Body and Mind Connection

Tantra:

Heb jij je tijdens of na het vrijen weleens afgevraagd: ‘Is dat nou alles?’

Heb jij je tijdens het vrijen weleens onbevredigd gevoeld omdat je partner al klaarkwam nog voor jij ook maar op gang gekomen was?

Heb je weleens gewenst diep in je binnenste geraakt te worden terwijl je tegelijkertijd bang was je open te stellen en kwetsbaar te zijn?

Heb je ooit een moment van extase in de liefde ervaren; en naderhand wist je niet meer hoe dat nou gebeurde?

Als je een van deze vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, dan voel je intuïtief de waarde van piekervaringen bij het vrijen: die speciale momenten, vlak voor of tijdens het orgasme, wanneer je de beperkingen van je persoonlijke problemen en vooroordelen achter je laat.

Plotseling zweef je, je voelt je springlevend, vervuld van licht en plezier; je voelt je thuis in een moment dat eeuwig lijkt te duren, in een ruimte die je met ontzag vervult.

Het zijn deze zeldzame, intense en vaak onverwachte ervaringen die nieuwe energie opwekken en gevoelens van nabijheid en dankbaarheid tussen jou en je partner stimuleren.

Als Spirituele en Personal Life coach leer ik mensen hoe zij hun seksualiteit rijker en met meer diepgang kunnen beleven

Omdat we weten dat dergelijke momenten mogelijk zijn, hopen we stiekem elke keer als we gaan vrijen dat zoiets weer zal gebeuren. We koesteren het beeld van die diep vervullende en vreugdevolle omhelzing. In dat beeld liggen de hartelust, de ontmoeting van de geesten en de wederzijdse herkenning van spirituele verwantschap besloten in het zinderende genot van het lichaam. Als je je daarin ontspant, weet je lichaam precies wat het moet doen. Daar hoef je niet bij na te denken. Je vergeet alles om je heen en gaat er totaal in op. De tijd staat stil, of gaat juist erg snel dat is pure trance.

De aanraking van je geliefde kan je, tot in je tenen, golven van genot bezorgen. In de armen van iemand die je liefhebt, heb je het gevoel uit jezelf en de tijd weg te drijven. Zacht en als vanzelf glijd je in een staat van ontspannen bewustzijn, vergelijkbaar met die van meditatie.

Zulke piekervaringen laten onvergetelijke herinneringen na en de meesten van ons verlangen er hevig naar dit extatische gevoel van ‘stromen’ weer terug te vinden. Gewoonlijk lukt ons dat niet, omdat we de culturele context missen om het te begrijpen en de persoonlijke vaardigheden niet hebben om het te ontwikkelen Het is een beleving van het hele lichaam, het hele zijn. De weg van hogere seks helpt het lichaam zich te bevrijden van spanningen, het hart om te vertrouwen en open te zijn en de geest om vaardigheden als visualisatie, verbeeldingskracht en meditatie te ontwikkelen. Als deze integratie heeft plaatsgevonden, ben je klaar voor een nieuwe, kwalitatief hogere seksuele beleving, waarin lichamelijk genot een lust voor het hart en een extase voor de geest wordt.

Seksualiteit is niet iets wat je in je vrije tijd of parttime doet. Het is een levenswijze.

Tantra leert je hoe je de energetische lading kunt vasthouden, die de erotische opwinding – gewoonlijk geconcentreerd in de genitaliën – door het hele lichaam verspreidt. Dat gebeurt door middel van heel subtiele kanalen, die te vergelijken zijn met de meridianen in de acupunctuur. Als die energie het hart en het hoofd bereikt, staat er een hele reeks van piekervaringen tot je beschikking. Het orgasme wordt ervaren als extase, je voelt het genot tot in al je poriën, je hart danst van vreugde, je bent voldaan en vol rust en je energie reikt tot voorbij de begrenzing van je lichaam. Deze ervaring ligt niet, zoals veel mensen geloven, buiten het bereik van ons ‘gewone’ mensen. Extase is even vanzelfsprekend als slapen en ademen. Het is ons geboorterecht. We worden extatisch geboren. De wereld is één groot wonder. We zijn niet afgescheiden, maar intuïtief en diepgaand met alles om ons heen verbonden. Geleidelijk aan raken we dit gevoel van eenheid kwijt, doordat we ons aanpassen aan cultureel bepaalde factoren in onze omgeving en ons zodoende afscheiden van de volheid van het leven. Mannen denk vaak dat het ejaculeren het genot veroorzaakt maar dat is niet zo, vlak voordat je ejaculeerd kom je tot die extase maar na het ejaculeren stopt een man meteen en het is weg, dat gevoel, met tantra leer je dat gevoel vasthouden en vasthouden.

Volgens een psychiater die zich uitgebreid heeft verdiept in het verschijnsel extase, geeft ‘het kind zijn vermogen tot extase op om zich aan deze wereld aan te passen’. We vergeten het eenvoudig.

Door de nadruk te leggen op extase, distantieert hogere seks zich van de zogenaamde seksuele revolutie van de jaren 60. Die revolutie had ten doel seksualiteit toegankelijker te maken en rebelleerde tegen de puriteinse houding, die seks alleen goedkeurde binnen het huwelijk. In plaats daarvan werd er vrijelijk met seks geëxperimenteerd alleen om de seks zelf. Door de seksuele revolutie voelden meer mensen zich vrijer om meerdere seksuele relaties met meerdere partners op meerdere manieren aan te gaan. Duizenden boeken en artikelen schreven ons voor om meer, intenser en langduriger orgasmen te hebben met verschillende partners.

Veel mensen is dit gelukt, maar deze grotere toegankelijkheid heeft, zoals psychologen en sociologen hebben aangetoond, geen fysieke of emotionele bevrediging op de lange duur teweeggebracht. Op de een of andere manier schijnt het ‘hebben’ van seks, net zoals het ‘hebben’ van

Het ego wil seks gebruiken als middel tot ontspanning, voor het plezier, of om zich aantrekkelijk te voelen voor de ander, maar zo wordt de aandacht afgeleid van onze ware seksuele potentie.

Tegenwoordig gaat het bij seks niet meer om de toegankelijkheid, maar om verandering. Het is niet langer alleen ‘maar’ een plezierig tussendoortje; we willen in de liefde ons extatische zelf terugvinden. We moeten seks weer nieuw leven inblazen om onze potentie tot het uiterste te kunnen uitleven. Erotische gelukzaligheid is niet te ontdekken door seks los te maken van andere hoge doelen en alleen als ontspanning te zien. We moeten seksuele extase verheffen tot een manier om hogere bewustzijnsstadia te bereiken en zo de intimiteit met onze geliefden te verdiepen.

Tantra is extase, we moeten het weer aanleren want we hebben het verkeerd aangeleerd.

Groeten

Body and Mind Connection.

Volgende:

Tantra voor Beginners.