

Tantra

Cassandra Lorius

DELTA Δ S

Originally published by HarperCollins Publishers Ltd under the title *Tantric Secrets*.

© Cassandra Lorius, MMIII.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXIV.

Alle rechten voorbehouden.

Nederlandse vertaling: Marjolijn Pepers

D-MMXXIII-0001-231

NUR 445

Cassandra Lorius claimt het morele auteurschap van dit boek.

Illustraties: Colin Hadley

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

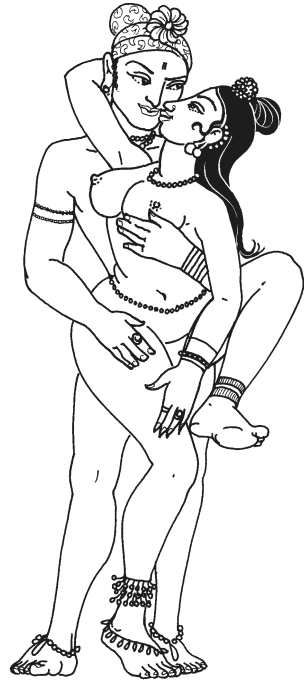
Inleiding	7
STAP EEN Van uzelf houden	17
STAP TWEE Verbintenis: het vinden van intimiteit	49
STAP DRIE Sensueel worden	69
STAP VIER Seksuele kracht: onderzoek uw verlangen	85
STAP VIJF Emotioneel welbevinden, seksuele genezing	107
STAP ZES Seksuele geheimen	133
STAP ZEVEN Tantraseks	167
Register	206

Inleiding

Wat is tantra?

Tantra is een oud pad naar zelfontwikkeling dat seksuele energie beschouwt als de belangrijkste uiting van onze levenskracht. Deze levenskracht is een sterke stroom van energie die door alle mensen heen vloeit. Als u in balans bent, is deze energie 'verweven' met de energie van andere mensen en andere vormen van leven om ons heen. De term 'tantra' houdt in dat we alle verschillende draden van ons bestaan tot één geheel aaneen kunnen rijgen waardoor we meer voldoening ervaren. Met tantra ervaart u liefde en seks als een samenvloeien van energie. In dit boek worden technieken uit de doeken gedaan die tot nu toe alleen bekend waren bij ingewijden. Deze technieken helpen u uw levenslust te hervinden en een energiek zelfbewustzijn te ontwikkelen. Door meer liefde en meer contact in de relatie met uw partner creëert u een diepere, liefdevollere intimiteit en zal uw seksleven u meer voldoening brengen. Tantra leidt u naar een wereld van spirituele extase via de poort van het liefdesspel.

De boodschap is eenvoudig: beleef uw relatie met een open en speelse geest. Tantra is gemakkelijk onder de knie te krijgen. Stop met denken en begin met voelen. Concentreer u volledig op het hier en nu, want alleen dan voelt u zich vol levenslust. Wees u op een sensuele manier bewust van uw lichaam en gebruik uw lichaam om uw levendigheid en passie tot uitdrukking te brengen. Er zal een golf van welbevinden en energie door u heen gaan wanneer u via uw zintuigen op een positieve manier opnieuw verbintenis met uw lichaam krijgt. Seksuele energie is





een zeer belangrijke indicator van uw energieniveau. Wanneer u zich goed voelt, is uw lichaam vol energie en seksuele opwinding.

Tantra voor uw relatie: de zeven stappen naar extase

Tantra is een krachtig middel om uw relatie nieuw leven mee in te blazen. Het ontwikkelen van een tantrische levenswijze betekent dat u seks, liefde en het leven in het algemeen op een dynamische wijze benadert. Hierdoor raakt u vervuld van extase. Om dit te bereiken, moet u eerst opnieuw spiritualiteit in uw leven toelaten en binnen uw seksuele relatie ruimte maken voor de verbinding met uw ziel. In een liefdevolle relatie wordt u gestimuleerd seksualiteit een meer geïntegreerd deel van uw wezen te laten zijn. Met tantraoefeningen leert u uw energie te bevrijden en meer extase in het leven van u en uw partner te brengen.

Dit boek is bedoeld om uw hart te openen, uw wezen te vullen met een liefdevolle uitstraling en uw relatie te veraangenamen met liefde en compassie. Het beschrijft de zeven hoofdstukken, of Stappen, die u kunt nemen om uw relatie om te zetten in extase. In elke Stap onderzoekt u een aantal onderwerpen die horen bij het ontwikkelen van een geïntegreerde seksualiteit in lijn met de tantrastroming. Hieronder vallen ook meditatieoefeningen die u via heilige seks kunt toepassen op uw eigen pad naar voldoening.



Het boek biedt ideeën voor korte oefeningen waarmee u uw seksuele ervaringen op radicale wijze verbetert en uw hart opent voor liefde en extase. Gezamenlijk leiden deze oefeningen u naar een sensueel liefdesspel waarin u verder wordt meegenomen in de wereld van extase. U kunt natuurlijk zelf een oefening uitkiezen die u inspireert. Ik raad u echter aan gewoon bij Stap 1 te beginnen, omdat het geheim achter een goede relatie namelijk is dat u eerst van uzelf moet houden. In deze drukke tijden leiden veel mensen een leven vol stress. Dit bemmert hun vrije geest, waardoor zij weinig plezier beleven aan hun gevoelsleven.

Om uw relatie te verdiepen, begint u met het ontspannen van lichaam en geest. In **Stap 1** worden lichaam en ziel gevoed. Door zorg te dragen voor uw eigen behoeften, leert u van uzelf te houden. Als u uzelf koestert, hebt u een goede basis om anderen te koesteren. Leer uw lichaam met respect te behandelen en onthoud dat uw lichaam een tempel is, gewijd aan leven en liefde.

Nadat u de energie van lichaam en ziel in uw wezen hebt geactiveerd, kunt u met een open hart contact maken met uw partner.

In **Stap 2** verbindt u zich met uw partner als een energielichaam. Hierbij bent u op het niveau van uw innerlijke wezen verbonden met uw partner en niet als oppervlakkige persoonlijkheden.

In **Stap 3** stimuleert u uw sensualiteit met rituelen die uw zintuigen tot leven brengen. Met rituelen nodigt u het heilige uit onderdeel te zijn van uw leven. Op weg naar een hechtere band met uw partner helpt dit gevoel van heiligheid u over uw normale grenzen heen te stappen. Als u het branden van kaarsen en wierook associeert met ontvankelijkheid voor de heilige dimensie, komt u steeds in een tantrische stemming.

In **Stap 4** onderzoekt u uw verlangen. Uw seksuele energie ontwaakt waardoor u toegang krijgt tot de passie in uzelf. Dit doet u onder meer aan de hand van lichamelijke oefeningen die uw liefdesspier versterken, in combinatie met ademhalings- en visualisatietechnieken.

In **Stap 5** behandelen we seksuele genezing en het uit de weg ruimen van negatieve emoties die de energiestroom in uw relatie blokkeren. Communicatie is de basis voor een intieme en liefdevolle seksuele relatie.

In **Stap 6** werkt u aan uw technische vaardigheden als minnaar. U leert uzelf en uw geliefde genot te geven door uw orgastisch vermogen



te onderzoeken en de duur en heftigheid van uw orgasmen te vergroten. Hierdoor kunt u beiden meervoudige orgasmen beleven. Vrouwen ontdekken hoe belangrijk het stimuleren van de clitoris en de g-plek is voor hun seksuele bevrediging. Mannen leren hoe het uitstellen van de ejaculatie een mogelijkheid biedt tot een grotere extase en een intenser orgasme.

In **Stap 7** leert u seks tot iets heiligs te maken. De toepassing van de krachtige tantratechnieken van ademhaling en visualisatie laten de energie tijdens het liefdesspel door uw hele lichaam stromen. Samen met uw partner vormt u een energielichaam verenigd in seksuele extase. Deze ervaring stelt u open voor de tantrische gedachte dat extase de aard van het leven zelf is.

Wat is tantrameditatie?

Meditatie wordt in oosterse tradities gezien als het koninklijke pad naar het voeden van de ziel. De geheime wijsheid van tantra toont u hoe u seks op een meditatieve wijze kunt benaderen, waardoor het transcendente kracht krijgt. Seks met bezieling wordt daarmee een weg naar een directe ervaring van de goddelijke wereld van liefde, die tantristen omschrijven als vreugdevolle extase. U legt het pad van de liefde samen met uw partner af waardoor u een verbinding tot stand brengt tussen hart, lichaam en geest. Hierdoor krijgt de spirituele dimensie een vaste plek in uw leven.

Tijdens het liefdesspel verenigt u uw wezen en dat van uw partner in goddelijke liefde. Deze liefde brengt u op één lijn met de natuurlijke stroom van liefde in het universum.

Tantrameditatie houdt een toestand van diepe, dynamische ontspanning in waarin u zeer verbonden blijft met de wereld om u heen. Ontspanning betekent onder meer dat u alle spanning in uw leven loslaat en u overgeeft aan de energie die door uw wezen stroomt. Met dynamische ontspanning herstelt u een positieve houding ten aanzien van uw leven. Uw leven is vol sensueel plezier, vreugde en spontaneiteit.

Deze dynamische toestand is ook vol passie, vol levenslust en liefde voor anderen. Ze vormt een diepe uitdrukking van de erotiek binnen in u en niet van een oppervlakkige seksuele oriëntatie. Tantra gaat niet over het mooier maken van uw relatie door een exotische stimulans.



Het gaat over het verdiepen van de huidige liefdevolle verbintenis met uw partner. U verdiept uw relatie door u meer op uw partner te richten. U bevestigt de innerlijke schoonheid van uw partner door net zoveel van hem of haar te houden als van uzelf. Tantrameditatie helpt u ook de onschuld en speelsheid in uw relatie terug te krijgen.

Bewustzijn ontwikkelen

Meditatie is de basis van de tantrareis. Meditatie maakt u gevoelig voor de energiebewegingen in uw lichaam en zorgt ervoor dat u anderen leert zien als wezens die uit energie bestaan. Uiteindelijk zorgt het bewustzijn dat ontstaat door meditatie-, visualisatie- en energieoefeningen ervoor dat u de krachtige energiestroom gewaarwordt die door fysici wel wordt omschreven als de fundamentele waarheid van de mens. U wordt onderdeel van deze scheppende dans door de gedachte dat u niet verbonden zou zijn met andere levende wezens, te laten varen.

Neem elke dag de tijd om te mediteren. Meditatie wordt omschreven als het loslaten van 'doen'. Eén van de belangrijkste elementen die in dit boek steeds worden benadrukt, is dat u zich volledig moet concentreren op wat er nu, op dit moment, gebeurt (daarom wordt het hebben van seksuele fantasieën binnen de tantrastroming niet aangemoedigd, omdat dit uw concentratie wegneemt van uw partner en van wat er tussen u beiden gebeurt). Door met uw aandacht te blijven bij wat u op dit moment aan het doen bent, wordt u gevoeliger in uw interac-