

1

Oosterse en Westerse tantra

Omdat de geest wanneer hij gedragen wordt door de zachte bries van verlangen

Op zoek gaat naar zijn wezen van geluk dat aan alles vooraf gaat

Zal de geest vervuld zijn en niet gaan dwalen

Maar in de schitterende paradijselijke staat blijven

Waar hij tot zichzelf gekomen in zijn wijsheid en in zijn doel berust.

Strofe XII van de Tantra van Sahajayoginicitā

Tantra is sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw doorgedrongen tot de massamedia, van life style bladen tot porno websites. In de publiciteit komt tantra komt naar voren als:

- een vorm van spiritualiteit die positief staat ten opzichte van seksualiteit;
- een arsenaal van seksuele technieken om heftige seks te hebben;
- een manier om langdurige relaties nieuw leven in te blazen;
- een soort erotische massage.

Meestal is ook duidelijk dat tantra uit India afkomstig is. Het uit China stammende tao heeft zich langzaam maar zeker in het gezelschap van tantra gevoegd. De laatste tijd soms ook als alternatief voor tantra. Gezien de seksuele lading van tantra en tao, roept het sterke reacties op, het wordt omarmd of juist verafschuwd.

Het is allemaal begonnen toen Nik Douglas in de jaren zeventig tantra en tao met een lijvig boek aan een groter publiek voorstelde. In het Nederlands werd dit boek vertaald als 'Seksuele geheimen' (1). Sindsdien zijn wereldwijd allerlei publicaties verschenen met als titel variaties op de woorden 'seks' en 'geheim'. De inhoud heeft vrijwel altijd tot doel het verdiepen van de relatie door spirituele seks. Vreemd genoeg hebben de oorspronkelijke Oosterse tantra en tao nauwelijks iets te maken met relaties en seksuele technieken. De oorspronkelijke tantra richt zich op meditatie. Wat is dan de herkomst van de erotische massagetechnieken en de kennis van het mannelijke en vrouwelijke orgasme? Is dat niet typisch tantra en tao? Jawel, dat is typisch Westerse tantra en tao, en is vooral afkomstig uit de Verenigde Staten en dan met name Californië.

Inmiddels zijn vele doe-het-zelf boeken en video's verschenen. Er is ook een flink aanbod van losse workshops en series van workshops tantra. Dit boek past in dit aanbod. Het is geschreven als cursusboek bij verschillende series van workshops die sinds 2001 worden aangeboden door Sahajayoginikota. Ons doel daarbij is het verdiepen van de relatie van deelnemers, waarbij we ook uitdrukkelijk ingaan op het seksuele aspect, zowel in theorie als in praktijk. In dat laatste, het aanbieden van tantra van de linkerhand in workshops, zijn we tamelijk uniek.



We hebben ons zoveel mogelijk direct laten inspireren door het tantrische boeddhisme en gedeeltelijk ook door de Westerse tantra en tao. In dit inleidende hoofdstuk verantwoorden we onze visie, gebaseerd op jarenlange ervaring in het begeleiden van man-vrouw stellen. Daartoe beschrijven we eerst die elementen die we hebben overgenomen van de traditionele Oosterse tantra: meditatie en de achterliggende boeddhistische opvattingen over de menselijke psychologie. De tantrisch-boeddhistische psychologie is volgens ons belangrijk voor individuele psychische groei en verdieping van de relatie. Daarnaast komt in dit inleidende hoofdstuk onze visie op seksualiteit en relaties aan de orde. We spreken ons ook uit over enkele veel voorkomende ideeën binnen de Westerse tantra en tao die we beschouwen als achterhaald en belemmerend.

Dit inleidende hoofdstuk geeft in kort bestek een samenvatting van het hele boek. Daarom is de tekst tamelijk abstract. Als dat bezwaarlijk is, lees dan alleen de laatste alinea waarin we uitleggen wat de indeling is van het boek.

Kosmisch weefsel

Het woord tantra komt uit het Sanskriet, een inmiddels dode taal waarin de religieuze geschriften van het hindoeïsme zijn vastgelegd. Een deel van die geschriften zijn de Tantra's, de overgeleverde teksten van de tantrische stroming in het hindoeïsme. Algemeen wordt echter aangenomen dat tantra voortkomt uit voorhindoeïstische natuurreligies in India. Waarschijnlijk zijn er ook oorsprongen in China. Deze

natuurreligies waren meer pro-seksueel ingesteld dan het latere hindoeïsme. Andere delen van tantra zijn afkomstig van sjamanistische religies die aangehangen werden door bepaalde volkeren binnen India. Tijdens de verspreiding van het boeddhisme kwamen daarbij nog invloeden van de volkeren rondom India, van Mongolië tot Indonesië.

Het woord tantra is afgeleid van 'tan', wat zoveel betekent als uitbreiden, vergroten, verspreiden, voortgaan, weven, naar voren brengen, uiten, laten zien. Tantra wordt wel vertaald als kosmisch weefsel, bestaande uit verschillende energieën. Een wetenschappelijke definitie van tantra zou volgens Nik Douglas kunnen luiden: Een mystieke leer, meestal ontwikkeld in de vorm van dialogen door een kosmisch paar, god en godin, Shiva en Shakti, of mannelijke en vrouwelijk tantrika (tantra-adepten). De schriftelijke vastlegging van deze meer dan tweeduizend jaar oude dialogen werd bekend als de Tantra's. De Tantra's bevatten duizenden jaren ervaring, kennis, inzichten en technieken van vrouwelijke en mannelijke tantrabeoefenaren. Deze teksten zijn echter voor 21ste eeuwse westerlingen moeilijk te begrijpen omdat zij uit een geheel andere cultuur komen en omdat zij zijn geformuleerd als een geheime leer.

Voor die geheimhouding zijn meerdere redenen. Ten eerste moest tantra zich altijd handhaven in een seksvijandige omgeving, de hindoeïstische of boeddhistische, later ook moslim cultuur. Op de tweede plaats wilde men mensen die niet geschikt zijn voor de bevrijdende werking van tantra beschermen tegen de destructieve emoties die van seksualiteit kunnen uitgaan. Daarnaast moest geheimhouding misbruik van de krachtige seksuele technieken voor zelfgerichte doeleinden voorkomen, zoals het afhankelijk maken van de ene mens door de andere. Om die redenen bevatten de Tantra's meerdere betekenislagen, die pas dan door een leermeester (Goeroe) stuk voor stuk onthuld worden aan zijn leerling wanneer deze voldoende gevorderd is. Er zijn diverse historische overleveringslijnen van Goeroes ('lineages') in het Tibetaanse boeddhisme die deze toelichtingen tot op heden mondeling doorgeven (3).

Spiritualiteit en seks

Geheimhouding heeft echter ook in het tantrisch boeddhisme niet altijd misbruik voorkomen. Soms heeft geheimhouding (esoterie) misbruik zelfs bevorderd omdat deze de Goeroe in een machtspositie brengt ten opzichte van de leerlingen. Met het publiekelijk bekend worden van alle tantrische geheimen, heeft de esoterische benadering afgedaan. In onze benadering stellen we de voorheen geheime technieken zonder drempels op te werpen ter beschikking aan stellen. Zo wordt het mogelijk tantra te beoefenen in de intimiteit en gelijkwaardigheid binnen een relatie.

Wat is tantra als hoogste vorm van meditatie?

Wij zijn allen voortgekomen uit het pure geluk van de seksuele vereniging van een man en een vrouw. Bewust of onbewust zijn we ons hele leven op zoek naar het terugvinden van die energie. Het terugvinden van deze energie in spirituele seks komt treffend naar voren in de Tantra van Sahajayoginicina. In de strofe die we citeerden aan het begin van dit hoofdstuk heet het: “Op zoek gaat naar zijn wezen van geluk dat aan alles vooraf gaat ...”. Helaas worden wij afgehouden van het terugvinden van dit geluk door het najagen van een orgasme, zonder ooit de toestand van gelukzaligheid die daarachter ligt te bereiken.

De Tantra van Sahajayoginicina wordt uitgebreid becommentarieerd in Miranda Shaws proefschrift “Passionate Enlightenment” (3). Dit boek is voor ons een belangrijke bron van inspiratie geweest. Shaw zet het tantrisch boeddhisme in een perspectief van emancipatie. Naar onze mening past dit in de tijd waarin we nu leven. Shaws kijk op het historisch boeddhisme is overigens onder boeddhisme-kenners omstreden. De door haar veronderstelde sterke positie van vrouwen zou berusten op onjuiste interpretaties. Dit doet echter niets af aan het huidige ideaal van gelijkberechting van alle mensen ongeacht geslacht, herkomst, klasse of cultuur. Ter informatie volgt hier een korte samenvatting van Shaws visie op de periode waarin de Tantra van Sahajayoginicina is ontstaan.

Tantrisch boeddhisme

In de 8ste tot de 12de eeuw (Pala-periode, Indiase Middeleeuwen) was het tantrisch boeddhisme in India en ver daarbuiten een belangrijke beweging. Het kwam op als een protestbeweging, buiten de machtige boeddhistische kloosters. Deze beweging werd meer door leken gedragen dan door monniken en nonnen. De tantrabeweging streefde naar een meer wereldse toepassing van de aloude zelfbeheersing. Dus ook in de familie, het dorp, de markt, op de crematieplaats. Tantra liet verlangen, passie en extase deel laten uitmaken van de religie. De tantrika's wilden zich in het leven storten in plaats van ervoor te vluchten. Deze ideeën kregen grote aanhang onder het gewone volk en wonnen ook de kloosteruniversiteiten voor zich. Zwervende tantrika's droegen het nieuwe geloof uit tot ver buiten de grenzen van India. En eeuwenoude religieuze praktijken van het platteland, uit het Indiase oerwoud en de grensgebieden werden geïmporteerd in de boeddhistische tantra.

Het tantrisch boeddhisme zette zich sterk af tegen een aantal gangbare opvattingen. Met name het idee van de noodzaak van Verlichting door wedergeboorte wordt afgewezen. Verlichting binnen je huidige leven is mogelijk door extatische seksuele vereniging. Daarom wordt ook het celibatair (zonder seksuele partner) leven in de kloosters als weg naar Verlichting afgewezen. Het kastensysteem en de ondergeschikte positie van vrouwen in de Indiase samenleving worden afgewezen. Tantrika's geven er de voorkeur aan om hun maatschappelijke positie te verliezen om tantra te kunnen beoefenen met een mannelijke of vrouwelijke partner uit een lagere kaste. Edellieden

geven hun maatschappelijke positie op en beoefenen een eenvoudig beroep om hun hoogmoed te verliezen. Vrouwen zijn gelijkwaardig en worden zelfs voorgesteld als belichaming van vrouwelijke Boeddha's die door de mannelijke tantrika's seksueel vereerd dienen te worden. Alcohol en diverse soorten vlees zijn niet langer taboe. Allerlei andere verboden uit het hindoeïsme en boeddhisme, gelden niet meer. Regelmatig moeten tantraparen zich dan ook tegen de volkswoede beschermen door het vertonen van toverkunsten, zoals door de lucht vliegen of over water lopen, die hun steun door de goden bewijzen. Tantrabeoefenaren wisselen hun kennis en ervaring uit in tantrakringen, die soms bestaan uit alleen maar Dakini's (vrouwelijke tantrika), of waarin vrouwen in ieder geval een dominante positie innemen.



Tantrakringen komen vaak ver weg van de beschaafde wereld bijeen, in de wildernis, op crematiegronden, of nu nog incidenteel in de steppen van Mongolië, om te drinken, te eten, rituelen uit te voeren, elkaar alle logica tartende gedichten voor te dragen, en soms om seksuele orgies te hebben. De manier waarop volgens de tantrageschriften beroemde yogi's en yogini's elkaar gevonden hebben, heeft ook zeer weinig te maken met de Westers romantisch-monogame benadering die wij 'liefde' noemen: het gaat naast ervaring in tantra-beoefening vooral om bepaalde vaardigheden. Zo wordt iemand als tantrapartner gekozen omdat zij een zeer geconcentreerd en elegant gedrag in de alledaagse arbeid vertoont. Een herbergierster wordt aanvaard als tantra-meester vanwege haar vermogen om door een belediging iemands ik-gerichtheid door te prikken.

Tibet

Tibet heeft door zijn unieke geografische ligging, hoog in het Himalaya-gebergte, tussen China en India, altijd gefungeerd als doorgeefluik tussen beide landen. Omdat Tibet in technologisch-maatschappelijk opzicht een primitievere cultuur kent dan de omringende

landen, heeft het de pro-seksuele cultuurelementen beter kunnen handhaven en kon het deze inpassen in de typisch Tibetaanse vorm die het tantrisch boeddhisme hier aannam: het lamaïsme. Vele boeddhistische tantrabronnen zijn dan ook Tibetaans. De lamaïstische kloosterordes die de Tantra's bewaard hebben, zijn streng patriarchaal en hiërarchisch georganiseerd. Het celibaat (geen partner hebben) en de daarmee samenhangende seksuele onthouding zijn in strijd met de eerste boeddhistische Tantra's. Toch hebben in Tibet de pro-seksuele kern en gelijkwaardigheid tussen man en vrouw telkens weer de kop kunnen opsteken. In de 19de en 20ste eeuw bestaat tantra in India en in Tibet in verschillende vormen. In het hindoeïstische Zuid-India, waar vrouwen een lage maatschappelijke positie innemen, is tantra ontaard tot een soort van tempelprostitutie. In Tibet heeft het lamaïsme zich kunnen handhaven tot de Chinese communistische invasie, daarna in ballingschap in Nepal en India. De Lama's hebben zich inmiddels over alle landen van de wereld verspreid (3).

Tantrische Yoga

Tegen de achtergrond van het tantrisch boeddhisme is het te begrijpen dat tantra vaak niet zozeer als religie, leer of systeem wordt omschreven, maar als weg of pad. Het is een methode om je zintuigen open te stellen, te ontwikkelen en te verfijnen. Deze technieken maken deel uit van de tantrische Yoga, een spirituele zelfbeheersing die werkt met seksuele energie. Oefeningen die het gevoel stimuleren, richten de aandacht op al de gewaarwordingen die concreet voor je beschikbaar zijn in het hier en nu. De oefeningen worden alleen of in seksuele vereniging met een partner uitgevoerd. Daarbij wordt gewerkt met de chakra's, de zeven energiecentra in je lichaam. Deze technieken helpen je in het begin om de belemmeringen in je geest, in je lichaam, in je verleden op te ruimen die je afsnijden van je ervaring en van het vermogen om lief te hebben. Je bewegingsruimte wordt vaak beperkt door ideeën over hoe je bent en wat je moet zijn. Maar uiteindelijk is de techniek die je toepast spontaniteit. Tantra wordt daarom ook niet alleen beoefend met yoga en massage. Hulpmiddelen zijn ook dans, spel, vechtsport, meditatie, verhaaltjes, grappen, liedjes, en het mediteren bij Mandala's en Thangka's - Tibetaanse schilderijen op zijde (2).

Westerse tantra

In de afgelopen dertig jaren is er een Westerse versie van tantra ontstaan. Naast de traditioneel-oosterse methode van overdracht via een Goeroe of Lama die deel uitmaakt van een historische school ('lineage'), zijn er talloze Westerse leraren, scholen, cursusinstututen, enzovoort. Tantra was in de jaren voor 1975 in het Westen beperkt bekend in academische kringen van Azië-kenners. Buiten de wetenschap was tantra bekend in allerlei obscure spirituele stromingen die teruggaan op Mevr. Blavatsky (4). André van Lysebeth die eerder yoga naar België en Frankrijk had gebracht, liet een

boek verschijnen dat simpelweg 'Tantra' (5) heette en dat naast zijn eigen ervaringen in India voornamelijk op deze academische en obscure bronnen was gebaseerd. De grote doorbraak van tantra in het Westen is echter te danken geweest aan Osho (voorheen Bhagwan Sri Rajneesh). In de jaren '70 en '80 vooral bekend en berucht als leider van een sekte met dezelfde naam. Tegenwoordig kent men Osho als schrijver van prachtige teksten over tantra. In dezelfde tijd importeerde Yogi Bhajan (6) zijn versie van tantra als minder succesvolle sekteleider en verspreider van Kundalini Yoga en ... Yogi thee. Van Lysebeth is voor ons belangrijk geweest omdat hij voor die tijd uiterst expliciet de seksuele praktijken van de Oosterse tantra beschreef, waar de Bhagwan-sekte daarover uiterst geheimzinnig deed. Van Lysebeth was ook niet gecharmeerd over allerlei Westerse opvattingen en technieken die Osho met tantra vermengde, met name door Alexander Lowen - aanhanger van de late Wilhem Reich (7) - binnen zijn Ashram (leefgemeenschap) in Poona binnen te halen. De verwesterde tantra bevat sindsdien ook Reichiaans lichaamswerk, innerlijke kind oefeningen, elementen uit communicatie en sensitivity-trainingen, relatietherapie, familieopstellingen, enzovoort. Vele beginnerstrainingen en -workshops voor tantra richten zich op psychische en relatieproblemen. We gaan er in onze cursussen van uit dat deelnemers geen ernstige psychische of relatieproblemen hebben. Tantra kan deze namelijk niet oplossen. In dit boek besteden we wel een hoofdstuk aan het verbeteren van de relatie. In de workshops laten we dit echter onbesproken. We gaan ervan uit dat de deelnemende stellen zelf thuis aan de slag kunnen met het verhelderen van hun relatie, als ze dat nodig vinden.

In een interview (8) bekritiseert Miranda Shaw pogingen van Westerse tantraworkshops om de relatie te verbeteren. Zij merkt op dat in een bestaande relatie al zoveel onderlinge blokkades zijn opgebouwd, die dan eerst afgebroken moeten worden. Het lijkt haar handiger om een leraar of lerares te zoeken en je daar enkele maanden tot jaren fulltime mee af te zonderen. Zij heeft enig recht van spreken omdat zij inderdaad deze weg heeft gevolgd. Voor haar proefschrift over de rol van vrouwen in de boeddhistische historische tantra bracht ze maanden door in de Himalaya. Een Lama wijdde haar persoonlijk in aan de hand van de geheime betekenissen van de Tantra van Sahajayoginicina. De vraag rijst dan wel hoeveel stellen de kans hebben om zich langdurig af te zonderen met een tantra leermeester of -juf. Ook belangrijk, overleeft de vaste relatie deze leerperiode? We houden het voor beter als een stel tantra in een meditatieve sfeer toepast binnen de eigen relatie. Partners zijn elkaars Goeroe en zowel man als vrouw zijn ook hun eigen Innerlijke Goeroe.

Het doel van de traditionele Oosterse tantra ligt verder dan een betere relatie of leukere seks. Tantra is een vorm van meditatie. Een diep ervaren seksuele beleving maakt het mogelijk om terecht te komen in een bewustzijnstoestand die men 'leegte' noemt. In 'leegte' bestaat geen begripsmatig bewustzijn meer en subject en object vervagen (skydancing). Je keert 'geheeld' terug in een alledaagse werkelijkheid die je op een meer spontane wijze dan voorheen kan beleven. Je kan ook in het alledaagse leven het gevoel

terugroepen van tijdloosheid. Je kan dwangmatig denken over ditjes en datjes beter stoppen. Je bent in staat om in het hier en nu zijn. Je kan de zintuigen simpelweg laten ervaren zonder meteen te oordelen, problemen te zien en oplossingen te zoeken. De Westerse tantra verwaarloost over het algemeen het oefenen in 'meditatie van de leegte' die volgens Shaw in de boeddhistische tantra wordt gezien als voorwaarde voor het realiseren van Verlichting in seksuele yoga (8).

Seks, karma en samsarische relaties

Veel stellen hebben de behoefte om hun relatie te verdiepen, maar weten niet hoe. Tantra heeft daarop een antwoord, uitgaande van het boeddhistische begrip 'samsarische relatie'. Onder 'samsarische relatie' wordt niet verstaan de relatie zoals die zou moeten zijn – een spiritueel verdiepte relatie – maar zoals die is in de huidige niet-verlichte wereld. Alleen in het hier-en-nu, waarin ook pijn, verdriet en onderlinge verwijdering bestaan, is echte verdieping mogelijk.

Alle relaties die wat langer stand houden kennen drie stadia: het stadium van verliefdheid, het stadium van verwijdering en het stadium van crisis. De crisisfase biedt kansen om je relatie sterker, diepgaander en meer bevredigend te maken. In hoofdstuk 2 laten we zien hoe je de emotionele behoeften van je partner en van jezelf onder woorden kan brengen. Vervolgens kan je in gesprek gaan om beter aan elkaars behoefte tegemoet te komen. We zullen daarbij ook aandacht besteden aan de verschillen in emotionele behoeften tussen vrouw en man die vaak leiden tot onderlinge verwijdering. Op deze plaats bespreken we kort het stadium van verliefdheid, het stadium van verwijdering en het stadium van crisis.

Het stadium van verliefdheid

De eerste verliefdheden ontstaan wanneer je 'ik' het idee heeft dat je iemand hebt ontmoet die je tekorten kan aanvullen. Deze tekorten bestaan uit onvervulde emotionele behoeften. Je krijgt het gevoel dat de ander precies bij je past en eigenlijk bij jou hoort. Andere verliefdheden – vaak later in een mensenleven hebben deze kans van slagen – vinden plaats wanneer je iemand ontmoet met wie je karakter sterke verwantschap vertoont.

Daarnaast spelen geslachtshormonen een grote rol. Ze zorgen voor de beroemde 'roze bril'. Vanuit je lijf bestoken ze je hersenen met aangename prikkels. Je kan niet goed meer nadenken. Je ziet niet de minder prettige eigenschappen van degene waarop je verliefd bent geworden. Je bent bereid om eindeloos aan de ander te 'geven', ook wat je anders helemaal niet prettig vindt. De natuur stimuleert je met hormonen om een relatie te beginnen met deze persoon. Je raakt letterlijk lichamelijk en psychisch verslaafd. Je lichaam wil steeds meer en steeds heftiger seks met je nieuwe partner. En

als dat niet gebeurt, voel je jezelf belabberd. Je krijgt liefdesverdriet. De ander is door je enthousiaste 'geven' geneigd om ook jou te 'geven' wat je wil. Misschien wordt zij of hij ook verliefd. En dan is de cirkel natuurlijk compleet. De wederzijdse verliefdheid lijkt eindeloos door te kunnen gaan. Verliefdheid is op zich een heerlijke periode waarin je volop genietend een nieuwe relatie kan beginnen en waarin allerlei obstakels als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Verliefdheid problematisch?

Verliefdheid kan ook problematisch zijn. De persoon op wie je verliefd bent, wil misschien geen relatie met je. Of je realiseert je dat het beter is dat je geen relatie hebt met de persoon op wie je verliefd bent. Verliefdheid op een ander kan een gevaar vormen voor een eventuele vaste relatie.

Steeds op zoek naar seksuele prikkels terwijl dit jezelf en/of je omgeving belemmert? Je kan je dan afvragen of je verslaafd bent aan seks. Tegenwoordig is hulp mogelijk bij een centrum voor verslavingszorg.

Om straks het stadium van verwijdering te begrijpen, is het belangrijk om in te zien dat verliefdheid onkritisch maakte ten aanzien van jezelf en ten aanzien van degene op wie je verliefd bent. We geven hier een voorbeeld van een schaduwkant van verliefdheid die bekend is uit relatietherapie. Mensen schijnen verliefd te kunnen worden op partners waarin ze iets herkennen van personen uit hun verleden, met name uit hun kindertijd, met wie zij nog een appeltje te schillen hebben. Dat wil zeggen: er is een nog onverwerkte ervaring van een niet naar tevredenheid verlopen contact met de persoon uit het verleden. Vaak is dat een lid van het gezin waarin men is opgegroeid. Deze persoon, b.v. een zus, was erg dominant en mishandelde haar broertje emotioneel. Meestal vermijdt de broer dan in zijn verdere leven dominante vrouwen. Maar wanneer deze man van een dominante vrouw in zijn omgeving een glimlach ontvangt, of een vriendelijk gebaar, dan kan hij het idee hebben dat er een 'opening' ontstaat om alsnog in het reine te komen met zijn jeugdervaring. Hij kan dan proberen een intensieve gevoelsmatige relatie aan te gaan met deze persoon. Wanneer dit leidt tot een relatie, dan schuilt daarin bijna onvermijdelijk het gevaar van herhaling van emotioneel misbruik. Door inzicht kunnen zowel de onverwerkte jeugdervaring als de latere relatieproblemen overwonnen worden. We hebben hier voor de duidelijkheid een voorbeeld van een jeugdtrauma gegeven. Meestal zijn de schaduwkanten van verliefdheid lichter van aard.

Het stadium van verwijdering

Binnen enkele dagen tot enkele maanden is de verliefdheid voorbij. Je begint voor jou negatief gedrag van de ander te zien. Je wordt weer kritischer. Je bent minder geneigd om te geven wat je minder leuk of zelfs vervelend vindt. Bij je partner gebeurt hetzelfde.

Beiden heb je het idee dat je meer geeft aan de ander dan je terugontvangt. Er ontstaat afkeer, misschien wel haat. In ieder geval neemt afstand tussen jullie toe. Jij en je partner herhalen misschien oude gedragspatronen uit b.v. jullie ouderlijke gezinnen. Daarbij valt je op dat je partner zich regelmatig volkomen onredelijk en kinderlijk gedraagt. Dat je zelf dergelijk gedrag vertoont, is al wat moeilijker in te zien. Op zijn best vraag je jezelf af 'Waarom gebeurt dit met me?'. Sommige stellen ontwikkelen een behoefte aan regelmatige ruzies waarin zij hun emotionele frustraties op elkaar afreageren. Het lucht even op. Na de uitbarsting kan je misschien fantastische seks met elkaar hebben. Maar dan begint het hele spel weer van voren af aan. Dit patroon leidt op den duur tot het einde van de relatie.

In het stadium van verwijdering komen verschillen tussen man en vrouw in de beleving van seksualiteit naar voren die tot een verdere verwijdering en zelfs het einde van de relatie kunnen leiden. We benoemen hier kort deze verschillen:

- Mannen hebben na snelle seks een zaadlozing die zij in veel gevallen ten onrechte verwarren met een orgasme. Vrouwen hebben een langere opwarmtijd nodig voordat zij een orgasme kunnen beleven. Vaak kennen zij slechts het clitoraal orgasme.
- Vrouwen willen over het algemeen eerst intimiteit beleven en dan pas seks. Bij de meeste mannen is het andersom; zij willen door seks te hebben met een vrouw emotioneel dichterbij haar komen.
- Mannen en vrouwen zijn zich er niet of nauwelijks van bewust dat hun seksueel gedrag nog steeds beperkt wordt door het patriarchaat. Door mannen overheerste samenlevingen hanteren een tot voorplanting beperkte seksuele moraal. Mannen willen er zeker van zijn dat de kinderen die ze beschermen en verzorgen hun kinderen zijn. In de meeste relaties is de man degene die het initiatief neemt tot seks – zijn idee van seks – terwijl de vrouw een passieve, onderdanige of ontwijkende rol speelt. Wanneer dit patroon niet op tijd wordt doorbroken zal de vrouw steeds minder zin in deze manier van seks hebben.

Op het einde van dit hoofdstuk geven we kort aan hoe je met tantra tegemoet kan komen aan een verschillende behoefte aan seks. In hoofdstuk 2 gaan we uitgebreid hier op in.

Het stadium van crisis en tantra

Een relatie is in crisis wanneer één of beide partners openlijk aangeven dat zij niet verder kunnen leven met de ontstane verwijdering. Belangrijke crisismomenten zijn de overgang van de ene gezinsfase naar de andere, b.v. het moment waarop kinderen het

ouderlijk huis verlaten. De achterblijvende ouders vragen zich af hoe zij hun relatie verder vorm geven nu zij elkaar meer tijd en aandacht kunnen geven. Een crisis kan gepaard gaan met conflicten, maar dat hoeft niet. Meestal wordt een crisis gezien als negatief. Maar een relatiecrisis kan ook positief zijn. Tantra kan jullie daarbij helpen. Positief aan dit relatiestadium is dat jullie een beter beeld van elkaar hebben. Je kent nu ook de negatieve eigenschappen van je partner ... en van jezelf. Nu bestaat de kans om jullie relatie op een hoger bewustzijnsniveau te brengen door verlangens te uiten en bespreekbaar te maken.

Volgens tantra heeft ieder mens in zichzelf een pure vrouwelijke God (Shakti) en een pure mannelijke God (Shiva). Wil je gelukkig zijn, dan moet dit godenpaar in jezelf zich verenigen. Dit is het uiteindelijke doel van tantra. Wanneer je verliefd bent en nog onbewust, verwar je de pas gevonden partner buiten jezelf met de wederhelft-Godheid in jezelf. Je projecteert allerlei eigenschappen op je nieuwe partner, die voortkomen uit je eigen onvolmaaktheid en je eigen onverwerkte verleden. Maar wanneer Shakti en Shiva zich verenigen, hebben zij helemaal geen eigenschappen. Ze weten niet eens meer het onderscheid tussen zichzelf en de partner. Waar begin de één en waar houdt de ander op? Ze zijn puur bewust-zijn. Tantra leert je volmaaktheid. Tantra leert je in het heden te leven en het verleden los te laten. Jij en je partner kunnen elkaar helpen het godenpaar in jezelf te laten versmelten, terwijl je erkent dat jullie verschillende personen zijn.

Tantrische meditatie en yoga

Het beoefenen van tantra wordt meestal opgevat als een plezierig gebeuren. En zo wordt het ook het beste in eerste instantie beleefd. Maar wat als een oefening niet prettig is? Misschien leiden allerlei gedachten je af. Negatieve emoties kunnen je plezier vergallen. Dat geldt niet alleen voor tantraoefeningen, maar ook voor andere momenten in je leven. Over het algemeen reageren mensen op zo'n onprettige situatie door de oorzaak in de omgeving te zoeken. Liefst geven ze andere mensen de schuld van hun onbehagen. Wanneer de oorzaak inderdaad in de omgeving ligt, dan is het vanzelfsprekend goed om de omgeving te veranderen of om weg te gaan. Maar wat als je de omgeving verandert - of als jij weggaat - en het onbehagen blijft, of het komt terug? Meditatie en yoga kunnen je hierbij helpen.

Elke tantraoefening, of het nu dans, massage of een seksuele oefening is, is tegelijkertijd een meditatie. Wanneer tantra niet op een meditatieve wijze wordt geoefend, ben je niet met tantra bezig. Daarom hier wat achtergrondinformatie bij meditatie.

Tantra is een snelle weg om Verlichting te bereiken. Verlichting is een Oosters begrip dat verwijst naar een gevoel, een ervaring van lichtheid, van ongebondenheid, intens

geluk, geen grenzen en geen besef van tijd meer kennen. Iedereen heeft dat gevoel wel eens gehad, bijvoorbeeld:

- als kind liggend in bed in een half-slaap;
- tijdens geconcentreerd werken (“piek-ervaring”);
- tijdens het orgasme.

Verlichting kan ook worden opgevat als het hoogste niveau van de toestand die we hierboven beschrijven. In de hindoeïstische en boeddhistische opvatting heeft een totaal verlicht wezen alle negatieve karma van zich afgeschud en is het rad van wedergeboortes doorbroken. Dit verlichte wezen is een Godheid, Wijze, Boeddha of Bodhisattva. Wanneer we hier spreken over Verlichting dan bedoelen we niet deze ‘hoogste toestand’, maar een proces van ‘je lichter voelen’. We gaan uit van een Verlichtingsbegrip-light waarmee iedereen kan werken, ongeacht religie of wereldbeschouwing. We geven nu enkele kenmerken van Verlichting.

Alle levende wezens kennen hetzelfde streven naar het zoeken van genot en het vermijden van pijn. Dit gegeven vraagt om het grootst mogelijke respect voor mens en dier. Voor de mens komt in zijn leven een grote rol toe aan zijn verstandelijke vermogens om zich een doel te stellen en daar naartoe te werken. Mensen zijn niet zoals planten en dieren afhankelijk van de aanpassing van hun lichamelijke kenmerken aan de omgeving door de evolutie over de generaties heen. De evolutie in de natuur heeft de mens voortgebracht als een verstandelijk wezen dat in onderlinge samenwerking, al communicerend en denkend de natuur bewerkt. Daarbij heeft de mens gereedschappen ontwikkeld als een soort verlengde van zijn organen. Tegelijkertijd heeft de mens een hele wereld geschapen van begrippen, ideeën en ingewikkelde denksystemen waarmee hij zijn onderlinge samenwerking en zijn verhouding tot de natuur verstandelijk kan hanteren. We ervaren dagelijks in de ‘materiële’ wereld de triomfen en de tragedieën die het losmaken van de mens van de natuur met zich meebrengen.

Het Oosterse denken heeft bijzondere aandacht gehad voor het tragische aspect van de menselijke evolutie. De materiële triomfen hebben tragische gevolgen gehad voor van de menselijke geest. We bespreken hier achtereenvolgens:

- ‘hier-en-nu’ bewustzijn;
- objecten als de werkelijkheid zien;
- waarderen.

De gebruikte technieken zijn meditatie en yoga. Meditatie is een manier om de geest open te stellen voor alle bewustzijnslagen. Yoga wordt in het Westen vaak beoefend als

een soort gymnastiek, lichamelijke oefeningen zonder meer. De Oosterse yoga omvat echter meditatietechnieken die de geest langs lichamelijke weg beïnvloeden of in staat stellen te mediteren.

‘Hier-en-nu’ bewustzijn

In ons zoeken naar geluk gebruiken we van onze geest vooral de verstandelijke vermogens die begripsmatig werken. Begripsmatig denken is vooral bezig met ervaringen uit het verleden en met doelen in de toekomst. Dit maakt ons echter niet gelukkiger. Geluk wordt juist gekenmerkt door ‘hier-en-nu’ bewustzijn. Ik kan moeilijk genieten van een zelf gekookt maaltje als mijn geest nog steeds bezig is met de bereiding, of wanneer ik al nadenk over de afwas. Mijn geest kan niet tegelijk druk zijn met begripsmatig denken en tegelijkertijd genieten van de heerlijke geur, de aanblik van het voedsel, het proeven van de smaak en het gevoel van het voedsel dat een weg zoekt door de slokdarm, de maag en verdere ingewanden. Ik moet afhankelijk van het moment een keuze maken tussen verstandelijk denken en genieten van gewaarwordingen uit andere delen van mijn geest. Die andere delen van de geest zijn in evolutionair opzicht ouder. Volgens de gangbare Westerse opvatting zijn die mentale processen ‘lager’, omdat zij overeenkomen met dierlijke en zelfs vegetatieve vormen van gewaar zijn. Ik hoef echter niet de hersens van een kip of van een krop sla te hebben om gelukkig te zijn. Echt menselijk geluk is het vermogen om bij volle verstand alle bewustzijnslagen open te stellen voor wat ik ervaar.

Het verstandelijk bewustzijn is een soort machine die op zich ongecontroleerd een oorverdovend geraas van allerlei gedachten voortbrengt. Dit lawaai onttrekt de oudere bewustzijnslagen aan onze waarneming. Spontaan geluk kan opkomen wanneer het verstand in slaap begint te sukkelen. In de piekervaring wordt het verstand zoet gehouden door routinewerkzaamheden. Droomyoga maakt gebruik van de eerste situatie, zen van de tweede. Sterke zintuiglijke prikkels en verlangens kunnen eveneens een hevig geluksgevoel opwekken, omdat zij het mogelijk maken dat andere delen van de geest zich voor ons openen. Vandaar ook dat er verslagen bekend zijn van mensen die tijdens het orgasme mystieke extatische gelukservaringen beleven. Tantra maakt gebruik van dit laatste gegeven.

Verschijsningen in de geest, de werkelijkheid?

Er is nog een tweede aspect van de tragedie van de menselijke geest, namelijk de neiging om datgene wat in onze geest verschijnt te beschouwen als de werkelijkheid. In het wetenschappelijke Westerse denken is het inmiddels algemeen gangbaar om de ervaring als bron van alle kennis te beschouwen. Elke kennis is slechts een benadering van de werkelijkheid.

Het wetenschappelijk Westerse denken is daarbij ook tot dezelfde conclusie gekomen als een duizenden jaren oud Oosters inzicht, namelijk dat het ‘ik’ in de zin van een

vaststaand verschijnsel, niet bestaat. Het 'ik' als een op zichzelf staande eenheid, gescheiden van de omgeving, is een constructie van de geest. Vaststaande ideeën van wat de werkelijkheid om mij heen is, en wat mijn innerlijke werkelijkheid is, kunnen het menselijk geluk in de weg staan. Niet alleen verandert mijn omgeving, ook ikzelf verander met mijn omgeving. In het diepste geluk, ervaart de mens een oplossen van het 'ik' in de omgeving.

De maatschappelijk omstandigheden voor een flexibel en dynamisch 'ik' zijn in het huidige Westen gunstiger dan wat het Oosterse denken duizenden jaren heeft aangetroffen. De oude beschavingen van India en China werden gekenmerkt door een uitermate rigide maatschappelijk systeem, waarbij reeds bij geboorte de maatschappelijke positie en de bijbehorende persoonlijkheidskenmerken voor de rest van het leven vastligt. Niet verwonderlijk dat tantra en tao zich daaraan probeerden te onttrekken, maar daar ook niet altijd in geslaagd zijn. Denk voor het laatste aan de positie van tantra als filosofie van de Indiase vorsten, tao (en een tijd lang ook tantra) als dienstig aan het Chinese keizerlijke hof en tot op de dag van vandaag de positie van de tantra als ideologie van de Tibetaanse god-koning, de Dalai Lama. In het Westen is de sociale dynamiek veel groter. Westerlingen ontlenen hun gevoel van ik-zijn aan het vermogen om zich te handhaven in drie relatief gescheiden levenssferen: het werk, het gezin en de wereld van de vrije tijd. In elke levenssfeer kunnen andere persoonlijke eigenschappen naar voren komen. Iemand heeft 'persoonlijkheid', als hij of zij in alle drie werelden toch 'zichzelf' blijft.

Ironisch genoeg laat de geschiedenis van een aantal tantra-sektes zien hoe een deel van de Westerlingen die moeite hebben met het moderne 'ik' ertoe komen om zich tot tantra of tao te 'bekeren'. De angst voor de moderne wereld zonder God of Leider brengt hen ertoe om een Oosters getinte tantra- of tao-Goeroe op te zoeken en zich aan hem te onderwerpen. De filosofie die bedoeld is als weg naar vrijheid verandert daarbij in dogmatisme en de Goeroe (leraar) wordt verleid tot persoonlijke dwingelandij over zijn volgelingen. Het doel van tantra is echter niet om een minder sterk 'ik' te hebben. Met het 'ik' is het net als bij het verstand: alles op zijn tijd en zijn plaats. In de alledaagse omgang met andere mensen, is een sterk 'ik' op zijn plaats: flexibel, dynamisch, geneigd om zichzelf ter discussie te stellen, maar niet om over zich te laten lopen.

Wat tantra benadrukt is dat we ons alledaagse 'ik' een stukje opzij plaatsen wanneer we b.v. met oefeningen proberen verlicht te worden. Egoïsme, egocentrisme en hedonisme (in de zin van het najagen van individuele lustbeleving tot elke prijs) passen niet bij tantra omdat we ons dan vastklampen aan de illusie van een vooropgezet 'ik'. Het 'ik' moet juist plaatsmaken voor een veel ruimer gevoel van aanwezigheid, wil geluk bereikt worden.

Waarderingen loslaten

Er is nog een derde aspect van de tragedie van de menselijke geest. Omdat levende wezens genot zoeken en pijn vermijden, is het bewustzijn geneigd om ervaringen te associëren met een positieve of negatieve waardering. Deze waarderings zijn een belangrijk hulpmiddel om ook in de toekomst snel beslissingen te kunnen nemen, namelijk zonder de hele machinerie van het verstandelijke denken in werking te zetten. Helaas zijn deze in het verleden tot stand gekomen waarderings inmiddels grotendeels onjuist. Als ik namelijk de ervaring nog eens ‘blanco’ zonder waardering vooraf zou kunnen aangaan, zou de waardering anders kunnen zijn. Wanneer ik het uiterste geluk zoek van het openen van alle bewustzijnslagen, is het zelfs beter om deze waarderende actie van de geest opzij te zetten. Ik klamp me dan niet vast aan wat prettig lijkt en zet me niet af tegen wat vervelend lijkt, maar stel me helemaal open voor de ervaring.

Wat geldt voor ‘prettig’ en ‘vervelend’ geldt in nog sterkere mate voor ‘goed’ en ‘slecht’ in morele zin. Morele overwegingen zijn op hun plaats in het alledaagse leven. Zo moet ik mij bijvoorbeeld reeds van tevoren afgevraagd hebben of ik het moreel juist acht om tantrische seksuele oefeningen te doen in een groep. Wanneer ik me dit pas afvraag tijdens de oefeningen in de groep, of wanneer het antwoord op de vraag ‘nee’ was, zal dit verstorend werken. Maar ... tantra kent toch geen moraal? Van Baghwan/Osho is het idee bekend ‘Tantra kent geen moraal’. Dit idee oefent een zekere aantrekkingskracht uit op mensen die over een onvoldoende ontwikkeld geweten beschikken. Zij misbruiken tantra voor het rechtvaardigen van immoreel gedrag ten opzichte van andere mensen.

Enkele conclusies voordat we overstappen naar meer praktische zaken:

- Mediteren is niet je verstandelijke vermogens uitschakelen. Je gedachtenmachine is altijd bij je. Meditatie leert je deze machine te controleren, ofwel door gericht te denken, ofwel door de machine wat verder uit je aandachtsveld te plaatsen.
- Yoga is geen gymnastiek en al helemaal geen methode om je lichaam te onderwerpen en te pijnigen. Yoga is de lichamelijke kant van meditatie. Yoga werkt alleen als je zacht en liefdevol bent voor jezelf.
- Vertrouw op jezelf, vind je eigen weg tussen alle aanwijzingen die je ontvangt, met andere woorden “laat je innerlijke goeroe werken”.
- Mediteer regelmatig. Zo vaak en zo lang als het leuk blijft. Een keertje geen zin? Doe het toch en beoordeel achteraf. Je kan thuis mediteren, alleen of samen, op een speciaal ingericht meditatieplekje. Het regelmatig mediteren of yoga beoefenen in een groep in je directe omgeving kan ook zeer inspirerend zijn. Anderen

hoeven niet te weten dat je aan tantra doet. Je kan uiteraard de oefeningen op een tantrische manier invullen.

Twée soorten meditatie

Zoals we boven reeds opmerkten, Verlichting kan spontaan ontstaan. In zekere zin komt het altijd spontaan. Maar je hoeft niet te wachten. Verlichting wordt bevorderd door juist handelen, dat wil zeggen door gedrag dat gericht is op geluk van levende wezens. In de hindoeïstische en in de boeddhistische traditie wordt Verlichting bereikt door het hulpmiddel van de meditatie. Er zijn twee soorten meditatie:

- De éénpuntige concentratie.
- De analytische meditatie of contemplatie.

Eénpuntige concentratie

Bij de éénpuntige concentratie richt zich de hele aandacht op één punt van je lichaam. Dit helpt je om alle gedachten die opkomen, terzijde te schuiven. Probeer niet je gedachten uit te schakelen of weg te duwen. Dan komen de gedachten met nog groter geweld terug. De verstandelijke machine blijft oorverdovend doorrazen. Maar je hoeft je niet door de gedachten te laten meeslepen. Je bent niet je gedachten. Je bent dat deel van het bewustzijn dat de gedachten waarneemt. Voor veel mensen is dat erg moeilijk. Ze zijn slaaf van hun gedachten en de verstandelijke machine is hun meester. tantra maakt jou tot meester van je gedachten.

Een metafoor kan dit misschien duidelijk maken. De gedachten zijn als een wolkendek dat de blauwe hemel verbergt. In plaats van te proberen de wolken weg te duwen, laat je de wolken zachtjes wegdrijven. Je benoemt hooguit een gedachte door op te merken wat het onderwerp van de gedachte is. Dan zie je vanzelf een steeds groter stukje van de onmetelijke blauwe hemel. Uiteindelijk vallen de blauwe hemel en je zelf samen.

De éénpuntige concentratie is moeilijk. Waarop richt te het beste je aandacht? Niet op je gedachten want dan laat je je door gedachten meeslepen. Richt je aandacht op een zintuiglijke ervaring:

- Het gevoel dat het in- en uitademen veroorzaakt aan je neusvleugels.
- Een geur. Geuren beantwoorden aan oudere, diepere bewustzijnslagen. Wierook is een klassiek geurmiddel bij meditatie.

Daarbij probeer je jezelf niet te laten meeslepen door herinneringen en gevoelens bij de geur.

- Een klank. Klassiek middel is de gong of bel of gezongen mantra's die bovendien vibraties in het hoofd en in het gehele lichaam veroorzaken.
- De ademhaling, bepaalde geuren en klanken hebben een continue of cyclisch tijdsverloop. Dit komt overeen met de tijdservaring van de bewustzijnslagen waarvoor je jezelf wilt openen.

Het ultieme punt om je aandacht op te richten is voor tantra je seksuele gevoel, dus een gevoel van seksueel verlangen of lust. We noemen dit meestal 'seksuele energie' (en niet 'geilheid', de grofstoffelijke variant daarvan). Sommige yogaleraren hebben het ook wel over 'je geheime plekje' of 'geheime chakra'. Dit is het tweede chakra, gelegen tussen yoni of lingam en de ruggengraat. Dit is het plekje waar je seksuele energie wordt opgewekt. Je kan seksuele energie opwekken door je bekkenbodemspieren te gebruiken. Omdat lust een favoriet onderwerp is van fantasie, kunnen gedachten je wegsleuren uit je concentratie op seksuele energie. Wanneer je leert te mediteren op seksuele energie dan biedt dit vele mogelijkheden, van snelle weg naar Verlichting tot beter en langduriger genieten van seks.

Saboteer je verstandelijke machine

Twijfel je eraan of je het geraaskal van je gedachten kan stoppen? Je kan heel eenvoudig zand in de machine gooien, door je af te vragen "Wat is mijn volgende gedachte?". Door deze vraag komt de machine tot stilstand ... zolang jij de touwtjes in handen houdt en je vraag blijft voorleggen. Natuurlijk is dit geen methode om onmiddellijk alle bewustzijnslagen te openen. Je stopte de machine namelijk door de aandacht te richten op één gedachte.

Contemplatie of analytische meditatie

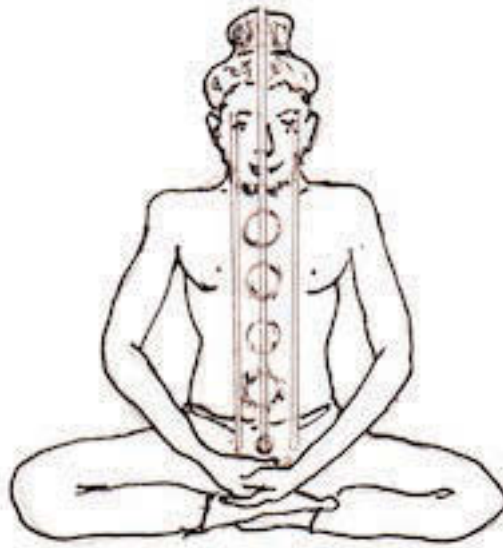
Bij de contemplatieve of analytische meditatie denk je gericht na om meer helderheid over jezelf te krijgen. Door contemplatie probeer je belemmeringen voor Verlichting op te ruimen door intensief na te denken over een bepaald onderwerp. Je begint de meditatie met iets wat je stoorde en vervolgens onderzoek je steeds dieper in jezelf de oorzaken. Uiteindelijk blijft er niets over dan leegte. In hoofdstuk 3 geven we onder Tip 7 een voorbeeld en een uitgebreide werkwijze van analytische meditatie.

De éénpuntige meditatie en de contemplatie horen bij elkaar en worden soms ook in combinatie gebruikt. Wanneer éénpuntige concentratie niet lukt omdat bepaalde gedachten je steeds uit je concentratie halen, kan je ervoor kiezen om over te stappen op

contemplatie. Je vraagt je dan af wat het is in jezelf is dat je jezelf steeds door die bepaalde gedachten laat meeslepen.

Over energiekkanalen, chakra's en Kundalini

In de Oosterse spirituele beoefening – van Yoga tot tao en van acupunctuur tot Reiki - worden een grofstoffelijk lichaam en een fijnstoffelijk lichaam onderscheiden. Het grofstoffelijke lichaam komt overeen met het fysieke lichaam. Het fijnstoffelijke lichaam bestaat uit energiekkanalen en chakra's (energiecentra). Tantra kan de Kundalini-energie doen ontwaken en via de chakra's omhoog brengen. De energiekkanalen en de chakra's zijn tot nu toe nooit fysiek, dat wil zeggen van buiten de persoon, waargenomen. Verschillende scholen vertonen betrekkelijk kleine verschillen van mening over bijvoorbeeld de precieze plaatsen waar chakra's en energiekkanalen zich in het lichaam zouden bevinden. Voor ons is hier van belang dat chakra's en energiekkanalen subjectief, door introspectie, waarneembaar zijn als gevolg van een inspanning tot visualisatie. Visualisatie wil niet zeggen dat je ook een gedetailleerd beeld moet zien, maar dat je jezelf concentreert op een beeld in je gedachten. In wezen ervaar je dit beeld als een gevoel in jezelf. Visualisaties sturen dus de meditatie. De gedetailleerde aanwijzingen met betrekking tot bijvoorbeeld kleuren, aantallen lotusblaadjes en links en rechts dienen om je aandacht af te houden van het oorverdovend geraaskal van je gedachtenmachine. Tegelijkertijd wordt een beroep gedaan op je onderbewuste, b.v. door mannelijk en vrouwelijk te onderscheiden en emoties te koppelen aan chakra's. In het begin ervaar je waarschijnlijk niets van je fijnstoffelijke lichaam. Op den duur zal echter je gevoeligheid toenemen. Maak je daarbij niet druk als je niet weet welke emotie ook alweer hoort bij het derde chakra, of wanneer je hoort dat volgens zus-en-zo de zijkanalen niet de dikte van een potlood maar van een bamboestengel hebben.



Aan allerlei methodes die met het fijnstoffelijke lichaam werken, wordt vaak een therapeutische werking toegeschreven. We willen niemand zijn geloof ontnemen, maar Reiki, acupunctuur, voetreflexmassage en dergelijke hebben volgens ons geen genezende werking, of het zou al moeten zijn door het placebo-effect. Een positief gevoel is altijd meegenomen, en het werkt ook aantoonbaar positief op de genezing. Dat is zeker belangrijk. Maar waarom zouden we geld en moeite besteden aan uitwendige middeltjes en ‘therapieën’ die niet meer doen dan krachten aan het werk zetten, die reeds in onszelf aanwezig zijn en die we met een kleine inspanning zelf kunnen oproepen?

We willen hier wel uitdrukkelijk waarschuwen voor een waarderende ordening die het Oosterse denken maar ook sommige Westerse tantra- en tao-stromingen aanbrengen in de chakra's. De chakra's die lager in het lichaam gesitueerd worden, krijgen een lagere waardering dan de hoger in het lichaam gelegen chakra's. Met name het tweede of 'seks'-chakra wordt door deze stromingen beschouwd als dierlijk en gevaarlijk. Het seks-chakra zou de mens van het goddelijke afhouden, dat met de hogere chakra's wordt geassocieerd. De Kundalini-energie die schuilgaat bij het seks-chakra mag onder geen beding de man verlaten via de lingam, behalve voor de voortplanting natuurlijk. In vroege publicaties van b.v. Mantak Chia is dit idee terug te vinden; in zijn meer recente werken niet. Met het sperma zou ook de Kundalini-energie de man verlaten die hem als enige dicht bij God kan brengen – of zelfs tot God-man maakt. Dit verhaal komt opvallend dicht bij het Victoriaanse idee van de ruggenmergverweking die masturberende jongens zou treffen. Misschien is het goed om te weten in de oudste boeddhistische Tantra's seks zonder zaadlozing niet voorkomt. Sperma maakte deel uit van magische tantrische initiatierituelen (naast speeksel, vaginaal vocht, Amrita, urine, faeces), waarmee nieuwelingen werden toegelaten tot besloten groepen Tantrika's. Pas nadat dezelfde tantrische rituelen ingang vonden in boeddhistische (mannen)kloosters

kwam de vraag op of tantrische seks wel overeenkwam met de kuisheidsgelofte van de monniken. Vanaf dat moment doken verhandelingen op over seks zonder zaadlozing (9). Een materialistische reden hierachter zou kunnen zijn dat kloosters geen belang hebben bij erfgenamen van hun kloosterlingen.

Nergens blijkt uit dat ejaculatie de gezondheid van de man op de lange termijn verzwakt. Het komt wel voor dat een man kort na ejaculatie door vermoeidheid wordt overvallen. Dit verschijnsel blijkt veroorzaakt te worden door een toename van het hormoon prolactine. Ook is in hetzelfde onderzoek gebleken dat dit hormoon minder toeneemt bij multi-orgastische mannen (10). Je wordt als man multi-orgastisch door langdurig te vrijen. Of je dit zonder of met uitstel van zaadlozing doet, maakt volgens onze waarneming niks uit. Daarentegen zijn er wel de resultaten van een Australisch onderzoek van juli 2003 dat stelt dat regelmatig masturberen van twens later de kans op prostaatanker met een derde verlaagt.

Na al deze sceptische opmerkingen, zal de lezer zich misschien afvragen of er wel een seks-chakra bestaat. In dit kader is het bericht van 9-11-2004 in het Amerikaanse blad ABC interessant. Dr. Stuart Meloy, een anesthesist en pijnspecialist in het Winston-Salem Ziekenhuis, ontdekte toevallig dat het prikkelen van een bepaalde zenuw onderin de ruggengraat, net boven het heiligbeen, bij veel vrouwen tot een orgasme leidt, en zelfs in enkele gevallen tot meerdere orgasmen achter elkaar. Ook bij vrouwen die nooit een orgasme hadden gehad of dit vermogen verloren hadden, b.v. na de menopauze. Overigens, een behandeling met zijn 'Orgasmotron' kost \$17.000. Is het toevallig dat tantra al duizenden jaren het masseren van het 'driehoekje' bij het heiligbeen aanbeveelt? Daarbij komt het bij sommige mensen vrij snel tot een orgasme.

Tantrisch vrijen

Tantrische seks wordt vaak gezien als bandeloos omdat tantra zich niet houdt aan de door het patriarchaat en religies opgedrongen seksuele voortplantingsmoraal. Uit de wetenschap komen steeds meer aanwijzingen dat de seksuele mogelijkheden en beperkingen van mannen en vrouwen zich hebben ontwikkeld in een duizenden jaren oude voorgeschiedenis. In die tijd bestond geen monogaam huwelijk. Seks beperkte zich niet tot één man-één vrouw stel binnen de muren van een donkere slaapkamer. Gezien vanuit de huidige seksuele moraal is het misschien verwerpelijk. Maar de snelkookpanseks van de man en een lange opwarmtijd bij de vrouw, plus haar vermogen om meerdere orgasmes achter elkaar te beleven, gaan heel goed samen in een situatie van groepsseks. Deze oude bandeloze vormen van seks in de 'wilde jaren' van de mensheid wordt in de eerste beschavingen in Mesopotamië, Egypte, Griekenland en Rome gekanaliseerd tot 'orgies', dat wil zeggen beperkt tot bepaalde dagen in het jaar en/of bepaalde plekken. Tantra, waarschijnlijk nog eerder ontstaan in de Harappa-

beschaving - heeft echter de bandeloosheid van de orgie nog veel verder ingekaderd in strikt gereguleerde seksuele rituelen. In deze rituelen hadden meerdere stellen met elkaar langdurige seks. Op die manier werd op een meer beschaafde manier aan de verschillende behoeften van man en vrouw tegemoet gekomen. Deze rituele seks had waarschijnlijk een religieus karakter dat verder verfijnd is tot een meditatief geheel door het te richten op Verlichting.

Tijdens het seksuele spel kan spontaan het verschijnsel optreden dat we eerder Verlichting-light hebben genoemd, zelfs zonder dat degene die het overkomt ooit van tantra heeft gehoord. De meeste mensen kunnen echter pas Verlichting ervaren wanneer zij haar verschijningsvormen kunnen herkennen en erop in kunnen spelen. Tantra biedt zijn beoefenaren een scala aan technieken: vooral yoga en meditatie, rituelen, maar ook bevrijdende verhaaltjes en raadseltjes, Mantra's en Yantra's (tantrische Mandala-tekeningen). Het is dus verstandig om niet alleen met seksuele technieken te oefenen maar ook met technieken die je gevoelig maken voor Verlichting. Verlichting is niet een toestand die onbereikbaar ver weg ligt en al helemaal niet een voor Oosterlingen specifieke bewustzijnstoestand. Ieder mens kent in meerdere of mindere mate het verschijnsel Verlichting, dus letterlijk lichter worden in de zin van 'minder zwaar', blijmoediger, meer helder, stralend. De één kent het als gevoel vlak voor het in slaap vallen. Of juist bij het wakker worden. De ander kent het als vlinders-in-de-buik. Of misschien kan je het oproepen door lekker op de bank te ontspannen of door twee glaasjes alcohol te drinken. Tantra kan je via mentale technieken maar vooral via ademhalings- en spiertechnieken uit de yoga leren dit gevoel op te roepen, vast te houden, te versterken en via je seksuele beleving op ongekende hoogtes te brengen.

Niet-traditionele seks

Naast de klassieke seksuele vereniging van man en vrouw, is het ook mogelijk in man-man, vrouw-vrouw combinaties Verlichting te bereiken. Tantra kent geen seksuele voorkeur. Bekend zijn ook de Oosterse afbeeldingen en beschrijvingen van constellaties waarin drie of meer mensen seks beleven. Uit de klassieke Tantra's zijn rituelen en feesten bekend, waarin zeer ervaren tantra-beoefenaren in een groep seks hebben met een ander dan de alledaagse vaste partner. Vrouwen en mannen die seks hebben gehad met een ander dan de vaste partner, zeggen opvallend vaak dat dit voor hen een goede methode is om ingesloten gedrags- en verwachtingspatronen te

omzeilen. Er bestaat een levendige belangstelling voor tantra in swingers-milieu's, waar 'recreatieve, vrijblijvende seks' wordt beoefend. Hetzelfde geldt voor polyamoristisch georiënteerde mensen, die er meerdere liefdesrelaties op na houden met instemming van hun partners. Sahajayoginicina biedt tantraworkshops aan voor 'gevorderden'. Hier kunnen stellen op een vrijzinnige wijze los komen van de verwachtingen die in een vaste relatie zijn gegroeid, door in groepsverband intiem en seksueel contact te hebben met een ander dan de vaste partner.

In de Oosterse tantra wordt het wisselen van seksuele partner ook toegepast. André van Lysebeth bijvoorbeeld beschrijft uit meerdere hindoeïstische bronnen de Chakra Puja. In dit Feest van het Wiel wisselen ervaren stellen volgens het lot voor één nacht van partner. Deze nieuw gevormde stellen beoefenen vervolgens in een kring gezamenlijk tantrische seks.

Deze manier van tantra beoefenen is niet voor ieder stel weggelegd en het is al helemaal niet per definitie de hoogste vorm van tantra. Het is aan elk stel om zelf te bepalen wat in dit opzicht de grenzen zijn waarbinnen men intimiteit wil delen. We gaan er van uit dat mensen elkaars levensstijl accepteren en de eigen voorkeur niet aan elkaar proberen op te dringen. Het enige wat telt is de intentie waarmee je seks hebt. Het gaat in tantra nooit om het bevredigen van het eigen 'Ik' maar om het bedienen van de God in degene met wie je seks hebt. 'God' dient hier niet te worden opgevat als iets dat buiten jezelf en zelfs in autoriteit boven je zelf is gesteld. 'God' betekent het eigenlijke Zelf, het oertype Vrouw (of Man) en zelfs beiden in ons, dus een tweeslachtige Man-/Vrouw-eenheid die in ieder mens schuilt omdat die ten grondslag ligt aan ons bestaan zelf.

Op de tantrische weg staat het vrouwelijk orgasme centraal. De man neemt deel aan dit langdurige en meervoudige orgasme en beleeft zijn orgasme op eenzelfde wijze. Beiden versmelten in een meditatieve toestand en ervaren een gevoel van kosmische leegte. Ze keren terug naar de oerknal van de eigen conceptie. Dit veronderstelt bij zowel man als vrouw een seksualiteitsbeleving die niet vanzelfsprekend bij ieder aanwezig is:

- bij de vrouw het kunnen beleven van een langdurig meervoudig orgasme;

- bij de man het deelnemen aan het vrouwelijk orgasme en daardoor het kunnen beleven van zijn mannelijk orgasme.

Door de ons omgevende cultuur is onze seksuele beleving traditioneel gericht op voortplanting. Een snelle mannelijke zaadlozing, op zijn best wat opgeleukt met 'voorspel'. De seksuele 'revolutie' heeft ervoor gezorgd dat nu ook de vrouw nog 'moet' klaarkomen. In de meeste relaties is daardoor het probleem dat de man binnen ongeveer twee minuten 'klaar' is, waar de vrouw twintig minuten of meer nodig heeft. Dit is natuurlijk sterk gegeneraliseerd, maar veel mensen zullen dit, en de daaruit voortkomende frustraties herkennen. Vele stellen hebben ook al van alles geprobeerd, met meer of minder resultaat.

Orgasme en zaadlozing bij de man

Maar niet alleen vrouwen hebben een probleem met klaarkomen, veel mannen komen ook niet of bijna nooit klaar! Van een man wordt gedacht dat hij een orgasme heeft wanneer hij in een krampachtige reflex zaad loost. De zaadlozing is echter geen orgasme. Zaadlozing en orgasme van de man kunnen samenvallen, maar hoeven dat niet. Een zaadlozing zonder orgasme is mogelijk. Een zaadlozing geeft opluchting. Soms ook bij de vrouw: 'nu stopt hij eindelijk'. Een zaadlozing wekt slaperigheid op, en is dus een perfect slaapmiddel. Meestal keren de 'partners' zich teleurgesteld van elkaar af. Hij uitgeput, zij verbaasd over zijn plotselinge gebrek aan belangstelling. De man kan bij een zaadlozingskramp zonder orgasme het idee hebben dat er 'meer' mogelijk is. Het kan ook anders. Tantra kan je leren om het echte orgasme van de man te onderscheiden van de zaaduitstortingskramp. Helaas geldt dit krampje nog steeds als uiterste mannelijke seksuele prestatie. Vandaar het onvermijdelijke kwakje in pornofilms. Het echte orgasme van de man lijkt opvallend op het uitgebreide vrouwelijke orgasme: langdurig, golvend vanuit het midden, uitdijend naar de uitersten van het lichaam. Tantrische seks is daarmee voor zowel man als vrouw eenzelfde prettige en langdurige beleving. Elke opoffering is fout. De vrouw moet zich niet onderwerpen aan zijn snelle ejaculatiereflex. En hij hoeft zich niet in te houden, zijn 'orgasme' (in werkelijkheid: zaadlozing) niet met allerlei trucs uit te stellen omdat zij 'moet' klaarkomen (zoals de seksuele 'revolutie' beveelt).

Orgasme bij de vrouw

De al enkele duizenden jaren heersende voortplantingsmoraal heeft ook haar sporen achtergelaten in de manier waarop vrouwen hun seksualiteit ontwikkelen. Onze cultuur presenteert zich als seksueel bevrijd maar is dat in het geheel niet. Zelfs patriarchaal ingestelde culturen bieden jonge vrouwen en mannen mogelijkheden om seksuele kennis en vaardigheden op te doen binnen een veilig en door vrouwen bepaald kader. Niets daarvan in de Westerse cultuur. Vrouwen hebben zich aangepast aan de op een snelle zaadlozing gerichte seks. In plaats van de vele orgastische mogelijkheden die elke vrouw

ter beschikking heeft, kennen de meeste vrouwen er slechts één, meestal het clitorisorgasme. Een minderheid van de vrouwen kent zelfs dit niet. Het orgasme van de G-plek is inmiddels volgens allerlei bladen een must, maar veel vrouwen (en mannen) weten niet hoe ze het moeten opwekken. Met het orgasme van de baarmoedermond maakt een minderheid van de Westerse vrouwen slechts op latere leeftijd kennis, soms pas na de menopauze. Het vermogen van elke vrouw om vrouwelijk vocht ('Amrita') uit te storten tijdens het orgasme, wordt vaak nog gezien als een curiositeit uit de pornowereld. Ondertussen hikken talloze vrouwen tegen dit verschijnsel aan omdat ze het niet herkennen. En dan is er nog de 'Geheime Taal', een vrouwelijke seksuele kwaliteit waarvan - als zij al bekend is - wordt gedacht dat het een exotische vaardigheid is, voorbehouden aan gekleurde vrouwen of zelfs gekleurde prostituees.

Maïthuna

Tantra leert om al deze seksuele mogelijkheden in de vrouw en in de man tot ontwikkeling te brengen. Daarbij is het voor de meeste stellen het beste dat de vrouw en de man eerst afzonderlijk, in zelfbevrediging hun eigen seksuele mogelijkheden tot ontwikkeling brengen. Daarna volgt een stadium waarin man en vrouw elkaar bevredigen met handen en mond. Pas daarna is het mogelijk dat zij in langdurige seksuele vereniging elkaar in een meditatieve toestand brengen waarin Verlichting kan ontstaan. Deze langdurige vereniging wordt meestal afgebeeld als de Yab-Yum positie, bekend van Tibetaanse schilderijen op zijde en Rupa's (beeldjes). Naast de Yab-Yum zijn er nog andere tantra-standjes (Maïthuna's).



Dit boek volgt in de opbouw van de hoofdstukken deze leerroute van tantra van de rechterhand (zonder seks) naar tantra van de linkerhand (met seks), van solo-seks naar duo seks, van seks in de gevende rol en in de ontvangende rol, naar uiteindelijk interactieve seks in de Maïthuna. Deelnemers aan de bij dit boek horende cursussen ontvangen van de begeleiders aanwijzingen op welk moment het best bepaalde fragmenten gelezen kunnen worden en waar in de afgelopen workshop gedane oefeningen staan beschreven. Dit 'huiswerk' is overigens niet verplicht. Dit boek kan ook los van een cursus gelezen worden. In dat geval raden we aan om de hoofdstukken in de gegeven volgorde te lezen en de daarin beschreven oefeningen toe te passen. Waar ons

dat nodig leek voor het begrip van de oefeningen worden fragmenten uit vorige hoofdstukken kort herhaald of juist uitgediept.

Desgewenst kan de lezer via de uitgebreide inhoudsopgave snel een bepaalde uitleg of oefening terugvinden. Achterin is een alfabetische lijst van veelgebruikte vreemde begrippen (vaak Sanskriet) met korte uitleg te vinden.

Noten

(1) Douglas, Nik and Slinger, Penny "Sexual Secrets: The Alchemy of Ecstasy", Destiny Books; 20 Anv edition (December 1, 1999), ISBN-10: 0892818050, ISBN-13: 978-0892818051. Nederlandse Editie "Seksuele Geheimen", Altamira Becht, ISBN10: 9069635658, ISBN13: 9789069635651.

(2) Douglas, Nik <http://www.tantraworks.com>.

(3) Shaw, Miranda "Passionate Enlightenment: women in Tantric Buddhism", Princeton University Press, ISBN 10: 0691010900, ISBN 13: 9780691010908.

(4) Victor en Victorina Trimondi hebben uiterst kritisch geschreven over een aantal van deze obscure bronnen. Aanvankelijk aanhangers van de Dalai Lama, uitgevers van zijn boeken, organisatoren van manifestaties en zelfs persoonlijk bekend met Zijne Heiligheid, tellen de Trimondi's tegenwoordig tot zijn felste critici. Op de gedeeltelijk Nederlandse website (<http://www.trimondi.de/deba.ne.html>) zijn te vinden een interview met June Campbell, een Engelse vertaling van hun boek 'Der Schatten des Dalai Lama', een samenvatting van het boek 'Hitler, Buddha, Krishna', recensies van beide boeken en kritische teksten over het Kalachakra Ritueel dat de Dalai Lama regelmatig opvoert en waarin de onwetende deelnemers erop worden voorbereid te reïncarneren als Shambala-krijgers voor een Heilige Oorlog tegen de islam en voor een wereldwijde heerschappij van de Boeddha-Koning. Onzin? Helaas niet! In 'Hitler, Buddha, Krishna' geven zij goed gedocumenteerd weer hoe de nazi's tot 1945 geprobeerd hebben een Arische religie te construeren met elementen uit het hindoeïsme en boeddhisme, met name de Japanse zen- en de Tibetaanse tantra-variant. Hitler en Himmler stuurden zelfs een SS-expeditie naar Tibet, die vriendelijk in Lhasa werd ontvangen door de Lama's. Na 1945 hebben nazi's en neonazi's verder gewerkt aan een nazistische religie. Helaas zijn aan deze pogingen ook figuren verbonden die een tijd lang een prominente rol hebben gespeeld in de verbreiding van tantra in het Westen: Justus Evola, Miguel Serrano en de wegens oorlogsmisdaden veroordeelde Jean Marquès-Rivière. De huidige Dalai Lama heeft herhaaldelijk nazi's en neonazi's ontvangen. Hij heeft zich slechts in milde bewoordingen gedistantieerd van de gifgas-aanslag op de metro van het 'joodse' Tokyo door één van zijn Japanse aanhangers. De Trimondi's gaan de mist in waar ze op grond van een vergelijkend onderzoek beweren dat er een inhoudelijke overeenkomst bestaat tussen nazisme en het Tibetaanse boeddhisme. De bronnen die zij aanhalen om het Tibetaans boeddhisme in kaart te

brengen zijn grotendeels vertalingen en interpretaties vanuit de Duitse Romantiek en wat er op volgde of zelfs van regelrechte fascistten. Dit soort van bewijsvoering is ons wat te gemakkelijk. Het lijkt ons dat veeleer het Tibetaanse boeddhisme van binnenuit begrepen dient te worden. Voor wie tantra wil beoefenen op een wijze waarbij alle mensen als gelijkwaardig worden beschouwd, ongeacht hun geslacht, ras, kaste of klasse, nationaliteit en religie is het desondanks nuttig om via het boeddhisme-debat van de Trimondi's een helder beeld te krijgen van de fascistische invloeden op tantra, zoals deze in het Westen bekend is geworden.

(5) Lysebeth, van André "Tantra - Een andere visie op leven en seks", Ankh-Hermes, ISBN 90-202-5239-9.

(6) Gururattan Kaur Khalsa and Ann Marie Maxwell "Sexuality and Spirituality with the Kundalini Yoga Sets and Meditations of Yogi Bhajan", "Transitions to A Heart-Centered World through the kundalini yoga and meditations"

(7) Wilhelm Reich werd bekend als de leerling van Freud die vast bleef houden aan de centrale betekenis van seksualiteit binnen de psychoanalyse. Later probeerde hij marxisme en psychoanalyse met elkaar te verzoenen en richtte hij de Sexpol-beweging op die seksuele voorlichting gaf en psychologische hulp verleende aan arbeiders. In deze periode ontstond "Der Einbruch der Sexualmoral". In dit belangrijke werk geeft Reich op basis van nieuwe inzichten uit de culturele antropologie een vervolg op Engels' "De oorsprong van het gezin, van de particuliere eigendom en van de staat". Daarin wordt geschetst hoe in primitieve matriarchale samenlevingen een Oercommunisme bestond. Met de ontwikkeling van technologie en overvloed ontstaan klassen van uitbuiters en uitgebuiten. Het gezin en huwelijk komen op met een patriarchale seksuele moraal. Op vlucht voor de nazi's emigreerde Reich naar de Verenigde Staten. Hier werd hij gewantrouwd als voormalig communist. Uiteindelijk kwam hij in problemen met de Voedsel- en Warenautoriteit door onterechte claims dat hij kanker kon genezen. Zie ook Harry Mulisch "Het seksuele bolwerk".

(8) Hamilton C. "An interview with Miranda Shaw" in "What is Enlightenment?" Spring/summer 1998.

(9) Gray, David B. "The Cakrasamvara Tantra (The Discourse of Sri Heruka): A Study and Annotated Translation", (Treasury of the Buddhist Sciences), American Institute of Buddhist Studies, 2007, ISBN 10: 0975373463, ISBN 13: 9780975373460.

(10) Krüger TH, Haake P, Hartmann U, Schedlowski M, Exton MS "Orgasm-induced prolactin secretion: feedback control of sexual drive?" in Neurosci Biobehav Rev. 2002 Jan; 26(1):31-44. Zie ook andere publicaties van Krüger TH in PubMed e.a. websites.

Uitstekende inleidingen in tantra voor wie wat dieper wil graven dan in de gangbare zelfhulp boeken:

- Ray, Reginald “Indestructible Truth”, Shambhala Publications, ISBN 1570621667, “Secret of the Vajra World” Shambhala Publications, ISBN 157062917X.
- Simmer-Brown, Judith “Het vrouwelijk principe in het Tibetaans boeddhisme – de warme adem van de Dakini”, Kunchab, ISBN 9074815960.

Uiterst leesbare en toch gedegen inleiding in tao:

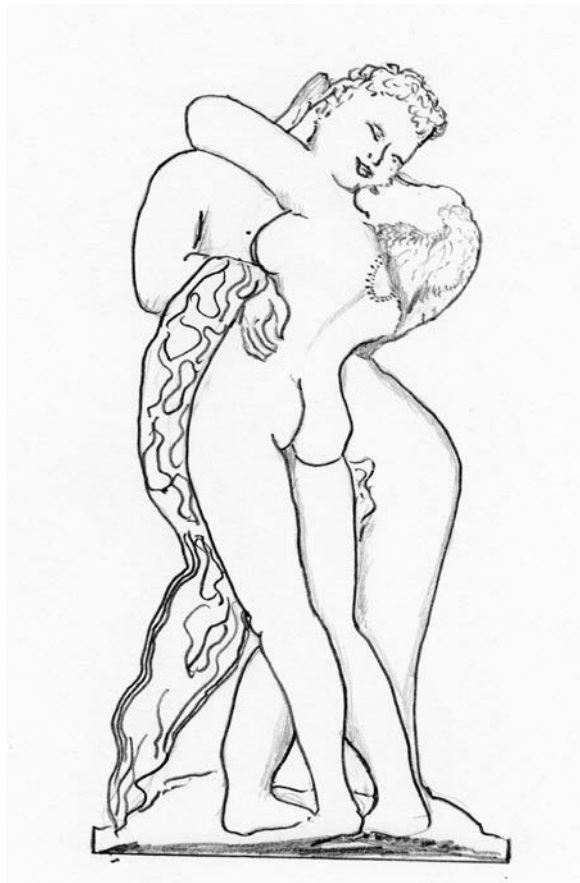
- Slingerland, Edward “Proberen niet te proberen: Waarom alles beter gaat als je het niet te graag wilt”, Maven, ISBN 9789491845178.

Tantra

voor twee

– voor stellen die hun relatie willen verdiepen –

door Tantra Sahajayoginicinta



Dit boek is het resultaat van de tantra-activiteiten van Tantra Sahajayoginicinta sinds 2001.
Tantra voor twee dient als achtergrondmateriaal bij de cursus *Tantra voor stellen* en de serie workshops *Slow Love Nights*.

Tekst: Ravi
Tekeningen: Vidya

© Auteursrechten 2001 -2015 Tantra Sahajayoginicinta te Zoetermeer.

In deze tekst gebruiken we de woorden 'yoni' en 'lingam' voor de vaak als kil ervaren medische termen 'vagina' en 'penis'.

Postadres: Prikbord, Postbus 6011, 2702 AA Zoetermeer
Webpagina: www.sahajayoginicinta.nl
E-mail: info@sahajayoginicinta.nl

Versie 2015, twaalfde, ingrijpend herziene druk

Inhoud

1 Oosterse en Westerse tantra	7
Kosmisch weefsel	8
Spiritualiteit en seks	9
Westerse tantra	11
Seks, karma en samsarische relaties.....	12
Tantrische meditatie en yoga	15
Twee soorten meditatie	18
Eénpuntige concentratie.....	18
Saboteer je verstandelijke machine	19
Contemplatie of analytische meditatie	19
Over energiekanaalen, chakra's en Kundalini	19
Tantrisch vrijen.....	21
2 Je relatie verdiepen	27
Oefening seks als tantrisch ritueel.....	28
Verschillen in beleving van vrouw en man.....	30
Emotionele behoeften van je partner herkennen en vervullen.....	31
Snelst emotionele behoeften in een relatie.....	32
Relatiegesprekken over emotioneel behoeften	32
Tips voor gesprekken over jullie relatie.....	33
De hartengroet	34
De innige omhelzing	34
Vragenformulier over afknappers	37
Relatiegesprekken over afknappers	38
De vijf elementen en persoonlijke kwaliteiten.....	38
Individuele oefening: Welke zijn je kwaliteiten?	39
Duo-oefening: Toepassing feedback vragen en feedback geven	41
3 Tantra van de rechterhand voor man en vrouw	43
Van negatieve emoties naar energie.....	43
Herbeleven van een negatieve emotie	44
Analytische meditatie op een negatieve emotie	45
Zintuiglijke waarneming zonder oordelen	46
Oefening Het Ritueel van de Prikkeling der Zinnen	47
Kundalini-energie waarnemen	48
Meditatiehouding	49
Bewust ademen.....	49

Mini-meditatie: éénpuntige concentratie op je ademhaling	49
De negen reinigende ademhalingen	50
Vuurademhaling	52
In Ruimte Zwemmen	52
Mantra's en Mudra's	53
Mantra Aoum	53
Heiligbeenoefeningen	54
Yoga-oefeningen ter activering van het heiligbeen	54
PC-spier oefeningen	55
Stippeltjesplassen	56
Mula Bandha	56
Oefeningen met de drie Bandha's in combinatie met ademhaling	57
Taoïstische energieoefeningen	58
De innerlijke glimlach	58
Energie circuleren door je lichaam	59
4 Tantrische massage	61
Schep een geborgen omgeving	62
Temperatuur en bloot zijn	62
Masseren in stilte of juist op muziek?	63
Geurtjes	63
Licht	63
Massage op een tafel of op een matras?	63
Massageolie	64
Meditatieve massage voor beiden	65
Vóór de massage	65
Massage van de rug	66
Massage van erogene zones en het tantrische driehoekje	67
Massage van de voorkant, buik en borst	68
5 Tantra van de linkerhand voor de man	71
Cremaster- en dartospier ontspannen	71
Beurtelings Mula Bandha en ontspannen tijdens de erectie	71
Vrijen met uitstel van zaadlozing	72
Extra oefeningen: surf over de golven van je passie	78
6 Tantra van de linkerhand voor de vrouw	83
Orgasme van de clitoris - voorbereidingen	84
Stimuleren van de clitoris	85
Orgasme van het G-plekje	88
Kennis: anatomie van het G-plekje	89
Houding: positief of niet?	91
Van kennis van anatomie naar kennis van je eigen prostaat	92
Technieken voor het stimuleren van de G-plek	93
Orgasme van de baarmoedermond	96

7 Maïthuna voor interactieve seks.....	99
Mantra Sa Ta Na Ma en Mudra's ook bekend als "Kirtan Krya".....	100
Mahabandha met de mantra 'Ong Sohung'	101
Lingam wrijft yoni zonder vereniging, en omgekeerd	101
Reis rond de wereld in één nacht	102
Maïthuna's: standjes om langer gemeenschap te hebben	102
Yab-Yum oefening met ademen en visualiseren van energie.....	104
Purushayata ('missionaris')	104
Purushayata in omgekeerde variant	105
Sukhasana of Upavishta ('Yab-Yum')	105
Sukhasana of Upavishta ('Yab-Yum'), asymmetrische variant	106
Sukhasana of Upavishta ('Yab-Yum'), zittende variant	106
Tiryakasana.....	107
Yanujugmansana	107
Werken met energie tijdens seksuele vereniging	108
De orgastische opwaartse trek tijdens het gezamenlijk vrijen	108
Zielenparing: uitwisselen van seksuele energie.....	109
Omkeren van het ritme van de ademhaling.....	110
Duo-Variant boogreflexen.....	111
Bijlage De Tantra van Sahajayoginicitata.....	113
Vreemde woorden.....	115