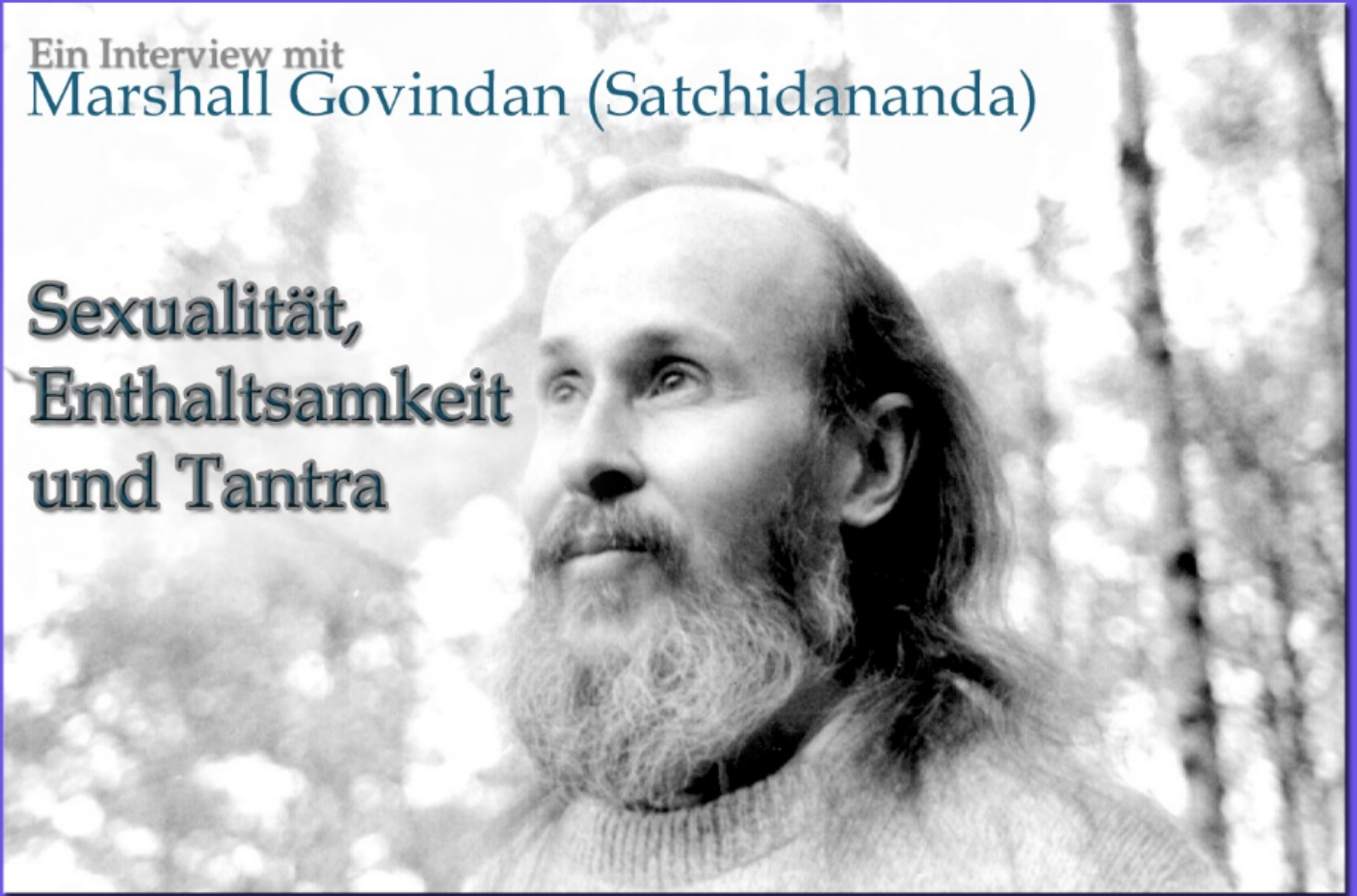


Ein Interview mit
Marshall Govindan (Satchidananda)

**Sexualität,
Enthaltsamkeit
und Tantra**



Marshall Govindan (auch bekannt als **Satchidananda**) ist ein Schüler von Babaji Nagaraj, dem berühmten Meister aus dem Himalaya und Begründer des Kriya Yoga, und seinem verstorbenen Schüler Yogi S.A.A. Ramaiah. Seit 1969 praktiziert er intensiv Babaji's Kriya Yoga, davon fünf Jahre in Indien.

Seit 1980 engagiert er sich in der Erforschung der Schriften der Yoga Siddhas und um deren Veröffentlichung. Er ist Autor des Bestsellers *Babaji - Kriya Yoga und die 18 Siddhas*, der bereits in 15 Sprachen veröffentlicht wurde. Es ist die erste internationale Übersetzung des *Tirumandiram*, einem Klassiker des Yoga und Tantra. Des Weiteren ist er Autor von *Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas* und *Jesus und die Yoga Siddhas*. Seit dem Jahr 2000 fördert und leitet er ein großes Forschungsprojekt in Tamil Nadu, Indien, in dem ein Team von sieben Gelehrten an dem Erhalt, der Transkription, Übersetzung und Veröffentlichung der gesamten Literatur des Yoga der 18 Siddhas arbeitet. Sechs Publikationen sind aus diesem Projekt entstanden und veröffentlicht worden, darunter eine zehnbändige Ausgabe des *Tirumandiram* im Jahr 2010.

Sexualität, Enthaltensamkeit und Tantra

von M. Govindan Satchidananda

Urheberrecht Marshall Govindan © 2014

Inhalt

Frage: Warum haben Sie sich entschieden, dieses Interview zu geben?	3
Frage: Was ist Zölibat und was ist sein Zweck?.....	4
Frage: Was muss man tun, um sich darauf vorzubereiten, zölibatär zu leben? Es scheint in der heutigen materiellen Gesellschaft selbst für hoch motivierte spirituell Suchende eine sehr herausfordernde Entbehrung zu sein.	5
Frage: Was sollte berücksichtigt werden in Bezug auf das persönliche kulturelle und soziale Umfeld vor einem Zölibatsgelübde?	7
Frage: Ich weiß, dass Sie zu einer Siddha Tradition gehören, deren Lehren tantrisch sind. Wie bringen Sie die Praxis des Zölibats mit der des Tantra in Einklang?	9
Frage: Sie haben vorhin angedeutet, dass der Versuch, Sexualität durch ein Enthaltensamkeitsgelübde zu steuern eine große Gefahr der Unterdrückung sexueller Energie birgt.....	10

Frage: Warum haben Sie sich entschieden, dieses Interview zu geben?

Ich wurde vom Online Magazin "Nonduality Magazine" gebeten, einen Artikel über das Thema Enthaltbarkeit zu verfassen. Nach kurzer Überlegung und der Sammlung einiger Ideen habe ich beschlossen, den Artikel zu verfassen. Dieses Interview gibt den Artikel wider.

Im Hinblick auf das Thema "Enthaltbarkeit" gibt es viele Missverständnisse, insbesondere dadurch, dass sie bisher nur sehr wenige Personen überhaupt praktiziert haben. Da ich über 18 Jahre lang ein Gelübde des Zölibats eingehalten habe, glaube ich, dass ich einige dieser Missverständnisse aufklären und den Lesern, die seine Vorzüge nutzen wollen, hilfreiche Mittel zur Verfügung stellen kann.

Alles, was mit der menschlichen Sexualität in Verbindung steht, einschließlich des Zölibats, wird vermutlich immer umstritten sein, da es mit menschlichen Werten in Verbindung steht. Lebt man nicht gerade in einem abgelegenen Teil der Welt, wo lediglich eine überschaubare Menge an Werten existiert, einer Monokultur, werden die Menschen Sexualität von unterschiedlichen Standpunkten aus betrachten.

Die menschliche Sexualität ist selbst für diejenigen problematisch, die ein Verständnis, oder sogar die Weisheit haben, die Beziehung zwischen Sexualität und Spiritualität wertzuschätzen. Deshalb sollte man immer, wenn man etwas betrachtet, das mit der Sexualität in Beziehung steht, dies mit Bezug auf die philosophischen oder religiösen Lehren tun, die eine Anleitung in Bezug auf die Praktiken oder Disziplinen oder moralischen Entscheidungen geben, die man annimmt. Sind diese unklar oder nicht entschieden, ist es möglicherweise am besten, diese zunächst zu reflektieren, zu einem Entschluss kommen und Entscheidungen zu treffen, ehe man sich fragt, was man praktizieren und wie man Fragen zur Sexualität beantworten soll.

Selbst, wenn man non-duales Bewusstsein, Selbstverwirklichung, Gottverwirklichung, Erleuchtung, Befreiung oder Nirvana als ultimatives, spirituelles Ziel, Zustand oder Wert hat, verursacht Sexualität sehr oft Umwege, auf denen man vergisst, selbst für viele Jahre, was man eigentlich anstrebt. Das erinnert mich an die berühmte Klage des St. Augustinus von Hippo, einem der Gründer des Christentums, welcher im vierten Jahrhundert in Nordafrika lebte. Bevor er christlicher Mönch im Zölibat wurde, gehörte er zu einer Sekte, die als *Hedonismus* bekannt war, und hatte eine Fülle an sexuellen Abenteuern erlebt. Hedonismus ist eine philosophische Strömung, die argumentiert, dass Freude der einzige intrinsische Wert ist. In sehr einfachen Worten gesagt strebt ein Hedonist danach, reinen Genuss zu maximieren (Freude minus Schmerz). Als junger Mann sprach er folgendes berühmtes Gebet aus: "Herr, gib mir Keuschheit und Enthaltbarkeit, aber noch nicht jetzt." Wer war es, der zu Beginn dieses kurzen Gebets den Herrn gebeten hat, ihm zu helfen, enthalten zu leben? Und wer war es, der

das am Ende des gleichen Gebets bereits vergessen hatte? Jetzt, im 21. Jahrhundert, ist die westliche Kultur, insbesondere in Amerika, eine merkwürdige Mischung aus Hedonismus und religiöser Einschränkung. Während die meisten Religionen Einschränkungen in Bezug auf sexuelle Aktivität verlangen, schließen im *Tantra* die menschliche Sexualität und Spiritualität, wie wir weiter unten sehen werden, einander nicht aus. Verwirrung und Konflikte treten auf, wenn man sich nicht klar und stabil auf das Ziel ausrichtet; und man unterschätzt die Macht der Sexualität, einen aus dem Konzept zu bringen, wie im Fall des jungen St. Augustinus.

Frage: Was ist Zölibat und was ist sein Zweck?

Marshall Govindan: *Im Zölibat zu leben ist zielgerichtete Enthaltung von sexueller Aktivität, die mit einem formellen Gelübde beginnt.* Es beinhaltet nicht nur ein Leben ohne sexuelle Beziehungen. Im Zölibat zu leben ist etwas völlig anderes, als lediglich kein aktives Sexualleben zu haben, ebenso wie Fasten etwas völlig anderes ist, als lediglich nichts zu essen!

Im Westen sind in der Regel die einzigen, die qualifiziert etwas über "Zölibat" sagen können, Menschen, die ein Gelübde abgegeben haben, zum Beispiel katholische Priester, Mönche und Nonnen. Denn ohne es erlebt zu haben, kann man lediglich Fragen stellen oder seine Meinung dazu äußern.

Ein Zölibatsgelübde abzugeben wird fast jeder Erwachsene als seltsam, unnatürlich oder fremd beurteilen, insbesondere in der modernen westlichen Kultur, in der die durchschnittliche Person durch Werbung und Medien ständig mit sexuellen Phantasien, männlicher Potenz oder sexueller Anziehung bombardiert wird. „Glück erfordert ein aktives Sexualleben“, glaubt man der Werbung für Viagra, und Millionen Männer tun dies.

In Indien wird das Zölibat in der Regel als "*Brahmacharya*" bezeichnet. Das Wort "*Brahmacharya*" bedeutet "der, der *Brahma* kennt"; jemand, der in der Lage ist, den nondualen, transzendentalen Bewusstseinszustand zu erreichen. Es ist eines der *Yamas* oder sozialen Einschränkungen des "achtgliedrigen" (d.h. *Ashtanga*) Yoga Patanjalis, und bedeutet in diesem Zusammenhang ein umfassendes Konzept der Keuschheit: In Gedanken, Wort und Tat. Diese "soziale Zurückhaltung", *Yama*, wird als Mittel zur spirituellen Selbstverwirklichung empfohlen, um den Suchenden in sozialen Beziehungen zu schützen, in denen Manifestationen des Egos wie Stolz, Gier, Lust und Wut zu geistiger Täuschung und zu zwischenmenschlichen Konflikten führen können. Die anderen *Yamas* beinhalten nicht zu verletzen, nicht zu lügen, nicht zu stehlen und Gierlosigkeit.

Enthaltsamkeit ist also nicht nur der Verzicht auf sexuelle Aktivität. Sie beinhaltet die Vermeidung von Lust, sexuellem Verlangen und Fantasien.

Das höchste Ziel des Zölibats ist es, das Verlangen aufzulösen, das Prinzip des oberflächlichen Lebens, welches in der Welt der Sinne und im Spiel der Leidenschaften Erfüllung sucht. Wenn wir das Verlangen beseitigen, beruhigt sich auch die Sehnsucht unseres menschlichen Wesens nach Leidenschaft und emotionalen Erlebnissen, und es entsteht eine ruhige Gelassenheit. Als Ergebnis wird die Illusion "ich bin der Körper" und "ich bin meine Gefühle, Emotionen, Wünsche und Gedanken" nach und nach durch die Erkenntnis "ich bin", das, was sich nie verändert, der Zeuge des Dramas meines Lebens, ersetzt, durch "Sein, Bewusstsein, und Glückseligkeit", *Sat Chit Ananda*.

Im Zölibat zu leben, dient nicht dem Selbstzweck, sondern als Mittel zur Verwirklichung eines größeren spirituellen oder religiösen Ziels. In christlichen Orden ist, ein Gelübde zur Ehelosigkeit zu geben, Teil der vollständigen Widmung an Christus und die Arbeit seiner Kirche. Katholische Nonnen oder Schwestern werden gelehrt, sich selbst als "Bräute Christi" zu sehen. Als Mittel zu einem höheren Zweck angesehen macht es durchaus Sinn. Es ist nichts anderes als ein Eheversprechen der Treue seiner Frau oder seinem Mann gegenüber, welches hilft, das Gelingen der Ehe zu gewährleisten. In hinduistischen und buddhistischen klösterlichen Traditionen ist dies Teil eines lebenslangen dreifachen Gelübdes der Enthaltensamkeit, der Armut und des Gehorsams seinem spirituellen Lehrer oder der Praxis des eigenen Ordens gegenüber, um einen auf dem Weg zu *Moksha* oder spiritueller Befreiung aus dem Rad des *Samsara*, d. h. endloser Sehnsucht und Wiedergeburt, zu halten.

Frage: Was muss man tun, um sich darauf vorzubereiten, zölibatär zu leben? Es scheint in der heutigen materiellen Gesellschaft selbst für hoch motivierte spirituell Suchende eine sehr herausfordernde Entbehrung zu sein.

Marshall Govindan: Der Zölibat ist eine Form von Entsagung oder *Tapas*. *Tapas* bedeutet Selbst-Herausforderung, die freiwillig angenommen wird, mit dem Ziel einer positiven Veränderung im eigenen Leben.

Tapas hat drei wesentliche Elemente:

1. Ein Gelübde, welches eine Absicht, oder *Sankalpa*, ausdrückt. Um wirksam zu sein, sollte es als klare, positive Aussage in der Gegenwartsform formuliert werden, mit einem Verb, das keinerlei Zweifel an der Intention, auch auf der unterbewussten Ebene, zulässt. Zum Beispiel: "In Gedanken, Wort und Tat bleibe ich enthaltsam." Oder: "Ich sehe in anderen ausschließlich die Verkörperung des Göttlichen." Aussagen wie "ich hoffe" oder "ich will", die Zweifel bedeuten, sollten vermieden werden. Ein Gelübde sollte nicht Bezug nehmen auf das, was man versucht zu vermeiden, sonst kann es zu psychischer Unterdrückung beitragen. Man konzentriert sich daher auf das, was man sucht: *Brahma*, den universellen, nondualen Bewusstseinszustand. Ein Gelübde für

Tapas wird in der Regel für einen vorgegebenen Zeitraum gegeben: Zum Beispiel einen Tag, einen Monat oder ein Jahr. So ist es in der Regel vorübergehend. Es kann aber auch für den Rest des Lebens sein.

2. Die Ausübung von Willenskraft. Tauchen Begierden auf, sollte man nicht auf sie eingehen. Man untersagt dem Geist zu phantasieren sowie Erinnerungen an sexuelle Erfahrungen nachzuhängen. Besonders wichtig ist folgendes Mantra: "Ich folge (diesem Verlangen) nicht, weder in Wort noch Tat", zum Beispiel durch Masturbation oder flirten. Erste Erfolge werden die Willenskraft vervielfachen. Scheitern wird die Willenskraft um ein Vielfaches schwächen.
3. Ausdauer/ Beharrlichkeit: Aufrichtigkeit bedeutet, das zu tun, was man sagt; egal wie schwierig, egal, welche und wie viele Misserfolge, egal, welche Zweifel an den eigenen Fähigkeiten man hat, man trainiert weiterhin das eigene Urteilsvermögen und die eigene Willenskraft. Man bemerkt, wenn Begierden beginnen, im Geist aufzutauchen, und man übt, sie sofort loszulassen. Man distanziert sich von den Versuchen des Geistes, das Verlangen zu rechtfertigen.

Man kann die Grundsätze von *Tapas* auf alles anwenden, was man im Leben ändern möchte. Zum Beispiel, um schlechte Angewohnheiten aufzulösen, wie Wut, zu viel zu essen, fluchen, rauchen, tratschen, oder um neue, positive Gewohnheiten zu entwickeln, wie z.B. früh aufzustehen, freundlich und großzügig zu sein, sich körperlich zu betätigen, regelmäßig zu meditieren oder andere spirituelle Praktiken auszuführen, Selbstbeherrschung, Entwicklung von Tugenden wie Ehrlichkeit, Geduld, Bescheidenheit, Demut oder Genügsamkeit.

Tapas wird am häufigsten als Gelübde des Schweigens, Gelübde des Fastens, Nahrungsgelübde oder als Gelübde des Verzichts auf materiellen Besitz oder Familie angewendet. Des Weiteren Gelübde des Gehorsams gegenüber einem Guru, Gelübde im Zusammenhang mit sozialen Verhaltensweisen, Gelübde, sich streng an die von einem Guru vorgeschriebenen Praktiken zu halten, und extrem asketische Praktiken, wie z.B. viele Stunden lang über viele Tage umgeben von kleinen Feuern in der Meditation sitzen.

Tapas oder Askese kann praktiziert werden, um Macht zu entwickeln, wenn die treibende Kraft *Rajas* ist, welches sich in der Notwendigkeit ausdrückt, aktiv zu sein, zu schaffen, sich zu bemühen. *Tapas* kann als Buße ausgeübt werden, als Sühne für Schuld oder Fehler in der Vergangenheit, oder als Opfer mit dem Ziel, die Absolution oder Vergebung zu erhalten. Dies entspricht *Tamas Guna*, oder Trägheit, Zweifel und Angst. Aber für den echten spirituellen Aspiranten ist nur *Tapas* akzeptabel, welches *Sattva Guna*, Balance, Ruhe, Klarheit, Verständnis, Frieden und verschiedene Tugenden wie Geduld und Liebe beinhaltet.

Bei der Entscheidung, ein Zölibatsgelübde abzulegen, ist es wichtig, dass dies mit der eigenen Bestimmung einhergeht. Wenn jemand entscheidet, dass die Lebensbestimmung "Selbstverwirklichung" ist, können Zölibatsgelübde, Schweigensgelübde und Gehorsamsgelübde eine hilfreiche Unterstützung sein. Gelübde zur Erfüllung dieser Zwecke drücken Aspiration aus, frei von Egoismus, Anhaftung, Abneigung, absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit zu verwirklichen. In diesem Sinne stehen solche Handlungen nicht im Widerspruch zur menschlichen Natur, noch sind sie nur moralisch, sondern in Übereinkunft mit *Swabhava*, dem wesentlichen Gesetz der spirituellen Natur. Sie drücken den zielgerichteten Willen des Göttlichen in uns aus, nicht nach Vergnügen der niederen Natur zu streben, sondern Ananda, unbedingte, selbsterfüllende Freude zu suchen. *Dharma* wird in der Regel als rechtschaffende Handlung, ethisches oder moralisches Verhalten verstanden. Aber im spirituellen Sinn ist *Dharma* nicht Moral oder Ethik, sondern Handeln geführt von *Swabhava*, dem Gesetz der Selbstwerdung und göttlichen Seins in der Seele. Menschen sind nicht gezwungen, ihre Identität durch die derzeitigen Einschränkungen ihres persönlichen Wesens zu begrenzen. Die Seele hat keine solche Einschränkung. Sie wird durch das Gesetz des Werdens bewegt. Spirituelle Praktiken versetzen einen in die Lage, das Gesetz der Seele, ihr *Swabhava*, zu erfüllen.

Entsagungen sind relativ und hängen von der Person und ihrer persönlichen Erfahrung ab. Beschließt man beispielsweise, aufzuhören Fleisch zu essen und wird Vegetarier, fühlt es sich manchmal schwierig oder asketisch an, als versäume man etwas, und die Familie und Freunde drücken aus, dass sie damit nicht einverstanden sind. Aber nachdem man einige Jahre als Vegetarier gelebt hat, vermisst man Fleisch nicht mehr; und wenn man es nicht mehr vermisst, Fleisch zu essen, stellt es keine Entsagung mehr dar. Es ist einfach das, was man tut. Man identifiziert sich nicht mehr damit.

Während sich also die Enthaltbarkeit zu Beginn und in der ersten Zeit schwer anfühlen kann - solange man weiterhin lüsternen Gedanken oder sexuellen Fantasien nachgeht - entwickelt man einmal die Fähigkeit, diese "loszulassen", wird die Enthaltbarkeit leicht. Man ist einfach. Man ist nicht mehr die Person, die keinen Sex hat.

Die große Gefahr dieser Form von *Tapas* ist, dass man in seiner Bemühung, seine Sexualität zu kontrollieren, diese lediglich unterdrückt. Anstatt dass man die sexuelle Fantasie und Begierde loslässt, verstärkt man sein *Samskara* oder seine Gewohnheit noch.

Frage: Was sollte berücksichtigt werden in Bezug auf das persönliche kulturelle und soziale Umfeld vor einem Zölibatsgelübde?

Marshall Govindan: Die Entscheidung für ein Zölibatsgelübde sollte erst getroffen werden, nachdem man geprüft hat, ob der persönliche Lebensraum ausreichend Unterstützung bietet. Ist es notwendig Filme, in denen Sexualität gezeigt wird, aufzugeben und kann man dies wenn erforderlich? Ist man von Personen umgeben, die einen verleiten? Wenn man an einem Ort arbeitet, der einen häufig in Kontakt mit Quellen der Versuchung bringt, kann es erforderlich sein zu entscheiden, ob man es schafft, oder ob es erforderlich ist, den Wohnort oder Arbeitsplatz zu wechseln. Es ist leichter, das Gelübde an einem isolierten Lebensort

einzuhalten, zum Beispiel in einem ländlichen Retreatzentrum. Oder auch, wenn man seine freie Zeit der Praxis und dem Studium widmet anstatt sozialen Aktivitäten.

In Indien in bestimmten orthodoxen hinduistischen Gemeinschaften geben Kinder im Pubertätsalter ein *Brahmacharya* Gelübde ab, so dass sie, bis sie verheiratet sind, all ihre Energie auf ihre Studien richten können, sowohl spirituelle als auch weltliche, und bereiten sich so auf die zweite Phase des Lebens vor, die schwere Verantwortung des Familienlebens. Das Leben des Schülers ist die erste der vier Stufen oder *Ashramas* des Lebens. Es folgt das Leben des Hausvaters, des *Grahasta*, in dem sexuelle Aktivität eine Rolle spielt, man eine Familie gründet und erhält und zu den wirtschaftlichen Anforderungen der Gesellschaft beiträgt. Sind die Kinder erwachsen und haben geheiratet, beginnt die dritte Phase des Lebens, die eines Rentners, eines *Vanaprasti*, in der man mehr Zeit hat für das Selbststudium, Kontemplation auf die ewigen Wahrheiten, Dienst am Gemeinwohl und für den spirituellen Weg. Typischerweise werden während dieser dritten Phase sexuelle Aktivitäten vermieden. Diese dritte Stufe bereitet einen auf das letzte *Ashrama* vor, die vierte Stufe des Lebens, *Sannyas* genannt, in der man sich entscheiden kann, auf materiellen Besitz und Familie zu verzichten. Diese Entscheidung kann, mit oder ohne den Segen und die Führung eines spirituellen Lehrers, mit einem Entsagungsgelübde einen formellen Charakter erhalten. Solche Gelübde umfassen in der Regel ein Zölibatsgelübde. In Indien sind die meisten Sannyasins Männer und können an ihrer ockerfarbenen Kleidung erkannt werden. Aber viele Frauen genießen einen besonderen Status, wenn sie das Alter von sechzig Jahren erreichen. Dies befreit sie von ihren familiären Pflichten. Sie können ihre Zeit religiösen und spirituellen Aktivitäten widmen. Diese Frauen tragen in der Regel ausschließlich weiß.

Gesellschaftliche Richtlinien wirken ebenfalls unterstützend. In Indien bestehen Sozialkontakte von Männern nur unter Männern, von Frauen nur unter Frauen. Selbst bei gesellschaftlichen Veranstaltungen war dies die Regel, bis vor kurzem das westliche gesellschaftliche Verhalten durch moderne Medien die Einhaltung dieser sozialen Norm geschwächt hat. Dating ist verpönt. Soziale Aktivitäten in der Gruppe sind die Norm. Solche Einschränkungen dienen dazu, unerwünschte Avancen und unnötigen intimen Austausch zu verhindern. Leider führt es häufig auch zu psychischer Unterdrückung, weil die Menschen nichts von der Notwendigkeit wissen, sexuelle Fantasien „loszulassen“, und noch weniger in der Lage sind, dies zu praktizieren. Angeheizt durch den Einfluss von Pornografie und westlichen Werten ist Indiens spirituelle und religiöse Kultur bedroht. Entscheidet man sich, einem spirituellen Weg der Entsagung zu folgen, ist es auch wichtig, mentales "wegdrücken" zu vermeiden, da dies psychologische Unterdrückung verursachen kann, und schlimmer noch, Frauenfeindlichkeit, Antipathie oder Distanzierung von anderen. Man sollte auch den Gedanken ablegen, dass man anderen überlegen ist. Ein solcher Glaube wird manchmal innerhalb religiöser Sekten gefördert.

Frage: Ich weiß, dass Sie zu einer Siddha Tradition gehören, deren Lehren tantrisch sind. Wie bringen Sie die Praxis des Zölibats mit der des Tantra in Einklang?

Marshall Govindan: Während das Zölibat sowohl im Osten als auch im Westen in der Regel mit spirituellen Traditionen in Verbindung gebracht wird, die der Beteiligung am weltlichen Leben entsagen, *spielt es bei der Vorbereitung der Adepten in verschiedenen Sekten des Tantra eine wichtige Rolle*. "Tantra" hat viele Bedeutungen. Es bedeutet "Netz" und in diesem Sinne bezieht es sich auf das Netz der Lehren, die die spirituelle und die materielle Welt vereinen. Tantra bezieht sich auch auf "Lehren", die die Verwendung von energetischen Praktiken beinhalten, um eine Transformation der menschlichen Natur zu vollziehen. Es basiert auf *Samkhya*, der dualistischen philosophischen Schule, die zwei Grundpole der Wirklichkeit, den Seher und das Gesehene, Geist/ Bewusstsein und Natur postuliert. Die Autoren der *Tantras*, egal ob Hindus oder Buddhisten, zeichneten die Ergebnisse ihrer Experimente mit der feinen Anatomie auf, einschließlich der Chakren und Nadis, die sie mit Hilfe von Pranayama, Mantras, Visualisierung, innerem Gottesdienst und schließlich Hatha Yoga erlangt hatten. Tantra beinhaltet Praktiken, die sexuelle Energie, *Bindu*, durch *Kundalini Yoga* in spirituelle Energie, *Ojas*, sublimieren. Praktiker des Tantra werden als *Sadhaks bezeichnet*, diejenigen, die einer vorgeschriebenen *Sadhana* oder Disziplin folgen. Meister des *Tantra* sind als *Siddhas*, oder perfekte Meister der menschlichen Natur, bekannt. Die Tantriker erkannten, dass die menschliche Natur transformiert werden kann, basierend auf dem Prinzip der Identifikation mit Shiva-Shakti, Bewusstseins-Energie. Sie erkannten, dass das Bewusstsein der Energie folgt und die Energie dem Bewusstsein. Alles geht aus dem höchsten Bewusstsein hervor, bekannt als Shiva, und der höchsten Energie, bekannt als Shakti.

Vieles von dem tantrischen Yoga ist *Ulta-Sadhana*, oder "entgegengesetzte Praxis." Im Gegensatz zu Traditionen, die Kontakt mit weltlichen Aktivitäten vermeiden, da man diese als illusionäre oder störende Versuchungen betrachtet, bezogen die Tantriker die Welt der Natur ein und strebten danach, ihre menschliche Natur zu transformieren. Sie betrachteten das Göttliche sowohl als transzendent als auch immanent in allem. Das Ausüben von *Tapas* beinhaltet in den meisten Fällen das Gegenteil von dem, was die menschliche Natur fordert. Zum Beispiel zu Schweigen anstatt zu sprechen, Fasten anstatt zu essen, wach bleiben, wenn die Augen geschlossen sind, und *Maithuna Yoga*, während des Geschlechtsverkehrs den Samen und die sexuelle Energie nach oben sublimieren, anstatt zu ejakulieren. Dies führt zur Kontrolle und zum Schweigen des Geistes, die Erkenntnis der Einheit, wenn diese Energie den Scheitel des Kopfes erreicht. Folglich löst sich das Verlangen auf und man kann Erleuchtung und Unsterblichkeit verwirklichen. Der wichtigste Text des Tantra in der Yoga Siddha Tradition in Südindien ist das *Tirumandiram*, geschrieben vom Siddha Tirumular in der tamilischen Sprache, wahrscheinlich zwischen dem 4. und 5. Jahrhundert n. Chr. Es enthält ein ganzes Kapitel (Teil 19

des *Tantra* 3) über sexuelles Yoga mit einem Partner, *Maithuna Yoga*, welches er als "*Pariyanga Yoga*" bezeichnet.

Nur, wenn jemand im Zeugen-Bewusstsein gefestigt ist, wofür die Praxis der Enthaltbarkeit, *Brahmacharya*, sehr wertvoll ist, wird man in der Regel in der *Pariyanga*-Praxis oder im *Vajroli Yoga* oder im *Maithuna Yoga* erfolgreich sein. Leider preisen heute im Westen so genannte Praktiker des "Neo-Tantra" "heilige Sexualität" als ein Mittel an, um längere und tiefere Orgasmen zu erreichen. Dies dient nur der Stärkung der Illusion "Ich bin mein Körper", und dass Glück von Vergnügen abhängt sowie von der Vermeidung dessen, was unangenehm ist. Authentisches *Tantra* lehrt, dass es kein authentisches *Tantra* ist, solange man nicht die Perspektive des Zeugen, des Sehenden, aufrecht erhält, und alles andere, jede Empfindung, jeden Gedanken, jedes Gefühl zum Objekt des eigenen Bewusstseins, dem Gesehenen macht. Daher ist es zunächst notwendig, den Vitalkörper größtenteils von Begierden zu reinigen, bevor man auch nur versucht, *Pariyanga Yoga* oder *Maithuna* mit einem Partner zu praktizieren. Die Anwendung von Atem- und Entspannungstechniken, Muskelverschlüssen und Visualisierung kann dann erfolgreich eingesetzt werden, um die sexuelle Energie während des Geschlechtsverkehrs zu sublimieren. Man erkennt die Einheit mit dem Höchsten Wesen. Man wird Shiva-Shakti in seliger Vereinigung.

In den Lehren des authentischen *Tantra* wird Enthaltbarkeit insbesondere als Mittel zur Reinigung des Vitalkörpers von Begierden beschrieben. Die Siddhas oder Adepten des *Tantra* lebten nicht ihr gesamtes Leben lang zölibatär. Sie machten Tapas in Form von Enthaltbarkeit für längere Zeitabschnitte, um die Herrschaft über ihre menschliche Natur zu gewinnen, und um sich von Begierden zu reinigen. Sie praktizierten Kundalini Yoga, um sexuelle Energie zu sublimieren. Sie praktizierten *Pariyanga Yoga ebenfalls*, um *Bindu* in *Ojas* umzuwandeln, und in die Einheit zu gelangen. Aber *Pariyanga Yoga*, ebenso wie Enthaltbarkeit, ist ein Mittel zur letztendlichen Erkenntnis Gottes hier in der Welt, indem man die Natur annimmt und transformiert. Nach Tirumular ist es kein vollständiger Pfad, aber es kann ein Teil davon sein.

Frage: Sie haben vorhin angedeutet, dass der Versuch, Sexualität durch ein Enthaltbarkeitsgelübde zu steuern eine große Gefahr der Unterdrückung sexueller Energie birgt.

Marshall Govindan: Enthaltbarkeit erfordert viel Geschick und Selbst-Bewusstsein. Ansonsten führt dies zu psychischer Unterdrückung der Begierde, und damit zu Neurosen. Man vernichtet Begierden nicht, indem man sie unterdrückt, sondern indem man sie beobachtet und sie "loslässt". Nicht nur Enthaltbarkeit, sondern jedes Objekt der Begierde, jede Intention, die man für sich selbst setzt, beispielsweise diätische Einschränkungen oder eheliche Treue kann zu einer Quelle inneren Konflikts werden. Dies ist der Grund, warum mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung im Westen an schweren Neurosen leidet. Letztlich kann jeder, der zu

meditieren beginnt, oder mit Hilfe eines Therapeuten beginnt, seine Gedanken und Gefühle mit Distanz zu beobachten, die Fähigkeit entwickeln, sie "loszulassen". Da die meisten Emotionen Leiden verursachen, kann Meditationspraxis die Quellen dieses Leidens, die *Samskaras* oder Gewohnheiten des Geistes, schwächen. Doch laut dem klassischen Yoga, wie er in den Yoga-Sutras von Patanjali beschrieben ist, kann man nur durch wiederholtes Zurückkehren in den nondualen Zustand des Bewusstseins, *Samadhi*, diese Gewohnheiten entwurzeln. Das "Loslassen" von Wünschen erfordert die Fähigkeit zu beobachten, wie sie entstehen. Man verwendet seine intellektuelle Fähigkeit der Unterscheidung, um die Ursache des Verlangens zu erkennen: Eine Unruhe bzw. Störung des Vitalkörpers. Man kann z.B. benennen, welche Art von Verlangen es ist. Dadurch hört es auf "ich" oder "mein" oder subjektiv zu sein; es wird zu einem Objekt, wie eine Wolke oder ein Baum. Man tut nichts, um dem Verlangen Ausdruck zu geben, bis man in einem ruhigen Zustand ist, und nicht mehr den Wunsch hat, ihm nachzugeben oder nicht.

Es ist nicht das Objekt der Begierde, das in der Regel vermieden werden sollte. Es ist nicht das Objekt der Begierde, welches in der Regel problematisch ist. Die Tafel Schokolade *ist* einfach. Die attraktive Mitarbeiterin oder Bekanntschaft *ist* einfach. Es ist die Begierde, die problematisch ist. Es ist das Verlangen, was aufgelöst werden muss. Begierde schafft Leiden. Dies ist eine der grundlegenden Lehren aller spirituellen Traditionen auf der ganzen Welt und aller östlichen Religionen. Der spirituelle Fortschritt ist umgekehrt proportional zu dem Grad, in dem man vom Verlangen gesteuert wird. Wenn man dies noch nicht erkennt, ist es ratsam, dies tief zu reflektieren und die Weisheitslehren von authentischen spirituellen Traditionen zu studieren.

Überzeugt von seinem Wert und mit dem Mut es anzuwenden, ist es sinnvoll für einen gewissen Zeitraum ein Gelübde der Enthaltensamkeit in Erwägung zu ziehen, anfangs zum Beispiel für zwei Wochen, einen Monat, drei Monate. In einer Beziehung sollte man seinem Partner erklären, warum, und möglicherweise gemeinsam entsagen. Taucht die Befürchtung auf, man könne das Gelübde nicht erfüllen, kann man an dem Thema der Angst mit Meditation und Selbststudium arbeiten.

Du wirst erstaunt sein, was du über sich selbst lernst, und was du nicht bist.

References:

Tirumandiram, Tantra-3, Absatz 19, Pariyanga Yoga. Verfügbar unter:

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine_tandirams_book'](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine_tandirams_book)

Kriya Yoga Sutras von Patanjali und der Siddhas, Übersetzung und Kommentar von Marshall Govindan auf Amazon.com und auf

http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali_book verfügbar

Bhagavad Gita: Vers VI.13-14: empfiehlt Enthaltensamkeit

Wie ich ein Schüler von Babaji wurde, von Marshall Govindan, 2000, Babaji's Kriya Yoga und Publikationen, auf Amazon.com und auf

http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#disciple_book