

# Tantra Tempel – Training

## Huiswerk

Huiswerk na bijeenkomst Week 1

Het is van belang om in de toekomst de volgende oefeningen regelmatig te doen:

1. Iedere dag mediteren (minstens 30 - 90 min):  
Minstens enkele keren per week - Hart Meditatie en/of Prana Mudra
2. Eén avond per week: Ruimte mooi aankleden - Hartengroet - Bewust met seksualiteit omgaan
3. Doe de meditatie oefeningen zolang totdat je voelt dat je continu meditatie bent, daarna hoef je geen meditaties meer te dóén . . . Kan (tientallen) jaren duren voor je zover bent
4. Oefen een aantal keren de gegeven transformatieoefeningen en ervaar welke het beste bij je past

Het is verstandig om de volgende boeken regelmatig (weer) te lezen:

1. Tantra - Leven in Vrijheid van Osho, ISBN 90-71985-73-3
2. Tantra - Leven in Heelheid van Osho (af en toe tweede hands te koop)
3. Sunyata Saraswati & Bodhi Avinasha, Jewel in the Lotus, The sexual Path to Higher Consciousness, ISBN 929459-00-9
4. De boeken van Mantac Chia over Taoïsme  
Het cultiveren van mannelijke en vrouwelijke seksuele energie
5. De boeken Tantra Illuminated en the Recognition Sutras van Hareesh Christopher D. Wallis  
Deze zijn als boek, e-boek en audio-boek leverbaar
6. Lees artikelen en oefeningen op de website [www.tantratempel.nl](http://www.tantratempel.nl) onder menu 'Kennissentrum'  
De browser kan vragen of een pdf-document te vertrouwen is, klik op vertrouw

**Tantra begint pas nadat je alle concepten achter je hebt gelaten . . .**

**Hou vol !!**

Na een aantal maanden geoefend te hebben zal je al grote verschillen merken.