



Geschreven door Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

**tantratraining.nl**

Tantra trainingen: festival (20 juni), dagworkshops, avondcursus, jaartraining. Veilig en in verbinding. 30 jaar ervaring en een cursusboek.

'Zo puur, zuiver en liefdevol en in zo een veilige bedding gegoten.' (Liesbeth).

Gepubliceerd op maandag 01 juni 2026

## **Tantra: zeven wegen naar liefdevolle verbinding - Het dagelijks leven als spirituele uitdaging**

Af en toe ervaar je spontaan een diepgaande verbinding met jezelf, met een geliefde of bij een bijzonder concert of een wandeling in de natuur. En dan is er altijd dat verlangen naar meer.....

Hier biedt tantra een uniek inzicht. In plaats van achter het volgende object van verlangen aan te rennen, kun je het verlangen zelf gaan onderzoeken. Dan kun je ervaren dat het verlangen zo sterk is dat het pijn doet, of dat je het bijna niet kunt voelen. Dat zijn de uitersten. Maar als je wat langer onderzoekt, als je aandachtig gaat mediteren op je verlangen, kun je ontdekken dat het verlangen op zich een bron van genot is. Je ontdekt een balans in jezelf waar *niets moet* en *alles mogelijk is*.

Tantra nodigt je uit om het dagelijks leven als meditatie te zien. Je staat in de file, je voelt het verlangen en je denkt: 'Yes tantra', dit is mijn meditatiemoment. Je hebt zin om te vrijen, en je denkt: 'Yes tantra', en je mediteert op dit verlangen zonder verder iets te doen.

De bron van het idee van het dagelijks leven als tantrische meditatie is meer dan 1000 jaar geleden ontstaan in India en omliggende landen. Monniken en nonnen vroegen zich af waarom ze de hele dag mediteerden in een klooster. Ze verlieten het klooster en onderzochten of ze die meditatie in het dagelijks leven konden beoefenen. Dat is voor ons nog steeds onze grote inspiratie in alles wat we doen.

## **De vele vormen van tantra**

Tantra kent veel verschillende vormen. Juist omdat je op al die dagelijkse aspecten kunt mediteren. Het unieke van tantra is wel dat we vooral de spannendste energieën opzoeken als meditatieobject, terwijl veel meditatie en mindfulness juist de rust en stilte opzoekt. Kun je in liefdevolle meditatieve aandacht zijn in een drukke stad terwijl je heel moe bent? En kun je in meditatieve liefdevolle aandacht zijn terwijl je aan het vrijen bent en bijna klaar komt? Ja, tantra gaat ook over seks. Soms lijkt het vooral over seks te gaan, maar het gaat eigenlijk om de meditatie. Maar juist omdat seksuele energie zo'n sterke energie is, is dat ook een super interessant meditatieobject.

Om de verschillende vormen van tantra te kunnen onderzoeken organiseren we al 25 jaar tantra festivals. Een unieke manier om op één dag die verschillende elementen te ervaren, gelijkgestemden te ontmoeten en geïnspireerd te worden om het toe te passen in jouw leven. Het volgende tantra festival is op 20 juni.

## **Zeven wegen naar liefdevolle verbinding**

En we hebben een aantal inspirerende en diepgaande trainingen ontwikkeld om zeven tantrische wegen naar liefdevolle verbinding te beoefenen. Vooral ervaringsgericht, maar ook betekenis die doorwerkt in jouw dagelijks leven.

De eerste weg is het genieten van het verlangen zoals we hierboven beschrijven. De tweede weg is het tantrische geheim van de liefde, samengevat in één zin van onze Tibetaanse leraar Tulku Lobsang: 'Liefde is eigenlijk vooral een beslissing. Of we nu mooie, goede dingen zien of vervelende, we kunnen in beide gevallen beslissen om liefde en compassie te voelen.' Dit is al meer dan 20 jaar de basis van onze liefdesrelatie. Liefde als een keuze, door zo diepgaand op de liefde te mediteren, dat je die zo goed leert kennen dat je die altijd kunt leven. We oefenen

nog steeds daarin, en het biedt veel verbinding. Die verbinding kun je ook ervaren in onze trainingen, het is altijd fascinerend en ontroerend als we een oefening doen waarin iedereen voor de liefde kiest en ervaart hoe dat gezamenlijke veld van liefde dan ook echt ontstaat.

Dat vertalen we vervolgens in de derde weg: seksualiteit. De meeste mensen kennen seksualiteit vooral als de beleving van lust, waarin je jezelf soms ook min of meer kunt *verliezen*. Een heerlijke ervaring. Tantra biedt aanvullend daarop een andere weg. Seks als meditatie. Helemaal aanwezig zijn in je seksuele energie, waarin je juist jezelf en een eventuele partner kunt *vinden*, helemaal in verbinding zijn. Dat vraagt veel studie en oefening, maar we zeggen altijd: 'Er zijn ergere vormen van huiswerk.' Wij ervaren door het oefenen dat we onze seksuele energie helemaal zelf kunnen dragen, waardoor we niet in elkaars behoefte moeten voorzien, maar in vrijheid met elkaar kunnen verbinden.

Dat brengt ons bij de vierde, misschien meest complexe weg naar verbinding: vrijheid en verantwoordelijkheid. Daarvoor moeten we je heel kort meenemen naar onze visie op bewustzijn. Wij maken een driedeling: denken vanuit je hoofd, voelen vanuit je hart en emoties vanuit de onderbuik. Je kiest meestal min of meer onbewust voor één van deze drie. Dan kan vrijheid betekenen dat je vanuit je onderbuik jaloers en claimend bent of vanuit je hart keuzes vastlegt of vanuit je hoofd vrijblijvend je eigen zin doet. Als je vast staat in zo'n positie, heb je de neiging om de ander te veroordelen, je gaat in goed en fout denken.

Wij nodigen uit om goed en fout los te laten en om in beweging te komen. Bewegend en lopend onderzoeken we wat de kwaliteit van de verschillende posities is en vervolgens delen we dat met elkaar. Dat geeft bevrijding op een diep niveau.

Wij ervaren dat we zo tot gezamenlijke keuzes kunnen komen. Daarin ervaren we in onze relatie een mooie balans tussen vrijheid en verantwoordelijkheid. Die balans is een speciaal thema op ons tantra festival van 20 juni.

Het 'bewegen' kun je vertalen naar alle vormen van communicatie, en dat is de vijfde weg: oordelen los laten, nieuwsgierig zijn naar alles wat in jezelf en de ander beweegt. Oefenen in communicatie waarin hoofd, hart en onderbuik verbonden zijn. Waarin de onderbuik emoties zoals woede en seksuele lust transformeren in levensenergie en hoofd overtuigingen en oordelen transformeren in helderheid. Verbonden door de liefde van het hart.

In die communicatie is voor ons nieuwsgierigheid misschien wel het belangrijkste woord, dat geeft veel ruimte aan elkaar.

Als je hierin genoeg oefent en studeert, ontdek je als vanzelf de zesde weg naar leven in liefdevolle verbinding: tantrisch genieten. Hier zijn niet meer veel woorden nodig. Dit is vooral een kwestie van ervaren. Als je met meditatieve aandacht aanwezig kunt zijn in alles wat je doet, wordt het hele leven één stroom van liefdevol genieten. En dat genieten is ook een belangrijk deel van onze trainingen: tantrische rituelen, kashmir massage, dans, zintuigenritueel en zoveel meer.

## Verlicht leven

Ten slotte is tantra net zoals de meeste spirituele stromingen een vorm van meditatie om verlichting te bereiken ten behoeve van het welzijn van alle levende wezens. In de zes wegen hebben we al veel illusies en oordelen los gelaten. De laatste en zevende stap is om ook het idee van een vaststaand 'ik' los te laten. In woorden zoals toegeschreven aan de Boeddha: 'De handeling vindt plaats en er is niemand die het doet.' Als je je gehechtheid aan dat 'ik' kunt loslaten kan de ultieme bevrijding zijn.

De uitnodiging van tantra is om niet te wachten met dit liefdevol en verlicht leven tot je verlicht bent. Verlicht en liefdevol leven is een keuze die je nu kunt maken en waarin je kunt oefenen.

Je bent welkom op ons tantra festival en op onze verschillende trainingen: een jaartraining van vijf weekenden, regelmatig een avondcursus van negen avonden, dag workshops op zaterdag en een zomerweek. We organiseren een bijscholing in Verbindende seksualiteit, waarin je jezelf als trainer kunt oefenen. Ook geven we relatiesessies.

Onze complete training, met achtergrondverhalen en onderbouwing, is te koop in ons boek: *Tantra, het geheim van de liefde*.

Tantra is vooral een manier van leven die we met veel passie, liefde en aandacht zelf leven en wat we graag met jullie willen delen. Meer informatie: [www.tantratraining.nl](http://www.tantratraining.nl). Meer informatie over het tantra festival op 20 juni: [www.tantratraining.nl/festival](http://www.tantratraining.nl/festival)

**Veel liefs, Jan en Caroline**