

Tineke Rood

Kennismaken
met
Tantra

 Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord door Nico de Wildt 7

Inleiding 9

Kennismaken met tantra

Mijn jeugdjaren 13

Een nieuwe weg naar een ander leven 20

Ontplooien door tantra 36

Verliefd 69

Tantra

Wat is tantra? 89

Tantra doorgeven 92

Samen tantra beleven 99

Een tantrische relatie 106

Taoïsme

De wijsheid van de taoïsten 115

De zeven sluiers 121

Nawoord 125

Kennismaken met tantra



Door het besef dat we bij elkaar horen, kan ik niet meer terug. Onze ontmoetingen worden een ontdekkingsstocht. Stap voor stap de wereld van de seksualiteit binnengaan. Een wereld waarin gevoelens zich openbaren die ik niet ken. Ik dacht dat ik seksualiteit wel had doorgrond, maar ik moet constateren dat ik nog moet beginnen. Maar eerst een innerlijke strijd om eerlijk te zijn en uit mijn huwelijk te stappen. Om mijn veiligheid los te laten en in een relatie te durven springen waarin niets zeker is, behalve dat wat er NU is. Het duurt even voordat ik echt ga voor wat mijn hart me ingeeft. Achteraf kan ik zeggen dat ik een heel ander leven heb gekregen. Dat het de strijd en de pijn, die zo'n moeilijk proces als een scheiding met zich meebrengt, waard was voor mijzelf, al was het voor het hele gezin een moeilijke en pijnlijke periode.

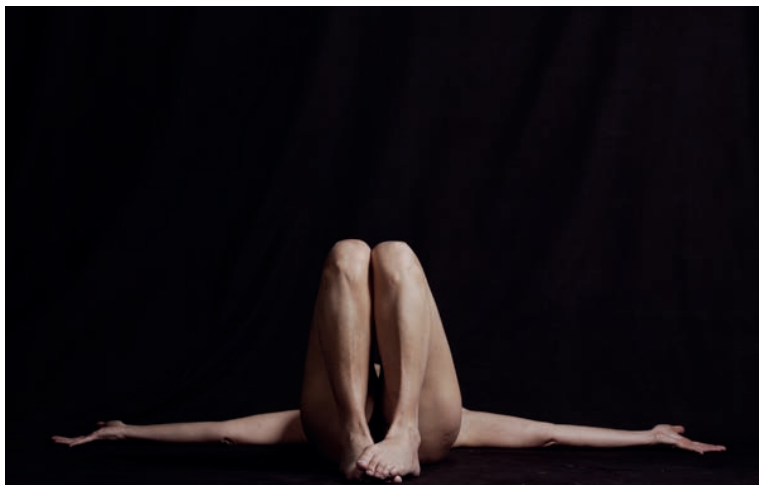
Schaamte overwinnen

Mijn nieuwe relatie blijkt een ontwikkelingsweg in te luiden waarin ik leer om vanuit mijn gevoel te leven. Vele ervaringen komen voorbij. Ik wil ze delen omdat ze mij zoveel gegeven hebben.

Het grootste struikelblok om vrij te zijn is schaamte. Angst voor wat anderen zullen denken of zeggen. Angst om buiten de boot te vallen, veroordeeld te worden. Angst om niet goed genoeg te zijn. De eerste grote stappen daarin zijn om ervoor uit te komen dat ik ga scheiden. Dat betekent de veroordeling van de familie van mijn en zijn kant over me heen laten komen. Teleurstelling, verdriet om het

loslaten van schoonzussen, zwagers en, niet te vergeten, schoonouders. De familie die me altijd liefhad, me een veilig nest bood en waarin nooit iemand gescheiden was. Mijn schoonmoeder is een schat, ze heeft me nooit veroordeeld - met de rest duurde het even. Toen mijn ex-partner na tien jaar hertrouwde en ik iedereen weer tegenkwam, kon ik ze allemaal in de ogen kijken en was het goed. Dat duurt dus een tijd.

Ook in mijn eigen familie ben ik de eerste die gaat scheiden. Ook een heel gebeuren, en ook al hebben mijn ouders wel twijfels gehad over mijn relatie, het is toch een schok. Het kost tijd om de gemoederen tot rust te laten komen. En natuurlijk is die buitenwereld een spiegel van mijn innerlijk, dat zich schaamt en het liefst op een eiland ergens ver weg wil gaan zitten. Maar de weg die ik insla, is geopend en ik ga niet meer terug. Stap voor stap leer ik mezelf te laten zien in wat voor mij belangrijk is.



Dansen

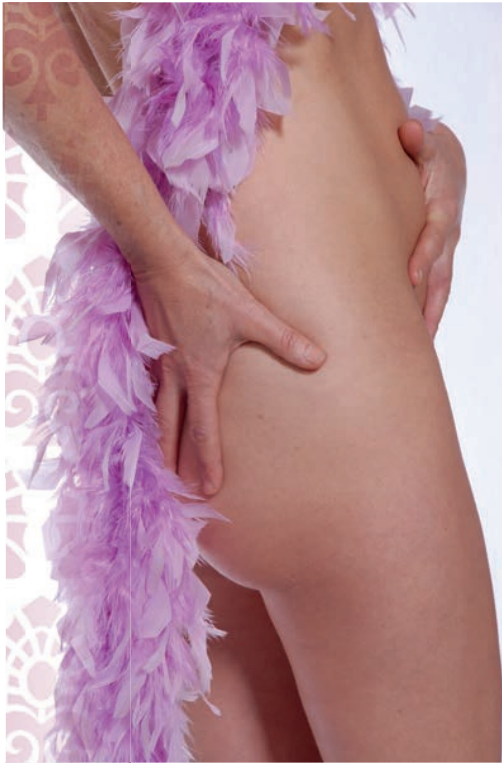
Vrijer worden gaat om alle aspecten van het leven. Dansen is daar een goede mogelijkheid toe. We gaan naar dansavonden of organiseren ze zelf. Ik leer een nieuwe wereld kennen. Die van muziek en ritme die mijn lichaam doen bewegen, maar ook daar moet ik schaamte overwinnen. ‘Wat zullen de anderen wel denken. Ik kan helemaal niet dansen, ze vinden me vast gek, ze veroordelen me, alle anderen kunnen het beter.’ Gelukkig ziet mijn geliefde de mooie kanten in mij en hij stimuleert me.

Dagboek

Ik durf me nog niet goed te laten zien, dus dans ik met ogen dicht. De muziek laat mijn lichaam vibreren. En als ik me eraan overgeef, ontdek ik dat er vreemde bewegingen ontstaan. Verschillende delen van mijn lichaam reageren elk op een eigen manier. Ze pakken een ander ritme van de muziek op. Soms word ik erdoor overgenomen en ontstaan er als vanzelf bewegingen. Ook heel wild, en dan is er geen vermoeidheid maar ontlasting; wat een kracht schuilt er in mij! Of ik ervaar de klanken van de muziek als een geliefde waar mijn rug een dans mee maakt. Ik hoor de stem van de zanger en beleef heel intense momenten met mijn geliefde in de energie van de muziek. Helemaal op mezelf en helemaal één met de onzichtbare ‘ander’. Wat een nieuwemogelijkheden, wat een werelden betreed ik die ik niet of nauwelijks ken.

Daarna open ik mijn ogen en maak contact met steeds weer andere aspecten van mezelf in anderen. De anderen spiegelen mij in een interactie, waardoor ik verbaasd ben dat de verlegen vrouw, de verleidelijke, de vrolijke, de voorzichtige, de sensuele kant in mij naar boven komt. Een ontdekkingsreis naar mezelf door beweging. Tijdens een nummer uit Titanic word ik overgenomen door een emotie en ik draai als een tol rond over de grond en ga helemaal op in de prachtige klanken. Nooit geweten dat muziek dat teweeg kan brengen! Een ervaring die ik nooit meer vergeet.





Praten over seksualiteit

Praten over seks is ook een vorm van seksualiteit. Je opent je hart en deelt intieme ervaringen met elkaar. Dat is opwindend en verbindend. Herkenning, verwondering en verbazing als je die geheime kamers van elkaar betreedt. Saamhorigheid over iets wat misschien daarvoor nog taboe was. Het is een spanningsveld dat trilt van emoties. Het mag eigenlijk niet, het is iets van mij alleen. Als dat 'van mij alleen' vervolgens iets 'van samen' wordt, wordt er iets diep

Wat is tantra?

Tantra is een overstijgen van seksualiteit van lust en begeerte naar een diepe verbinding en versmelting op weg naar eenheid. Het heeft geen doel, het 'is'. In de volksmond gaat het bij seksualiteit uiteindelijk om ontladen, klaarkomen oftewel tot een orgasme komen. Tantra is de hogeschool van de liefde. Het gaat om elkaar zien in je wezenlijke kern, om je schoonheid, om het eren en waarderen van je seksuele kracht als levenskracht. Als je verliefd bent, ontstaat tantra vanzelf. Uren bij elkaar zijn, verlangen naar elkaar, versmelten, tijdloos zijn! Ook iemand in de ogen kijken en ontdekken dat de tijd stil blijft staan. De grenzen van wie jij bent of wie de ander is verdwijnen. Je gaat op in iets groters. Je bent niet meer IK en jij bent niet meer JIJ. Grenzeloos overgaan in elkaar! Samen ZIJN!

Onze ontdekkingsreis op het gebied van seksualiteit blijkt dus een weg naar tantra te zijn. Dat wat wij spontaan ervaren is beschreven vanuit verschillende tradities. Het overstijgen van seksualiteit naar spiritualiteit. Er zijn veel tantrische stromingen die tantra allemaal net even anders uitleggen. Ik ga proberen te verwoorden hoe IK tantra beleef.

Samen tantra beleven

Tantra geeft kwaliteit aan je relatie, het gaat om het beste van het beste. Een moment van schoonheid, puurheid en kwetsbaarheid.

Een tantrische ontmoeting

Creëer ruimte voor een speciale ontmoeting met je geliefde, een soort tempel waarin jullie elkaar ontmoeten. Een plek die je aankleedt met mooie doeken, bloemen of kaarsen, een geurbrander of wierook. Maak kleine hapjes (olijven, rozijnen, fruit, chocolade). Zorg voor warme massageolie en rustige of sensuele muziek. Ga uitgebreid douchen of baden of doe het samen. Keer naar binnen en word stil. Leg je handen op je hart. Ervaar de liefde die je zelf bent.

- ◆ Met jezelf en de ander
- ◆ Laat je pijn, je liefde voor jezelf en de ander er helemaal zijn
- ◆ Ga totaal op in het moment
- ◆ Richt je absoluut niet op een hoogtepunt
- ◆ Laat het gebeuren!
- ◆ GENIET!
- ◆ HEB LIEF!

Tantrische massage

Elkaar tantrisch masseren is een kunst waarbij vooral rust, intentie en volledige aanwezigheid het belangrijkste zijn. Het gaat niet om technieken. Natuurlijk is het goed om eens een cursus tantramassage te doen, maar het belangrijkste is dat je **BENT!** Je handen en je lichaam **WETEN** wat te doen. Een investering in je relatie om te verdiepen en te voeden.

Bereid een tantrische ontmoeting voor zoals staat beschreven in de paragraaf ‘Een tantrische ontmoeting’ op blz. 99.
 Nodig je partner uit om tegenover je te komen zitten.
 Kijk elkaar in de ogen en spreek je liefde uit.
 Houd elkaars handen vast en laat de energie stromen.
 Adem samen een tijdje gelijk op.
 Doe je ogen dicht en voel jezelf.
 Laat je hartenergie zich richten op je partner.
 Leg beiden je hand op het hart van elkaar.
 Wees aanwezig in je handen.
 Keer dan weer terug naar jezelf en voel jezelf.