

# Yoga, innerlijke verbinding

Over de tantrische oorsprong van Hatha Yoga



Yoga, het pad van de verbinding. Het woord 'yoga' komt uit het Sanskriet, de oude Indische taal die aan de basis ligt van alle Indo-Germaanse talen. Het Sanskriet woord *yuj* betekent eenheid, fusie, verbondenheid. Dit wijst op verbondenheid met onszelf, met onze diepste kern, maar ook met alles wat is rondom ons. Het pad van de yoga leidt ons gradueel van het aardse naar het oneindige. Het doet ons beseffen dat alles één is, verbonden. Alles komt voort uit dezelfde (goddelijke) oorsprong en wordt bevoeid door dezelfde levensenergie (*prana* – in de Chinese en Taoïstische traditie *chi* genoemd).



## Yoga

De traditie van yoga stamt uit India. De Yoga Sutras van Patanjali worden beschouwd als de bijbel van de yoga. Het is niet zeker of Patanjali werkelijk heeft geleefd, en of het één persoon was of meerdere die aan de Sutras hebben gewerkt. Bovendien is ook de leeftijd van de Sutras onzeker: ze worden geschat tussen 5.000 v. Chr. en 300 na. Het staat wel vast dat Patanjali yoga niet heeft 'uitgevonden', maar dat de Sutras een neerslag zijn van eeuwenoude kennis die van goeroe op discipel werd overgeleverd.

De Sutras starten met één zin: 'Yoga is the cessation of the fluctuations of the mind' (Yoga is het stopzetten van de wentelingen van de geest). In veel Oosterse tradities, zoals ook in het boeddhisme, wordt de 'monkey mind' gezien als het grootste obstakel voor het bereiken van de verbondenheid. Net zoals een aapje immers constant van tak naar tak springt, springt onze onrustige geest voortdurend van de ene gedachte of emotie naar de andere. Het was blijkbaar al zo in Patanjali's tijd, en helaas is het er in onze huidige maatschappij niet beter op geworden. Immers, zo wordt gezegd, als het oppervlak van het meer rustig is, is het water helder en kan je tot de bodem alles helder zien. Is het oppervlak stormachtig, dan wordt al het zand van de bodem meegevoerd en is het water zo troebel dat je niets meer helder kan zien. Zo vergeet je wie je werkelijk bent, en raak je je innerlijke rust kwijt. Je wordt meegesleurd in je gedachten en emoties, raakt jezelf kwijt en vergeet dat jij het uiteindelijk bent die achter het stuur zit en kiest of je ergens in meegaat of niet.

Het doel van yoga is *samadhi*, wat meestal wordt vertaald als 'verlichting', hoewel de vertaling 'contemplatie' mijn voorkeur wegdraagt. Bij verlichting denken mensen immers aan kruinchakra's die exploderen in alle kleuren, engeltjes die neerdalen en andere mystieke ervaringen die zo onbereikbaar lijken, zelfs voor een zeer bewust levende mens. Contemplatie wijst erop dat je in een constante staat bent van afstand kunnen nemen. Ik gebruik in mijn lessen graag het beeld dat je als het ware een stapje terugneemt, en ergens midden in je hoofd in een stoel of sofa gaat zitten. Van daaruit kan je alles observeren, kan je handelen in de wereld, zonder uit je stoel te springen bij de minste uitdaging op je persoonlijke innerlijke rust. Die innerlijke rust is immers onze natuurlijke geestestoestand.

Het leven vanuit dit bewustzijn brengt je automatisch naar een besef van verbondenheid. De illusie van het ego (waarvan de monkey mind deel uitmaakt) is immers wat ons scheidt. De yogatraditie volgt hierbij andere spirituele tradities die geloven

dat die diepere kern van ons (die steeds in een natuurlijke toestand van innerlijke rust is) onsterfelijk is. Hij incarneert in een aards lichaam en gaat na de dood uit het lichaam weg om zijn weg verder te zetten. De yogatraditie gelooft in reïncarnaties, het herboren worden tot we al onze lessen geleerd hebben en leven vanuit het bewustzijn van de eenheid, *samadhi*. Of, om het in iets moeilijkere yoga bewoordingen te zeggen, tot we alle *karma*

hebben opgekuist en gezuiverd. Als we incarneren, scheiden we ons dus vanuit de eenheid af, om hier op aarde in een apart lichaampje te leven en spiritueel onze dingen te doen. Dit geeft ons de illusie van afscheiding. 'Ik-bewustzijn' is belangrijk, we hebben het immers nodig om als individu in de wereld te overleven, maar het heeft een schaduwkant: het ego. Het ego is – zoals het in de Yoga Sutras wordt gezegd – de reflectie van je diepste, rustige kern, je hogere Zelf, op je geest (je monkey mind). De monkey mind verwacht het ego met wie je echt bent en leeft vanuit dat bewustzijn. Het doel van yoga is je bewustzijn te verruimen voorbij het ego en te leven vanuit het bewustzijn van je diepste innerlijke kern, waarin je kan 'zetelen' en van waaruit je alles kan observeren.

## De weg zelf is het doel

Hoewel er vaak op wordt gehamerd dat *samadhi* het ultieme doel is in yoga, is het belangrijk te weten dat 'de weg zelf het doel is' zoals de Tao zegt. Immers, als je gaat afstellen op het doel, mis je alle kansen onderweg, duikt je ego op en word je onrustig als het niet snel genoeg gaat. Zo is er een mooi verhaal van een wijze man die op reis ging om God te ontmoeten. Hij kwam voorbij een yogi in meditatie, en de yogi vroeg hem waar hij heen ging. 'Ik wil God ontmoeten', zei de reiziger. De yogi antwoordde: 'kan je dan God meteen even vragen hoe lang ik nog moet mediteren vooraleer ik verlichting bereik?' De reiziger beloofde het te vragen en zette zijn tocht verder. Hij kwam voorbij een man die stond te dansen onder een boom. Ook deze man vroeg de reiziger waar hij heen ging. 'Ik ga naar God', zei de reiziger. De dansende man

Yoga is het stopzetten  
van de wentelingen  
van de geest





## Tantra wil via het fysieke naar eenheid komen, door het lichaam te gebruiken als springplank naar een hoger bewustzijn

stelde de reiziger dezelfde vraag en ook deze keer beloofde de man het antwoord op zijn terugreis mee te delen. Na een lange tocht kwam de reiziger terug. Hij ontmoette terug de eerste yogi die hem meteen herkende en vol ongeduld het antwoord wou weten. 'God heeft gezegd dat je nog een paar levens moet wachten'. Bij het horen van dat antwoord gooide de yogi zijn *mala* (gebedskrans voor het reciteren van mantra's) weg, stond woedend op en liep vloekend weg met de woorden dat hij nooit meer zou mediteren. De man reisde verder en kwam de dansende man tegen. Ook deze man vroeg welk antwoord God aan de reiziger had gegeven. 'God zei dat het nog zoveel levens zal duren als er bladeren zijn aan deze boom'. Toen de dansende man dit hoorde, jubelde hij van vreugde: 'dat is niet lang meer', en hij begon te dansen in volledige extase en overgave. Op dat moment werd hij verlicht...

### Vedanta – ontkenning van het lichaam

Het verhaal is niet alleen een verhaal over ego, ongeduld en het belang van niet doelgericht te leven. Er zit ook een diepere waarheid in, de reden ook waarom een (Tantrische) meester zoals Osho Rajneesh dit verhaal graag vertelde. Het wijst op

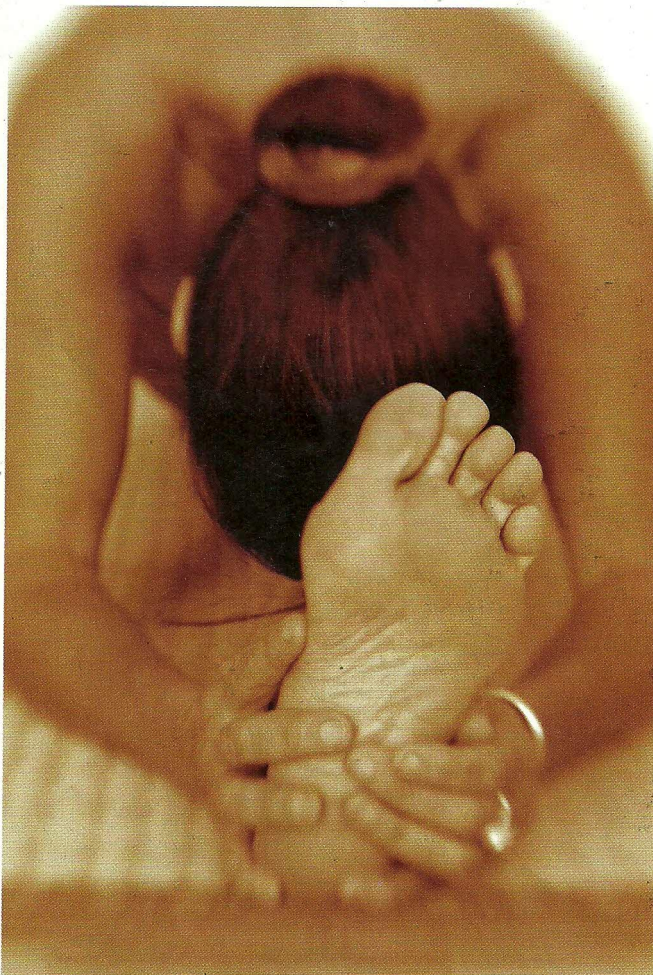
het verschil tussen Tantra en Vedanta. De Tantrische en Vedantische tradities zijn twee wegen die naar hetzelfde leiden: *samadhi*, contemplatie, via 'het stopzetten van de wentelingen van de geest'. Maar het zijn twee verschillende benaderingen. Eenvoudig uitgelegd is Vedanta een eerder ascetische strekking die al het aardse ontkent. Het aardse is illusie, *maya*, wat je ziet is niet wat er in werkelijkheid is. De hele schepping leidt ons af van de pure eenheid, het zuivere bewustzijn. Yogische strekkingen noemen het de 'Shiva consciousness' (het pure bewustzijn, als tegenpool van de Shakti energie van de manifestatie). De Boeddha sprak van 'nothingness', 'the void'. De belangrijkste Vedantische stroming is de zogenaamde Advaita Vedanta. Advaita betekent 'non-duaal'. Het is de filosofie dat enkel eenheid bestaat. Manifestatie is een illusie. De belangrijkste vertegenwoordigers van Advaita Vedanta zijn onder meer Ramana Maharishi en Nisargadatta Maharaj (de zogenaamde 'smoking guru'), of de bekende Amerikaanse spirituele leraar Adyashanti. Ook de meeste boeddhistische stromingen (behalve de tantrische *vajrayana* traditie uit het Tibetaans boeddhisme) zijn Vedantisch van filosofie.

De eerste yogi, die dag in dag uit mantra's reciteerde en op die manier zo snel mogelijk verlichting trachtte te bereiken, het lichaam en het aardse ontkenkend, is een voorbeeld van een Vedantisch ingestelde levenshouding. Al is het belangrijk te vermelden dat zijn ongeduld en ego uiteraard niets met Vedanta te maken heeft.

### Tantra – het lichaam als springplank

Tantra zegt net het omgekeerde: we incarneren in een aards lichaam, en onze eerste chakra's zijn er om in deze fysieke wereld te interageren met alles wat op het aardse niveau bestaat. Tantra wil via het fysieke naar de eenheid komen, niet door het fysieke te ontkennen, maar door het te gebruiken als springplank naar een hoger bewustzijn. De dansende man in het verhaal is daar een voorbeeld van. Hij danst, leeft, geniet, is in volle overgave en extatisch aan het dansen om zijn blijdschap over de schepping te uiten. Uiteindelijk raakt hij via het dansen verlicht.

Vedanta of Tantra, beide paden zijn evenwaardig. Uiteindelijk brengen beide paden je naar dezelfde staat van yoga, eenheid, maar via een iets andere weg. Tantra gebruikt de dualiteit om tot eenheid te komen, Vedanta ontkent of omzeilt dualiteit omdat er enkel eenheid is. De valkuil van Vedanta ligt in het ontkennen van het fysieke stuk van jouw zijn, de valkuil van Tantra is het vast blijven zitten in de materie en het niet kunnen overstijgen of onthechten om tot een hoger bewustzijn te komen.





## Tantra Yoga

Tantra Yoga, betekent dat dan seks in de les? Uiteraard niet. Het is een traditie van yoga die het lichaam niet ontkent, maar vanuit de dualiteit vertrekt om die te overstijgen. Dus eigenlijk zijn alle vormen van yoga zoals we die vandaag in het Westen kennen (als oefeningen op je mat) Tantrisch van oorsprong! Gebruik je je lichaam immers niet om tot een diepere connectie met jezelf te komen? Wat je vandaag echter in de meeste grote yogastudio's vindt, is heel erg gericht op het puur fysieke. Nieuwe Amerikaanse uitvindingen zoals 'power yoga' zijn wel erg goed voor je lichaam, voor je spierkracht en lenigheid, maar hebben nog weinig te maken met het bereiken van innerlijke rust en een hoger bewustzijn. Ze zijn dus juist blijven steken in de valkuil van Tantra Yoga, helaas.

Wat is Tantra Yoga dan wel, als het geen power yoga en geen seks op de mat is? Tantra Yoga is gebaseerd op het feit dat alles energie is. Materie zijn uiteindelijk trillende atomen, maar ook emoties, interacties tussen mensen en zelfs gedachten zijn energie. Eén van de basisprincipes van energie is resonantie.

Als je een stemvork aanslaat en er een andere naast houdt, gaat die tweede mee trillen. Zo is dat met alles: je trilt mee op de frequentie van je omgeving, van wat je eet, van de mensen met wie je in interactie gaat. En ja, ook op vlak van gedachten. Hier komt de fameuze 'law of attraction' (wet van aantrekking) op de propen: door de gedachten die je uitstuurt, creëer je je eigen realiteit. Verander je jouw innerlijke resonantie en gedachten naar meer positieve, hogere trillingen, dan zal je leven ook veranderen!

Als dát geen goed nieuws is... Beter nieuws nog: met Tantra Yoga kan je je resonantie veranderen. Je kan bijvoorbeeld veel yoga doen op je hartchakra en zo je trilling veranderen van ik-gericht bewustzijn (derde chakra) naar het overstijgen van je ego (hartchakra). Je kan kiezen voor evolutie!

## Hatha Yoga

En het wordt nog boeiender als we het begrip Hatha Yoga onder de loep nemen. Hatha Yoga is het fysieke aspect van yoga (*asana's*, houdingen en *pranayama*, ademhalingsoefeningen).

Het is wat we hier meestal in het Westen doen. Het woord *ha-tha* yoga betekent letterlijk 'zon-maan' yoga. De zon is het krachtigste yang-symbool in de natuur, de maan het krachtigste yin-symbool. Het betekent dat we vertrekken vanuit de dualiteit van yin en yang. Door deze in balans te brengen, komen we meer in ons centrum, in de eenheid en overstijgen we de dualiteit. Zeer Tantrisch dus. We brengen de mannelijke en vrouwelijke energie in ons systeem in balans om tot verbondenheid en centering te komen. In ons energetisch lichaam worden de vrouwelijke en mannelijke energie bepaald door twee belangrijke energiekanalen (*nadi's*): *ida* en *pingala nadi*, links en rechts van de wervelkolom.

In het centrum tussen de twee stroomt ons belangrijkste energiekanal: *shushumna nadi*. Hoe meer we onze innerlijke man en vrouw in balans brengen, hoe meer de energie gaat stromen door *shushumna nadi*, vanaf onze stuit (wortelchakra) tot onze kruin en verder. De *chakra's* (energiecentra) zijn geworteld in *shushumna nadi*. Chakra's hebben een yin en yang element, en door deze via yoga in balans te brengen, creëren we diepe harmonie en verbondenheid.

## Seksuele energie

Heeft Tantra Yoga dan niks met seksualiteit te maken? Jawel, alles! Seksuele energie is immers onze levensenergie. Seksualiteit werkt vanuit de polen van yin en yang, en Tantra heeft tot doel de polen in harmonie te brengen om zo eenheid te bereiken. Dit kan via Tantra Yoga of Tantrische seks. Beide praktijken zijn in die zin volledig gelijkaardig. Tijdens Tantrisch vrijen maak je immers de seksuele energie krachtig maar zorg je ervoor dat je ze niet 'verliest', zowel bij de man als de vrouw, in een ejaculatie of explosie van energie naar buiten gericht.

De bedoeling is de energie naar binnen en naar boven te halen, zodat ze de chakra's kan doorboren en naar onze kruin stijgen. Het kruinchakra is immers het enige chakra dat de dualiteit overstijgt. Kruinchakra is pure eenheid: 'the drop merges in the ocean' (de druppel gaat op in de oceaan), zoals het vaak in verschillende spirituele tradities wordt gezegd. Vandaar dat je tijdens Tantrisch vrijen in een staat van diepe verbondenheid,

yoga, kan geraken. In Tantra Yoga doen we net hetzelfde: we balanceren onze chakra's, stemmen ons via het principe van resonantie af op hogere trillingen en

doen allerlei houdingen en technieken die de energie naar boven brengen. Het is immers heel gemakkelijk energie te hebben in de onderste chakra's. Gezond eten, goed slapen of wandelen in het bos laadt je eerste chakra op, en seksualiteit is de energie van je tweede chakra. In Tantra Yoga gebruiken we dus de energie uit de lagere chakra's, vooral de sterkste energie daar aanwezig, de seksuele energie, en we laten die stromen naar boven. Net zoals we tijdens het Tantrische vrijen trachten de seksuele energie naar bijvoorbeeld ons hartchakra te brengen, zo ook trachten we in de Tantra Yoga de seksuele energie hogerop te sturen. Zo kunnen we immers onze resonantie veranderen, van het dierlijke instinct (eerste chakra), de emoties en seksualiteit (tweede chakra), het ik-gerichte bewustzijn (derde chakra) naar het hartchakra (onvoorwaardelijke liefde), keelchakra (zuiverheid en pure communicatie), derde oog (inzicht in je levenslessen, kunnen 'uitzoemen' uit het drama, de ups en downs van het aardse leven) of de kruin (eenheid).

Geen seks op de mat dus, maar wat we doen in bed bij Tantrische seks of wat we doen op onze mat bij Tantra Yoga, is dus in se hetzelfde. Op onze mat doen we het wel alleen. Maar seksuele Tantra is een pad dat je zowel alleen kan doen als met twee of meer. In die zin liggen Tantra en Tantra Yoga zeer dicht bij andere Tantrische Oosterse tradities, niet enkel het eerder vermelde *vajrayana* boeddhisme, maar ook het Taoïsme. In het Taoïsme wordt immers ook met de seksuele energie gewerkt. Bij degenen die met de filosofie van Tao vertrouwd zijn, is de naam Mantak Chia zeker bekend. Hij schreef verschillende boeken rond het werken met mannelijke en vrouwelijke seksuele energie zonder die te verliezen. Zo zijn er bijvoorbeeld zowel in de Tantra Yoga als in het Taoïsme technieken om individueel je seksuele energie te laten stromen, naar boven. De zogenaamde technieken met *yonieitjes* (*yni eggs*), of *jade eitjes* (*jade eggs*) om de vaginale spieren te trainen en energetisch te activeren, zijn hier een voorbeeld van. Maar dat is voer voor een volgend artikel...

Gwenda Vander Steene  
Docente yoga en dans  
Danseres  
www.nectaroflife.be

Seksuele energie is onze levensenergie