

# Verehrung des Weiblichen

## Verehrende Haltung gegenüber dem Weiblichen

Buddhistisches Tantra und Sexualität

„Frauen sollten geehrt werden. Frauen sind der Himmel, Frauen sind die Wahrheit, Frauen sind das höchste Feuer der Transformation. Frauen sind der Buddha, Frauen sind die religiöse Gemeinschaft, Frauen sind die Vollendung der Weisheit.“ Chandamaharoshana Tantra (zitiert nach Miranda Shaw ebda. S. 233)

„Weil ihre Glückseligkeit unerschütterlich ist, ist sie ein Berg. Weil geringere Wesen ihre Tiefgründigkeit nicht ermessen können, ist sie wie Wald. Weil ihre Höhlung mit Nektar gefüllt ist, ist sie eine Höhle. Weil sie den natürlichen Zustand jenseits von Geburt und Tod kennt, ist sie ursprünglich. Weil sie das Objekt großer Glückseligkeit ist, ist ihr Handeln natürlich, weil sie die Sichtweisen der frühen Schüler und einsamer Verwirklicher im Feuer großer Leidenschaft verbrennt, ist sie eine Verbrennungsstätte.“

Chakrasamvaratantra zitiert nach Miranda Shaw Erleuchtung durch Ekstase S.212)

Im Gegensatz zu dem durch Mönche und Nonnen geprägten ersten Bild des tantrischen Buddhismus offenbart sich im Hintergrund der geheimen Schriften des buddhistischen Tantra (Kalachakra Tantra, Cakrasamvara Tantra, Chandamaharoshana Tantra) eine sehr differenzierte und an den Sinnesphänomenen (Hören, Sehen, Riechen/Schmecken, Berühren, Verschmelzen) orientierte Methodik, die in starkem Maß Sexualität und Liebe als den Königsweg zur Schaffung von Überschusspotential (altmodisch. Erleuchtungsgeist) feiert und beschreibt.

Die meisten Erleuchteten des tantrisch- buddhistischen Weges hatten eine oder mehrere Gefährtinnen und praktizierten Methoden tantrischer Verbundenheit und Verschmelzung. Die berühmtesten Frauen waren Yeshe Tsogyal, die Gefährtin

Padmasambhavas (Gründer der Nyingma Schule) und die namenlose Pfeilmacherin, die Saraha in die Erleuchtung führte.

(Tsultrim Allione Women of Wisdom dtsh. Tibets weise Frauen).

Diese Verschmelzung findet nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf allen anderen Ebenen statt.

Auch die erläuternden Schriften (siehe Literaturhinweise) beschreiben dies deutlich und genau.

„AHO! Ich werde demjenigen höchsten Erfolg gewähren, der rituell meinen Lotos verehrt, Träger aller Glückseligkeit. Ein Weiser verneigt sich geduldig und vollzieht die erforderlichen Handlungen im Lotos.! (Rede der Vajrayogini im Chandamaharoshana Tantra zitiert nach M.Shaw ebda. S. 219)

Interessant ist auch die Beschreibung grundlegender Schwierigkeiten dieses Tanzes auf dem mit Honig bestückten Rasiermesser.

Wenn wir die alte Bildersprache einer anderen Kultur in unsere übersetzen, bleiben dennoch einige Gefahren auf dem Weg, die auch in den Geheimlehren des Enneagramm als Strives (Subtypen) auftauchen und den drei Geistesgifte des Buddhismus entsprechen.

Die drei grundlegenden Geistesgifte sind Gier/ Mangel, Dummheit/Verblendung, und Macht/Ohnmacht und mit den drei untersten Chakren verknüpft.

Sie entsprechen den Enneagramm- Dynamiken von der Angst der Auflösung von Getrenntheit (Tod des Ich), Angst vor Alleinsein und Lösung der Fixierung auf Eltern (Co- Dependency und Dependency, Symbiotische Beziehungsmodelle) und der Angst der Nicht- Zugehörigkeit zur Klasse, zum Volk, zur Herde (Macht/Ohnmacht-Themen in Beziehung, statusorientierte Beziehungsmodelle). Bewegt sich Sexualität allein auf der Ebene der drei Geistesgifte ist eine Öffnung des Herzens und damit ein direkter Aufstieg sexueller Energie nur begrenzt möglich und nicht von anhaltender Dauer.

(Quelle: Eli Jaxon Bear Essay The tree drives and the Enneagramm auf [www.leela.org](http://www.leela.org) Rubrik Texte english Version, Übersetzung beim Autor erhältlich)

Eine intensive Praxis des Klärens und Reinigens seiner Gedankenmuster, seiner Bandschleifen und Verkleisterungen im Kontakt ist notwendig um auf dem Weg der tantrischen Praxis, mit dieser zu Überschuss zu gelangen und diesen dann vorbehaltlos zu teilen. (Ein Erforschen und Ausleben aller sexuellen Wünsche und Obsessionen allein ist genauso weit vom Herz tantrischer Praxis entfernt wie das Zölibat. Reflektion in sich selbst, in Paar-Beziehungen und in größeren Gemeinschaften (Sangha) ist notwendig, um nicht vom Rasiermesser aufgeschlitzt zu werden.

Die Metapher drei grundlegenden Geistesgifte ist nur ein Beispiel für die vielfältigen Hinweise aus dem buddhistischen Tantra, wie wir in unserem Alltag unsere Energie kultivieren.

Wirkliche Verschmelzung beginnt jenseits der Dämonen von Festhalten an der männlichen oder weiblichen Affenbrust, den männlichen oder weiblichen Genitalien, der Dämonen von Herrschaft und Unterwerfung in der Horde und dem Hungrigen Geister der Zuwendung als Garantie für die Erfüllung frühkindlichen Mangels.

In jeder Handlung der Liebe und der Sexualität gibt es einfaches oder probates Mittel, um sich selbst und anderen auf die Schliche zu kommen. Wenn wir uns verbinden und sich die Verbindung wieder auflöst, können wir spüren wie viel Überschuss, wie viel Energie in uns und im Anderen nachwirkt und in welchen Handlungen sie sich zeigt. Entstehen Störgefühle und Resonanzen, hat die achtsame Reflektion gleich ob in einem Akt der Selbstliebe, in der Vereinigung zweier Menschen oder in einer Orgie die Funktion eines chirurgischen Bestecks um die vorhandenen, sich aus unserer Erinnerungsschale (Gehirn) entstehenden Geister und Dämonen liebevoll zu entfernen.

Lehrer und Meister befinden sich da in einer ähnlichen Lage wie moderne Neurochirurgen, ein Schnitt daneben und schon hat der Traumatherapeut nebenan zu tun!

Die wesentliche Rolle im tantrischen Buddhismus für die Wachheit in der Sexualität spielen Schlüsselhinweise zur Rolle der Frau. Durch die Fähigkeit, zu gebären und zu nähren ist die Frau dem Geist der Liebe wesentlich näher.

Die Brüste als positiver Pol der Sexualität lassen Frauen (außer in Fällen sexuellen Missbrauchs) leichter in die Herz- Qualität kommen, die das Mitgefühl für uns selbst und alle Wesen repräsentiert.

Auch hierin spiegelt sich also eine Methode für Männer und Frauen, um den Weg tantrischer Sexualität zu beschreiten:

„Eine Frau darf niemals herabgesetzt werden, ganz gleich welcher sozialen Klasse sie angehört, denn sie ist die Herrin „Vollendung der Weisheit“, die sich in der Welt der Phänomene verkörpert.“

Schrift „Erkenntnis der Nicht- Dualität“ von der erleuchteten Mahasiddha Laksmincara

Um sich dessen stets bewusst zu sein, gibt es im Himalaya -Raum, die guterhaltene und weitverbreitete Verehrung der Taras und Dakinis.

Übung:

Gleich ob du Mann oder Frau bist, begib dich in den öffentlichen Raum (Kaufhaus, Cafe, etc.) und beginne die Gesichter, die Sinnesorgane, Hände und Beine von Frauen zu betrachten und vertiefe dich in die Abbilder des Weiblichen. Finde in jeder Frau etwas Verehrenswertes, zu Liebendes. Wenn es nicht auf Antrieb gelingt, dann übe einfach länger. Probier es täglich für 21 Tage aus.

## **Tanz der Energien**

Gefährte und Gefährtin

Shiva und Shakti sind im hinduistischen Tantra. Pawo und Khandro im tibetischen Tantra die Benennungen für die beiden Energien, denen wir im Tantra begegnen. Der Raum und die darin vorhandene Energie sind abgehobenere Synonyme für diese beiden Energien.

Indem wir für dieses Leben, diese Insel im Strom der Zeit, im Moment der Empfängnis durch die Eltern eine Wahl treffen, manifestieren sich in jedem von uns diese Energie in einzigartiger Weise und begleiten uns in ihrer Dualität bis zur Auflösung dieser Form im Raum durch den Tod, durch die Ekstase im Orgasmus (für kurze Momente) oder in der Erleuchtung.

Wie unzählige Liebesfilme, die Inspiration unserer Musik und viele Romane und andere Werke beweisen, ist diese Trennung essentiell und für jeden von uns bedeutsam.

Im Moment der Geburt beginnt die Getrenntheit.

Im Abbild der Wirklichkeit in dieser Welt begegnen uns zuerst offensichtlich

Gestalten, die sich selbst als Mann und Frau, Vater und Mutter definieren und um sie herum kreisen in einem sich immer weiter werdenden Feld, unserem persönlichen Mandala noch mehr Gestalten. Jede dieser Gestalten beeindruckt uns mit ihren Energien, ihren Emotionen, ihren alltäglichen Handlungen aber auch mit dem Ausmaß ihrer Verzerrungen.

Wir sind in den Kreislauf eingetreten.

In dieser Welt wachsen wir, sammeln Erfahrungen und beginnen uns der Verzerrung der festen Form anzupassen. Das Erleben und Wahrnehmen aller subtilen Energien in uns und anderen erweist sich im Laufe der Entwicklung als angenehm oder unangenehm. Wir entwickeln aus dieser Resonanz Bilder von uns und anderen.

Diese Eindrücke werden zur Identität, zum Charakter, zur Persönlichkeit. Mit jedem Moment des Aufenthaltes entsteht Getrenntheit oder Verbundenheit.

Unser Sehnen nach Verbundenheit führt zur Entwicklung von Energie, zum Kanalisieren und Verfestigen als Ich.

Früher oder später in der Entwicklung erleben wir uns, durch eigene Erfahrung oder durch Manipulation anderer, in unserem Körper als Wesen, das sich durch Berührungen in andere Phänomene der Raumhaftigkeit und der darin fließenden Energie bewegen kann.

Wenn wir dies selbst entdecken., löst dies Freude aus.

Wenn wir dies durch Manipulation anderer entdecken, wird das ambivalente Energiefeld einer anderer Person in unserem Energiefeld und in unserer Gehirnchemie gewaltige Verzerrungen auslösen, die von uns im späteren Leben intensive persönliche Arbeit erfordern.

In diesem Mangel an offene, und herzlicher Zuwendung und der Verzerrung resultiert die Quelle sexuellen Leides und eine der wesentlichsten Verklebungen und Verkleisterungen im Kontakt mit anderen Wesen.

Um das Gefühl der Ganzheit wieder zu erlangen gehen wir auf die suche nach anderen, je nach unserer Erfahrung sehnsüchtig gesuchten, uns entsprechenden Gegenübern in der Welt.

Wir suchen einen Gefährten oder eine Gefährtin.

Was im Kind noch frei und spielerisch ist, wird mit dem Erwachen genitaler Sexualität vehement in einen Fokus verschoben, der in sich das Bedürfnis nach Weitergeben und Leben trägt: die Fortpflanzung. Gleichzeitig können wir früher oder später die verborgene Qualität der Ich- Auflösung, der Transzendenz in der Sexualität entdecken oder wir hören von anderen davon. Die alte Sehnsucht nach Einheit bricht auf. Wir suchen im Äußeren nach dem Flash der Verliebtheit und entwickeln Vorlieben, aus den Bilderreichen von Kindheit, Werbung oder Geschichten.

Wir wünschen uns Beziehung oder verweigern sie; auf jeden Fall sind wir gefangen in der Ambivalenz im der Sexualität mit und durch den anderen

in gemeinsamer Ekstase mit dem Raum und der Energie, die ihn durchzieht, zu verschmelzen.

Wir sind im Strudel von Liebesglück und Liebesleid, Macht, Angst, Liebe, Hass, Besitztum, Schmerz in der Fülle der Emotion eingetaucht und können diese als Betäubungsmittel oder zur Bewusstwerdung verwenden.

Ist unsere eigene Empfindungsfähigkeit in diesem Körper beschränkt weichen wir aus oder versuchen mit brachialer Kraft, es anderen gleichzutun.

Wir haften an diesem Kreislauf von Schmerz und Entzücken wie die Fliegen am Leim.

Was ist passiert?

Wir sind in den Strudel eingetaucht. Jede der Erfahrungen in diesem Strudel kann verwendet werden, wenn wir bewusst im Augenblick bleiben.

Der Status von Shiva und Shakti, Pawo und Khandro hängt mit Bewusstheit in jeder Situation zusammen.

Wenn wir uns für Tantra interessieren, interessieren sich die meisten eigentlich für Beziehung, für einen anders geformten realen Kontakt mit einer neuen Person. Manche(r) andere will nur seine/ihre sexuelle Fixierungen ausleben und hat Angst davor wirklich zutiefst berührt zu werden, da alte Erinnerungen hier voller Schatten den Fluss des Lebens einengen.

Andere haben sehr esoterische Vorstellungen, hin und wieder gibt es auch Menschen, die die Stufe von Gefährte oder Gefährtin suchen; die wissen dass die innere Arbeit mit den Energien von Shiva und Shakti im Spiegel eines äußeren Partner tatsächlich die Getrenntheit der Prinzipien von Shiva und Shakti im Hier und Jetzt auflöst.

Jede dieser Antriebsformen (Aggregate) und die in ihr verborgenen Gedanken, Emotionen, Farben und Klänge kann im tantrischen Kontext verwendet werden. Das unterscheidet tantrische Lehren von anderen Wegen. Unbewusstheit ist der Faktor der Erschwernis der zuerst kommt. Ungeduld mit sich selbst und anderen sind wie zusätzlich Gewichte, die wir beim Bergsteigen mit uns führen und die uns den Aufstieg schwer machen.

Hinter dem Gipfel erheben sich neue Täler und Gipfel, doch die Täler übersehen wir öfter.

Es bedarf der Bewusstheit in jeder Sekunde im Kontakt mit den Energien, die in anderen Menschen manifest werden, um mit der Shiva oder Shakti Energie (je nach gewählter Form als Mann oder Frau) in Verbindung zu treten.

Es gibt eine Fülle von Übungen, Methoden und Techniken, die hier zur Verfügung stehen, um mehr und mehr Bewusstheit in unsere Wahrnehmung zu bringen.

Die Vorstellung, nur durch eine verknotete Liebestellung einen besonderen Reiz auf bestimmte Körperstellen auszulösen, und das als Tantra zu bezeichnen, ist so verwegend wie die Form von 2 Schokoladeneiskugeln bei 40 Grad im Sommer festhalten zu können.

Jede Situation ist begrenzt und was kommt dann?

Dies bedeutet nicht, solche Experimente mit Leib und Seele auszuschließen, aber leicht und unbewusst sexuelle Stellungen und sexuelle Phantasien als Tantra zu bezeichnen führt irgendwann zu energetischen Abstürzen, die dann als intensive Arbeit auf uns warten.

Das Feld in der tantrischen Arbeit ist an dieser Stelle sehr weich und hat viele Geschmacksformen.

Wer sucht, sollte seine Bewusstheit nicht ausblenden und kann darin Trost finden:

Selbst nach dem Besuch der Domina oder des Swinger- Clubs ist ein Zugang zu den tantrischen Lehren noch möglich, auch wenn auf dem Weg innerer Arbeit danach, solche Scherze der inneren Begierdephantasien (wahrscheinlich) nicht mehr nötig sind.

Das Phänomen von Gefährte und Gefährtin ist theoretisch immer schwer zu erfassen, Es ist äußerst individuell und mit dem Fluss des Lebens auch unterschiedlich wichtig.

Für manche Menschen ist es auch eine spirituell tödliche Fixierung, sich in anderen Menschen zu verlieren, um vom tiefen eigenen inneren Schmerz abzulenken. An dieser Stelle ist ein Retreat sinnvoller als Kontakt und Begegnung.

Der tantrische Weg kann mit unterschiedlichen Methoden und Übungen entweder das Thema Fixierungen in Partnerschaft, Sexualität und Promiskuität radikal auf den Punkt bringen. Hier gibt es verschiedene Übungen dazu, die an der Grenzlinie entlang laufen müssen, um in den Emotionen Bewusstseinschärfe durch Krise und direkten, angespannten Kontakt mit der Fixierung aufzunehmen. Das ist der schnellste und unmittelbare Weg. Leider ist er heute selten gangbar, da es für die Integration Zeit braucht und es nach der Rückkehr in den alltäglichen Raum sonst zu Erschütterungen kommen kann. In einem Intensivraum, der mindestens eine Woche umfasst oder in einer Ausbildung integriert ist, ist dies (nach dem Maß an persönlicher Offenheit) jedoch möglich, hier zu beginnen.

Was meine ich damit?

Die Bilder vom anderen Geschlecht, die wir aus unserer Geschichte mit uns tragen, überdecken unsere eigene Weiblichkeit und unsere eigene Männlichkeit. Das Shiva und Shakti- Prinzip kann nicht zur Wirkung kommen, wenn der Raum und die Energie nicht gereinigt sind. Diese Reinigung erfolgt durch Katharsis, Meditation, durch Mantren, Atemarbeit, echte körperliche Reinigung, Energiearbeit und Yoga oder ähnliche Formen der Energiesensibilisierung. Die persönliche Komponente, die den Raum und die Energie verzerrt schmilzt und im Innern und Äusseren kann dann die Vereinigung stattfinden.

In den Bildern des Yabyum und im Maithuna Ritual ist dies ausgedrückt.

Geschieht dies kann sich erstmals, die energetische Wucht des Raumes

( Shiva) und der Energie (Shakti) zu einem ekstatischen Kreis der Schöpfung verbinden.

Unter günstigen Umständen (in der ersten Verliebtheit, beim Zusammentreffen hohen Begierdevolumen oder andere Umstände kann dies in abgemilderter Form auch spontan entstehen, da in der Verliebtheit auch einige Elemente von Shiva und Shakti als Energien erscheinen).

Es gibt auch einen alltäglichen und langsamen Weg, der mit mehr Stabilität verbunden ist. Dieser verlangt eine Beziehung mit einem Versprechen der Konstanz und der Bewusstheit und Reflektion. Eine meditative Praxis ist in beiden Fällen unabdingbar.

Mehr lässt sich nur durch direktes Erleben beschreiben und gehört in die direkte, erlebte Erfahrung und nicht in öffentliche Texte.

Zum Abschluss noch einen Beitrag aus der tantrischen Schule des tibetischen Buddhismus.

## **Der Spiegel von Sonne und Mond**

**Khandro Pawo Nyi-da Melong Gyüd aus dem gTerma von Khyungchen Aro Lingma**

**nach Ngakpa Chögyam Rinpoche & Khandro Déchen**

**von**

**Ngakpa Lama Rig 'dzin Taklung Rolpa 'i Dorje**

Khyungchen Aro Lingma (Khyung-chen A-ro gLing-ma 1886-1923) war eine Nyingma gTertön, eine Entdeckerin spiritueller Schätze. Sie war die Lama, von der der Aro gTer stammt - Enthüllungen aus ihrer reinen Vision (Dag-sNang-gTer), die sie direkt von Yeshe Tsogyel erhielt. Der Khandro Pawo Nyi-da Melong Gyüd (mKha-Gro dPa-bo-Nyi-zLa-Me-long-rGyud) ist einer der zentralen Tantras im Aro gTer. Khandro steht für den äußeren Aspekt einer Frau und den inneren Aspekt eines Mannes - Pawo ist der äußere Aspekt eines Mannes und der innere Aspekt einer Frau. Nyi-da Mélong bedeutet "Spiegel von Sonne und Mond" im Symbolismus von Frau/die Sonne und Mann/der Mond. Das Nyi-da Mélong ist eine Beschreibung der Beziehung(des Spiels) von inneren wie äußeren, weiblichen und männlichen Energien im Inneren Tantra der Nyingma-Schule.

Es bezeichnet als "Methoden-Darstellung" und "Weisheits-Darstellung" die Frau/Mann-Beziehung sowohl als Ursache der dualistischen Konditionierung als auch ihre grundlegende Bedeutung in der Transformierung der Dualität.

Aus der leeren Essenz des Seins entsteht vibrierend die Darstellung unserer leuchtenden Natur. Unsere leuchtende Natur manifestiert physische Form und die mögliche Verwechslung einzelner Momente in der Ewigkeit mit der Ewigkeit selbst.

Hier sind wir: an einzelne Augenblicke in der Ewigkeit geklammert - ein Schimmer von Staunen und Befremdung. Staunen unsere anfanglose Erleuchtung - unser natürlicher Zustand. Befremdung momentaner Vertrauensverlust in unseren natürlichen Zustand. Wir versuchen zu unserer offenen Dimension "zurückzukehren" (und vertrauen recht wenig darauf, daß wir uns niemals von dieser Raumhaftigkeit entfernt haben) und schaffen die Illusion der Dualität. Sobald sich die Illusion der Dualität in die Existenz eingeschlichen hat, entsteht bodenlose Angst - wie Wind aus heiterem Himmel - die Wurzel jeder Paranoia!

Wenn Paranoia zum Muster der Wahrnehmung wird, entzündet sich das Gefühl von Isolation - und ein Brand ist entfacht. Isolation ihrerseits führt zum Festhalten an tröstliche Nähe. Wird dieses Anhaften und Festhalten zum Muster unserer Wahrnehmung, überflutet Verlustangst unsere Wirklichkeit. Angst ist die Wurzel von Zorn, und der läßt unsere Wahrnehmungen gänzlich erstarren. Wir beginnen "Wesentliches von Unwesentlichem" zu trennen. Als Reaktion verfallen wir in alle möglichen unstimmgigen Strategien und Konzepte, um wieder "festen Boden unter die Füßen" zu bekommen, und verschließen uns vor unserer eigenen "bodenlosen Grundlage". So entsteht das hartnäckige Bedürfnis, alles innerhalb unserer Sinnesfelder zu fixieren, zu kontrollieren und zu konkretisieren; alles innerhalb unseres Wahrnehmungshorizonts zu einem Referenzpunkt zu manipulieren, um uns zu beweisen, daß wir definiert, fortlaufend, getrennt, permanent und solid sind.

In diesem Gewirr von wachsender Verwirrung und Entfremdung klammern wir uns an jedes momentan auftauchende Muster. Wir versuchen diese Wahrnehmungen in fixierte Definitionen (besonders in: "das darf sein, das nicht...") zu pressen.

Wir tendieren dazu, bestimmte Definitionen zu akzeptieren und zu verstärken, andere hingegen zurückzuweisen und zu streichen.

Somit wird es für uns unmöglich, uns in unserer wahren Natur zu entspannen. Durch das anstrengende Leugnen unserer eigenen Raumhaften Natur, schneiden wir uns immer mehr von uns ab.

Da es aber nicht wirklich möglich ist, von uns selbst getrennt zu sein (oder Leerheit von Form zu trennen), stecken wir in einem endlosen Kampf ums "Unerleuchtet-bleiben". Wir müssen wirklich sehr hart arbeiten, um im Zustand der Frustration zu verharren. Wenn der Moment kommt, indem wir erkennen, daß wir dieses ganz entsetzliche Gefühl der Unsicherheit, Irritation, Einsamkeit, Angst und Depression selbst geschaffen haben, werden wir wohl vor Lachen losbrüllen! Durch die Anstrengung, unsere Raumhafte Natur zu verneinen, erfahren wir den Schmerz der Illusion(von uns selbst getrennt zu sein) und aus dieser illusionären Teilung entstehen alle anderen Trennungen und Unterschiede.

In menschlicher Form - innerhalb der Schranken der Dualität - erfahren wir Form-Realität in den Geschlechtern.

Wir werden Frau oder Mann und erfahren "Trennung" innerhalb unseres "physischen Bezugsrahmens" in gegenseitiger Anziehung und Ablehnung. Um uns ganz zu fühlen, um uns wieder mit dem "Verlorenen" zu vereinigen, ist es anscheinend für uns notwendig, erst einmal "Getrennt-sein und Verschieden-sein" zu erfahren.... Höchst kompliziert, nicht wahr?.... Unsere Beziehungen als Frauen und Männer reflektieren unsere komplexen und entfremdeten Beziehungen zu unserer eigenen Raumhaftigkeit. Unsere eigene anfangslose Erleuchtung blitzt immer durch das Geflecht von selbstgestrickter dualistischer Illusion und lädt uns dazu ein, so zu sein, wie wir sind. Aber aus der perversen Perspektive der Nicht-Erleuchtung bedeutet diese Einladung unsere Auflösung, denn die Raumhafte Natur des nondualen Zustands scheint ein Zustand zu sein, in dem unsere Identität nicht überleben kann. Wir würden uns gerne in kleinen dunklen Höhlen verstecken, aber zum Glück bekommen wir in allen unseren selbstgebauten Schlupflöchern mit der Zeit furchtbare Platzangst und müssen in hellere, offene Orte umziehen. Egal wie bequem wir unsere künstliche Umgebung auch einrichten, die Weisheit blitzt immer wieder auf.

Wenn wir uns auch noch so sicher im Finsternen fühlen, da taucht immer dieser Lichtblitz auf und lädt uns dauernd in die Weite jenseits der Gefängnismauern unserer eigenen Wahrnehmung ein. Es wird immer schwieriger für uns das, was wir wirklich sind, zu verstecken. Die Schwierigkeiten in diesem Verwirrspiel erzeugen das Leid, das wir erfahren. Das ist unser Konditionierungsmuster - unsere Karmische Vision. In der Karmischen Vision sind wir von unserer Ganzheit abgeschnitten.

Diese Ganzheit kann mit dem Nyi-da Mélong als Spiel der inneren und äußeren Qualitäten beschrieben werden. Das sind die beiden Aspekte der Verwirklichung - Weisheit und aktives Mitgefühl. Weisheit ist die Verwirklichung der klaren selbstleuchtenden Natur aller Phänomene; Aktives Mitgefühl ist die Energie oder das spontane Entstehen der erleuchteten Qualität.

Der Hauptunterschied zwischen Frauen und Männern liegt, aus dieser Perspektive betrachtet, in äußeren und inneren Qualitäten des Seins. Frauen haben äußere Weisheitsqualitäten und innere Mitgefühlsqualitäten. Männer haben äußere Mitgefühls- und innere Weisheitsqualitäten.

**Verwirklichen Frauen und Männer diese Qualitäten, tanzen sie als Khandros und Pawos miteinander und ihre Energien reflektieren einander glänzend. Aber - ohne diese Verwirklichung, taumeln und trampeln Frauen und Männer verwirrt herum. In diesem verwirrten Tanz will meist der Mann führen und die Frau möglicherweise geführt werden.** Jedoch - kann der Mann unsicher werden, wohin er führen soll und er ärgert sich, führen zu müssen. Die Frau wird sich beherrscht fühlen und nicht mehr geführt werden wollen. Wie auch immer - auf keiner Seite ist Freiheit.

In der Tantrischen Sichtweise sind Frauen geheim Khandros und Männer geheim Pawos.

Khandro bedeutet "Himmels-Tänzerin"[tib.: mKha-Gro; mKha: Himmel(besonders i.S. von Weite); Gro: gehen( i.S. von Bewegung ohne Hindernisse)].

Die Himmelstänzerin erfährt ihre angeborene Freiheit innerhalb des himmelsähnlichen chö-ying (räumliche Dimension/ Dharmadhatu). Sie ist im fließenden Spiel des Chaos zu Hause- ungehindert vom Bedürfnis zu konkretisieren oder definieren. Sie drückt Unbeschreibliches durch launenhaftes Spiel, durch "Nicht- rationales" durch "Unerwartetes" aus.

Pawo bedeutet "Held" oder "Krieger" - reine Angemessenheit ohne Illusion oder festen Boden. Der Krieger ist furchtlos, nicht weil er den Tod lässig "objektiviert" hat, sondern weil "Tod" in jedem einzelnen Augenblick erfahrbar ist. Für den Krieger sind Geburt und Tod jedes Augenblicks im Geist voll erfahrbar - so kann er ganz im gegenwärtigen Augenblick leben.

Die Khandroqualität der Frauen manifestiert sich als äußerer Weisheits-Raum, in dem ihr inneres Mitgefühl spielt. Im relativen Sinn spiegelt sich die äußere Weisheit/Sensitivität der Frau - offen oder subtil - durch : Intuition, fließende Leichtigkeit, Flexibilität, federnde Weichheit, Anpassungsfähigkeit, Vielseitigkeit, Widerspiegeln, Einfühlsamkeit, Gewähren, Ermöglichen, Mitschwingen, Empfindsamkeit, Wahrnehmen, Harmonie, Wohlklang, Sensibilität, Wohlgeschmack, Sanftheit, Geneigtheit, Hingabe, horizontales Weltbild, Vielfalt der Wahrnehmung, formloses Verstehen, Ausstrahlung und Offenheit. Aber; wenn die Verbindung mit der inneren Mitgefühl-Aktivität durch dualistische Wahrnehmung verschleiert ist, wird die äußere Weisheit/Sensitivität schwach, ziellos und die Jagdbeute von Manipulationen.

Die Pawo-Qualität eines Mannes zeigt sich äußerlich als Mitgefühl-Aktivität und erhebt sich kraftvoll aus der inneren Weisheit/Sensitivität. Relativ gesprochen spiegelt sich äußere Mitgefühl-Aktivität in offensichtlichen und subtilen Erscheinungen eines Mannes wie: Stärke, Intellekt, Objektivität, Produktivität, Kapazität, Durchführung, Dauerhaftigkeit, Kantigkeit, Genauigkeit, Präzision, Kleinlichkeit, Sympathie, Unerschütterlichkeit, Methodik, Systematisierung, Antrieb, Fertigkeit, Erfindergeist, Einfallsreichtum, Kreativität, Beredsamkeit, Direktheit, Schlüssigkeit, Lineares Weltbild, Einzelwahrnehmung, Konstruktivität, Reduktion, Diskrimination, kritisches Urteilsvermögen, Einsatz, Auffassungsgabe und Rationalität.

Aber; wenn die lebensnotwendige Verbindung mit der inneren Weisheit/Sensitivität durch Anhaften an dualistischen Eindrücken gestört ist, erstarrt die äußere Mitgefühl-Aktivität zu Aggression, Intoleranz und Manipulation.

Wenn ein Mann nicht ein echter Krieger ist, empfindet er die Khandro als "erschreckend", weil sie ihn mit ihrer formlosen Raumhaftigkeit total unterminiert. Erkennt eine Frau nicht ihr Himmelstänzerin-Potential, so empfindet sie den Pawo als "überwältigend", da sie von seiner unendlichen Effektivität total eingeschüchtert wird.

Wir brauchen nur unsere tiefen sexuellen Ängste von "Eindringen/Durchbohrt werden" oder "Aufnehmen/Verschlungen werden" zu untersuchen, um eine Idee von der Tragweite dieser Qualitäten in unserer Existenz zu bekommen. Leerheit und Form spielen immer eine Rolle im Gewirr unserer Psychologie. "Selbsterhaltungstrieb" und "Todeswunsch" gehen Hand in Hand. Wir reiten immer die Energie der Dualität - ob mit Gewahrsein oder durch Ablenkung, ist nur eine Frage der Hingabe an die rauhe Realität des Augenblicks!

Manchmal wird im Sutra davon gesprochen, daß Frauen nur durch eine Wiedergeburt als Mann Erleuchtung erlangen können. Auf den ersten Blick mag das ein Spiegel der männlichen Angst vor dem Schrecken der Raumhaftigkeit, vor dem Uranfänglichen oder vor allem, was jenseits der Realität liegt, sein. Aber, tiefer betrachtet, müssen nicht nur Frauen als Männer, sondern auch Männer als Frauen wiedergeboren werden, um Erleuchtung zu erlangen!

"Wiedergeboren" oder entdeckt werden muß das "geheime Männliche" in der Frau und das "geheime Weibliche" im Mann - beide müssen ihre anfangslose Verbindung mit ihren inneren Qualitäten finden. So gesehen sind Frauen und Männer füreinander entweder eine dauernde Quelle von Belehrung - oder aber von Konditionierung. Das mag ein Grund für klösterliche Traditionen sein . Das Ziel von Sutrayana ist Leerheit, und somit ist Entsagung das Prinzip. Entsagung ist der Umgang mit der Welt der Form durch Zölibat, Nicht-Besitz und Abstinenz. Im Tantrayana wird auf Zölibat und Abstinenz nicht soviel Wert gelegt, da Leerheit die Basis von Tantra und Transformation das Prinzip ist; Verwirklichung wird aus der uranfänglichen Reinheit aller Phänomene erreicht. Mit der Verwirklichung von Leerheit wird auch ein zölibatäres Leben optional.

Das Khandro/Pawo-Prinzip kann entstehen, weil es dann nicht mehr länger durch die Form-Realität ausgeschlossen ist. Das ist insofern als wichtiger Unterschied zwischen Sutrayana und Tantrayana zu verstehen, weil sonst die Frage des Zölibats in beiden Fahrzeugen Unklarheit stiften könnte. Im Sutra werden Frauen und Männer als Ursprung der gegenseitigen Bedingtheit angesehen; im Tantra hingegen gelten Frauen, wie Männer füreinander als Quelle der Inspiration. Beziehung wird als Unterstützung und nicht als Ablenkung von der Praxis beschrieben. Wie auch immer, als Grundvoraussetzung und Basis muß die Erfahrung von Leerheit stehen.

Wenn Frauen und Männer ihre wahren äußeren und inneren Qualitäten gegenseitig reflektieren, provozieren sie einander, ihre gewohnte Trennung und Unvereinbarkeit aufzugeben. In der Praxis der Tantrischen Sichtweise werden diese Gewohnheiten losgelassen und Frauen wie Männer können ihre Ganzheit verwirklichen. In der Praxis der Tantrischen Sichtweise wird die Reine Sicht, die in der Ermächtigung durch die/den Lama erfahren wurde, aufrechterhalten: alle Laute sind Mantras und alle Phänomene Ausstrahlungen der Qualitäts-Sphäre des Gewahrseinswesens(das Mandala der Gottheit). Aber wenn Männer und Frauen nur ihre äußeren Qualitäten, getrennt von ihren inneren Qualitäten reflektieren, verschiebt sich das Gleichgewicht.....und alles, was herauskommt, sind Muster von Abhängigkeit und Beherrschung - meist mit der Frau als "Sex-Objekt" und dem Mann als "Erfolgs-Objekt".

Männer müssen mit ihrer Sensitivität in Kontakt treten und Frauen mit ihrer Kraft. Ohne diese Verbindung vergessen wir, was wir sind, und verlieren das Bewußtsein der Kontinuität unserer eigentlichen Natur. In diesem dualen Zustand werden unsere Energien verzerrt und wir quälen uns im Nebel der Vergeßlichkeit ab, der so öde und vertraut ist. Wir sind verwirrt und aus dem Gleichgewicht, unsere äußeren Qualitäten werden unharmonisch und verletzen uns gegenseitig. Der Mann oder die Frau, die unsere Gelegenheit für Befreiung sein könnte, wird bloß ein mitabhängiger eingekerkerter Mitgefangener.

Verliert ein Mann den Kontakt zu seinen inneren Qualitäten, werden seine äußeren Qualitäten verzerrt. Getrennt von seiner inneren Khandro(seiner geheimen Weisheit/Sensitivität), manifestiert sich seine äußere Qualität nicht spontan als aktives Mitgefühl, sondern nur als "Durchsetzung" oder "Bestimmtheit"; das reicht von Kraft bis Gewalt - abhängig davon, wie weit seine innere Khandro verschüttet wurde. Im spirituellen Leben könnte er ein "kosmischer Gorilla" werden, ein Mann mit "spirituellen Muskeln". Er hat "Power" aus seiner Geradlinigkeit, unterstützt von einer "Power", die ihm andere verleihen. Er könnte eine Art Guru "mit Anspruch auf den Weltenlehrer" sein. Der "kosmische Gorilla" sucht nach Siddhis, nach übernatürlichen Kräften, durch die er sein sorgfältig geschärftes und poliertes Ego weiter aufbläht.

Wenn eine Frau den Kontakt mit ihrer inneren Macht-Qualität verliert, wird ihre äußere Qualität verzerrt. Abgeschnitten von ihrem inneren Pawo (ihrer geheimen Mitgefühl-Aktivität), manifestiert sich ihre äußere Erscheinungsart als Aufputz und Fassade und nicht als spontane umfassende Weisheit. Dieser Aufputz reicht von Inkonsequenz bis Besessenheit von rein oberflächlicher Erscheinung, abhängig davon, wie weit ihr innerer Pawo verschüttet wurde. In ihrem spirituellen Leben schrumpft sie in Bedeutungslosigkeit und Geistlosigkeit und gibt sich zufrieden, die Blumen am Altar zu arrangieren.

Sie wird diese "zarte Verehrerin", die den Lama umschwirrt und während der Belehrungen dauernd sein Glas auffallend mit Wasser auffüllt.

Sie wird kaum jemals ernsthaft praktizieren, aber sie ist immer sehr durchscheinend und stets auffällig anwesend. Wenn sie meditiert, will sie "schöne Erfahrungen" pflegen, mit denen sie ihre Psyche ausschmückt. Sie wird sich selbst "als sensitiv" erkennen und Dinge "fühlen", die "tief und geheimnisvoll" sind. Sie wird dasitzen, New-Age-Musik hören und dabei versuchen, auf eine ganz besondere Art "sehr besonders sein" - jedenfalls aber schwer zu definieren. Möglicherweise verbringt sie ihr ganzes Leben damit, ihr eigenes Tarotdeck zu kreieren oder Orakelkarten zu entwerfen, denen sie Bedeutungen gibt, die so strukturlos und nichtssagend sind, daß sie praktisch alles für jeden jederzeit bedeuten können.

Das könnte recht deprimierend klingen; aber in Tantrischer Sicht - ganz gleich wie weit wir uns in die Verschlungenheit des verwirrten Seins verlieren - spielen oder quälen wir uns selbst mit endlosen Verzerrungen dessen, was wir wirklich sind. Das heißt, daß alles, was wir wahrnehmen, von der Erleuchtung ungetrennt ist. Also müssen wir unseren Energien - wie sehr verzerrt sie auch immer sein mögen - einfach erlauben, sich in ihren natürlichen Zustand zu entspannen. Das ist die Absicht von Meditation. Wir müssen einfach aufhören, nichterleuchtete Zustände hervorzubringen. Sobald wir unsere Furcht vor unserer eigenen Raumhaften Natur loslassen, manifestieren sich unsere inneren Qualitäten spontan.

Männer und Frauen sind zueinander hingezogen durch die Offenheit für ihre uranfängliche Erleuchtung und aufgrund ihrer Furcht vor ihrer uranfänglichen Erleuchtung. Die Anziehungskraft in einer romantischen Begegnung ist eine sehr einfache Sache und gleichzeitig ein sehr komplexes Thema.

Solange wir versuchen eine Trennung zwischen Leerheit und Form aufrechtzuerhalten, erhält alles, was wir tun, eine duale Qualität; es gibt immer Anziehung in unsere Ablehnung und Ablehnung in unserer Anziehung. Deswegen kann sich eine Haß-Liebe-Beziehung bilden und deshalb ist Ambivalenz einer der grundlegenden Schlüssel für das Verständnis der Natur der inneren Tantras und besonders für Aro Lingma's Nyi-da Mélong. Deswegen spielen sich Menschen mit eigenartigen Erfahrungen wie Freiklettern, Autorennen, Drachenfliegen und Fallschirmspringen. Angst und Erregung liegen sehr nahe beieinander - das Gefühl der Vibration dazwischen erzeugt eine enorme Ladung.

Es gibt eigentlich kaum einen physiologischen Unterschied zwischen heftigem Verliebt-sein und einer Panikattacke. Der Unterschied liegt in der Wahrnehmung - wie der Unterschied zwischen Dualität und Nichtdualität.

Frauen werden von dem verzerrten männlichen Image angezogen, weil sie irgendwo die Wiedervereinigung mit ihrer eigenen Macht finden wollen. Frauen haben eine natürliche Beziehung zur Macht, aber wenn sie es nicht schaffen, ihre innere Qualität als die eigentliche Natur der Macht zu erkennen, werden sie keine andere Lösung finden als das ganze äußerlich zu suchen. Wie auch immer, Frauen fühlen sich auch deswegen zu Männern hingezogen, weil sie die Reflexion ihres eigenen inneren Pawos wiedererkennen. Beides passiert gleichzeitig. Erleuchtung und Nichterleuchtung flackern.

Männer werden von dem verzerrten weiblichen Image angezogen, weil sie sich irgendwie wieder mit ihrer eigenen Sensitivität verbinden wollen. Männer haben eine natürliche Beziehung mit Sensitivität, aber wenn sie es nicht schaffen, ihre innere Qualität als die eigentliche Natur der Sensitivität zu erkennen, werden sie keine andere Lösung finden als das ganze äußerlich zu suchen. Wie auch immer, Männer fühlen sich auch deswegen zu Frauen hingezogen, weil sie die Reflexion ihrer eigenen inneren Khandro wiedererkennen. Beides passiert gleichzeitig. Erleuchtung und Nichterleuchtung flackern. Solange eine Frau versucht, ihren inneren Pawo dadurch zu finden, daß sie einen Mann verführt oder sich ihm durch ihre verzerrte äußere Sensitivität verfügbar macht, wird sie sehr wahrscheinlich auch noch den Rest ihrer übrigen Macht verlieren. Sie gerät in Gefahr, von einem rücksichtslosen Typ, einem emotional ungebildeten Aggressor beherrscht zu werden.

Solange ein Mann versucht, seine innere Khandro dadurch zu halten, daß er eine Frau durch seine verzerrte äußere Macht umwirbt oder nötigt, wird er sich wahrscheinlich mit einer Barbie-Puppe, die dauernd "Zuwendungen" und endlosen Ramsch fordert, oder mit einer Haushaltssklavin, der er "jeden Nipf genommen hat", belasten.

Das alles sind extreme Beispiele, Karikaturen, wie Menschen sein können, wenn sie sich sehr anstrengen und ihre inneren Qualitäten verstecken.

Aber jeder findet sich irgendwo in dem Getriebe, das auch diese Karikaturen in sich birgt. Möglicherweise sieht mancher einige gedämpfte Spiegelbilder in diesem Muster aus Enttäuschung, Mißverständnis und Frust. Ein Muster, in dem wir niemals bekommen, was wir wollen; weil das, was wir wollen nicht dadurch zu erhalten ist, daß wir es bekommen.

Wir sehen etwas, wir wollen es, aber es stellt sich sofort als etwas fast vollkommen Unterschiedliches von dem heraus, was wir ursprünglich zu sehen glaubten. Männer und Frauen müssen im eigenen Inneren nach Vollkommenheit suchen und nicht bei anderen unvollkommenen Menschen. Wir bekommen einfach nicht voneinander, was wir wollen, weil es eigentlich nicht dort zu haben ist;...wir haben es ohnehin schon in uns. Noch ein Paradox: Es ist nur möglich zu bekommen, was wir wollen, wenn wir es bereits haben. Wenn wir bereits die Verbindung mit unserem Pawo oder unserer inneren Khandro haben, dann brauchen wir nicht länger irgend etwas außerhalb unserer selbst zu finden. Aber gerade an diesem Punkt - wenn die Bedürftigkeit aufhört - beginnt der wirkliche Tanz miteinander. Irgend etwas anderes entsteht, das unsere rastlose neurotische Bedürftigkeit ersetzt. Wenn sich diese Bedürftigkeit (die aus der fehlenden Verbindung mit unseren inneren Qualitäten entspringt) in ihre eigene leere Natur auflöst, kann eine enorme Wertschätzung füreinander entstehen. Dieser Sinn von Wertschätzung entsteht, weil Menschen Lichtblitze ihrer Vollkommenheit erhaschen und eine echte Beziehung zueinander beginnen. Egal wie weit wir von unseren inneren Qualitäten entfernt sind - unsere erleuchtete Natur funkelt dauernd durch. Die Häufigkeit des Funkelns hängt davon ab, wie sehr wir es zulassen oder uns dagegen sträuben. Dieses "Zulassen" ist die Praxis im inneren Tantra und besonders in den Vier Naljors - dem Ngöndro (grundlegende Praxis) von Dzogchen Sem-dé (der "Geist-Serie" im Dzogchen). Diese Serie führt direkt zu den für die Dzogchen-Praxis selbst nötigen Erfahrungen hin.

Für einen Ngakpa ist eines der wichtigsten Gelübde, Frauen niemals herunterzumachen. Für Ngakpas sind Frauen die Quelle der Weisheit und ihre Praxis ist es, die Erscheinungswelt als weiblich - als Weisheits-Darstellung, als den Tanz der Khandros - zu sehen. Wenn die Welt als der vibrierende, funkensprühende Tanz der Khandros gesehen wird, wird die innere Khandro berührt und geweckt.

Dadurch beginnen sich die Elemente in ihren eigenen Zustand zu entspannen; das Geflecht der Dualität beginnt sich aufzulösen.

Das Gelübde einer Ngakma ist es, die Erscheinungswelt als männlich - als Methoden-Darstellung- als den kraftvollen direkten Tanz der Pawos zu sehen - der innere Pawo wird geweckt und die Elemente beginnen sich spontan aus ihrem eigenen Raumhaften Zustand zu bewegen. Nichtdualität entsteht im freien Spiel der erleuchteten Aktivität. Männer und Frauen, die in diese Wirklichkeit eintreten können, sind fähig, miteinander eine Beziehung zu haben - nicht durch neurotische Bedürftigkeit, sondern durch eine grundlegende Achtung vor ihren inneren und äußeren Qualitäten. Wenn wir zur Natur unserer inneren Qualitäten erwachen, sind wir fähig einander voll Freude zu spiegeln. Wir können unsere Konditionierungen gegenseitig untergraben und zwingen uns nicht mehr ständig in unsere selbstbedingten Muster. Man kann diese Sichtweise weder beschreiben noch erklären; diese Fähigkeit entsteht grundsätzlich aus Verwirklichung und Leerheit.

Da gibt es keine Technik oder "Methode", außer daß wir das erleuchtete Potential des Partners wirklich schätzen. Genauso wenig gibt es eine "Methode", um sich zu verlieben. Selbst wenn man alle persönlichen Idealvorstellungen bei einem mögliche Partner auswählen könnte, ist das noch keine Garantie dafür, daß "Liebe passiert".

Sich verlieben ist eigentlich ein Nyam - eine spirituelle Erfahrung. Dieses Nyam des sich Verliebens entsteht, wenn die äußere Weisheitsdarstellung einer Frau und die äußere Methodendarstellung eines Mannes die entsprechenden inneren Weisheits- und inneren Methodendarstellungen des anderen tief berühren. Dieses Nyam ist eine potentiell spirituell provozierende Verbindung. Aber unglücklicherweise folgen wir normalerweise einem Muster und versuchen jede Situation, die als Bezugspunkt für unser "Selbst" dienen könnte, sofort festzuhalten. Aus der Perspektive des Nyi-da Mélong ist das Verliebtsein für Frauen und Männer eine der außergewöhnlichsten Möglichkeiten, die das Dasein zu bieten hat.

Es ist durchaus nützlich, die/den PartnerIn als jemand, der die Welt vollkommen anders erlebt, zu sehen. Es ist spirituell betrachtet äußerst wertvoll, für diese andere Sichtweise - als Praxis - offen zu sein. So werden Frau und Mann Lehrer füreinander. Aber wir brauchen uns nicht absichtlich zu belehren - "Belehrung" passiert, indem wir für Fragen der/des PartnerIn offen sind.

Männer brauchen nur den Schrecken vor der Weisheits-Darstellung der Frau zu suchen und Frauen brauchen nur die Herausforderung durch die Methoden-Darstellung durch den Mann zu suchen - also einfach in dem wir sind, was wir sind, passiert "Belehrung" gegenseitig.

Es ist wichtig, daß wir die Ehrfurcht in unserer sexuellen Partnerschaft erhalten, denn sonst verfallen wir in gegenseitiges Konditionieren und vernebeln unsere inneren Qualitäten. Es ist traurig, aber ohne die Erfahrung von Leerheit, in der wir unsere eigenen inneren Qualitäten entdecken, kehren wir zu den alten Mustern zurück. Wenn einmal der Mann oder die Frau, in die wir verliebt sind, aufhört, in unseren Augen Khandro- oder Pawoaspekte zu manifestieren, verlieren wir unsere Offenheit und wir kehren zum "festen Boden" unserer eigenen Identität zurück - wir hören auf, verliebt zu sein. Wenn wir uns verlieben, nehmen wir etwas von unserer eigenen Weisheits - oder Methoden-Darstellung wahr. Aber wenn diese Magie nicht mehr so stark ist, (wenn wir "uns aneinander gewöhnen" oder die Beziehung als "gesichert" ansehen ) finden wir uns sehr schnell mit einem ziemlich durchschnittlichen Mann oder einer alltäglichen Frau wieder.

Der Ethos der romantischen Liebe, der im Westen gewachsen und besonders im 20. Jahrhundert so eskaliert ist, hat im tantrischen Sinn ein großartiges Potential.

Für jemanden, der den Osten als "fortgeschrittenere Gegend" und für die Praxis mehr förderlich betrachtet, mag dies eine Überraschung sein.

Die Menschen möchten oft den neurotischen Aspekten des Verliebt-seins entkommen, besonders wenn es regelmäßig stattfindet.

Aber wenn wir die Vergänglichkeit einer romantischen Beziehung erfassen, dann können wir dieses Nyam als Teilaspekt unseres Lebens sehen, der uns anderen Wesen gegenüber öffnet. Oft entsteht ein neuer Sinn von Mitgefühl für andere Menschen im Verliebt-sein; alte Verhaltensmuster lösen sich durch diese neue Offenheit auf.

Im Verliebt-sein erkennen wir ein wenig von unserer eigenen Weisheits- oder Methoden-Darstellung. Aber wenn diese Magie schwächer wird, dann finden sich Mann oder Frau mit Partnern wieder, die scheinbar all die üblichen quälenden Schwierigkeiten verursachen. Und dann bleibt man entweder aus Bequemlichkeit oder aus Sicherheit zusammen, oder geht auseinander auf der Suche nach einem neuen Nyam des Verliebt-seins.

Beides ist gleichermaßen neurotisch; beides ist (innerhalb der tantrischen Praxis erlebt) gleichermaßen eine Quelle der Verwirklichung. Es ist nicht gesagt, daß man unbedingt in einer Beziehung bleiben muß, oder daß man dauernd neue Partner suchen sollte. Man kann sich immer und immer wieder aufs Neue in ein und die selbe Person oder in verschiedene Menschen nacheinander verlieben; das macht wenig Unterschied, solange man nicht für gemeinsame Kinder zu sorgen hat. Wir können nur dann die Fortsetzung einer Beziehung zu einem Menschen erfahren, wenn wir auch die fortgesetzten Wechsel innerhalb dieser Beziehung erfahren können. Wir können nur Sicherheit in einer Beziehung finden, wenn wir nicht von der Sicherheit dieser Beziehung abhängig sind. Andernfalls werden unsere Beziehungen Gefängnisse der Unzufriedenheit.

Für Beziehungen aber, die spirituelle Bedeutung haben sollen, ist es essentiell, die Sichtweise des Partners als Pawo oder Khandro zu erhalten. Das echte Erahnen des inneren Pawo oder der inneren Khandro kommt aus meditativer Erfahrung und(!) aus der Offenheit, für die unsichere Sicherheit in jedem vollkommenen Moment vollkommen präsent zu sein.

**Die Unsicherheit auszuhalten und sich nicht aus dem Staub zu machen ist in unserer heutigen Zeit eine gewaltige Herausforderung.**

Weitere Herausforderungen in Beziehungen sind oft das Verkleben (Suchtprinzip), die Gelangweiltheit (persönliche Dumpfheit), Eifersucht (Besitz und Todesangst), Verletzungen (Wut und Unterdrückung) und die Verwendung des Anderen (Macht und Surrogatthemen).

Viele der Geisterbilder (psychologische Diagnosen) entstehen durch Verzerrung. Nur ein **wirklich offenes Herz** und die **Weisheit allgegenwärtiger, unvermittelter Präsenz** sind Schlüssel, zur inneren Ganzheit zu finden.

## Weibliche Sexualität

**„ Die Frau ist die tanzende Energie im Raum.  
In Ihrem Tanz erschafft sie das Universum neu!“**

Alles Leben entspringt der Frau. Deswegen wurde in den alten Kulturen Frauen eine große Verehrung entgegengebracht.

Bis die „Herregötter“ kamen, beherrschten in vielen Regionen der Welt Mutterreligionen das Bild. Bildhaft findet sich das heute noch in den Bildern der Dakinis; der Himmelstänzerin im Buddhismus ebenso wie in der Verehrung der Kali in Indien und der Maria Mutter Gottes, mit der es den Christen gelang, die Rolle der Mutterverehrung der Erde in Ihre patriarchalische Religion zu integrieren.

„Die Frau ist die tanzende Energie im Raum.“ ist eine wunderschöne Beschreibung für die Elemente der Herzensöffnung und der Wildheit, die im Weiblichen liegen.

In dieser heruntergekühlten Welt findet die Kraft des Weiblichen selten Platz und noch selten Anerkennung. Männer haben vor Frauen dieser Qualität oft Angst. Zu recht. Nur mit einer entwickelten Männlichkeit ist man ein spürbares Gegenüber. Frauen haben in den letzten Jahrtausend sehr viel Leid erfahren. Ihre Kraft und Ihre sexuellen Potenz wurde von Männer dominiert, kontrolliert und auf offen und subtil gewalttätige Art und Weise unterdrückt.

Viele Erziehungsinstrumente und gesellschaftliche Bilder sind dazu entwickelt, Frauen zu sexualisieren (als Objekt) oder zu entweiblichen (Politik, Management).Darin spiegelt sich die geballte Angst der Männer vor der ekstatischen Kraft des Weiblichen.

Im Tantra haben weibliche Göttinnen einen großen Raum, werden oft angerufen und die bildliche Vorstellung spielt in der Meditation eine wesentliche Rolle. Auch die Maha Kali, der zornige Aspekt des Weiblichen ist ein verehrungswürdiger und zu integrierender Anteil der Weiblichkeit, der in seiner Entfaltung den männlicher Partner dazu bringt die zornvolle Seite, den Maha Kala zu erwecken und zu integrieren. Dadurch verschmelzen die beiden Polaritäten zu Ardhanariswar.

Hier nun einige Übungen zur Erweckung der weiblichen Lebensenergie:

Die Tantras lehren: Der positive Pol weiblicher Sexualität ist der Bereich des Herzens und der Brüst. So wie das offene Drüsengewebe des Mannes (die Hoden) im außen sichtbar ist, sind es die Brüste bei der Frau.

Die Erfahrung der Weiblichkeit und die Selbstliebe einer Frau beginnen bei der Liebe und Annahme ihres Busens. Berührung und Massage erwecken Ihre Sinnlichkeit und öffnen den Herzensbereich und aktivieren die energetische Verbindung zu den unteren Chakren, zur Yoni und dem „Garten der Liebe“.

Teil I:

Setzen Sie aufrecht auf einen Stuhl. An der Stelle des Dammes legen sie einen Ball oder einen zusammengerollten Waschlappen.

Legen Sie Ihre Hände auf den Brustbereich.

Sanft kreisende Bewegungen mit den Spitzen von Zeige-, Mittel-, und Ringfinger (leicht die Haut berührend) sorgen für die Aktivierung des gesamten Hormonsystems.

Liebevoll und langsam berührt, entsteht im Körper ein Gefühl von Wärme, die sich im ganzen Körper ausdehnt.Die Lebensenergie kommt unten im Becken an. Die inneren weiblichen Organe spüren die Berührung. Der „negative Pol“ wird geladen.

Teil II:

In diesem Moment ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur um den Damm (Perineum) zusammen und spüren nach.

Ziehen Sie mit kreisenden Bewegungen unter leichtem Druck die Pobacken zusammen und stellen sie sich vor, wie die Energie in Ihrem Rückgrat nach oben steigt.

Lassen Sie los und wiederholen sie dies, während Sie weiter den Brustbereich massieren fünf Minuten lang. Spüren sie nach.

Teil III:

Machen sie den ersten und 2. Teil der Übung im Liegen.

Bevor Sie jedoch beginnen, ziehen sie den Beckenboden (wie beim Stuhllassen) fest zusammen. 10 mal.

Machen Sie anschließend die beiden Übungsteile I und II.

Dann legen sie die linke Hand auf den Bereich des Herzens und die rechte auf die Region der Venushügels.

Führen Sie die Brustmassage wie vorher aus. Wenn Sie die warme Energie im Beckenbereich spüren, geben sie leichten Druck auf das Schambein und kneifen den Po zusammen. Stellen Sie sich vor, wie die Energie im

Rückgrat nach oben steigt. Wiederholen Sie diesen Teil der Übung am ersten Tag 5 mal, am zweiten Tag 10 mal.

Einige der sogenannten weiblichen Probleme in der Sexualität möchten wir hier ansprechen. Dies ist jedoch ein Anriss dieses großen Themas und ersetzt wer die Konsultation eines Arztes oder Psychotherapeuten. Es erhebt in dieser Version auch keinen Anspruch auf Komplettdarstellung.

Vaginalschmerzen beim Koitus

Unangenehme Gefühle und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind für viele Frauen ein Problem. Wenn nicht sofort etwas dagegen unternommen wird, wächst häufig die Angst und der Zustand verschlimmert sich.

Beachten Sie die folgenden drei Faktoren, um die Schmerzursache an der Wurzel zu bekämpfen.

### 1. Gesundheitszustand

Suchen Sie zuerst einen Arzt auf, um festzustellen, ob eine Erkrankung vorliegt, welche die Schmerzen verursacht. Wenn der Arzt keine medizinisches Problem diagnostizieren kann, sollten Sie die nächsten beiden Möglichkeiten näher betrachten.

### 2. Bereitschaft

Schmerzen während des Liebesaktes können ein natürliches Signal dafür sein, dass der Körper nicht dazu bereit ist, sich zu öffnen.

Männer bewegen sich im Allgemeinen zu schnell beim Liebemachen. Wenn es zum Eindringen kommt, bevor der Körper der Frau genügend Zeit und Anreize hatte, um die Wände der Vagina zu befeuchten, kann das Lieben schmerzhaft sein.

Der Partner muss lernen, den ganzen Körper der Frau mit der Erregung, dem „Feuer des Anfangs“ zu füllen.

Manchmal sind auch Gleitmittel sinnvoll, aber eher eine Notlösung.

Geöffnete Herzen sind viel mehr wert.

### 3. Sexueller Missbrauch oder Inaktivität

Wenn Sie irgendwann einmal sexuell missbraucht worden sind oder viele Monate inaktiv gewesen sind, benötigen sie einen liebevollen und besonders geduldigen Partner und ein viel längeres Spiel der Körper. Wenn tiefsitzende Probleme, Sorgen und Ängste zum Vorschein kommen, kann körpertherapeutische Arbeit sinnvoll sein.

## Akupressur zur Abhilfe

Akupressur kann Vaginalschmerzen beim Liebemachen lindern, vorausgesetzt der männliche Partner übt den Druck mit viel Fingerspitzengefühl aus. Stimulieren Sie die Vitalitätspunkte im Kreuz (B 23 und B 47) sowie die Energiepunkte EG 2 bis EG 6, die Genitalienpunkte B 48 und die Leistenpunkte Mi 12 und Mi 13. Üben sie jeweils 2 Minuten lang festen, wohltuenden Druck auf jeden der Akupressurpunkte aus, und fordern Sie Ihre Partnerin auf währenddessen langsam und tief in den Bauch zu atmen.



Die Bilder sind dem leider vergriffenen Buch von Dr. Michael Reed Gach

“Akupressur für Liebende“ entnommen. Bei einer Massage werden viele diese Punkte wie selbstverständlich berührt. Darin begründet sich auch das Geheimnis einer guten Massage. Über den Körper berührt sie die Seele.

Massage ist einer der Schlüssel zu Öffnung des Körpers und zur Aktivierung Von Energie. Formen des tiefen Atmens sind ein weiter.

## Erleuchtete Frauen im Tantra Gender and Enlightenment (aus der Website von Christina und Rufus Camphausen)

In certain circles, often among Western students of Tibetan Buddhism, an ancient and chauvinist (Hinayana) prejudice still reigns according to which men are thought to be more suited to attain enlightenment than women.

Many a devoted female student, so I know from personal communications, has to face such comments during discussions about teachings and practice - ending up feeling frustrated and going home with a tiny seed of either doubt or resentment; counter-productive both.

Those who propagate such trash, for whatever personal reason of their own, reveal themselves not only as immature in a general sense (living, as we do, beyond 2001), but they also show complete ignorance of the very essence of Mahayana - the Bodhisattva ideal - and Vajrayana; namely that the seed of Buddha-hood is present in every human being. Pretending to practice Vajrayana, desiring to learn the innermost secrets of the "Highest Yoga Tantra", dreaming of Anu Yoga initiations - their minds and hearts are more suited to the most simple of teachings the Buddha gave 2,500 years ago to more or less illiterate Indian peasants; which is why they are called "the lesser vehicle".

The following statement by Padmasambhava, given here in two varying translations, not only makes clear what the position of Vajrayana is on this matter, it even shows - not surprisingly - that women may have a slight advantage. Both these quotes are from two different versions of the biography of Yeshe Tsogyal, and are part of a speech given to her by Padmasambhava himself.

?? And the gross bodies of men and women are equally suited,  
but if a woman has strong aspiration, she has higher potential.

Sky Dancer, p. 86 (translated by Keith Dowman)

?? Male or female, there is no great difference.

But if she develops the mind bent on enlightenment,  
to be a woman is better.

Mother of Knowledge, p. 102 (oral translation by Tarthang Tulku)

Tarthang Tulku, after quoting the above text in his foreword (page xxiii), adds the following comment: The female energy is especially respected in Padmasambhava's lineage, having a special place in the enlightened transmission - for it could be said that all of Padmasambhava's teachings come to us through Ye-shes mTsho-rgyal.

## Yeshe Tsogyal

Tib., Ye-shes mTsho-rGyal: **Ocean of Wisdom** Skt., **Jnanasagara** 757 - 817

An important female initiate and one of the five women who were both students and lovers of Padmasambhava, the yogic hero who is credited with bringing Buddhist Tantra to Tibet. Yeshe Tsogyal is especially known for her Secret Autobiography, and it is she as well who wrote an extensive biography of the Great Guru; known as Padma Kathang. The two works provide us with much information on the crucial times when Vajrayana, the Tibetan/Tantric form of Buddhism, fought to establish itself among the shamanic religion and society of the Bön-po.

In 772, at the age of sixteen, Yeshe Tsogyal met Padmasambhava. She received her initiation through him in 773; starting her on a remarkable spiritual journey during which she became famous throughout Tibet and Nepal, gaining the powers and status of a dakini. She is thought to have reincarnated since then as a number of important female adepts, including Machig Lapdrön (1055-1145) and Yomo Memo (1248-1283). In turn, Yeshe Tsogyal herself is regarded as an incarnation of the fierce dakini Vajravarahi (Tib., Dorje Phagmo).

## Machig Labdrön

Tib., ma gcig lab sgron; Sole Mother Lamp (of Dharma) **1031-1129** or **1055-1143**

Machig Labdrön is a famous adept who finalized and set up the lineage of teachings known as Chö or Chöd ("cutting through clinging to the ego"). As such, she is one of the women who deeply influenced the development of Tibetan Vajrayana; and it is through her that a number of the most ancient shamanic practices have passed into some of the Tibetan schools. Machig Labdrön left her hometown La-phyi (in Tsang) after her "scandalous" cohabitation with **Lama Thod-pa Bhadra** (Tib., thod-pa, skull cup) at Grwa-thang monastery, by whom she had one daughter and two sons. The founder of this monastery, the terton Grwa-pa (1012-90), became her first teacher. However, her most important teacher was to be **Phadampa Sangye** (1045-1117), the "official" founder of the Chöd tradition, who taught her his specific manner of attaining mahamudra. At some point, he told her to "go to the charnel grounds and to the mountains", to "leave studying behind" and to "become a wandering yogini". She followed his advice, left her family and went to live in caves and among the outcasts of society. Later, Machig Labdrön also formed a specifically female branch (mo-gCod) of Chöd, and her teachings are still alive in this century.

Machig Labdrön is generally believed to be an incarnation of Yeshe Tsogyal, but sometimes also of other historical figures. Legend has it that she received direct attention and initiation from the

goddesses Mahamaya, Tara and Prajnaparamita. One of her more recent lineage-holders was A-Yu Khadro (1837-1952!), who lived and taught in both Tibet and Nepal. Today, this tradition is represented in the West by Chödrön Namkhai Norbu. A detailed biography of Machig Lapdrön can be found in Women of Wisdom. Apart from the **Machig Labdrön** here used, one also finds the following spellings and transliterations, although all refer to the same woman:

**Machik Lapkyi Drönma** (ma gcig lab kyi sgron ma), **Machig Lapdrönme** (ma gcig lab sgron ma), **Machik Labdrön** (ma gcig lab sgron), **Maji Lab Dran** (ma gcig lab sgron). Last not least, the version **ma-gcig la-phyi sgron-ma** refers to her place of birth, **La-phyi** in Tsang.

### **Mahasukhasiddhi**

Tib., rnal-'byor-ma bde-ba dngos-grub chen-po pron., **Naljorma Dewa Ngodrub Chenpo**  
**She Who Possesses the Skills of Great Bliss**

An example of a yogini who was a living woman (10th/11th century), one of many female practitioners and initiates of early Tantra. Although Mahasukhasiddhi and many of her contemporaries are not well known today outside the Kagyad-pa tradition, it was she and other female adepts who actually initiated many of the now famous men who afterwards made their name as influential and important teachers; for example Tilopa and **Khyungpo Naljor** (founder of the Shangpa-lineage). The yogini is known to us by way of several collections of songs in the Tibetan canon of sacred scriptures. In these texts it becomes clear that also other now famous adepts received some of their wisdom from her and similar female teachers; although many authors habitually forget to mention this. Once, for example, he was received at a Tantric feast, a so-called *assembly of yoginis* that was organized in honor of Mahasukhasiddhi. Here he was able to listen to the women's songs of wisdom, to watch them dance and to be initiated by one or more of them. Being pleased with him, the assembled yoginis and dakinis then composed new songs praising his accomplishments. In this story, as in similar ones, it becomes clear that also in ancient Tibet there was a great woman behind every great man. Note: Elsewhere, she is sometimes called *Sukasiddi*, *Sukhasiddhi*, *Dewa Ngodrub* or *Sukhasiddhi Dakini*.

Literatur und Quellen:

S.H. der Dalai Lama/ Jeffrey Hopkins Kalachakra Tantra Theseus 2002  
Miranda Shaw Erleuchtung durch Ekstase Krüger 1994  
Juli Henderson The Lover Within Station Hill 1999  
Osho Tantrische Transformation Osho Vlg. 1995  
Lama Thubten Yeshe Inneres Feuer Diamant Vlg. 1999  
Glenn Mullin Geheimlehren der tibetischen Tradition Aquamarin Vlg. 1997  
Ngakpa Chögyam/ Khandro Dechen Spectrums of Ecstasy Shambala 1997  
Eli Jaxon Bear Das spirituelle Enneagramm Knauer 2002  
Tsültrim Allione Tibets weise Frauen Heyne Verlag

<http://www.yoniversum.nl/dakini/index.html>



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

[shanti@tarasattvatantra.de](mailto:shanti@tarasattvatantra.de)

02202 284848