



Shakti en Shiva @ Atelier Aandacht

Tantra

Het lichaam als toegang tot heelheid

Waar denk je aan bij Tantra? Wellicht aan de bekende Tantrische afbeelding van Shakti op de schoot van Shiva. Dit beeld zou je zo maar de indruk kunnen geven dat een Tantrika zich voornamelijk bezighoudt met seks. Tantra is een duizenden jaren oud spiritueel pad met een enorme reikwijdte en diepte. Tantra is bovendien een mystiek pad, waarin de eigen ervaring centraal staat. We horen regelmatig van trainers, coaches en therapeuten die deelnemen aan onze retraites dat de beoefening van Tantra hen helpt in het werken met hun cliënten. In dit artikel verkennen we een aantal aspecten van Tantra die daar een rol in spelen.

AUTEURS: MARIJE OOSTINDIE & MARTINA GIJSBERS

Tantra beoefenen we om het hele leven vol te leven. Niet alleen als we vrijen, maar ook als we onze kinderen naar school brengen, een knetterende ruzie maken of genieten van een goede cappuccino. Het leven voller leven betekent in Tantra dat we oefenen om alle ervaringen die het leven ons geeft, intenser tot ons te nemen. En hoe we dat kunnen doen, dat wordt heel mooi verbeeld door Shakti en Shiva.

Shakti vertegenwoordigt 'energie': de vitale levensenergie, de seksuele, creatieve energie waar alles in het universum van zindert. Alle

vormen (planeten, gebouwen, de natuur, onze lichamen) en al onze gevoelens, fysieke sensaties en gedachten zijn uitdrukkingen van Shakti. Alle Shakti is tijdelijk veranderlijk van vorm. En ze is onafscheidelijk van Shiva: het bewustzijn onder al deze vormen. Alle Shakti verschijnt in de grond, de bedding van Shiva en lost er ook weer in op. Shiva is onveranderlijk en altijd daar. Shakti danst het leven op Shiva's schoot.

Shakti en Shiva – energie en bewustzijn – zijn niet alleen overal om ons heen, maar ook in

ons. Want het perspectief van Tantra benadert de mens als microkosmos; een perfecte afspiegeling van de macrokosmos. In dit beeld bestaan ook wij uit een versmelting van bewustzijn en energie, en dat kunnen we ervaren via ons eigen lichaam. Dat is wat de intieme vereniging van Shakti en Shiva aan ons laat zien.

Ons lichaam als toegang

In ons eigen lichaam kunnen we Shakti voelen als levensenergie of vrije stroom. In Tantra beoefenen we op allerlei manieren om onze Shakti vrijer door ons lichaam te laten stromen. We stoken vaak het innerlijke vuurtje wat op door te bewegen en dieper te ademen. Dat doen we omdat het ons stralender maakt, vitaler. En als

we dat doen zal onze vrije stroom onvermijdelijk botsen met onze beperkende patronen, die daardoor aan de oppervlakte kunnen komen. Dan verschijnen onze issues, gevoelens van onverbondenheid, woede of verdriet die tot dan toe onder de oppervlakte lagen. Omdat we denken dat we niet met die gevoelens om kunnen gaan, hebben we soms de neiging om onze Shakti te onderdrukken.

Als de Shakti weer gaat stromen, zal ze alle ervaringen intensiveren en dat maakt het makkelijker om je er bewust van te worden. In Tantra doen we allerlei meditaties die ons helpen om contact te houden met de bewustzijnsgrond van Shiva. Als we bewust blijven, dan kan iedere ervaring – ook als ze lastig voor ons is – een toegang worden tot een grotere ruimte of diepte in onszelf.

Zo dient Shakti zich soms aan in de vorm van verdriet. Het kan zijn dat je dat niet wilt voelen omdat je bang bent om erdoor overweldigd te worden. Maar als je gesteund wordt om je niet te verzetten en open en nieuwsgierig blijft naar wat er werkelijk gebeurt, dan kunnen je tranen misschien wel vrijuit stromen. Zij geven je de

ruimte om dieper te voelen in de intensiteit van je gevoelens, en mogelijk ga je dan ook meer over ze begrijpen. Je leert nieuwsgierig te blijven naar de stroom van gevoelens en sensaties, en geeft ze de tijd om zich in je te ontvouwen. Dan, op een gegeven moment, merk je onvermijdelijk dat het verdriet is veranderd in iets anders. Het heeft bijvoorbeeld plaatsgemaakt voor een zachte vriendelijkheid rond je hartstreek. Je brengt je aandacht weer bij dit nieuwe gevoel en bent er open en nieuwsgierig naar. Misschien verspreidt het zich dan nog wat verder door je lichaam of lost het op in het volgende... en het volgende.

Ergens in ons is er een groot,
oorspronkelijk verlangen naar
dit avontuur

Hoe we kunnen weten 'wat er is' of wat waar is op dit moment? Dat is een onderzoek dat begint bij

je lichaam en alles wat daarin plaatsvindt: je gevoelens, fysieke sensaties, gedachten. Dit zijn allemaal vormen van Shakti waar je je bewustzijn, Shiva, bij kan brengen. Door af te stemmen op de taal van je lichaam, ontdek je hoe je je op dit moment verhoudt tot jezelf, de ander, de omgeving.

Hier voel je misschien waarom Tantra ook een spannend pad is: de beoefening vraagt een grote bereidheid om je over te geven aan alles wat je meemaakt en erbij te blijven, ook als het lastig wordt. We oefenen om niet van een afstandje toe te kijken, maar om er midden in te gaan. Dat is spannend om te doen en tegelijkertijd geeft het ons leven meer straling en glans, meer echtheid. We geven onszelf de gelegenheid om onszelf te leren kennen, te groeien en te rijpen. Ergens in ons is er een groot, oorspronkelijk verlangen naar dit avontuur.

Intimiteit en seksualiteit

'Intimiteit' en 'seksualiteit' zijn begrippen waar Tantra vaak mee in verband wordt gebracht en ook woorden die we inderdaad regelmatig gebruiken. Tantra benadert beide begrippen vanuit een ruim perspectief.

Intimiteit omschrijven we als “alles omarmen wat je in jezelf opmerkt en vriendelijk en nieuwsgierig zijn naar wat je ervaart.” Tantra leert je in de eerste plaats hoe je intiem kan zijn met jezelf door je veel steun te geven om waar te laten zijn wat waar is voor jou, op dit moment. Als je vervolgens jouw waarheid in contact brengt met iemand anders die ook intiem is met zichzelf, dan kan je elkaar werkelijk ontmoeten. Dan wordt jullie ontmoeting intiem: fris en sprankelend omdat jullie nu nog niet weten wat er het volgende moment gaat gebeuren; hoe je geraakt zult worden of hoe je de ander blijkt te beïnvloeden.

Hier dient zich ook het onderwerp van seksualiteit – of liever: seksuele energie – aan. Want op het moment dat je eenvoudig waar mag laten zijn wat waar is en je verzet je niet meer, dan gaat je seksuele energie vrijer stromen. Je gaat je voller overgeven aan die ontmoeting en je voelt je daarna vitaal en opgeladen. Je Shakti kan ook tijdens het vrijen zelf meer vervulling brengen als je je aan haar (en niet aan je concepten over seks) durft over te geven. Je hele leven kan op deze manier aangeraakt worden door je eigen seksuele energie; sprankelend, zinderend.

Als we ons overgeven aan de stroom van het leven, en tegelijkertijd contact houden met Shiva, dan blijkt die stroom meestal helemaal niet zo chaotisch als we soms vrezen. Als je volgt waar jouw energie vanzelf heen lijkt te stromen, dan kan de Shakti zelfs voor je gaan werken als een innerlijk kompas. Al die vormen waarin de vitale levensenergie zich uitdrukt via jou, blijken een eigen beloop en intelligentie te hebben.

Coachpraktijk

Een van onze studenten vertelt hoe Tantra haar werk in organisaties beïnvloedt: “Ik werk veel met niet genomen rouw. Na een reorganisatie willen de managers graag voorwaarts. De medewerkers willen vaak eerst stilstaan bij wat ze achterlaten. Als je de tijd neemt om te kijken naar het verdriet, dan komt er vanzelf ruimte om weer door te bewegen. Als we het overslaan,

verliezen we onze vitaliteit. En we verliezen ook de mogelijkheid tot zingeving. Zijn met precies dat wat er is, en daar aandacht voor hebben: dat is een heel Tantrisch principe.”

Hoe meer wij vertrouwd raken met al die veranderende vormen in onszelf, hoe eenvoudiger het voor ons blijkt te worden om erop te vertrouwen dat al die vormen die anderen aannemen ook hun eigen intelligentie en beloop kennen. De coach: “Als begeleider van levens- en loopbaanvragen moet ik zo veilig zijn dat mensen uit hun comfortzone willen bewegen. En tegelijkertijd ga ik het niet voor hen oplossen. Sinds ik met Tantra bezig ben, kan ik meer laten, meer uithouden als de ander het moeilijk heeft.”

In het werken met mensen helpt het ons ook om contact te kunnen blijven houden met onze grond van aanwezigheid. Als je jezelf vanuit die grond eenvoudig open en aanwezig kunt laten zijn, kan je meer ontspannen in je rol van begeleider en eenvoudig je nieuwsgierigheid volgen.

Een andere student zegt: “Ik heb sinds ik Tantra doe meer vragen leren stellen. Ik laat meer geïmpulsiviteit toe. Ik ben blijvend nieuwsgieriger; er hoeft niet meer een oplossing te komen, ik hoef niet meer te claimen dat ik het weet.”

Als je het niet meer hoeft te weten, dan komt er ruimte voor een wonderbaarlijk proces. Je bent een open onderzoek begonnen dat haar eigen intelligentie volgt en waarvan je nog niet weet welke vorm er straks in je zal verschijnen. Een proces waarvoor bewustzijn van je lichaam de toegangspoort is. ■

Met dank aan Viram Verberk voor zijn waardevolle feedback.

Reageren? redactie@tvc.nl

Marije Oostindie en Martina Gijsbers zijn trainers bij het Centrum voor Tantra in Amsterdam. www.centrumvoortantra.nl