelle Ausrichtung, das ist inzwischen bekannt. Die freie Übersetzung des Wortes Tantra lautet schlicht Bewusstseinsweiterung. Zwischen uralter Wissenschaft, Metaphysik und meditativer Praxis nimmt die Vereinigung von Mann und Frau nur einen kleinen und geheimnisvollen Platz ein. Im Westen verzeichnen die letzten Jahre dabei einen regelrechten Tantraboom: Institute werden eröffnet. Tantrische Ratgeber kosten online gebraucht mehr als neu, rechnet man das Porto mit. Wir sind fasziniert, begeistert, magisch angezogen von den geheimen Traditionen des Ostens, die die Sexualität als spirituelle Praxis mit einbeziehen. Und vielleicht ist dieser Fokus auch nicht ganz unberechtigt: Spiegelt unsere Sexualität nicht alles andere, jede Facette unseres Miteinander wieder, quasi in komprimierter Form? Ist sie nicht der ursprünglichste Ausdruck unserer selbst? Wenn sie auf physischer Ebene den direktesten Austausch von Liebe ermöglicht, ermöglicht sie

vielleicht auch den direktesten Weg zur Erleuchtung? Und was – schlussendlich – ist Erleuchtung überhaupt?

Um all diesen Fragen nachzugehen, begann ich mit den Recherchen zu einem Dokumentarfilm über indisches und tibetisches Tantra und machte mich auf die Suche nach authentischen Meisterinnen und Meistern aus den Ursprungsländern.

In Tibet gestaltete sich das natürlich schwierig, da die zölibatären Klosterschulen von den sexuellen Praktiken der alten Tradition lieber nichts mehr wissen wollen. Der sechste Dalai

Tantra ist ein Befreiungsweg.

Lama machte seinerzeit eine Ausnahme, widerrief sein Mönchsgelübde als Zwanzigjähriger, verfasste mystische Liebesgedichte und widmete sich im Lukhang-Tempel seinen tantrischen Geliebten. Mit Dreiundzwanzig fiel er einem Komplott zum Opfer. Sein weniger aufrehrerisch veranlagter Nachfolger verfasste immerhin die folgenden Verse: »Vitale, durch



Vajra

innere und äußere Methoden hervorgebrachte Energien werden in den zentralen Energiekanal des Körpers hineingesogen, sie bringen das mystische Feuer zum Lodern. Möge es uns die erhabene Einsicht in die uns von Natur gegebene Große Seligkeit bescheren.«¹

Viele alte und neue Quellen aus Indien oder Tibet verwirren absichtlich und beschreiben die uralte Praxis symbolhaft und mehrdeutig. Falls es dann doch konkret wird, sind sich die Traditionen in diesem Punkt einig: Tantrischer Sex ist kein gewöhnlicher Sex. Was aber ist nun tantrischer Sex, und vor allem – für den »Praktizierenden« vielleicht noch viel spannender und wichtiger – was genau ist eigentlich gewöhnlicher Sex? Schenkt man der tibetischen Mythologie um Yeshe Tsogyel, der ersten tantrischen Meisterin des Landes Glauben, so wurde in der frühen Praxis ja auch viel geübt – und nicht immerzu Erleuchtung erfahren. In einem Kapitel wird Yeshe von ihrem Meister Padmasambhava sogar aufgetragen, eigens zu diesem Zweck einen Gefangenen zu befreien! – Was also bedeutet »üben«?

Über viele Jahrhunderte hinweg wurde der Sexualität das Göttliche geraubt.



Tibets Meister werden darauf kaum antworten, also versuchte ich mein Glück im Ursprungsland Indien und fand den tantrischen Meister Shanmukha Anantha Natha aus shivaitischer Tradition. Er bewohnt einen kleinen Ashram in Agonda, Goa. Dort hat er kein Telefon, aber einen W-LAN Hot Spot für die vereinzelt Traveller aus allen Kontinenten, die auf der Suche nach Yoga und Tantra zu ihm gefunden haben. Was früher viele Jahrzehnte dauerte, so Shanmukhas Auffassung, könne heute verdichtet vermittelt werden. Individuelle Antworten bekommen Shanmukhas Schüler im privaten Gespräch. Westliche Suchende stellen nicht selten Fragen zur Sexualität, beispielsweise nach einer längeren Orgasmuserfahrung. »Dann redete ich über Liebe«, erzählt er, »um Sexualität nicht als körperlichen Austausch zu betrachten, sondern ausgehend von der Liebe als einem tiefen Gefühl. Und dann beginnen sie langsam, ernsthaft über die Beziehung zu sprechen.«

Vorbereitend für die tantrische Praxis empfiehlt Shanmukha ein bis zwei Jahre Yoga und Pranayama (Atemtechniken), sowie die Arbeit

mit den Bandhas, den Schleusen in Perineum, Zwerchfell und Kehle. Zusätzlich gibt es für Paare auch vorbereitende Übungen, die der Kontrolle der Sexualenergie und dem Unterscheidungsvermögen von Orgasmus und Ejakulation dienen. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg dahin sei Entspannung. Viele Schüler suchen im Tantra jedoch Techniken, so Shanmukha, um eine gefühlte sexuelle Unzulänglichkeit auszugleichen. »Authentisches Tantra betrachtet Sexualität als heilig. Deshalb nehmen Tantriker ihre Sexualität und ihre Beziehungen ernst. Sexualität ist nicht einfach ein physischer Akt, sondern die Basis ihrer spirituellen Wissenschaft. Es gibt viele sexuelle Techniken, aber wenn du wirklich liebst, ist keine von ihnen mehr wichtig.«

Tantrische Yogis praktizieren ein komplexes Zusammenspiel von Muskelanspannung und -entspannung sowie kontrollierter Atmung. Die Übungen beinhalten unter anderem die zeitweilige Kontraktion des Beckenbodens, die Anspannung von Zwerchfell und den Verschluss der Kehle jeweils in Verbindung mit

dem Anhalten des Atems. Diese Techniken können bei regelmäßiger Praxis das Nerven- und das Hormonsystem beeinflussen.

Sie tragen dazu bei, die Kundalini, zu deutsch »Schlangenkraft« oder zentrale Lebensenergie, aufsteigen zu lassen und zugänglich zu machen. Richtig eingesetzt unterstützt Tantrayoga das Emporziehen und Verteilen der Sexualenergie im ganzen Körper. Dies kann Ekstase, Kraft, gesteigerte Sensitivität und eine Erweiterung des Bewusstseins zur Folge haben. Die Lusterfahrung wird wellen- oder stufenartig verlängert und intensiviert. Dies aber ist an sich nicht das Ziel.

Vielmehr ist Tantra ein Befreiungsweg. »Unter Metaphysik wird im shivaitischen Tantra der Pfad zum Dharma, zu Moksha, oder der Erlösung verstanden«, erklärt Shanmukha. »Im linkshändigen Pfad wird die Essenz des Weiblichen als Metaphysik betrachtet: Es ist wichtig, die Göttin zu ehren. Der Tantriker sieht in der Frau eine Göttin.« In der rituellen Praxis seiner Tradition wird die Frau als Göttin verehrt.

»Am Tag des Rituals«, erklärt Shanmukha, »kann die Kundalini Energie durch den Zentralkanal das Dritte Auge erreichen und von dort den Zustand des klaren Bewusstseins ein-



© Hartwig Kopp-Delaney

Tantra-Vajradhara,
die tantrische
Form von
Sakyamuni

leiten. Dadurch verlassen die Tantriker ihre Anhaftung an ihre begrenzte Erfahrungswelt. Sie lösen sich davon, und nach einem Jahr vielleicht werden sie eins mit ihrem göttlichen Aspekt. Sie erlangen spirituelle Befreiung. Das ist das Ziel sexueller Praxis. Wenn sie diese hinter sich lassen, können sie ein normales Leben führen. Sie kommen zurück, und vielleicht ist ihre Göttin dann ihre Partnerin, und sie leben mit ihr. An den Tagen, an denen sie die Göttin verehren möchten, praktizieren sie zusammen.«

Auch die Frauen bereiten sich Shanmukha zufolge durch Yoga auf die tantrische Praxis vor. Für Männer sei die Methodik aber im Allgemeinen wichtiger. Die tantrischen Tempel Indiens standen früher nicht leer, sondern boten zugleich Schule, Universität, Ritualplatz oder auch ein Zuhause. Verschiedene Traditionen konnten parallel im selben Tempel existieren. Die Frauen im Tempel lebten frei von Funktionalismus, Leistungsdruck und Angst. »Sie lernten zu musizieren, studierten die Veden, wurden gefördert und waren keinen Ängsten ausgesetzt.« Dies erleichterte ihnen die tantrische Praxis und Meditation. Große Teile der bis heute überlieferten Techniken dienen letztlich dazu, all die Blockaden, Muster und Ängste zu lösen, die Geist und Körper unfrei machen. Viele Männer wuchsen auch im Umfeld der Tempel auf. Manche verliebten

sich, heirateten und lebten dann mit ihrer Partnerin. Manche entschieden sich für einen anspruchsvollen spirituellen Weg und praktizierten zusammen linkshändiges Tantra. Mit der Kolonialisierung hielten die modernen Wissenschaften und der moderne Lebensstil in Indien Einzug, aber auch die viktorianische

Die Leute lieben nicht, sie stellen etwas dar.

Prüderie, eine gewisse Körper- und Lustfeindlichkeit. Die wenigen verbliebenen Tantriker versteckten sich gut. Die alte Kultur geriet in Vergessenheit.

Shanmukhas Großeltern praktizierten den rechtshändigen tantrischen Pfad. Als junger Mann machte er sich auf, um eine Yogini zu finden, die ihn auch die linkshändige Praxis lehrte, doch selbst für einen Inder gestaltete sich das äußerst schwierig. »Als ich jung war, habe ich nach dem Tantra gesucht. Ich bin durch ganz Indien gereist, um Tantriker zu finden, die mich unterrichten könnten. Es gibt bis heute einige tantrische Tempel, und ich war an all diesen Orten. Einige wenige tantrische Meister gibt es bis heute.«

Über viele Jahrhunderte hinweg wurde der Sexualität das Göttliche geraubt. Durch körperfeindliche Religion und Kultur wurde sie – hier im Westen wie auch in Indien – häufig unterdrückt, verachtet oder banalisiert. In der heutigen Zeit wird sie von vielen Menschen

noch immer als triebhaft und nicht als ganzheitlich erlebt und erfahren.

Nicht verwunderlich ist es also, dass die Verbindung von Herz und Trieb in unserer Kultur weitgehend verloren gegangen ist. In unserer Gesellschaft führte dies dazu, dass viele Männer und auch manche Frauen sich schwer tun, ihre Lust mit ihrer Liebesfähigkeit zu verbinden. Sie leben das eine oder das andere – aber selten beides zugleich: Sie sind liebevoll, bewusst und im Herzen zentriert – oder sie haben Sex. Der Sex entspringt oft eher Gefühlen von Mangel oder Selbstbestätigung, als dem Bedürfnis, spontan oder rituell seine

Es gibt im Tantra nichts zu bekämpfen



Liebe zum Ausdruck zu bringen und zu teilen. Die eher gierige Sexualität ohne viel Herz ist im tantrischen Sinne nicht ›unmoralisch‹, führt aber nicht weiter und wird als ›gewöhnliche Sexualität‹ von der tantrischen unterschieden. Oft ist sie aufreibend und begünstigt Anhaftung, Macht- oder Suchtgefühle und Dramen. Einige Frauen imitieren heutzutage diese eher physische Sexualität vieler Männer, sei es um sich selbst vor Verletzungen zu schützen, sei es um dem Frauenideal aus Film und Pornographie zu entsprechen, oder einfach um sich selbst und ihrem Partner Bestätigung zu geben.

Interessant ist in dem Zusammenhang, dass tantrische Sexualität zwar von den genannten Begrenzungen und Illusionen befreien kann, aber auch große Unsicherheit, Vermeidungs- und Fluchtgefühle auslösen kann. »Jeder kümmert sich darum, etwas darzustellen«, so Shanmukha, »nicht darum, zu lieben. Die Leute lieben nicht, sie stellen etwas dar. Es hat einen ähnlichen Grund, warum die Leute nicht wirklich tanzen. Sie drücken sich selbst nicht wirklich aus.« Der Grund dafür sei wiederum letztlich ihre Angst. Leute aus einfachen Kulturen drückten sich manchmal viel freier aus.

Nicht umsonst, so Shanmukha, widmet sich ein Schüler auf dem traditionellen shivaitisch-tantrischen Pfad über eine gewisse Zeit hinweg ausschließlich der tantrischen (und nicht der gewöhnlichen) Sexualität. Hier im Westen ist das anders – wir switchen hin und her zwischen Tantraseminar und One Night Stand, Hingabe und Anhaftung, Neuland und dem Überschaubar-Vertrauten. Die hohe Kunst ist es dann, den energetischen Input aus einem

Seminar oder einer tantrischen Liebesbeziehung aufrechtzuerhalten und wirklich ins Leben und Fühlen zu integrieren. Manch einer verfällt in sein altes Muster, nennt es dann aber Tantra.

Was hat es mit der Befreiung von Anhaftung und Angst nun wirklich auf sich, auf die die alten Schriften hoffen lassen? Wie erfahren Tantriker ekstatische Einheitsgefühle, tiefe Verbundenheit oder gar die Verschmelzung mit dem ganzen Universum? Was haben Sexualität und Erleuchtung miteinander zu tun?

Für einige Männer und Frauen könnte der Übergang von ›normaler‹ zu ›tantrischer‹ Sexualität zunächst bedeuten, die folgenden Gefühle zu wandeln: Ich muss jetzt mit dieser Frau oder diesem Mann

schlafen, es muss jetzt sein, und dann wenig später: Ich will jetzt einen Orgasmus haben. Was aber ist mit denen, die diese Gefühle gar nicht haben, sondern ganz andere? Was ist mit den Frauen, die die ›gewöhnliche‹ Art von Sexualität eher langweilig finden, sich manchmal kompliziert vorkommen und sich Bewusstheit, Zärtlichkeit und Intensität in der Berührung wünschen? Im ungünstigsten Fall lassen diese Frauen sich falsch beraten und versuchen, den gewöhnlichen Anspannungs- und Entladungsgasmus endlich hinzubekommen, um als attraktiv und ›sexuell-befreit‹ zu gelten. Dabei will ihr Körper ihnen etwas ganz anderes sagen.

Gerade diese Frauen sind der tantrischen Sexualität vermutlich schon viel näher, als sie selbst glauben. Sie streben keinen punktuellen, kurzen, sich entladenden Orgasmus an, weil der gar nicht so recht in ihr sexuelles Erleben passt. Wenn die Frau sich erlaubt, auch passiv zu sein, gibt sie dem Ritual der shivaitischen Tantriker Raum, der Verehrung der Göttin. Durch Hingabe und Sensibilisierung können sich daraus längere ekstatische Zustände entwickeln, »Talorgasmen«, wie Diana Richardson sie in »Zeit für Weiblichkeit« beschreibt. Es ist seit langer Zeit eine Stärke der Frauen, aus dem Herzen heraus sinnlich zu sein, und dadurch auch erregt noch durchlässig zu bleiben für die hochfrequenten, subtilen Energien, die die Verschmelzung auf einer tieferen Ebene erst ermöglichen. Was Frauen heute teils übergehen oder unterdrücken, wurde im shivaitischen Tantra als ihr göttlicher Aspekt gewürdigt.

Die tantrischen Höhenflüge, die ein Paar so

erfährt, enthalten Zartheit und Wildheit, Stille und Ausgelassensein. Ein großes Missverständnis über Tantra ist die Befürchtung, lustvolle oder feurige Sexualität habe darin keinen Platz. »Es gibt im Tantra nichts zu bekämpfen«, so Shanmukha. Tantra hat einen ganzheitlichen Ansatz: Das Leben soll in seiner ganzen Fülle gelebt, erfahren und genossen werden. Die Wildheit der tantrischen Vereinigung ist eine andere als die Wildheit einer physischen oder aus Mangel gelebten Sexualität: Sie entsteht aus den Tiefen der gemeinsamen Erfahrung, aus der Verbindung von Lust und Herz.

Noch in den 70er Jahren durfte der Schriftsteller Samaresh Bose einer geheimen Chakra Sadhana im Kāmākhyā Tempel in Nordostindien als meditierender Gast beiwohnen. Die tiefe Hingabe und ekstatische Ausgelassenheit der Paare berührten ihn sehr: »Sie wurden wieder still, und dieses mal berührten und verehrten sie den Nabel, wo das Manipura Chakra liegt. Auf die gleiche Art wanderten sie vom Herz zum Hals und zu dem Punkt zwischen den Augen. Das waren all die Punkte, wo die Chakren lagen. Die Männer leiteten offensichtlich die Kundalini nach oben über die Chakren zum »Dritten Auge«, wo die Maha Shakti sich mit Parama Shiva vereint. J. zitterte überall und lachte entweder oder weinte. Ihre beiden Arme und Beine lagen um Y's Hals und sie hatte beinahe die Form eines Kreises. Y hielt sie fest mit seinen Händen. P. und P. waren fest ineinander verschlungen und rollten auf eine bestimmte Art und Weise über den ganzen Boden. Nur sonderbare unartikulierte Geräusche waren von ihnen zu hören. Dies muss der Augenblick totaler Glückseligkeit sein. Sogar den Atem schienen sie anzuhalten.«

Tantra, betont Shanmukha, betreffe das ganze Leben. Die Erweckung der Kundalini sei nur ein Teil des Wegs: »Wer sich nur auf Techniken beschränkt, will Instant Nirvana!« Wo man heute dazu tendiere, das Leben aus bestimmten Blickwinkeln zu betrachten, bot das shivaitische Tantra seinerzeit einen ganzheitlichen Zugang, eine Verbindung der Wissenschaften. »Wir betrachten heute die Welt in Einzelteilen. In früheren Zeiten wurde sie als eine Lebenskultur, eine Wissenschaft betrachtet.« Tantra bedeute zugleich politische, soziale

und psychologische Befreiung, die vollständige Befreiung des Bewusstseins. Dies sei keine mentale, sondern eine reale Erfahrung. Letztlich beinhalte sie auch Tod und Wiedergeburt auf einer vollkommen neuen Ebene.

In vieler Hinsicht sind die neuesten Erkenntnisse der heutigen Quantenphysik mit den metaphysischen Ansätzen des shivaitischen Tantra in Einklang. Aus physikalischer Sicht, erklärt Shanmukha, ist Materie Energie, und umgekehrt. Mit den Augen nehmen wir unseren physischen Körper wahr, aber in Wahrheit ist die ganze Welt pulsierende Energie. »Energie ist die Basis von allem. Für die Tantriker ist diese Energie weder materiell, noch kinetisch, noch potentiell. Sie glauben, diese Energie ist absolutes Bewusstsein. Sie gehen einen Schritt weiter und erklären diese Energie. Das ist der Punkt, wo die Physik aufhört.« Der Körper ist pulsierende Energie. Wenn es so ist, folgern die Tantriker, ist es letztlich die Seele, die diese pulsierende Energie ausmacht. Was als Körper in Erscheinung tritt ist für den Tantriker folglich zugleich auch Seele. Der Körper ist ein Aspekt der Seele. Damit ist der

Tantra bedeute zugleich politische, soziale und psychologische Befreiung, die vollständige Befreiung des Bewusstseins.



Yeshe Tsogyal, eine Gefährtin von Padmasambhava, in einer roten Erscheinungsform. Gemalt von Rudin Kondo, Nyingma Gruppe Österreich

Körper für den Tantriker sehr wertvoll und wird als Tempel geehrt, weil er ausdrückt, was die Seele will.

Diese Betrachtung deckt sich mit den drei Wirklichkeitsebenen, die das tibetische Tantra kennt. Yeshe Tsogyal etwa existiert laut Mythos in drei Wirklichkeitsformen: Yeshe, die Frau aus Fleisch und Blut, gehört der physischen Realität (›Nirmanakaya‹) an. Die pulsierende Energie, die ihrem Körper zugrunde liegt, einschließlich Nadis, Zentralkanal und Chakren, bildet die energetische Realität (›Sambhogakaya‹): Yeshe Tsogyal existiert also als Göttin, Lichtgestalt, oder ›Vajrayogini‹. Auf einer dritten Ebene (›Dharmakaya‹) schließlich repräsentiert sie das höchste Gewahrsein und die allumfassende Leere. Freier übersetzt könnte man diese als die Überfülle der eigenschaftslosen Wirklichkeit bezeichnen, als all



Wer sich nur auf Techniken beschränkt, will Instant Nirvana!

die grenzenlosen Möglichkeiten, bevor irgendetwas sich manifestiert.

Yeshe Tsogyal gilt im Mythos als erleuchtete tantrische Meisterin, auf allen Ebenen ihrer Existenz, und sie soll den Leser dazu ermutigen, ihr zu folgen. Shanmukha Anantha geht mit dem Wort Erleuchtung dagegen sehr vorsichtig um. Ihm zufolge könne man von Erleuchtung letztlich nur sprechen, wenn ein Wesen mit dem All Einen verschmelze und vollkommene Schöpferkraft erlange. Er benutzt stattdessen das buddhistische Wort ›Moksha‹, Erlösung oder Befreiung, das die Freiheit von Anhaftung, Angst und Illusionen in den Vordergrund rückt. Die Möglichkeiten ritueller Vereinigung in der shivaitischen Tradition bedeute dabei aber nicht, dass Tantriker von einer Frau zur nächsten ziehen: »Wenn sie dies täten, wenn sie es nicht würdigten, sondern nur für ihre sexuellen Bedürfnisse nützten, würde ihr Bewusstsein eingeengt.« Sexualität ist für die shivaitischen Tantriker etwas absolut Heiliges. »Durch die Verehrung der Göttin befreit sich der Tantriker aus seiner begrenzten Erfahrungswelt und erreicht Moksha«, sagt Shanmukha. Gewissermaßen wird die Frau und ihre erotische Empfindungswelt damit für ihren Gefährten zur Landkarte eines tantrischen Befreiungsweges, zur Schatzkarte,

die den Zugang zum höchsten Gewahrsein birgt.

Wie die shivaitische Tradition erkannt hat, vermag eine sensitive, durchlässige und empfindsame Frau die sexuelle Energie von Anfang an in ihrem ganzen Körper zu verteilen. Sie lässt sie aufsteigen, sich entfalten, sich verbreiten und verwandeln. Dies ist der Beginn von tantrisch-sexuellem Empfinden. Die Intensivierung ihrer Empfindungen, der damit verbundene sexuell-meditative Zustand, überträgt sich energetisch auch auf ihren Partner, wenn dieser offen für sie ist. Durch diesen Prozess kommt es auch, dass eine sensitive Frau mehr Zeit für eine erfüllende Vereinigung haben möchte. Die beschriebene Dynamik passt deshalb auch zur shivaitischen Vorstellung, die Göttin in ihr zu verehren. »Ich erfahre die Göttin in ihrer Pracht«, erzählt Shanmukha. »Ich vergesse meine begrenzte Erfahrung der Welt. Mein Bewusstsein wird freier und freier. Ich erfahre sie als Tara, als Durga ...«


Eine Göttin strahlt viel Liebe aus. Sie hilft dem Tantriker, Herz und Trieb zu verbinden und in eine gebende Liebesschwingung zu kommen. Der Tantriker verehrt sie und weckt ihre Sinne. Im übertragenen Sinne vereint das Ritual die sinnliche Verführung durch ihn und die liebevolle Präsenz durch sie. Beide Partner bringen sich gegenseitig in einen höheren Schwingungszustand.

›Gewöhnliche Sexualität‹ beruht dagegen stark auf äußeren Reizen, was meist etwas Hektik in die ganze Sache bringt. Ein ›gewöhnlicher‹ Anfang kann starke physische Reize beinhalten, was für die subtile energetische Wahrnehmung einen abstumpfenden Effekt haben kann. Geben sich beide Partner dagegen ihren energetischen Empfindungen (›Sambhogakaya‹) und einander hin, reagiert der Mann auf das energetische Feld der Frau und umgekehrt. Bei alledem braucht keine Eile aufzukommen. Seine Reaktion auf die Frau ist meditativ und ermöglicht einen tantrischen Einstieg in die Vereinigung. Wann immer ein bewusster energetischer Austausch dem physischen vorausgeht, beginnt die körperliche Liebe tantrisch zu werden.

Was bedeutet es nun, in den höchsten Stufen der tantrischen Vereinigung die ›Leerheit‹ zu empfinden? Wir erinnern uns, dass die Wirklichkeitsebene des Sambhogakaya noch Formen kennt, allerdings fließend, leuchtend, und fühlbar jenseits der physischen Wirklichkeit. Tibetisches Tantra empfiehlt dementspre-



Der zeitgenössische tantrische Meister Shanmukha Anantha Natha

chend die Meditation auf Yidams, Gottheiten, deren Körper nicht-materiell, pur-energetisch, schillernd, leuchtend und damit zugleich leer sind. Die tantrischen Partner empfinden diesen göttlichen Aspekt im Gegenüber und in sich selbst. Eine solche Assoziation während der Vereinigung kann in Sekundenbruchteilen viele Blockaden und jedes zielgerichtete Verlangen auflösen. Sie bewirkt eine Verfeinerung unserer sexuellen Energie, eine Erweiterung und Umverteilung in jede Zelle, die das Bewusstsein verändern kann. Eine solche Assoziation bringt uns der Erfahrung von wirklicher Verschmelzung und wirklichem Einssein näher, dem Empfinden der allumfassenden Leere, der Überfülle, der grenzenlosen Möglichkeiten, der Unendlichen Kreativität, des All-Einen Urzustands. 

Artikel zum Thema in früheren Ausgaben:

TV 13: *Andro* – Tantra. Im Anderen das Göttliche umarmen

TV 13: *Acyutananda Swami* – Tantra: Kann Sex auch Yoga sein? Aus der Sicht eines Mönchs

TV 14-15: *Sacinandana Swami* – Die Liebe aus der materiellen Fessel befreien. Bhakti und Tantra

TV 22: *Dr. Joachim Reichelt* – Kundalini. Die Kraft im Innern des Menschen

TV 26: *Bhaktisiddhanta Saraswati Thakur* – Transzendente Erotik. Die Sexualität von Göttin und Gott

TV 39: *Meike Hünfeld* – Der göttliche Rückenwind. Tantra-Yoga

Verwenden Sie auch die »Artikelsuche« auf unserer Homepage!



Der Körper lügt nicht!*

Wenn Wahrheit heilt, uns gesund, liebevoll, lebendig und friedvoll werden lässt, warum haben wir dann solche Angst vor ihr?

Deborah King

Wahrheit heilt

Was Sie verbergen,
kann Sie verletzen

Deborah King: **Wahrheit heilt**
Was Sie verbergen, kann Sie verletzen
ISBN 978-3-89901-325-2, € 17,95

Anzeige

* Erhältlich in jeder Buchhandlung oder bestellen Sie direkt über den Verlag. Fon: 0521-560520

jkamphausen
weltinnenraum.de