

## **Tantra – Spiritualität, Sex und Befreiung**

In dieser 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.

Hier kommt der zweite Teil. Im ersten Artikel gab ich Euch einen Überblick über die geschichtliche Einordnung von Tantra, was mit dem Begriff Tantra auch gemeint sein kann (Neo-Tantra) und über meinen Schwerpunkt: Buddhistisches Tantra und die Motivation der Praktizierenden: Die Liebe zu allen Wesen.

### **Ziel**

Wozu das alles? Tantrapraktizierende wollen sich aus dem Kreislauf des Leidens befreien, um dann in der Lage zu sein, allen anderen Wesen, die noch im Leiden gefangen sind, bei ihrer Befreiung zu helfen. Die Ursachen des Leidens werden im Tantra in den fünf Wurzelgiften, den starken Emotionen Ignoranz, Hass, Stolz, Begierde und Eifersucht gesehen. Jegliche tantrische Praxis hat damit zu tun, diese Emotionen umzuwandeln und ihre Essenz zu befreien.

Diese starken Gefühle werden nicht vermieden, sondern dazu benutzt, um das innere Feuer weiter zu entfachen, die leidbringenden Emotionen durch dieses Feuer zu verwandeln und Glückseligkeitsgewahrsein zu entwickeln.

Hier gebe ich schonmal den Ausblick darauf, dass Sex, sexueller Begierde und sexueller Wonne das Potential tiefgreifender Transformation unseres Daseins innewohnt. Wenig poetisch ausgedrückt: Sie können Treibstoff auf dem Weg zur Befreiung sein.

Eine Tantrikerin kann sich im Laufe eines Lebens, also des jetzigen Lebens, vom Leiden befreien – das ist die Aussicht, die Ausrichtung, die eine radikale Hingabe erzeugt.

### **Cave! - Warnung**

Um das Ich auflösen zu können, muss ein starkes Ich ausgeprägt sein. Mit Ichauflösung ist nicht eine Abspaltung und Verdrängung von Unerwünschtem oder Dissoziation gemeint. Eine tantrische Yogini ist sich der Realität und des eigenen Zustandes umfänglich bewusst und verwendet eben keine vermeidenden oder ausweichenden psychologischen Mechanismen, sondern erlebt die starken Emotionen vollumfänglich. Das ist sehr intensiv und möglicherweise für Nicht-Tantrikerinnen nicht zu ertragen. So werden die Gefühle ungekünstelt und direkt erlebt. Alles wird sehr tief, leuchtend, eindringlich und präsent wahrgenommen. Die Welt und alle ihre Erscheinungen beginnen zu strahlen. Liebe fließt überall. Die Glückseligkeit ist unfassbar - allumfassbar.

Am Anfang wird man auch immer wieder aus dem Verbundensein herausfallen und erlebt möglicherweise dunkelste beängstigendste Abgründe. Da können die Meditationswerkzeuge helfen. Um sich komplett zu Desillusionieren, alle Täuschungen aufzugeben, muss die Praktizierende der Welt entsagen; das bedeutet gerade nicht, sich von der Welt abzuwenden, sondern sich nicht mit der illusionären Welt gemein zu machen. Das kann einsam machen. Anders zu sein, anders zu leben, anders zu begehren, als die anderen Menschen, die man liebt, die man gewohnt ist.

Tantra ist als Befreiungsweg nicht für viele Menschen geeignet. Man kann bei fehlerhafter Sichtweise und Praxis auch wahnsinnig werden oder von Angst und anderen Emotionen überflutet werden.

Unter Umständen heimst man sich mehr Probleme ein, als man zuvor hatte.

Man muss für sich gründlich prüfen, ob nicht ein anderer spiritueller Pfad besser für einen geeignet ist. Wie auch generell das Prüfen und Überprüfen der eigenen Handlungen, der eigenen Praxis unumgänglich ist, um sicherzustellen, dass die eigene Meditation einen vorwärtsbringt. Das Kriterium sollte immer sein: Fühle ich mich den Wesen mehr verbunden? Oder bin ich zunehmend angestregter, alles wird beschwerlicher und die anderen gehen mir auf den Geist; dann läuft in der Meditationspraxis gründlich etwas schief.

Ach ja, auch die Menschen von denen man lernt und mit denen man lernt, sollten überprüft werden. Damit meine ich keine Gesinnungsüberprüfung, sondern, ob es für einen selbst passt. Ob die Lehrenden ehrlich und kongruent erscheinen; mal abgesehen davon, dass wir alle mitunter Verwirrungen anheimfallen. Erscheint etwas lieblos, ist es vermutlich lieblos. Ich suche die Nähe zu

warmherzigen Menschen, bei denen ich die Verwirklichung der Liebe zu allen Wesen spüre und merke, dass es keine aufgesetzten Phrasen sind.

„Ich liebe alle Wesen – ich liebe alle Wesen – ich liebe alle Wesen – ich liebe alle Wesen – ratatatata...

Aber diese anderen Menschen da, die müssen weg.“

Es ist in spirituellen Milieus nicht unüblich, Vernichtungs- oder Ausgrenzungsphantasien über andere zu proklamieren – das ist dann KEINE Liebe zu allen Wesen.

### **Methoden**

Eine Buddhistin wird man durch die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Das vertrauensvolle Hinwenden zu denen, die sich bereits befreit haben, zur Lehre darüber, wie man sich befreien kann und zur Gemeinschaft der Praktizierenden.

Tantrikerinnen nehmen außerdem zu Guru, Deva und Dakini Zuflucht (im Tibetischen: Lama, Yidam, Khandro). Lama ist ein Buddhawesen, auf das ich mich ausrichte und mit dem ich mich verbinde. Yidam ist meine Meditationsgottheit und die Khandro ist eine Himmelswandlerin, eine Manifestation des weiten Raumes der Erscheinungen und Möglichkeiten (Dharmadhatu), die den Yogis und Yoginis begleitende Freundin ist.

Yogas werden die Methoden und Übungen genannt. Dabei können Körperübungen, Mantras, Gesänge, Musikinstrumente, Visualisationen, Atmung, innere Bewegungen, usw. eingesetzt werden. Ein reiches Universum, aus dem das, was man landläufig als Yoga kennt, nur ein kleiner Ausschnitt ist, den irgendwann einmal Leute aus dem Gesamten herauslösten und als eigenständige Systeme verkauft haben. Irgendwann geriet in Vergessenheit, woher das alles kam und oft glaubt man, dass das eigene Yogasystem bereits das ganze mögliche spirituelle Feld beinhalte. Stichwort: Spiritueller Materialismus.

### **Meditation**

Meditation ist ein weites Feld. Tantrische Meditationsmethoden sind weitgehend, auch in der spirituellen Szene, unbekannt. Allerdings gibt es heutzutage viele etablierte Meditationsarten, die den Menschen hilfreich und nützlich sein können und erforscht wurden und werden. Achtsamkeit ist eine Voraussetzung tantrischer Meditation und eigentlich keine eigene Methode, wie es den Anschein hat, wenn man sonst so über Achtsamkeit liest. MBSR, EMDR, Somatic Experiencing und viele Verfahren, die heutzutage in der Traumatherapie eingesetzt werden, gibt es vergleichbar als Praktiken im Tantrismus, nur dass sich Yoginis und Yogis das bereits vor hunderten oder tausenden von Jahren ersannen. Also, nichts neues unter der Sonne.

Die Meditationsübungen des Tantrayana zielen nicht nur auf das Auflösen der Traumabegleiterscheinungen ab, die wir im jetzigen Leben angesammelt haben, sondern auf das Umwandeln aller schädigenden Gewohnheiten, die wir seit Äonen kultivierten. Die Methoden des Tantra sind so mächtig, dass sie das Karma unserer gesamten Existenz auflösen können. Mit Karma ist die Handlungskette aller Ursachen und Wirkungen gemeint; also alles was wir gemacht und entschieden haben oder was uns widerfahren ist. Karma ist kein kosmisches Gerechtigkeitssystem, wie irrtümlich im Westen angenommen wird.

Eine vollumfängliche Praxis der radikalen Transformation ist die Chöd-Praxis, wie sie zum Beispiel vor 1000 Jahren von der Yogini Machig Labdrön weitergegeben und immer noch von vielen Menschen ausgeübt wird.

### **Mantra – Schutz des Geistes**

Schutz vor was? Davor, das Gewahrsein darüber zu verlieren, dass wir alle verbunden sind.

Die Mantrapraxis ist so wesentlich für das buddhistische Tantra, dass das ganze System auch Mantrayana – Fahrzeug des geheimen Mantra genannt wird. Geheim bedeutet hier, dass es nicht von außen sichtbar ist; also, wenn ich ein Mantra im Geist bewege, ist das privat.

Mantras bestehen zumeist aus Sanskritsilben und können gesungen, gesprochen, gewispert oder still im Geist rezitiert werden.

Es gibt Mantras, die aus einer Silbe oder aus hundert und mehr Silben bestehen. Allen gemeinsam ist, dass sie den Bewusstseinsstrom ausrichten.

### **Gottheiten-Yoga – Yidams**

Eine Besonderheit der tantrischen Meditation ist das Yidam-Yoga. Die Yogini erzeugt sich selbst als die Meditationsgottheit. Beginnend über eine Visualisation, wird der eigene Körper, das eigene Dasein, zur Form der Gottheit. Es wird eine unzweifelhafte Geisteshaltung eingeübt, dass man wirklich die Gottheit ist – das nennt man Vajrastolz. Die Meditationsgottheit repräsentiert eine Buddhaform voller liebender Güte und Mitgefühl. Die eigene Form, die gewöhnlich als real und solide wahrgenommen wird, erlebt eine Transformation. Es ist nicht mehr der gewöhnliche Körper, der die bekannten Organe enthält, sondern der Innenraum ist angefüllt mit Energiebahnen (Tsa), Winden (Lung) und Essenztröpfen (Thigle). In diesem Zustand der Transformation werden innere und äußere Energien bewegt, Mitgefühl und Liebe für alle Wesen erzeugt und das Gewahrsein der Verbundenheit erlebt.

Begegnen sich zwei Praktizierende in ihrer Yidam-Form in liebender Vereinigung, kann das große Freude und Glückseligkeit mit sich bringen und von großem Nutzen für die Yogis und alle Wesen sein. Wie bei allen tantrischen Meditationen wird alles, das erzeugt wurde, auch wieder aufgelöst. So wird das Entstehen und das Vergehen der Erscheinungen nachvollzogen, die aus dem weiten Raum des Dharmadhatu entspringen. Der Dharmadhatu ist eine Art schwangerer Möglichkeitsraum, in dem alles enthalten ist, aus dem alles entsteht. Gleichzeitig ist er leer. Doch die Leerheit will sich erleben. Und so entstehen die Phänomene.

### **Ausblick auf weitere Artikel**

In den nachfolgenden Texten werden ich folgende Themen beschreiben.

- Transformation der starken Emotionen
- Mit Sex und Lust die Befreiung anfeuern
- Erleuchtung und dann?

Malte

Kontakt: [malte@argh-it.de](mailto:malte@argh-it.de)

Web: <https://maltebrammer.de>