Leren van tantra

We hebben allemaal weleens gehoord van tantra, maar hoe werkt het nu precies? Wat kunnen we van tantra leren om ons seks- en liefdesleven te verbeteren? Tantratrainers Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden, auteurs van *Tantra, het geheim van de liefde*, leggen het uit.

Tekst: Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

'OF WE NU MOOIE, GOEDE DINGEN ZIEN OF VERVELENDE, WE KUNNEN IN BEIDE GEVALLEN BESLISSEN OM LIEFDE EN COMPASSIE TE VOELEN'

Tulku Lobsang, boeddhistisch leermeester

LESJE

Wat is tantra nu precies?

'Meer dan duizend jaar geleden verliet een aantal monniken en nonnen hun klooster in India om te onderzoeken of zij het dagelijks leven met meditatie konden verbinden. Dat is nog steeds de grote uitdaging van tantra: leven vanuit liefdevolle vriendelijkheid en pure aanwezigheid terwijl je werkt, feest, je gezinsleven organiseert, heftige emoties ondergaat of met jezelf of een geliefde vrijt. Het gaat dus om veel meer dan seks alleen, zoals in de westerse wereld vaak wordt gedacht. Het echte tantrische onderzoek vraagt veel studie en oefening, en begint vanuit de gedachte dat je kunt kiezen voor een nieuw liefdesverhaal omdat je hebt ontdekt dat je huidige liefdes- en seksleven je lang niet altijd gelukkig maakt.'

Hoe kan tantra bijdragen aan een beter liefdesleven?

'Voor veel mensen is liefde iets dat spontaan opkomt en weer verdwijnt, de romantische illusie dat een geliefde jou gelukkig gaat maken. Liefde bestaat dan vaak uit golven van emoties en gedachten die je meesleuren. Onder die heftige golven is echter een zee van pure liefde en aandacht, je kunt kiezen om daarin te zijn en vandaaruit te handelen. Daarin kun je ontdekken dat verlangen twee uitersten heeft die veel strijd opleveren: zo snel mogelijk bevredigen of juist onderdrukken. De ontdekking van tantra is dat je het verlangen kunt losmaken van de externe prikkel, dat je kunt genieten van het gevoel van verlangen en in vrijheid kunt kiezen waar je het mee verbindt. Dit is een levenswijze die je in alles kunt toepassen, ook in seksualiteit. Dan wordt seks meditatie, een nieuwsgierig onderzoek voorbij zin of geen zin.'

Moet ik per se samen met mijn partner op cursus of kunnen we ook thuis oefenen?

'Je kunt zeker thuis alleen of samen al veel ontdekken, maar de meditaties vergen wel oefening, en daarvoor is een training aan te raden.'

Signalen dat je relatie toe is aan een (tantrische) reset:

- Elkaar overdag nooit spontaan een knuffel geven
- Geen tijd vrijmaken voor seks
- Veel kritiek hebben op elkaar, elkaars positieve kanten niet meer zien
- Seks is erg gericht op het bereiken van een orgasme
- Conflict hebben over zin hebben in seks
- Moeite hebben om liefde te voelen voor jezelf en je partner
- Je eigen geluk laten afhangen van je partner

Dilemma:

MIJN PARTNER STAAT NIET OPEN VOOR TANTRA

'Volgens de gebruikelijke romantische illusies moet je partner dezelfde belangstelling hebben als jij. Tantra nodigt uit om tantra allereerst zelf te gaan leven: zelfstudie en zelf oefenen. Je wordt zo liefdevol vervuld in jezelf, waardoor je partner niet in jouw behoefte moet voorzien, maar een waardevolle extra bijdrage is in je leven. Als jij helemaal liefdevol aanwezig kunt zijn in alles wat je omgeving biedt, kun je je nieuwsgierig verbinden met een liefdespartner. Je bent dan niet dwingend, maar uitnodigend vanuit een vrij verlangen, waarin je partner in alles welkom is. In dit gezamenlijke onderzoek kun je ontdekken wat voor jullie een passende vorm is waarin je echt contact voelt en ervaart. Je biedt de tantrische openheid waarin je partner mag bewegen.'

TIPS BOEKEN & PODCASTS

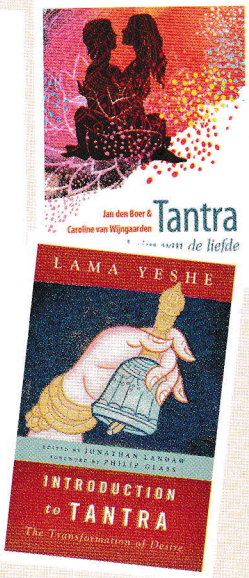
BOEKEN:

Tantra, het geheim van de liefde, Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

Tantra, Lama Yeshe

PODCAST:

Giel Beelen in gesprek met Jan en Caroline, te bekijken via YouTube



5x tantrisch zelfonderzoek

Tantra begint bij jezelf. Door te onderzoeken wat liefde, verlangen en seks voor jou betekenen, krijg je de basis duidelijk vanwaaruit je verder kunt ontdekken. **5 oefeningen om zelf te doen.**

1. Onderzoek je verhaal van liefde

Stel je voor dat je weer een puber bent, kies een dansnummer uit die tijd, zoek thuis een plekje waar je lekker kunt dansen en ga dit doen. Kijk of je heel lijfelijk kunt voelen hoe dat was in die tijd. Hoe maakte je contact met jezelf, hoe maakte je contact met anderen? Ging je verleiden, of bleef je juist aan de kant staan? Welk verhaal van liefde heb jij geleerd in je puberteit? En welke invloed heeft het nu nog op jouw liefdesleven?

2. Onderzoek je verhaal over verlangen

Neem 5 minuten om in stilte te liggen of te zitten. Onderzoek welke verlangens in je opkomen. Misschien heb je zin in chocola, misschien in een goed boek, misschien trekt je aandacht naar sociale media. Kies het object dat je grootste verlangen oproept. Leg het voor je, kijk er 10 minuten nieuwsgierig naar, zonder iets te doen. Wat ervaar je? Vervolgens ga je het aandachtig consumeren of gebruiken, wat ervaar je? Wat ontdek je over hoe je omgaat met verlangens?

3. Onderzoek je verhaal over emoties en gedachten

Neem 5 minuten om in stilte te liggen of te zitten. Ga naar een recent moment waarop je heel emotioneel was. Maak het zo concreet mogelijk. Wat maakte je boos, geïrriteerd, angstig of jaloers? Kom in beweging, geef uitdrukking aan de emotie door geluid te maken. Voel in je lijf wat jou zo raakt in deze situatie. Sta dan stil en blijf nieuwsgierig de emotie voelen, zonder nog iets te doen. Heb je ooit echt nieuwsgierig gevoeld hoe boosheid voelt? Hoe angst voelt? Durf te voelen. Wat ontdek je over de invloed van emoties en gedachten op jouw leven? Word je erdoor geleefd of heb je een vrije keuze?

4. Onderzoek je seksuele verhaal

Zoek een plekje waar je alleen en op jezelf kunt zijn, bijvoorbeeld in je slaapkamer. Ga ontspannen liggen en ga dan heel traag jezelf aanraken. Ga met je herinnering terug naar de vroegste momenten dat je jezelf aanraakte. Hoe heb jij jezelf ontdekt? Welk verhaal over zelfliefde en seksualiteit heb je daarin geleerd? Welke invloed heeft dat nu nog op je seksuele leven?

5. Onderzoek je bewustzijn

Je kunt je bewustzijn onderscheiden in drie delen: het denken vanuit je hoofd, het voelen vanuit je hart en de emoties vanuit de onderbuik. Creëer drie eilandjes van kussens en geef ze de naam 'denken', 'voelen' en 'emoties'. Ga vervolgens bewegen tussen de eilandjes, en als een van de drie het meest overheersend wordt, ga je op een van die eilandjes zitten. Wat ontdek je over deze verschillende delen van je bewustzijn en hoe ze minder of meer verbonden zijn?

4x tantra voor thuis

Wie zich openstelt voor de tantra-filosofie ontdekt een fijner, dieper en rijker liefdesleven. **4 keer thuis oefenen, alleen of met je partner.**

1
Balansmeditatie

Ga zitten of staan in een ontspannen meditatiehouding. Sluit je ogen. Neem tijd om te voelen hoe je zit of staat op dit moment. Ga vervolgens op zoek naar een houding van balans, het middelpunt tussen tegenstellingen. Dit doe je door licht naar voren en naar achteren te wiegen. Als je naar voren beweegt is dat de emotie en het verlangen dat uitreikt. Als je naar achteren beweegt is dat het denken en het verlangen dat terughoudt. Breng jezelf in balans, voel het punt waar je niet uitreikt en niet terughoudt, waar niets moet en alles mogelijk is.

2
Liefdevolle-aandachtmeditatie

Je kunt je bewustzijn voorstellen als een diepe zee van liefdevolle aandacht. Daarin bewegen de golven van emoties en gedachten. Als je je volledig identificeert met een emotie of gedachte, met een golf, dan ben je niet meer vrij. Dan kun je niet anders dan handelen vanuit die emotie of gedachte. Zodra je je herinnert dat jouw essentie niet die golf is, maar de diepe zee van het gevoel van liefdevolle aandacht, dan kun je wisselen van perspectief. Je kunt nu kiezen om aanwezig te zijn in en te handelen vanuit de diepe zee van liefdevolle aandacht, waarin de golven van emoties en gedachten vrij kunnen bewegen zonder dat de zee verstoord wordt.

3
Verbindingsmeditatie

Ga ontspannen liggen, of zitten. Adem ontspannen door je mond, iets dieper en sneller dan normaal. Leg je handen op je hart. Adem naar je hart. Onderzoek alles wat er te voelen is op het gebied van de liefde. Leg je handen op je hoofd. Adem naar je hoofd. Onderzoek nieuwsgierig al je gedachten. Leg vervolgens je handen op je hart. Adem naar je hart. Doorvoel je gedachten en ontvang ze in liefde. Ontspan, durf te voelen. Leg dan je handen op je onderbuik. Adem daarnaartoe. Laat alle daar aanwezige emoties en seksuele energie opkomen. Leg dan weer je handen op je hart. Ontvang alle emoties en seksuele energie in liefde. Laat het zacht worden. Ontspan. Durf te voelen.

'NEEM VERANTWOORDELIJKHEID VOOR JE EIGEN VERLANGEN EN GRENZEN'

4
Aanraakoefening

Deze oefening doe je samen met je partner, maar kun je ook alleen voor de spiegel doen. Ga tegenover elkaar zitten. Neem de tijd om te ontspannen, elkaar aan te kijken en je verlangen te voelen. Spreek af wie als eerste zichzelf gaat aanraken en wie als eerste gaat kijken. Je gaat jezelf aanraken zoals je daarna door de ander aangeraakt wilt worden. Je mag je ogen gesloten houden. De ander kijkt respectvol en nieuwsgierig. Na ongeveer drie minuten stop je met jezelf aanraken. Je blijft zitten met gesloten ogen. De ander gaat jou nu ongeveer drie minuten op de getoonde wijze aanraken. Blijf beiden binnen je eigen grenzen. Dus als je iets gezien hebt wat buiten jouw grenzen valt, dan doe je dat niet. Op deze manier nemen beide partners volledige verantwoordelijkheid voor hun eigen verlangen en grenzen. Daarna wissel je van rol. Ten slotte nemen jullie even de tijd om uit te wisselen hoe het was.