



TANTRISCH DE DAG DOOR

'Je bent wát, op tantra-retraite geweest met het hele gezin?!' De opgetrokken wenkbrauwen tegenover mij spraken boekdelen. Een gesprek met de tantratrainers Marije Oostindie en Jeroen Biegstraaten om de grootste misverstanden over tantra de wereld uit te werken.

tekst Drees Koren beeld Floris Scheplitz

‘Eerlijk is eerlijk, bij sommige dingen wil ik liever niet stilstaan, die wil ik eigenlijk niet voelen’

Dit wordt geen reisverslag van onze heerlijke retraite, maar het wil wel de vraag beantwoorden wat tantra nu eigenlijk is (niet per se kinky) en hoe je tantrisch kunt leven met je gezin. Whatever that means. Ik heb er een plaatje van. Een kleurrijk, sprankelend plaatje met bloemen en spiralen en veel bloot. Mooi, maar ik betwijfel of het klopt.

Marije: ‘Tantra gaat over het vergroten van je bewustzijn. En vervolgens over ‘ja’ zeggen tegen alles wat er verschijnt. We beoefenen om al onze ervaringen volledig toe te laten. Zo kunnen we meer van het leven genieten. Het is een spiritueel pad voor mensen met een leven. Er zijn geen monniken die voor je bidden of tussen jou en god in staan. Iedereen kan het tussen de bedrijven door beoefenen.’

Het plezier en het geklooi

Stap één is, misschien voelde je hem al aankomen, het plaatje loslaten. Jammer, maar ook helemaal prima. Tantra zit, hoera, vol paradoxen. Dus als ik alles loslaat van wat ik zou moeten of willen zijn, variërend van moeder of westerling tot sterveling, wat blijft er dan over? Nou; mijn pure innerlijke kern, flow, essentie en/of goddelijkheid. Stiekem vermoed ik dat die er precies zo uitziet als op dat plaatje. Misschien ook niet. Geeft niets, want als ik helemaal oké ben met wat ik diep vanbinnen ben, dan mag dat ook donker, strak en vierkant zijn. Ik besluit om ruimte te maken voor het licht en het donker, het plezier en het geklooi. En, oh ja, daarin te ontspannen.

Jeroen: ‘Vanmorgen nog, gooide Koan mijn ontbijt om. Paf. Ik schrok. Maar door mezelf ontspannen te houden, kon ik op tijd reguleren. In een gespannen situatie zou

een boe-reactie zo gegeven zijn. Ik zou daarmee mijn ongemakkelijke gevoel, de schrik, op hem afreageren. In plaats daarvan voelde ik de storm die in mij opstak en vroeg mezelf: wat heb ik nodig? Even ademhalen. Ik liet mijn energie zakken. Naar een plek in mijzelf, helemaal diep in mijn buik, in mijn centrum.’

Heb je daar wel tijd voor, om te ademen terwijl je op tijd op school moet zijn? ‘Ja, die ene minuut tijd kunnen we echt wel maken en meestal duurt het zelfs korter, als je jezelf bij voorbaat al hebt gegeven wat je nodig hebt.’

Ssst

Je zou denken dat het makkelijk is om de mooie dingen er te laten zijn, maar het zou nog wel eens verdomd spannend kunnen zijn om je onbekommerd te laten overspoelen door blinde vreugde. Ik zou niet weten wat er dan gebeurt. Ik zie het wel bij mijn kinderen. Ik glimlach als peuter Zonne uitzinnig door de kamer galoppeert, maar als haar grotere zus gilt van vreugde, hoor ik mezelf al gauw ‘ssst’ roepen.

Marije: ‘Hoeveel mensen springen midden op straat een gat in de lucht? Je zou gek opkijken als het gebeurde.’
Jeroen: ‘Vreugde kunnen we makkelijk herkennen. Je kunt een biertje drinken, een leuke avond beleven en klaar. Maar kun je het nog dieper beleven, naar de volgende laag?’

In beweging

Het dempen van de levensstroom is funest voor de flow. Ik neem me voor om de vreugdedansjes er weer helemaal te laten zijn, en ermee mee te bewegen. Letterlijk, door een lekkere playlist op te zetten in huis, en zo een mini-retraite te organiseren. Lekker tantrisch met het

hele gezin, yeah. Mooi dansen hoeft niet, dansen hoeft überhaupt niet. Maar dingen in beweging brengen is wel een goed idee. Dansen en lichaamswerk zijn graag gebruikte tantra-tools.

Jeroen doet het met boksen: ‘Dan mag het volop stromen, zonder context. Ik sta op de zak te rammen om overvloedige spanning af te laten vloeien. Niet dat ik mijn uitgestelde woede op die bokszak afreageer, maar op deze manier heb ik een routine gecreëerd om voldoende tot ontspanning te komen.’

Keihard werken

Boosheid, verdriet en angst hebben dus evenveel bestaansrecht als vreugde, opwinding en verliefdheid. Sterker nog, als je die zogenaamd negatieve stroom onderdrukt, zal ook de positieve stagneren. Tantra nodigt uit om overal nieuwsgierig naar te zijn. Merk op, zoals je bij kinderen doet, netjes volgens de Gordon-communicatiemethode: ‘Ik zie dat je boos bent’. Een goed begin, een observatie zonder te veel oordeel. Maar je kunt nog een stapje terug doen, en bij jezelf voelen welke sensaties er in je lichaam opspelen: een trillende lip, een kramp in je keel of een zwaar gevoel in je benen? Je hebt aandacht en tijd nodig om te voelen wat je voelt. En wat in tantra veel gebeurt, is de tijd nemen, vertragen. Praktisch betekent dat dat je je wakker ‘s ochtends wat eerder zet, en dat je rustige overgangen tussen de verschillende momenten inbouwt. Maar, eerlijk is eerlijk, bij sommige dingen wil ik liever niet stilstaan, die wil ik eigenlijk niet voelen. Dat lijkt me juist keihard werken.

Jeroen: ‘De hele dag gestrest door het leven gaan, dat is pas hard werken.’ *Marije: ‘Ons lichaam spreekt continu*

tot ons; het geeft precies aan waar we blij van worden, en waarvan niet. Maar dat is vaak oncomfortabel om te voelen, omdat we minder sociaal aangepast zouden worden als we zo naar onszelf zouden luisteren. Dus we onderdrukken die signalen liever. Ik zie ons vaak druk bezig, alsmaar iets te doen hebben, om te voorkomen dat we worden aangeraakt door het leven zelf.’ *Jeroen: ‘Die angst om te voelen, daar zou ik knettergek van worden. Als alles er mag zijn, ben je veel vrijer.’*

Verlangens

Ik voel weinig, in the heat of the moment, tussen het eenzame sokken bij elkaar zoeken, boterhammen smeren en billen veggen. Emoties zijn er wel, maar ik ervaar ze pas als het te laat is. Als ik sta te gillen van de stress. Als Luka voor mijn neus staat met: ‘Je zegt vast nee, maar mag ik even op de iPad om...’, vraag ik hem om mij niet lastig te vallen, of hij niet ziet dat ik bezig ben, en mopper dat het sowieso niet mag, dat mijn hersenen nu in de ‘nee-stand’ komen. En dát terwijl ik toch zo graag overal ‘ja’ tegen wilde zeggen. Ik baal ervan.

Jeroen: ‘Mijn hersenen gaan ook kraken als ik van mezelf geen ‘nee’ mag zeggen. Dan wordt het ingewikkeld. Maar als mijn ‘nee’ kan stromen, is er niets aan de hand.’ *Marije: ‘Koan vraagt elke ochtend opnieuw of Jeroen met hem wil spelen.’ En telkens klinkt het: ‘Ik ga nu ontbijt maken.’ Je zult ons nooit horen roepen: ‘Dit heb ik je toch al honderd keer uitgelegd?’* *Verlangens zijn van levensbelang. Een baby verlangt naar de borst, anders sterft het. We verlangen ernaar om elkaar te begrijpen, en daardoor leren we een taal. Ik wil dat Koan zijn verlangens niet onderdrukt, maar ermee leert navigeren. Soms kunnen we een verlangen vervullen. Soms niet. ►*

Ritueeltje voor verbinding

Bij deze oefening geef je woorden aan iets lastigs en iets fijns wat er tussen jou en je partner heeft voorgevallen. Het is eigenlijk een onderzoekje naar jezelf en het effect van (het gedrag van) je geliefde op jou. Je probeert namelijk vooral iets te vertellen over hoe jij je voelt als je partner doet wat hij of zij doet. Elke keer als de beurt wisselt, sluit je allebei de ogen en voel je hoe het was om te spreken of te luisteren.

1. Ga tegenover elkaar zitten en haal een paar keer diep adem. Maak oogcontact.
2. Een van de twee vertelt kort en helder over iets wat hij of zij lastig vond aan de ander. 'Ik vond het lastig dat je ... deed of zei. Dat maakte dat ik mij ... voelde.'
3. Wissel van beurt: nu vertelt de ander over iets lastigs.
4. Vervolgens vertelt de ene waar hij of zij van genoten heeft. Bijvoorbeeld: 'Ik vond het heerlijk dat jij ... omdat ik toen ... en dat voelde zo ...'
5. Draai de rollen om.
6. Bedank elkaar en laat het los.



'Ik voel weinig tussen het eenzame sokken bij elkaar zoeken, boterhammen smeren en billen vegen'

Het is belangrijk dat ze blijven komen. Hoeveel mensen raken er in een burnout omdat ze niet weten wat ze willen?'

Seksgodin

En die stomende seks dan? Klopt dat plaatje wel? Ja en nee. Tantra is een van de weinige spirituele stromingen waar het beestje gewoon bij de naam genoemd wordt. In het Sanskriet (yoni en vajra voor pussy en penis), dat dan weer wel, en dat heeft een hele mooie reden: deze woorden zijn heiliger, en niet medisch of beladen. Tantra gaat niet per se over seks. Anderzijds heeft het de visie dat alles in het universum is doordrongen van seksuele energie, die wij kunnen voelen als levensenergie. Als ik alles mag voelen en laten stromen, komen ook mijn sensualiteit en extase in beweging. Dan word ik vanzelf een tantrische seksgodin, oftewel: mezelf. Behalve dat ik daar natuurlijk niet naar streef. Welnee, ben je mal. Alles wat ik begeer is dat wat er is, onder de schillen. Dus pel ik niet alleen mijn zijden badjasje uit, maar ook mijn maskers. Soms helpt het om een blinddoek te gebruiken en in mijn eigen donker te duiken, en soms helpt het om hem diep in mijn ogen te laten staren. Eigenlijk vind ik dat het vanzelf moet komen, zonder oefeningen of hulpmiddelen.

Wacht even. Van wie moet dat eigenlijk? En hoe voelt dat, dat ik dat vind? Wat gebeurt er als ik bij dat gevoel blijf? Kan kijken naar die gedachte, zonder dat hij weg hoeft, maar ik me er bewust van word dat ik hem ook kan herformuleren?

Marije: 'Onlangs was ik ontzettend moe en wilde onze date night (zie kader) voorbij laten gaan. Jeroen

Plan een date night

In alle drukte valt intimiteit soms van je to-do-lijstje af. Dus ga eens vroeg naar bed. Samen. Deze 'tijd voor intimiteit' is niet bedoeld om de goede minnaar uit te hangen. Het is tijd voor jezelf. Je hoeft niets te doen voor de ander, geen doel te bereiken. Misschien vind je het fijn om elkaar aan te raken, vast te houden, aan te kijken, iets lekkers te laten proeven, dansen, stoeien, spelen. Vertraag. Misschien kun je zo nu en dan iets verwoorden van wat je ervaart.

1. Plan samen een moment en zet het in je agenda.
2. Bereid je voor: steek een kaarsje aan, zorg voor jullie favoriete chocola...
3. Zet de timer op een uur en zoek een mooie playlist uit.
4. Voel waar je zin in hebt en volg je vrije stroom. Als je hard gaat werken, stop dan even en ga iets doen wat wel fijn is.
5. Bedankt elkaar als de tijd om is.



‘Vorbij het mooie lijf, is een hart dat zich opent supersexy’

accepteerde dat niet klakkeloos.’ Jeroen: ‘Intimiteit stelt je voor alle dilemma’s die je in het leven tegenkomt. Zo tof. Als je geen zin hebt; hoezo dan? En als je enorme zin in iets hebt, durf je dat dan in te brengen?’ Marije: ‘Ik weet dat het niet per sé iets hoeft te worden, maar toch heb ik diep van binnen soms nog steeds het idee dat ik als een juicy goddess moet verschijnen. En dat na vijftien jaar tantra beoefenen.’ Jeroen: ‘Als je stopt met je best doen en begint met ervaren, dan komt er zo veel meer bevrediging. Iemand die zich blootgeeft is heerlijk om bij te zijn. Wat mij betreft zelfs de diepere grond van aantrekkelijkheid. Vorbij het mooie lijf, is een hart dat zich opent supersexy. Ik vind mijzelf dan zo’n heerlijk, fijn iemand en jou ook. De twinkeling in je ogen terwijl je mij aankijkt terwijl ik vrij zoals ik wil...’ Marije: ‘En dan kan er zomaar ineens een superorgasme ontstaan.’

Oké, tantra is sensationeel, en gelukkig mag ik het dagelijks oefenen. Ook als ik er potverdikkie helemaal geen zin in heb, want alles mag, niets hoeft. Joepie. Even kijken wanneer er weer een retraite gepland staat.

Meer tantra? [Avondvolaandacht.nl](https://www.avondvolaandacht.nl).

Tip: onder [Avondvolaandacht.nl/gratis](https://www.avondvolaandacht.nl/gratis) vind je een gratis ingesproken partnermeditatie.

Toch meer weten over op tantra-retraite met je gezin? Klikkerdekliek naar [avondvolaandacht.nl/familieretraite](https://www.avondvolaandacht.nl/familieretraite)