

Centrum voor



Tantra

## Tantra in tijden van Corona

Carla & Rimmelt



'Sinds twee weken zitten we in een maalstroom van veranderingen die ons soms doen schudden op onze grondvesten.

Opeens moeten we ons verhouden tot een nieuw virus en een nieuwe wereld.

Bij ons zijn de implicaties hiervan nog steeds aan het indalen. Wij vermoeden bij veel van jullie ook.

Wij hebben al onze programma's tot 1 juni moeten verplaatsen. We hebben geen idee hoe lang dit gaat duren. Net als vele anderen zitten we met een bedrijf met hoge vaste lasten en geen inkomen.

Dat is dan nog *peanuts* vergeleken bij mensen die niet bij hun stervende ouders kunnen zijn. Bij mensen die in de verzengende sloppen van India hun huisjes niet uit mogen. Of bij de vluchtelingen op Lesbos die niet eens een huis hebben.

Ons hart gaat uit naar naar iedereen die is getroffen.

Bob Dylan zingt in 'Forever Young':

*'May you have a strong foundation, when the winds of changes shift'*

Dat wensen we iedereen toe!

## Een sterk fundament

Voor ons Tantrika's bestaat dat fundament uit ons bewustzijn en onze aanwezigheid. We beoefenen om in aanwezigheid te blijven rusten, wat het leven ons ook brengt.

Het is een hele kunst om je te blijven realiseren dat je iets bent dat onmetelijk veel dieper is dan welke situatie ook.

Iets dat dieper is dan je gedachten.  
Dieper dan je gevoelens, je reacties, je sensaties.  
Dieper dan je lichaam.

De gevoelige open transparantie van je bewustzijn en de rijke diepte van je aanwezigheid: dat is je ware grond.

Het is de enige plek waar je kunt rusten.

Tegelijkertijd is er in Tantra zo'n enorm verlangen om ook volledig te ervaren hoe die diepe grond zich manifesteert als 'de wereld'. Hoe ze zich uitdrukt in alles wat je meemaakt en in je gedachten, je gevoelens, je reacties en de sensaties van je lichaam.

Wij Tantrika's hebben een enorme bereidheid om ons te laten raken door alle situaties en ervaringen die het leven brengt. En om aan die ervaringen te rijpen.



## Een hele uitdaging op dit moment

Er is zoveel te voelen over wat het met je doet als je je opdrachten verliest.

Als je overuren draait in de zorg voor zoveel mensen die angstig zijn. Als je anderen niet kunt liefhebben en geruststellen door ze in je armen te nemen. Als je je niet kunt laven aan elkaars nabijheid. Als je je eenzaamheid gaat voelen, de leegte, je sterfelijkheid.

Als je niet weet hoelang dit gaat duren en waar het heen gaat.

Er is alleen al zo veel te ervaren in dit niet-weten!

## Een zeldzaam avontuur

En er is ook zoveel te voelen in dit zeldzame avontuur van een wereld die tot stilstand komt. Zoveel dat weg valt. Opeens lege ruimte en oningevulde tijd!

Soms is dat teleurstellend, dan weer verrassend weldadig.

Een uitgelezen kans te versimpelen en naar binnen te keren, de nieuwe lente helemaal te genieten. Iets waar we tot twee weken geleden alleen maar van konden dromen.

De nieuwe manieren waarop we online contact maken...

En dan weer komen in die ruimte onverwachts je diepste angsten op.

## Rusten in aanwezigheid

De kunst van Tantra is om te leren rusten in aanwezigheid. En al je gevoelens en reacties zo bewust mogelijk door je heen te laten gaan.

Om geduldig en zorgvuldig ruimte te geven aan alle details van je ervaring en die zo precies en volledig mogelijk te voelen. Nieuwsgierig naar waar dat je brengt.



We doen dit vanuit het vertrouwen dat het een opening zal brengen als we door alles heen bewegen. Vaak komen we dan uit bij de rust, stilte, compassie, vreugde, inspiratie en de draagkracht van Zijn zelf.

*Inquiry* blijkt een godsgeschenk. En ook mediteren kan heel behulpzaam zijn in dit proces.

Je bent van harte welkom om onze meditatie ['Rusten in Aanwezigheid'](#) gratis te downloaden.

We wensen jullie en onszelf het vermogen toe om helemaal waar te laten zijn wat we ervaren in deze intense tijd.

## Een ruim bewustzijn

We willen jullie speciaal herinneren aan de mogelijkheid om verschillende ervaringen tegelijk in je bewustzijn te houden. Ons bewustzijn is zo ruim en kan zoveel insluiten. Er is zoveel tegelijk waar. We hoeven niet te kiezen en geen vast standpunt in te nemen. We kunnen toelaten dat alles altijd in verandering is.

Deze beoefening is een krachtige ondersteuning voor je groei.

Dit vraagt veel tijd en aandacht.

Tijd hebben velen van ons nu meer dan ooit. We hopen dat dit alles bij zal dragen aan je persoonlijke ontwikkeling en zo ook ten dienste zal komen aan de hele mensheid.'

*Carla en Remmelt  
Arnhem, maart 2020*

-----

## Een merel

Er is iets in de zang van een merel  
het is voorjaar, je wordt wakker

je ligt te denken in de nacht  
het raam staat open – er is iets

waarvan die vogel zingt  
en je denkt aan wat je moet opgeven

er is iets in je dat leeg is en het stroomt vol  
met het zingen van die merel

Rutger Kopland

---

### **Heb je praktische vragen over ons corona beleid?**

Je vind ons meest recente nieuws bij de [veelgestelde vragen](#). Mocht je daar het antwoord niet vinden, stuur ons een mail, maar houdt er rekening mee dat het langer dan anders zal duren voor je antwoord krijgt. We hopen dat je daar begrip voor hebt.