

## **Tantra: het verlangen naar verbinding**

Jan den Boer

***"Ons lijden wordt veroorzaakt doordat we hopen door anderen bemind te worden op de wijze die wij in gedachten hebben, en niet op de wijze zoals de liefde zich moet manifesteren - vrij, ongetemd, als een kracht die ons leidt, en ons verhindert om stil te staan."***

***Paulo Coelho, De Zahir***

Seksualiteit en spiritualiteit staan dikwijls in een moeizame verhouding met elkaar. In vele religies en spirituele stromingen wordt seksualiteit onderdrukt of sterk ingeperkt. Wanneer je als monnik of non kiest voor een spiritueel leven, of dat nou in het christendom of het boeddhisme is, wordt een ascetische houding verwacht waarin seksualiteit uitgesloten is. Het boeiende is dat echter in vrijwel elke religie een mystieke onderstroom te vinden is, waarin seksualiteit juist een hele centrale plaats krijgt. Waarin seksualiteit juist de mogelijkheid is voor een directe verbinding met het goddelijke. Deze vormen van spirituele seksualiteit werden dikwijls in het diepste geheim bedreven door religieuze en bestuurlijke elites. De laatste decennia worden deze geheimen uit allerlei bronnen bekendgemaakt, en kan de gewone bevolking daar ook aan gaan deelnemen.

## **Tantra: een Babylonische spraakverwarring**

De term *Tantra* is een soort verzamelnaam geworden voor allerlei vormen van spirituele seksualiteit. Tantra is echter van oorsprong een onderdeel van de boeddhistische leer, die weinig te maken heeft met de seksuele tantra zoals deze in het Westen steeds meer bekend wordt. De westerse tantra is bijzonder veelzijdig, wat het boeiend maakt, maar ook leidt tot een zekere spraakverwarring. In sommige tantra trainingen wordt op een heel voorzichtige manier gewerkt met seksuele energie om bewust te worden van de mogelijkheden om je verlangen te transformeren naar liefde en meditatie. De naam tantra wordt echter ook gebruikt voor heftige vormen van erotiek. In advertenties, op internet en in erotische clubs wordt op allerlei traditionele vormen van betaalde seksualiteit ineens de naam tantra massage geplakt om mee te liften op de nieuwe populariteit van deze term.

Het gevolg is dat de term tantra steeds meer een onbruikbaar woord wordt. De spirituele betekenis wordt uitgehold door plat misbruik voor financieel gewin.

Dit maakt ook begrijpelijk waarom spirituele seksualiteit zolang een het diepste geheim bedreven is. Seksualiteit is een zeer sterke energie, die moeilijk te reguleren is. De geheimhouding zal zeker bedoeld zijn om de verwording van tantra en dergelijke zoals we die nu zien te voorkomen.

Het zou echter een illusie zijn om te denken dat we terug kunnen of zouden moeten naar de tijd van elite geheime geheimhouding. Het is echter wel belangrijk om duidelijkheid te gaan scheppen over de verschillende betekenissen en mogelijkheden van tantra. Het afgelopen jaren hebben vele trainers en begeleiders hun eigen vormen van tantra ontwikkeld en gedeeld met een groeiende groep consumenten. Er is echter nog weinig contact tussen deze trainers geweest, en weinig discussie over de betekenis van tantra. Het is dan op dit moment ook niet mogelijk om een compleet overzicht te geven over alles wat er op dit gebied gebeurt, maar ik kan hieronder wel een schets geven van een aantal hoofdstromingen op het gebied van spirituele seksualiteit.

## **De vele vormen van spirituele seksualiteit**

Tantra is van oorsprong een hoofd stroming binnen het boeddhisme, naast het soetra onderricht. De Tibetaanse lama Yeshe beschrijft in zijn boeken het tantrische pad als een snel pad naar verlichting. Het onderricht en de oefeningen die bekendstaan als de boeddhistische tantra kunnen teruggevoerd worden naar de tijd van Sakyamoenie Boeddha 2500 jaar geleden. Lama Yeshe schrijft dat de buitengewone transformatie van het boeddhistisch tantrisme heel snel gerealiseerd kan worden als alle binnen onszelf aanwezige energie benutten, zowel de goede als slechte en speciaal de energie van het verlangen. Onze verlangens leiden meestal alleen maar tot meer ontevredenheid, maar kunnen, mits goed gebruikt, onze grootste bron van geluk worden. Het transformeren van het verlangen betekent echter niet deze zoveel mogelijk uitleven. Door te mediteren op het verlangen kun je juist het illusoire karakter daarvan ontdekken, en daardoor de illusie van het ik en de ruimte van de leegte van de natuur van de geest. Lama Yeshe

schrijft dat volgens volledig verkeerde ideeën van sommige schrijvers tantra alleen met seks te maken heeft: "Er zijn bepaalde hogere niveaus van boeddhistische tantra, waarin de energie van de mannelijke en vrouwelijke vereniging wordt gebruikt, maar dit is alleen voor de zeer ver gevorderden en komt zeer zelden voor."

De westerse vorm van tantra is in eerste instantie vooral bekend geworden door de Indiase goeroe Osho en door schrijvers als Margo Anand. In deze vorm van tantra krijgt seksualiteit en veel centrale plaats. Osho nodigt mensen uit om open te staan voor alle mogelijkheden van seksualiteit. Zijn visie is echter dat dit niet leidt tot bandeloosheid, maar juist tot een uiteindelijk in positieve zin uitdoven van het seksuele verlangen, en een transformatie naar liefde en meditatie. Zijn uitnodiging is echter wel om je seksualiteit helemaal te leven in dit bewustwordingsproces, en daardoor zijn ook veel misverstanden ontstaan over Osho's visie op tantra. Margo Anand, geïnspireerd door Osho, beschrijft in haar boeken een aantal concrete oefeningen om van seksualiteit en spirituele, liefdevolle en meditatieve oefening te maken. Ook de Chinezen hebben een mystieke seksuele onderstroom binnen het taoïsme. Deze zijn in het Westen vooral bekend geworden door de boeken van Mantac Chia. Dit taoïsten zou evenals de tantristen zich richten op het trainen van zijn geest om in een langdurig toestand van stilte te komen, meditatie. Ook hij gebruikt daarvoor de seksuele energie. Deze emissie heet bij de taoïsten Chi, en wordt gecultiveerd door deze door de micro kosmische baan te sturen. Dit geeft een verfijning van de seksuele energie en hier worden ook helende krachten aan toegeschreven.

Een belangrijke overeenkomst tussen tantra en tao is een alternatieve visie op het orgasme. De man wordt uitgenodigd geen ejaculatie te hebben, en ook de vrouw geen piekorgasme. Wanneer de energie van het seksuele verlangen zo hoog is dat je bijna bij een orgasme of ejaculatie komt, ontspan je daarin, en ontstaat een langdurig vallei orgasme. De Chinese taoïsten verzamelen op deze manier grote hoeveelheden chi, energie, om zichzelf te helen en om in diepe meditatie te komen.

Recente publicaties beschrijven hoe de mystieke seksuele onderstroom ook al bestond bij de oude Egyptenaren (De alchemie van Horus en de seks-magie van Isis). Ook Jezus wordt een en tantrisch bestaan toegeschreven, hij zou een tantrische liefdesverbinding gehad hebben met Maria Magdalena, volgens en door Chen alleen ontstaan boek van Tom Kenyon en Judi Sion.

De populariteit van het boek de Da Vinci Code van Dan Brown heeft de de mogelijkheid van een mystieke seksuele onderstroom binnen het christendom ook bekendgemaakt bij het grote publiek. Brown beschrijft daarin de geslachtsgemeenschap als de gewijde vereniging van de twee helften van de menselijke geest, het mannelijke en het vrouwelijke, waardoor men spirituele volledigheid kan bereiken en contact met God kan krijgen.

Het idee dat seksualiteit getransformeerd kan worden in liefde en een stilte van de geest die ook meditatie zou kunnen noemen, wordt ook gehanteerd in allerlei vormen van lichaamswerk en dansen waarin intimiteit en grote rol speelt. Een dansvorm die snel populairder wordt is Biodanza. In deze dans wordt je uitgenodigd om in stilte in beweging te komen en in contact het andere deelnemers. Door een zorgvuldige opbouw van de workshop en de dans vormen wordt met name het limbisch hersensysteem geactiveerd, waar geen woorden zijn. Daar is liefde en levendigheid (vivencia), en de stilte en openheid die op heel andere manieren ook in meditatie gevonden wordt.

Seksuele energie wordt in allerlei vormen van therapie ook gebruikt om te komen tot meer heelheid. Het spiritueel karakter wordt daarin veel minder benadrukt. Maar ook hier wordt dikwijls toch gezocht naar de mogelijkheid van een diepere verbinding. Sexual grounding zoekt die verbinding bijvoorbeeld meer in het mannelijke en vrouwelijke in je zelf. Daarvoor is het nodig dat je de rol van de vader, de moeder, je grootouders en de verdere genealogische lijn in je zelf verenigd, zodat heelheid tussen het mannelijke en vrouwelijke kan ontstaan. Het boeiende is dat dit nauw aansluit bij de oude Afrikaanse tradities, die ervan uitgaan dat was rust in je zelf kan ontstaan als je de verbinding hebt met de familie lijn.

Tenslotte is er ook de reguliere seksuologie, dient veel meer vanuit een wetenschappelijke benadering onderzoekt hoe seksualiteit geheeld kan worden. Die wetenschappelijke benadering biedt weinig ruimte voor spiritualiteit. Maar ook sommige seksuologen ontdekken dat alleen een mechanistische benadering van seksuele problemen, alleen het fysiek repareren van seksuele klachten, dikwijls onvoldoende is, en zoeken daarom soms ook toenadering tot de tantra.

### **Tantra: intieme verbinding en mystieke eenwording**

De rode draad van de hierboven beschreven stromingen binnen spirituele seksualiteit is het zoeken naar verbinding. Dat is ook de oorspronkelijke betekenis van religie, wat letterlijk betekent: "Je verbonden

voelen." Die verbinding wordt door de meeste mensen vooral op persoonlijk niveau gezocht met een liefdes partner, daarom is het ook dat de meeste mensen vooral dat stuk van tantra oppakken wat gaat over die intieme seksuele verbinding. Maar een beperkt aantal mensen is ook geïnteresseerd in de mystieke eenwording, waar de boeddhistische tantra en het taoïsme zich oorspronkelijk op richtten. Veel mensen hebben binnen de Babylonische spraakverwarring van tantra behoefte aan duidelijkheid: wat is nu goed of niet goed? Maar misschien is dat in essentie de verkeerde vraag, omdat dat al snel kan leiden tot het soort dogmatisme dat bij veel religies en bijvoorbeeld ook in de christelijke kerken sterk aanwezig is. Ik denk dat weinig mensen behoefte hebben aan een nieuwe "artikel 31 vrijgemaakt" vorm van tantra, welke zichzelf beter vindt dan anderen. Tegelijkertijd kan het ook niet zo zijn dat "anything goes." De vrijblijvendheid van de seksuele bevrijding van de jaren 70 en 80 heeft uiteindelijk ook weinig geluk gebracht.

Het boeddhisme biedt een ethische benadering die op een heel andere manier mogelijk maakt om voor je zelf te ontdekken of je op een "juiste" manier bezig bent met tantra. Een van de kern vragen van het boeddhisme is of je de juiste motivatie hebt. Ik heb niet de pretentie deze boeddhistische visie hier volledig weer te kunnen geven, maar de essentie hiervan is dat je je richt op de ander in plaats van op je zelf. Het bekendste voorbeeld is de Dalai lama die in zijn liefdevolle vriendelijkheid zich volledig richt op het geluk van de ander. Juist door deze gerichtheid ontstaat een veel dieper geluk in je zelf dan in de egoïstische hedonistische jacht op het persoonlijke geluk. Het is de intentie van de tantrische beoefenaar die bepaalt of zijn gedrag positief zal uittrekken of niet, niet de handeling zelf. Je zou dus kunnen zeggen dat elke seksuele of spirituele handeling die met de juiste motivatie en intentie uitgevoerd wordt, past binnen de tantrische visie. En dat elke handeling die met de verkeerde motivatie uitgevoerd wordt daar niet binnen past. Dat betekent dat er geen algemene waarden en normen over tantra mogelijk zijn. Het spiritueel proces van tantra is bij uitstek heel persoonlijk, maar je hebt wel de spiegel nodig van een leraar die jou kan helpen in het onderzoek naar de juiste motivatie.

Wanneer je een intieme relatie of een spirituele beoefening aangaat met de juiste motivatie, dan kan deze een bijdrage zijn aan het geluk van anderen, en dat is weer de beste bijdrage aan je eigen geluk.

### **De juiste motivatie binnen een intieme relatie**

Volgens het boeddhisme ontstaat alle lijden door gehechtheid. In de woorden van Paulo Coelho in het citaat bovenaan dit artikel: "Ons lijden wordt veroorzaakt doordat we hopen door anderen bemind worden op de wijze die wij in gedachten hebben." De egoïstische zelfgerichtheid maakt dat we gaan leiden. We hechten ons aan onze eigen verlangens. Tantra nodigt je uit om je verlangen helemaal te kunnen voelen, die ook helemaal durven inzetten voor het realiseren van dit verlangen, maar je niet te hechten aan het verlangen voor eigen gewin, maar het verlangen in te zetten voor het geluk van anderen.

Deze visie kan veel helderheid bieden voor de verwarring die in veel intieme relaties ontstaat. Er is veel geschreven over de verschillen tussen mannen en vrouwen, dat mannen van Mars zouden komen en vrouwen van Venus. Dat hun aard zo verschillend is dat communicatie heel moeilijk is. Dat is alleen zo op het egoïstische niveau.

Op het egoïstische niveau is de man gericht op het behalen van doelen. In seksualiteit dus gericht op het veroveren van vrouwen en het bereiken van orgasmes. Zolang een man in deze illusie verkeerd, zou hij zich elke keer beroepen op zijn recht op vrijheid, om zo elke keer opnieuw nieuwe doelen te kunnen behalen. Het is echter geen echte vrijheid, maar vrijblijvendheid. Deze verwarring tussen vrijheid en vrijblijvendheid heeft met name geleid tot een seksueel hedonisme die niet leidt tot verbinding. De onderliggende behoefte van een man, wanneer hij zich vanuit een juiste motivatie kan richten op het geluk van zijn partner, is wel een liefdevolle verbinding. Dan wordt seksualiteit geen doel op zich meer, maar alleen een middel om een verbinding te komen. Dan leert een man dat vrijheid juist betekent om in vrijheid een echte keuze te maken om verbinding aan te gaan. Wanneer een vrouw kan voelen dat zij niet meer doelgericht gebruikt wordt, maar dat de man openstaat voor verbinding, dan kan zij zich juist seksueel gaan openen. Daarin wordt weer de paradox van het boeddhisme duidelijk: dat wanneer je je richt op het geluk van de ander en niet meer op dat van je zelf, schep je de voorwaarden voor het ontstaan van je eigen geluk (maar dit is nooit manipulatief inzetbaar, het werkt alleen als je het echt diep van binnen gerealiseerd hebt). Alfred hier wordt ook duidelijk waarom het afzien van de ejaculatie zo belangrijk is. Wanneer dit doel wegvalt kan een man zijn seksuele verlangen richten op de verbinding, en kan een vrouw zich daarin openen.

Op het egoïstische niveau is de vrouw gericht op het bezit van de partner. Oppervlakkig gezien lijkt het

alsof de vrouw daarin veel meer dan mannen contactgericht is. Daar ontstaat ook een misverstand dat mannen veel meer veroordeeld worden over het doelgerichte gedrag. De bezitsdrang van vrouwen is echter een vergelijkbare egoïstische doelgerichte motivatie dan de doelgerichtheid van mannen. Bij mannen leidt het tot vrijblijvendheid, bij vrouwen juist tot een te grote gehechtheid. Maar het onderliggende probleem is hetzelfde, een te grote gerichtheid op je zelf. Een middenweg tussen vrouwelijke bezitsdrang en mannelijke vrijblijvendheid is de weg van liefde en een positieve vrijheid waarin je echte keuzes maakt. Liefde en vrijheid waarin je je vanuit de juiste motivatie richt op het geluk van de ander, waarin de echte verbinding kan ontstaan.

Tantra nodigt je uit tot een langdurig en gedisciplineerd bewustzijnsonderzoek, wanneer juist het verlangen gebruikt om te ontdekken hoe je echt in verbinding kan komen.

### **De mogelijkheid van verbinding tussen de verschillende vormen van tantra**

De babylonische spraakverwarring over tantra is oplosbaar wanneer er niet meer naar de uiterlijke vorm gekeken worden, maar naar de innerlijke motivatie. Wanneer alle beoefenaars kritisch durven en leren kijken naar de intentie waarmee ze intiem contact maken of spirituele beoefening doen. Jarenlang op een kussentje mediteren voor eigen gewin heeft volgens deze visie geen enkele spirituele waarde. Een zeer intieme erotische massage die helemaal ontdaan is van egoïstisch eigenbelang en gericht is op het geluk van de partner en van de mensheid kan juist van bijzonder grote spirituele waarde zijn.

Dit is een ethische boodschap die niet makkelijk is in een wereld waarin steeds meer behoefte is aan vaste waarden en normen. En is heel goed mogelijk dat de esoterische meesters van de mystieke seksualiteit gelijk hadden in hun geheimhouding. Dat veel mensen deze persoonlijke verantwoordelijkheid nog helemaal niet aankunnen, en geleid moeten worden door allerlei beperkende normen en waarden. Maar nu deze geheimen openbaar geworden zijn, geeft dat ons ook een grote verantwoordelijkheid om ons intentie en motivatie kritisch te onderzoeken. Die mogelijkheid kan opgebouwd worden wanneer tantra begeleiders en trainers met elkaar in een kritische discussie gaan, en hun leerlingen de mogelijkheid geven om daaruit te gaan leren waar echte verbinding over gaat.

### **Tantra festival te Rotterdam op 12 november 2005**

Op 12 november 2005 vindt in het spirituele centrum Djoj in Rotterdam een uniek festival plaats, waarin een groot aantal vertegenwoordigers van de hierboven beschreven tantrische disciplines aanwezig zijn om workshops, lezingen en teachings te geven. Het Tibetaanse lama Jigme geeft zijn visie op het oorspronkelijke tantrisch boeddhisme, een groot aantal trainers en begeleiders laten je kennismaken met hun eigen unieke vorm van tantra, tao of biodanza. Er zijn lezingen over seks coaching en seksuologie. En onder leiding van een filosoof zullen een aantal begeleiders van de verschillende disciplines de discussie aangaan over hun betekenis van tantra en hun wijze van oefening. Deze dag is een unieke kans om zelf te ervaren en bewust te worden wat tantra in jouw leven zou kunnen gaan betekenen.