

Tantra: de spirituele kunst van het in contact zijn

Jan den Boer

(Gepubliceerd in Paravisie, mei 2005)

*Het verschil tussen gewoon contact en tantrisch contact is dat je bij gewoon contact probeert aan jezelf te ontsnappen of jezelf te verliezen in je vrouw of in de drank, zodat je jezelf kan vergeten. Je houdt niet van jezelf, en wil jezelf daarom vergeten. De tantrische mens wil niet ontsnappen, hij hoeft nergens heen en er is niemand om aan te ontsnappen, hij is gewoon in contact.
Osho, "De tantra visie"*

Tantra wint snel aan populariteit. De westerse vorm van tantra is geïnspireerd op onder meer tantrisch boeddhisme uit India en Tibet en taoïsme uit China. Voor de meeste westerse mensen gaat tantra primair over seksualiteit, en is dat of een reden om voorzichtig afzijdig te blijven, of een nieuw argument om zich seksueel te mogen uitleven. Op beide manieren mis je echter de essentie van waar tantra juist over gaat. Want tantra is juist een kans om seksualiteit en spiritualiteit een totaal andere en heel nieuwe plaats in je leven te geven.

De meeste religieuze stromingen geven lichamelijke en seksualiteit maar een heel beperkte plaats in de spirituele ontwikkeling. Bij tantra staat het verlangen juist centraal in de spirituele ontwikkeling, en ook het seksuele verlangen. De kunst van tantra is echter om te ontdekken, dat dit verlangen niet zo snel mogelijk uitgeleefd hoeft te worden, maar helemaal gevoeld kan worden als een *genieten* van het verlangen. Het verlangen wordt dan niet doelgericht ingezet om een orgasme te bereiken of zoiets, maar helpt je om steeds meer in contact komen met jezelf, een partner en het hogere. Dit in contact zijn is juist het centrale element van tantra. Juist in dit contact gaat in de traditionele seksualiteit veel mis. Enige tijd geleden werd tijdens een dansvoorstelling tussen het dansen door een korte film vertoond. De film vertoonde een aantal stellen die aan het vrijen waren. Alleen de gezichten en de bovenste helft van het lichaam waren te zien, zodat niet zoals bij traditionele erotische films blote geslachtsdelen te zien waren. Bij het begin van het vrijen waren de stellen zacht, liefdevol en in contact met elkaar. Naarmate het vrijen heftiger werd, zag je dat de gezichten meer in zichzelf gekeerd werden, tot tegen het einde en bij het orgasme de gezichten een verwrongen, soms pijnlijke en totaal in zichzelf gekeerde uitdrukking hadden. Twee mensen die hun eigen ding aan het doen waren. Na het orgasme was het contact veelal verbroken en waren ze ingekeerd op zichzelf (dit is het beruchte moment waarop met name mannen dikwijls in slaap vallen). Ik vond de film zonder meer schokkend, in dit geval dus niet vanwege ongepaste vertoning van naaktheid, want dat was er niet, maar vanwege het verlies van liefde en contact tussen de mannen en vrouwen die gefilmd waren.

In tantra workshops die ik geef is dit verlies aan contact in het vrijen een belangrijk onderwerp. Dikwijls hebben vrouwen het gevoel dat mannen te doelgericht zijn in het vrijen, waardoor zij zich als object gebruikt voelen en steeds minder behoefte hebben om seksualiteit te delen. Vrouwen hebben juist een behoefte aan uitgebreide communicatie, waar intimiteit en seksualiteit in geïntegreerd zijn. Tantrische seksualiteit nodigt je uit om in het vrijen niet meer toe te *werken* naar een zogenaamd piek orgasme of bij mannen de ejaculatie, maar te leren om in een langdurige en eindeloze stroom van extase te zijn. Daarin gebruik je het verlangen en de opwinding alleen maar om heel bewust volledig in contact met jezelf en je partner te zijn. Als er dan al een doel is (mannen kunnen nu eenmaal niet gelijk helemaal zonder doel), dan is het doel het gezamenlijke contact te optimaliseren.

Overigens kunnen vrouwen in hun verbale communicatie een vergelijkbare doelgerichtheid hebben als mannen in hun seksuele combinatie. Ook voor vrouwen is de uitnodiging om elke doelgerichtheid hierin los te laten en echt in contact te komen.

De vier elementen van tantra als spiritueel pad

Veel westerse tantristen verkeren in de illusie dat de seksuele extase de complete spirituele weg van tantra is. Volgens bijvoorbeeld het Tibetaanse boeddhisme, dat de weg van de Hoogste Yoga Tantra kent, zijn er echter in vier elementen te onderscheiden die nodig zijn om de verlichting te bereiken:

- 1 Het leren dragen van energieën, verstoringen emoties en gedachten zonder deze uit te leven
- 2 Extatische gelukzaligheid
- 3 De realisatie van de zogenaamde "leegte" (verhalen gelden alleen in een context)
- 4 Het ontwikkelen van mededogen, ofwel jezelf spiritueel ontwikkelen in dienst van de liefde en de ander.

Als je deze vier elementen kunt realiseren, kan tantra volgens de Tibetaanse boeddhisten een snelweg naar verlichting zijn. Het is wel belangrijk om aan alle vier de elementen tegelijk te werken, als je je alleen bezighoudt met de seksuele kant van tantra zonder je bewustzijn te ontwikkelen, kan het misschien wel lekker zijn (en daar is overigens niet mee mis), maar heeft het geen enkele spirituele waarde.

1 Het leren ´dragen´ van energieën, gedachten en emoties

De essentie van de tantrische ontwikkeling is te leren om alle sterke energieën allereerst zelf te kunnen dragen, en vervolgens te kunnen transformeren. Dat betekent dat je alle vormen van verlangen, of het nu het seksuele verlangen is of het verlangen naar drank of snoep, in vrijheid kunt voelen, zonder er iets mee te moeten doen. De uitnodiging voor de drank verslaafde is bijvoorbeeld naar de open fles te kijken zonder te drinken tot hij zich helemaal vrij voelt. De erotiek verslaafde kan naar de beelden gaan kijken zonder verder iets te doen tot hij helemaal vrij is. Een man die dit onderzoek deed vroeg zijn vriendin een keer om samen naar liefdeloze erotische afbeeldingen op internet te kijken. Toen ze echt vanuit gezamenlijk contact keken, konden ze huilen om het gebrek aan liefde in de beelden en was zelfs het kijken naar deze beelden een enorme verdieping van het contact. De man ontdekte dat hij ging kijken naar erotiek vanuit de illusie dat in die beelden contact en extase te vinden was, maar omdat hij dit daarin niet vond had hij daar steeds meer van nodig (de verslaving). Deze man kon zich op deze manier bevrijden van de innerlijke dwang om te kijken naar erotiek omdat hij de illusie hiervan kon doorzien en nu kon kiezen voor echt contact. Op deze manier is tantra het leren loslaten van elke dwangmatigheid en elke doelgerichtheid in contact.

Een eenvoudige oefening om te ervaren waar het hier over gaat in contact met een ander is je hand op het lichaam van een partner of jezelf leggen, en het verschil te voelen of je doelgericht ergens naar toe gaat (bijvoorbeeld een borst of een ander lichaamsdeel), of je hand het lichaam te laten liggen, net zolang tot vanuit een gezamenlijke impuls er helemaal vanzelf van binnenuit een beweging ontstaat. En elke keer als je voelt dat je toch nog ergens naar toe gaat, stop je weer, en wacht je tot het contact er weer is. Het kan zijn dat er allerlei fysieke blokkades zijn, waardoor het nog moeilijk is om dat contact te voelen. Met verschillende tantrische oefeningen kun je die blokkades langzaam maar zeker opheffen, zodat de energie steeds meer door je hele lijf kan stromen. Dan kun je steeds meer van binnenuit de passie en extase voelen en echt in contact delen.

2 Extatische gelukzaligheid

Het vereist de nodige training om het genitale seksuele gevoel langzaam maar zeker te transformeren naar een totale lichamelijke extase. Met behulp van ademhalingstechnieken, meditatie technieken en massages kan de extase steeds meer een totale lichamelijke gewaarwording zijn. Een dergelijke fysieke vorm van extase is een belangrijke bron van gelukzaligheid. En gelukzaligheid is weer een belangrijke bron van spirituele verlichting.

Het bijzondere van tantrische seksualiteit is, dat mannen in principe geen ejaculatie hebben, en vrouwen geen piek orgasme. Het 'enige' wat je samen doet is nieuwsgierig in contact zijn, zowel fysiek, emotioneel als mentaal. Je kunt langdurig (urenlang) genitaal verbonden zijn, en je volgt de stroom van opwinding, extase, gesprekken, gevoelens en emoties en eventueel ook (even) slapen. Het vrijen zonder ejaculatie is voor veel mannen lastig, omdat het veel aandacht vraagt. Maar het is juist deze aandacht, die vanuit beide partners benodigd is, die je bijna dwingt (in de positieve zin) om de hele tijd volledig in contact en op elkaar betrokken te zijn. Zodra je, zoals hierboven beschreven in die film, je eigen ding doet (zowel de man of de vrouw) zal het niet lukken om op deze manier extatisch maar zonder ejaculatie en piekorgasme te vrijen. Alleen bij een volledige *aanwezigheid* in contact is het mogelijk samen deze langdurige vorm van extatische gelukzaligheid te bereiken. Deze *aanwezigheid* ervaren zal alleen mogelijk zijn als je ook de leegte en het mededogen in jezelf hebt ontwikkeld.

3 De leegte: verhalen gelden alleen in een context

Het concept van de leegte is complex. Ik heb niet de pretentie in dit korte artikel de originele essentie van het boeddhistische concept van de leegte volledig te kunnen weergeven. Het is echter wel mogelijk mede met behulp van recente inzichten uit de westerse psychologie een aantal elementen weer te geven die essentieel zijn op het tantrische pad naar verlichting.

Het ontwikkelen van je bewustzijn betekent ook het ontwikkelen van je mentale capaciteiten. In het boeddhisme is studie van spirituele teksten en meditatie een veel belangrijker element van de spirituele vorming dan in veel westerse tantra waarin het fysieke en seksuele zo'n grote plaats krijgt. Als je nu al genoeg hebt van deze tekst en aan de gang wilt met tantrische oefeningen is het lezen en denken misschien wel iets wat je juist ook dient te ontwikkelen.

De essentie van het concept van de leegte is, dat de natuur van de geest (zoals de Tibetaanse boeddhisten het noemen) leeg en open is. Deze leegte wordt elke keer gevuld door "verhalen": gedachten en gevoelens die ons bewustzijn vormen en die gerelateerd zijn aan enerzijds ons lichaam en anderzijds impulsen van buitenaf. We hebben de neiging om al deze verhalen als waar op te vatten. In relatieve zin zijn ze ook waar. Ik zit hier voor mijn computer. Dat is mijn ervaring van dit moment. In absolute zin is alles illusie, maya. Allerlei energiegolven die door mijn zintuigen geïnterpreteerd worden geven mij beelden, gedachten en gevoelens van mijn omgeving. Die interpretatie is echter louter subjectief, een vlieg in mijn werkkamer zal deze computer nooit op deze manier ervaren. Er volgens de kwantumfysica bestaat zelfs materie ook nog voor ongeveer 99,9 procent uit lege ruimte, en bepaalt de manier waarop ik naar mijn omgeving kijk wat ik te zien zal krijgen.

Voor de niet materiële dingen geldt de wereld van illusies nog veel sterker. Vrijwel alle ruzies, oorlogen en geweld zijn gebaseerd op een conflict tussen verschillende verhalen. Mohammed B. heeft een ander verhaal dan Theo Van Gogh, Bush heeft een ander verhaal dan Saddam Hussein, jij hebt een ander verhaal dan je partner of kind waar je kortgeleden ruzie mee had. In de relatieve wereld lijken onze verhalen waar, en gaan we elke keer weer het gevecht aan. Vanuit de wereld van de natuur van de

geest is het mogelijk om elk moment in liefde en openheid te leven omdat je inziet dat alle verhalen illusie zijn. Je mag nog steeds wel je verhaal hebben en vertellen. De Tibetaanse religieuze leider, de Dalai Lama heeft zijn verhaal over liefdevolle vriendelijkheid, en pleit ook bij de Chinezen voor autonomie van Tibet. Tegelijkertijd lukt het hem echter ook vanuit mededogen en liefde in contact te zijn met de verhalen van de Chinezen, en wel het gesprek aan te gaan, maar niet in de strijd te gaan, ondanks de gruwelen die de Chinezen Tibet aandoen.

De Tibetaanse lama Yeshe verwoordt het principe van de leegte in zijn "Introductie in tantra" als volgt: "De uitdaging in het ontwikkelen van de juiste zienswijze van leegte is om volledig elk begrip van een onafhankelijk concreet bestaan te weerleggen zonder het geldige onderling afhankelijke bestaan te ontkennen."

De uitnodiging van het tantrisch boeddhisme is dus om je elk moment te realiseren dat alle rationele verhalen, alle emoties en impulsen in je lijf illusie zijn, niet onafhankelijk concreet bestaan. Onze geest is fundamentele helderheid, maar daarbinnen ontstaan wel elke keer de verhalen, emoties en impulsen in hun onderlinge afhankelijkheid. Op het moment dat je je realiseert dat die verhalen niet concreet bestaan maar wel een onderlinge relatie hebben ben je vrij om die verhalen nieuwsgierig te onderzoeken, en tegelijkertijd in contact te blijven met de natuur van de geest, die liefde is en openheid.

4 Medeogen: altijd leven in liefde

Het inzicht dat spirituele ontwikkeling in dienst van de ander moet zijn, en niet alleen ten behoeve van jezelf, is in het boeddhisme een belangrijk uitgangspunt. Dit voorkomt dat spirituele ontwikkeling een vorm van navelstaarderij wordt, zoals dat in sommige westerse New Age stromingen nog weleens gebeurt. Ook een eventuele tantrische seksuele ontwikkeling is dus niet primair bedoeld voor je eigen genot of geluk, maar in dienst van je spirituele ontwikkeling om zo dienstbaar te kunnen zijn aan anderen. Daar ontstaat juist ook de essentie van de contact gerichtheid die in veel traditionele seksualiteit, maar ook in een teveel op jezelf gerichte spirituele ontwikkeling ontbreekt.

In het seksuele stuk kun je dus leren om gelukzaligheid te voelen door helemaal vrij te worden in het ervaren van seksuele energie, zonder dat er iets mee moet. Het concept van de leegte leert je om jezelf elke keer te kunnen relativiseren. Vanuit die gelukzaligheid en leegte is het mogelijk om altijd in liefdevol contact te kunnen blijven. De uitnodiging is om net zoals bij je seksuele energie ook alle gedachten en emoties te kunnen voelen en ervaren, zonder dat je daar iets mee moet. Hoe boos je ook bent, je kunt nog steeds kiezen om alleen datgene te delen met de ander dat in liefde en in contact is, en tegelijkertijd wel op een respectvolle manier jouw grenzen aangeven. Verschillende tantrische oefeningen kun je leren om steeds vrijer met deze energieën om te gaan.

De eenvoudigste oefening, maar tegelijkertijd ook de moeilijkste, om dit concept te leren ervaren, is wanneer iemand heel boos op je is en je zelf ook verdrietig en boos bent, en je ook het gevoel hebt dat je echt gelijk hebt, je te realiseren dat dat maar een verhaal is. Je kunt als je daarvoor kiest volledig in contact, in liefde en openheid blijven naar de ander, en vanuit deze liefde en openheid wel je eigen verhaal in contact te brengen, en zo zoeken naar datgene wat weer gezamenlijk kan ontstaan. Wanneer je echt in die liefde blijft (en ook niet in het kleinste detail je je gelijk haalt of boosheid uit), kan de ander uiteindelijk meestal niet anders doen dan ook in contact komen, of kiezen om weg te gaan (en dat is dan ook duidelijk). De tantra trainer Tom Kenyon verwoordt dit als volgt: "Terwijl zo iemand medeleven met het lijden van anderen kan ervaren, raakt hij/zij er niet in verstrikt. Deze persoon ziet de wereld meer als een schaduwspel. Daar deze persoon niet langer door de drama's van het leven wordt beïnvloed, is hij/zij zich bewust geworden van de poppenspeler en het

licht dat de schaduwen veroorzaakt. Wat voorheen als realiteit werd gezien, wordt niet langer als zodanig beschouwd. De yogi of yogini heeft verlichting bereikt."

Verlichting in het dagelijks leven

Tantrisch boeddhisme gaat er vanuit dat je nu al (een beetje) verlicht bent, het enige wat je te doen staat is om dit te ontdekken, het steeds verder te ontwikkelen in elk moment *bewust kiezen* om vanuit die verlichting te leven, ook al voel je dat niet in de illusoire wereld van emoties, gedachten en impulsen. Je kunt elke keer weer contact maken met je seksuele energie en dat omzetten in gelukzaligheid. In een traditioneel orgasme duurt deze gelukzaligheid enkele seconden. In een tantrisch orgasme kan dat vele minuten zijn. Maar pas als je de leegte en het mededogen in jezelf ontwikkeld hebt kan de gelukzaligheid er elk moment van de dag zijn. Je kunt je elke keer weer realiseren dat in essentie alles leegte is en toch alles ook onderling in contact is. En van daaruit kun je op elk moment van de dag kiezen om in liefde te leven. Ook al is er maar een heel klein element van verlichting in je bewustzijn, dat is er nu en je kunt dus nu kiezen om van daaruit leven.

Jan den Boer studeerde filosofie en bouwkunde. Hij is Postural Integration therapeut en geeft al tien jaar individuele sessies en tantra trainingen. Hij publiceerde het boek "Tantra, het verlangen naar verbinding" in oktober 2004 bij uitgeverij Bres. Meer informatie: E-mail: weijboer@wxs.nl. Telefoon: 06-24694704. www.tantratrainig.nl