

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Tantrisch genieten

Door [Jan Den Boer](#)

op 14 mei 2024

Een vorm van tantrisch genieten vanuit non-dualiteit: ervaren dat een diepgaand gevoel van liefdevolle aandacht en genieten altijd aanwezig is en dat alle eventuele ongemakken daarin vrij kunnen bewegen, zonder dat deze het genieten verstoren. Jan en Caroline nodigen hiertoe uit.

Tantrisch genieten: welke beelden, ideeën en gevoelens heb jij daarbij?

Veel mensen zullen daarbij beelden zien van dans, intimiteit, aanraken en liefdevol ontmoeten. Tantrische rituelen en meditaties die je dichterbij jezelf en het genieten brengen en uitnodigen tot verbinding met anderen.

Illusies?

En heb je meegedaan met zo'n tantra workshop, heb je dat genieten misschien heel mooi ervaren. Maar toch lukt het zelden om dat lang vast te houden. Dan ontstaan ook weer

gevoelens van ongemak, verdriet of boosheid. En zit je weer middenin de dualiteit van wel of niet genieten.

Tantra is een spirituele stroming die uitnodigt om juist non-dualiteit te onderzoeken. Een mooi woord voor een diep besef dat alle tegenstellingen, zoals wel of niet genieten, waar of niet waar, goed of fout, mooi of lelijk, leuk of niet leuk, eigenlijk allemaal illusies zijn. Dat de essentie van ons bewustzijn een toestand van eenheid en liefdevolle aandacht is. In sommige traditionele stromingen wordt hier dan ook weer een tegenstelling opgeroepen: het genieten van liefdevolle aandacht zou dan beter zijn dan het genieten van een hamburger of een veganistische maaltijd. Maar dan creëren we opnieuw een dualiteit, misschien wel een spirituele dualiteit, maar toch.

Oordelen

Elke dualiteit heeft te maken met oordelen. We hebben de neiging om bepaalde gevoelens positief te beoordelen en andere gevoelens negatief. En de negatieve gevoelens gaan we vermijden. Maar daarin is zelden een absolute waarheid. Honger bijvoorbeeld ervaren we meestal als negatief, maar iemand die vanuit zijn spirituele overtuiging kiest om te vasten, kan dat op sommige momenten juist ook weer als positief ervaren.

Wat we hieruit kunnen leren is dat het oordeel van 'niet genieten' ontstaat door vormen van genieten na te jagen vanuit bepaalde oordelen. Als voor jou tantrisch genieten betekent om een heerlijke massage te krijgen, is het lezen van deze tekst misschien al iets waar je helemaal geen zin in hebt. Toch kan deze tekst jou juist gaan helpen om veel meer genot uit deze massage te kunnen krijgen.

Een van de tantrische ideeën is dat genieten, in de vorm van eenheid en liefdevolle aandacht, onze natuurlijke staat is. Die we af en toe vergeten.

Een heerlijke tantramassage of een fijne tantraworkshop helpt je om dat genieten weer te herinneren. Alleen als je daar niets mee doet, ben je dat ook zo weer vergeten, en moet je weer achter de volgende massage of workshop aanrennen. Waar overigens niets mee mis is, ook daar heeft tantra geen oordeel over.

Alternatief

Maar tantra biedt je wel een alternatief. Het is mogelijk om op het moment dat je geniet, dat genieten net iets meer aandacht te geven, een soort meditatieve aandacht toevoegen aan dat genieten. Daardoor kun je dat genieten zo diep leren kennen, dat je het elk moment in je leven op kan roepen, ook op het moment dat er meer ongemakkelijke zaken zijn die de aandacht vragen. Dat ongemak is er nog wel, moet je ook nog wel mee dealen, maar kan jou in essentie niet meer verstoren.

Dat is wat ze in het tantrisch boeddhisme verlichting noemen. Toen de Boeddha verlicht was, voelde hij nog steeds pijn of honger, maar dat kon hem niet meer verstoren. Omdat hij de essentie van liefdevolle aandacht zo diep had leren kennen, dat hij die nooit meer kwijtraakte.

Zo kom je dan bij de essentie van non dualiteit: alles kan en mag in jou bewegen, als golven in de zee, en je blijft je bewust van de diepe rust en stabiliteit die die zee ook is terwijl de golven daarin bewegen. Het is allemaal hetzelfde water dat oordeelloos en nieuwsgierig kan stromen.

Onvrij zijn is bevrijdend

Hoe zit het dan met ethiek, met normen en waarden, met goed en fout?

Het idee is dat als je helemaal in die liefdevolle aandacht en verbinding bent, je altijd die gedachten, gevoelens en handelingen zal doen die passend zijn in de situatie.

Maar zolang je nog niet verlicht bent, zullen er altijd emoties en gedachten zijn die jou verstoren en die je omgeving kunnen verstoren. Je bent dan onvrij en handelt vanuit die onvrije ego strevingen.

Als je dan keihard gaat werken om van die onvrijheid af te komen, creëer je weer dualiteit. Het is ook mogelijk om heel eerlijk en oprecht je onvrijheden te gaan onderzoeken, te gaan erkennen en te gaan delen met je omgeving. Als je dat doet, kun je ook afspraken gaan maken hoe je daarop aangesproken mag worden en hoe je daarin stap voor stap kunt gaan groeien. De paradox is dan dat juist het heel eerlijk zijn in je onvrijheid en daar verantwoordelijkheid voor nemen het meest bevrijdende is wat je kunt doen.

Niet aan het werk gaan

Hoe kun je nu praktisch oefenen in deze tantrische non dualiteit? De kunst is om alles wat je ervaart voelt en doet nieuwsgierig te onderzoeken: is het vanuit balans of heb je de neiging om aan het werk te gaan, een doel te bereiken? Want zodra er werk is ontstaat weer een tegenstelling met ontspanning of vrije tijd. Maar er is ook een vorm van handelen waar het niet meer over werken of vrije tijd gaat. Waar elke dagelijkse handeling een vorm van nieuwsgierig meditatief onderzoek is. Fascinerend is wat dit betekent voor het dagelijks leven. Als je de tegenstelling tussen werk en vrije tijd, tussen inspanning en ontspanning loslaat, heb je ineens 24 uur per dag om te genieten van alles wat het leven biedt. Dan is elke handeling, of het nu in een zogenaamde werksituatie is of in een vakantiesituatie, een handeling vanuit een basis van liefdevolle aandacht en genieten.

In onze tantraworkshops oefenen we daarin heel praktisch. Als we bijvoorbeeld de kashmirische massage geven, dan nodigen we uit om heel precies te gaan voelen hoe je in contact met de ander en jezelf kan zijn, zonder 'aan het werk te gaan'. Het is fascinerend om te zien en te voelen wat er in de deelnemers en de groep gebeurt als iedereen zich daaraan overgeeft. Een sfeer van diepgaande liefdevolle aandacht, waarin alles mag bewegen zonder dat dat als verstorend ervaren wordt.

Nieuwsgierig? Op 25 mei organiseren wij een tantra festival waarin je kunt deelnemen aan verschillende workshops en kunt ervaren hoe tantratrainers tantrisch genieten op een verschillende manier invullen. Op onze website kun je onze tantra trainingen vinden, onder meer een week op Ibiza eind juni.

*Jan en Caroline geven al ongeveer 30 jaar tantratrainingen en publiceerden hierover hun boek *Tantra, het geheim van de liefde met daarin hun complete training*. Meer informatie: www.tantratraining.nl*