

Tantra – Spiritualität, Sex und Befreiung

In einer kleinen Artikelserie möchte ich Euch einen Überblick über Tantra und im Speziellen über buddhistisches Tantra geben. Und was das mit Sexualität und Lust zu tun hat.

Historische Einordnung

Wenn man heutzutage bei uns von Tantra hört, denkt man vermutlich zuerst an eine elaborierte einfühlsame Liebes- und Sexualpraxis. Das liegt wohl daran, dass das Neo-Tantra bei uns in den Bereichen der Selbsterfahrung und des guten Lebens sehr präsent ist. Es gibt Tantramassagen und Tantrakurse für Singles und Paare. Sowohl bei den Massagen, als auch in den Selbsterfahrungsseminaren geht es zumeist um achtsames Erleben und Berühren und nicht immer, aber oft, um sexuelle Praxis.

Die Bezeichnung Neo-Tantra verwende ich, um diese seit etwa 1900 auftretenden Erscheinungen vom klassischen Tantra abzugrenzen. Mit traditionellem Tantra meine ich eine spirituelle Bewegung, die ihre Hochzeit im 8. Jahrhundert in Indien und der Himalayaregion hatte. Aus dem indischen Hinduismus und dem tibetischen Bön entwickelte sich eines der drei sogenannten Fahrzeuge des Buddhismus, das Tantrayana. Weitere Bezeichnungen sind auch Vajrayana, Tibetischer Buddhismus, Mantrayana.

Die Anfänge des Hinduistischen Tantra und des Bön Tantra liegen zeitlich vor dem Erscheinen des Buddha Shakyamuni im Jahr 563 vor unserer Zeitrechnung und aus beiden Strömungen werden die Wurzeln des Tantrischen Buddhismus gespeist.

Buddhismus

Der Buddhismus beinhaltet drei Hauptströmungen.

Theravada, wie er beispielsweise in Thailand und Vietnam verbreitet ist. Es ist der Pfad der Selbstbefreiung vom Leiden, in denen sutrische Texte und das Leben als Nonne oder Mönch von großer Bedeutung sind.

Mahayana, dazu zählt der Zen-Buddhismus, hat als Ideal, sich selbst vom Leiden zu befreien, um dann alle anderen Wesen auch zu befreien; eine Praktizierende wird Bodhisattva genannt und hat gelobt, so lange im Kreislauf des Leidens (Samsara) zu verbleiben, bis das letzte Wesen befreit sein wird.

Tatrayana, also das Tantrafahrzeug, gehört zum Mahayana. Auch in diesem Angang ist die Befreiung aller Wesen die zentrale Motivation. Im Unterschied zur Vermeidung von allem, was eine Praktizierende des Mahayana auf dem Weg zur Befreiung ablenken könnte, werden im Tantra explizit alle Emotionen und die sogenannten Geistesgifte benutzt, um sie zu transformieren und in Glückseligkeitsgewahrsein zu verwandeln und dies als Antrieb zu benutzen, anderen Wesen zu helfen.

Über Tantrayana werde ich im Weiteren schreiben, denn in diesem Feld bewege ich mich und kenne mich praktisch und theoretisch recht gut aus. Ich bin kein Gelehrter, sondern praktiziere Tantra als Yogi, sowohl in der Tradition des Tibetischen Buddhismus, als auch der des älteren Bön, die in ihrer Essenz gleich sind. Bön wird seit den 1970 Jahren als fünfte Schule des Tibetischen Buddhismus offiziell anerkannt. Mir ist es wichtig Bön zu erwähnen, da der erste Buddha und Begründer dieser Linie, Tonpa Sherab, bereits vor 18.000 Jahren lebte.

Tantras und Linien

Die Texte, in denen tantrische Belehrungen, Meditationsanleitungen und Ritualpraktiken dargelegt sind, werden Tantras genannt.

Ein System von Yogas, also Übungen, Belehrungen und Methoden, die Praktizierenden dabei helfen sollen, die letztendliche Realität (Nirvana) zu erfahren, wurden von einer Yogini oder einem Yogi ersonnen und dargelegt und bilden den Ursprung einer Praxislinie oder spirituellen Linie. In eine tantrische Linie wird man initiiert (wenn man die Linie nicht selbst begründet hat) und in der Einweihung wird der Keim zur Erfahrung der absoluten Realität übertragen. Eine Übertragung von

Mensch zu Mensch ist essenziell um Tantra praktizieren zu können. Dabei wird die Erfahrung weitergegeben und ermöglicht. Das kann in Lehrer-Schüler-Verhältnissen geschehen oder in einem Akt spontaner Befruchtung, die im Geistesstrom eines Menschen ein befreiendes Erleben auslöst. Eine Autorisierung durch eine Hierarchie ist nicht notwendig, auch wenn die landläufige Praxis anderes vermuten lässt.

Motivation

Der Antrieb für eine Tantrika, eine Praktizierende des Tantra, ist es, dabei mitzuwirken, alle Wesen vom Leiden zu befreien. Mit Wesen sind Menschen, Tiere, Götter, Dämonen, Geister, etc. gemeint. Ein Wesen kann dazu ermächtigt werden, sich selbst vom Leiden zu befreien und es ist nichts, dass ich für einen anderen tun könnte; ich kann nicht ein anderes Wesen befreien. Auf relativer Ebene ist es natürlich möglich eine Tür aufzuschließen, eine Kette zu sprengen, usw. Auf absoluter Ebene kann sich jedoch nur jedes Wesen selbst aus dem Sumpf der schlechten Gewohnheiten ziehen; ich nenne es gerne das Münchenhausen Manöver, sich selbst am eigenen Schopfe aus dem Leidenssumpf zu befreien – es geht!

Die liebevolle Hinwendung zum Anderen kultiviert das Gewahrsein für die Verbundenheit aller Dinge, aller Wesen. Es ist eine machtvolle Methode, um die eigene Isolation, die eigene Einsamkeit, die eigene Drangsal zu überwinden und sich aufzuweiten.

Das höchste Gelübde ist es, das Gewahrsein der Verbundenheit mit allen zu haben – denn Trennung ist eine Illusion.

Ausblick auf weitere Artikel

In den nachfolgenden Texten werde ich folgende Themen beschreiben.

- Mantra, Meditation und Gottheiten-Yoga
- Transformation der starken Emotionen
- Mit Sex und Lust die Befreiung anfeuern
- Erleuchtung und dann?

Malte

Kontakt: malte@argh-it.de

Web: <https://maltebrammer.de>