

# Liefde, verlangen & intimiteit... Waar sta jij?



**Veel mensen leven in een toevallige betekenis van liefde, verlangen en seksualiteit. Wat ze tegenkwamen in hun opvoeding, in films, boeken en in ontmoetingen, bepaalde hun kijk op genoemde zaken. Dat maakt ze lang niet altijd gelukkig, maar ze onderzoeken zelden waar ze eigenlijk in geloven en of het ook anders kan. Tantra-experts en partners voor het leven Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden hebben ontdekt dat er een veel bredere betekenis mogelijk is, waarin ruimte bestaat om te kiezen voor liefde, te genieten van het verlangen, en seksuele energie en meditatie te verbinden. Jan: “Het is mogelijk om in vrijheid in die ruimere betekenis te gaan bewegen. Dan kun je vervolgens jezelf en elkaar nieuwsgierig ontmoeten en eventueel samen kiezen voor een nieuwe betekenis. Een betekenis die ook elk moment weer anders mag zijn. Het is fascinerend en ontroerend om te zien hoe dan inzicht en verbinding ontstaan.”**

TEKST: JAN DEN BOER EN CAROLINE VAN WIJNGAARDEN

“Hoelang blijf je nog geloven in een betekenis van liefde die je ongelukkig maakt?” Dit vroeg mijn broer, toen ik hem op mijn 43<sup>e</sup> belde. Na een korte relatie had een geliefde het per sms uitgemaakt, waar ik heel verdrietig over was. Hij had deze vraag misschien al wel eens eerder gesteld, maar nu kwam deze echt binnen. Ik onderzocht

*‘Wat is het verhaal van liefde waarin jij terechtgekomen bent? Waarschijnlijk de romantische liefde?’*

mijn gevoelens van verlangen, mijn verwachtingen en de verliefdheid en ontdekte dat ik toch nog geloofde in een aantal romantische illusies. Illusies die erg mooi zijn in een film of boek, maar niet leiden tot de liefdevolle verbinding waar ik naar op zoek was. In de relatiesessies en workshops die we geven zien we dat veel mensen min of meer onbewust een betekenis van liefde ontwikkeld hebben waar ze in geloven, waar ze achteraan jagen, maar wat ze lang niet altijd gelukkig maakt. Ze hebben geen idee wat er elke keer misgaat.

### **Wat is jouw verhaal van de liefde?**

Wat is het verhaal van liefde waarin jij terechtgekomen bent? Het meest waarschijnlijk is dat dit de romantische liefde is. De meeste boeken en films, maar ook een groot deel van de psychologie en filosofie vertellen het verhaal van de romantische liefde. Het volgende citaat uit het boek *Elisabeths dochter* van Marianne Frederiksson, een brief van een moeder aan haar dochter, maakt dit heel voelbaar: ‘Weet je nog dat jij en ik het een keer over de Grote Liefde hadden? Over wat dat is? Of die überhaupt bestaat? Of dat het alleen een kwestie van projectie is? (...) De liefde waarmee meisjes in de populaire cultuur voor de gek worden gehouden, eindigt gelukkig. Maar als je kijkt naar de grote westerse liefdesmythen, zie je een ander thema: een dodelijk tragisch thema, zoals in ‘Romeo en Julia’ en ‘Tristan en Isolde’. Misschien moet ik maar blij zijn dat het mij nooit overkomen is. Misschien is de liefde hopeloos, een passie die lange tijd je lichaam en ziel verschroeit totdat het tragische einde daar is. Of is er sprake van een noodlot? Tot op de dag van vandaag geloven velen daarin: wij tweeën waren voor elkaar bestemd. Nee. Zoals je merkt weet ik niet wat ik ervan denken moet.’ Kijk eens terug naar je leven: bekijk foto’s, video’s, teksten van brieven of een dagboek. Wat is jouw betekenis van de liefde? Heeft die jou gelukkig gemaakt?

### **De gekozen liefde**

Er is een alternatief voor de romantische liefde: de gekozen liefde. Die kunnen we heel kort samenvatten in de volgende zin van onze Tibetaanse leraar Tulku Lobsang: ‘Liefde is eigenlijk vooral een beslissing. Of we nu mooie, goede dingen zien of vervelende, we kunnen in beide gevallen beslissen om liefde en compassie te voelen.’ De neurowetenschapper Stephanie Cacioppo stelt ook dat liefde niet alleen een basisemotie is, maar ook een keuze vanuit het denken. In onze workshops doen we regelmatig een oefening waarin, na meditatieve voorbereiding, iedereen vanuit de keuze voor liefde gaat rondlopen met de handen op het hart, tegenover iemand gaat staan, deze persoon aankijkt en vanuit de keuze voor liefde een hand op diens wang legt. Het is fascinerend en ontroerend hoe zo binnen enkele minuten een sfeer van verbinding en liefde ontstaat die mensen soms al lang niet meer gevoeld hebben. Kiezen voor liefde is geen toneelstukje. Het vraagt veel oefening. Er is een vorm van pure liefde die je soms spontaan ervaart. Het oefenen is om op het moment

dat je die pure liefde voelt deze zo bewust te ervaren en zo diep te leren kennen, dat je daarvoor ook kunt kiezen op het moment dat er wat meer golven van emoties en gedachten zijn.

## Onze ontdekkingstocht in de liefde

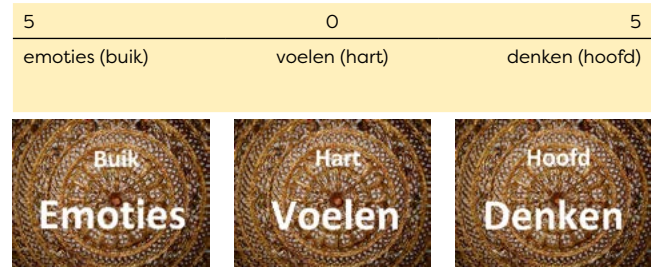
In 2003 ontmoetten we elkaar terwijl onze vorige huwelijken beëindigd waren. Een van onze eerste afspraken was een etentje, lekker op een terrasje in de zon. Het gesprek ging over onze kinderen en over ons verlangen om weer een liefdevol gezin te vormen. We waren nog niet bezig met een relatie, maar geraakt door de herkenning van het gevoel van pure liefde en het verlangen om dat weer in een gezin met onze kinderen te delen. Enkele weken later was ons volgende afspraakje in een sauna, voor ons een vertrouwde omgeving. Toen kwam er een moment dat we in onze badjassen naast elkaar op de bank in het restaurant zaten en achteraf bleek dat we allebei op dat moment de vonk voelden overspringen, dat bijna niet te beschrijven gevoel van verliefdheid, die chemie die je overvalt, de vlinders in je buik, al die prachtige gevoelens van de romantische liefde. Een fantastische basis om een relatie te starten, maar een gevoel dat niet eindeloos blijft pieken. Toen kwam er een derde moment, misschien wel het belangrijkste. Na enkele maanden hadden we een week vakantie in Oostenrijk en tijdens de treinreis op de terugweg maakten we een afspraak die heel eenvoudig klinkt, maar heel veel vraagt: we kiezen allebei voor liefde, wat er ook gebeurt, en mogen elkaar daar elke keer weer op aanspreken.

Vervolgens hebben we in de loop van de jaren ontdekt dat al die vormen van liefde waardevol zijn. De kunst is om niet vast te zitten in één vorm, maar om in vrijheid te kunnen bewegen in alle betekenissen van liefde en samen daarin elke keer weer af te stemmen en keuzes te maken. Maar we zien dat veel mensen min of meer onbewust vastzitten in één betekenis van liefde, hún waarheid van de liefde, en dan in conflict komen met andere min of meer onbewuste liefdeswaarheden. Daarom zijn we op onderzoek gegaan naar hoe we met waarheid omgaan en hoe we daarin meer in vrijheid kunnen leren bewegen.

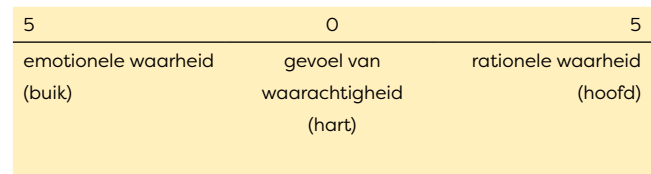
## Van waarheid naar waarachtigheid

In onze cultuur is op veel fronten eeuwenlang gezocht naar de 'waarheid'. En elke keer als iemand 'de waarheid' gevonden had, moest spreekwoordelijk iemand anders die waarheid verteld worden en ontstond er een conflict tussen verschillende waarheden. Ruzie in relaties of grote oorlogen, zodra je vastzit in een waarheid, gaat het mis. Eén van de grootste misverstanden is eeuwenlang de nadruk op het rationele denken geweest, vanuit de illusie dat daar de waarheid te vinden zou zijn. Toonaangevende wetenschappers zoals Antonio Damasio en Jonathan Haidt laten zien dat dit een misverstand is. In de alternatieve spirituele wereld werd juist de nadruk op emoties gelegd, maar ook in de emoties is de waarheid niet te vinden. Geïnspireerd door de nieuwste neurowetenschap-

pelijke inzichten, aloude boeddhistische inzichten én het dagelijks spraakgebruik, hebben we een model voor ons bewustzijn ontwikkeld in drie delen: emoties/onderbuik, voelen/hart en denken/hoofd.



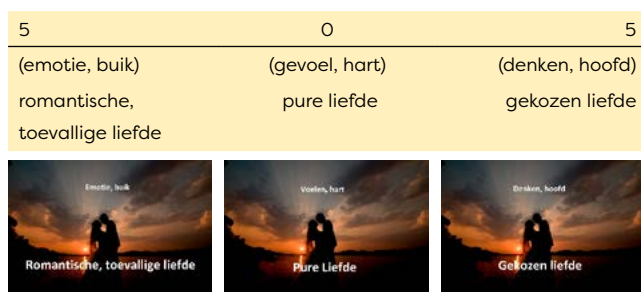
Het grote probleem van de mens is dat deze drie delen slecht verbonden zijn, waardoor je de neiging krijgt om vast te gaan zitten in één waarheid ergens op deze lijn in plaats van hierop vrij te kunnen bewegen. In de politiek is dit soms heel duidelijk zichtbaar. Eén van de meest aansprekende voorbeelden was het debat tussen Donald Trump en Hillary Clinton in de Verenigde Staten in 2016. Trump zat vast in de emotie en Clinton vast in het denken. Er was geen enkel contact mogelijk. Die polarisatie verspreidt zich razendsnel in onze samenleving, met ernstige gevolgen. De voormalige Amerikaanse president Barack Obama laat meer verbinding tussen deze delen van het bewustzijn zien. De vraag aan jou is: wanneer ben je een Trump, wanneer ben je een Clinton en wanneer een Obama? Het gaat hier niet om goed of fout, maar om vrij leren bewegen. Als je vastzit in een waarheid, ben je niet meer vrij en kan dat tot conflicten leiden met jezelf of een ander. Als je een gevoel van waarachtigheid ontwikkeld, als een doorvoelde belichaamde houding, kun je in vrijheid leren bewegen in het hele spectrum van 'waarheid' en vervolgens met anderen afstemmen en keuzes maken hoe je elkaar in verbinding wilt ontmoeten. Je kunt dat heel praktisch maken door in een ruimte een lijn te creëren waarboven de verschillende woorden staan en waarmee je vervolgens onderzoekt waar jij staat, waar iemand anders staat, of waar een hele groep staat. Waar sta jij op deze lijn? Kun je bewegen? Vervolgens kunnen we voor de liefde, het verlangen en de seksualiteit ook zo'n lijn creëren en op onderzoek gaan.



*‘Het belangrijkste inzicht van tantra: alle dualiteit is een illusie’*

## Romantische, pure en gekozen liefde

Hierboven beschreven we onze zoektocht in de liefde. Waar sta jij op deze lijn?



In onze relatiesessies vragen we stellen om op deze lijn te gaan staan. De één vertelt dan over zijn beeld van romantische liefde en de ander over haar beeld van liefde als een keuze. We nodigen ze uit om nieuwsgierig te worden naar elkaars verhalen. Als we vervolgens een meditatie doen, waarin ze in contact komen met pure liefde, voelen ze dat ze kunnen bewegen op de lijn en naar elkaar toe. Regelmatig staan ze dan ontroerd in een liefdevolle omhelzing, wat ze soms al lang niet meer zo ervaren hebben. Kun jij in beweging komen op deze lijn? Wat kan dat betekenen voor jouw liefdesleven?

*‘Liefde is eigenlijk vooral een beslissing’*

## Verlangen: uitreiken, balans en terughouden

In het najaar van 2022 zijn we onderweg naar een boeddhistische meditatiebijeenkomst in Amsterdam. In de buitenwijken lopen we vast in een file. We voelen onrust, irritatie, frustratie en ongeduld. Dan zegt Caroline: ‘Yes, tantra.’ Voor ons het signaal dat we ons teveel laten leiden door de golven van emoties en gedachten en dat het tijd is om dit moment in de file op te pakken als een meditatiemoment. Dat blijft een lastige stap, maar op

het moment dat het lukt ontstaat er rust en openheid. En dan ontstaan er ook nieuwe mogelijkheden. We parkeren de auto in de buurt van het boeddhistische centrum. Ze zijn echter al begonnen en kunnen niet meer naar binnen. Maar we hebben wel een zoom-link die we openen op onze telefoon en we gaan in de buurt online op een bankje meedoen met de meditatie. We beseffen tegelijkertijd dat de belangrijkste meditatie eigenlijk die in de auto was. Het dagelijks leven biedt de meditaties. Deze boeddhistische meditatie is nog een fijne toegift.

Eén van de interessantste menselijke gevoelens is het verlangen. Volgens het boeddhisme is begeerte het grote lijden van de mens en de Bijbelse zondeval is ook geen vrolijk verhaal over verlangen. Maar het Tibetaans tantrisch boeddhisme heeft ontdekt dat verlangen ook vrij kan zijn, problemen ontstaan als je vastzit in de begeerte (‘moeten’). Op het moment dat wij in de file het ‘moeten’ konden loslaten, konden we weer genieten van het gevoel van verlangen op zich, en dat gevoel van verlangen in vrijheid verbinden met de mogelijkheden om alsnog mee te doen.



Waar sta jij op de lijn van verlangen? Ben je meer degene die initiatief neemt, uitrekt, of zelfs wat drammerig is, of juist meer degene die terughoudt, voorzichtig is, onzichtbaar kan worden? Wat gebeurt er als je iemand tegenkomt die op een ander punt staat? Ervaar je hem of haar als grijperig of juist als onbereikbaar? En wordt dat oordeel niet gekleurd door jouw positie? En wat zou er gebeuren als jullie samen op deze lijn gaan staan, uitspreken waar je staat, nieuwsgierig worden naar de ander, van plek verwisselen, je opnieuw uitspreken, in vrijheid gaan bewegen, elkaar ontmoeten vanuit verschillende posities? In onze tantratrainingen doen we deze oefening regelmatig. Eén van de deelnemers, Liesbeth Dollekamp, beschrijft haar ervaring als volgt: “Het besef dat ik langs ‘de lijn’ kan bewegen geeft vrijheid. Er is niet een fixed mindset, maar het geeft de mogelijkheid om situaties steeds opnieuw vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Hiermee de balans te zoeken, zodat liefde en flow ontstaat. Ik oefen al met meditaties en visualisaties, maar de oefening om je te plaatsen op de lijn ga ik er zeker aan toevoegen. Dit geeft zo’n helder en duidelijk inzicht in waar je staat en laat zo mooi zien en voelen dat je kunt verplaatsen, dat niets hoeft vast te staan.”

## Seks, meditatie en controle

In het voorjaar van 2022 zijn we op een donderdagochtend aan het vrijen. We horen in de straat een vuilniswagen aankomen en Caroline zegt: "De klike staat niet buiten en die is wel vol, zal ik die even buiten zetten?" Ik zeg dat het oké is, we stoppen met vrijen, ze doet haar badjas aan, brengt de klike buiten en komt wat later weer terug in bed. Dit alles vindt plaats in een stroom van verbinding en liefde. We hebben ontdekt dat twee energieën die normaal ver uit elkaar staan - seks en meditatie - met elkaar verbonden kunnen worden. Meditatie nodigt uit tot nieuwsgierigheid, alles is welkom, ook een klike die buiten gezet moet worden. Als je seks en meditatie verbindt, is er geen doel dat bereikt moet worden, gaat het niet over zin of geen zin, maar is er een stroom van levensenergie waarin je elk moment kunt beginnen en elk moment kunt stoppen, waarin alles welkom is. Ook seks heeft een wereld van betekenissen. Wat is jouw betekenis en kun je die verbreden en daarin leren bewegen?

5	0	5
(emotie, buik)	(gevoel, hart)	(denken, hoofd)
lust, jezelf verliezen	meditatie, jezelf vinden	controle, zelf kennis

Op deze donderdagochtend hebben we het hele spectrum van seks ervaren. Er waren momenten dat de lust sterker werd, dat we daar even in opgingen en onszelf verloren, om vervolgens weer hartcontact te maken met onszelf en elkaar en daarin onszelf vonden. En op het moment dat de opwinding het bijna overnam, was het ook fijn als de controle ons weer terugbracht in de liefdevolle balans. En de klike paste moeiteloos in dit nieuwsgierige onderzoek.

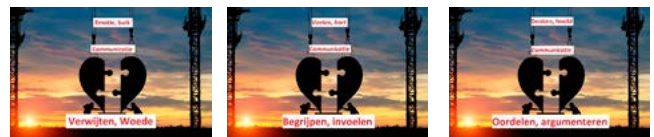
*'We zijn op een ochtend aan het vrijen als we de vuilniswagen horen aankomen. Oeps, de klike!'*

## Niet goed of fout, maar in of uit verbinding

Het interessante van deze lijnen is dat het niet over goed of fout gaat, maar over in of uit verbinding. Veel van onze problemen komen doordat we illusies van tegenstellingen creëren. Goed of fout, mooi of lelijk, leuk of niet leuk, zin of geen zin, lekker of niet lekker. Het belangrijkste inzicht van tantra is dat alle dualiteit een illusie en de werkelijkheid non-dualiteit is: eenheid, verbinding.

En die verbinding raken we kwijt doordat, volgens de neurowetenschapper Antonio Damasio, de hersensystemen die te maken hebben met denken, voelen en emoties een conflictueuze relatie hebben. We raken snel de verbinding kwijt en raken dan vast ergens op de lijn van denken, voelen en emoties. De psycholoog Jonathan Haidt laat vervolgens zien dat we de neiging hebben om dat toevallige punt waarop we vastzitten te gaan verdedigen met allerlei argumenten die we achteraf verzinnen om ons gelijk te bevestigen. Daardoor worden we blind voor de mening van anderen, gaan we in gevecht en in de tegenstelling van goed en fout denken. Het is interessant om die tegenstelling los te laten en een onderzoek te doen naar in of uit verbinding. Op het moment dat je in de illusie van tegenstellingen en conflicten komt, is de uitnodiging om eerst tijd te nemen om weer meer verbinding in jezelf te creëren. Het mooie daarvan is dat je dan ook de verantwoordelijkheid bij jezelf legt in plaats van bij je omgeving. Vanuit die verbinding in jezelf ziet de wereld om je heen er ook weer meer verbonden uit. Dit kan onder meer door meditatie, in de zin van oprecht nieuwsgierig zijn. Vanuit die verbinding kun je vervolgens in beweging komen en samen met je omgeving op onderzoek gaan waar je elkaar op onderstaande lijn kunt ontmoeten.

5	0	5
(emotie, buik, )	(gevoel, hart)	(denken, hoofd)
verwijten, woede	begrijpen, invoelen	oordelen, argumenteren



Waar sta jij op deze lijn? Ga je snel in de verwijten, ben je vooral invoelend of meer oordelend? En wat vind je van iemand die ergens anders op de lijn staat? Kun je vrij leren bewegen en elkaar ontmoeten?

## Bewustzijn, intentie, oefening

Misschien ben je intussen best nieuwsgierig om vrij te leren bewegen op deze lijnen. Maar is het wel mogelijk om te veranderen? Hebben we wel een vrije wil? Zijn we niet vooral ons brein en zijn het niet vooral onze omstandigheden die ons vormen, zonder dat we daar veel invloed op hebben?

## ‘Volgens het boeddhisme is begeerte het grote lijden van de mens’

Hoogleraar cognitieve filosofie Marc Slors heeft het onderzoek hiernaar op een heldere manier samengevat. Ons gedrag in het hier en nu is automatisch, daar heb je geen invloed op. Maar je kunt jezelf wel programmeren vanuit een intentie. Als je tot nu toe dus vastzat op een punt van deze lijn, met alle interne en externe conflicten van dien, kun je nu dus jezelf vanuit een ‘lange termijn intentie’ gaan programmeren om hierin vrij te kunnen bewegen. Inzichten vanuit de boeddhistische spiritualiteit laten echter zien dat het begrip vrijheid hier te veel gedacht is vanuit een autonoom individu. Er is misschien geen ‘ik’ die in die zin autonoom vrij is. Het boeddhistische denken gaat meer uit van veranderlijkheid en je verhoudt tot anderen in de wereld vanuit verbinding. Meditatie helpt je om te onderzoeken op welke manier het oordelende denken en de negatieve emoties die verbinding verstoren. De westerse wetenschapper en bestsellerauteur Yuval Noah Harari onderschrijft dit, ook vanuit eigen ervaring: je kunt in meditatie ontdekken dat gedachten en emoties opkomen en weer verdwijnen, zoals de wind uit verschillende richtingen kan komen, maar je zelf niet die wind bént. Bevrijding ontstaat door het loslaten van alle gehechtheid en identificatie. Als je deze meditatie toepast in ons model van ons bewustzijn, kun je de gehechtheid en identificatie met je emoties, gevoelens en gedachten loslaten, deze drie delen van ons bewustzijn gaan verbinden en vrij leren bewegen in het hele spectrum van dit bewustzijn.

Vanuit reflectie op de situatie, zoals we dat doen op deze lijnen, kun je een intentie vormen, jezelf daarin oefenen, en dat leidt vervolgens tot nieuw aangepast gedrag. In onze trainingen geven we hiervoor drie basisoefeningen:

1. Ga op zoek naar een fysieke houding van balans door licht naar voren en naar achteren te wiegen. Ontdek dat je kunt kiezen om te zijn in en te handelen vanuit die balans.
2. Onderzoek je bewustzijn vanuit de metafoer van golven van emoties en gedachten waarin je niet vrij bent, en een diepe zee van een gevoel van liefde waarin je wél vrij bent. Ontdek dat je kunt kiezen om te zijn in en te handelen vanuit die zee van liefde.
3. Maak een verbinding tussen hoofd, hart en buik (deze meditatie kun je vinden op onze website).

**Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden** geven tantratrainingen en relatiecoaching. Jan sinds 1994 en Jan en Caroline samen sinds 2008. Zij publiceerden een aantal boeken, hun nieuwste boek is *Tantra, het geheim van de liefde*. Op 13 mei organiseren zij een tantrafestival met het thema van dit artikel. Meer informatie: [WWW.TANTRATRaining.NL](http://WWW.TANTRATRaining.NL)



### Uitnodiging: in vrijheid leren bewegen

Er is nog één belangrijk woord waarvan we de betekenis nog willen onderzoeken. We hebben het woord ‘vrijheid’ hierboven veel gebruikt. Er zijn veel misverstanden over dit woord. Ook de betekenis van vrijheid bevindt zich op een lijn, waar bevind jij je meestal op de lijn?

5	0	5
(emotie, buik, )	(gevoel, hart)	(denken, hoofd)
claimen, de ander	vrijheid in	vrijblijvendheid
iets opleggen	verbinding: kiezen	(je eigen zin doen)



We nodigen je uit om in vrijheid te leren bewegen over de lijnen van liefde, verlangen en seksualiteit. Maar ook in dit leren bewegen kun je vast komen te zitten in uitersten. Als het een verplichting wordt, ga je het claimen en kun je dwingend worden naar jezelf of de ander, waardoor je juist de vrijheid verliest. Als je vrijheid opvat als ‘alles moet kunnen’, wordt het een vrijblijvendheid zonder enige verplichting en verlies je de mogelijkheid om samen afspraken te maken. De uitnodiging is met jezelf en een ander het hele spectrum van vrijheid te onderzoeken in een gelijkwaardig gesprek. Daarin kun je nieuwsgierig op onderzoek gaan en vervolgens komen tot keuzes en afspraken die je in vrijheid neemt én in verbinding gaat leven. •