

**Hardy Fürch**

## **Eros & Spirit**

Eine Annäherung an die sexuelle Dimension des Yoga

Jeder Mensch wird als sexuelles Wesen als Ursache von Sexualität geboren. In den meisten spirituellen Traditionen in Ost und West wird jedoch auch heute noch – zumindest auf den „höheren“ Stufen – praktizierte Sexualität als der spirituellen Entwicklung abträglich angesehen.

Dabei weiß man aus der psychotherapeutischen Praxis, dass verdrängte Sexualität fast immer zu Neurosen führt. Jede ganzheitliche und spirituelle Praxis, mithin jeder Yoga, sollte daher den Menschen auch als sexuelles Wesen berücksichtigen. Das ist auch heute noch keine Selbstverständlichkeit:

Der populäre indische Guru Ramdev sagte anlässlich eines AIDS-Kongresses, dass die Jugend lieber Enthaltsamkeit und Yoga üben solle, als sich sexuell zu betätigen. Hier wird immer noch ein Gegensatz zwischen Sex und Yoga aufgebaut.

Im *Vijnana Bhairava*, einer wichtigen tantrischen Grundlagentext, wird hingegen in Vers 69 ausgeführt, dass die Freude, die im Moment der Vereinigung mit der Shakti (Partnerin) durch die Erregung bei dem vollen Eindringen erfahren werde, wie die Seligkeit Brahmans sei (*Bettina Bäumer, 2004*). Wie schön, könnte man meinen, endlich mal ein Text, der Sexualität nicht in die Schmutzdecke stellt! Aber aufgepasst: In der entsprechenden Kommentierung (eines Mannes) wird dazu ausgeführt, dass nur ein „Unverständiger“ den Vers als tatsächliche „Anweisung“ verstehen werde, weil er nur eine „Illustration“, also eine bloße Metapher für die mystische Vereinigung von Shiva und Shakti sei. Die Freude, die im Moment der Vereinigung von Frau und Mann entsteht, ist also der traditionellen Kommentierung nach nicht die Seligkeit Brahmans. Wie schade! Jetzt taucht natürlich die Frage auf: Sex und Yoga – ja geht das überhaupt zusammen?

Mit „Yoga“ verbindet man häufig so etwas wie „bewusstes Sein“, also Präsenz und Achtsamkeit. Man ist wach, aufmerksam und konzentriert, die Bewegungen des Geistes kommen zur Ruhe, *yogash citta vritti nirodha*, sagt Patanjali. Bei dem Thema „Sex“ tauchen andere Assoziationen auf wie: un- und unterbewusste triebhafte (Auf-)Regungen, Körperfreude, emotionale Nähe u.ä. Es erscheint daher tatsächlich so, dass die Bereiche Sex und Yoga zwei sehr unterschiedliche, ja fast unvereinbare Baustellen sind.

Der tibetische Vordenker und Tulku *Gendün Chöpel* (1905- 1951), seines Zeichens Übersetzer des Kama Sutra ins Tibetische (und persona non grata im damals stockkonservativen Lhasa), spricht dagegen in seinem *Traktat über die Leidenschaft* davon, dass wir uns im Moment des Orgasmus auf der höchsten Bewusstseinsstufe, im sog. Bewusstsein des Klaren Lichtes befinden – ob wir es nun wahrnehmen oder nicht. Danach gilt es, auch bei einem Orgasmus „präsent“ zu sein, um das Klare Licht zu erfahren. Das mag zwar nicht einfach sein, aber immerhin wird das stärkste sexuelle Gefühl nicht nur als Ausdruck dunkler unbewusster Regungen verstanden, es verbirgt sich das höchste Bewusstseins-Licht dahinter.

Im Französischen nennt man den Orgasmus auch „petit mort“, der kleine Tod. Hier stellt sich die Frage: Was stirbt denn hier? Das Ich-Bewusstsein bzw. Ego? Ist der Orgasmus allein deshalb so schön, weil hier für einen Moment kein Ego mehr existiert?

Auch die Rishis, die altindischen Seher, wollten die Freuden beider Welten, nämlich Diti (das Weltliche) und Aditi (das Transzendente), zusammenbringen, und zwar hier auf der Erde. Und das schloss praktizierte Sexualität mit ein.

Es scheint daher so, dass es eher religiös-moralische Bedenken und Konditionierungen sind, die uns eine Trennung zwischen Sex und Spiritualität/Yoga vollziehen lassen (auf diese Konditionierungen kommen wir später noch zurück).

Dabei sind die Gründe für solch eine Trennung durchaus nachvollziehbar: Gebet, Kontemplation, Meditation und sexuelle Erregung passen erst einmal nicht so gut zusammen. Und wer kennt nicht die Beziehungsdramen zwischen den Geschlechtern, die uns immer wieder nach außen ziehen, uns ganz und gar gefangen nehmen können (und das nicht nur bei Heteros). Von wegen *yogash citta vritti nirodha!* Nur, wie gesagt: Verdrängen wir Sexualität, handeln wir uns höchstwahrscheinlich eine Neurose ein, die uns dann als Schatten den ganzen weiteren Weg begleiten wird. Denn wie Ken Wilber in seinem letzten Buch *Integrale Spiritualität* m.E. sehr überzeugend ausführt, können uns auch die meisten Formen von Meditation nicht dabei behilflich sein, diesen Schatten zu erkennen und zu integrieren. Er empfiehlt daher allen Suchenden und Lehrenden eine entsprechende „Schatten-Arbeit“, man könnte auch sagen: eine klassische Psychotherapie (das hat natürlich in der Szene, in der sich schon viele erleuchtete Lehrer tummeln, für entsprechenden Aufruhr gesorgt). Fazit: Es muss ein Weg gefunden werden, beides, Eros und Spirit, auf gesunde Art und Weise miteinander zu verbinden.

Einen solchen Weg zeigt uns Sri Aurobindo, der Begründer des Integralen Yoga, auf. In *Die Offenbarung des Supramentalen* führt er dazu aus:

*Im einem göttlichen Leben auf Erden kann dem Prinzip der Sexualität, abgesehen von der dumpfen physischen Befriedigung des Sexualtriebes, aber nicht alle Daseinsberechtigung abgesprochen werden; es existiert, es spielt eine große Rolle, man muss sich damit befassen, es kann nicht einfach ignoriert, unterdrückt, unterbunden oder aus dem Gesichtskreis verbannt werden.*

Immerhin: Man muss sich mit Sexualität befassen, sie kann nicht einfach ignoriert oder unterdrückt werden. Weiter sagt er:

*Zunächst einmal ist es (das Prinzip der Sexualität) in einem seiner Aspekte ein kosmisches und sogar ein göttliches Prinzip: Es nimmt die spirituellen Formen des Ishvara und der Shakti an, und ohne sie gäbe es keine Weltschöpfung oder Offenbarung des Weltprinzips von Purusha und Prakriti, die beide für die Schöpfung notwendig sind (...)*

Ohne das Prinzip der Sexualität gäbe es nach Aurobindo keine Weltschöpfung, keine Offenbarung von Purusha und Prakriti. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wer das Prinzip der Sexualität ablehnt, lehnt zugleich auch die Schöpfung ab. Wie wir wissen, gibt es in der östlichen Tradition die starke Neigung, eben diese Schöpfung letztendlich als Maya, als Illusion anzusehen. Da ist es dann zur Ablehnung von Sexualität nur noch ein kleiner Schritt.

Sri Aurobindo wird zudem sehr konkret, er bleibt nicht bei den allgemeinen kosmischen Prinzipien von Sexualität, er spricht auch den menschlichen Geschlechtstrieb direkt an:

*Der Geschlechtstrieb ist in seinem menschlichen Wirken auf mentaler und vitaler Ebene keineswegs ein ganz und gar ungöttliches Prinzip; er hat seine edleren Aspekte und Wertigkeiten, und man muss sehen, wie und wie weit er in dem neuen und größeren Leben zugelassen werden kann. Alle dumpfe und animalische Befriedigung sexueller Wünsche und Triebe müssten ausgelöscht werden; sie könnte nur fortgesetzt werden unter jenen, die nicht oder noch nicht zu einem vollkommenen spirituellen Leben bereit wären. All jene, die nach*

*ihm strebten, es aber noch nicht in seiner ganzen Fülle verwirklichen könnten, müssten das Sexuelle sublimieren, (...)*

Hier kommen wir zum Schlüssel für die Vereinbarkeit von Eros und Spirit: die *Sublimierung*. Keine Verdrängung, sondern die stete Verfeinerung, die Veredlung unserer sexuellen Praxis ist gefordert. Dieser Sublimierungsprozess bedeutet:

*Die Liebe würde bleiben, alle Formen der reinen Wahrheit der Liebe auf immer höheren Ebenen, bis ihre höchste Natur verwirklicht wäre, universale Liebe geworden, eingetaucht in die Liebe des Göttlichen. Die Liebe zwischen Mann und Frau würde ebenfalls diese Erhöhung und Vollendung erfahren; denn alle, die ein Gefühl für das Ideal und das Spirituelle haben, müssen dem Weg der Aufwärtsentwicklung folgen, bis sie die göttliche Wirklichkeit erreichen. Der Körper mit all seinen Aktivitäten muss als Teil des göttlichen Lebens akzeptiert werden und sich diesem Gesetz beugen; (...)*

Als ich diesen Text das erste Mal las, dachte ich aufgrund meiner Erfahrung mit gleichartigen Texten sofort, gleich müsste das berühmte „Aber“ kommen. Doch es kam kein Aber. Denn: Wir sollen Sexualität nicht اسپalten, uns nicht neurotisieren, sondern Sexualität – so weit wie uns möglich ist – verfeinern und aufwärts-entwickeln, bis sie letztendlich universale Liebe wird, „eingetaucht in die Liebe des Göttlichen“ – ein wahrlich befreiender Gedanke! Doch bei einer solchen Sublimierungspraxis stehen uns zumeist unsere Konditionierungen im Wege. Jeder Mensch ist bekanntermaßen (zumindest) biologisch und kulturell in irgendeiner mehr oder weniger bewussten Weise konditioniert. Ich bin der festen Überzeugung, dass die vorgenannte Aufwärtsentwicklung nicht ohne das Bewusstmachen dieser Konditionierungen auskommt. Wir müssen uns daher genauer anschauen, welche biologischen und kulturell-gesellschaftlichen Prägungen unser sexuelles Verhalten beeinflussen. Aufgrund der Vielfalt der Konditionierungen kann dieser Stelle nur exemplarisch vorgegangen werden.

In dem Bereich der Sexualität ist der Mensch wie in kaum einem anderen Bereich biologisch konditioniert. So ist es nicht zu verhindern, vom Kind zum Erwachsenen heranzuwachsen. Allerhand Hormone und sonstige Drüsen machen uns zu einem geschlechtsreifen Wesen, ohne dass wir bewusst darauf Einfluss nehmen können. Und mit diesem hormonell gesteuerten Körper gilt es dann (sexuell) umzugehen. Dabei zeigen uns die neuesten Forschungsergebnisse, dass das Paarungsverhalten des Homo sapiens sich nicht sonderlich von dem anderer Säugetiere unterscheidet.

Zum Beispiel sondern Frauen aus ihrem Vaginalsekret Kopuline, eine Art Pheromone (Sexuallockstoffe) ab, die Männer nicht bewusst wahrnehmen können. Allerdings steigt dadurch – trotz unbewusster Wahrnehmung – deren Testosteron Gehalt im Blut prompt signifikant an. Und der Testosteron Gehalt hat beim Manne einen großen Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden sowie auf das Sexual- und Aggressionsverhalten. Solchermaßen pheromonisiert (Frauen mit Eisprung senden regelrechte Wolken dieses Stoffes ab), fühlt sich der geschlechtsreife männliche Teil der Menschheit sogleich großartig und neigt dann zur Balz. Wie gesagt, Forschungen zeigen eindeutig, dass ein Mann gar nicht merkt, was mit ihm da passiert. Ihm bleibt eigentlich nur eine Art Veto-Recht, er kann also im Gegensatz zu den Tieren auch mal Nein sagen.

Forschungen zeigten zudem auf, dass Frauen die Partnerwahl bestimmen. Mit einem vor kurzem entdeckten Mini-Organ in der Nase können sie den Gen-Pool eines Mannes quasi abschnappen. So finden sie heraus, ob ein Mann genetisch zu ihnen passt. Auch dieses Abschnappen erfolgt völlig unbewusst. Frauen finden dann bei einem „positiven“ Gentest (d.h. möglichst verschieden vom eigenen Gen-Pool) einen Mann sogleich sympathisch und geben ihm entsprechende Signale – und schon kann das carrousel d’amour eine neue Runde drehen.

Apropos: Forscher behaupten, dass der Hormon-Cocktail frisch Verliebter dem von einigen Zwangspatienten sehr ähnlich sei. Aber keine Angst: Spätestens nach vier Jahren ist es mit den Schmetterlingen im Bauch vorbei (die erste große Krise erleben verheiratete Paare übrigens nach durchschnittlich vier Jahren).

Dieses Ausmaß unbewusst-biologischer Steuerung mag befremdlich wirken. Besonders dann, wenn man noch dem Ideal der sog. romantischen Liebe anhängt oder religiöse Überzeugungen dagegen sprechen. Doch es wäre falsch, diese Konditionierungen zu ignorieren, weil sie sonst nie ins Wachbewusstsein gelangen könnten. Denn das Bewusstmachen von Konditionierungen ist immer dann unumgänglich, wenn wir etwas verändern wollen: Erst erkennen, dann verwandeln. Ein bewusster Umgang mit Sexualität braucht daher auch eine schonungslose Aufklärung über unsere angeborenen sexuellen Verhaltensmuster. Aber ich denke, das werden wir mit einer Portion Humor hinbekommen können.

Nicht minder, wahrscheinlich sogar noch einflussreicher sind unsere kulturellen Prägungen, wozu auch unsere moralischen Überzeugungen zählen. Kaum ein Bereich des Menschen ist so sehr geprägt von einem Du-darfst-Nicht und Du-Sollst wie die Sexualität.

Ich denke, dass man ohne viel Widerspruch behaupten kann, dass gerade das Christentum bzw. die christliche Kirche mitsamt ihrer Lehrer die Sexualmoral des Abendlandes zutiefst geprägt haben. Und zwar in einem sehr negativen Sinne. Sehr deutlich formuliert dies der deutsche Philosoph Peter Sloterdijk in seinem letzten Buch *Gottes Eifer*, wo er über den Kirchenlehrer Augustinus sagt: *Er darf das Privileg in Anspruch nehmen, mehr als jeder andere, Paulus ausgenommen, zur Verwirrung, ja zur Neurotisierung einer Zivilisation beigetragen zu haben.*

Wie kaum ein anderer hat Augustinus die Sexualmoral des Abendlandes beeinflusst. Er, der in seinen jungen Jahren ein auch für damalige Verhältnisse freies Sexleben genoss und sogar ein Kind mit einer Prostituierten hatte, verstieg sich nach seinem Bekehrungserlebnis in aus heutiger Sicht unglaublich bizarre Vorstellungen über Sünde und Sexualität. Schuld, Scham, Sünde und Sexualität waren für ihn untrennbar miteinander verbunden. Noch heute sprechen wir ganz im Sinne der augustinischen Sexualmoral von „Schamgliedern“, wenn wir die Geschlechtsorgane meinen (siehe auch „Schamhaare“ oder „Schamlippen“). Sogar die Erbsünde wurde nach dem großen Kirchenlehrer durch die sexuelle Lust übertragen, und schon ein Zungenkuss galt als Todsünde. „Befleckt“ durch väterliche Schuld wird so jedes Kind als sündebeladene Frucht der Fleischeslust seiner Eltern geboren – mit einer Ausnahme: die unbefleckte Empfängnis Marias.

Solcherlei Moral führt fast zwangsläufig zu schwersten psychischen Deformationen und hat, wie Sloterdijk m.E. zu Recht analysiert, zu einer Neurotisierung einer ganzen Zivilisation geführt. Insbesondere dann, wenn Körper- und Sexualfeindlichkeit mit einer paulinisch geprägten Frauenfeindlichkeit zusammenkommen. Dann ist es nicht mehr weit zu den – wie ich sie an dieser Stelle nennen möchte – „vier Ps“: *Prüderie, Prostitution, Pornographie und Perversion*. Nicht mehr weit zu Flagellantentum, Onanie-Hysterie und Herabwürdigung der Frau bis zu den Hexenverbrennungen. Die Geschichte zeigt zudem deutlich auf, dass eine sexualfeindliche Moral und die Unterdrückung von Frauen immer Hand in Hand gehen. Allerdings: Es gab auch (kurze) Lichtblicke in der Kulturgeschichte der europäischen Sexualmoral, die auch heute noch nachwirken.

Ich möchte hier exemplarisch den deutschen Minnesang eines Walther von der Vogelweide und die (deutsche) Romantik nennen. Hier erfährt selbst in einer streng patriarchalischen Ordnung die Frau und das Weibliche wieder mehr Wertschätzung, wird sogar in der deutschen Romantik zur ebenbürtigen Partnerin. Friedrich von Schlegel in *Lucinde*: *Wenn man sich so liebt wie wir, kehrt auch die Natur im Menschen zu ihrer ursprünglichen*

*Göttlichkeit zurück. Die Wollust wird in der einsamen Umarmung der Liebenden wieder, was sie im Großen, im Ganzen ist: das heiligste Wunder der Natur.* Ich glaube, dass die Romantiker schon ganz nah an das herankamen, was man eine spirituelle Sexualität nennen könnte.

Letztendlich hat besonders das ausgehende 20. Jahrhundert im Westen zu einer nie gekannten Freiheit von Frau und Sexualität ermöglicht. 68er und „Pille“, Osho und Tantrismus haben sich nachhaltig auf das ausgewirkt, was wir heute für sittsam oder moralisch verwerflich halten (und – leider! – auch zu einer exzessiven Kommerzialisierung von Sexualität geführt).

Fazit: Das Voraugenführen unserer biologischen und kulturellen Konditionierungen ist notwendig, weil wir diese Ebenen alle noch in uns tragen. Eine zunehmende Sublimierung von Sexualität im Sinne einer „Aufwärtsentwicklung“ berücksichtigt, dass diese Dinge zuerst angeschaut, ggf. „erlöst“ und dann verwandelt werden sollten.

Dabei wird, in Anlehnung an das Entwicklungsmodell von Ken Wilber, das Biologische vom Kulturellen umfassen und überstiegen, so wie das Spirituelle das Kulturelle umfängt und gleichzeitig übersteigt. So wie bei einer Maitroschka-Puppe die größere Puppe die kleinere integriert und übersteigt. Wenn man so den Menschen als Ganzes sieht, sind die Bereiche Sexualität und Kultur stets dessen unabtrennbare, integrale Wesensteile. Man muss sich also, wie Sri Aurobindo es fast lapidar formuliert, „damit befassen“. Besonders dann, wenn es über die biologische und kulturelle Ebene hinaus die yogisch-spirituelle Dimension von Sexualität integriert werden soll, der ich mich im Folgenden annähern werde.

Vor Jahren fiel mir in Peter Gängs *Tantrischer Buddhismus* ein Text auf, in dem von einem „vorzüglichsten Yoga“ berichtet wird, „durch den man zusammen mit seiner Partnerin zu einem Vollkommenen“ werde, wobei mir die Ausführungen durchaus für eine Sublimierungspraxis geeignet erschienen. Es lohnt sich also, sich diesen Text einmal genauer anzuschauen, wenn man/frau sich der sexuellen Dimension des Yoga annähern möchte (**siehe Text „Die Sadhana von Shabari und Shabara“**).

*Die Sadhana von Shabari und Shabara* soll der Legende nach von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls und Erbarmens, Shabari und Shabara (einem Yogin und einer Yogini) gelehrt worden sein. Dieser Übungsweg ist einer tantrischen Göttin gewidmet und beschreibt für einzelne Phasen einen sehr detaillierten Ablauf, der als präzise Beschreibung eines Rituals verstanden werden kann. Im Weiteren finden wir in dieser Sadhana durchaus Elemente des Achtstufigen Pfades nach Patanjali wieder (was nicht erstaunen sollte, denn was „wahr“ ist, bleibt „wahr“, auch wenn es in unterschiedlichen Kontexten eingeübt wird). Der Text beginnt mit ethischen und psychologischen Vorgaben, die zum Teil an die Yamas und Niyamas erinnern; es folgen bestimmte Körperhaltungen, auch eine Atemübung wird beschrieben; das Mantra-Sprechen spielt eine wichtige Rolle, was auch bei Patanjali als eine Alternative zu Meditation angeführt wird; zuletzt erfolgt das „Erwachen“.

Ich habe den Text in sechs Abschnitte aufgeteilt, auf die ich im Folgenden näher eingehen möchte.

Gerade der erste Abschnitt ist m.E. von fundamentaler Bedeutung, wenn es um eine Annäherung an die sexuelle Dimension des Yoga geht. Hier wird ausgeführt, dass bestimmte ethische und psychologische Voraussetzungen für diese Sadhana notwendig seien. Dem Wohl aller Lebewesen sollte man verbunden sein; Scham, Hektik, Konkurrenz, Hass, Gier und Zweifel sind dagegen zu meiden. Und besonders wichtig: Menschen, die durch „Verletzungen verwundet im Geiste sind“, soll diese Übung nicht gegeben werden. Wenn man weiß, dass nach konservativen Schätzungen mindestens jedes zehnte Mädchen und drei Prozent aller Jungen in irgendeiner Form sexuell mißbraucht wurden (insbesondere als Folge der

vorgenannten „vier Ps“) und die entsprechenden psycho-sozialen Verwüstungen kennt, dann kann man diesen Hinweis gar nicht ernst genug nehmen.

Im zweiten Abschnitt wird klar, dass es sich hier nicht um „Alltags“-Sexualität handelt, sondern um ein Ritual. Auch wird die Sitzhaltung von Frau und Mann beschrieben, wobei bei letzterem das linke Bein untergeschlagen werden soll (Muladhara-Chakra). Zudem sitzen sie sich gegenüber, von Angesicht zu Angesicht, von Seele zu Seele. *Die Erkenntnis Gottes im Angesicht einer Frau ist die höchste aller Erleuchtungen*, sagte der große Sufi-Mystiker Ibn Arabi (1165 – 1240).

Der dritte Abschnitt beschreibt zwei Mantras: Das Mantra des Schoßes (Vokal „E“) und das Mantra des Herzens (Vokal „A“). Und der „Lotos bebt“...

Im vierten Abschnitt wird besonders deutlich, dass die Akteure als Göttin bzw. Gott gesehen werden. Dabei ist er „voll entfaltet“ und macht sie „tanzen“ – „das Glück (!) des großen Lustverlangens ist erlangt“. Und was machen Menschen häufig, wenn sie voller Glück sind? Sie singen! Erst singt sie für ihn, dann er für sie, dann singen beide gemeinsam.

Im fünften Abschnitt wird eine nur auf den ersten Blick komplizierte Atemübung beschrieben. Die angesprochenen Mantra-Silben der Göttin sind: em, jhim, rim, rum, vrim. M.E. genügt hier auch Ein- und Ausatmen mit einer entsprechenden Energielenkung: Er nimmt ihre Prana-Energie über seinen Phallus einatmend auf, leitet sie über die Wirbelsäule (und damit auch durch die entsprechenden Chakras) nach oben und atmet durch die Nase aus. Diesen Ausatem nimmt sie über die Nase einatmend auf, leitet ihn über die Wirbelsäule nach unten in ihre Vulva herab, wo er ihn über den Phallus wieder aufnehmen kann und so weiter. Es bildet sich dadurch so etwas wie ein energetisches Oval, in dem die feinstofflichen Energieströme von Frau und Mann miteinander verbunden fließen können. Beide sind dann nicht nur grobstofflich über Vulva und Phallus, sondern auch feinstofflich über ihre Energiekörper miteinander verbunden. „Dies nennt man das wiegende Mantra-Sprechen, das in Kürze zur Vollkommenheit führt.“

Im sechsten Abschnitt (und Schluss) wird darüber berichtet, was diese Vollkommenheit bedeuten kann: Man geht in die Stille ein, im Meer des Erwachens – im Großen Aufgang. Nun, keine schlechten Aussichten, denke ich.

Zum Schluss noch ein Zitat von Sri Aurobindo, der ganz am Ende seines Epos *Savitri* die Protagonistin, nachdem sie sogar den Tod besiegt hatte, zu ihrem Geliebten sagen lässt: *Der Himmel erfüllt die Erde, hebt sie nicht auf: Unsere Leiber bedürfen einander in gleicher Lust.*

veröffentlicht im Deutschen Yoga-Forum, Ausgabe 03/2008

## Die Sadhana von Shabari und Shabara (Auszug)\*

...Menschen, die voller Gier oder Hass sind,  
Andersgläubigen insbesondere,  
solchen, die durch Verletzungen verwundet sind im  
Geiste,  
soll diese höchste Meditationsübung nicht gegeben  
werden.  
...Wer dem Wohl der Lebewesen verbunden ist,  
wer voller Mitgefühl das Erwachen ersehnt,  
solch einem Menschen, Mann und Frau,  
soll diese himmlische Meditationsübung gegeben werden.  
...Man beginnt, die Vollkommenheit erstrebend,  
den Geist auf das Wohl der Lebewesen gerichtet.  
...Scham und ähnliche Gefühle muss man verlassen,  
Hektik und Gier ebenso.  
Kleinlichkeit, Konkurrenz und Zweifel  
soll man schon von weitem meiden.

-----  
...Sie schminkt die Augen,  
sie kämmt und schmückt die Haare,  
dies soll die Vidya („die Wissendé“) vollbringen  
ihrer natürlichen Anmut wegen.  
...Ein liebevoller süßer Spross  
auf dem Kopf, mit Zinnober eingefärbt,  
auf der Stirn ein Strich als Zeichen  
oder am Ohr geschmückt mit einer Blüte des Ashoka.  
Anderen Schmuck hat sie abgelegt.  
Ihre Halskette hängt gelöst herunter.

...Er setzt sich nieder in bequemer Sitzhaltung,  
er ist nackt, sein Haar ist gelöst,  
das linke Bein ist untergeschlagen,  
das rechte streckt er aus.  
Zwischen seine Beine setzt sich die Vidya,  
sie ist nackt, ihr Haar ist gelöst,  
sie ist mit ihrer natürlichen Anmut versehen,  
sie ist voller Reife.  
Er bietet ihr süßen Mangokuchen dar,  
sie sitzt mit weit geöffnetem Lotos (*Vulva*),  
und wie die beiden Arme der Göttin,  
so breitet sie ihre Arme aus.

-----  
In ihrem ungehemmten Ursprung der Dinge  
wird ein kreisrundes Mandala gezeichnet  
mit dem kleinen Finger der linken Hand,  
mit Safran und rotem Sandel.  
...Und dies ist das Mantra des Mandalas...: „E“.  
...Und den Ursprung, das große Lustverlangen,  
das Mandala der Sonne stellt man sich vor,  
mit sich ausbreitenden Strahlen, das Herz erquickend,  
aufflammend als ein rotes „A“.  
Nachdem man sie dort als Ursprung der Dinge geschaut  
hat,  
entstanden aus dem roten ersten Laut „A“,  
schaut man die herzerfrischende goldene Göttin,  
flammend wie fließender flüssiger Purpur.  
Sie trägt das Glück aller Sinnlichkeit,  
Lichtstrahlen gehen von ihr aus, ihr Lotos bebt.

-----  
Sie ist Körper der Wahrheit, des gemeinsamen Genusses,  
der konkreten Erscheinung,  
sie hat alle Gestalten und ist ohne jedes Kennzeichen.  
Den Ausgang des völlig Neuen, das Rote,  
die lebendige Welt vermischt mit Sonne und Mond  
sieht man als Embryo wurzelnd im Schoß,  
vibrierend, einem Rad gleichend.

...Mit seinen von den Hüften aus ausgebreiteten Armen  
hält er die Göttin voll Hingabe umarmt,  
er ist voll entfaltet. Mit seinem verborgenen Diamanten  
(Phallus) macht er die Vilasini (die Göttin/Partnerin)  
tanzen.

...Und in den von der großen Göttin  
ausgehenden Strahlen geschmolzenen Goldes  
werden ihrer beiden Gefühle eins.  
...Das Glück des großen Lustverlangens ist erlangt.

(*Sie singt für ihn:*)  
„Voll klarer Freude des großen Glücks bist du,  
ungeteilt bist du mit mir zusammen,  
gib mir die lustvolle Umarmung,  
Herr des Tanzes, Verehrung dir!“

(*Er singt für sie:*)  
„Voll klarer Freude des großen Glücks bist du,  
ungeteilt bist du mit mir zusammen,  
gib mir die lustvolle Umarmung,  
Vilasini, Verehrung dir!“

(*Beide singen gemeinsam:*)  
„Aus einem Keim entstanden ist die Welt,  
die aus Prajna (*das Eine*) und Upaya (die *Vielheit*)  
gebildet ist.  
Aus allen Frauen gebildet ist die Göttin,  
aus allen Männern gebildet ist der Gott.  
Ungeteilt bist du, großes Lustverlangen,  
den Sinn spontaner Gemeinsamkeit verwirklichst du.  
Komm, vollziehe die Vereinigung,  
du, großmächtig in der Diamantenhaltung!“

-----  
...Das Mantra im Lotos der Göttin leuchtet  
wie eine Kette von roten Leuchtkäfern,  
tritt am Diamanten ein, bewegt sich zum Nabel, zur  
Brust, und wird durch die Nasenlöcher ausgesandt.  
Durch die Höhlung der Nase der Göttin  
eingedrungen, über den Weg zum Lotos  
kommt es wieder in den Diamanten.  
So sieht man das Gehen und Kommen.  
Dies nennt man das wiegende Mantrasprechen,  
das in Kürze zur Vollkommenheit führt.

-----  
Durch diesen vorzüglichsten Yoga wird man  
zusammen mit der Partnerin zu einem Vollkommenen.  
...Zerschnitten wird das Gestrüpp der Dinge,  
die aus den Wurzeln der geistigen Prägungen gewachsen  
sind.  
Wenn sie zu Atomen verbrannt sind,  
dann geht man in die Stille ein, ein Wind, der sich legt.  
Dieser Wind löst sich in einem Schritt  
wie der Regenbogen im Meer des Himmels auf;  
der Himmel löst sich auf in der spontanen  
Gemeinsamkeit,  
im Meer des Erwachens – im Großen Aufgang.

\*aus: *Peter Gäng, Tantrischer Buddhismus, Experimentelle Mystik – Radikale Sinnlichkeit, Theseus 2001*