

## **Toxischer und gesunder Umgang mit der Sexualität und der Enthaltbarkeit**

(Ein Artikel von Tribhanga, der eigentlich im letzten Amrita erscheinen sollte, was hiermit nachgeholt wird)

1.) Das Zölibat hat sehr viel Leid in diese Welt gebracht: Neurosen, Krankheiten, Schuldgefühle, Komplexe, Kompensationsversuche durch Fress- und Machtgier, Neid auf die nicht im Zölibat Lebenden und deren Verachtung, Überheblichkeit wegen der eingebildeten eigenen Reinheit und größeren Nähe zu Gott, geheime Liebschaften oder gebrochene Herzen, tief enttäuschte Schüler die von häufigen sexuellen Übergriffen von Zölibat predigenden Gurus erfahren, sexueller Missbrauch, auch mit unzähligen Kindern.

Besonders gefährlich ist das Zölibat, wenn es öffentlich zur Schau getragen wird, durch bestimmte Kleidung und Privilegien die jemand dadurch genießt.

Andererseits wird eine hedonistische Gesellschaft ihre Werte und Kultur verlieren und die Familien zerbrechen. Wenn zu viele Menschen auf der Welt dem Hedonismus frönen, zerstören sie auch die Umwelt. Die eigene Arbeit an der sexuellen Enthaltbarkeit ist eine Lernaufgabe die jedem Menschen in die Wiege gelegt wurde. Niemand kann auf Dauer ungestraft einfach seinen Trieben immer freien Lauf lassen.

Was unterscheidet also die gesunde Enthaltbarkeit von der kranken und Leid verursachenden?  
Wann wird die sexuelle Enthaltbarkeit toxisch und wann ist sie sehr förderlich?

Dazu gilt es folgenden Satz zu verstehen, welcher mein Leben positiv umgekrempelt hat und welcher mein Hauptanliegen dafür ist, diesen Artikel zu Schreiben:

**„Ein Wunsch den ich habe aber nicht wahrhaben will, ist nicht länger ein Wunsch den ich habe - sondern ein Wunsch der mich hat!“**

Wenn ich Gottes liebende Gegenwart nicht immer wieder innig erfahre, nicht als eine Vorstellung sondern als ein göttliches Gnadengeschenk, dann muss ich den Wunsch haben von Menschen geliebt und anerkannt zu werden. Dieser Wunsch ist im Grunde erotisch. Eros ist der Gott der Hinbeziehung auf ein Du.

Wenn ich diesen legitimen menschlichen Wunsch nicht täglich im Keim bereits bei mir wahrnehme sondern ihn wegdränge, dann entwickelt dieser Wunsch zwangsläufig ein Eigenleben, wird zu einer Schattenseite und hat mich im Griff, beeinflusst meine Sicht der Welt, der Schriften, meine Emotionen und meine Handlungen.

Einer der vielen, vielen tragischen Beispiele dafür, hat sich gerade in Mayapur zugetragen, wo ich diesen Artikel Schreibe. Ein hoch gebildeter, lange Zeit äusserst entsagter Schuldirektor hier, wurde mehr und mehr sexbesessen und missbrauchte über Jahrzehnte fast täglich mehrere Mädchen und Jungen. Mir ist kein Playboy bekannt, der so sexbesessen war wie er, denn ein Playboy hat kein Problem damit, sich seine sexuellen Wünsche einzugestehen. Sie werden daher nicht zu einer schuldbeladenen Zwangsneurose.

Aber ich könnte auch mich selber als ein abschreckendes Beispiel nehmen. Ich habe 10 Jahre lang als brahmachari im Tempel gelebt. Ich war davor in einer sehr schönen Beziehung mit einer sehr tugendhaften und spirituellen Frau mit der ich immer noch gut befreundet bin, als ich von Mönchen die selber ihre Sexualität massiv unterdrückten, dazu überredet wurde sie zu verlassen, weil ich

"sonst keinen spirituellen Fortschritt" machen könne. Fast jeden Tag wurde gegen die Lust und die Gefahr welche von Frauen ausgeht, von den zölibatär Lebenden, gewettert (was ich sehr seltsam und verdächtig finde, denn die sollten doch eigentlich mit diesem Thema abgeschlossen haben ...)

Ich vermisste diese Frau und ich kämpfte täglich entsetzlich gegen meine sexuellen Verlangen an. Ich hatte schon Angst vor dem Chanten, denn ich wusste, dass dann oftmals sexuelle Phantasien auftauchen würden. Ich konnte keine Frau mehr ansehen, ohne sie nicht als ein gefährliches Lustobjekt zu betrachten. Bis ich eines Tages von einem Gast, Prof. Dr. Martin Mitwede, den obigen Satz hörte und wie er ihn sehr gut erläuterte. Ab da gestand ich mir meine sexuellen Wünsche ein - und sie verloren ihre Macht über mich und wurden geringer.

Und eines Tages gestand ich mir den Wunsch ein, zu Heiraten und entschied mich dafür dies auch zu tun.

Und da stelle ich nach kurzer Zeit überrascht fest, dass ich tagelang nicht ein einziges Mal an Sex gedacht hatte - im Gegensatz zu meiner Mönchszeit im Tempel und dem was mir die anderen Mönche dort manchmal vertraulich von sich offenbarten. Und ich betrachtete Frauen nun wieder als Mitmenschen und nicht mehr als gefährliche Sexobjekte. Ich habe in meiner Ehe viel weniger an Sex gedacht, als entsagter, strikter Mönch und das Interesse an Sexualität nahm in der Ehe immer mehr ab.

Sowohl die völlige Identifikation mit den Trieben und materiellen Wünschen, als auch die Identifikation damit ein Entsagender zu sein, sind zwei Seiten der selben Münze und Hindernisse im spirituellen Leben. Die Lösung liegt in der Demut, sich seine materiellen Triebe und Wünsche einzugestehen. Dann hat man die Freiheit sich für oder gegen sie zu entscheiden.

Auf den Stufen der spirituellen Entwicklung vor nishta, ist es besser sein naititik dharma, seine Pflichten als Mann oder Frau, seine religiösen und familiären Aufgaben zu erfüllen, als Gottgeweihte auf weiter fortgeschritteneren Stufe zu imitieren. Krishna warnt davor ausdrücklich in der Bhagavad Gita (Vers?) und preist die Erfüllung das naititik dharmas (Vers?).

2.) Ich höre immer wieder in Kreisen in denen das Zölibat extrem hoch gehalten wird, Sätze wie diese:

„der sexuelle Akt ist:

- \* immer ein Gebet dafür noch lange in der materiellen Welt zu bleiben
- \* das was uns am schlimmsten in der körperlichen Lebensauffassung gefangen hält
- \* ein Verbrechen an der eigenen Seele und an der des Partners den wir mit in unser Verderben Hineinziehen ...“

Und ich höre abstruse, verklemmte Behauptungen wie:

\* Heilige sind frei von Sex. Selbst der Wunsch danach kann gar nicht bei ihnen aufkommen. Ein Held ist nicht, wer zu blöd ist, die Gefahren zu erkennen, sondern jemand, der um die Gefahr weiss, aber sich für eine höhere Sache, bewusst dieser Gefahr aussetzt. Ein Heiliger oder ein charaktvoller Mensch, ist nicht, wer keine sexuellen Verlangen hat, sondern wer ihnen keine große Bedeutung beimisst, weil er einen höheren Geschmack erfährt und ein höheres Ziel verfolgt. Er opfert nicht seine Ideale für die Triebbefriedigung.

- \* niemand in der spirituellen Welt hat Sex.
- \* es gibt gar keine männlichen oder weiblichen Körper in der spirituellen Welt.

Es werden aber niemals Zwitterwesen in der spirituellen Welt beschrieben, hingegen ganz ausführlich Männer mit männlichen Körpern und Frauen mit weiblichen Körpern. Es gibt beispielsweise keine einzige Beschreibung, wo ein Mann ein Kind stillt. Das wäre rasaabhasa und den gibt es nicht in der spirituellen Welt, weil Krishna das verabscheut.

Hingegen gibt es in der materiellen Welt keine wirklichen Frauen oder Männer, sondern materielle Überstülpungen, Körper genannt, von spirituellen Seelen, die noch nicht in ihrer wahren svarupa verankert sind, und daher nicht wirklich männlich oder weiblich sind. Dennoch ist es sehr wichtig, diese Körper nicht zu verleugnen, sondern sein naititik dharma (sein karmisches Gepäck, Pflichten und Lernaufgaben) so gut wie möglich zu erfüllen.

In einer Upanishad heisst es richtig: „die Seele ist weder männlich noch weiblich, noch einem dritten Geschlecht zugehörig.“ Dennoch gefällt es Krishna, Austausch mit einer Vielfalt an Seelen zu haben, die ewiglich eine entweder männliche oder weibliche svarupa haben und sich dementsprechend auch verhalten.

Ebenso wie es in vielen Schriften heisst, dass Gott ungeboren ist. Ja, ein Nama von Krishna ist Ajaya - der Ungeborene. Dennoch gefällt es Krishna Geburt zu nehmen und einen Vater und eine Mutter zu haben. Und das ist dann die absolute Wahrheit.

Die spirituelle Welt ist das Reich in dem Alles in vollkommener, heiliger Reinheit existiert, (auch das was in der materiellen Welt oft das Gegenteil ist). Die spirituelle Welt ist charakterisiert durch die Coexistentia oppositorum, das gleichzeitige existieren der Gegensätze:

\* Es gibt dort heiligen Zorn; brutales Morden in Form des Zerschmettern von Dämonen (nur im pratika lila) - und liebevollste Fürsorge bis zum totalen Verwöhnen (welches in unserer Welt schädlich für die Entwicklung eines Kindes wäre)

\* Es gibt eine göttliche Hierarchie, königliche Herrscher, verschiedene Kasten und Stände wie im varnashrama Gesellschaftssystem - und das heilige Übertreten dieser Ordnungen.

\* Es gibt dort völligen Realitätsverlust, bis hin zum Wahnsinn - und das höchste absolute Wissen (wie gesagt, Alles immer gleichzeitig)

\* Es gibt im divya Vrindavan die höchste Opulenz, Paläste aus Juwelen, unzählige Diener - und die lieblichste, ländliche Einfachheit

\* Es gibt dort erotische, romantische Liebe, oft unter scheinbar verbotenen Umständen, Eifersucht und das scheinbare Fremdgehen von Ehefrauen - in ihrer höchsten, intensivsten, reinsten Form, so frei von Eigensucht, dass wir sie nicht vergleichen sollten mit unseren Erfahrungen in der materiellen Welt.

\* Es gibt dort Mogeln, Lügen, Spott und Hohn, Beschimpfen, Glücksspiel und Berausung, Verleumdungen, Anklagen, falsche Beschuldigungen, viele Verheimlichungen und Komplote - alles makellos und gleichzeitig in vollkommener Liebe, in reinster Absicht und Ehrlichkeit, zur Freude Krishnas

\* Es gibt dort das Geniessen der leckersten Speisen, tägliche, reichhaltigste Festgelage mit unbegrenzten Süßigkeiten, ohne schädliche Nebenwirkungen, und mindestens einen dicken, so vollgefressenen Brahmanenjungen, dass er nicht mehr papp sagen kann, sondern am Boden rollt - frei von Völlerei sondern ein Kosten der Liebe derer die diese Speisen zubereitet haben, und der Liebe der Kühe die ihre Milch dafür gerne geschenkt haben und das spielerische Beschenken untereinander mit diesen geweihten Speisen und mehr Freude darüber, dass das Geschenk dem anderen schmeckt als wenn sie sie selber gegessen hätten

\* Es gibt dort großen Stolz und Siegestriumph über andere - in völliger Demut

\* ramata - und para ramata (Gottes in Sich zufrieden sein und gleichzeitig sehnt sich Krishna sehr nach Seinen Geweihten und Er tut nicht nur so als ob er Hunger hätte - Er hat Hunger (wenn er Hunger haben möchte. Er hat den Hunger, die Sehnsucht, Abhängigkeit und Bedürftigkeit, erfunden. Alles geht von Ihm aus.)

Wenn wir es schaffen, diese Beschreibungen dankbar anzunehmen, so wie sie uns offenbart wurden, ohne etwas hinzuzufügen noch etwas Wegzunehmen und, was noch schwieriger ist, ohne sie in unsere materiellen Normen und Kategorien einordnen zu wollen, dann und nur dann, haben wir einen sehr großen Segen davon, diese Beschreibungen zu Hören und sie ausdrücklich nur mit denen die nicht neidisch sind, zu Teilen.

Eine weitere Behauptung die ich manchmal höre und hiermit hinterfrage ist:

\* nur Krishna genießt. Die Gopis empfinden keinerlei Begehren. Sie finden Krishna auch nicht schön und anziehend. Sie wollen nur Seine Sinne zufriedenstellen.

Das ist eine lieblose Interpretation und steht im krassen Gegensatz zu den Beschreibungen in den Schriften, denn natürlich möchte Krishna immer auch seine Geweihten erfreuen und nicht einfach einseitig genießen. Es ist ein großes Geschenk, was uns die Heiligen Schriften über den romantischen Austausch von Krishna mit den gopis offenbaren.

Sie beschreiben, wie verliebt die Gopis sind, wie sie andere davor warnen Krishna anzusehen, da er unwiderstehlich ist ...

Unser großer Acarya, Srila Vishvanatha Cacravarti Thakura in seinem Kommentar zu rupa Gosvamis Dana Keli Kaumudi, schreibt: "Ich verehere Radha Krishnas kaama (lust) lobha (Begierde) damba (Betrug)

(Zitiert unter anderem in dieser Klasse von Prem Prayojana prabhu, nach einer Stunde und 24 Minuten : <https://www.youtube.com/watch?v=eyrYtPg44V0>

Er sagt dazu: „die Gopis erfahren extreme Freude bei der Berührung Sri Krishnas. Seine Schönheit, Sein Duft ... lässt sie erzittern und lächeln ... Diese Freude ist auch zu Krishnas Freude. Because when Krishna sees their reaction He sees „not only they are beautiful. Im also beautiful ... Yes, the gopis experience sensory pleasure. But their sensory pleasure gives happiness to Sri Krishna. Therefore there is no defect in their lust. nahi kaama doshe. I worship Their Kama, I worship Their lobha."

Unsere vereherenswerten Heiligen haben uns diese schönen Offenbarungen hinterlassen, damit wir sie annehmen so wie sie sind und sie weder unseren moralinsauren Vorstellungen gemäß interpretieren, noch sie mit unseren oft egoistischen Erfahrungen die wir in der materiellen Welt gemacht haben, vergleichen.

3.) Es gibt extrem sündhaften Sex und heiligen Sex und alles dazwischen.

John Milton beschreibt in seinem genialen Werk „Paradise Lost“ wie die Engel sehr häufig Sex haben. (Das entspricht ja auch den Beschreibungen der himmlischen Planeten in den vedischen Schriften.) "Vor dem Sündenfall war die Sexualität ganz frei, natürlich, rein und heilig“ sagt er. "Die Scham von Adam und Eva trat erst auf, nachdem sie Gott gegenüber ungehorsam geworden waren.“ Und zitiert damit die Bibel.

Es gibt eine große Bandbreite der Abstufungen des heiligen Namens (grob eingeteilt in: nama apradha, dem chanten mit Vergehen, nama abhasa, dem Schatten des Heiligen Namens, bis hin zu shuddha nama, dem eigentlichen Heiligen Namen, der aus der spirituellen Welt herab kommt, der Gott selbst ist.) Es gibt auch die vergiftete Form des Heiligen Namens vor dem man sich hüten sollte, wenn beispielsweise ein Mayavadi Ihn Singt. Mit dem Sex ist es nicht anders.

\*Es gibt extrem sündhaften Sex, der sogar gesetzlich strafbar ist.

\* Es gibt lieblosen Sex.

\* Es gibt Sex unter Liebespaaren, wo Beiden mehr daran liegt dem anderen Freude zu bereiten, als selber zu genießen.

\* Und es gibt heiligen Sex. Die meisten Heiligen haben Kinder gezeugt und sie und viele Inkarnationen, wurden durch Sex gezeugt. Sicherlich war dies heiliger Sex. Viele Heilige und Inkarnationen die wir täglich im ashram verehren, wie Srila Narayana Maharaja, Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Bhaktivinoda Thakura, Srivasa, Nityananda, Sri Advaita ... haben Kinder gezeugt. Daran ist nichts niederes, oder schlechtes, ausser unsere Projektionen.

Sex ist an und für sich nicht das Problem, sondern er wird zu einem Problem wenn wir ihn ins Zentrum unseres Lebens und unserer Beziehungen stellen - anstatt Gott.