

---

## Artikel voor tantrafestival 12 november 2016

### Tantra: vrijen én spirituele vrijheid.

#### Hoe vrij (ben) jij?

---

*Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden, tantratrainig.nl*

**Veel gedrag wordt gelegitimeerd door het argument van vrijheid. Maar we zijn veel onvrijer dan we denken. Juist het erkennen van die onvrijheid is een enorme bevrijding. En een kans om je te verbinden in liefde en seksualiteit vanuit een diepgaand mededogen voor je eigen onvrijheid en onvrijheid van je partner.**

'Ik wil vrij zijn...'

In onze workshops en relatie sessies komt regelmatig de vraag op: *'Ik wil vrij zijn.'* En vervolgens blijkt dat diegene bijvoorbeeld wil stoppen met een relatie, of een tweede relatie aangaan, of een polyamoreus leven wil gaan leiden. Als we dan doorvragen, blijkt in veel gevallen dat deze persoon helemaal niet vrij is, maar dat een innerlijke drang en/of sterke overtuiging hem bijna dwingt om deze weg te gaan.

Deze paradox van de vrijheid is treffend verwoord in de songtekst van Freebird van Lynyrd Skynyrd: een man verlaat zijn vrouw, en zingt: *'Ik ben nu zo vrij als een vogel, en deze vogel kun je niet veranderen.'* Maar deze vogel is dus helemaal niet vrij, hij moet blijkaar handelen zoals hij handelt, hij kan niet veranderen.

Zo wordt 'vrijheid' als een onjuist argument gebruikt om je gedrag te legitimeren. Dat leidt meestal tot frustratie en boosheid bij de partner. Deze partner wijst juist op het belang van vertrouwen en de afspraken over verbinding. En vervolgens uit zich dit in claimend gedrag wat door de vrijheidslievende partner ervaren wordt als jaloezie. En jaloezie is ook niet vrij.

Interessant is dat beide partners in dit conflict uitgaan van hun eigen positieve waarde: de ene *vrijheid* en de ander *verbinding*. Maar wat ze horen bij de ander is een negatieve waarde: *verlaten* en *claimen*.

Dit waardenonderzoek is een belangrijke eerste stap in het verhelderen van het conflict. Veel woorden worden onbewust gebruik, en een bewuster gebruik van woorden kan al veel problemen oplossen.

Als zo'n stel een weekend apart van elkaar weggeweest is, en de vrijheidszoeker komt thuis en vertelt hoe fantastisch het was om een weekend alleen te zijn, roept dat een heel andere reactie op dan wanneer hij eerst weer de verbinding met zijn partner maakt. Andersom kan de verbinder na zo'n weekend de neiging hebben om aan te geven hoe fijn het weer is om samen te zijn en dat hij of zij hoopt de komende weekenden weer samen te zijn. Maar dat kan dan door de ander als claimend ervaren worden.

Ga je in het gesprek in eerste instantie uit van je eigen behoefte, of zoek je eerst verbinding in de behoefte van de ander? Dat is al een wereld van verschil.

## Onvrij zijn is bevrijdend

In veel relaties speelt ook een diepgaander probleem. Veel mensen zijn zich onvoldoende bewust van hun eigen onvrijheid, en zien de onvrijheid van de partner vooral als een probleem: de partner is een losbol of jaloers.

Wij hebben ontdekt dat het juist interessant is om eerlijk te worden in je eigen onvrijheid, en die onvrijheid niet te zien als een oorzaak van conflict maar als een kans om diepgaander contact te zoeken. Wat betekent dit voor vrijheid en jaloezie in liefde en seksualiteit?

Als seks *vrij moet zijn*, leidt dit tot conflict en verwijdering. Als seksualiteit *onvrij mag zijn*, is het juist een kans tot diepgaand gezamenlijk onderzoek en een diepgaande verbinding. Als seks vrij *moet* zijn, is de tegenreactie jaloezie die je dan weer ultiemt op je partner. Maar je kunt jaloezie transformeren in een kwetsbaar gevoel van verlatingsangst, waarin je juist de steun van je eigen partner zoekt. En je kunt je seksuele behoefte aan een andere partner transformeren naar een kwetsbaar gevoel van verlangen, waarin je juist steun van je eigen partner zoekt.

## Tantra: begeerte, verlangen en vrijheid

Deze vorm van transformatie hebben wij gevonden in tantra. Voor ons is het centrale thema van tantra: transformeren van begeerte in verlangen. Begeerte is moeten of niet mogen, uitreiken en terughouden, behoefte vervullen of onthouden. Dit kan zowel de fysieke begeerte zijn, als verbale begeerte (oordelen, begrepen willen worden, gezien willen worden, etc.).

Verlangen is vrij zijn, je verlangens kunnen voelen zonder iets te moeten of iets te verdringen en in vrijheid kunnen voelen wat passend is in het moment.

Vrijheid begint dan met vrij kunnen zijn in je onvrijheid. Als we vervolgens ook vrij kunnen zijn met de onvrijheid van de ander, dan hoeft aan die onvrijheid niets veranderd worden. En vervolgens kun je stap voor stap leren steeds vrijer te worden.

Dit leerproces hebben we uitgewerkt in drie opeenvolgende fasen. Dit kan moralistisch overkomen, maar in essentie is het een zelfonderzoek naar bevrijding. Het gaat er niet om wat je doet - goed of fout, maar hoe je het doet - vrij of onvrij. Of het vrij of onvrij is kun je voelen: als het onvrij is, is er nog veel onrust. Dan heb je nog onderzoek te doen. Vrij voelt rustig.

1) Volg de regels, normen en waarden van je omgeving.

Als je nog niet vrij bent, kun je ook niet vrij handelen. Dat is niet nieuw. Vrijwel alle religies en culturen hebben daarom regels opgesteld, normen en waarden, van de groep, de stam, je eigen cultuur. Die regels zijn er niet om jou te beperken, maar juist om je te helpen in deze fase van onvrijheid.

2) Vind je eigen intentie en ga oefenen.

Als je innerlijke vrijheid toeneemt, kun je een intentie formuleren (bijvoorbeeld leven vanuit liefdevolle vriendelijkheid) en gaan oefenen, maar dit heeft nog veel begeleiding nodig van een leraar.

3) Zijn: vrij zijn als eenvoudigweg jezelf herinneren aan de vrijheid.

Bij alle dagelijkse onvrijheid die er nog steeds is, is er wel een diepere laag in ons bewustzijn van pure vrijheid. Een laag van liefdevolle aandacht waar we door langdurige training steeds makkelijker contact mee kunnen maken.

Tantramassage en vrijheid.
----------------------------

In de wereld van tantra is veel discussie over seksueel contact tussen tantra masseurs en cliënten. Sommige tantra masseurs stellen dat ze bevrijd zijn van alle maatschappelijke waarden en normen en dat dus alles toegestaan is. Maar hoe bevrijd zijn ze van hun eigen ego en begeerte? Die discussie wordt soms scherp gevoerd. Zo schrijft Tantramasseur Helene Baaijen op Facebook op 14 juni 2016, 16:18 uur:

*'Ik ben erg benieuwd of er respectvolle monniken zijn die op een eerlijke manier met de meer seksuele tantra bezig zijn. Ikzelf denk dat het net zo gaat als met de meeste tantramasseurs in Nederland. Behoeftige mannetjes die op deze manier aan vrouwen kunnen zitten. Mooie verkooppraatjes, misschien zelfs goede minnaars, maar de energie is toch gericht op hun gerief. En grenzen van vrouwen worden al dan niet ongemerkt toch overschreden. Mannen, laat ons vrouwen vrij, geef ons lucht.'*

Dit stukje van Helene gaat over de onvrijheid van mannen. En deze tekst roept dan weer de vraag op in hoeverre Helene zelf vrij is: vrij van oordelen.

De erkenning van je persoonlijke onvrijheid in de wereld van Tantra massage kan je helpen om de illusie los te laten dat alles kan en mag. Het kan een aanleiding zijn tot regulering met afspraken, normen en waarden, omdat we dat blijkbaar nodig hebben vanuit ons soms nog onvrije behoeftige ego.

## Wat is vrijheid?

Hersenswetenschappers als Dick Swaab tonen aan dat onze vrijheid maar heel beperkt is. Ons karakter ligt vast, ons gedrag is beperkt beïnvloedbaar. Met onze gedachten kunnen we ons eigen gedrag niet veranderen. Ons gedrag is wel te trainen, maar dat gaat makkelijker als een ander jou traint dan wanneer je jezelf probeert te trainen.

Dit staat verrassend dicht bij het boeddhisme. Het boeddhisme nodigt uit tot mededogen voor de beperkingen - de onvrijheid - van je medemens. En het boeddhisme stelt dat je een leraar nodig hebt om te kunnen veranderen.

Veel illusies van onze moderne 'maakbare' wereld worden hier doorgeprikt: veranderen is maar beperkt mogelijk, en dan nog vooral onder leiding van een leraar. Maar dat biedt ook een kans: elkaar geen verwijten maken, maar lief zijn voor de onvrijheid van de ander. En je laten leiden door een wijzere medemens (leraar).

**Tantratrainers Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden organiseren op 12 november het 13<sup>e</sup> tantrafestival in Djoj in Rotterdam: 36 workshops, 280 bezoekers. Het thema van het festival is: vrijen én spirituele vrijheid. Meer informatie: [www.tantratraining.nl](http://www.tantratraining.nl)**