

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Vrij bewegen in de betekenis van tantra

Door [Jan Den Boer](#)

op 28 maart 2023

Als je op zoek gaat naar tantra workshops, kun je in een verwarrende wereld terecht komen: tantramassage, valleiorgasmische workshops of juist stille meditatieve ervaringen. Jan en Caroline nodigen uit om niet op zoek te gaan naar de 'ware tantra', maar om in vrijheid te leren bewegen in de betekenis van tantra.

Toen ik een jaar of veertien was, kwam onze gereformeerde dominee bij ons thuis in Zierikzee op bezoek. Hij stelde voor een open gesprek te voeren over het geloof. Ik vroeg of een open gesprek betekende dat hij ook van mening zou kunnen veranderen? Dat bleek niet zo te zijn. Bij een van onze jaarlijkse Tantra festivals organiseerden wij een forumdiscussie. Een van de deelnemers was een Tibetaanse lama in monnikspij. Hij stelde dat tantrische leringen geheim zijn, en dat het woord tantra in het Westen niet gebruikt zou mogen

worden. Zo heeft het tantrisch boeddhisme soms een nadruk op de eigen waarheid die vergelijkbaar is met onze gereformeerde dominee.

In de forumdiscussie op ons festival zaten naast de lama een tantramasseur, een Biodanza docent, een seksuoloog en enkele tantratrainers. In het gesprek kwamen verschillende betekenissen van tantra aan de orde, het ging over erotische massages, liefdevolle aanraking en mindful seksualiteit en over authentieke tantra en neo-tantra.

De lama zei aan het einde van de discussie dat hij geraakt was door het gezamenlijke gevoel van liefdevolle aandacht dat aanwezig was bij de forumdiscussieleden en de zaal. Het bleek mogelijk te zijn om vrij te bewegen in de verschillende betekenissen van tantra en met elkaar in verbinding te blijven.

Bewegen in de betekenis van woorden

Zowel inzichten uit het boeddhisme als recente studies in de psychologie en neurowetenschappen laten zien dat we een sterke neiging hebben om vast te gaan zitten in onze eigen waarheid. We gaan uit van onze eigen primaire emoties, verzinnen vervolgens de rationele argumenten hierbij om ons te verdedigen en gaan de strijd aan met andere meningen. Dat leidt tot ruzie in relaties, polarisatie in onze samenleving en oorlogen tussen naties. We zien in onze samenleving een tweedeling van ons bewustzijn, met enerzijds een groot geloof in de kracht van het rationele denken, en anderzijds bijvoorbeeld in de spirituele wereld veel nadruk op emoties en gevoel. Die werelden vinden elkaar zelden.

Wij hebben een driedeling van ons bewustzijn ontwikkeld: rationeel denken vanuit het hoofd, positieve gevoelens (zoals liefde) vanuit het hart en negatieve emoties (zoals boosheid, jaloezie en irritatie) vanuit de onderbuik. Het denken en de emoties hebben de neiging om vast te gaan zitten in een waarheid. Het gevoel is het deel van ons bewustzijn dat uitnodigt om te leren bewegen. Dan gaat het niet meer over waarheid, maar over een doorvoelde en belichaamde ervaring van waarachtigheid. Je kunt dit vervolgens op een lijn zetten waarop je kunt leren bewegen. Probeer het eens uit voor een conflict waarin jij je nu bevindt:

aan de ene kant 'emotionele waarheid (buik)', in het midden waarachtigheid, voelen (hart) en aan de andere kant 'rationele waarheid/denken (hoofd)'.

Bewegen in de betekenis van tantra

Dit bewegen in de betekenis van woorden kun je op veel gebieden toepassen. Het is een beweging van de dualiteit van goed of fout, waar of onwaar naar de non dualiteit van nieuwsgierigheid en waarachtigheid. Zo kun je ook leren bewegen in de betekenis van tantra. Er zijn vormen van tantra die meer op seksuele lust gericht zijn, vormen die meer op meditatie en liefde gericht zijn en vormen die meer op studie en zelfkennis gericht zijn. Je kunt nu onderzoeken wat voor jou de betekenis van tantra is op de volgende lijn:

aan de ene kant 'seks/lust (emotie, buik)' in het midden meditatie/liefde (gevoel, hart) 'en aan de andere kant 'studie/zelfkennis (denken, hoofd)'

In onze relatiesessies en workshops laten we mensen op deze lijn staan en vervolgens vertellen hoe het is om daar te staan, wat ze daarin voelen en ervaren. Door naar elkaar te luisteren, ontdekken ze dat er meerdere betekenissen mogelijk zijn. Vervolgens is de uitnodiging om te gaan bewegen langs deze lijn, en zowel vanuit je emotie, je gevoel als je

denken te ervaren wat je daarin tegenkomt. En vervolgens op een andere plek te gaan staan, en opnieuw te vertellen hoe het daar is. Het is boeiend om dan te zien hoe deelnemers ontdekken hoe vast ze eigenlijk zitten in een bepaalde waarheid over tantra en hoe ze in eerste instantie de neiging hebben om anderen te overtuigen. Maar door letterlijk in beweging te komen, ontdekken ze dat ze hun eigen waarheid kunnen loslaten, en dat het bevrijdend, ontroerend en verbindend is om zo nieuwsgierig op onderzoek te gaan vanuit waarachtigheid. Probeer dat nu zelf ook uit.

Tantrische ethiek

Als het dan niet meer over goed of fout en waar of onwaar gaat, hoe zit het dan met tantrische ethiek? Kun je zomaar alles doen? Nee, dat is een misverstand. In het dagelijks leven zal het nog veel over goed of fout en waar of onwaar gaan, en zijn er regels en afspraken om te volgen. En het is mogelijk om daar steeds vrijer in te worden. Door training in actieve tantrische meditaties kun je leren bewegen in de betekenis van woorden, zoals hier in de betekenis van tantra. Zo kun je onderzoeken hoe je vast kunt zitten in je eigen waarheid en hoe je vervolgens kunt leren bewegen vanuit een doorvoelde belichaamde ervaring van waarachtigheid. Het vraagt veel oefening om vanuit deze meditatieve liefdevolle aandacht vrij te kunnen bewegen en leven in het dagelijks leven.

De interessante paradox van deze vrijheid is dat je dan juist echte keuzes kunt gaan maken in afstemming met je omgeving. Zo kiezen wij om in onze trainingen en festivals wel oefeningen te doen met seksuele energie, maar geen seksuele handelingen, om zo een veilige setting te creëren. Niet vanuit een normatief goed of fout, maar vanuit een doorvoelde bij ons passende keuze.

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden leven tantra en geven tantra trainingen vanuit langdurige ervaring. Op 13 mei organiseren zij een tantra festival in Heart to Heart in Bussum met als thema de betekenis van tantra. Meer informatie: www.tantratraining.nl.