

Tantra: een weg naar de uitzieme liefde

Lust als mogelijkheid tot bewustwording

Stel je loopt per ongeluk een tantraworkshop binnen en je ziet zo'n 20 stellen naakt in verschillende posities op matrassen liggen. Wat is je interpretatie? Gaat het hier om seks of om iets anders? Ja, in principe wel...

Door Jan den Boer

Als je kijkt vanuit een dagelijkse interpretatie naar zo'n workshop, zeg maar vanuit de camerablik van SBS 6, vanuit een journalistieke blik van de populaire media of vanuit een conservatieve blik van de katholieke kerk, dan zie je vooral seks. Als je tijd neemt om echt te voelen wat hier gebeurt, zou het zomaar kunnen dat je voelt dat hier een diepe meditatatie plaatsvindt, en dat dit gevoel vergelijkbaar is met de sfeer in de meest spirituele kloosters of kerken.

Om dit gevoel van meditatie te kunnen voelen, vraagt veel van de tantrabeoefenaars en de toeschouwers. Het seksuele verlangen kan een sterke drift zijn en het is niet eenvoudig om deze te transformeren naar een gevoel van liefde en meditatie. Toch is dat volgens vrijwel alle bronnen de grote kans van tantra. Deze kans ontdekken, is de uitdaging voor de beoefenaar en de toeschouwer: om heel anders te leren kijken en voelen. In India staan tempels waar de buitenmuren bestaan uit beelden van mannen en vrouwen die op allerlei manieren de liefde bedrijven. Het is interessant om in een geleide meditatie je voor te stellen dat je rond die tempel loopt en naar die beelden kijkt, dat je onderzoekt wat ze bij je oproepen en dit alles durft te voelen. vervolgens stel je je voor dat je de tempel binnengaat, dat het een lege ruimte is met een stille warme sfeer. Je gaat er 5 minuten in stille mediteren, en loopt dan opnieuw naar buiten. Veel mensen die deze geleide meditatie doen, beleven dan de beelden al heel anders, veel liefdevoller.

Eigenlijk is dit de essentie van tantra; mediteren op het verlangen zodat lust kan transformeren in liefde. Uiteindelijk gaat het om liefde, maar lust mag een bron van liefde zijn. Lust is wel een gewaanzijde bron. Het is zeker zo dat mensen in de tantrawereld regelmatig verdwalen in de lust en de liefde kwijtraken. Maar dat gebeurt in veel keurige traditionele relaties ook. Het verschilt dat tantra kan maken is dat elke handeling heel bewust gebeurt, zodat elke handeling een leerproces is. Die intentie van bewustwording kan de grote kracht van tantra zijn. Met die intentie van bewustwording is elke handeling uit-

gens het tantrisch boeddhisme juist de ultieme verlichting. Wat je leert is om elke beweging van doelgerichtheid en uitreiken of juist terughouden te onderzoeken en te stoppen. Begeerte is de heftige emotie van zin of geen zin, van moeten of niet mogen, de bijna onbeheersbare onderbuik. Verlangen is rust en aandacht vanuit de liefde, vanuit het hart.

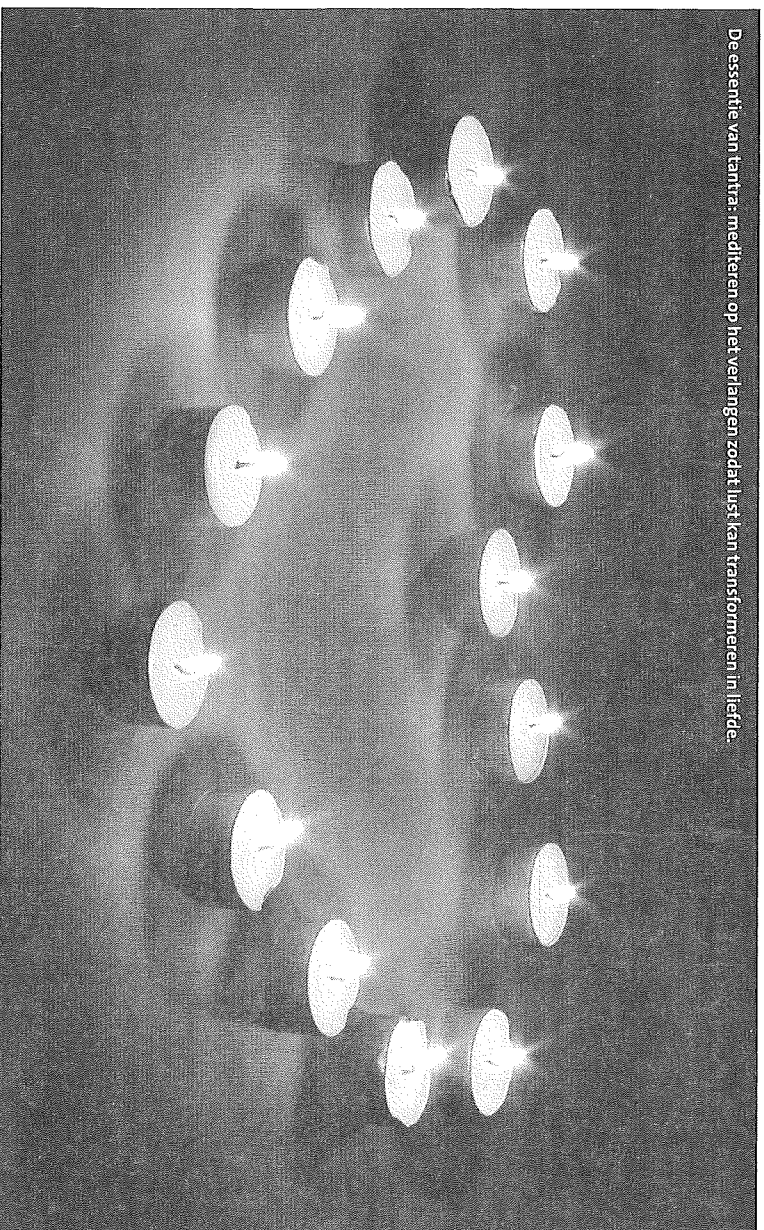
Een tantrische meditatie gaat erover je een object van verlangen voor te stellen of de seksuele begeerte zelf op te roepen. Op het moment dat dit heftig wordt, stel je je voor dat het object weg is of je stopt met bewegen. Op dat moment heb je de kans om te ontdekken, al is het object weg of al stop je middenin het vrijen, dat het verlangen aanwezig kan blijven zonder dat er nog iets moet. Dat er een puur verlangen in jou is dat onafhankelijk is

helemaal in het hier en nu komt. Je stelt je je bewustzijn voor als een grote ruimte of als een diepe zee waarin je de gedachten, begeerte en emoties als golven kunnen bewegen, zonder dat er iets in die ruimte van je bewustzijn daardoor wordt verstoord. Die ruimte van je bewustzijn is de ultieme liefde. De golven gaan over begeerte, emoties als boosheid, jaloezie en angst en al die verwarrende gedachten.

Als je zelfs in de grootste heftigheid van het ene op het andere moment je bewustzijn kunt verruimen en weer kunt kiezen voor een houding van liefdevolle vriendelijkheid, dan gaat dat een grote betekenis krijgen in je hele leven. Liefde wordt dan een keuze die je elk moment kunt maken. Liefde in brede zin: liefde voor je eigen partner die je kunt cultiveren in een langdurige relatie, liefde voor je kinderen

door niet je irritatie uit te leven, maar daarop te mediteren en ze vervolgens vanuit hun belang te begeleiden, liefde in je werk door vanuit een liefdevolle discipline dagene te doen wat er te doen is.

Elke keer als je het contact met liefde kwijtraakt, is er altijd weer wel een begeerte of emotie waarop je kunt gaan mediteren, waarin je je bewustzijn weer kunt verruimen en weer terug kan keren in de liefde.



De essentie van tantra: mediteren op het verlangen zodat lust kan transformeren in liefde.

van liefde. Als je de heftigheid opzoekt, vervolgens stopt en gaat mediteren midden in die heftigheid, dan stijgt de kans op reflectie waarin helderheid en liefde ontstaat.

Meditatie

Wat doen we in deze meditatie? Daarin geeft het tantrisch boeddhisme duidelijkheid. Je kunt de transformatie leren van begeerte naar verlangen. Begeerte is in het boeddhisme het grootste lijden, verlangen is vol-

van welk object, welke partner of beweging dan ook. Dat is de verlichting die je juist in de tantrische meditatie kun bereiken.

Hoe doe je dat? Op het moment dat een heftige begeerte of een heftige emotie jou bijna overspoelt, stel je je voor dat je in je bewustzijn rondom deze begeerte of emotie steeds meer ruimte creëert. Je doet als het ware letterlijk aan bewustzijnsverruiming. Het helpt om daarin wat dieper en sneller te ademen, zodat je aandacht

door niet je irritatie uit te leven, maar daarop te mediteren en ze vervolgens vanuit hun belang te begeleiden, liefde in je werk door vanuit een liefdevolle discipline dagene te doen wat er te doen is.

Elke keer als je het contact met liefde kwijtraakt, is er altijd weer wel een begeerte of emotie waarop je kunt gaan mediteren, waarin je je bewustzijn weer kunt verruimen en weer terug kan keren in de liefde.

Ook hier kan het boeddhisme ons een middenweg bieden tussen de moraal van verbieden of de immoraliteit van vrijblijvendheid. De uitnodiging van het boeddhisme is door regelmatig te mediteren langzaam maar zeker een intentie van binnen uit te ontwikkelen die altijd in verbinding met liefde is. En zolang er een verbinding met liefde is, doe je eigenlijk als vanzelf de juiste handeling en ga je als vanzelf liefdevol kijken.

Als je dan opnieuw je de workshop voorstelt uit het begin van dit artikel, dan zullen de deelnemers hoewel ze misschien naakt zijn, wat overigens absoluut niet noodzakelijk is in een tantraworkshop, alleen liefdevolle handelingen uitvoeren die passen binnen hun eigen relatie zonder dat ze iets willen verstoren in hun eigen of een andere relatie.

De toeschouwer zal op dezelfde manier alleen nog liefdevol kijken, al zijn vooroordelen hierover loslaten en zien dat lust juist de kans is om door daarop te mediteren de ultieme liefde te ontdekken.

Ik daag tantrabeoefenaars en al die toeschouwers, met al hun vooroordelen, angsten en verlangens, om te gaan mediteren op hun begeerte, op hun vooroordelen, op hun angsten en andere emoties en zo te ontdekken dat ze zich uiteindelijk kunnen verbinden in diezelfde bron van liefde die ons allemaal verbindt.

Jan den Boer is tantrenaar. Hij schreef onder meer de boeken 'Tantra, het verlangen naar verbinding', 'Boeddhisme en Vrijen in verbinding', 'Hij geeft tantratrainingen en relatie-therapie. Op 28 januari geeft hij een workshop 'Tantra, het verlangen naar verbinding' in Djoj in Rotterdam. Zie: www.tantratraning.nl

Lichtfontein

Centrum voor Nieuwe Spiritualiteit en Levenskunst
Spirituele Reis Zuid Engeland
 28 april t/m 5 mei 2012
 o.a. Krachtplaasen, Beltane-viering Glasdonbury
www.lichtfontein.nl

School voor Imaginatie

sedert 1985 o.l.v. Jan Taai
"Het innerlijke beeld geeft toegang tot onvermoede creatieve bronnen en oplossingen."
 training, opleiding, therapie en coaching
www.imaginatie.nl



De Kleine Tiki

School voor kunstzinnig dynamisch coachen en innerlijke ontwikkeling
 bijdragen: Braka & Affen
www.oele.net/kn

2012

Mohammed en Theo
www.hetkomtallemalwelgoed.nl