

# Tantra Tempel – Training

## Huiswerk 2018-2019 na Week 4

Bijeenkomst Tantra Jaar Training 2018-2019 Week 4 - 11 t/m 17 maart 2019

**Een Tantra Jaar Training volgen betekent dat je belooft dagelijks Tantra meditaties en/of oefeningen te doen (liever te laten ontstaan).**

Bijna alle meditaties en oefeningen staan op de website onder Kennis Centrum-Tantra Oefeningen. Begin met een aantal keren oefenen van de verschillende onderdelen. Kies daarna een oefening uit waarvan je het idee hebt dat die voor jou werkt. Blijft die dan een aantal weken of maanden elke dag doen totdat je het gevoel hebt dat die met je wezen geïntegreerd is. Daarna ga je over op een nieuwe relevante oefening. Het is van belang om de volgende items regelmatig te oefenen:

1. Mediteren: Hart-Seks Meditatie + Bandha en/of Prana Mudra minstens enkele keren per week
2. Oefen stap voor stap de Ucchara AUM Pranayam en later met Moola en Uddiyana Bandha
3. Oefen elke week een andere actieve meditatie 2 à 3x per week, links staan in weekoverzicht  
In het weekoverzicht staan een aantal links waar je de tekst en de muziek kunt downloaden
4. Wanneer je een (gelegenheids)partner hebt:  
Eén avond per week: Ruimte mooi aankleden - Hartengroet - Heel bewust met seksualiteit omgaan  
Maak er een meditatie van . . . Je kunt dit ook zonder partner voor jezelf doen . . .
5. Doe de meditatie oefeningen zolang totdat je voelt dat ‘meditatief Zijn’ steeds aanwezig is, daarna hoeft je niets meer te doen . . . Maar het mag wèl en is zeker aanbevolen . . .

Het is verstandig om de volgende artikelen en/of boeken regelmatig (weer) te lezen:

1. Lees op de website [www.tantratempel.nl](http://www.tantratempel.nl) Kenniscentrum/Tantra Artikelen:  
In ieder geval vanaf 2016 feb en jonger, en vooral 2016 jul: Basis Ingrediënten en vervolgdelen  
Een beknopt overzicht staat ook op: <http://www.kiesjetantra.nl/index.html>
2. Tantra Illuminated, Hareesh Christopher D. Wallis (hard copy - e-book - audio-book)
3. Jewel in the Lotus, Sunyata Saraswati & Bodhi Avinasha, ,  
The sexual Path to Higher Consciousness, ISBN 929459-00-9
4. Tantra – Leven in Vrijheid, Osho, ISBN 90-71985-73-3
5. Tantra – Leven in Heelheid, Osho (tweede hands)
4. Boeken van Mantac Chia over Taoïsme  
Het cultiveren van mannelijke en vrouwelijke seksuele energie

**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 in vooruitgang merken.