

Die Suche nach dem spirituellen Orgasmus

Daoistische und tantrische Sexualekultivierung im Westen

Von Michael Winn



Durch den Verzicht auf Geschlechtsverkehr hat der Geist keine Möglichkeit zur Entfaltung, Yin und Yang sind blockiert und voneinander abgeschnitten. - Klassiker des Su Nu (Wile, 1992, 7)

Sexuelle Liebe kann eine der mächtigsten menschlichen Erfahrungen sein. In den vergangenen zweitausend Jahren haben bestimmte daoistische und tantrische Kulturen versucht, die Kraft der Sexualität zu nutzen, um höhere spirituelle Bewusstseinszustände zu kultivieren und Unsterblichkeit zu erlangen. Diese Praktiken scheinen ihren Ursprung in China und Indien zu haben und verbreiteten sich später in Tibet und anderen Teilen Asiens. Sowohl der Daoismus als auch der Tantrismus sind erfahrungsorientierte Lebensanschauungen, die ähnliche mikrokosmisch-makrokosmische Theorien über den menschlichen Körper als inneren Spiegel der äußeren Natur vertreten. Die körperzentrierte Kosmologie beider Religionen hat zu einem Spektrum sexueller Praktiken geführt, das vom ritualisierten körperlichen Geschlechtsverkehr bis hin zum Zölibat reicht, das von bewusster feinstofflicher Liebe begleitet wird. (Bokemkamp, 1997, 43; Wile 1992, 25, White,

2000, 15).

Beide gehen von einem multidimensionalen Universum aus, das von göttlichen, alles durchdringenden polaren Energien beherrscht wird, die im Tantra als Shakti-Shiva-Gottheiten oder im Daoismus als die Yin-Yang-Kräfte des Himmels und der Erde bezeichnet werden. Diese polaren Kräfte entspringen einer geheimnisvollen, nicht-dualen Einheit, deren Tanz auf der physischen Ebene einem fünffachen Muster der Harmonie folgt, das von fünf Gottheitenfamilien oder fünf Phasenprinzipien bestimmt wird. Beide bieten alchemistische Landkarten, die oft in Mandalas verborgen sind, die im Körper verinnerlicht sind - Yantras im Tantra und I Ging (Yijing)-Muster im Daoismus -, die nur von einem eingeweihten Adepten vollständig verstanden werden können. Diese subtilen Landkarten des Körpers ermöglichen es dem Adepten, das scheinbare Chaos der widerstreitenden körperlichen und sexuellen Begierden zu durchqueren, um den Weg zum wahren Selbst im stillen Zentrum des Schöpfungsdramas zu finden. Trotz dieser grundlegenden Ähnlichkeiten in ihrer Kosmologie sind die tantrischen und daoistischen Methoden der sexuellen Kultivierung, sowohl des physischen als auch des subtilen Körpers, radikal unterschiedlich.

Seit den späten 1970er Jahren wurden daoistisch-tantrische Sexualpraktiken im Westen weithin bekannt gemacht und gelehrt. Als Student, Lehrer und Privatgelehrter dieser Praktiken in dieser Zeit habe ich es auf mich genommen, die Methoden verschiedener tantrischer und daoistischer Schulen, die an westliche Küsten gespült wurden, zu "testen". Ich wurde von einer intensiven Neugier auf die Natur meiner eigenen Sexualität angetrieben, die ich intuitiv als zentral für meine spirituelle Entwicklung empfand. Diese Reise führte mich zu ausgedehnten Aufenthalten in China und Indien, um den kulturellen Kontext dieser Praktiken zu erforschen und ihre Unterschiede als Pfade mit Schwerpunkt auf Feuer (tantrisch) oder Wasser und Feuer (daoistisch) zu erkennen.

Mein Ziel ist es zu zeigen, wie westliche sexuelle Bedürfnisse die Lehrer und Lehren der daoistischen und tantrischen Sexualpraktiken im Westen geprägt haben. Ich werde das sexuelle Verhalten, die Einstellungen, die Linie und die Methoden verschiedener Lehrer untersuchen und prüfen, ob ihre Praktiken weitgehend neu erfunden oder auf radikal andere Weise als die traditionellen asiatischen Linien dargestellt wurden. Ich hoffe, die Beziehung zwischen körperlichem Sex, feinstofflichem Körper-Sex, der Frage des Zölibats und der traditionellen Unterscheidung zwischen medizinisch-therapeutischen Sexualpraktiken und mystischen Ansätzen zur Sexualität zu klären. Ich werde erkunden, warum Sexualität für die spirituelle Transformation so wichtig ist, und die verschiedenen Arten des subtilen Körperorgasmus beschreiben, die man mit daoistischen und tantrischen

Methoden hervorrufen kann.

Der grobe Rahmen meiner Studie ist, dass (1) es in jedem Menschen eine tiefe Spannung zwischen einem nicht-sexuellen, nicht-dualen Kernwesen und einem sexuell polarisierten männlich-weiblichen Körper gibt. Diese Spannung wird durch die Entwicklung eines dazwischenliegenden Energiekörpers gemildert, der androgyn (sowohl männlich als auch weiblich) ist und der der tiefste Antrieb hinter allen Kräften der spirituellen Evolution ist. (2) Diese Spannung zwischen Sein und Körper ist so stark, dass die meisten "Erleuchtungs"-Zustände sie nicht überbrücken können, trotz gegenteiliger Behauptungen. Sie wird nur durch das überbrückt, was sowohl im Tantra als auch im Daoismus als Unsterblichkeitspraktiken bezeichnet wird.

Im Allgemeinen fand ich in der daoistischen Tradition ausführlichere medizinische und innere Sexualpraktiken, die in einem abschließenden Überblick beschrieben werden. Diese Abhandlung trägt den Titel "Die Suche nach dem spirituellen Orgasmus", weil ich im Zuge der Vermittlung sexueller Praktiken an westliche Menschen Tausende von Schülern befragt habe, um herauszufinden, warum sie eine sexuelle Praxis erlernen. Wenn man sie bittet, zwischen dem Verständnis ihrer Sexualität, einer verbesserten sexuellen Leistungsfähigkeit, besseren Liebesbeziehungen und einem spirituellen Orgasmus zu wählen, entscheiden sich etwa achtzig Prozent für den spirituellen Orgasmus.

Da der Fluss der daoistischen und tantrischen Geschichte so weitläufig ist und so viele Nebenflüsse hat, sind Verallgemeinerungen in meinen kurzen Skizzen einer breiten Palette von Lehrern und Lehren, denen ich begegnet bin, unvermeidlich. Das Hindernis für alle Forschungen zur Sexualität sind die weit verbreiteten Lügen und Verheimlichungen. Subtiler Körper-Sex verkompliziert dieses Problem, da die daoistisch-tantrische Erfahrung des Körpers als göttlicher Kosmos, der sich in sich selbst zusammenfindet, per Definition persönlicher Natur ist. Um eine neue Offenheit in Bezug auf heikle sexuell-spirituelle Themen zu schaffen und die Sinne des Lesers zu beleben, wechsele ich oft in die Ich-Erzählung. Ich übernehme (im Namen meiner ungenannten Informanten) die volle Verantwortung für etwaige Ungenauigkeiten in meiner kurzen Fußnote zu diesem Kapitel der westlichen Religionsgeschichte.

Sexuelle Revolution als kultureller Kontext

Tantriker und Daoisten rebellierten oft gegen die vorherrschenden sozialen und sexuellen Werte, die in Indien von einem strengen Kastensystem und in China von den offen frauenfeindlichen Werten des Konfuzianismus beherrscht wurden. Tantriker und Daoisten experimentierten auch schon früh mit "äußerer Alchemie",

der Verwendung bewusstseinsverändernder natürlicher Substanzen, um die eigene spirituelle Entwicklung zu beschleunigen. Es ist nicht verwunderlich, dass ihre Ideen im Westen in einer Zeit der kulturellen Rebellion in den 1960er Jahren mit bewusstseinsweiternden Drogen, Rockmusik, die das Becken verwirrt, und einer durch Pillen ausgelösten Bewegung der freien Liebe, die allesamt darauf abzielten, die Werte des Establishments zu stürzen, große Popularität erlangten. Die sexuelle Revolution des Westens fand ohne östliche Impulse statt; aber sobald sie stattfand, musste sie irgendwo hin, und die tantrischen und daoistischen Lehren boten eine neue und spirituellere Richtung, in der die sexuelle Revolution reifen konnte. Wenn wir uns vorstellen, dass der Planet Erde eine einzige globale Libido hat, vermute ich, dass diese alten Lehren überall dort aufgetaucht wären, wo die sexuelle Freiheit explodierte.

Es ist wichtig, zunächst die im Westen verbreitete Naivität gegenüber orientalischen Sexualpraktiken zu beseitigen. Lehrer der traditionellen Sexualwissenschaft, ob medizinisch oder spirituell, sind heute weder in China noch in Indien zu finden. Auf sieben Reisen nach China kannte trotz eines umfangreichen Netzwerks daoistischer Kontakte niemand einen einzigen Lehrer für daoistische Sexualkultivierung, obwohl alle über deren historische und textliche Präsenz Bescheid wussten.

Dafür gibt es zwei Gründe. Erstens hat die daoistische Sexologie einen schlechten historischen Ruf, weil sie missbraucht und zur Förderung des sexuellen Vampirismus eingesetzt wurde, was es riskant macht, sie in der kommunistischen Kultur zu lehren. Zweitens hat das alte China, wie Fang Ru Ruan in seiner Studie *Sex in China* feststellt, die ältesten und detailliertesten Sexualkunde-Texte der Welt hervorgebracht, aber das moderne China ist eines der sexuell am stärksten unterdrückten Länder der Welt - auf den Verkauf von Pornografie steht die Todesstrafe. Wie der neoreichianische jugoslawische Filmemacher Dusan Makaveich 1972 in seinem Film *Mysteries of the Organism* zeigte, besteht ein umgekehrt proportionales Verhältnis zwischen politischer Unterdrückung und sexueller Freiheit. Dies scheint durch die jüngsten medizinischen Berichte über die zunehmende Verbreitung sexueller Funktionsstörungen in Festlandchina bestätigt zu werden.

Die meisten aktuellen daoistischen Bücher über Sexualkunde stammen aus Taiwan und Hongkong, oft im Zusammenhang mit ausgebildeten Kurtisanen (Lai 2001, McNeil 1999), oder von in Thailand lebenden Chinesen (Chia/Winn 1984, Chia 1986, 1996, 2000).

Drei Reisen nach Indien, zahlreiche Kontakte und Bücher über Tantra haben mich davon überzeugt, dass die Situation dort nicht viel anders ist. Gebildete Hindus sind puritanisch in ihren sexuellen Sitten, und der Tantrismus wird als niedere Kaste und moralisch fragwürdige Ausrede für schwarze Magie angesehen, insbesondere für

Verführungszauber (vashikarana), die für unterhaltsame Geschichten geeignet sind, aber nicht ernsthaft betrieben werden. Es handelt sich um eine Untergrund-Subkultur mit einer unsichtbaren Gruppe von Adepten, die in den esoterischen sexuellen Riten, die in den klassischen tantrischen Schriften, erotischen Gemälden und Skulpturen beschrieben sind, geübt sind. Die tantrischen Praktiken werden durch Geheimhaltung am Leben erhalten: "Öffentlich vedisch, heimlich tantrisch" ist der indische Aphorismus, der die Situation zusammenfasst. Meine These ist, dass von den männlichen tantrischen Lehrern, die ihre sexuelle Ware in den Westen brachten, nur wenige eine tatsächliche Ausbildung in körperlichen Sexualpraktiken hatten. Ich glaube, die meisten haben sie aus alten Texten nachgebildet oder sie aus ihren eigenen Bedürfnissen oder den Erwartungen ihrer westlichen Schüler heraus erfunden.

Asiatische Sexualpraktiken hätten sich im Westen wahrscheinlich nicht durchgesetzt, wenn nicht Sigmund Freud (gest. 1939), seine Schüler Carl Jung (gest. 1961) und Wilhelm Reich (gest. 1957) sowie der frühe Sexualforscher Havelock Ellis (gest. 1939) den Boden bereitet hätten. Die weit verbreitete Akzeptanz der Theorie, dass der Sexualtrieb eine grundlegende Gestaltungskraft der Persönlichkeit ist, öffnete die Menschen im Westen für die daoistisch-tantrische Metaphysik, die noch einen Schritt weiter ging und der Sexualität eine Schlüsselrolle in der spirituellen Entwicklung zuwies. Jung erweiterte dies durch seine Erkundungen der östlichen Mystik und schrieb Einführungen in tantrische und daoistische esoterische Texte. In seinem Essay über das Geheimnis der Goldenen Blume versuchte Jung (meiner Meinung nach erfolglos), seine psychologischen Anima-Animus-Archetypen auf die Yin-Yang-Theorie zu übertragen. Jung fehlten die praktischen energetischen Methoden (jenseits der "Gesprächstherapie"), um diese unbewussten männlich-weiblichen Kräfte im Körper direkt zu erfahren und in überbewusste Zustände zu führen.

Reich versuchte, diese Lücke zu füllen, und starb in den USA im Gefängnis, weil er seine Lehren und Geräte verbreitete, die ein Universum - und den menschlichen Körper - propagierten, das sich um den Orgasmus dreht, und zwar durch das Medium "Orgon", ähnlich dem Prana in Indien und dem Qi in China. Die Ideen dieser Psychologen wurden später immer mehr zum Mainstream und bildeten 1972 die Grundlage für Bestseller wie *The Joy of Sex* von Alex Comfort, einem Gelehrten der tantrischen erotischen Kunst und Philosophie. Das Auftauchen verrückter Weisheitslehren tibetisch-buddhistischer Tantriker wie Chogyam Trungpa (gest. 1989) inspirierte Beatniks und Dichter wie Allen Ginsberg, der sich als Homosexueller in einer homophoben Gesellschaft von einer Lehre angezogen fühlte, die behauptete, dass man Erleuchtung erlangen könne, indem man seinen gewöhnlichen Wünschen folgte und sie erfüllte.

Zwei frühe wichtige Impulse für das Wachstum asiatischer Sexualpraktiken im Westen waren 1) die Veröffentlichung von *From Sex to Super Consciousness* (1974) von Bhagwan Sri Rajneesh und seine wachsende Popularität als "Sex-Guru" des tantrischen und New-Age-Mystizismus und 2) die Veröffentlichung des Bestsellers *Sexual Secrets* (1979) von Nik Douglas und Penny Slinger mit klassischen Texten und sechshundert Illustrationen tantrischer und daoistischer Sexual-Ikonografie. Im Gegensatz zu früheren erotischen Kunstbüchern bot es einen lebendigen spirituellen Weg. Diese Ereignisse brachten Bilder und eine Vision der sexuell-spirituellen Befreiung in die populären Medien, und zwar mit einer Psychologie, die für die Menschen im Westen zugänglich war.

Nik Douglas war ein englischer Rockmusikproduzent, der in den 60er Jahren für acht Jahre nach Indien ging. Einige Jahre davon wanderte er als tantrischer Sadhu umher und rührte die Asche des heiligen Dhouni-Feuers seines Gurus. Douglas drehte den ersten englischsprachigen Film über Tantra, der von Mick Jagger finanziert wurde - ein klares Bekenntnis zur Übereinstimmung zwischen Tantra und Rockmusik-Subkulturen. Douglas gab in Indien die Zeitschrift *Chakra* heraus und spielte eine indirekte, aber entscheidende Rolle dabei, die Beatles mit ihrem Guru Maharishi Mahesh bekannt zu machen. Dadurch erlangten auch andere indische Gurus sofortigen Rockstar-Status und machten ihre Lehren der rebellischen Jugendkultur im Westen bekannt. Maharishis Bewegung der Transzendentalen Meditation gibt sich selbst als vedisch aus und vermeidet sexuelle Themen und Praktiken völlig. Doch wie Douglas in seiner Geschichte des Tantra, *Spiritual Sex* (1997), aufzeigt, sind die TM-Power-Mantras, die den Eingeweihten, die nach ihrem Geburtsdatum ausgewählt werden, gegeben werden, tantrisch. Die Veden selbst sind Hymnen, die gesungen werden müssen, aber sie bieten keine Mantras, was Douglas auf die älteren dravidischen vegetativen Fruchtbarkeitskulte in Indien zurückführt.

Traditionell ist im hinduistischen Tantra die Übertragung einer Überlieferungslinie wesentlich, eine persönliche Einweihung durch einen Guru. Rajneesh (1931-90) war ein indischer Philosophieprofessor, der im Grunde keinen Guru hatte - er erhielt seine Einweihung aus Büchern. Auf der Grundlage seiner umfassenden Lektüre und seiner direkten Experimente "erfand" Rajneesh einen tantrischen Pfad, den westliche Menschen selbst erforschen können. Er verbot seinen indischen Anhängern, die für Westler entwickelten Techniken anzuwenden, da er der Meinung war, dass der westliche Geist anders funktioniere. Er hatte ein Genie dafür, obskure mystische Konzepte in eine praktikable westliche Psychologie zu übersetzen. Er bot den Menschen im Westen genau das, was sie wollten: Freiheit von Schuldgefühlen in Bezug auf Sex, das Versprechen der Erleuchtung und ein Sammelsurium von Workshops, die von seinen Anhängern geleitet wurden und es ihnen ermöglichten,

ihre eklektische Mischung aus östlichen und westlichen Methoden zu erforschen und zu integrieren. Da er keine Abstammung hatte, erfand er für die Westler ein Gefühl der Abstammung, indem er von ihnen verlangte, swamiähnliche Roben zu tragen.

Rajneesh schuf die Voraussetzungen dafür, dass sich seine westlichen Anhänger das tantrische Fünf-Elemente-Chakra-System aneigneten und es psychologisierten, um es ihren eigenen spirituellen Bedürfnissen und westlichen Archetypen anzupassen. Dieser Trend zu einer "selbst erfundenen" Spiritualität wurde zu einem Markenzeichen der New-Age-Bewegung im Westen. Tantra und Daoismus haben beide eine lange Geschichte des Experimentierens mit und der Aufnahme neuer spiritueller Technologien, daher verwende ich den Begriff "selbst erfunden" nicht abwertend, sondern nur, um sie von Lehren zu unterscheiden, die von traditionellen Linien in Indien oder China übernommen wurden.

Nik Douglas, der Rajneesh in Indien kennenlernte, bevor er berühmt wurde, erzählte mir, dass er ihn vor allem als "netten Professorentyp" in Erinnerung hatte, "der wollte, dass ich ihn mit intellektuellen westlichen Mädchen verkuppel, die ficken würden". Dies deutet auf ein frühes Stadium hin, in dem er versuchte, seine sexuelle und intellektuelle Identität in Einklang zu bringen. Später wurde Rajneesh von den Medien als "Sex-Guru" angepriesen, weil er seinen Anhängern riet, so viel Sex zu haben, wie sie nur ertragen könnten, bis sie keine Lust mehr hätten. Dies war seine neuartige Anwendung eines traditionellen tantrischen Prinzips, nämlich das gewöhnliche Verlangen zu nutzen, um Erleuchtung zu erlangen. In seinen Seminaren verlangte er zu Beginn, dass sich jeder auszieht und an den Achselhöhlen und Genitalien eines Mitglieds des anderen Geschlechts schnuppert. Berichten zufolge trat Rajneesh zwischen seinem zweiundvierzigsten und fünfundfünfzigsten Lebensjahr in eine Phase des natürlichen Zölibats ein, so dass er auf dem Höhepunkt seines Ruhmes als Sex-Guru keinen Sex mehr hatte. Dies unterstreicht das Paradoxon, das in vielen traditionellen tantrischen und daoistischen Linien zu finden ist: ein Ansatz, der Zölibat befürwortet, aber die sexuelle Energie als Hauptkraft in der Meditation einsetzt.



Persönlicher Bericht: Kundalini-Aufstieg im Westen

Meine eigene erste spirituelle Einweihungserfahrung bietet eine Momentaufnahme davon, wie tantrische Methoden ohne eine definierende Abstammungslinie kulturelle Grenzen überspringen und wie die tantrische Erfahrung der Kundalini, der weiblichen Shakti-Kraft, die im Körper aufsteigt, selbst die Grenze zwischen dem Sexuellen und dem Spirituellen verwischt. Im Jahr 1978 arbeitete ich als freier Kriegsberichterstatter in Afrika. Auf dem Weg zum Flughafen, als ich die USA verließ, schnappte ich mir Rajneeshs Buch der Geheimnisse, seine Zusammenstellung von hundert verschiedenen tantrischen Methoden. Ich hatte noch nie von Rajneesh gehört. Später, als ich in Dar Es Salaam, Tansania, auf ein Visum wartete, hatte ich Zeit, in dem Buch zu blättern.

Ich hatte nie einen Guru oder eine Meditationsausbildung gehabt. Rajneeshs Buch der Geheimnisse überwältigte mich mit der Anzahl der darin enthaltenen Techniken. Also wählte ich die einfachste, die ich finden konnte, eine Atemmethode. Sie wies mich an, meiner Ein- und Ausatmung zu folgen und dabei die Pausen zwischen den Atemzügen allmählich zu verlängern. Ich vertiefte mich in den Prozess und lag auf einer Strohmattatze in einem schwülen 3-Dollar-Flohsackhotel, das ich mit einem schwarzen südafrikanischen Flüchtling teilte, dessen epileptische Anfälle meine einzige Ablenkung waren. Ich übte drei bis fünf Stunden am Stück und fand heraus,

dass ich meinen Atem verlangsamen konnte, bis die Pausen scheinbar unendlich lange dauerten.

Eines Tages, nach zwei Wochen Praxis, spürte ich, wie mein Atem vollständig stehen blieb. Während einer langen Pause zwischen den Atemzügen geriet ich in einen tiefen, friedlichen Zustand und spürte, dass ich keine Luft mehr zu atmen brauchte. Plötzlich bebte mein ganzer Körper, dann explodierte er in einem intensiven Orgasmus und ich sah, wie ich in den Raum um mich herum katapultiert wurde, mit einer klaren Vision meines Körpers, der sich schnell durch die Wände des Raumes ausdehnte. Nach dieser ersten Explosion fühlte ich mich wie ein Atompilz nach einer nuklearen Explosion, wobei die Trümmer meines früheren Bewusstseins in Stücke gesprengt wurden und langsam in glückseligen Tröpfchen auf meinen transparenten Körper zurückregneten. Ich war schockiert, verängstigt und aufgereg.

Mir wurde klar, dass ich in eine andere Dimension meiner selbst eingetreten war, und ich beschloss, es zu einer Priorität in meinem Leben zu machen, einen Weg zu finden, mit ihr verbunden zu bleiben. Ich beschloss, auf Fleisch, Drogen und Sex zu verzichten, wobei die letztgenannte Entscheidung für mich besonders schockierend war, da ich zu dieser Zeit dazu neigte, drei Freundinnen gleichzeitig zu haben. Da meine außerkörperliche Erfahrung tausendmal orgasmischer war als der beste sexuelle Orgasmus, den ich bis dahin erlebt hatte, schien es keine Rolle zu spielen, zölibatär zu leben. Ich wusste es damals nicht, aber ich hatte das Reich meiner subtilen Körper und ihrer spontanen orgasmischen Eigenschaften betreten. Ich hatte keinen Guru oder eine formale Einweihung, mein einziger Lehrer war ein Buch, und doch befand ich mich im Zölibat, auf dem tantrischen Pfad und auf der Suche nach einem erneuten spirituellen Orgasmus.

Als ich nach New York zurückkehrte, machte ich mich auf die Suche nach dem nächstgelegenen Rajneesh-Ashram, einem schmutzigen Keller in Tribeca. Ich machte die Dynamische Meditation von Rajneesh, um die Kundalini zu erwecken, aber es funktionierte bei mir nicht, und ich mochte das Gefühl des "Gruppenfummelns" der Leute dort nicht. Ich wollte nicht, dass sich Fremde an meinem neuen, empfindlichen Energiefeld zu schaffen machen, und die Methoden schienen mir nicht genug inneren Fokus zu bieten. Das einzige gedruckte Buch, das die Realität meiner Erfahrung zu bestätigen schien, war Gopi Krishnas Kundalini: The Serpent Power (Die Schlangenkraft), ein Bericht über seine zwölfjährige Tortur mit seiner wild gewordenen Kundalini, die schließlich durch einfaches Fleischessen geheilt wurde. Krishna veröffentlichte später viele Bücher, in denen er behauptete, dass die Kundalini - der Tanz der Prana-Ströme Ida (solar), Pingala (lunar) und Sushumna (zentral) die Wirbelsäule hinauf - die evolutionäre Kraft hinter allem Genie und aller genetischen Evolution sei.

Als ich Gopi Krishna kurz vor seinem Tod im Jahr 1984 interviewte, war ich von seiner spirituellen Präsenz nicht beeindruckt. Er wirkte sehr intellektuell, ein indischer Pandit mit dicker schwarzer Brille, dessen Energie hauptsächlich in seinem Kopf war.

Ich begann, das Weiße Tantra Yoga zu praktizieren, das von Yogi Bhajan und seiner 3HO-Organisation gelehrt wurde, und stellte fest, dass es die glückselige Erfahrung, die ich in Afrika gemacht hatte, systematisch stimulierte und aufrechterhielt. Vier Jahre lang praktizierte ich täglich dieses System des Kundalini-Yoga, das eine strenge Kombination aus yogischen Asanas (Körperhaltungen), "Feueratem" (schnelle Bauchatmung), yogischen Locks (festes Zusammendrücken verschiedener Körperteile), Mudras (Handstellungen) und Mantras beinhaltete. Ich duschte um 4 Uhr morgens eiskalt und stellte fest, dass sich mein Schlafbedarf auf vier Stunden reduzierte. Ich begann auch, verschiedene Siddhis oder spirituelle Kräfte zu erfahren, von Ausbrüchen von Telepathie und Vorauswissen über die Zukunft (nützlich bei der Planung meiner Karriere als freier Schriftsteller) bis hin zu - noch dramatischer - zu wiederholten Erfahrungen, dass das gesamte Universum in einen einzigen Punkt kollabierte. Ich war bis zu einer Stunde lang bewegungsunfähig, als wäre mein Wesen zu einer schweren Stahlkugel im Zentrum des Universums kondensiert, deren Druck so stark war, dass nicht einmal mein Geist sich seiner Gravitationskraft entziehen konnte.

Als selbständiger Schriftsteller konnte ich vier bis acht Stunden am Tag praktizieren. Die Verbindung zwischen Kundalini und Sexualität lag auf der Hand. Meine Hoden pulsierten Tag und Nacht, ich konnte spüren und innerlich hören, wie meine sexuelle Energie meine Wirbelsäule hinaufraste und in meinem dritten Auge pochte. Zu anderen Zeiten erlebte ich feurige, sexualähnliche Ströme von Elektrizität, die durch meinen Körper flossen. Ich fühlte mich, als hätte ich organisches LSD entdeckt und lief in einem ekstatischen Zustand umher, fühlte mich drei Meter groß und blickte von oben auf die weltliche Realität unter mir herab. Ich war immer noch zölibatär, hatte aber so viel sexuelle Energie, dass ich täglich masturbierte, um den Druck abzubauen. Meine Umwandlung von sexueller Energie in glückselige feinstoffliche Energie muss unausgewogen gewesen sein, denn sie führte schließlich zu einer Schwächung meines physischen Körpers. Dies führte dazu, dass ich zu den daoistischen Praktiken der inneren sexuellen Alchemie überging.

Mir wurde gesagt, dass ich die traditionelle alte Wissenschaft des Tantra praktiziere, aber spätere Untersuchungen von mir und anderen über Yogi Bhajan warfen ernsthafte Fragen auf, ob seine Methoden nicht "selbst erfunden" waren, aus einem Sammelsurium, das er während seiner Zeit als Zollbeamter in Delhi gesammelt hatte. Bhajan hatte keinen erkennbaren Guru, keine spezifische tantrische Linie oder

Schule, und er hatte seine yogischen Methoden mit einer seltsamen Mischung aus religiöser Verehrung des Sikhismus vermischt. Ich reiste in den indischen Bundesstaat Punjab, und weitreichende Nachforschungen ergaben, dass dort niemand jemals etwas von Sikh-Tantrikern gehört hatte. Damit will ich nicht sagen, dass Bhajans Methoden unwirksam sind, sondern lediglich darauf hinweisen, dass selbst erfundene Tantriker in den Westen kommen, um eine Anhängerschaft zu finden. Eine seiner Innovationen bestand darin, dass er männliche Yogis und weibliche Yoginis in langen, bis zu hundert Personen umfassenden Reihen einander gegenüberstellte. Sie starrten ihrem Partner des anderen Geschlechts in die Augen, während sie in verschiedenen Asanas schnelle Feueratemübungen machten und so ein enormes sexuelles Energiefeld aufbauten, das in eine höhere Oktave gemeinsamer Glückseligkeit übergang.

Bhajan bot wenig wirkliches Training zum Umgang mit sexueller Energie an, außer dem Rat, den Sex auf einmal im Monat mit einem verheirateten Partner zu beschränken. Die einzige spezifische Technik für Männer bestand darin, sich mit dem Damm über die Ferse zu setzen (mulabanda), um den nach oben gerichteten Fluss der sexuellen Gefühle daran zu hindern, aus dem Penis auszutreten. Doch in seinen Ashrams, in denen heitere westliche Yogis mit weißen Turbanen und langen Bärten saßen, kam es hinter den Kulissen zu häufigen sexuellen Affären zwischen Adepten, die den Ermahnungen ihres Gurus nicht folgen konnten. Einer aus Bhajans innerem Kreis enthüllte mir die Existenz von Klagen gegen Bhajan (der verheiratet war) von weiblichen Anhängern wegen sexuellen Missbrauchs und erzählte von einer Clique sexueller Günstlinge und "abweichender" sexueller Praktiken in seinem inneren tantrischen Kreis.

Ein anderer Yogi, ebenfalls ein führender Vertreter von 3HO, verließ später die Gruppe, um ein daoistischer Schüler von Mantak Chia zu werden, von dem er die mikrokosmische Orbit-Meditation lernte, eine Methode, bei der die Energie die Wirbelsäule hinauf und die vorderen Kanäle des Körpers hinunter zirkuliert. Diese Methode unterscheidet sich grundlegend vom Kundalini Yoga, da sie davon ausgeht, dass die subtile Energie in endlosen Schleifen zirkuliert, anstatt linear von einem unteren Chakra zum oberen Chakra zu fließen, um sich mit einem absoluten Selbst irgendwo über dem Kopf zu vereinen. Der Orbit ist auch der wichtigste daoistische Kanal für die Zirkulation der sexuellen Energie. Bevor er Bhajans Organisation verließ, führte Bhajans Leutnant die Meditation des mikrokosmischen Orbits in die weiß-tantrische Praxis ein. Später wurde sie zur Standardpraxis, um die vielen spacigen Yogis zu erden, die, wie ich, buchstäblich aus ihren Körpern herausschwebten. Amerika war zu einem beschleunigten Mikrokosmos des Orients geworden, in dem verschiedene tantrische und daoistische Schulen im Laufe der Jahrhunderte entlang der Handelsrouten der Seidenstraße Methoden austauschten.

Bhajans Verhalten, in der Öffentlichkeit sexuell konservativ aufzutreten, während er privat sexuelle Praktiken ausübte, war in den 1980er Jahren auch bei anderen tantrischen Gurus üblich, am bekanntesten bei Swami Rama vom Himalayan Institute in Honesdale, Pennsylvania, und Swami Muktananda in seinem Siddhi Yogi Ashram in den New Yorker Catskill Mountains. Bei beiden wurde entdeckt, dass sie Dutzenden von jungen weiblichen Anhängern im privaten Boudoir des Gurus "tantrische Einweihungen" gaben. Im indischen Tantra gibt es eine Tradition von Gurus, die mit einem Tropfen Sperma oder Speichel einweihen, oder die zeremonielle sexuelle Riten durchführen, bei denen die sexuelle Vereinigung mit einer jungfräulichen Frau aus einer niedrigen Kaste oder einer unberührbaren Frau von männlichen Adepten genutzt wird, um in einen göttlichen Zustand der Vereinigung zu gelangen (White, 1996).

Aber die tantrische Sexszene in Amerika ähnelte eher der Groupie-Musik- und Filmstar-Szene. Die jungen Mädchen, die mit dem einweihenden Lingam (Penis) des Gurus "beschenkt" wurden, berichteten, dass es sich um schnellen Sex handelte, der sich anfühlte, als würde ein Mann in ihnen masturbieren, ohne dass eine tiefe zeremonielle, emotionale oder spirituelle Verbindung hergestellt wurde. Zu dieser Zeit gab es im Siddha-Yoga-Programm kein körperbezogenes Training zur Umwandlung sexueller Energie in spirituelle Energie, abgesehen von dem, was auf natürliche Weise durch hingebungsvolles Singen geschieht. Alle acharyas (Novizen) und westlichen Swamis mussten strenge Zölibatsgelübde ablegen. Swami Ramas Anhänger waren besonders verärgert über sein Beharren darauf, dass männliche und weibliche Yogaschüler bei Strafe des Ausschlusses aus dem Ashram nicht Händchen halten durften.

War dieses scheinbar zwanghafte Sexualverhalten der erleuchteten Meister eine Art verrückte Weisheit, ein absichtlich paradoxes tantrisches Verhalten, das wir moralisch gebundenen Westler nicht verstehen konnten, oder ging hier etwas anderes vor sich?

Tausende von Anhängern würden die spirituellen Kräfte dieser Männer bezeugen. Für mich warf das eine neue Frage auf: Ist es möglich, spirituell erleuchtet und gleichzeitig ein emotionaler und sexueller Zwerg zu sein? Mein späteres Studium der Entwicklung des subtilen Körpers im Daoismus legte nahe, dass dies wahrscheinlich der Fall war. Muktananda und Rama wurden von Tantrikern ausgebildet, die auf Entbehrungen Wert legten, einschließlich der Enthaltung von Sex, während sie alle Energie in den Kopf lenkten, um den spirituellen Körper zu nähren. Wahrscheinlich hatten sie in Indien keine früheren sexuellen Erfahrungen.

Diese kopfzentrierten (drittes Auge und Krone) Praktiken sind typisch für die

Methoden der "Feuer"-Schule zur Erlangung einer schnellen Erleuchtung, die oft die Triebe des physischen Körpers unterdrücken, um diesen erweiterten, kopf-erleuchteten Zustand zu erreichen. Diese unterdrückten sexuellen Triebe können später plötzlich kraftvoll auftauchen, verstärkt durch die aktive Feuerenergie des spirituellen Körpers des Adepten, der sich in den sexuellen Gewässern der Erdebene/des physischen Körpers zu erden sucht. Der Auslöser für diese Freisetzung könnte der Wechsel von der sexuell repressiven Kultur Indiens zur Free-Sex-Kultur von New York gewesen sein. Das unbewusste Verlangen der jungen weiblichen Devotees, Sex mit ihrem Guru zu haben, könnte ebenfalls ein Faktor gewesen sein; Rama und Muktanandas geöffnete subtile Vision könnten dieses sexuelle Verlangen bewusst wahrgenommen haben, und sie konnten einfach nicht der Gelegenheit widerstehen, einen Ausgleich für ihr überschüssiges spirituelles Feuer zu suchen.

Ein Tantriker könnte argumentieren, dass diese Ereignisse einfach nur das Leben waren, das allen Beteiligten eine neue Gelegenheit zur Erkundung bot, die ohne jede moralische Wertung zu betrachten war. Aber gab es eine patriarchalische Blindheit und ein Übermaß an männlicher Unempfindlichkeit gegenüber der Kraft der Göttin Shakti, die Tantriker allgemein zu verehren behaupten? Swami Rama flüchtete auf dem Höhepunkt seines Skandals für zwei Jahre nach Indien, um die Dinge abzukühlen. Als er zurückkehrte, hatte ich die Gelegenheit, ihn persönlich zu fragen, was der Zweck der Sexualität in der spirituellen Entwicklung ist. Seine Antwort war ausweichend, er erwähnte, dass in manchen Kulturen mehrere Ehefrauen erlaubt seien, und deutete an, dass die sexuell-spirituelle Entwicklung völlig kulturbedingt sei und nicht einem kosmischen Gesetz gehorche.

Muktananda wurde 1971 von seinem Schüler Albert Rudolph, einem Juden und Kunsthändler aus Brooklyn, in den Westen gebracht, der sich, nachdem er sich mit Muktananda zerstritten hatte, als Swami Rudrananda (von seinen Anhängern "Rudi" genannt) bezeichnete und die traditionellen Safranroben eines Swami anlegte. Rudi sprach offen über seine tantrische Selbsterfindung und darüber, dass er sowohl mit männlichen als auch mit weiblichen Anhängern schlief, um deren spirituelles Erwachen zu intensivieren. Seine Ehrlichkeit in dieser Hinsicht war erfrischend und schockierend, wie sein Buchtitel "Spirituelle Kannibalismus" zeigt. In einem Video von Rudi habe ich gesehen, dass er einen Überschuss an Kundalini hatte, was dazu führte, dass sein Kopf wild hin und her peitschte. Rudis kreative Neuerfindung eines amerikanischen Tantra wurde 1973 durch einen Flugzeugabsturz unterbrochen. Er bildete eine neue Generation amerikanischer Tantriker aus, die seine experimentelle Herangehensweise an den Tantrismus verbreiteten und sie oft mit tibetischen tantrischen und später daoistischen alchemistischen Lehren vermischten.

Zwei von Rudis besten Schülern, John Mann und Lar Short, tauschten Mitte der 80er

Jahre Lehren mit mir und meinem ersten daoistischen Lehrer Mantak Chia aus, als Chia Rudis großen indischen Ashram in den New Yorker Catskills mietete. Einiges davon landete in *The Body of Light* (1988), Manns und Shorts Vergleich der subtilen Körper in der hinduistischen, buddhistischen und daoistischen Tradition. Chia lernte von ihnen die tibetische Powa-Technik, bei der die eigene Essenz (Bindu) vor dem Tod aus dem physischen Körper herausgeschossen wird, die er sich auslieh und in seine daoistischen Lehren integrierte. Diese ausgestoßene Essenz ist meiner Ansicht nach die sexuell-spirituelle Substanz, die es einem ermöglicht, eine neue Inkarnation zu erschaffen, eine Besonderheit in der tibetischen Tradition. Während der Bearbeitung des daoistischen Kapitels in *Der Körper des Lichts* nahm ich an einigen ihrer tantrischen Einweihungen teil und probierte Rudis experimentelle Methode aus, sexuelle Liebe mit allen Astralwesen zu machen, denen ich auf meinen Reisen durch die feinstofflichen Ebenen begegnete. Später verwarf ich dies (und die Powa-Praxis) als unnötig und potentiell ablenkend für den Prozess der daoistischen inneren sexuellen Alchemie. Die niedere Astralebene ist voll von Halbwesen mit niedriger Schwingung und verborgenen Absichten. In der daoistischen Alchemie ist man damit beschäftigt, Sonnen-, Mond-, Planeten- und Sternenenergien höherer Frequenzen sexuell zu verbinden.

Eine Entdeckung, die aus unserem Austausch über daoistische, tantrische und Bön-Dzogchen-Lehren, die in den tibetischen Buddhismus aufgenommen wurden, hervorging, war die klare Ähnlichkeit der daoistischen Alchemie der subtilen Körperverbindung unter Verwendung von Perlen und Kanälen mit den tantrischen Annutarayoga-Praktiken der Vollendungsstufe mit ihren farbigen männlichen und weiblichen Tropfen und Winden. Diese Vajrayoga-Praktiken, die in Geshe Gyatsos "Klares Licht der Glückseligkeit" (1982) detailliert beschrieben werden, betonen den Wert einer körperlichen sexuellen Gefährtin, um die Öffnung des Herzens zu beschleunigen, die für die höchste Verwirklichung und das Bewusstsein des durchdringenden Geistes erforderlich ist.

John Mann entwickelte später eine innovative tantrische Meditationsmethode für zwei Personen, die er Divine Androgyny nannte und die ich für die Quintessenz der tantrischen sexuellen Kopplung höherer feinstofflicher Körper halte. Ein männlicher und ein weiblicher Adept sitzen fünf Fuß oder weiter voneinander entfernt und tun nichts anderes, als sich gegenseitig in die Augen zu schauen und sich dem hinzugeben, was durch sie hindurchfließt. Dadurch baut sich das sexuell polarisierte feinstoffliche Energiefeld zwischen ihnen auf, das schließlich zu pulsieren beginnt. Wenn die Adepten sehr geschickt und eingestimmt sind, wird das pulsierende Feld sehr intensiv, für jeden, der dazwischen sitzt, spürbar und kann zu tiefer Heilung für alle Beteiligten führen. (Mann, 2000)

In den späten 70er und frühen 80er Jahren nahm ich auch eine Reihe tibetischer tantrischer Einweihungen von zwei Linienoberhäuptern, dem Karmapa und dem Dalai Lama, entgegen. Ich habe diese Praktiken nie vertieft, da ich mich von ihren komplexen Mandalas visualisierter Gottheiten und ihrer Guru-Verehrung nicht angezogen fühlte. Aber Freunde, die den tibetisch-buddhistischen Tantrismus studierten, berichteten, dass sie ihre sexuellen Praktiken vor Westlern sehr geheim hielten.

Eine westliche Bekannte begab sich auf eine dreijährige buddhistische Klausur, in dem Glauben, sie würde verschiedene Entbehrungen praktizieren. Sie berichtete hinterher, dass die Klausur ein "wahrer Peyton Place" war, mit lüsternen Lamas, die sie belagerten, um ihre Gemahlin zu werden und so ihren Weg zur Erleuchtung zu beschleunigen. Ich hörte zuverlässige Berichte über einen anderen Lama, der darauf bestand, dass alle westlichen Frauen auf dem Retreat seine Gefährtin werden. Zwei der vier großen tibetischen Sekten verlangen Zölibat, aber alle vier lehren Methoden zur Sublimierung sexueller Energie in feinstoffliche Körper, die als verschiedene Gottheiten projiziert werden. Die Beherrschung dieser Art von Astralprojektion ermöglicht "astrale Sex-Affären", die meist im Traum oder in meditativen Zuständen stattfinden.

Eine andere Freundin, die tibetische Lehrer unterstützt, vertraute mir an, dass sie monatelang von einem tibetischen Tantriker "astral vergewaltigt" wurde, der von ihr als seiner Gefährtin besessen war, nachdem sie eine kurze sexuelle Affäre beendet hatte. Ich teilte mit ihr einige daoistische Methoden, um die Grenzen der eigenen subtilen Körper zu definieren, was zu helfen schien. Der Geschlechtsverkehr öffnet feinstoffliche Körperverbindungen, die sich nur schwer auflösen lassen. Männer werden aus demselben Grund von Pornografie besessen: Sie haben Astralsex mit ihrer eigenen projizierten Fantasie auf der niedrigen Astralebene, dem feinstofflichen Körper, der dem physischen am nächsten ist.

Jedes geschiedene oder getrennte Paar weiß nur zu gut, wie schwierig es ist, die Bande der sexuellen Bindung zu durchtrennen, besonders im Falle der ersten wahren Liebe. Das liegt oft daran, dass ihre sexuellen Energiekörper auf der niedrigen Astralebene "zusammengeklebt" wurden. Meiner eigenen Erfahrung nach kann dies über eine starke feinstoffliche sexuelle Beziehung hinausgehen. Es kann den Austausch dessen beinhalten, was die Daoisten die jingshen nennen, die vitalen Organgeister, die den persönlichen Körper beleben. Es ist schwierig, sich von einem anderen Menschen zu trennen, weil ein Teil von ihm in deinem Körper lebt und umgekehrt. Eine ähnliche Situation findet sich in bestimmten tiefen Kind-Eltern-Beziehungen und wird durch die unausgesprochene sexuelle Polarität noch verstärkt. Dies ist ein sehr umfangreiches Thema, das den Rahmen dieses Artikels sprengen

würde, aber es impliziert ein spontanes und hohes Maß an subtilem Körper-Sex, der normalerweise unbewusst gewollt ist.

Kalifornien Tantra

Einer von Rudis New Yorker Schülern war Franklin Jones (geb. 1939), der Rudi verließ, um es ein Jahr lang mit Scientology zu versuchen, bevor er seine eigene Bewegung gründete. Jones zog nach Kalifornien und wurde der selbsternannte Gottmensch und Weltlehrer Da Free John (der später zahlreiche andere Namen annahm). Es schien, dass Da Free John einen so extremen Fall von aufsteigender Kundalini-Hitze hatte, dass es ihm dauerhaft die Haare verbrannte. Jones-Free John ist eindeutig ein Fall von westlichem, selbst erfundenem Tantrismus der zweiten Generation, ein Schausteller, der einen Zauberer von Oz-Mythos schuf, indem er hinter Tafeln lehrte, die zu heilig waren, um von seinen Anhängern gesehen zu werden. Später fügte er eine moderne Wendung hinzu. Heute lebt er auf einer Insel in Fidschi, umgeben von mehreren Ehefrauen und "Gopis" (weiblichen Anhängern), und unterrichtet seine Anhänger in einem kalifornischen Ashram täglich per Computer-E-Mail über die winzigsten Aspekte ihres Lebens. Jones könnte ein weiterer tantrischer Fall von übermäßigem Feuer sein, das weibliches sexuelles Wasser sucht, um sich abzukühlen und zu erden.

Die Tantra-Szene in Kalifornien blühte in den 1980er und 90er Jahren mit ihrer eigenen Note auf, und Schüler (meist von Rajneesh) boten tantrische Workshops an. Diese wurden in der Regel nackt unterrichtet und ermutigten die Teilnehmer oft dazu, sich mit einem Fremden sexuell zu vereinen, mit der Anweisung, sich zunächst auf ihn einzustimmen, indem man zusammen atmet und die Hand über das Herz des Partners hält. Dieses extrem vereinfachte und neu erfundene tantrische Sexualritual für Westler mag die Mediendefinition von Tantra als eine primär spirituelle Praxis des Geschlechtsverkehrs zementiert haben, was es in Indien natürlich nie war. Sogar das berühmte tantrische Ritual der "Fünf M" (pancha makara), das im Koitus (maithuna) gipfelte, ging mit einer mantrischen Einweihung einher und erforderte normalerweise ein langwieriges vorheriges Training des subtilen Körpers (Tigunait, 1999). Aber die Kalifornier wollten sowohl schnellen Sex als auch schnelle Erleuchtung, denn letztere ist ein Versprechen des Tantra, und so zog die Marktnachfrage das Angebot an Lehrern an, um sie zu befriedigen.

Dieser öffentliche Geschlechtsverkehr im Rahmen eines Gruppenworkshops scheint ein dauerhafter Bestandteil der westlichen Neuerfindung des Tantra zu sein. Er entspricht dem allgemeinen tantrischen Muster, sich über die öffentlichen Sitten hinwegzusetzen, um jemanden zur Erleuchtung zu schockieren, aber ich ordne ihn eher in die Kategorie der psychotherapeutischen oder medizinischen Sexualtherapie

ein als in die der subtilen Körperpraxis. Die Teilnehmer werden in der Regel angeleitet, die sexuelle Energie über die Chakren in der Wirbelsäule nach oben zu leiten, haben aber möglicherweise wenig oder gar keine vorherige Ausbildung in Meditation oder in der Stabilisierung innerer Bewusstseinszustände mit Mantra, Yantra, innerlich geschaffenen alchemistischen Symbolen oder Visualisierungen oder Mudras, den Markenzeichen des traditionellen hinduistischen Tantrismus. Das mag daran liegen, dass Rajneesh, der selbst erfundene tantrische Guru vieler von ihnen, selbst keine Linienausbildung in diesen Methoden hatte. Rajneesh glaubte auch nicht, dass Mantra für westliche Menschen geeignet sei, da es seiner Meinung nach einen einschläfernden Zustand der Selbsthypnose hervorruft, in dem es schwierig ist, vollständig im Körper präsent zu sein.

1997 traf ich Jwala, eine Frau, die 1980 eine der ersten Lehrerinnen in der kalifornischen Tantra-Szene gewesen war. Zu ihrer Praxis der tantrischen Einweihung gehörte es, Männer sanft zu masturbieren, während sie sie anleitete, ihre sexuelle Energie über die Chakren in ihr Herz und ihren Kopf zu bewegen, und sie in sexuellen Fragen zu beraten. Sie bestätigte meine Wahrnehmung des kalifornischen Tantrismus, der sich mehr auf die physische Sexualität als auf die Therapie konzentrierte, was durch ihre eigene erklärte Herausforderung an den spirituellen Fortschritt im Hinblick auf den Aufbau eines stabilen subtilen Körperbewusstseins veranschaulicht wurde. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich, dass bei einer übermäßigen Konzentration auf die physische Sexualität die feinstoffliche Körperenergie heruntergezogen und schließlich zerstreut wird.

Diese Einschränkung, sich zu sehr auf den physischen Sex zu konzentrieren, könnte sich als die Kraft erweisen, die den Tantrismus im kalifornischen Stil in Richtung subtiler sexueller Kultivierungspraktiken für den Körper bewegt. Im Jahr 2000 lehrte ich in der Schweiz die daoistischen Praktiken der inneren sexuellen Alchemie des Kleinen Wassers und des Feuers. Einer meiner Schüler war der Leiter eines tantrischen Instituts in Deutschland, das von Rajneesh inspirierte Methoden anwandte, die von Margo Anand gelehrt wurden, deren Lehren und erstes Buch Die Kunst der Ekstase auch für die kalifornischen Tantriker einflussreich war.

(Dieses Buch entlieh die Technik des Inneren Lächelns aus den Büchern, die ich mit Chia geschrieben hatte, sowie Material aus Nik Douglas' Sexual Secrets, beides ohne Anerkennung, was wir beide damals gnädig als ihre versteckte Angst akzeptierten, keine Tradition hinter sich zu haben). Am Ende des Retreats brach dieser Student, ein Mann, in Tränen aus. "Ich habe so viele Menschen gelehrt und ihnen mit ihrer Sexualität geholfen", sagte er. "Aber ich war persönlich in einer Sackgasse, ich konnte nicht über die Grenze meiner physischen Männlichkeit und die Grenzen des physischen Geschlechts hinauskommen. Ich war sehr frustriert. Aber jetzt habe ich

ein sehr großes Geschenk von Ihnen und vom Dao, das subtile Liebemachen zwischen meinen inneren männlichen und weiblichen Seelen. Jetzt habe ich einen Weg, um weiterzukommen!"

Kriya Yoga: Tantra und Zölibat

1983, zwei Jahre nachdem ich meine Hauptpraxis vom weißen tantrischen Yoga zur daoistischen inneren Alchemie verlagert hatte, stieß ich auf Kriya Yoga, eine tantrische Methode, die von Swami Paramhansa Hariharananda Giri ("Baba" für seine Anhänger) gelehrt wurde. Sein Kriya Yoga war definitiv nicht selbst erfunden, sondern folgte strikt den Einweihungen, die er in Indien von Sri Yukteswar und von seinem Schüler Paramhansa Yogananda erhalten hatte, der in den 1920er Jahren in den USA die Self-Realization Fellowship (SRF) gründete. Später wurde Baba zum Präsidenten von Sri Yukteswars Ashram in Puri, Indien, ernannt und erhielt Kriya-Einweihungen auf höherer Ebene von anderen Yogis in einer Linie, die bis zu dessen Gründer Lahiri Mahasay zurückreicht. Lahiri, ein Eisenbahningenieur mit fünf Kindern, behauptet, ein unsterbliches Wesen namens Babaji sei ihm 1862 erschienen und habe ihn sechs Kriyas (Sanskritwurzel kri, handeln, ya, göttliche Seele) gelehrt. Diese Kriyas boten eine strukturierte innere Landkarte der Entwicklung des subtilen Körpers durch sechs Stufen von Samadhi. Um diese Praktiken objektiv zu erforschen, habe ich schließlich meine daoistischen Praktiken der inneren Alchemie für einige Jahre aufgegeben.

Kriya Yoga ist tantrisch in seiner Vergöttlichung des Körpers. Im ersten Kriya zirkuliert das Prana die Wirbelsäule auf und ab. In den zweiten Kriyas werden innere Samenmantras (bij) still gesungen, um die Wirbelsäulenbahn und die vielblättrigen Lotusblumen zu durchdringen, die in den Chakras und fünfzig Körperteilen visualisiert werden. Dann werden die 50 Buchstaben-Laute des Sanskrit-Alphabets spiralförmig um den Schädel gewickelt, wodurch der ursprüngliche Klang aktiviert wird, der in den höheren Kriyas allmählich im Zentrum des leeren Schädelraums eingefangen wird. Die höheren Kriyas lassen jede Verwendung von Mantra fallen, wenn man die höheren Leerräume betritt. Wie Rajneesh verzichtet auch Hariharananda vollständig auf den Gebrauch von gesungenem Mantra, das er als eine Zwischenstufe der Praxis betrachtet: "Wenn du damit beschäftigt bist, deine Mutter anzuschreien, wie kannst du dann hören, dass Gott zu dir spricht", würde er fragen. Im Kriya Yoga gibt es eine typisch tantrische, fortschreitende Verinnerlichung des Kosmos im Körper, die sich zur Erfahrung der eigenen inneren Seele entwickelt, die sich auf den subtilen Strom von Klang, Licht und Vibration/Wärme im zentralen Kanal (Sushumna) konzentriert. Babas private Gottheit ist Kali, die oberste tantrische Göttin, von der er behauptet, dass sie ihm ein extrem langes Leben ermöglicht hat (er ist 95 Jahre alt, wenn ich diesen Text 2002

schreibe). Er war 75 Jahre alt, als ich ihn zum ersten Mal traf, ein paar Jahre nachdem er in den Westen gekommen war.

Kriya Yoga ist ein interessanter Fall. Er war ursprünglich für Hausfrauen und -männer gedacht, die Sex und Kinder haben, Fleisch essen und zu Hause meditieren konnten, um Erleuchtung zu erlangen. Seine ursprüngliche Technik war sehr tantrisch, denn sie erlaubte es, sich diesen weltlichen Vergnügungen hinzugeben, aber man musste von der Seelenebene aus beobachten, wie man sich hingab. Lahiri bestand darauf, dass seine Schüler heirateten, und seine Lehren über den subtilen Körper waren sexuell ziemlich explizit: "Ich erblickte den roten Lingam ("Penis") von Shiva in mir; er enthielt die Energie der Sonne. Dann kam ich bis zum dritten Auge und trat in die Maha Yoni ("Große Vagina") ein. (Satyeswarananda, 1988) Aber die Linie wurde praktisch gefangen genommen und in den monastischen Giri ("Berg")-Orden der Swamis überführt, denen es verboten war, Sex zu haben, Theater zu sehen, Fleisch zu essen oder irgendeine von einem Nichteingeweihten zubereitete Speise zu sich zu nehmen. Ein amerikanischer Student von Baba, der Benares in Indien besuchte, traf auf den Enkel von Lahiri Mahasay, der sich bitter darüber beklagte, dass Kriya Yoga von Hindu-Mönchen vereinnahmt worden sei.

Yogananda glaubte nicht, dass die Menschen im Westen auf die Shakti-Kraft des Kriya vorbereitet waren, und lehrte seine Anhänger daher nur den ersten Kriya, eine Methode, bei der Prana ohne Mantras die Wirbelsäule auf und ab zirkuliert. Nichtsdestotrotz hat der von der SRF vereinfachte Kriya Yoga viele Splitterschulen amerikanischer Swamis hervorgebracht, die sich auf ihre Abstammung berufen, und ist im Westen weithin akzeptiert. Inzwischen beginnt die von der SRF propagierte Fassade von Yoganandas yogischer Reinheit als Zölibatär zu bröckeln. Ich hatte einen Schüler, dessen Vater behauptete, zu Yoganandas innerem Kreis gehört zu haben, der, wie er berichtete, auch sexuelle Affären hatte. Ein Mann, der Yogananda äußerlich sehr ähnlich sieht, ist dabei, eine Klage einzureichen, um Gentests von SRF zu prüfen, um festzustellen, ob Yogananda sein Vater war. So könnte sich Hariharananda als einer der wenigen Fälle völliger sexueller Abstinenz unter den Tantrikern erweisen, die in den Westen gekommen sind. Er behauptet, erst als er jegliches sexuelles Verlangen aufgegeben habe, habe er die Erleuchtung erlangt.

Ich empfand Hariharananda als eine Quelle der Erleuchtung und Weisheit, einen Brahmanen mit dem Verstand eines Tigers, der die Bhagavad Gita und die Upanisaden rezitieren konnte, der aber auch ein Herz ausstrahlte, das liebevoll rein war und eine kindliche Unschuld besaß. Es war unmöglich, ihn nicht zu lieben. Nach jahrzehntelanger Meditation erreichte Baba im Alter von fünfzig Jahren Nirvakalpa Samadhi, die sechste Kriya und höchstmögliche Stufe der Erleuchtung. Er ist berühmt für seine yogische Fähigkeit, sowohl seinen Atem als auch seinen

Herzschlag für längere Zeit anzuhalten, während er in Samadhi ist. Seitdem wird er in den letzten fünfundvierzig Jahren in Indien als voll verwirklichter "Gottmensch" verehrt. Es steht mir nicht zu, über den Grad der spirituellen Verwirklichung eines Menschen zu urteilen, aber ich hatte die Erwartung, dass ein so hoch entwickeltes Wesen zumindest geschlechtsneutral, wenn nicht sogar geschlechtspositiv eingestellt sein würde.

Stattdessen entdeckte ich, dass er sowohl frauen- als auch geschlechtsnegativ war, was wiederum die Frage aufwarf: Waren Sex und subtiles Körpertraining unvereinbar? Oder war eine kulturelle Konditionierung am Werk? Als ich einige Jahre lang in engem persönlichen Kontakt mit Baba arbeitete, während ich seine Bhagavad Gita im Lichte des Kriya Yoga (1989) herausgab, bemerkte ich, wie sich seine Abneigung gegen Frauen auch als subtile Anziehung zu und Bedürfnis nach Frauen manifestierte. Privat äußerte er sich körperfeindlich ("von den Sinnen abwärts ist der Körper die Domäne des Teufels") und machte frauenfeindliche Bemerkungen ("wenn du eine Frau heiratest, werden sie dich ständig ins Bett locken und deine Kraft zur Meditation schwächen"). Oft erzählte er öffentlich eine Lieblingsgeschichte, wie einmal eine ausländische Frau in seinem Ashram in Indien versucht hatte, ihn zu verführen. Sie kroch nackt auf ihn, aber seine stählerne Kontrolle war so stark, dass weder sein Geist noch sein Penis erregt wurden.

Hariharanandas kopflastiges, männlich-feuriges Kronenchakra-Bewusstsein schien regelmäßig yogische Nachfolger anzuziehen, die seine unterdrückten niederen Wünsche auslebten und sich in Geldskandale und Liebesaffären verwickelten, die unweigerlich zu ihrer Entlassung führten. Als ich ihn 1999 das letzte Mal sah, litt er unter starken Rückenschmerzen. Ich las seine Pulse mit Hilfe chinesischer Diagnosemethoden und stellte einen Nierenmangel fest, eine Schwäche in seinem Wasserelement. Dies war wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass er sein ganzes Leben lang Feuermethoden praktiziert hatte. Das, was seinen Rückenschmerzen zu helfen schien, war, dass er sich von Teams junger weiblicher Devotees massieren ließ, was mich an den zölibatären Mahatma Gandhi erinnerte, der neben zwei jungen Mädchen schlief, um sich zu verjüngen. Die sexuelle Energie, die Baba sich selbst sein ganzes Leben lang verwehrte, konnte er nur indirekt durch weibliche Berührungen empfangen.

Es mag andere Systeme des Kriya Yoga geben, die eine andere Einstellung zu Sex haben. Die Herausgeber des Tantra-Magazins in den 1980er Jahren waren Kriya-Yoga-Praktizierende einer anderen Babaji-Linie (Herakan Baba, ein Unsterblicher, dessen Anhänger behaupten, er habe sich in den 1970er Jahren in einem Körper in Indien materialisiert), und das Magazin war eindeutig sex-positiv. Aber es schien, dass ihre Mischung aus Kriya und Tantra nicht auf einer Ausbildung durch die Linie

beruhte, sondern eher eine Integration ihrer eigenen Wahl war, ein Teil des Trends unter Westlern, tantrische Methoden so umzugestalten, dass sie ihren eigenen sexuellen und spirituellen Bedürfnissen entsprechen.

Ich erzähle die Details meiner Erfahrung mit Hariharananda, um eine bei einigen Tantrikern (und historisch gesehen auch bei Daoisten) immer wiederkehrende Spaltung zwischen sexueller und feinstofflicher Körperentwicklung hervorzuheben: Für ihre Laienanhänger ist es in Ordnung, Sex zu haben oder zu heiraten, aber die Elitekader der Acharyas und Swamis, die die feinstoffliche Körpererleuchtung erlangen, müssen zölibatär sein. Die Gleichsetzung von Zölibat und antisexueller Haltung mit Erleuchtung brachte mich dazu, in Frage zu stellen, ob sein Feuerpfad-Paradigma von Nirvikalpa Samadhi als Erleuchtung vollständig ist. Obwohl er Kali verehrte und tantrische Meditationsmethoden benutzte, um den Körper zu vergöttlichen, schien er unterschwellig eine weit verbreitete patriarchalische indische Spiritualität widerzuspiegeln, die die sexuelle Macht der Frauen fürchtete, und vielleicht tief darunter ein erdzentriertes Bewusstsein. Mein Wunsch, meine sexuelle und irdische Natur vollständig zu integrieren, war ein Schlüsselfaktor dafür, dass ich meine daoistischen Praktiken der inneren Alchemie von Wasser und Feuer wieder aufnahm.

Daoistische Sexualekultivierung im Westen

1981 war ich einer der ersten Westler, der bei Mantak Chia studierte. Er war ein sechszwanzigjähriger chinesischer verheirateter Mann, der als Heiler in New Yorks Chinatown arbeitete. Er verließ Thailand 1976, verjagt von thailändischen Ärzten westlicher Prägung, die sich von seinem Zentrum in Bangkok bedroht fühlten, in dem er kostengünstige Heilung anbot: Für ein paar Pfennige saß man auf einer großen Plattform, die mit einem negativen Ionenstrom aufgeladen war, der stark genug war, um chronische Krankheiten zu entgiften. Seine unorthodoxe Lebenseinstellung kam ihm im Westen zugute, wo er sich als Heiler, Kampfsportler und innerer Alchemist betätigte. Er war bestrebt, die Kluft zwischen der modernen Wissenschaft und den alten daoistischen Methoden zu überbrücken. Er fühlte sich mit medizinischen und sexuellen Praktiken im Schlafzimmer (fangzhong) ebenso wohl wie mit der subtilen Körperverbindung in der inneren Alchemie (neidangong). Vor allem aber war er bereit, sein Wissen offen mit den Menschen im Westen zu teilen. Im Westen sind weitere Bücher über daoistische medizinische Sexualekunde erschienen (J. Chang 1977, S. Chang 1986, Heng 1997), doch fehlt ihnen ein tiefes Verständnis der daoistischen Alchemie oder der Entwicklung des subtilen Körpers.

Chia hatte in den Bergen hinter Hongkong bei One Cloud, einem daoistischen Eremiten, studiert, der ihm die Sieben Formeln für die Unsterblichkeit übermittelte.

Diese alchemistischen Meditationen boten einen subtilen Körperplan der spirituellen Entwicklung: eine Stufe der Beseitigung physischer Blockaden und der Öffnung der Kanäle des Energiekörpers, gefolgt von drei Stufen der Erleuchtung und drei Stufen der Unsterblichkeit. Es umfasste ein Paradigma von Wasser und Feuer (kan und li), einen kontinuierlichen Yin-Yang-, Weiblich-Männlich-, Erde-Himmel-Austausch von Energien durch ein gut definiertes Netzwerk von physischen und subtilen Energiekanälen. Dazu war es jedoch erforderlich, zunächst die eigene sexuelle Energie als rohen Brennstoff zu nutzen, der durch spirituelle Praxis verfeinert werden sollte. Sexuelle Anziehung war ein sehr mächtiger Aspekt des eigenen weltlichen Schicksals (ming). Sie musste kultiviert und verfeinert werden, bevor man seine ursprüngliche Natur (xing) wiederherstellen konnte. Die sexuelle Praxis mit einem Partner verjüngte den physischen Körper, aber die höhere Praxis war die duale Kultivierung von xing und ming, im Wesentlichen die sexuelle Kopplung der spirituellen und der irdischen Dimension des Menschen.

Abgesehen von seiner Schwierigkeit, die obskuren Begriffe der Alchemie zu übersetzen, mussten bei Chia Lehren über die daoistische Alchemie und die Kultivierung der sexuellen Energie keine komplexen Schichten chinesischer religiöser Gottheiten abgezogen werden, es gab keine Mantras in einer fremden Sprache, und es waren keine langen Wartezeiten erforderlich, um sich zu Füßen eines Meisters niederzuwerfen. Chia brach mit den chinesischen Traditionen der persönlichen Einweihung und der Geheimhaltung und präsentierte eine spirituelle Wissenschaft, die für Westler zugänglich ist und auf den Prinzipien der Resonanz zwischen den kosmischen Kräften der Natur und dem menschlichen Körper beruht, die von Generationen von Daoisten erforscht und verfeinert wurden. Die Formeln der Alchemie scheinen eintausend Jahre auf die Lehren des halblegendären daoistischen Unsterblichen Lu Dong Bin aus dem zehnten Jahrhundert zurückzugehen.

Anstatt wie im Tantra Mantra zu verwenden, um die subtilen Körper in Schwingung zu versetzen, benutzte Chia eine Kombination aus körperlicher Qigong-Bewegung, natürlichen Heilklängen und Transformation durch alchemistische Kopplung von polarisierten Energien innerhalb der drei subtilen Körper, die durch jing-qi-shen (sexuelle Essenz - subtiler Atem - Geist) definiert sind. Diese Kopplungen finden innerhalb von fünffach gefärbten Sphären und acht tiefen Kanälen statt, die als ein inneres Mandala von sich drehenden Bagua (achtseitige Formen) aus dem Yijing abgebildet sind.

Die daoistische Alchemie stellt die klassische Yin-Yang-Theorie als das kosmische Pulsieren polarisierter Energie um einen Pol (chungmo) neutraler ursprünglicher Energie (yuanqi) dar, die sich zwischen dem frühen Himmel (xiantian) und dem späteren Himmel (houtian) oder der Erde erstreckt. Die "zehntausend Dinge" wurden

durch die Kopulation von Himmel und Erde hervorgebracht, und Yin-Yang ist ihre ewige multi-orgasmische Bewegung. Der menschliche sexuelle Orgasmus ist ein exquisites Echo dieser Pulsation, und die innere Alchemie ist der Prozess der Verinnerlichung des kosmischen feinstofflichen Liebesaktes im physischen Körper. Indem man sein menschliches Qi - insbesondere die sexuelle Energie (Jingqi) - dazu bringt, im Rhythmus und in Harmonie mit den verborgenen Zyklen der Natur zu fließen, öffnen sich die persönlichen Energietore für den kosmischen Fluss des inneren Lichts und der spirituellen Kräfte (de) des Weges (Dao).

Ein gesunder, nicht erschöpfender physischer Orgasmus ist nur die erste Stufe. Die Formeln der inneren Alchemie von One Cloud erzeugten immer stärkere feinstoffliche Körperorgasmen. Die sexuelle Natur dieser subtilen Körperprozesse war ziemlich eindeutig. Die Schlüsselpraxis in der zweiten Alchemieformel (Geringere Erleuchtung von Wasser und Feuer) trägt den Titel "Selbstbegehung". Sie verlangt vom Adepten, dass er in den androgynen Zustand seines frühhimmlischen Selbst zurückkehrt. Der Adept versammelt die fünf Jingshen (tiefe Körperintelligenzen/Geister oder Vitalorgan-"Götter") in zwei ursprünglichen Yin- (inneren weiblichen) und Yang- (inneren männlichen) Kräften, die im unteren Dantian kopulieren. Diese Feuer-Wasser-Kopulation gebiert einen unsterblichen Embryo aus androgynem Yuan-Qi des frühen Himmels, der im physischen Körper des Adepten gerinnt. Dieser Embryo wird langsam den Kernkanal hinauf geboren, genährt durch die Kopulation der natürlichen sexuell polarisierten geomantischen Kräfte in der Erde unten, der planetarischen und stellaren Kräfte im Himmel oben und in der sechsten Formel durch den vollen sexuellen Kongress von Himmel und Erde. All diese Kopulationen stellen allmählich das Yuanjing wieder her, die vorgeburtliche und vorsexuelle Substanz der ursprünglichen Natur des Adepten (xing).

Chia erzählte mir, dass er ursprünglich nach daoistischen medizinischen und sexuellen Praktiken im Schlafzimmer suchte, weil ein chinesischer Arzt seine Pulse las und ihm im Alter von 21 Jahren sagte, dass seine Nieren schwach seien und er sehr jung sterben würde. Dies motivierte Chia dazu, verschiedene chinesische Lehrer der daoistischen Sexualwissenschaft ausfindig zu machen und ihnen große Geldsummen zu zahlen, um ihre Geheimnisse zu erfahren. In der chinesischen Medizin sind "die Nieren" ein breiter energetischer Bereich, der die Sexualorgane, die Nieren, die Blase und ihre Meridiane umfasst, die die endokrinen Drüsen, das Blut, das Knochenmark und die sexuelle Essenz (Jing) regulieren, die alle für ein langes Leben wichtig sind.

Jing, die subtile Substanz, die die Form des eigenen Körpers trägt, ist der Schlüssel zum Verständnis der Funktion der Sexualität in dieser daoistischen Kosmologie. Jing

lässt sich im westlichen Sinne vielleicht am besten als Urstoff verstehen. Jing ist der rohe Treibstoff, der den pulsierenden Rhythmus der Zellteilung und Reproduktion des Körpers antreibt. Es erzeugt Stammzellen, Gene und die sexuelle Energie der Drüsen, ist aber selbst keine sexuelle Energie.

Das Jing wird beim Menschen vom Wassergeist der Niere, dem Zhi, beherrscht, wörtlich der "Wille", in körperlicher Form zu sein, zu überleben, Vergnügen zu suchen und eine bestimmte Bestimmung zu erfüllen, während man in einem Körper ist. Es ist das Jing, das im menschlichen Tier polarisierte Wellen männlicher oder weiblicher geschlechtlicher Energie ausstrahlt, die wir als Charisma oder magnetische Kraft bezeichnen. Kurz gesagt, jing ist die Quelle des sexuellen Verlangens und die fühlende Substanz der Erdung. Ohne jing wäre der Geist (shen) nicht in der Lage, seine Tugenden zu verkörpern oder eine direkte sinnliche Erfahrung der Körperlichkeit zu machen. Wenn man "spirituelle Glückseligkeit" empfindet, ist der Glückseligkeitsanteil vibrierendes Jing. Jing ist auch die Hauptquelle des Ärgers für spirituell Suchende, die es ignorieren oder vor ihren sexuellen Impulsen davonlaufen, um dem anderen Ende des Bewusstseinspektrums, dem shen oder Geistkörper, nachzujagen, der sich als ein unendliches Meer reinen Bewusstseins ausbreitet. Dies definiert auch den entscheidenden Unterschied zwischen der Zentrierung einer Meditation in den Feuer-Kopf-shen oder Wasser-Bauch-jing Kesseln innerhalb des Körpers.

Eine der wichtigsten Methoden, mit denen Chia sein Nieren-Jing wieder aufbaute, war eine Methode der Samenaufbewahrung und der Rückführung der sexuellen Energie (jingqi) in den mikrokosmischen Orbit (xiao zhoutian). Neuere Forschungen legen nahe, dass der Orbit vor zweitausend Jahren als sexuelle Praxis zur Verjüngung des Gehirns (huanjing bunao) begann und sich zu einer spirituellen Praxis entwickelte, als man beobachtete, dass sich das Qi im Körper spiralförmig bewegte. (Pregadio, 2000, 427). Die Fähigkeit, den Samen zurückzuhalten, ist für eine erfolgreiche männliche Praxis der inneren Alchemie der Einen Wolke unerlässlich. Andere Systeme des Neidangong können Zölibat verlangen, in der Hoffnung, dass dies zu einer indirekten oder spontanen Umleitung der sexuellen Energie in die subtilen Körper führen wird. Dies ist jedoch ein Glücksspiel und kann stattdessen zu einer sexuellen Unterdrückung führen. Nicht-Zölibat erfordert eine bewusste Methode, um zu garantieren, dass die sexuelle Energie im Orbit recycelt wird, die später verfeinert und in den zentralen Kanal der subtilen Körper aufgenommen wird.

Wie funktioniert das? Im Moment vor der Ejakulation (ob beim Koitus mit einer Frau oder bei der Selbstbefriedigung) wird das orgasmisch vibrierende Samen-Qi vom Mann durch seinen spinalen Yang-Feuerkanal (Dumai, Gouverneursgefäß) nach oben geleitet, um das Gehirn und seine Hauptdrüsen, die Hypophyse und die

Zirbeldrüse, aufzufrischen. Beim Koitus saugt der Mann auch die weibliche Sexualessenz (jingqi) seiner Partnerin an und bietet ihr seine an. Wenn das Gehirn mit der verjüngenden sexuellen Essenz gefüllt ist, fließt sie in den vorderen Yin-Wasserkanal (Renmo, Empfängnisgefäß), der das Qi klärt und reinigt, das in die Yin-Meridiane, das Herz, den Nabel und die Sexualorgane fließt. Die körperliche Methode kann mit einem Partner (Doppelkultivierung) oder ohne einen Partner (Einzelkultivierung) durchgeführt werden und wird mit unterschiedlichen Graden von nicht erregter (kühler) oder erregter (heißer) sexueller Energie praktiziert.

Ein Ziel der medizinischen Sexualpraxis ist es, von einem begrenzten "genitalen Orgasmus" zu einem angenehmen und heilenden "Ganzkörperorgasmus" überzugehen. Die Verlangsamung oder das Anhalten der "Ejakulation" hindert einen Mann nicht daran, einen "Orgasmus" zu haben oder "multi-orgastisch" zu sein. Die Ejakulation ist körperlich, der Orgasmus ist das Pulsieren des Chi. Man sollte sich nicht darauf versteifen, die Ejakulation zu "stoppen", sondern sich vielmehr darauf konzentrieren, die Chi-Kanäle zu öffnen und die sexuelle Energie zu seinem Partner zurückzuleiten, bis man schließlich ejakuliert. Diese physische Ejakulation verursacht dann keinen großen Verlust an Jing, da die Essenz bereits extrahiert wurde. Das Zurückhalten des Samens verlangsamt auch die feurige Natur des Mannes, um mit dem langsameren Erregungszyklus der Frau in Einklang zu kommen.

Ein weiterer Schlüssel im sexuellen Kung-Fu ist das Verständnis der Beziehung zwischen dem Feurelement im Herzen und dem Wasserelement in den Nieren. Diese Feuer- und Wasser-Essenzen stimulieren sich gegenseitig und halten sich gegenseitig in Schach. Indem man den richtigen Austausch zwischen ihnen aufrechterhält, gelangt man in einen stabilen Zustand, der die Tür zum subtilen körperlichen Liebesspiel öffnet. Indem man einfach ein offenes Herz bewahrt, schützt man sich vor blinder Lust, die letztlich die Nieren schädigt, weil sie niemals allein durch körperlichen Sex befriedigt werden kann. Alles Alleinsein besteht im Kern darin, dass der Herzgeist (Shen) die Liebe, die sinnliche Berührung und die sexuelle Stimulation des Nieren-Shen sucht und der Nierengeist die Tugend des Herzens der bedingungslosen Annahme und Liebe. Diese Art von innerer biologischer Psychodynamik eröffnete für westliche Studenten das Feld der daoistischen Tiefenpsychologie, das gerade erst zu erforschen beginnt.

Das westliche Sexualparadigma verändern

Ich hatte gelesen, dass die Samenrückhaltung von tantrischen Yogis praktiziert wird, war aber davon ausgegangen, dass ich fünfundzwanzig Jahre lang in einer Höhle im Himalaya sitzen und Erleuchtung erlangen müsste, bevor ich sie meistern könnte.

Chia präsentierte das umgekehrte Paradigma: Man musste eine gewisse Meisterschaft in der Samenerhaltung (oder der entsprechenden weiblichen Praxis, der Menstruationsblut-Eierstock-Retention) erlangen, bevor man die Praktiken des subtilen Körpers meistern konnte. Ebenso wichtig ist, dass die Samenerhaltung - ein inneres Zölibat, bei dem man mit seiner Samenessenz eins bleibt - den männlichen Adepten vom erzwungenen äußeren Zölibat befreit. Die Praktizierenden konnten ihren Kuchen haben und ihn auch essen.

Die Zugänglichkeit dieser daoistischen Sexualpraktiken für den durchschnittlichen westlichen Mann bot ihm einen radikalen und völlig neuen Zugang zur Sexualität. Sie bot auch einen revolutionären und gesunden Weg, um die männliche Geilheit zu lindern. Der Lernkontext, den Mantak Chia präsentierte, machte es den Menschen im Westen leicht, sie zu akzeptieren. Die Praktiken wurden in einer offenen und akzeptierenden Atmosphäre gelehrt, in der Männer und Frauen die "esoterische Biologie" des jeweils anderen in einem gemeinsamen Raum mit viel Spaß studierten. Nach der sexuellen Unterdrückung, die ich bei so vielen indischen Lehrern erlebt hatte, war ich schockiert und erfreut über Mantak Chias unschuldige Direktheit in sexuellen Fragen.

Würden diese Sexuallehren eine Kultur der Promiskuität unter den Westlern fördern, die sie gelernt haben? Chia und ich verzögerten die Veröffentlichung unseres gemeinsam verfassten Buches über daoistischen Sex fast ein Jahr lang, während wir über diese Frage und ihre ethischen Auswirkungen nachdachten. Wenn ich auf die einundzwanzig Jahre zurückblicke, in denen ich Mantak Chia gekannt habe, habe ich nie einen einzigen Vorwurf gehört, dass er sich sexuell mit Schülern eingelassen hätte. Sicherlich gab es ein gewisses Maß an offenen Experimenten zwischen männlichen und weiblichen Studenten, die sich zueinander hingezogen fühlten. Aber es gab eine starke Warnung vor promiskuitiver und wahlloser Absorption der sexuellen Energie eines anderen (sexueller Vampirismus), da sexueller Austausch ein zweischneidiges Schwert war, bei dem man auch den "psychischen Müll" des Partners absorbierte. Dies bedeutete, dass sexuelle Beziehungen tiefe Transformationsanstrengungen und große Selektivität bei der Partnerwahl erforderten. Es war das Gegenteil des von Rajneesh inspirierten kalifornischen Tantra, bei dem man bei einem Wochenend-Workshop Sex mit einem Fremden hatte.

Kurz nachdem ich Chia getroffen hatte, beschrieb ich ihm meine weiße tantrische Kundalini Yoga Praxis. Er diagnostizierte, dass ich "den Raum heizte" - ich trieb mein ganzes sexuelles Feuer die Wirbelsäule hinauf und aus dem Scheitel heraus, wo es sich im Raum verteilte. Sobald ich lernte, meine aufsteigende Kundalini-Energie durch den vorderen Orbit-Kanal wieder nach unten zu leiten, und anfang,

Samenrückhaltung zu praktizieren, wurde ich schnell körperlich stärker und spirituell geerdeter. Die meisten Tantriker arbeiten nur mit dem Feuerpfad in der Wirbelsäule und nicht mit dem Wasserpfad an der Vorderseite.

Ich ließ allmählich meine intensive Kundalini Yoga Sadhana fallen, als mir die daoistischen Methoden ans Herz wuchsen. Die Verlockung einer müheloserer, auf die Natur abgestimmten Praxis (wu wei), die erdende Umarmung des Weiblichen durch Qigong und die subtilen Körperpraktiken des Wassers und des Feuers sowie ein poetischer und doch wissenschaftlicher Ansatz zur spirituellen Entwicklung waren die Anziehungspunkte. Ich lernte auch neue Praktiken, die sich darauf konzentrierten, die sexuelle Energie auf eine Weise zirkulieren zu lassen, die ich mir nie hätte träumen lassen - durch das Knochenmark oder indem ich sie benutzte, um einer inneren "Perle" Substanz zu verleihen, die durch die Kernkanäle und schließlich in die subtilen Körperdimensionen zirkulierte. Die sexuelle Essenz als Katalysator zu verwenden, um meine subtilen Körper im unteren Dantian zu kristallisieren, löste das Problem, das ich bei den meisten kopfzentrierten Praktiken beobachtet hatte, nämlich dass das "Feuer" - die Klarheit der meditativen Glückseligkeit - sich allmählich im Chaos des modernen Lebens auflöste.

Später benutzte ich den Orbit und andere daoistische Methoden, um viele Fälle von "Kundalini-Psychose" zu heilen - im Allgemeinen Energie, die in den falschen Kanal fließt oder im Kopf stecken bleibt. Der Zustand ist normalerweise leicht zu korrigieren, wenn die Person nicht von Psychiatern, die den Energiekörper nicht verstehen, stark unter Drogen gesetzt wurde. Bei diesen Fällen handelte es sich oft um westliche Tantriker, die wie ich einst glaubten, dass sich ihr Energiefluss nur in einer linearen, einseitigen Richtung vom unteren zum oberen Chakra die Wirbelsäule hinauf bewegen sollte. Nach dem daoistischen Modell bewegte sich die Energie immer in Spiralen, Zyklen und Orbits; der Orbit war eine Art vereinigt Chakra. Jede Energiebewegung nach oben musste durch eine Bewegung nach unten ausgeglichen werden, bis man schließlich den stillen Punkt ohne Bewegung im Schnittpunkt des physischen und des subtilen Körpers erreichte, der unteres Dantian ("Feld des Elixiers") genannt wird. Dies ist das Tor zum vorgeburtlichen Jing, von dem alle Verkörperung mühelos ausgeht. Meinen spirituellen Fokus vom dritten Auge auf den Nabel zu verlagern, war jedoch eine große Herausforderung, da meine tantrischen Feuerlehrer dies immer als ein unteres Energiezentrum betrachtet hatten, das man schnell hinter sich lassen sollte. Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, dass die Chakren Zentren der postnatalen Energie sind und nicht in der inneren dimensional Tiefe wie der Dantian arbeiten.

Diese Veränderung in meiner Praxis führte zu meiner schriftstellerischen Zusammenarbeit mit Chia, aus der im Laufe der Zeit sieben Bücher über Qigong und

Neigong ("innere Fähigkeiten") hervorgingen. Chia lehrte mich die Techniken, die er kannte, und ich testete sie an mir selbst, bevor ich darüber schrieb, oft unter seinem Namen. Unser zweites Buch, Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy (1984) katapultierte ihn zu Ruhm und verkaufte Hunderttausende von Exemplaren, praktisch ohne Werbung. Das Buch wurde zu einer treibenden Kraft in einem größeren Paradigmenwechsel in der westlichen Kultur, der zuvor durch den Zustrom tantrischer Ideen eingeleitet worden war: Sexuelle und spirituelle Entwicklung sind untrennbar miteinander verbunden.

Warum war ein Buch über die Aufbewahrung von Sperma, das den westlichen sexuellen Werten und sogar dem Rajneesh-New-Age-Tantra-Stil radikal widerspricht, so erfolgreich? Erstens verknüpfte es die biologische Sexualität als Naturwissenschaft mit einer Art spiritueller Wissenschaft, was dem westlichen Denken sehr entgegenkam. Dies trug dazu bei, die Schuldgefühle zu beseitigen, die durch den jüdisch-christlichen religiösen Glauben gefördert werden, der Sex und Geist trennt und Sex als sündhaft bezeichnet. Zweitens wurde das Buch in meiner anspruchsvollen westlichen literarischen Stimme geschrieben, durchdrungen von Einsichten aus meiner jahrelangen tantrischen Praxis, wobei ich mich als die Stimme von Mantak Chia ausgab, dem Daoisten, der seine mündliche Tradition weitergibt. (Dies war ein so wirksames literarisches Mittel, um die Leser zu fesseln, dass es bei den Lesern, die Chia trafen, Verwirrung stiftete. Wenn sie sein "chinesisches Englisch" hörten, fiel es ihnen schwer zu glauben, dass er der Autor war). Drittens wurde kein missionarischer Druck auf den Leser ausgeübt, seinen gewählten Weg zu verlassen und sich einer daoistischen Religion anzuschließen. Die sexuellen und energetischen Lehren wurden als "energetische offene Architektur" des Dao dargestellt, aus der man sich das nehmen konnte, was man brauchte, sei es für die sexuelle oder die geistige Gesundheit.

Chia und ich waren damals ehrlich überrascht von der Vielfalt der Reaktionen und im Nachhinein vom Beitrag des Buches zur Globalisierung der neuen spirituellen Einstellungen zur Sexualität. Wir erhielten Hunderte von Briefen von Männern, die vielen anderen spirituellen Wegen folgen - sufistisch, buddhistisch, christlich, jüdisch - und uns dafür dankten, dass wir ihnen einen Weg aufgezeigt hatten, auf dem sie auf dem von ihnen gewählten Weg bleiben und ihre Sexualität annehmen konnten, anstatt sie zu unterdrücken.

So schrieb beispielsweise der bekannte katholische Mystiker David Stendl-Rast, das Buch sei ihm eine große praktische Hilfe gewesen und er empfehle es anderen katholischen Priestern, um ihnen bei der Bewältigung ihres Zölibats zu helfen.

Es war ebenso typisch, dass ein Mann ohne spirituellen Hintergrund zu einem Workshop über "Heilende Liebe" kam, weil "ich gerade ein Mädchen kennen gelernt

habe und dachte, das könnte helfen". Die sexuellen Lehren wurden zum Aufhänger, der viele solcher Suchenden mit oberflächlichen äußeren Wünschen in ernsthafte Schüler der inneren daoistischen Kultivierung verwandelte. Dieses Buch, Taoistische Geheimnisse der Liebe und seine späteren Fortsetzungen - Heilende Liebe: Cultivating Female Sexual Energy (1986), The Multi-Orgasmic Man (1996) und The Multi-Orgasmic Couple (2000) - in Verbindung mit einem globalen Netzwerk, das auf tausend Healing Tao-Lehrer in dreißig Ländern angewachsen ist, die zertifiziert sind, daoistische Sexualpraktiken und Praktiken des subtilen Körpers zu lehren, wurden für Zehntausende von spirituell Suchenden im Westen zu einem wichtigen Tor, um den Pfad der zuvor obskuren daoistischen Alchemieformeln zu betreten, die von dem Einsiedler One Cloud weitergegeben wurden. (Winn, 2001)

Daoistische weibliche Sexualpraktiken im Westen

Die Vermittlung daoistischer weiblicher Sexualpraktiken an westliche Frauen, die Gleichberechtigung der Geschlechter erwarteten und diese Praktiken zur Verbesserung ihrer persönlichen Beziehungen nutzen wollten, stellte eine besondere Herausforderung dar. Douglas Wile untersuchte in seinem Standardwerk "Art of the Bedchamber" (1992) die chinesischen Texte über Sexualität aus den letzten 25 Jahren und stellte fest, dass die Behandlung von Frauen immer mehr abnahm und die patriarchalischen Sexualhandbücher, in denen die Yin-Essenz der Frauen von männlichen Adepten für ihren eigenen spirituellen Fortschritt genutzt wurde, proportional zunahmen. Die chinesischen Frauen, die diese Praktiken heute anwenden, sind meist daoistische Nonnen, die ihren Menstruationszyklus unterbrechen, weil sie sich ein Leben lang der kinderlosen, klösterlichen Meditation verschrieben haben - für die meisten Frauen im Westen kein motivierender Faktor.

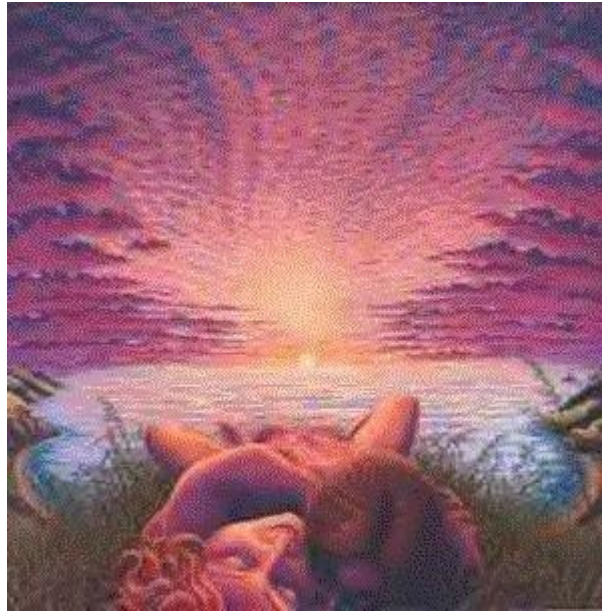
1983 lernte ich bei einem daoistischen Retreat eine potentielle Partnerin kennen, Joyce Gayheart, kurz nachdem ich beschlossen hatte, mein vierjähriges Zölibatsexperiment abzubrechen, um die Praktiken zu testen, über die ich in Taoistische Geheimnisse der Liebe geschrieben hatte. Sie wurde später meine Frau und ist in den letzten neunzehn Jahren meine Partnerin geblieben, was uns die Möglichkeit gab, die ganze Bandbreite der körperlichen und feinstofflichen Sexualpraktiken des Daoismus zu erforschen, die zu meistern Zeit und Reife erfordert. Joyce lehrte mich direkt über meine eigene verborgene Yin-Natur. Ich erkenne jetzt jede Beziehung als eine Übertragung an den Partner, dass die Essenz, die er sucht, bereits als inneres Männchen oder inneres Weibchen in ihm verborgen ist. In den ersten Jahren haben wir daoistische Methoden angewandt, um das körperliche Liebesspiel über viele Stunden zu verlängern, unterbrochen von Zeiten der Meditation.

Unsere kraftvollste frühe gemeinsame Erfahrung ist interessant, weil sie meine Erwartung umkehrte, dass körperlicher Sex in erster Linie dazu diente, unsere feinstofflichen Körpermeditationen in Gang zu bringen. Das Gegenteil erwies sich als wahr - unsere feinstofflichen Körper sprangen ein und machten zuerst Liebe. Wir saßen uns ein paar Minuten lang nackt gegenüber, im Schneidersitz, um uns einzustimmen. Plötzlich wurden wir beide von einem kraftvollen Energiefeld mit extrem intensiven und ungewöhnlichen Schwingungen überrollt. Wir sprachen kein Wort, da unsere mentalen, emotionalen und sprachlichen Fähigkeiten völlig außer Kraft gesetzt waren, aber wir bestätigten später, dass wir eine identische Erfahrung gemacht hatten. Ein Aspekt unseres Bewusstseins begann einen sehr starken Yang-Organismus zu erleben, der sich schneller als die Lichtgeschwindigkeit aus dem Schlafzimmer heraus ausbreitete und durch Galaxien, explodierende Supernovas und dann darüber hinaus raste.

Ein anderer Teil von uns implodierte orgasmisch nach innen mit entgegengesetzter und gleicher Kraft und erdete und konzentrierte die große Intensität in unseren physischen Körpern. Nach einer halben Stunde in dieser wunderbaren heiligen Trance ließ die Intensität des Schwingungsfeldes nach.

Danach machten wir wie geplant körperliche Liebe. Es war angenehm, aber schien antiklimaktisch, hauptsächlich ein Weg, um den subtilen Körperorgasmus zu verdauen, der uns spontan umhüllt hatte.

Dies veränderte dauerhaft die Art unserer sexuellen Beziehung. Unsere feinstofflichen Körper stimmten sich schnell aufeinander ein, und wir fanden heraus, dass wir stundenlang tiefe sexuelle Energie austauschen konnten, wenn wir nebeneinander lagen, nackt oder bekleidet, ohne jegliche körperliche Stimulation oder Geschlechtsverkehr. Es war ein direkter Austausch von sexuell polarisierten feinstofflichen Körpern. Als sich unsere Energiekörper vermischten und verbanden, wurden wir von liebenden spirituellen Qualitäten durchdrungen. Dies führte uns zu langen Perioden spontaner Enthaltensamkeit vom körperlichen Verkehr, die viele Monate dauern konnten, aber mit einem exquisiten, subtilen täglichen Koitus der feinstofflichen Körper. Als sich unsere feinstofflichen Körper kristallisierten und "realer" wurden, kam es schließlich zum Astralsex - der Fähigkeit, absichtlich orgasmische feinstoffliche Energie über große Entfernungen auszutauschen. Ich schreibe die Langlebigkeit unserer Beziehung diesem feinstofflichen Liebesakt zu, und er schuf eine sehr solide Grundlage für Fortschritte in unseren individuellen inneren Alchemiepraktiken.



Joyces frühe Erfahrungen mit den weiblichen Sexualpraktiken fügte ich anonym meinem dritten Editionsprojekt, *Healing Love: Cultivating Female Sexual Energy* (1986), geschrieben unter dem Namen von Mantak und seiner Frau Maneewan Chia. Maneewan hat in der Tat nichts zum Inhalt des Buches beigetragen und erschien mir als Nicht-Praktizierende. Ich war gezwungen, Joyce und Dutzende von Chias westlichen Schülerinnen zu befragen, um die Wirksamkeit der daoistischen weiblichen Sexualpraktiken zu bewerten, da es keinen Pool von qualifizierten chinesischen daoistischen Praktizierenden gab.

Die weiblichen Sexualpraktiken (Eierstockatmung, Töten des Roten Drachen und andere) konzentrieren sich darauf, den Verlust von Eiern und Blut durch die Menstruation, der als Hauptursache für den Jing-Verlust der Frauen gilt, zunächst zu verringern oder später ganz zu stoppen. Sie gehen über zur Kultivierung der Eierstockessenz, zur Absorption der männlichen Sexualessenz und zur Umlenkung des genitalen Orgasmus auf die Wirbelsäule und oder auf das untere Dantian und andere lebenswichtige Organe, bis ein Ganzkörperorgasmus erreicht ist. Zu den medizinischen Anwendungen gehören die Linderung des prämenstruellen Syndroms und der Hitzewallungen in den Wechseljahren, die Heilung von Unfruchtbarkeit (Syndrom der kalten Gebärmutter") und einer Vielzahl von Drüsen- und sexuellen Funktionsstörungen einschließlich Frigidität. Die Anwendung dieser Praktiken auf westliche Frauen war jedoch weitgehend experimentell, da es an Vorbildern fehlte. Es wurden Studiengruppen gebildet, um die Ergebnisse zu vergleichen, was zu einer Vertiefung der weiblichen Sexualpraktiken führte. (Piontek, 2001) Einige Frauen haben ihren Menstruationszyklus durch eine freiwillige innere Praxis vollständig gestoppt. Die meisten nutzten sie, um einfach die Menge und Farbe des Blutflusses zu verringern, während sie lernten, ihr Blut zu entgiften. Am wichtigsten war jedoch

der Paradigmenwechsel, bei dem die Frauen die Kontrolle über die inneren sexuellen Kräfte erlangten und das in der Gebärmutter gefangene Qi mit Hilfe der daoistischen Methoden des subtilen Körpers befreiten.

Verwestlichung der daoistischen Sexualpraktiken

Die redaktionelle Zusammenarbeit von mir und anderen älteren Schülern mit Mantak Chia führte zur Umwandlung dessen, was in China eine "geflüsterter" Eins-zu-eins-Übertragung war, in ein offenes und detailliertes Curriculum mit progressiven Kursen, für die Westler bezahlen und die sie besuchen konnten, wenn sie bereit waren. Die Übertragung wurde entsprechend der Stufe des Lehrers gegeben und entsprechend der Offenheit der Schüler im Kurs empfangen. Diejenigen, die die Übertragung nicht erhalten haben, haben den Kurs einfach wiederholt. Die Integration der sexuellen Energie, sei es der physisch-sexuellen oder der subtilen körperlich-sexuellen Polaritäten, stand im Mittelpunkt dieses Lehrplans.

Dieser Prozess bedeutete, dass die Informationen über daoistische Sexualpraktiken, die der Öffentlichkeit präsentiert wurden, durch westliche Redakteure und Lehrer gefiltert wurden. Die daoistischen Prinzipien wurden als Eckpfeiler jeder Praxis gewürdigt. Aber der Inhalt der Bücher und Kurse wurde unweigerlich umgestaltet, um den modernen westlichen psychologischen und sexuellen Bedürfnissen zu entsprechen. Dazu gehörte die Akzeptanz schwuler, lesbischer und bisexueller Praktizierender, die Notwendigkeit, die sexuelle und emotionale Qualität persönlicher Beziehungen zu verbessern, die Beziehung zwischen Sex und sportlicher Leistung und künstlerischer oder beruflicher Kreativität. Es wurden unterstützende westliche sexologische Forschungen vorgestellt, die den Unterschied zwischen dem Prostataspasmus, der die Ejakulation verursacht, und der Ganzkörperphysiologie des Orgasmus aufzeigen. Wir stellten westliche wissenschaftliche biologische Studien vor, die sich mit der Aufbewahrung von Spermia und der Langlebigkeit befassen und zeigten, dass Fadenwürmer, die genetisch so verändert wurden, dass sie keine Spermien mehr produzieren, doppelt so lange leben.

Die Healing Tao-Organisation war eine Bildungsstruktur, die geschaffen wurde, damit sich die Menschen im Westen beim Erlernen von manchmal seltsamen sexuellen Praktiken, die nicht in den gewöhnlichen Kontext ihrer Kultur passten, wohlfühlen würden. Ein gutes Beispiel ist die Knochenmark-Neigong-Praxis, bei der Gewichte von bis zu fünfzig Pfund an einer um Hoden und Penis gebundenen Seidenschnur aufgehängt werden, um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und die Fähigkeit zur Aufnahme sexueller Energie in das Knochenmark zu erhöhen. Oder Frauen trainieren ihre Vaginalmuskeln, indem sie ein Jade-Ei in ihre Gebärmutter

einführen und es als innere Übung bewegen. Daraus entwickelte sich eine Neuerung, bei der Frauen Löcher in ihre Jade-Eier bohrten, um dort zwei oder drei Pfund schwere Gewichte aufzuhängen, um die isometrische Wirkung zur Stärkung der inneren Faszien zu erhöhen. Es gab "Zungen-Kung-Fu", um diesen vielseitigen Sexualmuskel zu stärken, und Methoden, um das Qi direkt von der Sonne in die Genitalien zu absorbieren. Die sexuelle Energie wurde kultiviert (oft durch Vermischung mit dem aus der Erde aufgestiegenen Qi), um die eigene Kraft zur Selbstheilung und zur Heilung anderer zu verstärken oder um Kampfkünsten wie Tai Chi mehr Kraft zu verleihen.

Im Gegensatz zu Rajneeshs Förderung von Tantra im Westen wurde bewusst versucht, diese daoistischen Sexualpraktiken zu ent-sensibilisieren. In den Workshops war keine Nacktheit erlaubt, und die Lehrer konzentrierten sich darauf, dass es sich in erster Linie um innere sexuell-spirituelle Praktiken handelte, die voll bekleidet ausgeübt werden konnten, aber auch eine optionale Anwendung auf die Schlafzimmerkünste hatten.

Die kalifornischen Tantriker kritisierten die Praktizierenden des Heilen Tao für ihre Konzentration auf die Samenerhaltung und behaupteten, dass dies die Männer verklemmt und egoistisch mache, weil sie den Samen festhalten, anstatt ihn mit Frauen zu teilen. Dies traf manchmal auf Männer zu, die die Samenerhaltung nicht mit anderen daoistischen Praktiken des subtilen Körpers verbanden. Ich weiß von Männern, die alte sexuelle Schuldmodelle auf ihre Unfähigkeit übertrugen, die Samenerhaltung schnell zu meistern, anstatt sie als einen allmählichen Trainingsprozess des subtilen Körpers zu behandeln. In anderen Fällen kam es zu emotionalen Konflikten in ihren Liebesbeziehungen, wenn die Männer sich zu sehr an der Technik orientierten. Die Übertragung dieser daoistischen Sexualpraktiken auf westliche Menschen war komplex, beinhaltete subtile Körpererfahrungen und war nicht immer erfolgreich.

In den letzten zwei Jahrzehnten haben Zehntausende von Menschen im Westen diese sexuellen Praktiken praktisch ohne negative Nebenwirkungen erlernt. Die wenigen Fälle, in denen Nebenwirkungen auftraten, hatten in der Regel bereits ein extremes Ungleichgewicht, hatten keinen Lehrer, lernten nicht zuerst die anderen Methoden zur Öffnung der Energiekanäle oder verwendeten zu viel Kraft. Dennoch wurde ich regelmäßig von chinesischen Schülern herausgefordert, die die Warnungen eines Qigong-Meisters vom chinesischen Festland wiederholten, dass alle sexuellen Praktiken sehr gefährlich seien und vermieden werden sollten, da sie zu Verrücktheit und tiefen psychologischen Störungen führen könnten.

Nachforschungen führten mich zu dem Schluss, dass diese Warnungen zutreffend sind - allerdings vor allem für Festlandchinesen, deren Kultur des kollektiven

"Gesichts" individuelle emotionale und sexuelle Impulse unterdrückt, um die größere soziale Harmonie nicht zu stören. In China liegt der Schwerpunkt darauf, sich anzupassen, keinen Ärger zu machen, aber ganz sicher nicht auf der persönlichen Selbstverbesserung. Sexuelles Kung-Fu konnte unterdrückte Gefühle in Menschen freisetzen, die kein Modell hatten, um sie zu integrieren, und so wurden sie durch das, was Qi-Abweichungen" von Qigong-Fachleuten genannt wird, verrückt". Westliche Schüler berichteten gelegentlich von ähnlichen Problemen, aber das waren fast immer Menschen, die alle vorbereitenden Übungen wie die Sechs Heilenden Laute und das Innere Lächeln umgangen hatten.

Westler werden im Allgemeinen ermutigt, ihre individuellen Impulse zu erforschen. Meiner Erfahrung nach sind sie sexuell und emotional besser gerüstet, um die daoistische sexuelle Kultivierung zu praktizieren, als der durchschnittliche Chinese. Diese merkwürdige Schlussfolgerung wurde von einem der besten Qigong-Lehrer in Peking, Dr. Cai Jun, mit einem Dokortitel in Qigongologie, bestätigt, der mir sagte, dass es für westliche Schüler leichter sei, ihren Qi-Fluss zu öffnen als für seine chinesischen Schüler, die feste Vorstellungen vom Qi haben. Die Hinzufügung von sexueller Kraft zu jeder energetischen Praxis ist das Äquivalent dazu, Benzin auf ein offenes Feuer zu gießen. Die expansive Kraft und die sich vervielfältigende Natur der sexuellen Energie braucht einen sicheren und klaren Energiekanal, in den sie fließen kann, physisch, emotional, mental und spirituell. Diese Integration muss sowohl innerlich als auch in den äußeren Beziehungen stattfinden. Dies definiert das mehrstufige daoistische Training des Heilenden Tao als einen weitaus komplizierteren und ehrgeizigeren Transformationsprozess als andere Meditationstraditionen, die sich nicht bewusst mit der sexuellen Energie und den damit verbundenen emotionalen und mentalen Herausforderungen auseinandersetzen.

Das moderne Bewusstsein für psychoanalytische Prozesse und die wachsende öffentliche Akzeptanz der sexuellen Gleichberechtigung, kombiniert mit dem daoistischen Energiekörpertraining des Inneren Lächelns, der Sechs Heilenden Klänge, des Mikrokosmischen Orbits und der Fusion der Fünf Elemente aus der ersten Alchemieformel von White Cloud, ermöglichte den meisten Menschen im Westen eine sichere Integration der selbst freigesetzten sexuellen Kräfte in einer Weise, die für ihre Beziehungen und spirituelle Entwicklung geeignet war. Die von Chia gelehrten Methoden sind seither von mir und anderen weiterentwickelt worden, um ihre psychologische Zugänglichkeit für Westler zu vertiefen und zu vereinfachen. In China könnte diese Integration möglicherweise auch durch eine enge persönliche Betreuung durch einen qualifizierten Lehrer erfolgen. Da das kulturelle Milieu jedoch noch weitgehend konfuzianisch, patriarchalisch und sexuell repressiv ist, ist es schwierig, einen geeigneten Lehrer zu finden und ein daoistisches Modell der

männlich-weiblichen Harmonie in sich selbst zu verwirklichen.

Eine sehr sichtbare Etappe im Prozess der Verwestlichung daoistischer Praktiken war meine Gründung der Healing Tao University im Jahr 1995. Sie besteht aus zwanzig westlichen und chinesischen Fachleuten, die das gesamte Spektrum der daoistischen Künste und Wissenschaften lehren, wobei die sexuelle Kultivierung und die Alchemie den Kernlehrplan bilden. Eine ähnliche Einrichtung gibt es heute in China nicht. Ironischerweise werden daoistische Sexualpraktiken nur im Westen öffentlich gelehrt. Diese sexuelle Freiheit ist offenbar für einige junge chinesische Daoisten, die in die Vereinigten Staaten auswandern, unwiderstehlich. Ich kenne zwei chinesische Priester, die in zölibatären Klöstern der vollkommenen Vollkommenheit geweiht wurden, hier geheiratet haben und offen Praktiken der inneren Alchemie lehren. In China würde man ihnen sagen, dass Sex ihre Praxis verderben würde, und sie bitten, den Orden zu verlassen. In Amerika kümmert sich niemand darum oder weiß es besser. Ein Cartoon des New Yorker aus dem Jahr 1995 bringt die öffentliche Wahrnehmung auf den Punkt: Eine modisch gekleidete junge Frau, die die Straße entlanggeht, ruft ihrer Freundin zu: "Wow! Du musst einfach mal taoistischen Sex ausprobieren!"

Sex, Erleuchtung und Unsterblichkeit

Welche funktionelle Beziehung besteht zwischen dem gewöhnlichen menschlichen sexuellen Verlangen und dem abstrakteren Bereich der feinstofflichen Körper? Die kurze Antwort lautet, dass körperlicher Sex das postnatale Qi nährt und Sex mit dem subtilen Körper das vorgeburtliche Qi. Sexueller Verkehr kann das männliche und weibliche postnatale Qi "kochen" und seine Rückverwandlung in das Yuan-Qi, aus dem sie entstanden sind, beschleunigen. Die lange Antwort ist etwas komplizierter. Die meisten Menschen stecken in einem tiefen Kampf fest, gelähmt durch die große Kluft zwischen ihrem geschlechtlichen, tierischen Körper und ihrem nicht-polaren, ursprünglichen Wesen. Die Erfahrung des eigenen androgynen (zweigeschlechtlichen) subtilen Körpers bietet sowohl in der daoistischen als auch in der tantrischen esoterischen Tradition ein Übergangsstadium. Die Verlockung der Natur, den subtilen Körper zu verfeinern, ist das Gefühl des spirituellen Orgasmus.

Die Probleme mit der sexuellen Identität werden durch Probleme mit dem Zölibat verkompliziert. Beim Erlernen einer neuen feinstofflichen Körperpraxis ist es oft am besten, Sex als Ablenkung zu vermeiden, aber er kann wieder aufgenommen werden, sobald die feinstoffliche Körperpraxis stabil ist. Oder umgekehrt: Viele, die die daoistische Alchemie "Selbstbegehung" erlernen, stellen fest, dass sie spontan das äußere sexuelle Verlangen verlieren und unnötigerweise in Panik geraten. Es kehrt zurück, so wie eine Frau ihren sexuellen Appetit wiederfindet, nachdem sie durch

eine Schwangerschaft beschäftigt war. Aber subtiler Körper-Sex kann tiefe Ängste vor der Veränderung der eigenen körperlichen sexuellen Identität auslösen.

Wenn man mit den daoistischen Übungen des subtilen Körpers (Neidangong) beginnt, wird die vertikale Achse der Himmel-Erde-Kommunikation aktiviert. Die Verbindung von Yang Jingshen (Herz- und Lebergeister) mit Yin Jingshen (Nieren- und Lungengeister) bewirkt, dass das elterliche und angestammte Jing mit der "wahren Erde" in Resonanz tritt. Dies ist der unendliche Pool des pränatalen Yuanqi, der durch das Tor des Lebens (mingmen), den Punkt des sich bewegenden Qi zwischen den Nieren, in das untere Dantian fließt. Die Anziehung zwischen dem inneren Männlichen und dem inneren Weiblichen, zwischen Wasser und Feuer, zwischen Nieren und Herz, zwischen Jing und Shen, zwischen äußerer körperlicher Leidenschaft und innerer liebevoller Akzeptanz - all das sind polare Kräfte des Schicksals (Ming) und der ursprünglichen Natur (Xing), die sich in einem sehr dynamischen Theater der meditativen Alchemie abspielen. Aber die Quintessenz ist, dass sich die Himmel-Erde-Achse des feinstofflichen Körpers nicht vollständig öffnen kann, wenn die horizontale männlich-weibliche Achse nicht zuerst bewusst gemacht und ihre Impulse harmonisiert wurden. Das sexuelle Gleichgewicht geht der stabilen Erfahrung der Himmel-Erde-Harmonie voraus und ist eine Voraussetzung dafür. Manche Praktizierende überstürzen diesen Übergang und versuchen, die sexuelle Kraft vorzeitig einzusetzen, um die Himmel-Erde-Achse zu öffnen, ohne vorher die männlich-weibliche Achse auszugleichen.

Im Prozess der sexuellen Kultivierung führt der menschliche Adept ein Doppelleben. Das eine Leben ist ein physisches Leben, in dem der Adept ganz normal erscheint und sexuelle Beziehungen haben kann, wenn das Verlangen, sein Wesen zu vervollständigen, spontan aufkommt. Physischer Sex mag der Gesundheit zuträglich sein und zu Langlebigkeit führen, aber er macht einen nicht physisch unsterblich. Das andere Leben ist ein inneres, in dem sich parallele Beziehungen zwischen den eigenen polarisierten feinstofflichen Körpern und möglicherweise mit anderen abspielen. Es gibt Perioden intensiver feinstofflicher Energiekopulation und aktiven Liebeslebens, die neue geistige Tugenden und Kräfte hervorbringen. Diese wechseln sich mit Phasen tiefer Stille, Reifung und Beobachtung ab. Das innere Leben des Adepten folgt unsichtbaren Strömen, die zwischen Himmel und Erde fließen. Die inneren und äußeren sexuellen Verbindungen überschneiden sich und nähren sich gegenseitig. Das menschliche Herz, das den Gleichgewichtspunkt zwischen dem inneren und dem äußeren Leben hält, definiert den Menschen als einen der drei Schätze des Dao, zusammen mit Himmel und Erde. Dies ist der menschliche Weg der spirituellen Unsterblichkeit.

Der Westen als Kessel für Dao und Tantra

Die Verbreitung tantrischer und daoistischer Praktiken der sexuellen Kultivierung im Westen seit 1974 leitete eine Periode bemerkenswerter Experimente, Anpassungen oder völliger Neuerfindungen ein, die von alten asiatischen Methoden inspiriert waren. Westler haben diese sexuellen Praktiken radikal umgestaltet, um sie ihren eigenen Bedürfnissen anzupassen, ein Prozess, der sich wahrscheinlich fortsetzen wird, wenn sie reifer werden und die subtilen Körperkarten der daoistischen und tantrischen Traditionen tiefer studieren. Seit meinen Erkundungen des Tantra in den 1980er Jahren sind neue Autoren zu dessen Theorie und Praxis erschienen (Svoboda 1993, Frawley 1994, Tignait 1999, White (2000)). Es bleibt abzuwarten, ob sie eine neue Welle von Menschen aus dem Westen anheizen, die sich mit der tantrischen Linie der Kultivierung des subtilen Körpers und der Sexualität beschäftigen. Die Verkaufszahlen von Rajneeshs Tantra-Kassetten und Büchern, die angeblich in die Millionen gehen, sind Berichten zufolge seit seinem Tod jedes Jahr gestiegen. Nik Douglas sagt voraus, dass Westler virtuelle tantrische Einweihungen entwickeln werden, bei denen Mantras über das Internet übermittelt werden.

Auf meiner Reise auf der Suche nach tantrischen und daoistischen Praktiken im Westen beobachtete ich drei allgemeine Ansätze zur sexuellen Kultivierung: nur körperlicher Sex, nur zölibatäre Kultivierung des subtilen Körpers und körperlicher und subtiler Körper-Sex zusammen. Bei einigen sehr erfolgreichen männlichen Lehrern stellte ich fest, dass ein starkes, möglicherweise übermäßiges Kundalini-Feuer im Kopf eine mögliche Ursache für die Suche nach weiblicher Energie und/oder Sex ist. Meine Beobachtung über diese Lehrer ist nicht als Kritik an ihren Methoden gedacht, da ich persönlich viele von ihnen jahrelang mit großem Nutzen angewendet habe. Einfache Modifikationen der meisten Methoden können leicht für ein energetisches Gleichgewicht sorgen, und dies ist bereits als Teil des Globalisierungsprozesses der Westler geschehen, die sowohl tantrischen als auch daoistischen Praktiken ausgesetzt sind. Ich habe festgestellt, dass die feurig-solare Kultur des Tantra und die eher wasser-lunare Kultur des Daoismus (Torchinov, 1997) sich gegenseitig ausgleichen. Da ich das Gefühl habe, dass der gegenwärtige kosmische Zyklus die Wiedergeburt des Weiblichen begünstigt, habe ich mich schließlich für die daoistische Praxis entschieden.

Die Schwierigkeiten, die einige hoch entwickelte Adepten beim Ausgleich ihrer sexuellen Energie hatten, verdeutlichen die Möglichkeit, dass die kosmologische Aufspaltung unseres ursprünglichen nicht-dualen Wesens zunächst in einen ätherischen androgynen und dann in physische männliche und weibliche geschlechtliche Körper ein so tiefes spirituelles Trauma geschaffen hat, dass es durch die in den daoistischen und tantrischen Traditionen als Erleuchtung bezeichneten Zustände nicht vollständig aufgelöst werden kann. Die individuelle

Selbstverwirklichung mag nicht ausreichen, um die Weite dieser kollektiven Wunde zu heilen, die möglicherweise das Kernproblem des menschlichen Inkarnationsprozesses ist. Sexuelle Probleme können weiterhin auftauchen, solange man noch in einer physisch geschlechtlichen Form ist, vielleicht ein Überlaufen aus dem kollektiven Feld des menschlichen sexuellen Bewusstseins in das hoch gereinigte (nicht-polare) Gefäß eines individuellen Adepten. Die Auflösung dieser kosmischen sexuellen Spannung kann nur durch das Erreichen dessen erfolgen, was Unsterblichkeit genannt wird, die alchemistische Rückverschmelzung von Geist und Körpermaterie in ihre ursprüngliche Essenz, die von einem Adepten nicht nur die Verschmelzung mit dem Geist der Natur (Erleuchtung), sondern auch die vollständige Verschmelzung mit seinem Körper verlangt. Dies ist der ultimative Fokus der sexuellen Kultivierung des subtilen Körpers.

Eine wichtige Kraft, die westliche spirituell Suchende zum Daoismus und Tantra zieht, ist der Drang, ihr sexuelles Verlangen in eine subtile Körpererfahrung zu integrieren, die ich als die Suche nach dem spirituellen Orgasmus bezeichne. Diese Suche hat die daoistischen und tantrischen Praktiken der sexuellen Kultivierung in einen westlichen kulturellen Kessel gebracht und einen positiven evolutionären Druck auf ihre traditionellen Methoden ausgeübt. Ich glaube, dass dieser Prozess letztendlich eine neue spirituelle Wissenschaft im Westen hervorbringen wird, deren Grundlage die erkennbaren daoistischen und tantrischen Prinzipien sind.

Dieser Artikel wird auf www.HealingDao.com veröffentlicht, Artikel.

Die Weitergabe in digitaler Form ist gestattet, solange der gesamte Artikel intakt ist.

Literaturverzeichnis

- Bokenkemap, Stephen. Frühe daoistische Schriften, UC Press, Berkeley 1997
- Chang, Stephen. Das Tao der Sexologie: Das Buch der unendlichen Weisheit. Tao Publishing, SF 1986
Chang, Jolan. Das Tao der Liebe und des Sex, Dutton 1977
- Chia, Mantak & Maneewan. Heilende Liebe: Die weibliche Sexualenergie kultivieren, Healing Tao, 1986.
Chia, Mantak, und Abrams, Douglas. Der Multi-Orgasmus-Mann, Harper 1996.
-The Multi-Orgasmic Couple, Harper 2000,
- Douglas, Nik und Slinger, Penny. Sexual Secrets: Die Alchemie der Ekstase, Destiny Books, 1979
Douglas, Nik Spiritual Sex: Geheimnisse des Tantra von der Eiszeit bis zum neuen Jahrtausend, Pocket Books 1997
Frawley, David. Tantrischer Yoga und die Weisheitsgöttin, Morson Publishing, Utah 1994
- Gyatso, Kelsung. Klares Licht der Glückseligkeit, Wisdom, London, 1982
- Hariharananda, Swami. Die Bagavad Gita im Licht des Kriya Yoga. Michael Winn, Hrsg. Indien 1989
Heng, Cheng. Das Tao der Liebe, Marlow, NY 1997
- Jwala. Sacred Sex: Ecstatic Techniques for Empowering Relationships. Inner Juice, Ukiah 1993
Krishna, Gopi. Kundalini: Die evolutionäre Kraft im Menschen, Shambala, London 1971
- Lai, Hsi. Die geheimen Lehren der Weißen Tigerin: Weibliche taoistische Meister, Destiny Books, 2001
Mann, John. Göttliche Androgynität, Portal Press, 2000
- McNeil, James. Antike Techniken des Liebesspiels: Die Reise zur Unsterblichkeit. Pine Press, Kalifornien. 1999
Piontek, Maitreyi. Die verborgene Kraft der Sexualität erforschen, Weiser 2001
- Pregadio, Fabrizio, und Skar, Lowell. Daoism Handbook, ed. L. Kohn. Brill 2000
- Rajneesh (Osho). Das Buch der Geheimnisse, 112 Meditationen des Vignan Bhairav Tantra, Osho Pub. 1998
Ruan, Fang Fu. Sex in China: Studien zur Sexologie in der chinesischen Kultur, Plenum Press, NY 1991
Rudrananda, Swami. Spiritueller Kannibalismus, Overlook Press, NY 1978
- Rama, Swami. Living with the Himalayan Masters, Himalayan Institute, 1975
Satyeswaranada, Swami. Original Lahiri Mahasay: Vater des Kriya Yoga, San Diego 1988
Short, Lar und Mann, John. Der Körper des Lichts, Fourth Way Books, 1988.
- Svoboda, Robert. Aghora II, Kundalini, Bruderschaft des Lebens, 1993.
- Tigunait, Pandit. Tantra Unveiled: Seducing the Forces of Matter & Spirit, Himalayan Institute 1999
Tortchinov Evgueni. "Die Lehre vom geheimnisvollen Weiblichen im Taoismus" in
Alles ist nach dem Weg (Bolda-Lok, Australien 1997)
- Wile, Douglas. Die Kunst der Schlafkammer: Die chinesischen Sexual-Yoga-Klassiker. SUNY Press, NY 1992
- Winn, Michael und Chia, Mantak. Taoistische Geheimnisse der Liebe: Cultivating Male Sexual Energy, Aurora Press, 1984
White, David Gordon. Der alchemistische Körper: Siddha-Traditionen im mittelalterlichen Indien, U of Chicago, 1996
-Ed, Tantra in der Praxis, Princeton 2000
- Winn, Michael. "Daoistische Alchemie als tiefe Sprache für die Kommunikation mit der Natur", Vortrag, Konferenz über zeitgenössischen Daoismus im Mai 2001. www.healingdao.com, Artikel

Inhalt

Sexuelle Revolution als kultureller Kontext.....	3
Persönlicher Bericht: Kundalini-Aufstieg im Westen.....	8
Kalifornien Tantra	16
Kriya Yoga: Tantra und Zölibat.....	18
Daoistische Sexualkultivierung im Westen	21
Veränderung des westlichen Sexualparadigmas.....	25
Daoistische weibliche Sexualpraktiken im Westen.....	29
Verwestlichung der daoistischen Sexualpraktiken	32
Sex, Erleuchtung und Unsterblichkeit.....	35
Der Westen als Kessel für Dao und Tantra.....	36
Literaturverzeichnis	39