

# Tantra Tempel – Training

## Tantra - een Levensweg - een Levenshouding

Sinds ik ergens in 1985 het eerste boek over Tantra las was ik direct verkocht. Het boek ging over Saraha (ook wel Abdhulabadra genoemd), een Tantrische meester welke een duizend jaar geleden leefde.

In tantra gaat het om de balans en totale versmelting tussen het mannelijke en het vrouwelijke, versmelting van Shiva met Shakti, balans tussen yin en yang, Heel het universum wordt beschouwd als een representatie van Shiva en Shakti, waarbij Shiva statisch en vormloos is en Shakti dynamisch en creatief. Eigenlijk gaat het om de totale vereniging met het Goddelijke, ofwel het Bestaan, de Bron. Hierbij spelen houdingen als (zelf) acceptatie, overgave, in het hier en nu zijn en vooral meditatie een grote rol.

De Tantrische beginselen zijn enkele duizenden jaren oud. De eerste geschriften dateren uit de vijfde en zesde eeuw na Christus. Vroeger werd Tantra oraal en via initiaties doorgegeven van meester op leerling. In het Oosten duurde het pad van Tantra vaak vele jaren, soms zelfs tientallen jaren. In het Westen volg je een aantal workshops en cursussen in Tantra. Hierdoor verschilt de manier om als Tantrika door het leven gaan enorm. Het is bij ons in het Westen een stuk moeilijker dan in het Oosten, waar je de beginselen van Tantra en spiritualiteit vaak vanaf de geboorte meekrijgt en ervaart.

Tantrische ervaringen kunnen plaats vinden bij de versmelting van mannelijke en vrouwelijke energie. Middels meditatie kan deze (innerlijke) vereniging ontstaan. Hierbij speelt het wegvallen van normen, waarden en oordelen een grote rol. Er bestaat eigenlijk niets mooiers dan de universele liefde die letterlijk voelbaar is tussen (twee) mensen. Daarbij is het niet noodzakelijk dat zij een welbekende vorm van partnerschap hebben. Door aan het ego voorbij te gaan, kan de Tantrische vereniging leiden tot ervaringen van onbeschrijflijke hoogte en schoonheid. Doordat deze niets te maken hebben met de lading van vaste relaties, is het mogelijk om je ego los te laten en direct contact te maken met de energie van de universele God of Godin. Deze ervaringen kunnen een sterk erotische component hebben. Daarbij handelt het nooit om (platte) seks. Het gaat niet om de bevrediging van lusten, maar om een daadwerkelijke éénwording van de mannelijke en vrouwelijke energie, ofwel éénwording met het Goddelijke. De seksuele energie is in essentie altijd levensenergie maar dan van een bepaalde kwaliteit. Hoe meer deze energie kan transformeren, hoe verfijnder hij wordt. Zo kan deze levensenergie in eerste instantie de kwaliteit hebben van seksuele energie, na transformatie de kwaliteit van hart energie en uiteindelijk de kwaliteit bezitten van spirituele energie.

Tantra wordt als een spirituele levenswijze beschouwd waardoor het mogelijk is om wezenlijk contact te maken met elkaars kern. In vroegere samenlevingen was seks een normaal deel van het leven. Het was niet vies, het hoorde er gewoon bij, net als eten en ademen. Seks werd gezien als een oerkracht, waaraan alle leven zijn bestaan ontleende. Seks was in die zin heilig en menig religieus ritueel had seksuele ingrediënten.

Bij Tantra mag het Goddelijke in de vrouw en de man er zijn. Tantra eert de God in elke man en de Godin in elke vrouw. Met het Goddelijke in elke man en vrouw wordt de essentie van een ieder bedoeld. Tantra eert die essentie, de mannelijke en vrouwelijke energie, de mannelijke en vrouwelijke kenmerken, ofwel de mannelijkheid en vrouwelijkheid in ieder persoon.

Van groot belang in Tantra is de verbinding tussen de deelnemers. Dat kan je vaste partner zijn, maar ook een volstrekt onbekende. Bij een Tantrische vereniging of samenzijn gaat het niet om de seks, maar om seksualiteit. Seks is doelgericht, twee mensen die seks hebben, 'gebruiken' elkaar om tot één of meerdere orgasmen te komen. Seksualiteit is belevingsgericht. Het gaat vooral om het 'voelen'

# Tantra Tempel – Training

van je lijf en van je seksualiteit. Oefeningen en meditaties kunnen seksuele energie opwekken, met als doel die energie door je lichaam te laten stromen. Het uiteindelijke doel van tantra is die energie zodanig door je lichaam te laten stromen dat je een vorm van verlichting bereikt. Tantra en spiritualiteit zijn daarom ook onlosmakelijk aan elkaar verbonden.

Tantra als spirituele weg is dus géén seks. Tantra maakt wel gebruik van levensenergie, in de vorm van seksuele energie, kundalini, prana of chi. Daarbij gaat het om deze levensenergie te transformeren om zo uiteindelijk tot verlichting te komen. Tantra gaat uit van leven in het hier en nu, onthechting, meditatie, zijn met wat is. Dit is net zoals bij veel andere spirituele stromingen.

Tantra is subtiel, zuiver, puur, zonder verwachtingen, zonder doel. Uren bij of in elkaar zijn zonder iets te moeten, iets te willen, alleen te zijn en te voelen. Het verbinden met een ander zonder jezelf te verliezen, het één-worden en energetisch samensmelten, dat is Tantra. En dat kan allemaal zonder seks, alhoewel dat niet persé moet. Het belang van meditatie voor tantra is groot. De 'maithuna', het tantraritueel waarbij men kan versmelten, is alleen mogelijk door tijdens het 'samen-zijn' op te gaan in meditatie.

Maithuna is een oud Indiaas Tantraritueel waarbij singles en koppels bijeen komen om met een (willekeurige) partner een Tantrische vereniging te ervaren. De keuze voor een andere dan je vaste partner lijkt in eerste instantie vreemd. Relationele liefde tussen twee personen is iets prachtigs maar heeft zeker zijn beperkingen. De partner is altijd het object van je passie met de aanwezige kwaliteiten. Persoonlijkheid speelt dan altijd een grote rol. Omdat de kwaliteiten of persoonlijkheid niet worden gezien, gaat het er alleen maar om de eigen ervaring, om je eigen ego. Bij een Tantrische vereniging met een (willekeurige) partner gaat het er om met veel respect de ander als representant van het universeel mannelijke of vrouwelijke te eren, als een God of Godin in de ander. De ander is slechts een representatie van een universeel principe. Wanneer je elkaar kent is dat laatste een stuk lastiger. Dan worden zaken ingevuld terwijl je met een vreemde werkelijk open en ontvankelijk kunt zijn.

# Tantra Tempel – Training

## Liefde is eigenliefde

Geliefde Osho, u zegt dat angst het tegenovergestelde is van liefde. Hoe kan ik angst loslaten? Hebt U een praktisch, of onpraktisch advies voor me?

Liefde is existentieel, angst is slechts de afwezigheid van liefde. De moeilijkheid met elke afwezigheid is dat je zoiets niet direct kunt aanpakken. Angst is als duisternis. Wat kun je direct aan duisternis doen? Je kunt haar niet verwijderen, je kunt haar niet manipuleren. De enige manier om duisternis aan te pakken is het licht te laten worden. Duisternis benader je via het licht. Als je wilt dat het donker wordt, doe je het licht uit; als je het niet wilt, doe je het licht aan. Je werkt dus met licht en niet met duisternis.

Hetzelfde geldt voor liefde en angst: liefde is licht en angst is duisternis. Wanneer je door angst wordt beheerst zul je nooit tot een oplossing komen. Het is alsof je met de duisternis in gevecht bent, je raakt op den duur uitgeput, doodmoe en verslagen. En het wonderlijke is dat je verslagen wordt door iets dat er helemaal niet is! En wanneer je verslagen bent, voel je echt de kracht van de duisternis, de kracht van de angst. Je voelt de kracht van onwetendheid en onbewustheid. Ze zijn helemaal niet sterk, ze bestaan namelijk niet. Vecht nooit met dat wat niet bestaat.

Daarmee zijn alle oude religies de mist in gegaan. Wanneer je gaat vechten met het niet-bestaande ben je verloren. Je smalle stroompje bewustzijn verliest zich volledig in een niet-bestaande woestijn, en die is oneindig.

Daarom moet je allereerst onthouden: maak van angst geen probleem. Het gaat om liefde. Daar kun je rechtstreeks iets aan doen, je hoeft niet af te wachten of uit te stellen. Begin met liefhebben! Liefde is een geschenk van God, of van het bestaan, welke terminologie je ook prefereert. Ben je godsdienstig opgevoed, dan gebruik je de term God. Zo niet, dan noem je het: het bestaan, het Al of het universum. Onthoud dat je met liefde geboren bent; het is een aangeboren eigenschap. Ruim er een plaats voor in, geef haar de gelegenheid te stromen, laat het gebeuren. We blokkeren haar, houden haar tegen. We springen zo zuinig met liefde om. Dat komt doordat we economisch hebben leren denken. Dat werkt heel goed in de buitenwereld.

Wanneer je een bepaalde hoeveelheid geld hebt en je geeft er maar van weg, ben je heel gauw arm en moet je er zelf om vragen. Door geld weg te geven raak je het kwijt. Dit economische denken zit in je bloed. Het gaat op voor de buitenwereld, daar werkt het. Het geldt alleen niet voor je innerlijke wereld. Daar is een heel andere wiskunde van toepassing: hoe meer je geeft, hoe meer je overhebt; hoe minder je geeft, hoe minder je overhebt. Wanneer je helemaal niets geeft, verlies je je aangeboren eigenschappen. Ze stagneren en raken verstopt, ze raken bedolven. Wanneer ze zich niet kunnen ontplooien, verschrompelen ze en sterven af. Het is zoals een muzikant die op zijn gitaar of fluit speelt en steeds meer tonen te voorschijn roept. Hij verliest zijn muziek niet door te spelen, hij wint erbij. Of zoals een danser: hoe meer hij danst, des te groter zijn vaardigheid wordt. Of zoals schilderen: hoe meer je het doet, des te fraaier worden je schilderijen.

Op een keer werkte Picasso aan een schilderij. Een kritische vriend vroeg hem: 'Er is iets dat mij bezighoudt en ik kan niet langer wachten met het je te vragen. Ik wil het nu weten: je hebt honderden schilderijen gemaakt, welke is nu het beste?' Picasso antwoordde: 'Dit, waar ik nu aan bezig ben.' De vriend zei: 'Dit? Maar die andere dan, die je hiervoor hebt geschilderd?' Toen antwoordde Picasso: 'Die zitten hier allemaal in. Het volgende wordt zelfs nog mooier, want hoe meer je schildert, hoe groter je vaardigheid wordt, hoe groter je kunst.'

# Tantra Tempel – Training

Zo werkt liefde, zo werkt vreugde! Deel ze. In het begin lijken het dauwdruppels, omdat je zuinigheid nog stevig ingebakken zit. Maar wanneer je je dauwdruppels hebt gedeeld, stroomt er van lieverlede een zee van liefde door je heen die je helemaal kunt delen met anderen. Je hebt er onnoemelijk veel van. Pas wanneer je de hogere wiskunde van geven en ontvangen begrijpt, zie je in dat je door te geven heel veel wint. Het is niet zo dat je iets terugkrijgt; het ligt aan het geven zelf, daardoor word je rijker. Dan wordt je liefde groter en stralender. En op een dag vraag je je verbaasd af waar de angst is gebleven. Zelfs als je ernaar op zoek gaat, vind je haar niet meer.

Het is dus geen kwestie van de angst loslaten; het is nog nooit iemand gelukt angst los te laten. Het gaat er alleen om je liefde met anderen te delen, dan valt de angst vanzelf weg. Je vraagt me: `Hebt U een praktisch, of onpraktisch advies?' Met praktische adviezen houd ik me niet bezig. Onpraktische adviezen heb ik genoeg!

Geliefde Osho, komt vreugde uit het hart of uit het wezen? Als ze uit het hart komt, valt ze dan weg wanneer je je wezen bereikt? En als dat zo is, hoe komt het dan dat U zoveel blijheid uitstraalt? Osho, ik ben zo gehecht aan vreugde en gratie. Moet ik die ook loslaten?

Het is een prachtige vraag. `Komt vreugde uit het hart of uit het wezen?' Vreugde komt uit het wezen, maar gaat via het hart. Het hart is de eerste die de vreugde van het wezen ontvangt. En het hart is het voertuig waarmee de vreugde de buitenwereld bereikt; daarom kun je je gemakkelijk vergissen door te denken dat vreugde uit het hart komt. Ze passeert het hart, maar komt voort uit het wezen. Het wezen zit heel diep. Het hart is een instrument, een medium, een voertuig. ... Het enige dat je kent is je verstand en dat is alleen maar een voertuig; je hart en dat is alleen maar een voertuig. Maar ze zijn leeg. Je denken leidt nergens toe. Je hart blijft bij lust steken, het leert nooit de liefde kennen. Zoek je innerlijke wezen en al het andere zal uit eigen beweging volgen. Je hoeft niets los te laten, dat kun je niet eens. Het zijn je eigen innerlijke eigenschappen; ze schitteren uit zichzelf. Dan is je hart vol liefde en je denken vol intelligentie.

U leert mensen voor zichzelf te zorgen, voordat ze proberen voor anderen te zorgen. Dit druist kennelijk in tegen veel godsdiensten in de wereld, die dienstbaarheid aan de mensheid leren; in hun ogen moet dit een zeer egoïstische houding lijken. Kunt U hierover iets zeggen?

Het druist niet alleen tegen veel godsdiensten in, het druist in tegen alle godsdiensten ter wereld. Ze leren allemaal dienstbaarheid aan anderen, onbaatzuchtigheid. Maar in mijn ogen is egoïsme een natuurlijk verschijnsel.

Onbaatzuchtigheid is iets opgelegds.  
Egoïsme is deel van je natuur.

Alleen als je een punt bereikt waar je zelf opgaat in het universum, kun je echt onbaatzuchtig zijn. Je kunt doen alsof. Dan ben je gewoon een huichelaar, en ik wil niet dat mijn mensen huichelaars zijn. Daarom is het een beetje ingewikkeld, maar het is te begrijpen.

Ten eerste: egoïsme is deel van je natuur. Je moet dat accepteren. En als het deel van je natuur is, moet het een wezenlijk doel dienen, anders zou het er niet zijn.

Alleen dankzij je egoïsme heb je overleefd, heb je voor jezelf gezorgd. Anders zou de mensheid al lang geleden verdwenen zijn.

...

# Tantra Tempel – Training

Eerst wil ik dat je zelf tot bloei komt. Ja, dat lijkt misschien egoïstisch; ik heb geen bezwaar tegen die schijn van egoïsme. Die is oké.

Maar is de roos egoïstisch als ze bloeit? Is de lotus egoïstisch als ze bloeit? Is de zon egoïstisch als ze schijnt? Waarom zou jij je dan zorgen maken over egoïsme?

Je bent geboren. De geboorte is slechts een mogelijkheid, een begin, niet het eind. Je moet tot bloei komen. Vergooi dat niet in een domme vorm van dienstbaarheid.

Jij bent er allereerst verantwoordelijk voor dat je tot bloei komt, dat je volledig bewust, gewaar, waakzaam wordt, en in dat bewustzijn zul je in staat zijn te zien wat je kunt delen, hoe je problemen kunt oplossen.

Negenennegentig procent van de problemen van de wereld kunnen worden opgelost. Misschien kan één procent van de problemen niet worden opgelost. Dan kun je met die mensen delen wat je te delen hebt, maar eerst moet je iets hebben om te delen.

uit Liefde IS eigenliefde  
[www.osho.nl](http://www.osho.nl)

De liefde is een kwestie van zijn.

Liefde heeft niets te maken met begeerte of met zorg.

Liefde is.

Een stroom tussen wezens, die doet communiceren en weten.

"Liefde maakt vrij, niet het denken."

- Manfred Kyber -

"Onpersoonlijke liefde' is net zoiets als 'onstoffelijke stof',

of een andere tegenstrijdige tegenspraak:

- Wei Wu Wei -

# Tantra Tempel – Training

## Liefde Leven

‘De dag dat de mens vergeet te lachen,  
de dag dat de mens vergeet speels te zijn,  
de dag dat de mens vergeet te dansen,  
is hij geen mens meer;  
hij is naar een niet-menselijk niveau gevallen.

Speelsheid maakt hem licht,  
liefde maakt hem licht,  
lachen geeft hem vleugels.  
Door met vreugde te dansen,  
kan hij de verste sterren aanraken,  
kan hij de diepste geheimen van het leven leren kennen.’

**Leven:** ‘Mijn boodschap is heel eenvoudig: leef het leven zo gevaarlijk mogelijk. Leef het leven totaal, intensief, hartstochtelijk, want buiten het leven is er niets anders goddelijk.’

**Liefde:** ‘Liefde kan hier-en-nu het paradijs creëren. Heb meer lief, heb zo veel lief, dat je uiteindelijk zelf een bron van liefde wordt – en verder helemaal niets.’

**Lachen:** ‘Lachen brengt je weer in je eigen energie. Iedere pees van je wezen wordt levend, en iedere cel van je wezen begint te dansen.’

‘Het leven is zo rijk en zo ongelooflijk mooi; als je erin kunt ontspannen, heb je het allerhoogste bereikt. En het is zo eenvoudig: wat je alleen maar hoeft te leren is de kunst van acceptatie, zo-zijn, en een onbegrensd vertrouwen komt daar uit voort. Als je vertrouwen groeit, gaan alle deuren van het bestaan voor je open, ben je welkom.’

# Tantra Tempel – Training

## Liefde:

Kahlil Gibran (uit: De profeet)

Toen zei Almitra: "spreek tot ons over liefde". En hij hief zijn hoofd op en liet zijn blik over de schare gaan en zij verstomde. En met een machtige stem zei hij:

"Als de liefde je wenkt, volg haar, al zijn haar wegen nóg zo zwaar en steil. En zouden haar vleugels je willen omhullen, laat haar dan, al zou het zwaard dat verborgen zit onder haar veren je kunnen verwonden. En als ze je toefluistert, schenk haar dan je geloof, terwijl haar stem je dromen verbrijzelt zoals de noordenwind door je tuin woedt en haar maakt tot een dorre woestenij.

Want zo de liefde je kroont,  
ze kruisigt je ook en ofschoon ze dient voor je groei,  
ze zal je ook snoeien.

Zo ze opstijgt om je dorste en teerste takken te strelen die bevend trillen in de zon,  
zo daalt ze ook af naar je wortels en rukt hun houvast aan de aarde los.

Als korenschoven gaart ze je bijeen.  
Ze dorst je tot je naakt bent.  
Ze wast je tot je vrij bent van je kaf.  
Ze maalt je tot je blank bent.

Ze kneedt je tot je soepel bent en wijst je dan toe aan haar heilig vuur  
zodat je worden zult tot heilig brood voor Gods heilig feest.

Dit alles doet de liefde,  
opdat je de geheimen leert kennen van je eigen hart en  
deel zult worden van 's levens hart.

Maar als je in je angst alléén de vrede en de zoetheid der liefde zoekt, is het beter dat je je naaktheid bedekt, haar dorsvloer verlaat en een wereld betreedt zonder seizoenen, waarin je zult lachen maar niet je volle lach en waarin je zult wenen maar niet al je tranen. De liefde geeft enkel zichzelf en put slechts uit haar eigen bron. Zij bezit niet en wil evenmin in bezit genomen worden want ze is zichzelf genoeg.

Als je liefhebt, zeg dan niet: "God is in mijn hart"; zeg liever: "ik ben in het hart van God" en tracht niet liefde's loop te bepalen, want de liefde richt, zo zij je waardig acht, haar eígen loop. De liefde kent geen ander verlangen dan zichzelf te vervullen, maar als je wél liefhebt en verlangens koestert laat deze verlangens dan zijn:

Samen te smelten tot een snelvlietende beek die haar melodie zingt in de nacht.  
De pijn te kennen van te veel tederheid.  
De liefde te doorgronden, gewond te worden en vrijwillig en vreugdevol bloeden.  
Bij het ochtendglorien te ontwaken met een gevleugeld hart,  
dankbaar voor weer een dag van liefhebben.  
Te rusten op het middaguur en de vervoering der liefde te overpeinzen.  
In de avond vol dankbaarheid huiswaarts te keren en  
in te slapen met een gebed voor je geliefde in je hart en  
een loflied op je lippen".