

Querverlag

tantra
für
इच्छापूर्व

Bruce Anderson

Deutsch von Stephan Niederwieser

Die Originalausgabe erschien 2002 bei Alyson Publications, Los Angeles, Kalifornien, unter dem Titel *Tantra for Gay Men*.

© Querverlag GmbH, Berlin, 2004

© Alyson Publications, Los Angeles, 2002

Erste Auflage September 2004

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag und grafische Realisierung von Sergio Vitale unter Verwendung einer Fotografie von Anja Müller.

Druck und Weiterverarbeitung: Druckhaus Köthen

ISBN 3-89656-108-1

Printed in Germany

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Querverlag GmbH, Akazienstraße 25, D-10823 Berlin

<http://www.querverlag.de>

Inhaltsverzeichnis

Dank	7
Vorwort – Der Fluss	9
Teil Eins <i>Geschichte, Philosophie und Bedeutung von Tantra für schwule Männer.</i>	13
Kapitel 1 <i>Was ist Tantra?</i>	15
Kapitel 2 <i>Das Ziel von Tantra.</i>	29
Kapitel 3 <i>Wie Tantra funktioniert.</i>	35
Kapitel 4 <i>Das Anbeten des Männlichen und des Weiblichen.</i>	51

Teil Zwei	
<i>Vorbereitung und Rituale</i>	59
Parabel	
<i>Die Geschichte der zwei Tempel</i>	61
Kapitel 5	
<i>Atmen.</i>	67
Kapitel 6	
<i>Körperhaltung und Bewegung</i>	75
Kapitel 7	
<i>Deine Körpermitte entwickeln</i>	85
Kapitel 8	
<i>Meditation</i>	93
Kapitel 9	
<i>Die Startrampe</i>	101
Zusammenfassung.	127
Glossar	131
Tantra im Netz	133
Danksagung	136
Bildhinweise	138
Register	139

dank

Viele haben zur Entstehung dieses Buches beigetragen. Meine Lehrer Swami Anadanakapila und Umeshanand haben mein Verständnis um mich selbst und das Universum erweitert. Sie waren immer nur eine E-Mail oder einen Telefonanruf entfernt, führten mich mit offenem Herzen, inspirierten mich, forderten mich heraus; ihnen schulde ich großen Dank.

Ohne die Fähigkeiten meines Lektors, Scott Brassart, der davon überzeugt war, dass Schwule von diesen Informationen profitieren können, und mich bat, mein Wissen in Worte zu fassen, würde es dieses Buch nicht geben. Für seine Vision, Unterstützung und das verdammt gute Lektorat stehe ich in seiner Schuld. Ich möchte auch meinem guten Freund Stephen Schlanser danken, der mir freundlicherweise anbot, in seiner zweiten Heimat Mexiko den Großteil dieses Buches zu schreiben. Aber vor allem wäre dieses Buch niemals ohne die liebevolle Unterstützung, die Güte und die Fürsorge meines Lebensgefährten Kenneth Symington entstanden, der mich seit zwanzig Jahren damit so reichlich beschenkt. Ich habe ihm viel mehr zu verdanken, als diese bescheidenen Sätze ausdrücken können.

Und schließlich möchte ich der Natur selbst danken. Sie spielte eine bedeutende Rolle in meinem Leben und in der Entwicklung dieses Buches, das ich hoch in den kanadischen Rocky Mountains konzipierte, an den friedlichen Ufern von Mexikos Banderas Bay entwickelte und im schönen Tamil Nadu, Südindien fertigschrieb.

Om Shiva,
Bruce Anderson
Pondicherry, Tamil Nadu, Indien

Vorwort

वेदर शिपइइ



Ich unterbreche meine Wanderung und sehe mich schweigend um. Das Dach der großen Douglastannen und Blaufichten filtert das Sonnenlicht, was die Blätter der Espen und das Gelbgrün der Ahornblätter bleicht, bevor es auf die Pflanzen des Waldbo-

dens herunter träufelt: Farne und Beerenbüsche, von denen sich die Bewohner des Waldes ernähren.

Ich gehe weiter und gelange an einen Bach, der über Steine sprudelt, sich an Schlagholz vorbeiwirbelt und hier und dort zu kleinen Teichen sammelt, in denen sich die Baumkronen und die Wolken spiegeln. Ein Pfad nebenan führt durch das Flussbett und ruft sanft meinen Namen. Ich folge ihm den Abhang hinunter, suche vorsichtig nach Trittsteinen und bemühe mich, dabei keine Fußabdrücke oder Spuren zu hinterlassen; die Natur heißt mich willkommen, und ich achte die Schönheit sehr, die der Wald mir bietet. Fächerblattfarne nicken sanft, während ich vorbeigehe, die Vögel in den Baumkronen rufen einander zu. Verkünden sie meine Ankunft? Wen würde das interessieren?

Je weiter ich wandere, desto sicherer fühle ich mich auf meiner Reise. Rinnsale fließen von den Hängen. Je mehr kühles Quellwasser in den Bach sprudelt, desto größer

schwillt er an. Orangefarbene Steine zeugen davon, dass eine mineralische Quelle hinzu fließt, die einen Hauch von Schwefel verbreitet und das Wasser wärmt.

Ich folge dem Flussbett weiter, das auf die doppelte Breite angewachsen ist. Die Steine sind nun größer und glatter und liegen weiter voneinander entfernt; ich muss springen, wenn ich trocken bleiben will.

Ich höre Stromschnellen hinter der nächsten Biegung, verlasse die Steine und springe ans Ufer zurück. Weil der Fluss eine Schneise durch den dichten Wald schlägt, ist es heller. Ein Schwall von Sonnenlicht ergießt sich in das dahin eilende kristallklare Wasser und verwandelt die Felsbrocken in Edelsteine. Blätter fangen das Licht ein, werfen es auf andere Blätter, Äste, Baumstämme und auf mich. Wie gebannt stehe ich inmitten dieser Schönheit.

Ich sehe die Stromschnellen vor mir. Das Wasser strudelt und schäumt um Steine herum; es wirkt gefährlich, blitzt weiß auf, wie das Chaos und die Lebendigkeit, durchtränkt mit Energie, ekstatisch und zerstörerisch zugleich. Das Rauschen erfüllt meine Ohren und übertönt das Vogelzwitschern und das Flüstern des Windes. Ich pirsche mich vorsichtig heran und entdecke, noch bevor ich das Ende der Stromschnellen erreiche, einen kleinen schattigen Rastplatz.

Ich setze mich und ziehe die Knie zu mir heran, aber mein Rücken meldet sich bald. So lege ich mich hin, fühle meine Arme, meinen Kopf und Nacken mit dem weichen Erdboden verschmelzen. Der betörende Duft des Waldes hüllt mich wie Nebelschwaden ein. Ich kann mich nicht mehr bewegen und sinke tiefer und tiefer in die Erde.

Während mein Körper am Ufer ruht, fühlt sich mein Geist berufen zu reisen.

Ich verlasse meinen Körper und eile wie ein Blitz höher und höher über die Wipfel der Bäume, der Sonne entgegen. Mit jedem Atemzug fühle ich mich leichter, inspiriert und schön. Ich fliege in eine Wolkenbank und bin elektrisiert von dem, was sich vor mir auf tut.

Hinter dem Schleier von Wolken liegt eine Stadt mit Minaretten, Kuppeldächern, Tempeln und goldenen Altären, alles strahlt. In der Stadt leben Götter und Halbgötter. Ich fühle, wie ich zu einem Gebäude mit einem Innentempel geführt werde. Der Eingang ist klein, aber das Gebäude groß. Grottenartig. Ich trete an einen schlichten Altar heran. Die Öffnung in der Kuppel über mir erleuchtet den Altar und den Raum. Ich schliesse die Augen, an diesem Altar wird mir die Vision der Schöpfung geschenkt – Welten, die geboren werden, die Ekstase erwachenden Lebens, Kraft strotzend, sich mit der Zeit entwickelnd. Ehrerbietig halte ich den Atem an, während sich die Welten wieder auflösen. Mich packt die Angst von schwindendem Leben. Ich sehe den Tod in der Geburt – Planeten, Galaxien, Wissen, Heilung und Schmerz. Die Intensität dieser Vision überwältigt mich und rührt mich zu Tränen. Die Schönheit ist überraschend und überirdisch.

Sie ist göttlich.

Sie ist der übermächtige Schöpfer, Lenker und Zerstörer: Gott.

Ich gehe in einen anderen Raum. Durch ein vergittertes Fenster sehe ich Primärfarben wie von einem Prisma über alle Kanten, Grenzen und jede Oberfläche geworfen. Während ich die Schöpfung beobachte, fühle ich, wie sich mein Körper auflöst und transzendiert. Wieder löst sich mein Körper auf, mein Geist wird gehoben, diesmal von Musik, die die Umrisse der Wolken in dieser Stadt der Götter durchtränkt.

Ich spüre Brennen auf meinem Gesicht; der Schweiß bringt mich zurück. Die Sonne. Ich werde meiner Umwelt gewahr, öffne die Augen und sehe dieselben Primärfarben auf den Heidelbeerbüschen und Zedernrinden. Aus den Steinen im Fluss sind Felsbrocken geworden, das Wasser rumort voller Kraft.

Ich bin so bewegt, dass ich mich nicht rühren kann. Also bleibe ich still liegen, eins mit der Erde, dem Wald, der Sonne, unfähig, meine Hände, Arme oder Beine zu spüren, tief mit der Schöpfung verbunden. Ich fühlt mich in Frieden und für immer verändert.



Kapitel Zwei

वेद इति von tantra

*„Was hier ist, ist auch anderswo;
was nicht hier ist, ist auch nirgendwo anders.“*

Visvasharatantra

„Wie oben, so unten.“

Mystische Redewendung

Jede Technik hat ein Ziel oder will ein bestimmtes Ergebnis erzielen. Tantra macht da keine Ausnahme, obwohl eines seiner Ziele – nämlich kein Ziel zu haben – dieser Aussage zu widersprechen scheint. Darauf werde ich gleich näher eingehen. Die anderen Ziele des Tantra sind spirituelles Glück zu erfahren und ein Verständnis über unsere exoterische Natur sowie unsere esoterische Anatomie zu gewinnen.

Zwei Grundpfeiler des traditionellen Tantra sind *mantra* und *yantra*. Mantras sind heilige Silben, die durch wiederholtes Rezitieren eine Schwingung verursachen, die unser Denken verändert und uns in einen neuen emotionalen

Zustand überführt – was wichtig ist, denn unsere Emotionen verbinden uns mit dem Göttlichen. Yantras sind die optischen Entsprechungen der Mantras. Nachdem Töne aus Schwingungen bestehen, haben sie eine Form, die geometrisch umgesetzt werden kann. Yantras werden zum Meditieren benutzt, um den Geist und das Herz zu sammeln, als Amulett oder um eine Gottheit anzurufen.

Mantras und Yantras sind Brücken zwischen der menschlichen und göttlichen Welt. Im traditionellen Tantra werden sie dazu benutzt, um sich dem Göttlichen anzunähern. So spricht man zum Beispiel ein bestimmtes Mantra, um eine Gottheit anzurufen, und man malt dann das entsprechende Yantra, um die Energien und Absichten in Einklang zu bringen.



Für unsere Zwecke werden wir das Mantra *Om* benutzen. Tantra und ähnliche Disziplinen halten *Om* für den Kernklang der Schöpfung. Oft geht es einem anderen Mantra voraus oder schließt es ab. *Om* ist

einfach zu erinnern; es allein oder gemeinsam mit einem Partner zu tönen, bringt dich in eine heilige Stimmung.

Auf dem Anfängerniveau der Tantrapraxis betrachtet man „heilig“ als einen emotionalen oder spirituellen Zustand, der sich vom Alltagsbewusstsein deutlich unterscheidet. Man könnte das damit vergleichen, dass Katholiken in Kirchen niederknien oder sich auf eine bestimmte Art bewegen, um der Ehrfurcht vor ihrem Glauben Ausdruck zu verleihen. Vor dem 2. Vatikanischen Konzil war das noch deutlicher ausgeprägt.

Je länger man Tantra praktiziert, desto mehr wird es Teil des Alltags, und man hört auf, zwischen „heilig“ und „all-

tächlich“ zu unterscheiden. Letztlich geht es darum, das Heilige in allen Lebensaspekten zu finden. Und jetzt verstehst du auch die Aussage vom Anfang dieses Kapitels: Das Ziel von Tantra ist es, kein Ziel zu haben, eben weil du dann bereits aus einer Position des Göttlichen heraus agierst.

Es gibt einen tantrischen Zweig, der Amulette und Rituale benutzt, um bestimmte Ergebnisse zu manifestieren. Einige davon – Macht, Reichtum, Glück – würde man nicht gerade als „spirituell“ bezeichnen. Deswegen ist diese Richtung des Tantra nicht der Fokus dieses Buchs. Wir konzentrieren uns auf das Tantra als direkter Weg zu persönlicher Erleuchtung und Glückseligkeit.

Während wir uns zu immer größerem spirituellen Ausdruck im Alltag entwickeln, müssen wir zahlreiche Fesseln abstreifen. Das Kularnavatantra – die überlieferten Schriften eines tantrischen Zweiges mit dem Namen Kaula – fasst sie kurz zusammen. Überraschenderweise klingen sie wie eine Liste von Verwirklichungen in der Psychotherapie. Diesem Text zufolge muss der ernsthaft Studierende Mitleid, Ignoranz, Scham, Familie, Gewohnheit und Kastendenken überwinden. Obwohl wir im Westen ja nicht im traditionellen Kastensystem leben, unterscheiden wir Menschen trotzdem aufgrund von „Rasse“, Herkunft und vielen anderen Faktoren. Jeder Handwerker, der versucht hat, Manager zu werden, wird dies bestätigen. Solche Veränderungen erfordern die Entwicklung von neuen verbalen und nonverbalen Kommunikationsfähigkeiten, eine andere Art, sich zu kleiden, und vielleicht sogar das Annehmen von ganz neuen Werten.

Im Hinduismus gibt es viele unterschiedliche Aspekte des Göttlichen, die durch Götter und Göttinnen repräsentiert werden. Die drei wichtigsten – Schöpfung, Handlung (bewahren) und Auflösung (Rückkehr zur Quelle) – sind

unter dem Namen *leela* bekannt („göttliches Spiel“). Das ist ein wichtiges Konzept im Tantra, weil die ganze natürliche Welt heilig ist. Wir Menschen sind hier, um uns auf diese Heiligkeit auszurichten, indem wir unser ganzes Leben zu einer Form von Leela werden lassen.



Nachdem das Göttliche viele Formen annimmt, können wir unterschiedliche Aspekte verehren: Shiva, seine Gemahlin Shakti, seinen Sohn Skanda, den Menschen-Elefanten-Gott Ganesha, die blutrünstige Göttin Kali und so weiter. Ähnlich verehren die Katholiken Maria, die Mutter von Jesus, aber auch die göttliche Dreifaltigkeit, Gott, Jesus und den Heiligen Geist – also ist selbst im anscheinend monotheistischen Christentum das Konzept von Gott zu groß, um es in *einer* Figur in Menschengestalt zu personifizieren.

Aber: Götter anzurufen kann sehr gefährlich sein. 1993 eröffnete ich mit Neotantrikern ein mehrtägiges Ritual damit, die Göttin Kali anzurufen und einzuladen. Sie offenbarte sich, und gleich darauf fiel die Gruppe auseinander; viele Männer waren plötzlich so von Angst erfüllt, dass sie wegrannten. Stunden später verabschiedeten wir Kali, und die Gruppe fand wieder zusammen. Unsere Anrufung, obwohl gut gemeint, war unangebracht, naiv und kurzsichtig. Wir waren wie Zauberlehrlinge, die gerade genug wussten, um gefährlich zu sein. Unser Anruf entsprach tatsächlich

Leela, aber das Risiko von schwerem Leid lag in unserer menschlichen Dimension. Mit besserer Vorbereitung und Fürsorge hätten wir die destruktiven Aspekte der Schwertträgerin Kali vermeiden können. Deshalb ist es unbedingt notwendig, zu wissen, was man tut, bevor man tantrische Rituale einleitet, sonst werden Mantras und Yantras nicht die erwünschten Ergebnisse erzielen.

