

# Een kritische reflectie op de ontwikkeling van tantrische educatie en coaching voor volwassenen in Nederland.

## Inleiding

Sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw kent ook Nederland een tantrische traditie. Verschillende Nederlandse leermeesters doceren tantra in ons land. Allemaal vanuit hun eigen visie, leerschool en achtergrond.

Sinds 2000 zijn de tantrische instituten en praktijken in ons land als paddestoelen uit de grond geschoten. De vraag is of we deze ontwikkeling als louter positief moeten beschouwen.

Een kritische reflectie op deze recente ontwikkelingen lijkt daarom noodzakelijk<sup>1</sup>. Al was het maar om het publiek meer inzicht en een bewuste keuzemogelijkheid te bieden.

Maar ook vanuit het oogpunt van verdere verspreiding in het westen van de traditionele tantrische tradities en visies is het op dit moment van wezenlijk belang om juist rondom de kwesties van tantra ten opzichte van intimiteit en seksualiteit meer helderheid en bewustzijn te brengen<sup>2</sup>.

## Drie tantrische tradities in perspectief

In de tantra zijn er op dit moment drie belangrijke richtingen of stromingen te onderscheiden. Deze hoofdstromingen kennen vele varianten en subrichtingen. Maar het voert voor deze kritische reflectie te ver om al deze richtingen te beschrijven.

Binnen die hoofdstromingen kent de tantrische traditie drie richtingen en wijzen van tantra onderricht, namelijk: 1. *de witte tantra le ertraditie*, 2. *de rode tantra le ertraditie* en de 3. *de zwarte tantra le ertraditie*.

De *witte tantra traditie* is uitsluitend bestemd voor de spiritueel en metafysisch ingewijden uit de hoogste en meest traditionele boeddhistische / hindoeïstische instituten.

Dit is een vijfduizend jaar oude tantra traditie die slechts enkele lama's uit Tibet nog steeds onderwijzen en ook nog een handjevol Indiase leermeesters.

---

<sup>1</sup> Tara's kritische stellingen die vooraf gingen aan dit artikel:

- Tantra is momenteel 'hot' in het westen, tantra is mode, Tantra is commercieel!
- Niet ingewijde en qua tantra ongeschoolde westerlingen hebben de tantra voor zichzelf opgeëist. Deze lieden menen het fijne over "tantra" te weten en beginnen al na een jaartje of wat trainen hun eigen tantra schooltje, soms zelfs al na een paar tantra workshops.
- De vraag is of dit spiritueel is? De vraag is of dit therapeutisch en educatief verantwoord is.
- Zelfs als dit met de beste intenties plaatsvindt onder het mom van innigheid, intimiteit en de verhoogde oxytocine niveaus<sup>1</sup>, die toch zo'n heilzame uitwerking schijnen te hebben op onze lichamen en geest.
- Er wordt zonder enige vorm van professionele toetsing en controle met tantra op een vaak onwetende en onbewuste wijze geëxperimenteerd op menselijk materiaal.
- Er kan eenvoudigweg op deze wijze geen sprake zijn van een zuivere spirituele of zelfs ethisch verantwoorde standaard.

<sup>2</sup> Dit volgens Tibetaanse leermeesters van o.a. het Samye Ling klooster (Schotland, 1967). Het Samye Ling klooster is de plek waar ik (Tara, de schrijfster van dit artikel) in mijn twintiger jaren boeddhistisch onderricht kreeg.

Deze vorm van tantra, welke de hoogste vorm van yoga wordt genoemd, kan dus maar door een klein en select groepje mensen in de wereld worden beoefend.

Tantra in deze vorm vraagt een jarenlange spirituele, intellectuele en emotionele training en onderricht, voordat men in staat is de subtiele energieën in lichaam en geest dusdanig te beheersen en te sturen, dat ze binnenin het individu volledig transformatief, flexibel te richten en vloeibaar kunnen worden.

De witte tantrische traditie zou je kunnen kenschetsen als de meest heilige en zuivere vorm van tantra. Het sleutelwoord binnen deze traditie is de energetica; het werken binnen het lichaam en de geest met zuivere energie.

In deze vorm van tantrische training wordt weliswaar gewerkt met de wortelchakra- en seksuele energie vanuit de tweede chakra, in onder andere de kundalini - en vuuradem meditatie.

Echter, er is niets, werkelijk seksueels en ook niets interpersoonlijk-intiems aan deze vorm van spirituele oefening te ontdekken.

Dit is zuiver een individuele, geestelijke en gedisciplineerde meditatieve, lichamelijke training, meestal onderwezen aan uitverkoren, mannelijke, boeddhistische monniken. Boeddhistische monniken leven net als christelijke monniken celibatair.

De rode tantra is de modern tantrische / taoïstische traditie<sup>3</sup> die onder andere door leermeesters als Osho (2001, 2003, 2010), maar ook door goeroes als Barry Long (2000), Kenneth Ray Stubbs (1998, 1999, 2000), Joseph Kramer (2002), Mantak Chia (1997, 2001, 2005), Margot Anand (1992, 1995), David en Ellen Ramsdale (1985) en zelfs Deepak Chopra (1997, 2006) naar westerse behoefte en concept zijn vertaald en in het westen als afgeleide van de oude Oosterse tradities zijn geïmporteerd.

*"Zegt Madonna: "Via mijn vriend Deepak Chopra kwam ik in contact met de boeken van Osho, wat mijn leven naar een dieper niveau verschoof. Het spijt me dat ik hem niet persoonlijk heb leren kennen, en ik beklaag de Amerikaanse regering die in de '80er jaren zo een unieke gelegenheid is misgelopen." (Bron: [www.bol.com](http://www.bol.com)).*

De tantraboeken van Margot Anand (1992, 1995) zijn de meest bekende boeken door een westerling geschreven, waarin oude tantrische oefeningen eenvoudig zijn vertaald naar westers concept en niveau.

De import van oosterse wijsheid en kennis ten aanzien van seksualiteit en intimiteit begon in Nederland eind jaren '70 van de vorige eeuw.

Memorabel zijn de TEM (Taoïstische Erotische Massage) demonstraties door Emens en de Ridder eind jaren '80 in de Cosmos te Amsterdam en het oprichten van de Reichiaanse Seksacademie door Bea Oving (lichaamsgericht coach) en Leo Zandvliet (cognitief coach), begin jaren tachtig.

Gevolgd door de NASA (New Ancient Sex Academy) van Emens en haar partner Shahar. Dit koppel doorbrak in de jaren tachtig en begin negentiger jaren van de twintigste eeuw seksuele taboes door publiek-vriendelijke sekseducatie aan te bieden in de vorm van erotisch taoïstisch massage onderricht (ook via internet). Daarnaast behandelden zij mensen alternatief seksuologisch en verzorgden zij seksuele inwijdingen voor seksueel onervaren volwassenen.

---

<sup>3</sup> In mijn school wordt de rode tantra traditie ook wel de New Age Tantra genoemd.

Tantra en Liefdes Tao kennen een ware revival in ons land sinds de jaren negentig van de vorige eeuw.

In de huidige tantra scholen worden in het beste geval eeuwenoude traditionele tantrische technieken op een eenvoudige en veilige manier vertaald en als 'tools' ingezet in tantrische educatie en coaching voor volwassenen.

### Wel of geen seks bij tantra scholing?

In Nederland tekent zich op dit moment een tweedeling af in de tantrische instituten, waar enerzijds tantra als middel wordt ingezet om de intieme, seksuele intelligentie en bewustzijn bij volwassen individuen te trainen.

Anderzijds, de scholen waar intieme seksualiteit om wat voor reden ook wordt vermeden en waar men zich wil richten op niet-seksuele vormen van lichamelijke intimiteit, gecombineerd met westerse concepten van spiritualiteit.

In navolging van de rode tantrische traditie in Nederland zien we leermeesters als Dr. Long, Traugott en de Sahajayoginicina groep, die in hun tantratrainingen doelbewust intieme, seksuele oefening incorporeren.

*"Sahajayoginicina' is een van de weinige instituten waar je Tantra van de linkerhand kan beoefenen. 'Van de linkerhand' wil zeggen dat je Tantra doet op een uitdrukkelijk seksuele wijze. Uiteraard beoefenen we ook aan Tantra van de rechterhand om met niet-seksuele oefeningen voor te bereiden op Tantra van de linkerhand". (bron, website: <http://www.sahajayoginicina.nl/>).*

De medewerkers van Sahajayoginicina stellen op bovengenoemde site: "Tantra beoefenen zonder seks is hetzelfde als zwemmen zonder water".

Dr. Long incorporeert seksuele oefening in navolging van het onderricht van de bekende tantrische meesters Mantak Chia en Kenneth Ray Stubbs, Ph.D..

Haar filosofie is dat er nog steeds teveel issues en taboes rondom seksualiteit in het westen heersen, waardoor seksualiteit in negatieve zin een maatschappelijk probleem blijft. Het aantal seksverslavingen is de laatste jaren drastisch toegenomen, het aantal mensen met seksuele en daaraan gerelateerde relationele problemen ook. Om deze problemen te verhelpen moet men volgens Long doelbewust met seksualiteit werken op een ethische en integere manier. Wanneer men de seksuele intelligentie en het bewustzijn van mensen vergroot, zullen bovenstaande problemen vanzelf verminderen. Dit zal niet het geval zijn, wanneer men seksuele issues mijdt en doelbewust wegstopt bij tantrisch onderricht.

Maar we zien ook tantra meesters en leraren zoals den Boer, Nirav en Thorig, die beslist en weloverwogen seksuele thema's, issues en training in hun educatieve programma's vermijden. Dit vanuit de visie deelnemers in tantra groepen te beschermen en te begrenzen en om maatschappelijke controverses te voorkomen.

De cruciale vraag die men zich zou kunnen stellen, is hoe een mens in de (lichamelijke) liefde verbonden kan blijven als men vanuit een exclusivistische, of zelfs gespleten gedachte vertrekt en seksualiteit om wat voor reden ook in tantrische educatie mijdt?

Aan het oorspronkelijke doel van tantrische training voor de lichamelijke liefde tussen de 'gewone man en vrouw' of 'man en man' of 'vrouw en vrouw' wordt zo voorbijgegaan.

Van de overige tantrascholen en leraren is nog min of meer ongedefinieerd wat hun standpunten zijn ten aanzien van het adresseren van seksuele issues, thema's en oefening gedurende tantrische en of taoïstische educaties.

Echter, het vermijden van intiem seksuele oefening bij tantra gebeurt helaas ook nogal eens omdat leraren zelf nog niet op orde zijn met projecties en persoonlijke issues op het gebied van intieme (zelf)seksualiteit, seksuele energie, seksuele identiteit en seksuele autonomie.

De seksualiteit mijdende groep ziet tantra dus liever niet als een vorm van heilzame training voor de lichamelijke liefde, oftewel intieme seks tussen partners. In de moderne tantrische tradities zoals die van Osho, Chia, Ramsdale, Stubbs en anderen was tantraoefening daar juist wel voor bedoeld.

Rode tantra is door bovengenoemde leermeesters en pioniers bedoeld als tantra-oefening of zelfs tantra-fitness voor de 'gewone mens' en draagt zo bij aan het intiem relationele en seksuele nut.

*"Tantra zegt alleen dat seks een bron van gelukzaligheid kan zijn. En als je eenmaal dat geluksgevoel kent kun je verdergaan, want nu sta je geworteld in je ervaring. Het is niet de bedoeling dat je voor altijd met seks bezig blijft, maar je kunt het gebruiken als springplank. Dat is wat tantra bedoelt, gebruik seks als springplank. En als je eenmaal de extase van seks hebt ervaren, begrijp je ook wat de mystici bedoelen met een groter orgasme, een "kosmisch orgasme". (Osho, 2010, Tantra, Spiritualiteit en Seks).*

De seksualiteit mijdende stroming ziet tantra en de tantrische oefeningen liever als een middel tot intiem en spiritueel verbinden.

Maar intieme verbinding met wat, met wie en waarom? Wat is het precieze doel van deze oefening tot verbinding?

De Tibetaanse monniken zouden ons de vragen, wat behelst die intieme, verbinding dan? Over welke vorm en energie van liefde praten we hier?

De seksualiteit mijdende stroming in ons land is een groep van tantriki geworden die niet meer als rood, maar meer als zacht roze gekenmerkt kan worden. Roze staat in de kleurenpsychologie voor prille verliefdheid en onschuldige lichamelijke intimiteit. Deze polderachtige en enigszins brave attitude, vertegenwoordigd door de seksualiteit mijdende stroming in ons land, wordt meestal ingenomen onder het mom van spirituele zuiverheid, politieke en juridische correctheid, soms zelfs in navolging van een dogmatische, monogame christelijke traditie.

Het is juist die monogame, christelijke traditie die op het punt staat onder ogen van ons allen in te storten. Denk hierbij aan het recent aan het licht gekomen seksueel misbruik en seksuele intimidatie van priesters, paters, nonnen met jonge jongens en meisjes in de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw.

Juist deze schandalen bewijzen hoeveel er nog te overwinnen is in onze huidige samenleving als het gaat om het ontwikkelen van een gezonde en reële attitude ten

aanzien van seksualiteit. Tot dusver hebben we nog steeds te maken met een negatieve, geobsedeerde seksuele cultuur, de seksuele revolutie van de jaren '60 ten spijt.

### Mogelijke schade aan de gezondheid

Het doelbewust vermijden van seksuele, intieme issues in tantrische training bevestigt niet alleen de seksueel negatieve cultuur, waarin wij nog steeds leven, maar schaadt in een aantal gevallen zelfs ongezien en ongemerkt de gezondheid van cursisten.

Door seksualiteit en seksuele energie doelbewust te vermijden in de tantratrainning, wordt een belangrijk deel van het kinesthetisch, biologisch en fysiologisch seksueel bewustzijn<sup>4</sup> van het individu genegeerd of zelfs geïnhibeerd.

Tantrische oefening en training worden op deze wijze te veel een zaak van het hart en het hoofd en te weinig van het kruis.

Dit veroorzaakt bij cliënten of cursisten in het minst kwalijke geval hoofdpijn, ten gevolge van energetische congestie in het bovenste deel van het lichaam. Maar kan op den duur ook ernstigere gezondheidsschade aanrichten<sup>5</sup>. Dit alles heeft te maken met het niet helemaal ten volle mogen circuleren met de seksuele- of wortelenergieën in het onderlichaam.

Noch de beginnende tantra docenten, noch hun leerlingen schijnen zich van deze energetische congestie en daaraan verbonden gezondheidsrisico's bewust.

In de rode tantrische traditie beoefenen we juist de lichamelijke liefde tussen liefdes - en of sekspartners.

Rode tantra gaat over niets meer en niets minder dan het actief bedrijven van de liefde. Want juist in het Boeddhisme en het Hindoeïsme is de *Liefde* een werkwoord.

Partners trainen door middel van tantra doelbewust en integer hun lichamelijke uitingen van liefde, dus de seksuele uitingen niet uitgesloten. Zoals met alle vormen van yoga het geval is, ontstaat er dan vanzelf een geestelijke connectie en in sommige gevallen een spirituele of zelfs extatische connectie via de kinesthetische waarnemingen en de fenomenologische ervaringen<sup>6</sup>.

Want onze geest en bewustzijn beïnvloeden ons lichaam en ons lichaam kan vice versa door doelbewuste oefeningen onze geestes- en bewustzijnstoestanden beïnvloeden<sup>7</sup>. Daar getuigen inmiddels ook westerse wetenschappers van.

---

<sup>4</sup> Het kinesthetisch seksueel bewustzijn duidt op de lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens voornamelijk in het gebied van onze genitaliën. Het betreffen gewaarwordingen en gevoelens die we terugkoppelen naar onze hersenen en daardoor bewust waarnemen. Het biologisch seksueel bewustzijn is ons primaire seksuele bewustzijn dat via onze evolutionaire ontwikkeling deel is van onze genen en dus ook van onze hersenen en de rest van ons lichaam. Hierin uit zich ook een deel van ons instinctmatig gedrag.

<sup>5</sup> Men kan door onjuiste en energetisch onverantwoorde tantrische training op den duur hartklachten krijgen, problemen in het hoofd, waaronder zelfs herseninfarcten of hersenbloedingen, daarnaast problemen met organen als mild, lever en of nieren.

<sup>6</sup> Kinesthetische waarnemingen en ervaringen zijn ervaringen en waarnemingen vanuit de lichamelijke sensaties, bijvoorbeeld via onze proprioceptoren, gevoelsorgaantjes die zich in onze huid bevinden.

<sup>7</sup> Deze veronderstelling komt voort uit de dans- en bewegingstherapie. Marion Chase die baanbrekend pionierswerk verrichtte door middel van danstherapie met psychiatrische patiënten, stelde het volgende: "Dance

Neurowetenschapper Damasio stelt dat ons (Lichaams)bewustzijn wordt gevormd door een complexe wisselwerking tussen het brein en andere fysieke en lichamelijke waarneembare systemen.

*“Emotie, gevoel en bewustzijn zijn gerelateerd aan het lichaam. We starten met een organisme dat bestaat uit het eigenlijke lichaam en de hersenen, en dat is toegerust met bepaalde vormen van hersenreactie op bepaalde prikkels en dat ook in staat is tot het representeren van de interne toestanden die het gevolg zijn van de reacties op prikkels en van de inzet van vooraf ingestelde reactierepertoires. Als de representaties van het lichaam steeds complexer en gecoördineerder worden, vormen ze uiteindelijk een geïntegreerde representatie van het organisme: het proto-zelf. Zodra dat gebeurt, wordt het mogelijk om representaties te maken van het proto-zelf wanneer dat wordt beïnvloed door interactie met een bepaalde omgeving. Pas dan neemt het bewustzijn een aanvang en pas daarna begint een organisme dat prachtig reageert op zijn omgeving, te ontdekken dat het prachtig reageert op zijn omgeving. Maar al deze processen – emotie, gevoel, bewustzijn – zijn afhankelijk van representaties van het organisme. Hun gedeelde zijnsgrond en vaak ook stimulator is het lichaam.” (Damasio, *Ik voel dus ik ben*, 1999, p. 282).*

Het bewust aanwezig zijn in het kruis en het werken met seksuele energie is nodig om de totale kundalini energie correct te ervaren en te wortelen. Door de kundalini kracht vanuit de wortel chakra te activeren en via de onderste delen van het ruggenmerg naar boven te sturen, komen de juiste signalen en chemische (hormonale) stoffen in de hersenen aan en kunnen de schadelijke stoffen en negatieve energie het lichaam via het ruggenmerg en de wortel chakra (gelegen bij het stuitje) op hun beurt verlaten.

Hierdoor komt een mens tevens tot verruiming in bewustzijn en kan vervolgens een extase optreden. Door deze verruimende ervaringen, die door de juiste tantrische oefening voor de ‘gewone mens’ binnen handbereik liggen, bevordert de mens zijn fysieke gezondheid en geestelijke stemming op korte en lange termijn. Het is inmiddels bekend dat tantrische en taoïstische oefeningen in de correcte vorm en dosering een positieve uitwerking hebben op ons immuunsysteem, dat ze depressie kunnen verminderen en dat ze ook een pijnstillende en een sterk ontspannende werking hebben<sup>8</sup>.

Het feit dat de auteur van dit artikel (Dr. Long) een voorstander is van het incorporeren van seksuele issues in tantrische training, wil niet zeggen dat zij vindt dat men zich in een tantrische groepstraining zonder weerga seksueel mag uitleven. Het respecteren van elkaars grenzen en opvattingen is ook een belangrijk aspect van het op de juiste wijze leren kanaliseren van primaire seksuele energie, behoeften en verlangens.

---

therapy, the use of dance/movement as psychotherapeutic or healing tool, is rooted in the idea that the body and the mind are inseparable. Its basic premise is that the body movement reflects inner emotional states and that changes in movement behaviour can lead to changes in the psyche, thus promoting health and growth.” (Levy, 1988, p. 1).

<sup>8</sup> Zie hiervoor het boek van David Brown aangaande Sexual Surrogate Partner Therapy, 2008.

## Verantwoorde tantrische educatie

Dr. Long pleit er zelfs voor vanwege het intieme karakter om tantrische training liever in koppeltraining of individuele training aan te bieden en niet in groepen. Maar met tantrisch ingewijde en geschoolde docenten aan het roer, kan tantra ook veilig in groepen gedoceerd worden.

Een aantal tantra scholen noemen hun trainingen tantrisch. Echter, de educatie van deze instituten kan eerder als communicatietraining op het gebied van liefde en intimiteit gekenschetst worden. Dit is een voorstadium van de werkelijke tantrische trainingen.

Deze intimiteitstrainingen zijn overigens prima trainingen voor mensen die op een voorzichtige manier met het *hier en nu* in de lichamelijke liefde willen kennismaken.

Ook zijn er instituten die zogeheten "Slow Sex" trainingen aanbieden. Ook daar worden bedpartners getraind om in het *hier en nu* te zijn en te blijven, tijdens het vrijen.

Dan is er sinds kort in het westen de zwarte of magische tantra in opkomst. Hier past men uit de oude traditie afgeleide tantrische rituelen, gecombineerd met SM rituelen toe. In deze vorm van tantrische oefening komen de hemel en de hel samen, het witte en het zwarte, het oosten en het westen.

Op zich is de *zwarte tantra* wel een innovatief en creatief tantrisch concept, al ontgaat sommigen het spirituele nut van deze oefening.

Overigens geldt hier helemaal dat deze vorm van tantra gecombineerd met bondage SM in de juiste dosering en correcte vorm dient te worden aangeboden om geen schade aan te richten aan de geestelijke en of lichamelijke gezondheid van mensen.

De zwarte tantra kan voor een aantal mensen een interessante uitlaatklep zijn / worden.

Inmiddels is ontdekt door hersenwetenschappers dat bij een bescheiden percentage individuen het pijn- en lustgebied in de hersenen wat meer overlappen dan normaal en waarschijnlijk daardoor elkaar ook wederzijds sterker beïnvloeden. (Prescott , e.a., 1975).

*En het wordt nog gecompliceerder doordat pijn in een hersenregio wordt beleefd die overlapt met genot. Bij pijn en extreme inspanning maken de hersenen endorfine aan om rust te brengen en de pijn te onderdrukken."* (In: De Groene Amsterdammer, De onttovering van ons gevoel, GENOT CHEMISCH ONTRAFELD, JULI 2008).

## Wat kunnen we leren van de oude tantrische culturen en tradities?

Vanuit de spiritueel zuivere en oude tantrische tradities zijn onze huidige westerse tantrische ideeën en opvattingen op z'n minst eigenaardig te noemen. Daarnaast vinden de oude tantrische tradities hun oorsprong in culturen waar totaal andere opvattingen heersten ten aanzien van seksualiteit, intimiteit, romantische en monogame liefde, polygamie, polyamorie, gezin, huwelijk, geboorte en dood.

Seksualiteit en intimiteit, als ook verschillende vormen van liefde werden hier gezien als een volledig geaccepteerd onderdeel van het menselijk bestaan en waren ook volledig in dat bestaan geïntegreerd. Er heersten minder taboes en dogma's ten aanzien van seksualiteit en de 'gewone' mensen waren naar het zich laat aanzien veel minder obsessief bezig met seksualiteit en intimiteit dan de tegenwoordige westerling en helaas inmiddels ook de verwesterde oosterling.

Er was gezegd een positieve cultuur ten aanzien van seksualiteit, terwijl wij (westerlingen) vanwege onze diepgewortelde, eeuwenlange taboes en dogma's nog steeds leven in een negatieve cultuur ten aanzien van seksualiteit, intimiteit en lichamelijkeheid (Harris, 2006).

Al had het er sinds de jaren '60 van de vorige eeuw alle schijn van dat we ons hadden bevrijd van beknellende seksuele dogma's en een seksueel negatieve cultuur. Helaas is dat niet helemaal waar.

Ja, we doen tegenwoordig zelfs openlijk aan seks en vooral ook de jonge vrouwen doen er aan en genieten er nu van, maar dat alles vindt plaats binnen een agressieve en obsessieve seksuele cultuur. Het aantal seksverslavingen is door de nieuwe media en internet verveelvoudigd ten opzichte van 20 jaar geleden.

Het is niet voor niets dat de Tibetaanse lama's, maar ook wetenschappers als de neuropsycholoog Prescott (1975, 2001) er ons westerlingen op wijzen dat we ons juist nu moeten bevrijden van onze negatieve seksuele cultuur. Ze sporen ons aan om zo snel als mogelijk terug te keren naar een positieve en minder obsessieve seksuele cultuur. Hier kan tantra een belangrijke bijdrage leveren.

Tantrikus Fred Traugott zegt hierover het volgende:

*“Omdat we binnen onze reguliere opvoeding negatief seksueel worden opgevoed, is het overbrengen van een open en juiste wijsheid, ervaring en kennis noodzakelijk binnen onze westerse cultuur. We moeten de mensen leren beter met hun genitaliën en hun genitale zones in contact te komen, zodat de intieme liefde tussen mensen daarvan kan profiteren.*

*Op deze wijze leren mensen juist intimiteit en seksualiteit met elkaar te verbinden. Dit leidt tot algehele bewustwording bij een mens. Hierdoor ontstaan gevoelens van seksueel respect en dat is wat we hard nodig hebben in onze samenleving.”*  
(interview, maart 2010).

Terugkeren naar een 'natuurlijke' en daarmee gezonde benadering van seksualiteit, als een geïntegreerd stukje leven en bewustzijn in ons dagelijkse bestaan lijkt daarmee een prioriteit in tantrische educatie.

Dit thema zou al in de seksuele opvoeding van onze kinderen een plaats moeten krijgen, door kinderen en jongeren anders te gaan voorlichten over seksualiteit en intimiteit.

Want seks en fysieke intimiteit zijn naast aangename prikkels, biologische en daarmee noodzakelijke behoeften van de mens die hoe dan ook niet onderdrukt mogen worden, wel gekanaliseerd.



Dat kanaliseren van primaire seksuele energie is nu precies wat we van tantra kunnen leren. Tantra kanaliseert de primaire seksuele lust en energie in een verfijnd fysiek samenspel tussen lichaam en geest, tussen de ene partner en de andere partner.

Het doel is nu om eerst binnen de moderne tantrische traditie, zelf zoveel mogelijk helderheid en bewustzijn te brengen. Dat begint met openheid creëren en aan gedegen zelfanalyse doen. Dit alles gevolgd door de professionele tantrische educatie van aankomende docenten te organiseren, gevolgd door verdere professionele articulatie van het vakgebied, liefst ondersteund door kritisch (wetenschappelijk) gefundeerd onderzoek, om zodoende verdere richting en koers te bepalen ten aanzien van tantrische educatie in het westen.<sup>9</sup>

Door een werkelijk onderzoekende en open attitude te creëren, evalueren we onze diepgewortelde, maatschappelijke en persoonlijke opvattingen over seksualiteit, liefde en intimiteit.

Tevens blijven we op deze wijze kritisch over onze aannames en ons geloof ten aanzien van wat nu onder sommige Nederlandse leermeesters als spiritueel zuivere tantra wordt beschouwd. In feite maakt onze westerse context het zo goed als onmogelijk om zuivere tantra te bedrijven en te doceren.

Docenten die cursisten leren dat je elke dag een uur intiem kan zijn met je partner en dat gegeven voorstellen als zuivere of heilige tantra, hebben niet werkelijk begrepen waar “zuivere tantra” over gaat. Zuivere tantra beperkt zich, zoals eerder werd betoogd, tot een pure en individuele training, waarbij discipline en oefening voorop staan.

Een ingewijd tantrikus heeft in principe geen partner nodig om zijn tantrische transformaties te ervaren. Daarmee is niet gezegd dat alle tantrische meesters celibatair leven.

De huidige aannames en heersende opvattingen over “zuivere tantra” hebben daarom niets van doen met de traditionele witte vorm van tantra, zoals hierboven beschreven en zoals gedoceerd door de Tibetaanse Lama's en Indiase leermeesters.

Laten we ons daar meer bewust van worden. Daarmee tonen we dan in ieder geval het nodige respect naar de eeuwenoude Oosterse, heilzame en magische tantrische tradities.

Want een westers imperialistische attitude, past in geen enkele tantrische traditie.

Dr. Tara Long.

© All copyrights reserved by Tara Long, The Connection, maart 2010.

---

<sup>9</sup> Al is de huidige westerse wetenschap ook begrensd en beperkt wat betreft onderzoeksmogelijkheden en onderzoeksmethodologieën. Een integrale wetenschappelijke aanpak zou daarbij beter volstaan.

## Referenties

- Anand, M., (1992), *De Magie van Tantra; Een weg naar extatische liefde*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Anand, M., (2000), *Tantra een weg naar intimiteit en extase*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Brown, D., (2008), *Sexual Surrogate Partner Therapy; Exploding the Myths, Exploring the Mystery, Explaining the Therapy*. Luton, Bedfordshire: The School of ICASA.
- Chia, M. Abrams, R., (1997), *De multi-orgastische man*, Haarlem: Altamira-Becht.
- Chia, M., Abrams, D., Carlton-Abrams, R., (2001), *Het multi-orgastische paar*, Haarlem; Altamira-Becht.
- Chia, M, R. Carlton-Abrams (2005), *De multi-orgastische vrouw*, Haarlem: Altamira-Becht.
- Chopra, D., (1997), *The Path to Love: Renewing the Power of Spirit in Your Life*. New York: Chopra Foundation.
- Chopra, D., (2006), *Kama Sutra; Including The Seven Spiritual Laws of Love*, London: Virgin Books.
- Damasio, A.R., (2001), *Ik voel dus ik ben; Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek BV.
- Harris, R., (2006), *Integral Sexology. Integral World*, [www.integralworld.net](http://www.integralworld.net).
- Hoeven, van der, R., Genot chemisch ontrafeld. *De Groene Amsterdammer*, juli 2008.
- Kramer, J., June 2002, *A Social History of the First Ten Years of Taoist Erotic Massage 1982-1992*, Ph. D. Dissertation. San Francisco, California: The Institute for the Advanced Study of Human Sexuality.
- Levy, J.F. (1988), *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. Reston: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Long, B., (2000), *'Making Love' – Sexual Love The Divine Way*. London: Barry Long Books.
- Osho, R., (2001), *Tantra het allerhoogste inzicht*. Noordwijk: Osho Publicaties V.O.F.
- Osho, R., (2003), *Sex Matters*. London: St. Martin's Press.
- Osho, R., (2010), *Tantra, spiritualiteit en seks*. Noordwijk: Osho Publicaties V.O.F.
- Prescott, J.W. (1975), *Body Pleasure and the Origins of Violence. The Bulletin of Atomic Scientists*, November, 1975, pp. 10-20.
- Ramsdale, D. & E., (1985), *Sexual Energy Ecstasy, A Practical Guide to Love Making Secrets of the East and the West*. New York, Bantam Books.
- Sahajayoginicinta, [www.sahajayoginicinta.nl](http://www.sahajayoginicinta.nl)
- Stubbs, K.R. (1998), *Secret Sexual Positions; Ancient Techniques for modern Lovers*. New York: Tarcher / Putnam.
- Stubbs, K.R. (1999), *Erotic Massage*. New York: Tarcher / Putnam.
- Stubbs, K. R. (2000), *Erotic Passions*. New York: Secret Garden Publishing.