

Verlangen naar verbinding

Meditatie en Tantra hebben altijd een grote rol gespeeld in het leven van Rakesh. Samen met zijn moeder groeide hij op in de Osho Commune, en als 16-jarige reisde hij al alleen door India. Hij bezocht er diverse ashrams. Een waardevolle tijd in zijn leven waar hij met plezier op terugkijkt. "Als je eenmaal in een ashram hebt gezeten, weet je dat zoveel liefde kan zijn in het leven. In een ashram ben je bezig als een geheel, zorgend voor elkaar. Je kijkt dezelfde kant op en dat is met name naar binnen. Diep contact is er het hoogste goed, ontmoetingen zijn zacht en open. Zoveel liefdevolle mensen, die licht stralen uit hun ogen van bliss. Wanneer je dan weer terugkomt in deze maatschappij, zie je heel veel dingen die niet kloppen. Hier is iedereen waakzaam, afstandelijkheid is op z'n plaats."

Volgens Art of Loving is die afstandelijkheid wel een van de redenen waarom ook steeds meer mensen in het westen hun weg vinden naar Tantra. De leer laat je volgens hen niet alleen verbinden met jezelf en je levenskracht, maar ook met elkaar. Rakesh: "We werken in Tantra veel met seksuele energie. Deze krachtige energie heb je niet alleen voor je seksualiteit, maar staat aan de basis van je innerlijk vuur. Tantra helpt om die energie te laten stromen door je hele lichaam, waardoor je cellen tot bloei komen en je je lichaam kunt helen. Blokkades vallen hierdoor weg. Het nodigt je uit om je maskers in contact te laten vallen en terug te keren naar je speelsheid en nieuwsgierigheid."

Grenzen

De zuivere vorm van Tantra leert volgens de organisatoren veel over het aangeven en respecteren van grenzen. Elfriede: "Door middel van meditatie- en ademtechnieken ben je meer verbonden met jezelf en de ander. En hoe meer je in contact staat met je lichaam, hoe sneller je je bewust bent van je grenzen, iets wat heel belangrijk is. Ik werk eraan mensen zelf te laten voelen wat voor ze klopt, en daar is tijdens het festival ook alle ruimte voor, iedereen is elk moment vrij iets wel of niet te doen. Voor mij gaat tantra daar om. Dat we leren luisteren naar onszelf, het bewustzijn in ons lichaam vergroten. Juist tijdens ons festival bieden we gelegenheid hier heling in te brengen."

Tantra als koppel

Op het festival zijn ook een aantal workshops speciaal voor koppels, waarin je als koppel meer sprankeling kunt ervaren. Rakesh en Elfriede kunnen daar als stel over meepraten. Elfriede: "Ik zie deze relatie als een ingang tot persoonlijke groei. Regelmatig vraag ik me af: wat wil mij dit leren? Juist op die momenten die even moeilijk zijn. Het is zo gaaf om daarin samen echt te groeien en niet weg te rennen wanneer het moeilijk wordt. Daarnaast zien we seks als veel meer dan een lichamelijk iets. In veel media zien we een vrij platte vorm van seks, maar Tantra opent zoveel mogelijkheden op het gebied van verbinding en genot. Hoe? Dat kun je beter zelf ervaren."

Zowel beginners als ervaren tantrika's kunnen 19 t/m 21 april (opnieuw) van Tantra proeven. Bekijk het programma van het Tantra Festival op www.tantrafestival.amsterdam

Mirror Centre
Ter Gouwstraat 3
1093 JX Amsterdam

Tickets voor het festival te koop via ticket.tantrafestival.amsterdam/

[Bio Elfriede.](#)

[Bio Rakesh.](#)