

'Puur verlangen is ook een lekker gevoel'

Tantrist en publicist Jan den Boer over het verschil tussen verlangen en begeerte

Al zeven keer organiseerde tantrist en publicist Jan den Boer met succes in het Rotterdamse centrum Djoj het Tantrafestival; 200 deelnemers, 31 workshops 'met-de-kleren-aan'. En voor aanvang weer uitverkocht. Waar gaat het om bij tantra? En hoe gaat hij er zelf mee om?

Door Ewald Wagenaar

Onlangs verscheen van Jan den Boer (50 jaar, Leeuw) het vijfde boek 'Vrijen in verbinding'. Onderwerp: tantra. Alweer. Maar nu heel praktisch. En met een meditatie-cd. Jan heeft zijn sporen op het gebied van tantra wel verdiend, zeker nu zijn jaarlijkse Tantrafestival alweer voor de 7e keer een succes werd.

Leuk vierkant boekje en cd.

Waarom?

Het boek is een praktische gids voor spirituele seksualiteit, daar is steeds meer behoefte aan.

Niet het eerste boek...

In 2004 verscheen het eerste. Dit is het vijfde. Tussendoor schreef ik over het raakvlak tussen wetenschap en boeddhisme. Ik ben een student van de Tibetaanse boeddhist Tulku Lama Lobsang. Boeken schrijven was mijn grote droom. De vragen van deelnemers aan mijn tantragroepen werden steeds praktischer, vandaar dat er nu ook een cd bij zit.

Het verschil tussen verlangen en begeerte. Vertel 's.

De wetenschapper Antonio Damasio maakt in zijn boek 'Ik voel dus ik ben' - een verwijzing naar Descartes' 'Ik denk dus ik ben' - een onderscheid tussen gevoel en emotie. Ze zijn verschillend. En ze moeten niet op één hoop worden gegooid. Begeerte is de urgentie in het gevoel: ik moet nú iets. Het is een emotionele drive die uit het oudste deel van het hersenenstelsel komt. De oermens zag een leeuw, schrok en nam direct de benen. Begeerte is ook zo'n emotie. Je krijgt dan de illusie dat je direct moet

handelen, tantra leert je die illusies doorzien.

En gevoel is verlangen maar niet per se begeerte?

'Precies. Verlangen is iets dat uit het hart komt. Een niet-mentaal gevoel. En ook niet emotioneel, in de zin van urgent. Verlangen is een zacht gevoel, een besef. Verlangen is belangrijk voor het menszijn. De 'desire' is volgens Boeddha een verlangen en kan een weg naar verlichting zijn. Maar als het een 'wanting desire' wordt, gaat verlangen over in begeerte. En dat veroorzaakt het lijden in de wereld.'

Hoe maak je het verschil duidelijk aan mensen?

'Met een eenvoudige oefening. Daarbij gaat het om bewustwording. Denk eens aan een van je grote of kleine verslavingen, een gewoonte, sigaret, kopje koffie etc. Sluit je ogen en ervaar het verlangen ernaar, zeg maar 'zin hebben'. Ga dan proberen of je het verlangen ernaar kun voelen zonder het gelijk uit te moeten leven. Dat lukt meestal makkelijk met niet-verslavingen. Dan kun je overgaan tot het genieten van het verlangen ernaar. Dat levert een lekker gevoel op. Maar als het verlangen er niet mag zijn of als het om een 'brandend verlangen' gaat, zeg maar begeerte, laat het zich niet zo makkelijk uitstellen. Dat geeft dan onrust. Je wordt afhankelijk van het voorwerp buiten je, wat tot een dualistisch bewustzijn leidt.'

En wat doet de tantrist dan?

'Tantra is een esoterische stroming die gaat over het overstijgen van dit

dualistische bewustzijn. Leg het voorwerp van het verlangen maar voor je. Kijk ernaar. Mediteer erop zelfs. De vraag is steeds of je het verlangen toestaat over te gaan in begeerte, of niet. Een goede oefening is het mediteren op je heftigste verlangen, of dat nu een sigaret voor rokers is of een seksueel verlangen dat iedereen wel kent. Als je dan de 'grijpende begeerte' kan negeren, dan zal je dit bevrijdende genieten van het verlangen ook op andere terreinen van je leven gaan doorwerken. Daarvoor is wel training nodig.'

Tantra als nieuwe 'way of life'?

'Jazeker, maar helaas wordt tantra nogal eens gebruikt als dekmantel om je seksueel uit te leven. Ik oordeel er niet over, maar nodig mensen graag uit om zich hiervan wat bewuster te worden.'

Hoe zit het met je tantrapartner? Moet die ook op dat niveau zitten?

'Dat is niet noodzakelijk. Het is in feite niet anders dan met ieder ander verlangen, of begeerte. De kern is dat je geniet van het verlangen zelf. De teleurstelling ontstaat wanneer je vanuit verlangen de ander gaat gebruiken voor de vervulling van je begeerte. Dat verschil in verlangen leidt tot teleurstelling. Natuurlijk is een opgewonden partner geweldig. Als er maar geen móeten bij zit, dat de een iets móet. Dit moeten of niet-mogen is steeds weer het probleem. Mannen zie je vaak in de weer met 'moeten' en vrouwen in het niet-mogen waardoor ze zich terugtrekken. Door de bevrijding van de seksuele revolutie zijn de rollen soms wel omgedraaid: mannen in terugtrekkende beweging en vrouwen die iets moeten. Maar het probleem blijft dan hetzelfde.'

En de betere middenweg?

'Die zit dus in het loslaten van moeten of niet-mogen. Als die verplichtingen verdwijnen kan het verlangen

zelf centraal komen te staan. Dan hoeft er zelfs geen orgasme of zaadlozing aan te pas te komen. Dan blijft een continue zindering van liefde. Dat bereik je door het loslaten van moeten en niet-mogen. Je kan in een voortdurend hoogtepunt terecht komen. Vanuit diepe rust. Vrijen wordt dan samen niets-doen, wu wei.'

Is dat te leren?

'Dat begint met het zien dat dit bestaat en het besluit te nemen om je hierin te oefenen. Dan een paar maanden lang seks als meditatie te gaan doen. Zodat je een half uur lang - in het begin - alleen of met z'n tweeën bezig kan zijn zonder bevrediging als doel te hebben. D'r moet niks. Je volgt de stroom van wat zich aandient. Dat is overigens ook te doen als je geen 'zin' hebt. Want er kan niks misgaan. Dan ga je ervaren dat deze manier van vrijen tegengesteld is aan de heersende opvattingen over wat ik doelgerichte seks noem. Mijn cursisten zijn er dikwijls blij mee en zeggen: "Altijd gevoeld dat 't er is." Tegen die tijd besef je de essentie van deze seksbeleving: je gaat nergens naar toe omdat je beseft dat je er al bent.'

Het bombardement aan erotiek is groot...

'Het hangt er maar vanaf hoe je naar die beelden kijkt. Als je begeerte weg is en het verlangen staat voorop dan krijgt naaktheid iets gewijds, iets sacraals. Als de begeerte verdwijnt wordt seks liefde.'

Tantra is dikwijls gebruikt als een 'spiritueel' sausje voor lust.

'Ja dat gebeurt inderdaad. Maar ook dat kan soms tot een mooie vorm van bewustwording leiden.'

Hoe kijk jij tegen seks met meer partners, zoals voorkomt in sommige tantrameetings?

'Dat doen we zeker niet in mijn workshops, het is ook niet mijn ma-

nier van relateren. Wel is het zo dat exclusiviteitsbehoefte - aan één partner - een gevolg kan zijn van angst en dus van dat moeten of niet-mogen. Maar datzelfde geldt voor polygamie. Tantra nodigt uit om een morele keuze te maken waarbij de zuivere intentie centraal komt te staan waarbinnen je vanuit een doorleefd gevoel kiest voor polygaam of monogaam. Overigens lukt het maar weinig mensen om op een zuivere manier polygaam te zijn, dus ik raad dat niet echt aan.'

Wat is dat zuivere voor jou?

'Dat heeft voor mij te maken met het onderscheid tussen vrijheid en vrijblijvendheid. Ergens maak je in vrijheid een keuze van binnenuit om samen te zijn, in plaats van de vrijblijvendheid van emoties voorop te zetten. Ik kies daarom voor een monogame relatie omdat ik me daarbij prettig voel, niet omdat het zo hoort. Mijn vrouw en ik kiezen echt voor elkaar en daar maken we iets van. Tantra is in onze relatie wel belangrijk. Niet alleen in seksualiteit, maar in het hele leven. Bijvoorbeeld bij het opvoeden van onze kinderen. Je kan streng zijn en je kan boos zijn. Boos worden is een emotie, een reactie. Streng zijn een gevoel, vanuit je hart, in dienst van het kind in plaats van vanuit je eigen irritatie. Zo werkt de tantrische esoterische wijsheid in ons hele leven door.'

Is begeerte eigenlijk een illusie?

'Ja. Die illusie kun je leren doorzien door op die begeerte te mediteren. Vaak wringt er wat. Bijvoorbeeld dat je denkt dat het lekker gaat worden. Dat betekent namelijk het nú nog niet lekker is, nog niet goed genoeg. Dat wringt natuurlijk. Maar het 'liefdevol aanwezig zijn' is er altijd al!'

Hoe komt het dat je al zo lang met tantra bezig bent?

'Verbinding is een belangrijk thema in mijn leven, al in mijn jeugd omdat

ik de helft van een eenzijdige tweeling ben en een groot deel van mijn jonge jaren in een symbiotische verhouding stond met mijn broer. Later in mijn zoektocht naar verbonden seksualiteit. Verbinding is de rode draad die voor mij tot tantra leidde.'

Seks als verbinding?

Die verbinding creëer ik allereerst in mijzelf, door seksuele meditatie waarin ik lust en liefde, mijn geslacht en mijn hart, verbind. Als de seksuele energie toeneemt, breng ik dat terug naar mijn hart. Ik let daarbij op mijn eigen balans, die wil ik compleet houden. Ik kan daardoor altijd vrijen maar 'moet' nooit. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn energiebalans. Ik heb ook zelden een zaadlozing. Een zaadlozing is namelijk geen orgasme maar een spierkramp van een paar seconden. Het hoogtepunt zit ervoor en dat kun je langer laten duren. Nee, ik pak mannen hun orgasmen niet af hoor, ze krijgen er juist uren voor terug! Trouwens bij de zaadlozing komt een hormoon vrij dat ook gelijk een einde maakt aan de erectie en aan de zin in verbinding. Prolactine, om precies te zijn. Over hormonen gesproken: door regelmatig tantrisch te vrijen wordt een relatie versterkt, dus ook monogamie. Dat komt door oxytocine. Daardoor voel je je met elkaar verbonden en gaat het vrijen liefdevoller en meer in verbinding.'

Letterlijk de chemie van liefde...

'Ja, want bijvoorbeeld dopamine zorgt voor genot en als je dit ruimte geeft, werkt dit verslavend en heb je er steeds meer van nodig. Dat leidt tot 'seksuele verbruiksrelaties'. Trouwens ook een tekort aan fysiek contact schiet niet echt op want dat drijft partners uit elkaar. Een relatie wil dus ook op hormoonniveau gevoed worden. Tantrische meditatie ondersteunt dit.'

Info: www.tantratrainning.nl

tot tantra leidde.'

de Roos
Centrum voor Persoonlijke
en Spirituele groei

de COPACABANA
salon voor de [levens]kunsten

Zie ons volledige programma op:
www.ssdempo.nl

Opleiding en Training
in Energiewerk,
Healing en Reading

www.ineen.org



Ben je bereid je open te stellen
voor de taal van de natuur?

Je in die natuur af te zonderen om
antwoord te krijgen op de meest
dringende levensvragen?
De antwoorden komen op een zuivere,
verrassende en magische manier.

ARTALICE
GALLERY

Expositie Spirituele Kunst
www.artalice.nl
T.0516-514676

Fitness

Meditatie
3-daagse