



Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung

Teil 2

Walter Last

Alte spirituelle Traditionen und neuere Vorstellungen sexueller Verbundenheit mit unserem Partner bieten uns Möglichkeiten, Krankheiten zu überwinden, verhelfen uns zu mehr Vitalität und verlängern das Leben.

Sexualität und Gesundheit

Psychologischen Studien und Statistiken zufolge verursacht der größte Teil aller sexuellen Beziehungen auf lange Sicht mehr Kummer und Leid als Glück. Eine scheiternde Beziehung setzt uns unter Stress, und Stress beeinträchtigt sowohl das emotionale als auch das physische Befinden. In der Medizin wird Stress heutzutage als ein grundsätzliches Problem angesehen, das jede Krankheit noch verschlechtern kann.

Hormonelle und bioenergetische Schwankungen, Kummer und auch Nährstoffmängel sind sexuelle Faktoren, die unserer Gesundheit schaden können. Oft kommen mehrere Faktoren in einem Einzelfall zusammen, und nicht immer ist es leicht, sie genau zu bestimmen.

Nährstoffmängel hängen größtenteils auch mit dem Verlust von Samenflüssigkeit zusammen. Das männliche Ejakulat besitzt einen hohen Zinkgehalt, und für seine Erzeugung braucht der Körper reichlich Vitamin B6 und Omega-3-Fettsäuren, die sich z. B. in Fisch- oder Leinsamenöl finden. Mangelerscheinungen dieser Stoffe sind weit verbreitet, insbesondere jedoch unter Jungen, die häufigen Samenerguss haben. Bei Schizophrenie, die unter männlichen Jugendlichen besonders häufig auftritt, hat man übrigens dieselben Mängel festgestellt. Eine Unterentwicklung der männlichen Geschlechtsorgane kann ebenfalls Folge von Zinkmangel sein, genau wie im fortgeschrittenen Alter die Vergrößerung der Prostata Drüse.

Dass ich all diese Zusammenhänge hier aufzeige, soll nicht bedeuten, dass ich Selbstbefriedigung mit Schuldgefühlen belasten will; vielmehr möchte ich das Bewusstsein für unsere Ernährung schärfen. Überdies beruhen sowohl Orgasmus als auch Schizophrenie auf einem hohen, instabilen Dopaminspiegel, Depressionen hingegen auf einem niedrigen.

Des Weiteren wurde festgestellt, dass regelmäßiger Samenerguss Arthritis begünstigt. Schon ein altes Sprichwort sagt: „(Maßlos) Liebe, Wein und Müßiggang sind der Arthritis Anfang“. Dr. Bernhard Aschner, ein Arthritispezialist, fand heraus, dass Arthritis sich mit regelmäßigem Samenerguss verschlechtern kann, vor allem bei älteren Männern. Ihnen gab er den Rat, bis zur Gesundung einige Monate lang ganz auf Sex zu verzichten.¹

Hormonelle Schwankungen, insbesondere Dopaminüberschuss oder -mangel, unterstützen das Suchtverhalten, wie z. B. Drogenabhängigkeit, Zwangsstörungen und Spielsucht. Außerdem können sie Aggressionen, Gewalttätigkeit und ADS verstärken. Oxytocin hingegen kann positiv auf all diese Probleme einwirken. Weiterführende Erklärungen hierzu finden Sie unter: www.reuniting.info/science/sex_and_addiction.

Unser Stresspegel wird vor allem durch unsere Unfähigkeit, bioenergetische Spannung wieder zu entladen, permanent erhöht. Ein Beispiel mag das Fernsehen sein: Wir sehen uns einen aufregenden Film an, der uns

innerlich anheizt, und dann gehen wir einfach zu Bett, ohne uns zuvor von der erzeugten Spannung wieder zu befreien. Konventioneller Sex funktioniert ähnlich. Anfangs wird der Körper mit einer Erwartungshaltung und mit Erregung aufgeladen, doch eine Entladung findet, vor allem für Frauen, nur minimal statt, solange die Vereinigung nicht mal 30 Minuten dauert. Dass einige Frauen da emotionale Probleme entwickeln, Frauen- oder Nervenleiden bekommen oder schlicht abschalten und Sex ablehnen, ist kein Wunder. Männer, die über weniger emotionale Feinfühligkeit als Frauen verfügen, stellen eher körperliche als psychische Symptome fest. So leiden sie z. B. unter erhöhtem Blutdruck, unter Herzkrankheiten, Prostataproblemen oder Impotenz.

Für alleinstehende und andere Frauen, die ihre sexuelle und bioenergetische Spannung loswerden möchten, schlägt Dr. Rudolf von Urban alle zwei Abende eine Warmwasserbrause vor, für die ein Gummischlauch über den Wasserhahn gezogen wird. Die Brause sollte in der Wanne stattfinden und zehn bis zwanzig Minuten dauern. Sie ist ein Mittel zur Entspannung, soll also nicht dazu dienen, einen Orgasmus herbeizuführen, sondern eher zu einem friedlichen Schlaf verhelfen.

system, beschleunigt die Wundheilung, unterstützt die Entgiftung, hilft bei Impotenz und Autismus, erhöht Erinnerungsvermögen und Hinwendungsfähigkeit, beruhigt Angst- und Aggressionsgefühle, hilft bei Allergien, bei Schmerzen, bei Brust- und Prostatakrebs. Auf derselben Website finden Sie auch eine größere Anzahl Forschungsstudien zu den negativen gesundheitlichen Auswirkungen von orgasmischem Sex.

Bluthochdruck und Sexualität

Als Beispiel für die positiven Auswirkungen von gesundem Sex erwähnt von Urban einen komplizierten Fall, den er auch auf einer neuropsychiatrischen Konferenz präsentiert hat: Nachdem der Kranke acht Wochen lang die von Urban'sche *Perfect-Sex*-Methode angewendet hatte, war er von Bluthochdruck und Magengeschwüren geheilt und konnte wieder zur Arbeit gehen. Als ein führender Experte Zweifel darüber äußerte, dass allein die Änderung sexueller Gepflogenheiten zur Normalisierung des Blutdrucks führen könne, bat von Urban ihn, ihm seinen schwierigsten und hoffnungslosesten Fall

Die meisten Erkrankungen der
Geschlechtsorgane bzw. Beschwerden im
Zusammenhang damit werden von unge-
sunden Sexualpraktiken mitverursacht.

Die meisten Erkrankungen der Geschlechtsorgane bzw. damit zusammenhängende Beschwerden werden von ungesunden Sexualpraktiken mitverursacht. Diese Probleme schließen nicht nur Krebs und Infektionen der Geschlechtsorgane mit ein, sondern auch Erkrankungen in anderen Körperbereichen. Tumorwachstum und die Entwicklung von Metastasen werden durch Stress begünstigt.

Oxytocin behindert die Wirkung von Stresshormonen, und weniger Stress bedeutet: größere Widerstandsfähigkeit und schnellere Gesundung. Oxytocinrezeptoren wurden auch in Tumoren entdeckt. Oxytocin wirkt wachstumshemmend auf sämtliche Krebsformen, insbesondere auf Prostata- und Brustkrebs. Je mehr Oxytocin im Körper vorhanden ist, umso kleiner fällt das Krebswachstum im Allgemeinen aus.

Auf der Seite www.reuniting.info/science/research finden Sie wissenschaftliche Erörterungen darüber, in welcher Weise Umarmungen, Massagen, Berührungen, Küsse und psychologischer Beistand zur Erhöhung des Oxytocinspiegels beitragen. Ein hohes Oxytocinvorkommen verbessert die Stressfähigkeit, stärkt das Immun-

vorbeizuschicken. Zehn Tage, nachdem dieser Mann die von Urban'sche Behandlung begonnen hatte, war sein Blutdruck fast wieder normal.

Ich möchte weiterhin darauf hinweisen, dass Wilhelm Reich, der orgasmischen Sex als Befreiung von überschüssiger Bioenergie propagierte, an einem Herzinfarkt starb, der möglicherweise von Bluthochdruck mitverursacht wurde. Auch seine Frau litt unter gefährlich hohem Blutdruck.

Ein weiterer Fall, den von Urban präsentierte, war der einer Frau, die als schizophren diagnostiziert und für eine Zeit in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen wurde, wo ihr eine Elektroschocktherapie verabreicht wurde. Wenige Wochen, nachdem sie ihre sexuellen Gewohnheiten geändert hatte, wurde sie vollständig „normal“ und blieb es auch.

Es gibt so viele Fälle von Bluthochdruck in unserer Gesellschaft, so viele geistige Störungen und andere stressbedingte Gesundheitsprobleme; dennoch lässt sich – zieht man in Betracht, dass von Urban die Wirksamkeit seiner Methode vor gerade einmal 60 Jahren demonstrierte –, kaum annehmen, dass diese Methode

in absehbarer Zeit in medizinischen Fachzeitschriften oder Massenmedien diskutiert wird.

Ich will nicht behaupten, dass sexuelle Energie der einzige Faktor ist, der die oben erwähnten Krankheiten verursacht oder heilen kann. Wenn man seine Sexualität jedoch insofern ändern würde, dass sie keinen ernsthaften Stressfaktor, sondern eine heilsame Kraft darstellte, wäre allein das schon ausreichend, um vielen Gesundheitsproblemen beizukommen.

Zudem sind jene Menschen, die unter einer chronischen Erkrankung wie beispielsweise Krebs leiden, meist emotional recht dünnhäutig. Eine enge, liebevolle Beziehung, in der das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird, hat daher eine äußerst wohltuende Wirkung auf sie. Das gleiche trifft auch auf Menschen mit Herzerkrankungen und geistig-emotionalen Störungen wie Depressionen oder Suchterkrankungen zu.

über die Drähte gezogenen Frotteetuch, das von innen von einer Glühlampe erwärmt wurde. Die Affenkinder akzeptierten das warme, frotteebedeckte Gerät als Ersatzmutter. Wenn der Stoff für kurze Zeit entfernt wurde, reagierten sie stark irritiert. Das Gerät mit der Flasche hingegen war für sie nur eine Futterstation. All die auf diese Weise aufgezogenen Affen entwickelten mit der Zeit emotionale Störungen und wurden später verhaltensauffällig. Vom Zeitpunkt der Geschlechtsreife an wurde offensichtlich, dass sie zu Sex nicht wirklich in der Lage waren. Berührung war emotional wichtiger für sie als Nahrung. Bei Magersucht geschieht genau dasselbe.

Für Kinder, die in kirchlicher Obhut oder in staatlichen Institutionen aufwachsen mussten und nicht einmal einen Mutterersatz aus Frottee hatten, war es oft noch schwieriger. Eine der schlimmsten Erfahrungen

Eine enge, liebevolle Beziehung, in der das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird, hat daher eine äußerst wohltuende Wirkung.

Bei Prostatakrebs wirkt ein hoher Testosteronspiegel negativ. Dasselbe gilt für zu viel Östrogen bei Brustkrebs. Sobald wir uns aber verlieben (oder aufgrund des erhöhten Oxytocinausstoßes das Gefühl von Verliebtsein haben), verändern sich die Geschlechtshormone der beiden Partner, indem sie sich immer mehr einander angleichen. Das heißt, Männer verlieren an Aggressivität, sie werden sanfter und vergeistigter. Frauen produzieren mehr Testosteron, sie werden verwegener. Gleichzeitig bringen sie einen möglicherweise zu hohen Östrogenspiegel wieder ins Gleichgewicht.

Wegen fehlender Zärtlichkeit ...

Magersucht ist eine Krankheit, die vorwiegend unter jungen Mädchen auftritt. Unmittelbar lässt sich hier eine Verbindung zur Sexualität erahnen. Ich selbst war fasziniert zu erfahren, dass zu einer der Heilmethoden, die bei Magersucht als erfolgversprechend gelten, neben weiteren Maßnahmen auch das Tragen einer flauschigen Weste gehört, das der Kranken das Gefühl vermitteln soll, gewärmt und geschützt zu sein.

Diese Methode erinnerte mich an ein Experiment, das mit Affen durchgeführt wurde.² Gleich nach der Geburt wurden die Affenbabys von ihren Müttern getrennt und von zwei Ersatz-„Müttern“ aufgezogen. Die erste war ein Gerät, das aus lauter Drähten bestand und eine Flasche mit Saugstück beinhaltete. Die zweite war dasselbe Gerät ohne die Flasche, dafür aber mit einem

für ein Baby ist das Gefühl, nicht gewollt zu sein und Feindseligkeit von einem oder beiden Elternteilen zu spüren. Eine schwierige Geburt, wie eine Zangen- oder Kaiserschnittgeburt, aber auch blendendes Licht sind für ein Baby traumatisch, genau wie negatives Verhalten einer bei der Geburt anwesenden Person.

Schlimmer noch ist jedoch die lange Trennung von Mutter und Kind nach der Geburt in vielen Krankenhäusern. All diese Faktoren erzeugen Stresshormone in einem Moment, wo das Baby – mehr als alles andere – den hautnahen, ununterbrochenen Kontakt zur Mutter bräuchte (oder zu einer entsprechenden menschlichen Ersatz-Mutter), damit das beruhigende und (gefühl-)bindende Oxytocin ausgeschüttet werden kann.

Gegenwärtig gibt es mehr und mehr Fälle von Selbstaggression und -verletzung. Etwa 20 Prozent aller Jugendlichen sind betroffen, besonders jedoch Mädchen. Während Jungen ihre innere Spannung eher durch nach außen gerichtete Aggression und Verletzungen anderer abbauen, neigen Mädchen dazu, sich selbst zu verletzen. Selbst Prinzessin Diana war so ein Fall: Sie gab zu, autoaggressiv zu sein. Dieses Phänomen ist nicht neu; bereits in vergangenen Jahrhunderten und sogar Jahrtausenden wird davon berichtet. Im 19. Jahrhundert haben sich viele Mädchen Nadeln unter die Haut getrieben. Unter Medizinern sprach man von ihnen als den „Nadel-Mädchen“. Zurzeit scheint es modern zu sein, sich mit Rasierklingen zu schneiden.

Als Grund für dieses Verhalten wird oft unerträgliche emotionale Spannung angegeben. Selbstverletzung

ermöglicht hier eine erhebliche Stressbefreiung. Manche Mädchen erklären, es sei das Mittel für sie, zu überleben – das Mittel, das sie davon abhielte, sich umzubringen. Die oben erwähnte Spannung fängt mit der Pubertät an und endet mit den Teenagerjahren. Selbstverletzung wird auch mit Essstörungen in Verbindung gebracht und ist weit verbreitet in Jugendstrafanstalten und Klöstern. Bei Erwachsenen läuft dieses Verhalten unter dem psychiatrischen Begriff „Borderline-Persönlichkeitsstörung“.

Wenn wir das von Urban'sche Modell der durch Stress bioenergetisch aufgeladenen Haut heranziehen, können wir Autoaggression und Selbstverletzung auch wie folgt verstehen: Sobald jemand körperliche Qual erleidet, wird Bioenergie freigesetzt, zusammen mit Gefühlsenergie, und diese durch Schmerz hervorgerufene Befreiung von Bioenergie bewirkt, dass die sich selbst verletzenden Mädchen bei klarem Verstand bleiben. Weiterhin kann jeder Schmerz durch Körperkontakt gelindert werden. Für diese Jugendlichen und auch für andere, die emotionale Probleme haben, würde sich als heilsamste Methode, den Oxytocinspiegel zu erhöhen, langer, nicht-sexueller, liebevoller Körperkontakt mit einer Person des anderen Geschlechts in einer geschützten Umgebung anbieten. Liebkosungen beider Elternteile und andere Zeichen von

Vater und Tochter, Mutter und Sohn) sich nacheinander Nacken, Schultern und Rücken massieren – es wäre für beide entspannend. Es wäre jedoch wichtig, das auch das andere Elternteil an der Massage mit teilnimmt, damit keine emotionale Trennung entsteht. Man könnte einen speziellen Tag in der Woche als familiären Massage-Tag festlegen. Eine weitere Möglichkeit wäre natürlich, einen professionellen Masseur (des anderen Geschlechts) aufzusuchen oder speziellen Gesundheitsgruppen oder ähnlichen sozialen Gruppen beizutreten, wo man einander streichelt.

Stress und Spannung abbauen

Bioenergetische Störungen und emotionale Energie-Blockaden tragen womöglich nicht nur zu Bluthochdruck, geistigen Störungen und anderen stressbedingten Gesundheitsproblemen bei, sondern auch zur Häufung von Hüft-, Knie- und Rückenproblemen, Beinkrämpfen, Beschwerden in der Beckengegend und gynäkologischen Problemen wie etwa Impotenz und Frigidität. Anhaltende bioenergetische Störungen und die damit verbundenen emotionalen Blockaden führen nämlich zu

Für diese Jugendlichen und auch für andere, die emotionale Probleme haben, würde sich als heilsamste Methode, den Oxytocinspiegel zu erhöhen, langer, nicht-sexueller, liebevoller Körperkontakt mit einer Person des anderen Geschlechts in einer geschützten Umgebung anbieten.

Zuneigung sind für das emotionale Wohlbefinden eines jeden Kindes, gleich welchen Geschlechts, förderlich. Sie verringern den Stresspegel der Kinder. (Erinnern wir uns, dass es in früheren Großfamilien zwangsläufig mehr Körperkontakt zwischen den Kindern gab.)

Auch für Erwachsene wäre es heilsam, die Ansammlung sexueller Energie, die auf bioenergetischer Ebene Stress verursacht, aufzulösen und zu verringern. In der westlichen Gesellschaft war es früher Brauch, dass Mädchen und Jungen Hand hielten oder an Samstagabenden lange miteinander tanzten, wobei sich Hände und Körper berührten. Heutzutage besteht meist nur wenig Körperkontakt während des Tanzens, und die Musik ist auch nicht mehr auf Entspannung ausgerichtet, sondern darauf, einen stressbedingten Dopamin-Ausstoß auszulösen.

Die Hände strahlen viel Bioenergie ab. Der wirkungsvollste Ausgleich geschieht hier zwischen der männlichen rechten und der weiblichen linken Hand. Auch eine Fußmassage ermöglicht Energieaustausch und wirkt entspannend. Im Grunde könnten ein Elternteil und ein Kind (immer geschlechtsentgegengesetzt, d. h.

Muskelanspannungen mit dauerhaft verringerter Blut-, Lymph- und Nervenversorgung in diesen Arealen, was diese Bereiche anfällig für Infekte, Arthritis und viele andere Beschwerden macht.

Den von Urban'schen Erkenntnissen und den Erfahrungen Karezza-geübter Paare zufolge wäre die einfachste Methode, solch anhaltende Spannungen aufzulösen, ausgedehnter, ruhiger, unter Umständen auch sexueller Körperkontakt mit dem Partner oder der Partnerin. Dieser Körperkontakt sollte im Wesentlichen aus einer langen Entspannungs- bzw. Meditationszeit bestehen. Die überschüssige Energie lässt sich bereits in einer einzigen solchen Session beseitigen; tiefere Muskelverspannungen, die aufgrund einer lebenslangen sexuellen Frustration entstanden sind, können allerdings nicht mit einem Mal gelöst werden. Dafür muss man viel öfter engen Körperkontakt pflegen und gezielt sowohl Einbildungskraft als auch Glücksgefühle zur Aufschmelzung emotionaler Blockaden einsetzen.

Emotional vernachlässigte Kinder werden zu Erwachsenen mit antisozialen oder gar asozialen Tendenzen. Entweder kann sich dies als gewalttätiges, kriminelles

und zerstörerisches Verhalten ausdrücken, oder aber als Schüchternheit, mangelndes Selbstwertgefühl, selbstzerstörerisches Verhalten oder Depression. Sehr oft beginnen sexuelle Probleme gleich nach der Geburt, wenn das Kind die Flasche bekommt, statt an der Brust gestillt zu werden, oder schlimmer noch: wenn es für länger von der Mutter getrennt wird. So eine Trennung beeinträchtigt unsere zukünftige Fähigkeit, uns an einen Partner zu binden. Doch selbst wenn unser Verhältnis zu den Eltern das denkbar Beste ist, wird unsere erwachende Sexualität Spannung und Stress in uns erzeugen. Die Umgebung reagiert dann im Allgemeinen mit Gleichgültigkeit auf unser Bedürfnis, die sexuelle Energie irgendwie ins Lot zu bringen, und später im Erwachsenenalter bekommen wir die emotionalen und gesundheitlichen Folgen dieser ehemaligen Gleichgültigkeit zu spüren.

Lassen Sie uns einen kleinen Vergleich anstellen zwischen unserer westlichen Kindererziehung und der fortgeschrittener Naturvölker, wie von Urban sie beschreibt. „Die Melanesier“, schreibt von Urban, „glauben, dass Kinder, deren sexueller Trieb nicht entwickelt ist, später keine guten Liebhaber werden können.“

verschafft, dennoch die allgemeine Körperspannung erhöht, während Hautkontakt mit jemandem des anderen Geschlechts diese Spannung verringert. Aus diesem Grund wäre nicht-sexueller Hautkontakt zwischen einem Jungen und einem Mädchen, oder einem Kind und einem Elternteil des anderen Geschlechts ein gutes Mittel, Hyperaktivität, ADS, Schüchternheit, Autismus, Gewalttätigkeit, Selbstverletzung und die damit verbundenen Probleme erfolgreich anzugehen.

Sexuelle oder stressbedingte Gesundheitsprobleme scheint es bei den von Malinowski beschriebenen Naturvölkern nicht zu geben. In unserer Gesellschaft hingegen wird die Sexualität von Kindern oft derart fehlgeleitet, dass im späteren Erwachsenenleben nicht selten sexuelle Gewalttätigkeit daraus folgen oder Formen sexueller Hemmung, Frustration, Vergewaltigung, emotionale Probleme, Geisteskrankheiten oder stressbedingte Gesundheitsprobleme. Allein dies zeigt, dass wir von den Methoden der Naturvölker eine Menge lernen können.

Da diesen Naturvölkern von vornherein die ganze Bandbreite liebevoller sexueller Betätigung offensteht, hat die Sexualität keine ungesund obsessive Anziehungskraft auf sie, so wie oft auf die Menschen in unserer

Was viele Singles und vor allem Frauen oft weit mehr vermissen als Sex, sind Berührungen und Umarmungen.

Sexuelle Schulung im Kindesalter wird also als äußerst wichtig für ein zukünftiges glückliches Liebesleben betrachtet. Deshalb ermutigen sie ihre Kinder, ihren sexuellen Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken. In den Naturvölkern wird viel berührt und gestreichelt, es gibt jede Menge Hautkontakt zwischen Erwachsenen und Kindern.

Von Urban schreibt weiter, wie der Anthropologe Prof. Bronislaw Malinowski ein afrikanisches Stammesoberhaupt beschreibt, das einem frühen Entdecker gegenüber seine Verwunderung darüber äußert, dass die „Westlichen“ ihren Kindern keinen sexuellen „Unterricht“ erteilen. Sexuelle Erziehung galt als der wichtigste Unterricht, denn eine gesunde sexuelle Entwicklung bedeutete nicht nur Glück für den Einzelnen, sondern wirkte sich auch harmonisierend auf das ganze Familien- und Stammesleben aus. Er schreibt weiter, dass „in einigen afrikanischen Stämmen stets eine ältere Person einer jüngeren des anderen Geschlechts zeigt, wie man sich selbst befriedigt.“ Und um sexuelle Spannung abklingen zu lassen, „legen alte Frauen ihre Hand ruhig auf die Hoden kleiner Jungen und alte Männer auf die Vulvas kleiner Mädchen. So halten sie sie für lange Zeit.“ Malinowski vermerkt, dass diese Praxis weit befriedigender sei als Masturbation. Warum? Weil Masturbation, obwohl sie eine lokale Entspannung

Gesellschaft. Kindesmissbrauch, Vergewaltigung und andere Formen von Gewalt kennen sie nicht. Sexuelle Betätigung ist so natürlich für sie wie Essen für uns. Malinowski zufolge führte die sexuelle Erziehung und ein derart offener Umgang mit Sexualität nicht zwangsläufig zu frühen Schwangerschaften. Richtig gelehrtes Karezza würde nicht nur eine gesündere Gesellschaft ermöglichen, es würde außerdem die unhaltbare Überbevölkerung unseres Planeten bremsen.

Was viele Singles und vor allem Frauen oft weit mehr vermissen als Sex, sind Berührungen und Umarmungen. Manch einer versucht diese Sehnsucht mit einer Massage-Therapie zu stillen. Es gibt aber eine noch viel einfachere Lösung: Bilden Sie einen „Club für Umarmungen“. Lassen Sie den Namen des Clubs diskret hier und da fallen, und Sie werden von dem überwältigenden Interesse überrascht sein. Denkbar wäre auch die Bildung einer Selbstheilungsgruppe, wo man sich, neben der Anwendung anderer Techniken, eben auch gegenseitig umarmt.

Sexualität und Verjüngung

Es gibt viele Anhaltspunkte dafür, dass die Ausübung heiliger sexueller Praktiken den Körper verjüngt und die Lebenserwartung erhöht. Einer der Gründe für die ungewöhnliche Langlebigkeit eines harmonischen Paares oder zweier zärtlicher Eltern könnte der anhaltend hohe Oxytocinspiegel sein. Es gibt jedoch auch antike, vorwiegend auf Tao basierende Techniken, wo sexuelle Energie ganz bewusst zur Verjüngung und Lebensverlängerung verwendet wird. Laut Edgar Cayce könnten wir, wenn wir unser Geschlechtszentrum reinigen und läutern, sogar eine vollkommene Wiederherstellung erreichen (d. h. das tadellose Funktionieren des endokrinen Systems).

In den 1930ern verfasste Peter Kelder das jetzt berühmte „Eye of Revelation“, worin er die „fünf Riten der Verjüngung“ oder auch die „fünf Tiber“ beschreibt. Tausende, vielleicht sogar Millionen praktizierten diese Übungen täglich, ließen jedoch die sechste aus, mit der man sexuelle Energie die Wirbelsäule entlang „emporzieht“. Grund für die Auslassung war offensichtlich Kelders allzu vage Beschreibung dieses sechsten Ritus', der nur bei sexueller Erregung durchgeführt werden kann.

In spirituellen Übungen wird sexuelle Energie als die Hauptkraft zum inneren Wachstum genutzt.

Man muss sich hierfür hinstellen, sich mit den Händen auf den Knien vornüberbeugen und die ganze Luft aus den Lungen herauspressen. Dann stellt man sich wieder aufrecht hin und drückt die Schultern nach oben, während die Hände auf den Hüften ruhen. Nun wird der Bauch nach oben eingezogen und diese Position so lange wie möglich beibehalten. Dann atmet man voller Kraft durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Die Arme können nun locker an beiden Seiten herabhängen, während man weiter tief durch Nase und Mund atmet. Sollte man noch immer sexuell erregt sein, muss diese Übung wiederholt werden. Kelder beschreibt jedoch nicht, wie man sexuelle Erregung, aus der wir unsere sexuelle Energie gewinnen, „emporzieht“ und durch den Körper entlässt. Eine detailliertere und umfangreichere Beschreibung dieser Übung ist den Healing-Tao-Büchern zu entnehmen, die wir der Arbeit von Mantak Chia und Michael Winn verdanken. Zu den wichtigsten Titeln gehören: „Tao Yoga der Liebe – Der geheime Weg zur unvergänglichen Liebeskraft“ (2002), „Tao Yoga der heilenden Liebe – Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie“ (2002), „Tao Yoga – Praxisbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi“ (2005) und „Feuerwerk der Lust“ (2003). Die englischen

Versionen dieser Bücher wurden bei Healing Tao Books, Huntington, New York, verlegt. Außerdem gibt es ein globales Netzwerk für beglaubigte Tao-Lehrer unter www.universal-tao.com.

Zirkulierende sexuelle Energie

Mantak Chia wurde in Thailand als Sohn chinesischer Eltern geboren. Er lernte bei verschiedenen Tao-Meistern, bevor er vor 30 Jahren nach New York auswanderte und sein eigenes Tao-Zentrum gründete. Er ist offenbar der erste moderne Tao-Meister, der die früher geheim gehaltenen taoistischen Methoden, in denen sexuelle Energie zur Verjüngung, Lebensverlängerung und zum spirituellen Wachstum genutzt werden, offen unterrichtet. In spirituellen Übungen wird sexuelle Energie hierbei als die Hauptkraft zum inneren Wachstum genutzt. Sie wird nicht in Form eines Orgasmus' freigegeben, sondern stattdessen die Wirbelsäule empor- und die Vorderseite entlang wieder herabgeleitet, was den sogenannten „mikrokosmischen Kreislauf“ darstellt. Auf diese Weise bleibt die Energie erhalten und verfügbar, um den Körper zu heilen und zu verjüngen. Alle überschüssige Energie wird im Bereich

hinter dem Nabel gespeichert. Der mikrokosmische Kreislauf wurde vor 2.000 Jahren von Taoisten als Methode zur Regenerierung des Gehirns entdeckt. Später wurde er zur spirituellen Übung erhoben.

Als erstes erlernen Sie die zwei elementaren Techniken, einen Orgasmus zu vermeiden und die Energie im mikrokosmischen Kreislauf zirkulieren zu lassen. Man nennt dies „Single Cultivation“ [= „Einzeltechnik“, d. h. Technik, die dem spirituellen Wachstum dient, und die allein durchgeführt wird, Anm. der Übersetzerin]. Sie lernen hierbei, kurz vor dem Orgasmus innezuhalten und die Energie mit Hilfe von Atemtechnik und Vorstellungskraft nach oben zu ziehen. Chia bezeichnet dies bei Männern als „Das Große Emporziehen“ (Big Draw) und bei Frauen als „Das Orgasmische Aufwärtsziehen“ (Orgasmic Upward Draw). Wenn Sie diese Technik erlernt haben, ist es an der Zeit, zur „Dual Cultivation“ überzugehen [„Doppeltechnik“, d. h. Technik, die dem spirituellen Wachstum dient und zu zweit durchgeführt wird], und zwar mit einem Partner des anderen Geschlechts, da diese Technik den Austausch männlicher und weiblicher Energien beinhaltet. Wenn Sie dann genügend Erfahrung haben, werden Sie, sobald Sie während eines lang andauernden Liebesakts wiederholt

Energie in sich emporziehen, in der Lage sein, viele sogenannte „Talorgasmen“ zu erleben [Talorgasmus = Orgasmus ohne Samenerguss, denn anstatt nach außen zu explodieren, wird der Orgasmus nach innen geleitet und im ganzen Körper verteilt, Anm. der Übersetzerin]. Natürlich ist es möglich, diese Technik auch allein oder mit einem Partner desselben Geschlechts zu erlernen. Man braucht dann allerdings noch zusätzliche Methoden, um die fehlenden geschlechts-konträren Energien zu erzeugen.

Außer in der Arbeit mit aktivierter sexueller Energie können Sie den Kreislauf auch anwenden, wenn Sie Energie durch Meditation ansammeln, indem Sie sich vorstellen, wie Energie durch das Kronenzentrum an Ihrem Scheitel in Sie eintritt, oder indem Sie Atemenergie bündeln. Um das Kreisenlassen der Energie zu erlernen, benötigen Sie ein Grundverständnis des Chakra-Systems. Das Chakra-System besteht aus sieben großen ätherischen Wirbelzentren und zahlreichen

Sobald Sie in der Lage sind, die kreisende Energie und ihre verschiedenen Zentren jederzeit in sich zu spüren, können Sie auch eine Kurzform der Übung anwenden, um sich schnell aufzutanken und zu zentrieren. Stellen Sie sich hierfür vor, wie die Energie am Scheitel in Sie eintritt und dann rasch, von einem Zentrum zum nächsten, bis zum untersten Punkt der Wirbelsäule herabspringt. Versuchen Sie dann, die Energie in einem einzigen Atemzug wieder bis zum Scheitel anzuheben und mit dem nächsten Ausatmen herabsinken zu lassen. Bemühen Sie sich während dieser Energiearbeit stets, die Energie unter der Hautoberfläche wandern zu spüren.

Statt kurz vor dem Orgasmus den Big Draw (Das Große Emporziehen) anzuwenden, können Sie auch einen Slow Draw (Das Langsame Emporziehen) versuchen, v. a. wenn Sie sich einem sehr ausgedehnten Liebespiel wie Karezza hingeben. Halten Sie für den Slow Draw einen Teil Ihres Geists immer auf Ihr Drittes

Diese hinter den Nabel geleitete Energie kann bei Bedarf wieder aktiviert und für Selbstheilzwecke genutzt werden, indem Sie sie mit Hilfe Ihres Geistes in jene Bereiche schicken, wo sie benötigt wird.

kleineren Wirbeln, von denen aus die Bioenergie im Körper verteilt wird. Sobald Sie ein gutes Gefühl für die Energie entwickelt haben – entweder indem Sie in den Unterleib atmen oder indem Sie sexuelle Energie aktivieren –, nehmen Sie dieses Gefühl und lassen Sie es mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft über den Damm bis zum unteren Punkt Ihrer Wirbelsäule steigen.

Stellen Sie sich jetzt eine Art Ventil am Steißbein vor, und mit jedem Einatmen heben Sie die Energie ein Stück weiter die Wirbelsäule empor. Beim Ausatmen aber halten Sie sie in derselben Höhe. Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule sei eine gerade, hohle Röhre, durch die die Energie fließt, und lassen Sie diese den ganzen Weg bis zu Ihrem Kopf hochsteigen. Verstärken Sie dort die Energie mit jener Energie, die durch den Scheitel eintritt, und lassen Sie sie dann langsam, Schritt für Schritt wieder herabsinken, erst bis zur Stirn, dann über die Kehle, die Mitte des Brustbeins und den Magen bis zum Nabel. Dort, im Bereich hinter dem Nabel, lassen Sie sie als Energieball ruhen. Wenn Sie die Energie wieder herableiten, kann es hilfreich sein, mit der Zungenspitze die Oberseite der Mundhöhle zu berühren.

Diese hinter den Nabel geleitete Energie kann bei Bedarf wieder aktiviert und für Selbstheilzwecke genutzt werden, indem Sie die Energie mit Hilfe Ihres Geistes in jene Bereiche schicken, wo sie benötigt wird. Sie kann auch für besonders energieaufwändige Körperarbeiten eingesetzt werden. Es ist im Übrigen dieselbe Energie, die sich auch Kampfkunstmeister zunutze machen.

Auge, den Bereich zwischen den Brauen, konzentriert. Das gelingt am ehesten, wenn Sie Ihre geschlossenen Augen heben und nach innen wenden, als wollten Sie diesen Punkt anschauen. Stellen Sie sich dann mit jedem langsamen Einatmen vor, wie die sexuelle Energie an Ihrer Wirbelsäule entlang bis zum Scheitel steigt, und lassen Sie diese beim Ausatmen über die Vorderseite Ihres Körpers wieder nach unten fallen, bis zurück zu den Geschlechtsorganen. Vergessen Sie nicht, die Zunge gegen die Oberseite der Mundhöhle zu drücken.

Wenn das zu schwierig erscheint, fangen Sie damit an, Ihre Konzentration auf Ihr Drittes Auge zu lenken und sie dort zu halten. Erfühlen Sie dabei die Strahlung der Liebe, die von Ihrem Herzen kommt. Der Slow Draw ist auch im Meditations-Zustand anwendbar (während dem man sich auch zärtlich berühren kann) sowie bei morgendlicher Erektion und in anderen Zuständen sanfter Erregung. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.health-science-spirit.com/bioenergies.html.

Wie man sexuelle Energie stärken kann

Die Stärke unserer sexuellen Energie hängt von unserer allgemeinen Vitalität bzw. unserer Lebensenergie ab. Ist die Lebensenergie eher schwach, dann gibt es auch nur wenig sexuelle Energie, die in unserem mikrokosmischen Kreislauf zirkuliert. Überdies kann in so einem Fall das regelmäßige Emporziehen von Energie

die ohnehin schwach vorhandene sexuelle Energie noch verringern. Abgesehen von der Möglichkeit, seine Energie durch nicht-orgasmischen Sex zu schonen, gibt es noch andere Techniken, diese Energie zu mehren.

Eine dieser Methoden ist das „Innere Lächeln“. In seiner schlichtesten Anwendungsform lächeln wir einfach die Menschen an, denen wir begegnen, oder auch einen Baum, eine Blume, eine Wolke, den Himmel bzw. gleich die gesamte Landschaft. In einer etwas fortgeschrittenen Art schließen wir die Augen, konzentrieren uns auf das Dritte Auge zwischen den Augenbrauen und lächeln nacheinander in jedes Organ und jede Drüse unseres Körpers.

Eine andere bedeutsame Methode ist die Konzentrierung von Atemenergie. Für die Selbstheilung ist jedes Organ hierfür geeignet, doch in unserem Falle atmen wir in die Geschlechtsorgane. Atmen Sie tief in den Unterleib, und während des langsamen Ausatmens stellen Sie sich vor, wie Sie die Bioenergie, die sich in der eingeatmeten Luft befand, in die Hoden oder Eierstöcke pressen.

Aufgrund jahrzehntelanger sexueller Spannungen leiden die meisten von uns im Bereich zwischen Becken und Knien unter permanent angespannten und geschwächten Muskeln. Dieses Phänomen lässt sich mit

liche Pol, ähnlich der linken Handfläche, dem *Yin* bzw. der weiblichen sexuellen Energie entspricht. In der taoistischen Philosophie wird die am Scheitel eintretende Energie als *Yang* und männlich betrachtet, während die Erdenergien *Yin* und weiblich sind. Grundsätzlich gilt weibliche Energie als beruhigend und entspannend und männliche Energie als anregend und aktivierend.

Nährstoffe für die sexuelle Energie

Bei Mangel- oder Fehlernährung kann sich keine starke sexuelle Energie entwickeln. Unsere Lebenskraft, aus der wir sexuelle Energie gewinnen, ist vergleichbar mit der in roher Nahrung befindlichen Bioenergie. Rohe Nahrung wirkt deshalb belebender als gekochte.

Samenflüssigkeit besteht aus qualitativ hochwertigem Eiweiß, und eine eiweißreiche Kost wirkt sexuell anregend auf uns. Während unsere Kultur Fleisch bevorzugt, essen die orientalischen Völker vorwiegend Kichererbsen, um die sexuellen Kräfte zu stärken. Das Nahrungsmittel mit dem besten Ruf ist jedoch das rohe Eigelb eines aus Freilandhaltung stammenden befruchteten Eis. Es versorgt den Körper mit jenen

Ist die Lebensenergie eher schwach, dann gibt es auch nur wenig sexuelle Energie, die in unserem mikrokosmischen Kreislauf zirkuliert.

einer alten Batterie vergleichen, die schwach geworden ist. Um diesen steifen, verkrampften Bereich wieder zu entspannen, arbeiten Sie mit Massagen, Vibrations- und Schüttel-Techniken, Entspannungsübungen und bewusst angewandter Vorstellungskraft. Probieren Sie auch Beckenboden-Übungen aus. Versuchen Sie, den Beckenboden rhythmisch zusammenzuziehen, wieder zu entspannen und in Abständen nach vorn zu drücken, um nur den vorderen Bereich zusammenzuziehen.

Bei Männern wird auf diese Weise ein Signal an den Penis gesendet, während sich bei Frauen die Scheidenöffnung rhythmisch zusammenzieht. Der Druck nach vorn verhindert einen Energieverlust kurz vorm Orgasmus, und die Kontraktionen um den Anus und am Steißbein helfen, die Energie die Wirbelsäule emporzuleiten.

Weitere gebräuchliche Techniken sind Tai Chi und Chi Gong. Dort stellen wir uns vor, wie Energie aus unserer Umgebung in uns hineingesogen wird. Barfußlaufen auf Gras oder feuchtem Erdboden sowie Schwimmen im Meer stärkt und klärt unsere Aura.

Der nördliche Pol eines Magnets weist, wie die rechte Handfläche, eine Energie auf, die dem *Yang* oder auch der männlichen Energie entspricht, während der süd-

Schwefelverbindungen, die auch in größeren Mengen in der Samenflüssigkeit vorkommen. Noch wirkungsvoller aber ist rohes Hackfleisch.

Samenflüssigkeit besitzt einen hohen Zinkgehalt, und für seine Erzeugung braucht der Körper viel Vitamin B6 und Omega-3-Fettsäuren, die sich z. B. in Fisch- oder Leinsamenöl finden. Mangelerkrankungen in dieser Hinsicht sind weit verbreitet, v. a. auch bei häufigem Samenerguss. Fischöl ist übrigens auch wichtig für die Produktion der natürlichen Scheidenflüssigkeit.

Aus der Aminosäure Arginin bildet der Körper Stickstoffoxid. Stickstoffoxid gibt den Blutgefäßen im Penis das Signal, sich zu entspannen. Diese Entspannung ist notwendig, damit der Penis sich mit Blut füllen und erigieren kann. Magnesiumergänzungsmittel unterstützen die Entspannung. Auf der Gegenseite stehen Stress und emotionale Verkrampfung: Sie verhindern die notwendige Entspannung und damit auch eine Erektion.

Zur Verbesserung der sexuellen Leistungsfähigkeit wurden von jeher Kräuter und Alkaloide angewendet. Um das endokrine System und die Geschlechtshormone zu stärken und im Gleichgewicht zu halten, nimmt man z. B. die Maca-Pflanze (*Lepidium meyenii*). Sie ist offen-

bar wirkungsvoller als wilder Yam und besonders bei altersbedingten sexuellen Problemen von Nutzen. Auch Erd-Burzeldorn (*Tribulus terrestris*) wird zur Stärkung der sexuellen Kräfte angewendet.

Sexualität und Spiritualität

Sexualität ist mit Spiritualität auf verschiedene Weise eng verknüpft. Hinsichtlich ihrer negativen Seite, die sich in Begierde, sexueller Ausschweifung, Erniedrigung und Vergewaltigung ausdrücken kann, scheint die Sexualität unvereinbar mit Spiritualität, ja geradezu ihr komplettes Gegenteil zu sein, und genauso wurde sie auch immer in der christlichen Tradition betrachtet. Die positive Seite der Sexualität jedoch besteht darin, dass sie unsere Herzen öffnen und uns im Orgasmus oder auch ohne ihn eine schon fast meditative Sinneserfahrung und mystische Glückseligkeit schenken kann. Auf eine weniger sichtbare Weise kann sexuelle Energie, wenn sie unsere Wirbelsäule entlang emporgeleitet wird, unsere Energiezentren und das Chakra-System weiterentwickeln und sogar höhere Energiekörper erschaffen.

Die nächste Stufe der spirituellen Entwicklung der Menschheit wird meines Erachtens nach die Bildung einer auf Gemeinschaftlichkeit, Liebe und Mitgefühl beruhenden Gesellschaft sein.

Yoga- und esoterischen Lehren zufolge ist all dies ein Teil unseres spirituellen Entwicklungsprozesses.

Das Zölibat für Priester, Nonnen und Mönche beruht auf dem Grundgedanken, dass sexuelle Energie durch Meditation, Rituale und andere religiöse Praktiken spiritualisiert werden könne. Während dies, wie z. B. im Yoga, bewusste Konzentrationstechniken mit einschließt, transformiert die christliche Mystik ihre Energien ohne bewusste Konzentration, sondern durch tiefe Andacht. Wenn zölibatär lebende religiöse Menschen ihre Sexualität angestrengt zu unterdrücken versuchen, missverstehen sie die tieferen Gründe für das Zölibat und blockieren auf dieser Ebene ihre eigene spirituelle Entwicklung. Denn wenn religiöse Praktiken nicht zur erhofften Umwandlung sexueller Energien führen, ist es besser, ein natürliches Ventil dafür zu finden. Unterdrückung zieht immer irgendwelche Probleme nach sich.

Es gibt hunderte von verschiedenen tantrischen, taoistischen, Yoga- und Meditationstechniken, mit deren Hilfe man sexuelle Energie in Kundalini- bzw. spirituelle Energie verwandeln kann. Sexuelle Energie ist ein verdichteter Teil unserer allgemeinen Lebensenergie, und sie kann als Kundalini-Energie freigesetzt und

emporgeleitet werden. Ihr grundsätzlicher Sinn liegt darin, uns das spirituelle Wachstum zu ermöglichen, indem wir unser Chakra-System entwickeln und höhere Energiekörper erzeugen.

Was bedeutet Spiritualität?

In diesem Zusammenhang bedeutet Spiritualität für mich jene Anstrengung, die Entwicklung unseres Bewusstseins zu beschleunigen, die sich schließlich in der Beschaffenheit unserer Energiekörper und der Bildung höherer Energiekörper ausdrückt. Die nächste Stufe der spirituellen Entwicklung der Menschheit wird meines Erachtens nach die Bildung einer auf Gemeinschaftlichkeit, Liebe und Mitgefühl beruhenden Gesellschaft sein. In irgendeiner Weise stellt dieser Gedanke ein Grundideal in jeder Religion dar; besonders verankert finden wir ihn jedoch im Buddhismus und dem Christentum. Liebe und Mitgefühl sind Kennzeichen und Ausdruck eines geöffneten Herzzentrums. Deshalb ist Karezza in der jetzigen Zeit von besonderer Bedeutung.

Im Gegensatz zu den Yoga- und den tantrischen

Methoden, die darauf hinzielen, auf schnellem Wege zur Erleuchtung zu gelangen, geht es den Taoisten darum, einen unsterblichen Energiekörper zu entwickeln, der in etwa dem Lichtkörper aus der New-Age-Ideologie entspricht. Allerdings scheinen nur wenige Menschen dieses Ziel tatsächlich zu erreichen, und abgesehen von Glückserfahrungen und außergewöhnlichen psychischen Erlebnissen, können selbst die sogenannten Geistes- oder spirituellen Orgasmen noch mit einer süchtig machenden Dopamin-Ausschüttung verknüpft sein.

Tantra- und Kundalini-Yoga

Der Ursprung von Tantra- und Kundalini-Yoga liegt in der Hindu-Tradition. Beide Formen sind darauf angelegt, sexuelle Energie emporzuleiten. Im Tantra geschieht dies über ritualisierte Formen von Interaktionen zwischen Mann und Frau und im Kundalini-Yoga über Übungen, die man strikt allein durchführt. Beide Methoden beinhalten die Zurückhaltung des Samenergusses. Als beglückend werden stattdessen unterschiedliche Formen von Verzückung und geistige Orgasmen erlebt. Ursprünglich und traditionell galt Tantra als eine Me-

thode, Männern die Erleuchtung zu bringen, während Frauen ihnen, selbst wenn sie als Göttinnen verehrt wurden, nur als Mittel zum Zweck dienten. In den modernen westlichen Anwendungsformen hat diese Vorstellung nun, da Frauen und Männer gleichwertig sind, eine Änderung erfahren.

Dennoch bergen diese Methoden ein grundsätzliches Problem in sich, das auf der Form des Energiestroms beruht: Dieser Strom bildet eine Einbahnstraße vom untersten bis zum obersten Punkt der Wirbelsäule. Da die Kopfbereiche auf Kosten des Herzzentrums übermäßige Stimulation erfahren, gerät der Prozess aus dem Gleichgewicht. Schlimmer noch: Das Emporziehen von zu viel sexueller Energie kann mit der Zeit die allgemeine Vitalität erschöpfen. Nebenbei gesagt, beeindruckt mich der Verjüngungs-Effekt, der bei Anwendung dieser Methoden auftritt, nicht besonders. Denn obgleich

denn sie neigen dazu, ihn zu ignorieren. Allerdings weiß ich von einem westlichen Buddhisten in Thailand, der den Satz so versteht, dass ausgiebiger berausgender orgasmischer Sex der Weg zur Erleuchtung sei. Dem entgegen steht jedoch eine andere buddhistische Spruchweisheit, die besagt, dass Orgasmen den inneren Buddha abtöten.

Ich selbst verstehe den ersten Spruch als Hinweis auf jene weibliche sexuelle Energie, die ein Mönch zur Zweigeschlechtigkeit braucht, was bedeutet, dass die weiblichen und männlichen Energien innerhalb eines Individuums ins Gleichgewicht gebracht werden müssen. Man(n) kann Zweigeschlechtigkeit mit Hilfe von Doppeltechniken erlangen, z. B. durch Tantra-Übungen mit der Partnerin, aber auch mit Einzeltechniken wie der Energie-Meditation. Es handelt sich dabei um exakt den gleichen Vorgang, den wir auch aus taoistischen

Im Unterleib treffen die dem Kopfbereich entspringende männlich-himmlische Energie und die dem Wurzelzentrum entspringende weiblich-erdige Energie aufeinander und vereinigen sich.

einem Anfänger ebendiese Methoden sicher noch keine Probleme bereiten werden, gibt es genügend Anzeichen dafür, dass eine anhaltende Überstimulierung des Gehirns durchaus zu Problemen führen kann. Die Anhänger des modernen Tantra und des Kundalini-Tantra scheinen diesem Fakt jedoch mehr und mehr Beachtung zu schenken, denn sie haben nun den mikrokosmischen Kreislauf in ihre Übungen einbezogen. Eine Übersicht zum modernen Tantra, zum Kundalini-Tantra und der Tao-Szene bietet das Buch: „The Quest for Spiritual Orgasm“ von Michael Winn, oder besuchen Sie die Website: www.healingtaobritain.com.

„Erleuchtung findet in der Vagina statt“

Vielleicht denken Sie jetzt, der Ausspruch „Erleuchtung findet in der Vagina statt“ sei unverschämte Provokation; es handelt sich dabei jedoch um ein Originalzitat von Buddha. Im ursprünglichen Sanskrit lautet der Satz: „Buddhatvam yosityonismasritam“. Wir stehen nun vor dem Problem, wie man den Satz richtig versteht oder auslegt. Er scheint unser gewohntes Verständnis von Erleuchtung auf den Kopf zu stellen. Allerdings finden wir dieselbe Auffassung auch in heiligen tantrischen Texten. In einigen tibetischen buddhistischen Sekten scheint der weibliche Partner offenbar ein reges, verborgenes sexuelles Leben zu führen. Auf der anderen Seite können die westlichen Buddhisten offenbar nicht viel mit dem Spruch anfangen,

Praktiken oder den gnostischen Evangelien kennen. Mit medizinischen oder hormonellen Geschlechtsveränderungen hat dies nichts zu tun. Der zweite Spruch besagt einfach, dass wir, wenn wir unsere sexuelle Energie an Orgasmen verschwenden, nicht genug übrig haben, um zur Erleuchtung zu gelangen.

Im 8. Jahrhundert gelangte ein weiblicher Buddha, Lady Yeshe Tsogyel, durch tantrische Zweier-Übungen zur Erleuchtung. Sie erklärte, dass die Arbeit an der spirituellen Erleuchtung von der Frau eine Kontrolle über ihre sexuellen Energien verlange, so wie vom Mann die Kontrolle über den Samenerguss. „Bei einem Mangel an *bodhichitta* (sexueller Energie), wird das Immerwährende Licht Buddhas getötet ...“

Durch die Kraft des Zurückhaltens – und während ich die ‚Liebe‘ mit Hilfe unserer grundsätzlichsten Lebensenergie emporgezogen habe – konnte ich das Licht in meinem Bauchraum bewahren. Und indem ich das von der vergiftenden Wirkung der Lust freie Glücksgefühl aufrechterhielt und mich, ohne in plötzliche Trägheit zu verfallen, von dem kopfgemachten *samadhi* reinigte, bin ich den Weg des Bewusstseins emporgestiegen.“³

Diese Passage stellt in wunderbarer Schlichtheit den Ablauf taoistischer Alchemie dar: zuerst die Bildung eines sexuellen Glücksgefühls, dann das Emporziehen dieses Gefühls von den Geschlechtsorganen bis in den Unterleib, das Verstärken dieses Vorgangs durch Konzentration und das gleichzeitige Herableiten eines Gefühls meditativer Seligkeit vom Kopf in den Unterleib. Erst fließt die Energie, dann folgen die Gefühle. Im

Unterleib treffen die dem Kopfbereich entspringende männlich-himmlische Energie und die dem Wurzelzentrum entspringende weiblich-erdige Energie aufeinander und vereinigen sich.

Das höchste Ziel taoistischer Energie-Techniken, die dem spirituellen Wachstum dienen, ist die Bildung eines unsterblichen Körpers. Es handelt sich hierbei um keinen physischen Körper, sondern um einen höheren Energiekörper, einen Lichtkörper. Wie auch bei esoterischen buddhistischen Praktiken geschieht dies durch die Vereinigung männlicher und weiblicher sexueller Energien, die dem Ausübenden dieser Technik die Zweigeschlechtigkeit schenkt.

Seinen Anfang findet alles im Bereich hinter dem Nabel, wo sich die umgewandelte sexuelle Energie durch Ausübung des mikrokosmischen Kreislaufs oder einer anderen, vergleichbaren Methode angesammelt hat.

Unsere beiden wichtigsten männlich-weiblichen Pole befinden sich am untersten und am obersten Punkt unserer Wirbelsäule. Das Ganze kann als eine Art Energieachse zwischen zwei rotierenden Wirbeln betrachtet werden, mit einer zweiten männlich-weiblichen Tren-

Das Sakrament des Brautgemachs

Eine ähnliche Vorstellung bergen auch die gnostischen Evangelien. Diese Evangelien, die Jesus' Jüngern zugeschrieben werden, wurden von der offiziellen christlichen Kirche nicht anerkannt, da sie Hinweise auf die Übermittlung geheimer Lehren durch Jesus an seine Jünger enthalten.

Das baltische Christentum fußt auf den Briefen von Paulus, der Jesus nicht persönlich kannte und deshalb auch keinen Zugang zu diesen Lehren hatte. Die meisten bedeutenden spirituellen Lehrer behielten es sich vor, Schülern, die das nötige Verständnis dafür hatten, vertiefenden Unterricht zuteil werden zu lassen.

So lesen wir etwa im Thomas-Evangelium 22: „Wenn Ihr die zwei zu einem macht, wenn Ihr das Innere wie das Äußere macht und das Äußere wie das Innere und das Obere wie das Untere, nämlich, dass Ihr das Männliche und das Weibliche zu einem Einzigem macht, sodass das Männliche nicht weiterhin männlich ist und das Weibliche nicht weiterhin weiblich ... dann werdet Ihr eingehen in das Königreich.“ Diese Passage besagt

Das höchste Ziel taoistischer
Energie-Techniken, die dem spirituellen
Wachstum dienen, ist die Bildung eines
unsterblichen Körpers.

nung zwischen unserer rechten und linken Körperhälfte. Die innere Alchemie, d. h. die innere Vereinigung dieser Pole, erzeugt das „göttliche Kind“ bzw. den unsterblichen Lichtkörper. Für das Gelingen dieses Vorgangs ist jedoch nicht nur ein starker sexueller Pol vonnöten, sondern auch einen starker Kronen- bzw. himmlischer Pol, der durch regelmäßige Meditation und spirituelle Geisteshaltung aufgebaut werden kann.

Lao Tzu beschrieb den unsterblichen Lichtkörper wie folgt: „Er ist sich seiner selbst bewusst, jedoch ohne Ich; er ist in der Lage, einen biologischen Körper zu bewohnen, jedoch ohne an ihn gebunden zu sein; er wird mehr von Weisheit als von Gefühl geleitet. In seiner Vollkommenheit und Tugendhaftigkeit ist er unsterblich.“⁴

Edgar Cayce warnte jedoch davor, Kundalini anzuwenden, bevor man in der Lage ist, seine sexuelle Energie zu kontrollieren. Sollte man es dennoch tun, würde allein die sexuelle Begierde geweckt, was zu Störungen auf dem spirituellen Weg führt. Das heißt, wir sollten uns damit begnügen, Karezza oder den mikrokosmischen Kreislauf auszuüben, bis wir irgendwann unsere sexuellen Energien handhaben können, ohne uns mit unkontrollierbaren Begierden konfrontiert zu sehen.

im Grunde, dass wir zweigeschlechtig werden müssen, um ins Königreich Gottes einzutreten. Das allgemeine Volk hätte dies auf keinen Fall verstanden.

Und bedenken Sie bitte auch folgende Passage (Thomas-Evangelium 114): „Simon Petrus sprach zu ihm: ‚Maria soll von uns weggehen, denn Frauen sind des (ewigen) Lebens unwürdig.‘ Jesus sprach: ‚Ich selbst werde sie leiten, dass sie männlich wird, damit auch sie ein lebend Geistwesen wird, ähnlich euch Männern. Denn eine jede Frau, die sich männlich macht, wird eintreten in das Himmelreich.‘“ Auch diese Passage bezieht sich auf die Zweigeschlechtigkeit. Diese Zweigeschlechtigkeit wird allein im „Sakrament des Brautgemachs“ erreicht. Es findet in verschiedenen gnostischen Evangelien Erwähnung. Jesus lehrte mehrere Sakramente, und das Philippus-Evangelium führt aus, dass es sich bei ihnen um die heilige Taufe handle, um die noch heiligere Sühne und um „das Heiligste des Heiligen“: das Sakrament des Brautgemachs. Dort würden die Beteiligten „das Licht entzünden“ und zurückkehren zum Einssein. Zweigeschlechtigkeit ist auch ein zentraler Gedanke anderer Regionen, wo Gottheiten, wie in taoistischer, buddhistischer und Hindu-Kunst, oft halb männlich, halb weiblich dargestellt werden.

Es gibt keine direkten Beschreibungen des Sakraments des Brautgemachs, doch es ist in sexuelle Symbolik eingekleidet und scheint als heilige weiblich-männliche Vereinigung ohne Orgasmus ausgeübt worden zu sein, die auch als reine Umarmung oder als unbefleckter Beischlaf beschrieben wird. Möglicherweise wurden beide Methoden ähnlich wie Tao- oder Tantra-Kundalini-Techniken ausgeübt. Spirituelle Übungen zu zweit scheinen für die Ausgleichung männlicher und weiblicher Energien wesentlich geeigneter. Dennoch weist die folgende Beschreibung auf eine Einzeltechnik:

Epiphanius erwähnt eine gnostische Schrift, „Die Großen Fragen der Maria“, in der Jesus der Maria Magdalena auf einem Berg eine Offenbarung schenkt. Dieser Offenbarung zufolge erzeugte Jesus eine Frau aus seiner Seite, ähnlich der Eva im Garten Eden in der Genesis. Jesus schlief mit ihr und schluckte dann seinen eigenen Samen. (Siehe auch: www.novusordoseclorum-oai.org/documents/magdalene.htm) Interessant an dieser Beschreibung ist, dass nicht nur die mythische Eva (durch den zweigeschlechtigen Adam, mit dem gemeinsam sie dann die Welt bevölkerte) auf diese Weise erzeugt wurde – auch Shiva aus der Hindu-Mythologie erzeugte seine Gefährtin so, und dann schliefen sie miteinander und erschufen die Welt. All dies beschreibt eine männlich-weibliche Spaltung des göttlichen Zweigeschlechts, und die sexuelle Vereinigung beider Teile erzeugte dann einen unsterblichen Lichtkörper, die menschliche Rasse bzw. die Welt.

Verständlicherweise wurden Beschreibungen geheimer Lehren wie die oben Genannten verschleiert, sodass nur Eingeweihte die wahre Bedeutung erfassen konnten. Wenn wir von unserem jetzigen Wissen ausgehen, lässt sich vermuten, dass Jesus Maria zeigte, wie sexuelle Energie in einen männlichen und weiblichen Energiepol gebündelt wird und wie die gegensätzlichen Energien dann vereinigt werden, um einen höheren Energiekörper zu erschaffen.

Das Schlucken des Samens ist nur ein symbolischer Hinweis darauf, dass der Samen zurückgehalten wurde, dass also kein Samenerguss stattfand.

Im Folgenden möchte ich aus dem letzten Absatz des Philippus-Evangeliums zitieren: „Wenn jemand Sohn des Brautgemachs wird, wird er das Licht (das Christm)

empfangen. Sollte er es nicht empfangen, während er hier weilt, so wird er es auch an dem anderen Ort (dem Nachleben) nicht empfangen können.

Der dieses Licht empfängt, wird nicht gesehen noch festgehalten werden können. Und niemand wird ihn quälen können, selbst während er auf der Erde weilt.“

Den gnostischen Evangelien zufolge war Jesus' hauptsächlichstes Anliegen die Lehre vom ewigen Leben durch die Wiederherstellung des göttlichen Zweigeschlechts und die Aufhebung der Trennung der Geschlechter im Sakrament des Brautgemachs.

Auf solche Weise mit einem unsterblichen Lichtkörper wiedergeboren, war der Schüler, dem dies gelang, kein einfacher Christ mehr, sondern ein Christus. (Philippus-Evangelium)

Die wirkliche Bedeutung der Kreuzigung und die krönende Leistung von Jesus' Leben liegt in seiner Wiederauferstehung und seinem weiteren Wirken als materialisierte Form seines unsterblichen Lichtkörpers. Dies sollte seinen Jüngern als Beweis für die Wahrheit seiner Lehren über die göttliche Zweigeschlechtigkeit und das ewige Leben dienen.

Die Grundlage für Jesus' Lehren ist heilige Sexualität, dieselbe wie auch in den buddhistischen, den Hindu- und den taoistischen Lehren.

Endnoten

- 1 Aschner, Bernhard, MD: *Arthritis Can be Cured*. Julian Press, New York, 1957
- 2 Harlow F.H. und Zimmermann, R.: „Affectional responses in the infant monkey“ in *Foundations of Animal Behaviour*, 843, S. 376-387, 1996; Harlow, H. u. a.: „Effects of maternal and peer separations on young monkeys“ in *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 17(2), S. 101-112, 1976
- 3 Dowman, Keith: *Sky Dancer. The Secret Life and Songs of the Lady Yeshe Tsogyel*. Snow Lion Publications, New York, 1996
- 4 Walker, Brian (Übers.): *Hua Hu Ching: Unknown Teachings of Lao Tzu*. HarperCollins, San Francisco, Abschn. 66, 1995

Über den Autor

Walter Last arbeitete als Biochemiker und chemischer Forscher in medizinischen Fakultäten verschiedener deutscher Universitäten und in biowissenschaftlichen Laboren in Los Angeles, USA. Später arbeitete er als Ernährungswissenschaftler und Naturtherapeut in Neuseeland und Australien. Australien ist auch sein jetziger Lebens- und Arbeitsmittelpunkt.

Er hat zahlreiche Artikel zu Gesundheitsthemen veröffentlicht sowie einige Bücher.

Walter Last hat momentan keine Klinik. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.health-science-spirit.com. Weitere Auskünfte bezüglich dieses Artikels erhalten Sie von Walter Last nach Anfrage.