



centrum voor



Tantra

Ervaringen van Vloeibaarheid in Aanraking

In de uitlopers van de Alpen met prachtig uitzicht over Lago d'Orta en de bergen van Monte Rosa ligt Centro d'Ompio. In dit prachtige resort in Noord-Italië beoefenen we in de retraite Vloeibaarheid in Aanraking het 'in aanraking zijn' met onszelf en met alles om ons heen. Net als de 'traditionele' Tantrika's ooit deden.

In deze retraite verfijnen we het contact met onze uiterlijke en innerlijke zintuigen. Zo kunnen we steeds subtieler ervaren hoe de ruimte en overvloed van het Mysterie in alles wordt uitgedrukt. We laten ons hierbij inspireren door de '36 Tattva's': een Tantrisch systeem dat verschillende dimensies van de realiteit beschrijft.

Twee beoefeningen die centraal staan in deze retraite zijn de Tandava - 'de dans van Shiva'- en de Kashmiri massage, ook wel de 'Yoga van Aanraking'. Beide geven veel steun om je te ontspannen en jezelf los te laten in de ruimte. Onze vitale energie, die vaak is vastgezet in controle, krampachtigheid en verdichting, kan zo haar natuurlijke vloeibaarheid terug vinden.

We spraken vijf deelnemers die de retraite hebben gevolgd: Frank, Jolijn, Mark, Esther en Peter* delen hun ervaringen.

Waarom besloot je je op te geven voor Vloeibaarheid in Aanraking?

Frank:

'Tijdens een Introductiegroep die ik assisteerde hoorde ik trainers Carla en Theo praten over Vloeibaarheid in Aanraking. Daardoor werd ik enthousiast en meldde ik me aan. Ik kwam daarnaast net uit een moeilijke periode die in het teken stond van het verwerken van de scheiding van mijn ex-geliefde, en ik voelde een verlangen om weer in contact te komen en ook fysiek contact te hebben met andere mensen.'

Jolijn en Mark:

'We vroegen ons af wat het ons als stel zou kunnen brengen en voelden beide een verlangen om samen te groeien op zowel fysiek als emotioneel niveau. Toen we de retraite volgden waren we ook nog niet zo lang samen, pas een klein jaartje. Daardoor leek deze retraite ons heel avontuurlijk.'

Peter:

'Het aantrekkelijke van de groep was voor mij ook dat het twee weken duurde waardoor je er echt even helemaal uit bent en tijd hebt voor jezelf en elkaar. Het mooie van de groepen bij het Centrum voor Tantra vind ik altijd dat ik in het begin de groep heel groot vind en behoorlijk wat weerstand kan voelen. Na een paar dagen is dat helemaal weg, voelt de groep heel veilig en houd ik van iedereen. Dat was nu ook weer zo.'

Wat kun je vertellen over de opzet van de retraite en hoe heb je die ervaren?

Jolijn:

'De Indiase oorsprong vond ik super interessant. Dat theoretische kader en de achtergrond vond ik heel rijk. De theorie van de Tattva's wordt niet alleen uitgelegd maar ga je ook ervaren en daardoor wordt het heel mindful en exploratief. Dat vond ik grandioos.'

Esther:

'Veel oefeningen in de retraite gingen over ervaren van je zintuigen, hierdoor kwam ik steeds meer in mijn lijf en dichterbij mijn intuïtie. Dichterbij mijn gevoel en een bewustzijnsniveau wat ruimer is dan normaal gesproken. We gingen bijvoorbeeld eten met onze handen, het koude water in en opdrogen aan de wind op het zand van het strand.'



Centro d'Ompio

Peter:

'En we deden iedere ochtend de Tandava, wat op zichzelf al heerlijk is om te doen en iedere dag weer anders. Dus dan word je sensitiever, je proeft beter, je hoort beter, je ruikt meer en ervaart helderder. Vervolgens neem je al die onderdelen mee in de Kashmirische massage.'

'Het was gewoon een hele softe glijbaan, steeds zachter en vloeiender. En heel vertragend.'

Mark:

'Het was gewoon een hele softe glijbaan, steeds zachter en vloeiender. En heel vertragend.'

Wat waren in de retraite belangrijke momenten voor jou?

Esther:

'De groep was prachtig opgebouwd. Na een paar dagen kwamen Peter en ik echt tot rust en bedachten we ons 'we hoeven nog lang niet naar huis!'. Daardoor konden we ons overgeven aan het tempo van de retraite. De veiligheid groeide en daarmee ook de ontspanning. En na een paar dagen kwamen er ook dingen naar boven waar wij met z'n tweeën tegenaan lopen in onze relatie.'

Peter:

'We kwamen heel dichtbij elkaar. Maar wat Esther al zei, dan kom je ook op andere punten. Dus we hebben in het begin van de retraite een keer een flinke verwijdering gevoeld tijdens een massage-uitwisseling. We liepen toen heel erg aan tegen onze zoektocht over hoe we onze seksualiteit vormgeven op een manier die passend is voor ons allebei. Tijdens die massage leek het alsof we net langs elkaar heen bewogen en verwachtingen hadden die niet overeen kwamen. Ik zat meer in de seksuele lading en Esther wilde eigenlijk meer ontspanning. Doordat we dit verder gingen onderzoeken tijdens de massages die volgden, zijn we in die zoektocht wel echt weer stukken verder gekomen. Maar het centrale wat bij mij naar bovenkwam tijdens de retraite was een diep besef dat ik er mag zijn. En dat geldt voor alles in mij, niet louter mijn seksualiteit.'

Esther:

'Mijn mooiste momenten gingen ook over meer dan alleen mijn seksualiteit. Ik ging ervaren hoe de Kashmiri een ingang kan zijn voor allerlei gevoelens en dat vond ik enorm bevrijdend. Om steeds dieper te zakken en de mensen om je heen een beetje kwijt te raken in de massage. Ik vond het heel fijn om te voelen hoe vrij ik eigenlijk ben. Hoe onschuldig mijn seksualiteit eigenlijk is. Dat was

heerlijk om te ervaren. Het besef dat je bij elkaar kunt zijn en niet specifiek iets hoeft te doen of te maken, bracht heel veel energie, lol, lichtheid en speelsheid. Op een gegeven moment voelde ik me zo wakker en ervaarde ik dus echt de vloeibaarheid. Ik kwam in een flow waarin ik heel precies kon voelen wat klopt in het moment. Ik voelde me heel transparant en open naar iedereen.'

Frank:

'Ik had weleens gelezen over bewustzijn en dat dat vloeibaar is. En ja, ik snap het theoretisch gezien wel,

maar het ook daadwerkelijk zo gaan ervaren is een heel ander verhaal. Doordat ik zo in de vertraging kwam ging ik uit mijn hoofd en in mijn lichaam. Het leek alsof mijn hoofd smolt en daarmee ook bepaalde constructen die ik van mezelf heb. Alle ideeën van hoe ik dacht te moeten zijn vervielen en ik 'was' gewoon. Die gesmolten staat was heerlijk om in te zijn en dan kon ik eenvoudig naar de horizon staren of iemand in mijn armen hebben. Er was een soort eenvoud zonder dat ik van alles uit moest leggen of definiëren. Heel veel spanningen lieten los, niet alleen in mijn hoofd, maar ook in de rest van mijn lichaam.'

'Ik ben daardoor veel dingen helderder gaan zien over mezelf. Onderwerpen die ik anders niet echt durfde aan te raken. Zo ging ik op een gegeven moment voelen hoe ik bepaalde 'rauwe' emoties van mezelf afkeur. Bijvoorbeeld hoe



Uitzicht vanaf het resort

'Alle ideeën van hoe ik dacht te moeten zijn vervielen en ik 'was' gewoon.'

mijn boosheid er eigenlijk niet mag zijn. Tijdens een massage kon ik vervolgens gevoelens van boosheid helemaal door me heen laten gaan, terwijl een persoon die ik ervaarde als heel zacht en gentle me aanraakte en bij me bleef. Dat was waanzinnig.'

Jolijn:

'Voor mij was een van de meest bijzondere momenten van het jaar

dat ik tijdens een massage-uitwisseling afkeer voelde en ging grommen, en dat Mark toen bleef en zelfs een bedding bood. Voor mij was het zo belangrijk om mijn ervaring helemaal waar te laten zijn en dat leek me best een klus voor Mark om bij te blijven. Daar zijn we echt doorheen gegaan en daarna kwamen

we in een zalige flow, waarin eigenlijk alles goed was en waarin we samen helemaal in het moment konden zijn. Daarna zeiden we tegen elkaar dat het voelde alsof we heel fijn gevreeën hadden.'

Mark:

'Dat is ook hoe ik het heb ervaren. Ik gunde jou om met alles te komen, want jij was natuurlijk de ontvanger van de massage. Dat is ook het fijne van de structuur van de Kashmiri massage; de afspraak is dat de ander blijft. Hierdoor is er minder angst dat de ander weggaat, wat kan helpen om je gevoelens echt te voelen. Ik zie ook hoe de retraite onze relatie op die manier verder heeft ondersteund. We hebben samen verschillende uitdagingen gehad en er zijn momenten geweest waarin we allebei dachten dat de ander misschien wel weg zou gaan. Maar we zijn toen beide steeds gebleven.

'Wat voor mij verder een heel mooi inzicht was uit de retraite was dat ik aanraken altijd zag als zenden: ik raak iemand aan, ik doe iets. Maar door bepaalde feedback en opmerkingen van Jolijn ging ik het aanraken veel meer zien als een wijze waarop ik iemand in me op kan nemen en kan voelen. Ik realiseerde me dat ik door aan te raken ook naar iemand kon luisteren. Dat was een grote eyeopener voor me.'

Jolijn:

'Ik voel me helemaal zacht worden als je dat zegt, Mark. Het betekent veel voor me dat je receptiever bent geworden en dat je me ook anders bent gaan zien en aan bent gaan raken. Ik herinner me een interventie van Remmelt die hierin een belangrijke rol heeft gespeeld. Hij gaf Mark de suggestie om tijdens een massage zijn hand op mijn hart te leggen en dan te kijken of hij ook helemaal door mijn borst heen kon voelen. Om nog veel dieper te voelen, helemaal naar binnen. Dat moment was zo betekenisvol.'

'Ik realiseerde me dat ik door aan te raken ook naar iemand kon luisteren.'

Hoe voelde je je na twee weken Vloeibaarheid in Aanraking?

Esther:

'Ik was na de retraite bij de douane en een mevrouw moest me even helpen met iets. Toen had ik haar hand vast en begon die spontaan te aaien. We keken elkaar aan en hadden een heel fijn intiem moment. Daarna moest ik vreselijk lachen. Dat soort ontmoetingen heb ik normaal gesproken natuurlijk niet met mensen van de beveiliging. Ik ging heel transparant naar huis.'

Jolijn:

'Door de retraite ben ik me bewuster geworden van wanneer ik vloeibaarheid ervaar in mijn dagelijks leven. En dat gebeurt voor mij als ik surf, dans of muziek maak. Dat is echt belangrijk voor me en dat ben ik nog meer gaan waarderen.'

Frank:

'Vloeibaarheid in Aanraking heeft mij erg geholpen om meer tevoorschijn te komen met al mijn emoties. Ik heb een groter bewustzijn op 'de vloeibaarheid van bewustzijn' en ik ben daar actiever mee bezig. Ik ben me meer bewust van waarom ik doe wat ik doe en dat is van grote waarde.'

Jolijn:

'Ik raad de retraite zeker aan aan mensen die graag meer verzachting, verbinding, vertraging willen ervaren. Meer yin-kwaliteiten. En zeker als je het met een partner kunt doen. Het is ook een hele veilige groep met veel professionaliteit. Ik vind het ook heel voelbaar dat het met heel veel liefde wordt gegeven en is ontwikkeld. Daar zit een heel groot hart in.'



Centro d'Ompio

**de namen van de geïnterviewden zijn op verzoek gefingeerd.*

[Hier vind je meer informatie over onze retraite Vloeibaarheid in Aanraking.](#)

Dit artikel werd oorspronkelijk gepubliceerd in de online bibliotheek van het Centrum voor Tantra: 'Thuis Verdiepen'.

Als je op de hoogte wilt blijven van onze nieuwe artikelen en video's klik dan hier.

Dit artikel mag in de originele vorm gedeeld worden, gebruik geen gedeeltes uit deze tekst zonder schriftelijke toestemming van het CvT.