



Een spirituele liefdesrevolutie in het dagelijks leven

Wat kan oefenen in tantra betekenen in de praktijk van een liefdesrelatie?

Ans is 43 en John 45. Ze zijn al 27 jaar samen. Ze hebben twee kinderen van 11 en 13 jaar. Ze beschrijven hun relatie als liefdevol en stabiel. Ze hebben in 2007 de tantra jaartraining van Jan den Boer gevolgd, die een verrijking van hun leven is.

Een gesprek over de Tantra Jaartraining.

Ans probeert het idee van een liefdesrevolutie naar haar persoonlijke leven te vertalen. Zij ontdekt niet alleen in hun relatie maar ook in contact met mensen in het algemeen, dat hoe oprechter de aandacht is, hoe meer liefde er ontstaat. De sleutel is om werkelijk contact te maken. Echt aandacht geven is ook je zelf erin betrekken, anders gebruik je de ander als object. Het verlangen is gericht op het maken van zulk echt contact, om daardoor gezien te kunnen worden in je oprechtheid.

Een voortdurende staat van ontvankelijkheid voor elkaar.

John en Ans hebben altijd een liefdevolle relatie gehad. Tantra heeft daaraan wel iets toegevoegd.

John kent wel de mogelijkheid van een primaire behoeftebevrediging waarbij je allebei je eigen honger stilt met wederzijds goedvinden. Dit heeft voor hem een beperkte waarde: 'De afgelopen jaren is onze seksualiteit, mede door de tantratraining, steeds verfijnder en subtieler geworden. Wij hebben elkaar in onze relatie altijd zowel vanuit de passie als vanuit ons hart kunnen ontmoeten. Er is tussen ons nooit een groot verschil in verlangen geweest.' Ans ervaart in de relatie veel wederzijds respect. Er is mede door de tantratraining wel iets veranderd. Vroeger gingen ze alleen vrijen als ze allebei zin hadden. Die gerichtheid op een gezamenlijke opwindning is minder geworden. Ze ervaren nu een soort voortdurende staat van ontvankelijkheid voor elkaar.

John vindt het fijn om elke dag aandacht aan elkaar te geven, al dan niet volgens afspraak, wat geholpen heeft om de verbinding te voelen zoals die nu is. Soms spraken ze af om negen uur 's avonds tantra te gaan doen. Dat waren heel fijne avonden waarop ze veel plezier hadden. De weekenden van de jaartraining gaven een extra dimensie aan de relatie: 'Wanneer we een tantraweekend gedaan hadden, dan hadden we een heel goed gevoel en

een soort superweek. Ik kan dan heel goed ervaren dat het leven in het hier en nu plaats vindt, dat is wat er toe doet.'

Voor Ans hebben de oefeningen uit de training bijgedragen om samen in een bepaalde trilling te kunnen zijn. De seksuele relatie voelde al heel goed, tantra paste daar heel mooi in. Het maken van afspraken kon behulpzaam zijn, maar het moest geen klus worden. Het is fijn om allebei in een soort gezamenlijke energie te zijn waarin het verlangen als vanzelf kan ontstaan.

Tantrisch vrijen.

John ervaart in het niet-doelgericht vrijen volgens de tantratechnieken een vertraging en subtiliteit die een rijke smaak geeft, waarbij de volgende hap al bijna teveel is. Ook zonder orgasme kan vrijen voor hem bevredigend zijn.

Soms neemt bij John de begeerte nog wel eens de overhand, hij kan dan heel goed voelen wanneer hij het contact verliest. Hij kan ermee spelen en soms is er een noodstop op het einde.

Het tantrisch vrijen kost hem geen moeite meer, hij is niet meer bezig met wel of geen zaadlozing hebben. Hij ervaart op deze manier veel meer contact: 'Het is belangrijk geweest om heel precies te voelen hoe ik mijn impulsen volg en hoe ik die in contact kan brengen. Het heeft geholpen om te vertragen, dan kan ik meer aanwezig zijn. Als we zo vrijen blijven we in een gevoel van verbondenheid hebben we op alle gebieden makkelijk toegang tot elkaar.'

Ans herkent dit: 'Ik ervaar dat er een bepaalde energie blijft rondcirkelen waar ik wel blij van word. Dat heeft veel te maken met geen orgasmen hebben. Ik heb het gevoel in een voortdurende staat van verliefdheid te zijn, waarin aardig zijn, het ervaren van schoonheid buiten, al die mooie dingen, er altijd zijn. Voor dit gevoel heb ik het wel over om geen orgasme te hebben, het is echt een cadeautje. Ik ervaar dat het geven en ontvangen van liefde bijna als vanzelf gaat. John kan mij heel goed volgen in mijn energie, ik voel mij daarin erg gezien en gehoord. Je kunt dit niet forceren; in essentie concentreren wij ons dus op ons contact. Ik ervaar deze manier van vrijen als een cadeau, hoe langer John in mij is, hoe gevoeliger ik word. Het lijkt alsof we hetzelfde ervaren.'

Liefdevolle vriendelijkheid

Tantra gaat niet alleen over het liefdevol en contactgericht vrijen, maar ook over het transformeren van seksuele en emotionele energie naar een houding van liefdevolle vriendelijkheid in het dagelijks leven.

John en Ans ervaren dit in hun relatie, in het contact met hun kinderen en op hun werk. John: 'Als je dagelijks aandachtig aanwezig bent en die liefde voelt, ben je zowel in de seksuele verbinding als daarbuiten liefdevol aanwezig, dat kan bijna niet anders. Je kunt

aandachtig leven niet scheiden van de fysieke ervaring, beide zijn belangrijk. Het tantrische gevoel maakt het voor mij makkelijker de liefde en de schoonheid in de ander te zien.'

Ans: 'Ik ervaar die liefdevolle vriendelijkheid steeds meer in mijn leven. Als ik in die trilling zit is het makkelijker om vanuit schoonheid en liefde te leven, het voelt ruimer. Als ik bijvoorbeeld met mijn depressieve buurman praat, kan ik in gedachten ook zijn gezicht strelen, om zo liefde over te brengen. Tantra helpt me om in de liefdevolle vriendelijkheid met de ander te kunnen blijven. Het is heel ontroerend als ik iemand echt aan kan kijken, zonder uit te reiken of mezelf terug te trekken.

Ik ervaar dat ik steeds meer bereid ben om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen gedoe, voor mijn eigen aandeel in het contact. Wij zijn voor onze kinderen een voorbeeldfunctie in hoe we met elkaar omgaan, onze kinderen zien dat we elkaar in liefde ontmoeten.'

Voor John is deze houding naar de kinderen ook belangrijk: 'We laten zien dat we van ze houden, dat zeggen we ook. We proberen ook de schoonheid te zien in wat ze doen en doen veel dingen samen. Ik vertel en ik laat zien hoe ik met mensen omga.'

Ans heeft door het leren van liefdevolle vriendelijkheid meer geduld gekregen, ze kan zeggen wat ze voelt als haar kinderen op een bepaalde manier tegen haar praten en haar bewust maken wat hun gedrag met haar doet, zonder gelijk de (soms negatieve) emotie uit te willen leven.

Of dit dan liefdesrevolutie heet is voor Ans niet zo interessant. Wat wel interessant is, is verantwoording nemen voor je eigen gedrag als je dingen wilt veranderen in onze maatschappij. Je kan een steen in de vijver zijn en daarmee andere mensen aanzetten tot ander gedrag: 'We doen wat we voelen wat we te doen hebben, dat is onze houding van liefdevolle vriendelijkheid. Uiteindelijk gaat het alleen om de liefde, en dan maakt het niet uit of die liefde linksom of rechtsom een plek in de maatschappij krijgt. Wij dragen die liefdevolle vriendelijkheid uit, of hoe je het ook wilt noemen.'

Ook voor John speelt de verbinding met de liefde zich vooral in de persoonlijke intieme sfeer af, dat is te subtiel om in de media te laten zien. De media bestaan bij de gratie van heftigheid. Toch ziet hij wel een soort structurele verandering opdoemen. 'Er zijn zeker dingen gaande in de maatschappij, organisaties zijn ook met zingeving bezig. Er komt meer ruimte voor persoonlijke ontwikkeling, dat is hoopgevend. En op het gebied van seksualiteit heeft het pad van de heftige seks wel een eindpunt bereikt, dat pad loopt dood. In het denken over intimiteit en seksualiteit wordt men vrijer, dat geeft mogelijkheden voor verbinding met de liefde. Mij persoonlijk heeft het bezig zijn met tantra heel erg geholpen om meer in zo'n liefdevolle staat te zijn.'

(Op verzoek van de geïnterviewden zijn de namen gewijzigd).