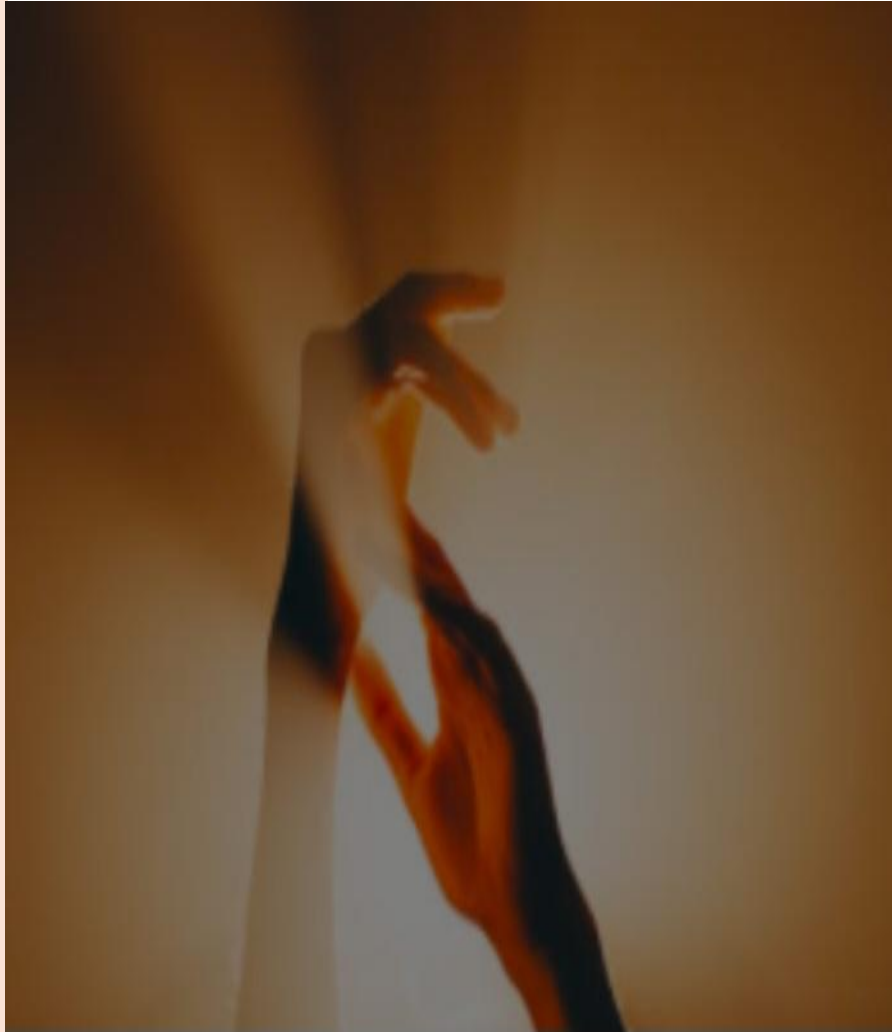




DE KUNST VAN ONTVANGEN

VAN ALTIJD MAAR
DOORGAAN NAAR
VOELEN,
ONTSPANNEN EN
ONTVANGEN

**Een persoonlijke
gids voor meer
lichaamsbewustzijn,
ontspanning en
verbinding**

Welkom

Wanneer heb jij voor het laatst écht ontvangen?

Niet alleen een cadeau, een compliment of een kop koffie die iemand voor je neerzet.

Maar echt ontvangen.

Zonder meteen te denken dat je iets terug moet doen.

Zonder je af te vragen of je het wel verdient.

Zonder ondertussen alweer bezig te zijn met wat er straks allemaal moet gebeuren.

Misschien herken je dat wel.

We zijn vaak zo gewend om te geven, te zorgen en door te gaan. We regelen van alles, houden rekening met anderen en zijn in ons hoofd alweer bezig met wat de volgende dag brengt.

En ergens onderweg kan het gebeuren dat je jezelf en je lichaam een beetje vergeet.

Je merkt wel dat je moe bent. Of dat je spanning vasthoudt. Dat je eigenlijk behoefte hebt aan rust, maar toch ga je door.

Want er moet nog zoveel gebeuren.

Maar wanneer sta je dan eens stil bij de vraag:

Hoe gaat het eigenlijk met mij?

En misschien nog belangrijker:

Wat voel ik op dit moment?

Dit e-book is een kleine uitnodiging om daar even bij stil te staan.

Niet om iets te moeten bereiken

Niet om jezelf te veranderen.

Maar gewoon om opnieuw nieuwsgierig te worden naar jezelf en naar je lichaam.

Om te ontdekken wat je voelt, waar je behoefte aan hebt.

Waar je grenzen liggen.

En ook om te ervaren hoe het is om niet altijd degene te zijn die geeft.

Want ontvangen begint niet met doen.

Ontvangen begint met ruimte maken.

Een beetje ruimte om stil te staan, te voelen.

En vooral: om er gewoon even te mogen zijn.

HOOFDSTUK 1

Waarom ontvangen zo moeilijk kan zijn

Geven voelt voor veel mensen heel vanzelfsprekend.

We zorgen voor anderen, helpen waar we kunnen, regelen van alles en denken vaak al vooruit. Wat heeft de ander nodig? Wat moet er nog gebeuren? Waar kan ik helpen?

Maar ontvangen?

Dat kan ineens heel anders voelen.

Misschien herken je het wel. Iemand geeft je een compliment en je zegt meteen: Dat valt mee of die broek die heb ik al jaren.

Of iemand biedt aan om iets voor je te doen en je zegt: Ik kan het alleen wel.

En als je moe bent, ga je toch nog even door. Want er moet nog iets af. De was moet nog worden gedaan. Er moet nog worden gekookt. Straks neem ik wel rust.

Alleen komt dat moment van rust er niet altijd.

Waarom is geven vaak makkelijker dan ontvangen?

Als je geeft, heb je het gevoel dat je iets kunt doen. Je houdt de controle en weet wat er van je verwacht wordt.

Ontvangen vraagt juist iets anders van je.

Je hoeft even niets te regelen, niets terug te geven en niet te zorgen dat de ander het naar zijn zin heeft.

Je mag gewoon aannemen wat er naar je toe komt.

En juist dát kan best lastig zijn.

Misschien voelt het ongemakkelijk als iemand alle aandacht op jou richt. Vind je het moeilijk om hulp aan te nemen. Of misschien ben je zo gewend om sterk te zijn, dat je bijna vergeten bent hoe het voelt om zelf eens gedragen of verzorgd te worden.

Ook tijdens een massage kan dat merkbaar zijn.

Je lichaam ligt misschien ontspannen op de tafel, maar ondertussen blijft je hoofd bezig. Je denkt aan je werk, je gezin, wat je straks nog moet doen of wat iemand anders van je verwacht.

Je lichaam is er wel, maar jij bent met je gedachten ergens anders.

Dat betekent niet dat er iets mis met je is.

Het betekent vooral dat je waarschijnlijk heel goed bent geworden in **geven, zorgen en doorgaan**.

Je mag nu langzaam ontdekken hoe het is om ook eens te ontvangen.

Niet omdat je iets moet veranderen.

Maar omdat jij het ook verdient om aandacht te krijgen.

Om even niets te hoeven, niet sterk te hoeven zijn en gewoon te mogen zijn.

Een kleine vraag voor jezelf

Denk eens rustig na over deze vraag:

Wanneer vind ik het moeilijk om te ontvangen?

Is dat wanneer iemand je helpt?

Wanneer je een compliment krijgt?

Wanneer iemand alle aandacht voor jou heeft?

Of wanneer je merkt dat je eigenlijk moe bent en iemand zegt:
“Laat mij het maar even doen.”

Je hoeft er geen antwoord op te hebben.

Alleen al het opmerken ervan is genoeg.

Want ontvangen begint vaak niet met iets doen.

Het begint met **merken wat er bij jou gebeurt.**

HOOFDSTUK 2

Je lichaam spreekt al

Je lichaam geeft de hele dag informatie.

Een gespannen kaak.

Opgetrokken schouders.

Een oppervlakkige ademhaling.

Een knoop in je buik.

Een zwaar gevoel in je borst.

Warme handen.

Koude voeten.

Een zucht die ineens diep uit je lichaam komt.

Vaak merken we deze signalen pas op wanneer ze heel duidelijk worden.

Omdat ons hoofd voortdurend bezig is.

Met werk.

Met boodschappen.

Met relaties.

Met kinderen.

Met wat er morgen moet gebeuren.

Met wat iemand van ons vindt.

Het lichaam werkt anders.

Je lichaam hoeft niet alles te analyseren.
Het reageert.

Daarom kan lichaamsbewustzijn zo waardevol zijn.

Niet omdat je ieder lichamelijk gevoel moet verklaren, maar omdat je steeds beter leert luisteren naar wat je lichaam je vertelt.

Soms weet je lichaam iets al, voordat je hoofd het heeft ingehaald.

Een spanning kan je bijvoorbeeld vertellen dat iets niet goed voelt. Een diepe zucht kan laten merken dat je iets loslaat. En soms merk je alleen maar dat je behoefte hebt aan rust.

Je hoeft daar niet meteen iets mee te doen.

Het begint simpelweg met opmerken.

Een kleine oefening

Ga ergens zitten waar je een paar minuten niet gestoord wordt.

Sluit je ogen als dat prettig voelt.

Vraag jezelf niet:

“Wat zou ik moeten voelen?”

Vraag alleen:

“Wat merk ik op?”

Misschien voel je spanning, rust, of vermoeidheid.

Warmte of juist kou.

Of je merkt helemaal niets bijzonders.

Je hoeft niets te veranderen of op te lossen.

Neem alleen even de tijd om te luisteren naar je lichaam.

Want soms spreekt je lichaam al.

Je hoeft alleen nog maar te leren luisteren.

HOOFDSTUK 3

Ontspannen is niet hetzelfde als stilzitten

Je kunt op de bank zitten en toch volledig ‘aan’ staan.

Je lichaam ligt stil, maar je hoofd draait door.

Herken je dat?

Je hebt eindelijk tijd voor jezelf en denkt:

Ik moet eigenlijk nog...

Of:

Straks moet ik...

Of je pakt automatisch je telefoon en begint eindeloos te scrollen op social media.

Echte ontspanning vraagt soms iets anders.

Niet alleen stoppen met bewegen, maar ook langzaam stoppen met **vasthouden**.

Je hoeft niet meteen volledig ontspannen te zijn.

Begin klein.

Ontspan je kaken.

Laat je schouders zakken.

Maak je uitademing iets langer.

Voel je voeten.

Laat je handen rusten.

Dat klinkt eenvoudig.

En dat is precies de bedoeling.

Ontspanning hoeft geen prestatie te worden.

Je hoeft het niet goed te doen.

Je hoeft nergens naartoe.

Soms is het al genoeg om even bewust te stoppen en je lichaam de ruimte te geven om te zakken.

Om niets te hoeven.

Om gewoon even te zijn.

HOOFDSTUK 4

De kracht van een bewuste ademhaling

Je ademhaling is altijd bij je.

Je hoeft niets mee te nemen.

Geen hulpmiddel.

Geen speciale kleding.

Geen ervaring.

Alleen je adem.

Probeer eens dit:

Adem rustig in door je neus.

En adem vervolgens iets langer uit dan je hebt ingeademd.

Bijvoorbeeld:

4 tellen in

6 tellen uit

Doe dit vijf keer.

Niet forceren.

Niet overdreven diep ademhalen.

Gewoon rustig.

Let daarna eens op wat er verandert.

Misschien worden je schouders zachter of komt er spontaan een zucht.

Misschien voel je je buik bewegen of merk je helemaal niets.

Belangrijk

Een oefening hoeft niet ‘goed’ te voelen om waardevol te zijn.

Het doel is niet om een bepaalde staat te bereiken.

Het doel is om **aanwezig te zijn bij wat er nu is.**

Je hoeft je ademhaling niet te controleren.

Je hoeft alleen maar op te merken dat hij er is.

Elke ademhaling brengt je even terug naar je lichaam.

Naar dit moment.

Naar jezelf.

HOOFDSTUK 5

Kun je een compliment ontvangen?

Dit is een eenvoudige oefening die veel kan blootleggen.

De volgende keer dat iemand iets aardigs over je zegt, probeer dan eens niets weg te lachen.

Geen:

“Ach joh.”

Geen:

“Dat valt wel mee.”

Geen compliment terug omdat je je ongemakkelijk voelt.

Zeg alleen:

“Dank je.”

En laat het daarbij.

Voel wat er in je lichaam gebeurt.

Misschien voelt het prettig, ongemakkelijk of wil je meteen iets terugzeggen.

Blijf een paar seconden bij dat gevoel.

Een compliment ontvangen lijkt misschien klein.

Maar het kan een mooie oefening zijn in jezelf toestaan om iets goeds binnen te laten komen.

Zonder het kleiner te maken, weg te wuiven of het meteen terug te geven.

Gewoon ontvangen, en misschien merk je dat dát soms nog best lastig kan zijn.

HOOFDSTUK 6

Ontvangen zonder iets terug te doen

Stel je voor dat iemand je helpt.

Je eerste reactie kan zijn:

“Dank je, maar ik doe het zelf wel.”

Herkenbaar?

Vraag jezelf de volgende keer eens af:

Moet ik dit echt zelf doen?

Soms wel.

Maar soms niet.

Misschien mag iemand de deur voor je openhouden.

Of mag iemand voor je koken, naar je luisteren zonder dat jij daarna hetzelfde voor die persoon hoeft te doen.

Ontvangen betekent niet dat je afhankelijk wordt.

Het betekent dat je erkent:

Ik hoef niet alles alleen te dragen.

Je mag hulp aannemen.

Je mag iets ontvangen zonder meteen iets terug te hoeven geven.

Niet omdat je iets verschuldigd bent, maar omdat geven en ontvangen allebei bij het leven horen.

Soms is ontvangen simpelweg toestaan dat iemand iets voor jou doet, en daar hoeft niets tegenover te staan.

HOOFDSTUK 7

Grenzen en ontvangen horen bij elkaar

Ontvangen betekent niet dat je alles moet toelaten.

Juist niet.

Een gezonde relatie met ontvangen begint met kunnen voelen:

Ja.

Nee.

Misschien.

Niet nu.

Dit voelt prettig.

Dit voelt niet prettig.

Je lichaam kan daar signalen over geven.

Een ontspannen gevoel.

Ruimte.

Warmte.

Nieuwsgierigheid.

Maar ook spanning, terugtrekken of weerstand.

Dat betekent niet automatisch dat ieder lichamelijk gevoel een absolute waarheid is.

Wel kan het een uitnodiging zijn om even stil te staan.

Om te luisteren.

Om jezelf af te vragen wat er op dit moment bij je past.

Vraag jezelf eens:

“Wat wil ik eigenlijk?”

Niet:

“Wat hoort?”

Niet:

“Wat verwacht de ander?”

Maar:

“Wat wil ik?”

Dat is een vraag die veel mensen zichzelf veel te weinig stellen.

En misschien is juist dát een belangrijk onderdeel van ontvangen:

Weten wanneer je **ja** wilt zeggen, maar ook wanneer je **nee** mag zeggen.

Want echte ontspanning ontstaat niet wanneer je alles toelaat.

Echte ontspanning ontstaat wanneer je weet dat je mag kiezen.

HOOFDSTUK 8

Een oefening: ja, nee en misschien

Deze oefening kun je alleen doen.

Ga rustig zitten.

Denk aan iets kleins waarvan je weet dat je het prettig vindt.

Bijvoorbeeld een massage.

Let op je lichaam.

Wat gebeurt er wanneer je eraan denkt?

Denk daarna aan iets waar je absoluut geen behoefte aan hebt.

Observeer opnieuw.

En denk vervolgens aan iets waar je nog niet helemaal zeker van bent.

Misschien merk je verschil.

Niet altijd.

En dat hoeft ook niet.

Het gaat niet om het vinden van een magisch lichamelijk antwoord.

Het gaat om het ontwikkelen van nieuwsgierigheid.

Hoe reageert mijn lichaam?

Wat merk ik?

En kan ik daar zonder oordeel naar luisteren?

Je hoeft geen antwoord te vinden, alleen maar even luisteren.

HOOFDSTUK 9

Aanraking en aanwezigheid

Aanraking kan veel betekenen.

Een hand op je schouder.

Een knuffel.

Een massage.

Een zachte aanraking van iemand die volledig aanwezig is.

Maar aanraking gaat niet alleen over de aanraking zelf.

Ook **de manier waarop je aanwezig bent** kan verschil maken.

Wanneer iemand met aandacht aanwezig is, hoeft je lichaam niet voortdurend vooruit te kijken.

Je mag simpelweg ervaren.

Dat is een van de redenen waarom bewuste aanraking binnen tantra zo'n belangrijke plaats kan hebben.

Niet omdat aanraking automatisch iets seksueels is.

Maar omdat aanraking je kan uitnodigen om opnieuw contact te maken met je lichaam.

Om te voelen.

Om te vertragen.

En om even helemaal aanwezig te zijn bij wat je ervaart.

Zonder iets te hoeven veranderen.

Zonder iets te hoeven bereiken, gewoon ontvangen wat er op dat moment is.

HOOFDSTUK 10

Je hoeft niets te bereiken

Misschien is dit wel het belangrijkste hoofdstuk van dit e-book.

We zijn gewend om doelen te hebben.

Een beter lichaam.

Meer energie.

Meer ontspanning.

Een betere relatie.

Meer zelfvertrouwen.

Meer balans.

Zelfs ontspanning kan daardoor een doel worden.

“Ik moet nu ontspannen.”

Maar zodra ontspanning iets wordt wat je moet bereiken, ben je alweer aan het presteren.

Daarom mag je soms gewoon niets bereiken.

Geen inzicht.

Geen diepe ervaring.

Geen bijzondere emotie.

Geen verandering.

Alleen een moment waarin je aanwezig bent.

Probeer dit vandaag

Zet tien minuten een timer.

Leg je telefoon weg.

Ga comfortabel zitten of liggen.

En doe helemaal niets.

Je hoeft niet te mediteren of bewust te ademen

Zelfs niet te ontspannen

Merk alleen op wat er gebeurt.

Misschien vind je het heerlijk of word je onrustig

Misschien verveel je je of komen er gedachten voorbij

Alles mag er zijn, je hoeft er niets mee.

En ontdek je juist daarin iets bijzonders:

Dat je niets hoeft te doen om iets waard te zijn.

Soms is aanwezig zijn al genoeg.

En dat is wel de grootste vorm van ontvangen.

HOOFDSTUK 11

Een klein dagelijks ritueel

Je hoeft je leven niet compleet om te gooien om meer lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.

Vijf minuten per dag kan al een begin zijn.

De 5-minuten check-in

Minuut 1 – Adem

Hoe adem ik op dit moment?

Minuut 2 – Lichaam

Waar voel ik spanning?

Waar voelt mijn lichaam zacht?

Minuut 3 – Emotie

Wat voel ik op dit moment?

Je hoeft het niet te verklaren.

Minuut 4 – Verlangen

Waar heb ik nu behoefte aan?

Rust?

Beweging?

Aandacht?

Alleen zijn?

Contact?

Minuut 5 – Ontvangen

Wat kan ik mezelf op dit moment toestaan te ontvangen?

Een kop thee.

Een rustige ademhaling.

Een pauze.

Een warme douche.

Een knuffel.

Niets doen.

Kies één klein ding.

En laat het er zijn.

Je hoeft er niets voor te doen, niet te verdienen.

Je hoeft alleen maar toe te staan dat het er even voor jou mag zijn.

Wie weet merk je dat vijf minuten per dag niet groot lijken.

Maar juist kleine momenten van bewustzijn kunnen langzaam veranderen hoe je naar je lichaam en naar jezelf luistert.

HOOFDSTUK 12

Misschien hoef je niet méér te doen

Misschien is dat uiteindelijk de kern.

Niet een oefening.

Niet een methode.

Niet iets op je to-do-lijst.

Misschien gaat het juist over minder.

Minder moeten.

Minder controleren.

Minder doorgaan terwijl je lichaam eigenlijk om pauze vraagt.

Minder jezelf wegcijferen.

En meer luisteren.

Meer voelen.

Meer aanwezig zijn.

Meer ontvangen.

Je hoeft niet iemand anders te worden.

En je hoeft ook jezelf niet te verbeteren.

Je hoeft alleen opnieuw kennis te maken met een deel van jezelf dat misschien al die tijd al aanwezig was.

Je lichaam.

Het lichaam dat je al die tijd signalen heeft gegeven.

Het lichaam dat spanning voelde, ontspanning kende, grenzen aangaf en verlangens liet merken.

Ga vanaf nu alleen wat vaker luisteren.

Niet iedere dag.

Maar af en toe.

Even stilstaan, voelen en ontvangen.

Want misschien was het nooit de bedoeling dat je méér moest doen.

Je mocht gewoon weer leren luisteren naar wat er al was.

HOOFDSTUK 13

Een uitnodiging om te ervaren

Een e-book kan je iets laten begrijpen.

Een oefening kan je iets laten ervaren.

Maar soms ontstaat er pas echt ruimte wanneer je jezelf toestaat om **niets te hoeven**.

Een bewuste massage kan zo'n moment zijn.

Een moment waarin je niet hoeft te zorgen.

Niet hoeft te presteren, niet te praten en niet te weten wat er gaat gebeuren.

Je mag ontvangen.

Binnen mijn tantra-massages staat daarom niet het 'doen' centraal, maar aandacht, aanwezigheid, ontspanning en bewust ervaren.

Er hoeft niets geforceerd te worden.

En je hoeft ook geen ervaring met tantra te hebben.

Je mag gewoon komen zoals je bent.

Zonder verwachtingen, zonder iets te hoeven bereiken.

Gewoon om even stil te staan, te voelen en te ervaren.

Wie weet ontdek je tijdens een massage iets nieuws over jezelf.

Of ervaar je vooral diepe ontspanning.

Wat jouw ervaring ook is: **je hoeft niets goed te doen**.

Tot slot

Wie weet heb je tijdens het lezen iets herkend.

Een moment waarop je dacht:

Ja, dat doe ik inderdaad.

Of je hebt juist ontdekt dat ontvangen voor jou helemaal niet moeilijk is.

Ook dat is mooi.

Zie dit e-book daarom niet als een lijst met dingen die je moet veranderen.

Zie het als een uitnodiging.

Een uitnodiging om af en toe stil te staan.

Om je lichaam weer op te merken.

Te luisteren.

Je grenzen te voelen.

En vooral:

Om jezelf toe te staan om ook eens te ontvangen.

Want je hoeft niet altijd degene te zijn die geeft.

Je mag er ook gewoon zijn en voelen en ontvangen.

Wil je dit verder ervaren?

Misschien heeft dit e-book iets bij je aangeraakt.

Misschien ben je nieuwsgierig geworden naar wat bewuste aanraking en tantra voor jou kunnen betekenen.

Je bent welkom voor een tantra-massage in een rustige en veilige omgeving.

Je hoeft niets te kunnen, niet te weten.

Je hoeft alleen nieuwsgierig te zijn.

Voel. Ontspan. Ontvang.

Wil je meer weten over mijn tantra-massages en de mogelijkheden?

www.tantrasyakalah.nl

Een laatste vraag voor jou

Als je morgen maar één ding anders zou doen:

Wat zou je jezelf dan toestaan om te ontvangen?

Een compliment?

Een pauze?

Aandacht?

Hulp?

Aanraking?

Rust?

Of misschien gewoon niets.