



# Tandava

*de dans van Shiva*

Wij hebben de Tandava, de dans van Shiva, leren kennen vanuit de traditie van het non-duale Kashmir Saïvisme. Daar is Shiva de naam voor de totaliteit van het bestaan: er is niets buiten Shiva. Alles is Shiva; alles is goddelijk.

Shiva heeft twee dimensies: eeuwige ruimte en vergankelijke vorm.

Contact met de dimensie van ruimte geeft ons de draagkracht van aanwezigheid en de ervaring van verfijnde openheid.

Contact met de dimensie van de vormen brengt de overvloed van alle innerlijke en uiterlijke verschijningsvormen, waarvan we de rijkdom en schoonheid intens kunnen ervaren op het moment dat ze manifesteren. Soms zijn ze weldadig en vreugdevol, soms rauw en moeilijk. Aan beiden kunnen we rijpen.

De kunst daarbij is om beide dimensies van het Mysterie tegelijk in ons bewustzijn te houden. In de Tandava beoefenen we dat. We zijn intiem in aanraking met alles wat we waarnemen, in onszelf en om ons heen. Tegelijk zijn we in contact met de onderliggende ruimte en stilte. Zonder ons ergens tegen te verzetten en zonder ons ergens aan vast te houden.

We oefenen om alles te omhelzen, wat het ook is. In de Tandava drukken we de alsmaar veranderende stroom van innerlijke en uiterlijke vormen soepel uit in beweging. Beweging en klank worden toegang tot de rijke overvloed van het bestaan en een ingang om jezelf te herkennen als onmetelijke ruimte.

Je kunt de aanwijzingen op deze audio track volgen waar ze steunend voor je zijn.

## De vier fases van de Tandava

Deze meditatie duurt ongeveer een uur en kent vier fases die je in je eigen tempo kunt doorlopen.

**In de eerste fase** zit je en stem je af op de ruimte en op aanwezigheid; op de intimiteit met jezelf en je omgeving. Je verdiept je adem door je uitademing licht te ondersteunen met je buikspieren.

**In de tweede fase** komt je lichaam in beweging, 'gedragen door je adem'. Je beweegt in subtiele aanraking met jezelf, de ruimte en met alles wat je daarin waarneemt. Je armen zijn als vleugels, waarbij je toelaat dat iedere arm haar eigen richting en beweging vindt.

Je bedenk de beweging niet, je laat het gebeuren: 'de Tandava danst jou'.

Dat is aanvankelijk een beetje zoeken soms 'doe' je wat meer en dan 'gebeurt' het weer meer. Je bent vrij om jezelf precies te laten zijn waar je bent. Om wat door je heen stroomt uit te drukken in een vloeibare (vloeiende) dans: stilte, vreugde, sensualiteit, tranen, woede, waardigheid etc.

Je blijft gevoelig naar hoe je wordt geraakt door je eigen beweging. De muziek zal je beïnvloeden. Soms beweeg je ermee in harmonie soms niet. Ook irritatie druk je uit en de ruimte die dat je geeft neem je weer mee in de beweging.

**In de derde fase** dans je de Tandava staande.

**In de vierde fase** ga je zitten of liggen. Je laat het helemaal stil worden en je bent aandachtig naar wat zich voltrekt.

*Om er geen prestatieproject voor je ego van te maken wordt in de traditie gezegd:  
Tandava kun je goed noch fout doen; je kunt er ook niets mee bewijzen of bereiken.*

*Het is een uitnodiging om eenvoudig aanwezig te zijn  
in de verfijnde intimiteit van het moment.*

---

### Colofon:

Meditatie ingesproken door Carla Verberk  
Muziek gecomponeerd en uitgevoerd door Russill Paul  
Gemixt en gemasterd door Russill Paul  
Geproduceerd door Russill Paul en Rimmelt van Kleef  
Grafisch ontwerp door Cathelijne van den Bercken en Rimmelt van Kleef

Alle rechten gereserveerd 2019

[www.centrumvoortantra.nl](http://www.centrumvoortantra.nl)  
[www.russillpaul.com](http://www.russillpaul.com)