



Tantra in je Liefdesrelatie



Op een warme zomeravond in augustus kwam een groep van veertien studenten uit allerlei trainingen bij elkaar in onze homebase in Amsterdam. Samen deden ze een dialoog rondom het onderwerp 'liefdesrelaties'. Hoewel er voor bijna iedereen veel onbekenden in de kring zaten, was de sfeer vrijwel onmiddellijk warm, openhartig, vertrouwd.

Dit artikel is een verdichtte impressie van deze dialoog. Hoe geven deze Tantrika's vorm aan hun relatie? Hoe gaan ze om met hun verlangens naar nabijheid en verbinding én vrijheid?

Aan het eind van het stuk vind je een respons van Carla: 'Hoewel een geliefde mooie kwaliteiten in ons wakker kan maken, is het onderhouden van een relatie ook één van de moeilijkste dingen in ons leven.' Ze steekt geliefden een hart onder de riem door te vertellen waarom het toch meer dan de moeite waard is om door de moeilijkheden heen te gaan.

*Ik hoop dat het je inspireert om te lezen hoe anderen met vraagstukken in hun relaties omgaan.
Veel leesplezier,
Marije*

De relatie als tempel

...die onderhoud nodig heeft

Daphne: 'Voor mij betekent een Tantrische liefdesrelatie: tijd nemen voor elkaar. Samen beoefenen. Samen ademen, erotische avonden inplannen, jezelf blijven voelen en verwoorden. Ik heb een tijdlang veel Tantra beoefent en nu wat minder: ik merk het direct in onze relatie. Het vraagt aandacht en *practice*. Dat is het echte werk.'

Lian: 'Iemand vertelde mij een keer over 'de tempel van je relatie'. Je bent twee individuen en die creëren iets gezamenlijks. Die tempel heeft onderhoud nodig. Dat betekent voor mij dat je veel met elkaar in contact bent, dat je jezelf inbrengt in de relatie.'

Eveline: 'Ik ben twintig jaar samen geweest met mijn ex. Ik wilde meer groei, hij niet. Ik verbrak de relatie en ben Tantra gaan beoefenen; alleen. Mijn ontwikkeling neem ik nu mee mijn nieuwe relatie in. Hij doet ook niet aan Tantra, maar staat er wel voor open. Door wat ik hier leer, communiceer ik anders. Niet alleen met hem trouwens; ál mijn relaties zijn beïnvloedt.'

Patrick: 'Wij willen elkaar steunen in onze persoonlijke groei. Daar is radicale eerlijkheid voor nodig: een grote mate van transparantie en de bereidheid om samen te onderzoeken. Alles wat in vroegere relaties onder de tafel bleef, wil ik nu uitspreken. Ik wil respect voor mijn eigen grenzen en die van haar. Waar die grenzen dan precies liggen: dat is een voortdurend onderzoek. Soms is dat heel uitdagend of pijnlijk.'

Jan: 'Als ik echt eerlijk ben naar mijn geliefde, dan geef ik haar meer vrijheid om te kiezen. Bijvoorbeeld om haar grenzen te bepalen en aan te geven. We kunnen dan samen zoeken naar iets wat voor ons allebei past.'

Jeroen: 'Ik verlang er naar dat het stroomt in een relatie. Dat het fijn is. Heeft het zin om voortdurend op elkaars pijnpunten te drukken? Iemand noemde de woorden: *genadeloos fileren*. Als dát een Tantrische relatie is... poeh.'

Taco: 'Ik zou zeggen: een Tantrische relatie betekent *compassievol* fileren. Ja, ik ben eerlijk, én ik geef mijn partner de ruimte om haar eigen respons te geven. Wij drukken elkaar niet weg, maar zoeken de dialoog. Hoe luister ik naar haar verlangens? En wat zijn onze gezamenlijke verlangens? We gaan steeds op zoek naar het verlangen ónder het verlangen. Een nieuwe mooie vrouw levert vast iets op, maar wat precies?'

Marcel: 'In waarheid leven met elkaar is heel mooi, maar ook heel lastig. Soms vind ik het zelfs heel vervelend; dat radicaal eerlijk zijn. Dan is het alsof er een rem komt op mijn binnenwereld, omdat ik over alles wat daar gebeurt eerlijk zou moeten zijn naar mijn partner.'

Patrick: 'Ik hoorde Carla laatst nog zeggen: 'zo eerlijk mogelijk'. Ik kan voelen dat dit veld, waarin we nu samenzitten, veilig is. We durven veel te zeggen en te delen hier. Het veld met mijn vorige geliefde was heel dun. Wij konden niet zo veel waarheid met elkaar delen. We waren te afhankelijk van elkaar; te bang voor breuk.'



Hein: 'Wij doen iedere dag de Gouden Vallei. We zijn dan een uur samen; het vraagt veel van onze tijd en aandacht. Maar iedere dag zijn er nieuwe details, elke keer is het anders.'

Daphne: 'In de Gouden Vallei gaat het over ruimte. In een relatie ook. Die ontstaat voor mij op het moment dat ik echt eerlijk ben en naar binnen durf te kijken. Als ik niet de oorzaak van mijn problemen plak op mijn partner.'

Mary: 'Wat ik in Tantra heb geleerd, is dat er vanzelf verbinding ontstaat als ik mijn aandacht naar binnen breng. Dat is een radicaal andere manier van zijn voor mij. Vroeger dacht ik dat er pas verbinding ontstond wanneer ik met mijn aandacht bij de ander was. Ik voel me nu heel gepassioneerd over het ontdekken van mijn binnenwereld.'

Hoe ervaren deze Tantrika's hun relatie?



Jan: 'Wij waren al jaren samen voordat we met Tantra begonnen. Onlangs hebben we besloten om apart te gaan wonen. We verlangen naar ruimte om onszelf opnieuw uit te vinden. We zijn tot die beslissing gekomen door eerlijk te zijn tegenover onszelf en elkaar. Zonder Tantra had ik dit nooit gedurfd.'

Hein: 'Mijn vader was polyamoor nog voordat dat woord was uitgevonden. Ik heb het verdriet van mijn moeder aldoor gevoeld en ik draag het nog met me mee. Ik heb er voor gekozen om te trouwen: het huwelijk als bedding waarbinnen veilig geknokt kan worden. We zullen altijd weer bij elkaar komen; tot de dood ons scheidt.'

Jeroen: 'Ik hoor alsmaar de woorden '*mijn geliefde*'; onze taal maakt het ons niet makkelijk om liefde los te zien van bezit.'

Enerzijds verlang ik naar verbinding, anderzijds naar vrijheid. Ik vraag me op dit moment af: een open relatie, werkt dat? Hoe zou het kúnnen werken?'

Lian: 'Hier zijn '*mijn*' niet-meer-geliefde en ik ook veel mee bezig geweest. Wat is de ultieme Tantrische relatie? Ikzelf voel een groot verlangen naar monogamie. Er zijn mensen die zeggen: 'Dat verlangen naar een monogame relatie komt voort uit angst. Als je je verder ontwikkelt, dan gaat het weg.' Ik heb vaak gedacht dat ik mijn geliefde zou beperken met mijn verlangens naar monogamie. Alsof je pas vrijheid hebt wanneer alles kan. Het heeft mij

geholpen om daar met Carla over te spreken. Zij zei: 'In non-dualisme mag alles er zijn: óók het verlangen naar monogamie.'

Gaya: 'Ik ken heel goed dat verlangen naar exclusiviteit. Als ik gevoelens heb voor iemand anders dan mijn eigen partner, dan ken ik óók heel goed dat duiveltje dat zegt: 'Dat kan toch zomaar niet? Hoe ga je dat uitleggen?'. Hoewel ik er niet op handel, wil ik het wél graag doorvoelen: zowel de pijnlijke kant als het fijne ervan. Maar ik sta het mezelf niet toe. Mijn opvoeding - of misschien wel het stigma van de maatschappij - krijgt snel de overhand in mij.'

Patrick: 'Ik had veel beelden van hoe een relatie er uit zou moeten zien. Ik neem mijn eigen binnenwereld nu veel meer serieus en daardoor laten sommige van die concepten over relaties los. Een hele fijne stap.'

Wat versta jij onder een 'Tantrische geliefde' ?

Jan: 'De eerste Tantrische geliefde ben ikzelf, voor mezelf. Dat betekent dat ik mezelf serieus neem en mezelf steun: Waar sta ik voor? Wat durf ik aan te kijken? Dat voelt als een gezond beginpunt voor iedere andere verbinding die ik aan ga.'

Taco: 'Is er wel een Tantrische geliefde, buiten mezelf? En wat betekent dat dan: moet je je daarvoor onthouden van ejaculatie en *full body orgasmes* kunnen ervaren? Is dat Tantra of een kunstje, een techniek? In elk geval: ik kan dat niet.'

Daphne: 'Voor mij heeft Tantrische liefde zeker ook een erotische dimensie. Ik ben heel nieuwsgierig naar de reikwijdte daarvan. Echt samen met je geliefde *in bliss* kunnen zijn: dat is toch heel iets bijzonders.'

Ditta: 'De kern van Tantra is 'ja' zeggen tegen alles wat je ervaart. Het is een groot verlangen van mij om dat in een liefdesrelatie, samen, te beoefenen. Om getuige te zijn van elkaars groei. Mijn vorige liefde was niet geïnteresseerd in onderzoek. En hoewel ik heel erg verlang naar samen, is het ook een groot voorrecht om mijn onderzoek nu voor mezelf te mogen doen. Het gaat voor mij om durven voelen. Dan ben je, met al je draagkracht, je eigen geliefde.'



De liefdesrelatie als spiegel

Patrick: 'Ik ben nooit langer dan twee maanden alleen geweest in mijn volwassen leven. Nu mijn relatie verbroken is, voel ik dat het tijd voor me is om met mezelf te leren zijn. Eerst heb ik mijn eigen leegte te leren tolereren. Ik wil die niet onmiddellijk opvullen met een nieuwe vrouw.'

Ik voel veel liefde in mij. Maar telkens als ik er een vorm van maak, bijvoorbeeld: 'de liefde tussen twee mensen' of 'mijn grote liefde voor chocola', dan lijkt die liefde af te nemen. Het lijkt dan iets te worden om vast te houden, iets om te beschermen. En onvermijdelijk verdwijnt mijn levensenergie. Nu, zonder relatie, is mijn energie weer volledig: heel fijn.'

Ditta: 'Durf ik verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen issues? Of probeer ik mijn geliefde daar verantwoordelijk voor te maken, met behulp van allerlei projecties?'

Patrick: 'Waar wij op vast liepen, was dat we in zo veel dingen hetzelfde waren. Het was alsof ik voortdurend in een spiegel keek. Ik vond de spiegel vervelend en daarom ging ik de spiegel fileren. Nu zie ik: het is handiger om mezelf te fileren.'

Eveline: 'Het is fijn voor me om lief te hebben in mijn huidige relatie. Ik voel me niet meer krampachtig: bang dat hij me niet kan geven waar ik naar verlang. Er is ruimte en zoveel vrijheid: dit is een heel andere liefde.'

Daphne: 'Vanuit Tantrisch perspectief is alles mogelijk in een liefdesrelatie; ook polyamorie. Maar misschien is de ultieme Tantrische relatie wel monogaam. Er is geen escape: je hebt alles aan te kijken binnen déze relatie.'



Een respons van Carla Verberk

Carla: 'Interessante onderwerpen komen in deze dialoog omhoog! Ik denk dat een liefdesrelatie één van de rijkste maar ook een van moeilijkste dingen is in ons leven. Je kan nog zo verlicht zijn: onvermijdelijk ontstaan er conflicten, voel je frustratie, woede en ergernis of merk je dat jezelf terugtrekt. Een liefdespartner haalt de pijnlijkheid naar boven die je ego probeert te bedekken. Het lijkt zelfs dat je elkaar daar speciaal op uitzoekt.'

Het is behulpzaam om te zien dat er dan niks mis gaat. Wanneer de liefdesrelatie een veld is met genoeg draagkracht, krijg je dan de mogelijkheid om je pijnlijkheid

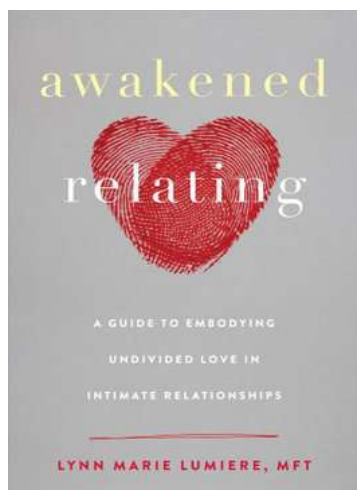
onder ogen te zien en beetje bij beetje te transformeren. We gaan dan steeds meer in onszelf te vinden wat we in eerste instantie bij de ander dachten te moeten zoeken. Dat is geen makkelijk proces. We moeten leren hoe we met onze frustratie kunnen 'branden'. Een liefdesrelatie wordt daarom soms een brandstapel voor je ego genoemd.

Als je wél denkt dat er iets fout gaat als je akeligheid ervaart in je relatie, dan zal je proberen om het branden op die brandstapel te omzeilen. Bijvoorbeeld door je relatie te verbreken of door er nog een geliefde bij te nemen. Maar als je de pijnlijkheid probeert te vermijden, mis je een belangrijke mogelijkheid tot groei. Persoonlijk denk ik dat als je écht in relatie wilt zijn, één iemand ruim voldoende is om aan te rijpen. En om mee te ontdekken wat het betekent om zowel vrij als verbonden te zijn. Maar dit is iets dat iedereen voor zichzelf mag uitvinden. We kunnen van iedere situatie leren.

Ik denk ook dat het belangrijk is om je seksuele verlangens niet fout te maken. Maar je wilt je relaties niet op de klippen laten lopen omdat je je blind laat leiden door je seksuele verlangens. Hier heb je het vermogen te ontwikkelen om seksuele gevoelens te dragen en ervan te kunnen genieten, ook als je ze niet kunt uitleven. Bevattingsvermogen geeft je een grote vrijheid van de druk die je seksuele verlangens kan leggen op je relatie.

Gelukkig is een relatie – als het goed is – niet alleen frustrerend. Samen zijn met je geliefde kan ook veel vreugde geven. Je kan zoveel prachtige kwaliteiten ervaren en uitdrukken binnen je relatie: de belangstelling voor elkaar, de openheid, tederheid en sensualiteit. Soms is er meer acceptatie, begrip en compassie dan je ooit voor mogelijk had gehouden. En natuurlijk de toewijding en kracht om aanwezig te blijven en je te blijven inbrengen, ook als het moeilijk wordt. Je kan diepe appreciatie gaan voelen over jullie beider bereidheid om de intimiteit te ontdekken die voortvloeit uit liefdevol en waarachtig erkennen wat goed is en wat lastig is.

In Tantra leer je het contact te vinden met je innerlijke grond van aanwezigheid. Alleen vanuit die aanwezigheid kan je een ander werkelijk ontmoeten. Alleen als aanwezigheid kan je jezelf ervaren als bron van liefde. Dan ben je bevrijd van de illusie dat je die liefde zou moeten krijgen van je partner. In die zin vond ik het heel leuk om te lezen: *'de Tantrische geliefde; dat ben ik zelf!'*



Verder lezen?

Carla verleende onlangs haar medewerking aan een interessant boekje genaamd *'Awakened Relating – a guide to embodying undivided love in intimate relationships'* van Lynn Marie Lumiere.

We raden het je van harte aan.