



Liefde & verbinding



■ TEKST: Margriet Verhulst

Als matchmaker van een relatiebureau met een spiritueel tintje kom je voor allerlei bijzondere situaties te staan die een breed inlevingsvermogen vergen.

Onlangs had ik een intakegesprek met de West-Vlaamse Joke. Ik zag haar als een warme persoonlijkheid. Joke vertelde me dat ze naast haar job ook deeltijds actief was als massagetherapeute, maar dat ze daarnaast ook tantra beoefende. Door de connectie met zichzelf en de vrouwelijkheid die ze uitstraalt, is ze een voorbeeld voor veel vrouwen. Ze vertelde me dat ze dankzij tantra in contact staat met zichzelf en zich 100% vrouw voelt. En dat merk je ook aan haar. Voor mij de aanleiding om me in de volgende vraag vast te bijten: wat is de toegevoegde waarde van TANTRA?



Seks als taboe

Samen met parapsycholoog Richard, die me vanuit zijn achtergrond als auteur en dienstverlener af en toe bijstaat, kwamen we tot de conclusie dat er nog een behoorlijk taboe rust op seksualiteit. Zo kampen er nog vele vrouwen met problemen omtrent seks en dat is jammer, omdat seksualiteit integraal deel uitmaakt van het mens-zijn. Het is een normale behoefte waarbij je een bepaalde ontwikkeling doormaakt.



Osho, de Indische inspirator, stelt dat:

“Elk mens eerst een heelheid in zichzelf moet ervaren voordat hij of zij een (seksuele) verbinding met een ander aangaat. Die ‘heelheid’ betreft de acceptatie van wie je bent en dus ook de acceptatie van je lichaam.”

Waarom wordt seks als een obstakel beschouwd?

Dat kan teruggaan tot de opvoeding, maar er kan ook een seksueel traumatische ervaring aan ten grondslag liggen. Heel wat singles komen uit een jarenlange relatie waarin ze nauwelijks of geen intimiteit hebben gehad met hun partner. Het valt ons op dat veel vrouwen nog opgevoed zijn met de gedachte dat seks 'vies' is en dat mannen eigenlijk maar één ding willen (wat biologisch en evolutionair te verklaren is). Maar als vrouw heb je daar een (sturende) rol in en mag je jezelf verdiepen door je eigen lichaam goed te leren kennen, te leren accepteren, maar ook te ontdekken wat je als prettig of onprettig ervaart. Op zich is er natuurlijk niets mis met 'lust', vermits die voortvloeit uit een fysieke aantrekkingskracht, maar wanneer je voor een duurzame relatie opteert, dan is het uiteraard noodzakelijk dat er, behalve een fysieke (seksuele) band, ook een psychisch/emotionele én een spirituele verstandhouding bestaat.

Tantra JOKES VISIE

Als kind ben je een wezen van licht en liefde. Ongedwongen, puur en zuiver stuur je liefde uit. In harmonie leven en jezelf mogen en kunnen zijn, is ontzettend belangrijk. Vanuit ervaringen, opvoeding, maatschappij, religie, vriendenkring, enz. verlies je gaandeweg het contact met wie je in essentie bent. Onze maatschappij wordt grotendeels gekenmerkt door stress en (prestatie)druk. Er is weinig tijd voor jezelf en voor de ander. Hierdoor is er ook weinig ruimte voor intimiteit. In de hectiek van alledag ervaren veel mensen intimiteit als een puur fysiek gegeven, gewoon omdat ze niet beter weten. En dit terwijl het om zoveel meer gaat. Tantra en seksualiteit zijn met elkaar verweven.

Bij tantra probeer je de verschillende facetten van jezelf – die overigens heel tegenstrijdig kunnen lijken – tot een harmonieus geheel samen te voegen. Op die manier open je een poort waardoor je je bewustzijn kunt verruimen. Via tantra open je je hart en kom je in contact met beperkende overtuigingen, teleurstellingen, afwijzingen, enz. Eens je die hebt kunnen helen, ben je in staat om liefdevol in het leven te staan. Het is een uitnodiging om de polariteit in jezelf te ontdekken, om je bewust te zijn van wie je bent. Het is ervaren en beleven hoe iets of iemand je raakt en hoe je daarmee omgaat.

TANTRA FEITEN

- ♥ Tantra maakt gebruik van levensenergie. Seksuele energie maakt daar deel van uit, als basis van levenslust, creativiteit, verlangen en passie.
- ♥ Extase is een weg naar een hoger bewustzijn en zelfbevrijding.
- ♥ Tantra is een manier om verdieping te vinden in de relatie met je partner, zowel in het dagelijkse leven als in het liefdesspel. Lust wordt omgezet in liefde.
- ♥ Die verdieping kan je onder meer bereiken door elkaar diep in de ogen te kijken, steeds dieper, tot voorbij de persoon, zodat je enkel nog het wezen, de ziel ziet.
- ♥ Tijdens het liefdesspel kan je via de ademhaling de magie voelen van de diepe verbondenheid met je partner, zo diep verbonden, dat je voorbij je liefdespartner gaat naar een staat van niet-zijn, één zijn op elk vlak: fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch.



TANTRA ALS TRANSCENDERENDE KRACHT VAN SEKSUELE ENERGIE

door Richard Krebber

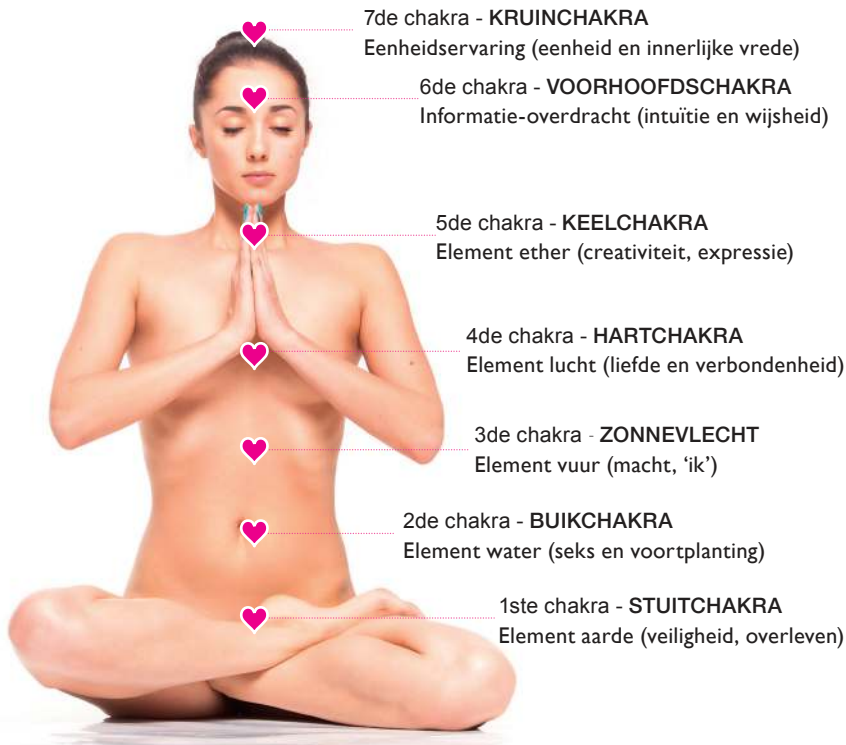
In het Oosten (India, Tibet, Nepal) wordt tantra beschouwd als een weg naar zelfontwikkeling, waarbij de seksuele energie als belangrijkste uiting van onze levenskracht een centrale rol speelt. Deze levenskracht is in alle mensen aanwezig en is verweven met de energie van alle andere vormen van leven om ons heen. Deze alles-verbindende-energie staat in de westerse spirituele wereld bekend als de zogenaamde 'Zero-Point' energie. Tantra gaat over het – in liefdevolle verbinding met de ander – laten verdwijnen van het ego, over ontvankelijk zijn en over het openstellen van je hart(chakra). Met tantra worden liefde en seks ervaren als een samenvloeien van energie, waardoor de individuele seksuele beleving verdwijnt en een transcendente intimiteit ontstaat tussen jou, je partner en het universum.

Verder wordt bij tantra de ervaring van Verlichting als een eenheidservaring vergeleken met de eenwording tussen het mannelijke (Shiva) en het vrouwelijke (Shakti), en meer specifiek als de seksuele eenwording tussen man en vrouw. Ook via de hier in het Westen meer bekende Yogatradities kan men deze staat van Verlichting bereiken. Maar ook binnen die traditie zou je kunnen stellen dat het gaat om het verbinden van het mannelijke en het vrouwelijke principe (Hatha Yoga, Ha= Zon (mannelijk) en Tha= Maan (vrouwelijk)). Daar waar traditionele spirituele methoden de onthechting van het lichaam en lichamelijke ervaringen centraal stellen, ziet tantra het lichaam juist als belangrijke poort naar je Innerlijke Zelf. In deze traditie gebruik je liefde om in contact te komen met het wezen van jezelf en dat van je partner. Tantra toont je hoe je seks op een meditatieve wijze kunt benaderen, waardoor het een transcendente kracht krijgt. Seks met bezieling wordt op die manier een weg naar de directe ervaring van de goddelijke wereld van liefde, die tantristen omschrijven als 'vreugdevolle extase'. Je legt het pad van de liefde samen met je partner af, waardoor een versmelting tot stand komt op zowel lichamelijk, psychisch/emotioneel als spiritueel niveau.

TANTRA & CHAKRA'S

Het latent, alom aanwezige en verbindende bewustzijn heeft volgens de Yoga en Tantra verschillende niveaus die verbonden zijn met de Chakra's. Dit zijn fijnstoffelijke 'energiecentra' op het lichaam, die door helderzienden worden waargenomen als gekleurde 'wielen' met een bepaalde draaisnelheid en draairichting. Als er veel activiteit in de tweede chakra (die met seksualiteit te maken heeft) aanwezig is, dan wordt de beleving van de werkelijkheid gedomineerd door seksualiteit. En als er veel activiteit in de derde Chakra aanwezig is, dan wordt het bewustzijn door macht en ego-activiteiten gedomineerd. Volgens de traditie bevindt het centrum van seksuele energie zich als een opgerolde slang (Kundalini Shakti) aan de basis van de ruggengraat. Zolang de kundalini niet actief is, kan een mens zich niet tot zijn/haar volle potentie ontwikkelen. Als de Kundalini Shakti ontwaakt, beweegt ze zich langs de ruggengraat omhoog naar de kruin en komt op haar weg een aantal chakra's in het lichaam tegen.

Welke gebieden worden door de chakra's beheerst?



OPGELET!

Het ontwikkelen van een tantrische levenswijze betekent dat je seks, liefde en het leven in het algemeen op een dynamische wijze benadert. Het is bedoeld om je hart(chakra) te openen, je wezen te vullen met een liefdevolle uitstraling en je relatie te veraangemen met liefde en mededogen. Als waarschuwing voegen we er wel aan toe dat je enkel met deze Kundalini-energie aan de slag mag onder begeleiding van iemand die daar verstand van heeft. Kundalini-energie is namelijk bijzonder krachtig en dient haar weg naar de chakra's via de geëigende paden (nadi's) te vinden. Treedt de energie buiten deze paden, dan kunnen de gevolgen zeer ernstig zijn. Het is bekend dat mensen die hard op hun stuitje gevallen zijn (waardoor de Kundalini-energie ongecontroleerd kan gaan stromen) daar zeer ernstige lichamelijke klachten kunnen aan overhouden, zonder dat de reguliere gezondheidszorg daar een verklaring voor heeft.

DE 7 STAPPEN NAAR EXTASE

- ♥ In stap 1 worden lichaam en ziel gevoed. Door zorg te dragen voor je eigen behoeften leer je van jezelf te houden. Als je jezelf koestert, heb je een goede basis om ook anderen te koesteren. Leer je lichaam met respect te behandelen en onthoud dat je lichaam een tempel is, gewijd aan leven en liefde.
- ♥ In stap 2 verbind je je met je partner als een energielichaam. Hierbij ben je op het niveau van je innerlijke wezen verbonden met je partner en niet als oppervlakkige persoonlijkheden.
- ♥ In stap 3 stimuleer je je sensualiteit met behulp van rituelen die de zintuigen prikkelen.
- ♥ In stap 4 onderzoek je je verlangen. Je seksuele energie ontwaakt, waardoor je toegang krijgt tot de passie in jezelf. Dit doe je onder meer aan de hand van lichamelijke oefeningen, in combinatie met ademhalings- en visualisatietechnieken.
- ♥ In stap 5 wordt seksuele genezing tot stand gebracht door het uit de weg ruimen van negatieve emoties die de energiestroom in je relatie blokkeren.
- ♥ In stap 6 werk je aan je technische vaardigheden als minnaar. Je leert jezelf en je geliefde genot geven door je orgasmisch vermogen te verbeteren en de duur en de heftigheid van je orgasmen te vergroten. Hierdoor worden meervoudige orgasmen mogelijk. Vrouwen ontdekken hoe belangrijk het stimuleren van de clitoris en de G-plek is voor hun seksuele bevrediging. Mannen leren hoe het uitstellen van de ejaculatie een grotere extase en een intenser orgasme teweegbrengt.
- ♥ In stap 7 leer je seks tot iets heiligs te maken. De toepassing van de krachtige tantratechnieken van ademhaling en visualisatie laten de energie tijdens het liefdesspel ongehinderd door je hele lichaam stromen. Samen met je partner vorm je één energielichaam, verenigd in seksuele extase. Deze ervaring stelt je open voor de tantrische gedachte dat extase de aard van het leven zelf is.

MEER INFO OVER TANTRA OF WAT HET VOOR JOU KAN BETEKENEN?

Dit kan via allerlei workshops. Hierbij ga je niet 'uit de kleren', maar maak je kennis met tantra en ervaar je bepaalde 'energiestromen' in je eigen lichaam.

Contacteer Xclusive Match voor een tantra-therapeut in je regio:
Margriet Verhulst » www.xclusivematch.eu • info@xclusivematch.be
België: 0489 454911 • Nederland: 06 51286166

Meer weten over Joke? www.innerbalance4ever.be
Meer weten over Richard? www.parapsycholoog.com • krebberichard@gmail.com