

SEKSUALITEIT

De ultieme klik met de ander en jezelf

De term tantrayoga wekt nogals eens wat omhooggetrokken wenkbrauwen op. Marcia Sanders van Art of Loving geeft tantrayoga.

Als mensen vragen wat ik doe in het leven, zeg ik dat ik yogadocente ben. Ik geef tantra yoga. Maar omdat de associaties met het woord tantra zo ruim zijn, hou ik het vaak bij alleen yoga. "Wat is tantric yoga?" durft een enkeling te vragen wanneer het gesprek over mijn vorm van yoga op gang komt en ik me toch niet in kan houden om te vertellen wat het voor mij betekent. Over tantra bestaan veel misvattingen. Wat wij hier in het westen van tantra maken is vaak alleen het lichamelijke aspect. Seksuele energie is belangrijk in tantra, het is levensenergie oftewel: het leven zelf. Je bent er van gemaakt! Maar helaas blijft bij ons vaak het woord seks hangen en vergeten we wat tantra nog meer behelst. Zo ook met yoga.

VERLICHTING

De grondlegger Patanjali heeft een achtvoudig pad ontworpen waardoor de verlichting bereikt kan worden. Hier in het westen heeft verlichting niet zoveel betekenis, dus beoefenen we alleen de asana's. Bedoeld om ons mannelijke (Ha: zon) en vrouwelijke (Tha: maan) energie tot eenheid te brengen (yoga). In het westen 'doen' wij yoga, weer alleen het lichamelijke aspect van deze esoterie. Was verlichting eerst alleen te bereiken door het volgen van het achtvoudige pad, volgens tantric yoga komt verlichting plotseling op door het inzien dat we als mens helemaal niet afgescheiden zijn van elkaar en van de wereld. Waar de klassieke yoga zich kenmerkte door afkeer van bezit, onthechten van het lichaam en toegewijde discipline, kenmerkt tantric yoga zich juist door het opgaan in dit moment. Het lichaam krijgt meer erkenning als deur tot de uiteindelijke (zelf)realisatie.

INZICHT

In 2004 ben ik begonnen met een opleiding tot raja yogadocent. Tijdens die lessen werden voor mijn gevoel bronnen aangeboord die heel latent aanwezig waren. Bronnen van inzicht, kennis, bewustwording en een enorme ruimte die mij uit mijn tunnelvisie haalde. Wat ik echter

miste was dat er geen plek was voor het vrouwelijke aspect in mezelf. Yoga ervoer ik als heel mannelijk: onthechten van emoties, stokstijve houdingen, het streven naar perfectie etcetera. Tijdens de lessen kreeg ik er soms letterlijk buikpijn van. In mijn systeem zat nog een hoop onrust dat eruit wilde. In 2006 kwam ik in aanraking met Tantra en dat zette mijn wereld op zijn kop. De energie, beweging, de acceptatie, de flow, geen oordelen, de vrijheid, bewust worden van de ruimte van liefde enzovoorts. Het vrouwelijk aspect in mij kwam eindelijk tot zijn recht.

HET VROUWENLICHAAM

In ons lichaam zitten vele (tantrische-) geheimen opgesloten. Een vrouw heeft in haar bekken een ontvangend orgaan en haar hart is gevend. In tantric yoga ga je ontdekken wat je allemaal met levenskracht kunt doen vanuit het bekken. In tantra heet dit ook wel shakti of kundalini energie. Die energie hoeft niet te blijven hangen in seks, het willen, het grijpen. Maar de energie kan ook uitgenodigd worden naar het hart. Het transformeren van 'lagere vibraties' naar 'hogere vibraties'.

IN HET LOKAAL

De tantric yoga die ik geef is alleen voor vrouwen. We werken in de lessen met de fysieke structuur van de bekkenkom om deze energetisch te verbinden met de rest van het lichaam. Het bekken van de vrouw is een bron van kracht en sensualiteit. Nadruk ligt op voelen en sensitiever worden in dit gebied, het herstellen van balans en vertrouwen (bijvoorbeeld na trauma zoals misbruik of bevalling). In mijn lessen is het belangrijk dat we onze rechterhershelft aanspreken. Dat vertaalt zich er concreet in dat we de yoga asana's vanuit plezier, overgave, receptiviteit en ontspanning aanhouden. Als je merkt dat je in een houding gaat vechten, vluchten of streven, dan kom je er langzaam weer uit. Veel tijd wordt er genomen voor adem en ontspanning in de houdingen. Uit dat hoofd met al die controlefuncties en je essentie verankeren in het bekken. Je bereidt je lichaam voor op het alchemische proces van seksuele energie naar heling, compassie en puur bewustzijn.

TANTRA

Tantra vindt zijn oorsprong in het hindoeïsme en boeddhisme en ziet de dualiteit waarin we leven als spel om tot het besef komen dat alles en iedereen één is. De realisatie van eenheid. Concreet betekent dit dat je bij tantra niets uit de weg hoeft te gaan, dat acceptatie, levenskracht en liefde de weg is tot bewustwording. Het tantrisme kent eigen geschriften (tantra's). De eerste stammen uit de vierde eeuw na Christus en geven uitleg over meditatiebeoefening en diverse rituele handelingen.

MANNELIJK- EN VROUWELIJKE ENERGIE

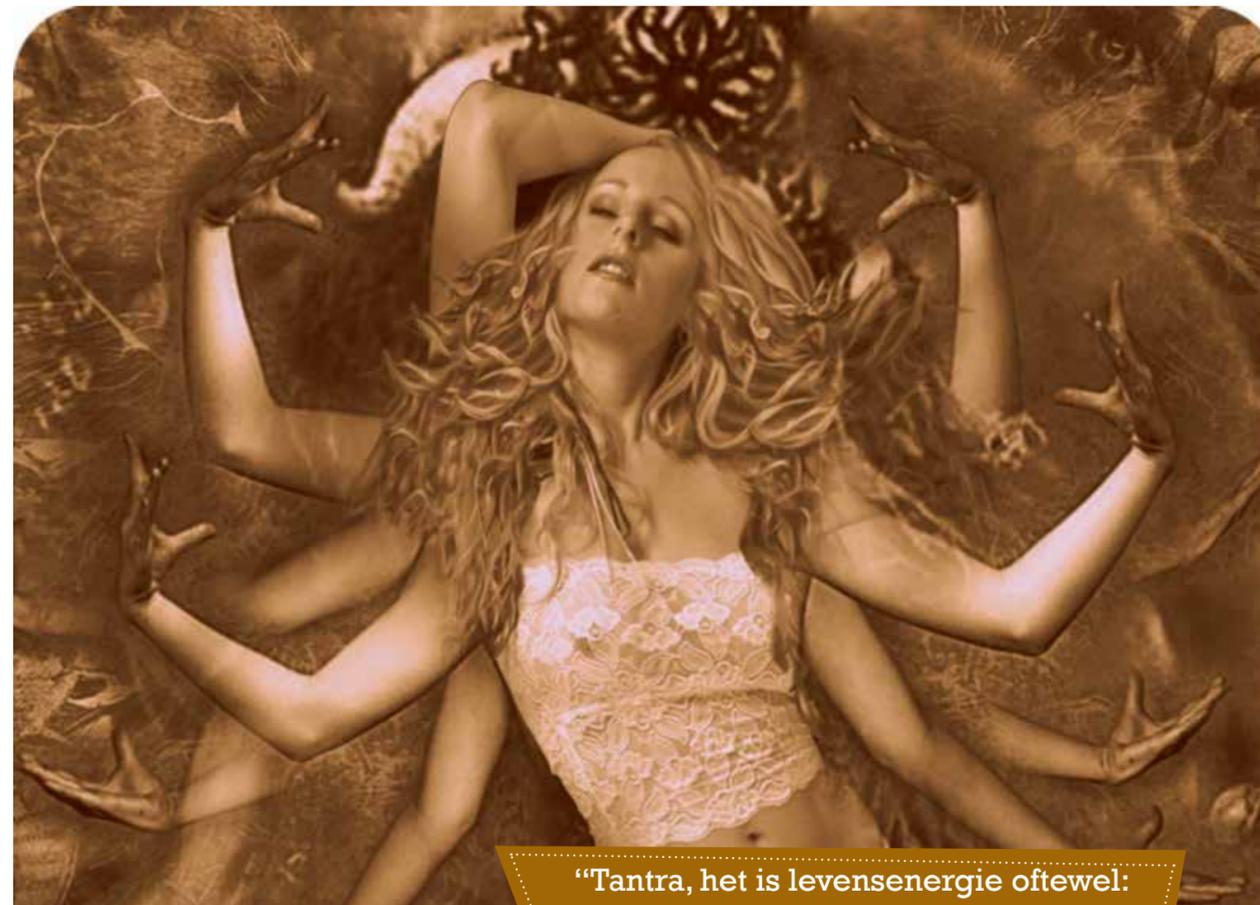
Overige tantra's zijn leringen tussen de god Shiva en zijn geliefde Shakti over magie, mystiek, wetenschap, religie en zelfs geneeskunde. De Shiva/Shakti cultus is een duidelijk kenmerk van het tantrisme. Het ideaal bestaat uit de samensmelting van de mannelijke (Shiva) en vrouwelijke (Shakti) energie van ons eigen wezen.

"Ik heb alle antwoorden ook nog niet gevonden."

Mijn relaties waren altijd heel erg naar buiten gericht en veelal met seks als bindmiddel. Ik heb me heel lang gevangene gevoeld van mijn onderste twee chakra's. Tot ik de energie leerde te verfijnen. Te kijken naar mijn patronen zonder dat ze veroordeeld werden. Alles mocht er zijn. Mijn duisternis kwam langzamerhand aan het licht.

Wat me op weg heeft geholpen naar bevrijding was het loslaten van labeltjes. Bijvoorbeeld vaste relatie, one night stand, vrijen, orgasme, pijn, plezier. Ik plaatste niks meer in hokjes. En ervoer alles als energie zonder voor- of afkeer.

Door die beoefening (meditatie) ontdekte ik dat er maar one beloved is. Zoals ik in yoga ben tegengekomen dat er alleen maar één existance is (het al/een/bestaan). Via tantra heb ik dat concreet kunnen voelen via de ander. Dus in meditaties kon ik de man voelen als poort naar de beloved, of naar het bestaan, naar god, hoe je het wilt noemen. Dat heeft mij erg geschokt. Want de bedoeling en reden voor het hebben van een relatie met één persoon viel toen weg. Al mijn zekerheden, de grond werd onder mijn voeten



"Tantra, het is levensenergie oftewel: het leven zelf. Je bent er van gemaakt!"

vandaan gehaald. En ik kon opnieuw vinden wat de bedoeling van een relatie is. Daar ben ik nog steeds mee bezig, met dat onderzoek.

Relaties, liefde komen pas tot bloei en ongekende hoogtes, zonder de valstrik van hokjes/labeltjes en voorwaarden. Zonder de controle en de gevangenschap van mind en ego. Dat is mijn les. Mijn geliefde is mijn spiegel en mijn kans tot zelfrealisatie.

Ik ben in contact gekomen met tantra tijdens mijn yogastudie in 2002. Ik heb veel overeenkomsten ontdekt. Het is beide een pad richting zelfrealisatie en het gaat om de bevrijding. Echter in yoga vond ik nergens een handvat voor mijn opgekrop-te emoties. Ik kon die niet weg mediteren.

In tantra heb ik ook geleerd er naar te kijken en, als extra, het een geluid te kunnen geven, of een beweging. In ieder geval niet op een therapeutische (al pratende) manier, maar om het op te laten lossen via het lichaam. Dus als eerste het bewustzijn (hé, er zit daar iets in mijn buik wat aandacht vraagt), ten tweede acceptatie (ja, ik heb woede, frustratie, lust etc.) en ten derde dat te kanaliseren.

En daarin de bevrijding, de onthechting te vinden. Tantra gaat via die polariteit naar de eenheid. Wat vereist is, is overgave. Dat lijkt gemakkelijk, maar de weg van yoga is een achtvoudig pad, daarin moet je ergens naar toe. Dat is voor het ego fijner want dan kun je werken aan jezelf. In tantra geldt die complete acceptatie en overgave waarin direct al geen plek meer is voor het ego.

Na de intensieve tantra training bij Sri Param in 2006 in India is mijn leven totaal op zijn kop gezet (dit gebeurt nogal eens op het pad van tantra). Alle zekerheden vielen weg. Er was geen basis meer om op terug te vallen. India is voor ons een grote inspiratie. De paradox van hectiek en chaos in de stilte. De deuren die daar open worden gezet. Vanaf 2007 volg ik een intense studie over de Mahavidyas (Ten Wisdom Goddesses) of de Dark Goddess zoals ik het noem. Dit heeft me acceptatie gegeven over mijn eigen donkere kant waarvan delen langzaam aan het licht komen.

Niet dat ik nu alle antwoorden heb, liefde is juist een groter mysterie voor me geworden. In een van mijn meditaties merkte ik dat er maar one lover is en one beloved. Dat was onwijs schrikken, heel

eng. Want alle grenzen blijven vervagen. Nog regelmatig valt de grond onder mijn voeten weg. Alle vorm waaraan ik wil vastklampen valt weg. Wat ik dacht dat onder was, wordt boven. Dit is het mysterie van tantra.

Marcia Sanders
www.artofloving.nl

