

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Tantra: niet wát je doet maar hóe je het doet

Door Jan den Boer

Op 26 oktober 2026

‘Doe wat goed voelt.’ Hoe belangrijk is dat voor jou? Welke keuzes maak jij? Als je je verdiept in tantra, wat is dan jouw verlangen, welke workshops of retraites ga je volgen of heb je gevolgd? Wat is voor jou een start, wat zie je als beginner, en wat zijn dan de volgende stappen? Steeds spannender? Ga mee op onderzoek met Jan en Caroline en ontdek hoe je dit alles kunt verbinden met de weg van ananda of liefdevolle aandacht.

‘Doe wat goed voelt.’ In tantra en veel andere spirituele stromingen zien veel mensen dit als een belangrijke leidraad om keuzes te maken. Christopher D. Wallis, auteur van het

fantastische boek *Tantra Illuminated*, beschrijft in zijn boek *Waarheid is voor wie het aandurft* de valkuilen van dit soort spirituele 'wijsheden'.

Wallis laat zien dat het oorspronkelijke idee van gelukzaligheid, ofwel je goed voelen, in de tantrische traditie gaat over het streven naar 'ananda', een Sanskriet woord dat moeilijk te vertalen is. Het verwijst volgens Wallis 'naar een soort stille vreugde in het leven zelf, die niet afhankelijk is van omstandigheden. Dit soort vreugde, deze ananda, ontstaat niet door te verkrijgen wat je verlangt. Het is veeleer een inherente kwaliteit van het bewustzijn.' Wallis beschrijft dat in de tantrische traditie er zeven niveaus van ananda zijn 'omdat de ervaring van ananda zich kan verdiepen en kan doordringen in elk aspect van je dagelijks leven.'

Zijn waarschuwing is om meditatie niet te doen als een soort spiritueel escapisme om los te komen van je leven, maar juist om steeds meer ananda te ontwikkelen, meer in het hier en nu te staan.

Spiritueel escapisme

Onze uitnodiging is om deze visie te toetsen aan jouw antwoord op de vragen aan het begin van dit artikel. Ging het jou om te krijgen wat je verlangt, en kwam er misschien dan elke keer weer een nieuw verlangen, een volgende stap? Wanneer was er sprake van spiritueel escapisme en wanneer bracht het jou in het hier en nu?

De zeven niveaus van ananda die Wallis beschrijft gaan niet over een tantra die steeds spannender, steeds bloter of steeds prikkelender is. Misschien juist het omgekeerde, als er al sprake is van gevorderd zijn in tantra gaat het er over steeds minder afhankelijk van prikkels te zijn, en daardoor in contact te komen met een ander verlangen, wat Wallis het 'diepste verlangen van ons hart' noemt. Dat is lang niet altijd fijn in de zin van een dagelijks genieten, het vraagt veel aandachtige studie en oefening, en het leidt niet zozeer tot een vrijheid van steeds spannender activiteiten kunnen ontwikkelen, maar naar een vrijheid van daar niet meer van afhankelijk zijn.

Ananada

Moet je dan vooral in stilte op je meditatiekussentje gaan zitten? Dat is een mogelijkheid, maar dat is zeker niet noodzakelijk.

Wallis beschrijft dat het juist gaat over het laten doordringen van ananda in elk aspect van je dagelijks leven. Dus dan kan tantra zowel de stille meditatie zijn, als volledig aanwezig zijn in je dagelijkse werk én ook genieten van intimiteit, seksualiteit of bijvoorbeeld een tantrische massage.

Het is alleen niet zo dat die tantrische massage een hoger niveau van tantra is dan bijvoorbeeld, om iets willekeurig te noemen, taxichauffeur zijn.

Dat is voor ons een belangrijke ontdekking in tantra: het is niet *wat* je doet maar *hoe* je het doet. Dus tantra stelt geen normen over welke activiteit je wel of niet zou kunnen uitvoeren op je spirituele weg. Tantra daagt je uit om kritisch te onderzoeken *hoe* je de activiteit uitvoert. In de woorden van Wallis: vanuit ananda. In de woorden van het tantrisch boeddhisme: vanuit liefdevolle aandacht.

De weg van tantra waarin wij je uitnodigen is in alle aspecten van het leven te leven vanuit liefdevolle aandacht en verbinding.

Je eigen seksualiteit kunnen dragen

Seksualiteit mag daar wel een integraal onderdeel van zijn. Hoe maak je die vertaling?

Dat begint voor ons bij je eigen seksualiteit kunnen dragen, compleet zijn in jezelf: lust, hart en hoofd verbonden. Wat bedoelen we daarmee? Als je een seksueel verlangen voelt, kan dat de illusies geven dat dit verbonden moet worden met een partner en moet leiden tot een orgasme of multiorgasme.

Weer het idee dat je steeds meer prikkels gaat opzoeken. Wat gebeurt er als je dit ook hier omkeert?

Op zoek gaat naar ananda of liefdevolle aandacht in je seksualiteit? Dan kun je ontdekken dat je kunt genieten van het gevoel van verlangen, dat je compleet kunt zijn in je eigen verlangen. Seks transformeert dan in een veelomvattender levensenergie.

Een eventuele partner hoeft dan niet in een behoefte te voorzien, maar is een mooi, liefdevol en misschien ook extatisch extraatje. Maar het 'moet' niet, het is een open uitnodiging, dat maakt je vrij.

Dit vraagt veel oefening. Sommige mensen hebben de romantische illusie dat liefde en seksualiteit er vanzelf moet zijn. Maar als je goed wilt worden in bijvoorbeeld pianospelen vraagt dat 10.000 uur oefenen, hoeveel heb jij al geoefend in liefde en seksualiteit?

Ga weer even terug naar je antwoorden op de vragen aan het begin van dit artikel. Wat is er intussen veranderd?

Meer informatie over het ontwikkelen van ananda, oefenen met ons boek 'Tantra, het geheim van de liefde' en in onze trainingen (jaartraining van vijf weekenden, een avondcursus, een bijscholing Verbindende Seksualiteit en elke maand een dagworkshop) is te vinden op onze website, Jan en Caroline: www.tantratrainning.nl.