Waar tantra werkelijk over gaat

Sinds 2003 organiseren we elk najaar een Tantra Festival in Centrum Djoj. Op dit festival kun je proeven van de verschillende vormen van tantra. Je ontdekt al snel dat tantra niet één betekenis heeft, niet één waarheid.

Door Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

Tantra gaat er juist over om los te komen van waarheden, los van dogma's. Maar dat betekent nog niet dat alles gewoon moet kunnen. Op het festival kun je zowel de spirituele als de meer seksuele kant van tantra ervaren. Bij alle verschillen is er ook een onderstroom van overeenkomst. Die onderstroom is de hele dag te voelen op het festival: in de workshops, in de ontmoetingen, tijdens het diner. Die is niet gemakkelijk in woorden te vatten, maar het heeft iets te maken met *vrijheid en liefdevolle aandacht*.

Vrijheid

Wat betekenen deze woorden precies? Dit is de eerste stap in tantra: studie om meer bewustzijn te krijgen. Veel mensen die vooral beelden hebben van heerlijke tantrische massages bedenken niet dat studie ook een belangrijk onderdeel van tantra is. Maar in het boeddhisme, een van de bronnen van tantra, bestaat het spirituele leerproces zowel uit studie, contemplatie als meditatie.

Als we het woord *vrijheid* onderzoeken, kunnen we een onderscheid maken tussen bevrijding van het ego of vrijblijvendheid waarin je juist je egoneigingen volgt. Als je dat vertaalt in gedrag, gaat het in tantra niet zozeer om *wat* je doet maar *hoe* je het doet. Als mensen bijvoorbeeld bij ons komen met een vraag rond monogaam zijn of meerdere partners hebben, gaat het bij ons niet om een norm van goed of fout, maar om te onderzoeken waarom je het een of ander zou willen. Als het je erom gaat om in alle vrijblijvendheid je primaire egoneigingen en begeertes uit te leven, zal dat jou en de ander niet gelukkig maken. Dan is het meestal aan te bevelen om je aan de gebruikelijke normen en waarden te houden. Als je helemaal vrij bent in je verlangen, dan kun je heel diep voelen wat op elk moment het juiste is om te doen, zowel voor jezelf als voor je omgeving.

Begeerte en verlangen

Daarbij komen we bij het onderzoek naar begeerte en verlangen zoals dat in het tantrisch boeddhisme centraal staat. In het boeddhisme is begeerte lijden, en meditatie helpt je om jezelf te bevrijden van het lijden. In het tantrisch boeddhisme is verlangen een staat van verlichting. De weg naar verlichting is de weg van begeerte naar verlangen. Begeerte is moeten of niet mogen, zin of geen zin, de onrust van uitreiken en terughouden. Verlangen is volledig vrij zijn in je verlangen. Dat leer je door in wijsheid onderscheid te maken tussen deze twee woorden en vervolgens te mediteren op heftige begeertes.

Twee voorbeelden: stel, je wilt de trein halen, je komt aan op het perron en de trein rijdt net weg. Een prachtig moment om tantra te beoefenen en te voelen dat je ook op dit moment vrij kunt zijn. Stel, je hebt veel zin om te vrijen, je partner ligt al in bed, op het moment dat jij in bed stapt draait je partner zich om en zegt welterusten. Een prachtig moment om tantra te beoefenen en te voelen dat je ook op dat moment vrij kunt zijn.

De eerste stap in tantra is dus bewustzijn, zelfonderzoek, onderzoek naar de betekenis van woorden. De tweede stap is op basis daarvan een heldere intentie formuleren van waaruit je wilt leven en waarop je wilt mediteren. Mediteren zonder heldere intentie, zonder richting, heeft niet zoveel zin. Dat is hooguit proberen een lekker gevoel te creëren. Maar dat is niet de essentie van meditatie, de essentie is juist een nieuwsgierig onderzoek naar alles wat in je leeft.

Aandacht

Een belangrijke intentie in het boeddhisme is liefdevolle aandacht. Als metafoor kun je je bewustzijn voorstellen als een diepe zee van liefdevolle aandacht, en in die zee bewegen de golven van gedachten, emoties en impulsen. Als zo'n golf van een gedachte, emotie of impuls heftig is, ben je niet vrij en moet je deze volgen. Als je je herinnert dat je eigenlijk die zee van liefdevolle aandacht bent, kunnen die golven in vrijheid in jou bewegen. In tantra mediteren we juist op de heftigste golven, de heftigste gedachten, emoties en impulsen. Een ervaren we dat we zelfs op dat moment helemaal niets moeten, volledig vrij kunnen zijn, volledig liefdevol kunnen zijn. En dat vraagt de derde en laatste stap in het tantrisch leerproces: heel veel oefenen, oefenen en oefenen. Mediteren op heftige emoties en begeertes, en dat mag ook mediteren zijn op seksuele begeerte. Tantra gaat niet alleen over seks, maar seksuele meditatie is wel een mooi deel van het leven en van tantra. Tantra is eenheid, een geheel, waarin alles liefdevol mag stromen.

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden organiseren het Tantra Festival en geven in Centrum Djoj dagworkshops en een avondcursus tantra. Jan schreef een aantal boeken en vele artikelen over tantra. Meer: www.tantratraining.nl.

12e Tantra Festival

Het Tantra Festival op 31 oktober is een kans om te proeven van de verschillende vormen van tantra. De sfeer en de inhoud van de 36 workshops kunnen heel verschillend zijn: soms meer gericht op spiritualiteit en meditatie, soms meer op intimiteit en seksuele energie, soms beide. Kijk voor meer info op www.djoj.nl en www.tantatraining.nl.