

Centrum voor



Tantra

Een Tantrisch perspectief op #MeToo

Door Carla Verberk



Carla: 'Er is de laatste tijd in de media veel aandacht geweest voor seksueel misbruik door de grote bijval die de #MeToo beweging kreeg. In die stroom ijveren de mensen achter het Meldpunt Tantra Misbruik voor het strikter reguleren van het Tantrische werk.

Niet lang geleden kreeg ik een email van een deelnemster aan de Tantra Training. Ze vroeg of wij onze studenten iets zouden willen vertellen over hoe wij denken over de discussie in de media over Tantra masseurs en misbruik.

Ik voelde eerlijk gezegd nogal wat aarzeling om iets te zeggen over het hele #MeToo gebeuren. Het

onderwerp is heel gelaagd en gecompliceerd. Er zijn zo veel heftige emoties over te voelen; mijn natuurlijke neiging is om me er buiten te houden. Maar ik denk dat het toch goed is om te proberen er iets over te zeggen.'

Laten we een poging wagen. Zou je om te beginnen iets willen zeggen over wat je goed vindt aan #MeToo?

'Voor mij is het goede dat duidelijk op tafel komt te liggen hoeveel we als mensheid nog te leren hebben als het gaat over werkelijk in contact zijn. Met onszelf en met elkaar.

Ik vind het heel belangrijk dat mensen durven spreken over het misbruik dat ze mee hebben gemaakt. Het is schokkend en verdrietig om te horen wat ze over zich heen hebben gekregen. Hoe machteloos en vernederd ze zich hebben gevoeld. Ik begrijp de intense woede. We hebben het nodig om dit onder ogen te zien en te verwerken; als individu en als cultuur.

#MeToo laat ook zien hoe beladen seksualiteit is, hoe moeilijk bespreekbaar. Hoeveel verwarring er is over liefde. Het is nog maar zo kort geleden dat het de normaalste zaak van de wereld was dat mannen-als-groep vrouwen-als-groep domineerden. Dat heeft diepe sporen nagelaten. In mijn werk merk ik vaak hoe beide seksen nog steeds lijden aan de wonden en vervormingen die het gevolg zijn van die eeuwenlange strijd.

Die vervormingen zitten in onze hele cultuur. Wat ik pijnlijk vind aan #MeToo is dat individuele mannen nu alle woede daarover over zich heen krijgen.'

Daarmee komen we bij de nadelige effecten van #MeToo. Kan je daar iets over zeggen?

'Ik ben bang voor een verstrakking van onze moraal. Dat seksuele gevoelens en lichamelijke aanraking steeds meer in een beladen en verdachte sfeer komen. Ik vind het echt een grote sociale verarming als we te angstig worden om warmte en vriendelijkheid naar elkaar uitdrukken door elkaar aan te raken. Of door elkaar te complimenteren.

Tenminste: als je dat niet doet om te manipuleren, maar gewoon omdat dat het zo is. Zo jammer als je niet meer zou durven zeggen dat je iemand aantrekkelijk vindt!

Ook de sfeer waarin de daders fout en slecht worden gemaakt, stuit me tegen de borst. Vanuit het non-duale Tantrische perspectief denken we eigenlijk helemaal niet in termen van 'goed' of 'slecht'. Dat betekent niet dat we onze ogen sluiten voor de tekortkomingen, het destructieve gedrag of de blinde vlekken die we nou eenmaal allemaal hebben. Maar we proberen de menselijkheid van iedereen in

ons bewustzijn te houden. Dat doen we vanuit de realisatie dat iedereen een unieke en kostbare uitdrukking is van het Goddelijke Mysterie. Dat is een diep inzicht en niet meteen vanzelfsprekend om het zo te zien. Het kan worden begrepen als goedpraten.'

Als we allemaal die kostbare uitdrukking van het Mysterie zijn, wat gaat er dan mis?

'De oorzaak van onze tekortkomingen en ons destructieve gedrag is dat we zo oppervlakkig in contact zijn met onszelf. Niet alleen mannen: ook vrouwen. Wij allemaal. We kennen onze innerlijke diepte niet. We kennen de kracht van onze essentiële natuur maar heel beperkt.

We hebben geen contact met de gevoelige trilling van ons bewustzijn. Die is zo verfijnd dat we al geraakt kunnen worden door een zonnestraal, het kleinste grassprietje of de meest subtiele innerlijke ervaring. Een bewustzijn dat vanzelfsprekend in liefdevolle afstemming is met onze omgeving en de mensen om ons heen. We zijn 'egoïstisch', omdat we in de illusie leven dat we afgescheiden zijn van anderen. We kennen onszelf nog niet volledig als de liefde die we zijn. De liefde die herkent dat we allemaal verbonden zijn en daarom net zo veel van anderen houdt als van onszelf.

Voor mij is het ontroerend rijk en kostbaar dat we tijdens ons leven de mogelijkheid hebben om te groeien in liefde. Dat is deel van het spirituele pad. Ik zie alle vormen van misbruik als een gevolg van de beperkingen van onze liefde.'

Hoe ontstaat onze neiging om te misbruiken precies?

'Als je de verbinding mist met je innerlijke vreugde en rijkdom, dan voel je je diep van binnen incompleet. Je voelt je leeg, eenzaam, onzeker en machteloos. Wat je dan gaat doen, is proberen om die leegte te vullen met iets van buitenaf. Je zoekt bijvoorbeeld naar iets waardoor anderen je zien en bewonderen.

Als je je intern machteloos voelt, dan kun je ook proberen om je machtig te voelen door macht uit te oefenen over anderen. Als je niet weet hoe je de emoties in je eigen lichaam moet reguleren, gebruik je anderen om die emoties op af te reageren. Daar wordt seks geregeld voor gebruikt: om macht te ervaren over anderen of om je spanning in te ontladen.

Maar voordat we daders gaan aanwijzen, doen we er goed aan om ons te realiseren dat we allemaal de neiging hebben om andere mensen tot objecten te maken. Objecten die onze behoeften moeten vervullen.

We kennen allemaal zowel de rol van 'dader' als 'slachtoffer'. Het is voor iedereen moeilijk om werkelijk oog te hebben voor een ander. We hebben lang niet altijd de innerlijke ruimte om een ander echt te kunnen zien en ontmoeten. En we neigen ernaar om anderen te verwerpen als ze ons niet geven wat we hebben willen. We manipuleren en maken de raarste sprongen om ze zover te krijgen om ons zwakke gevoel van 'zelf' te verstevigen.

Seksueel misbruik is daar een voorbeeld van. De tragedie is dat je het zelf vaak maar heel oppervlakkig in de gaten hebt dat je een ander misbruikt, want je bent zo afgesneden van jezelf.'



Wat hebben we te doen?

'We moeten het contact met onze innerlijke diepte terugvinden. En met onze gevoeligheid. We hebben innerlijk werk te doen. Dat is wat we hier doen op het Centrum voor Tantra. We helpen mensen om zich bewust te worden van hun ware natuur. We helpen mensen om te ervaren wie ze werkelijk zijn.'

Wat is de specifieke kracht van Tantra?

'We leren je om door de lagen van culturele normen heen te kijken. Dwars door de versluieringen van je ego. Alleen dan kan je zien dat je compleet bent en oneindig veel rijker dan je altijd dacht.'

Tantra leert je ook om je verlangens te erkennen en er op zo'n manier mee te werken dat je in jezelf kunt vinden wat je voorheen bij anderen zocht. Je hoeft dan anderen niet meer in de eerste plaats te gebruiken om je eigen leegte op te vullen. Dat maakt de weg vrij om elkaar werkelijk te gaan ontmoeten.

Krachtig aan ons werk is ook dat we ons bezighouden met seksuele energie en met de intieme ontmoeting. We willen seks haar onschuld teruggeven. We ondersteunen je om meer en meer in seks te ontspannen. Om meer speelsheid en lichtvoetigheid toe te laten in seks. Het wordt daarmee veel minder dat prestatieproject dat we er vaak van maken.

In Tantra wordt seks meditatie. We leren je om bewust en gevoelig aanwezig te blijven terwijl je vrijt. We leren je om de vitale stroom en al die kwaliteiten die het in je oproept, vrij door je heen te laten bewegen.

Als we bewust en gevoelig aanwezig kunnen zijn in een intieme ontmoeting, dan kan seks een voertuig worden om elkaar echt te ontmoeten. Seks kan je ook helpen om voorbij het mentale te gaan. Dat kan je een grote spirituele opening geven.

Je oefent in Tantra bovendien om jezelf op een verfijnde manier te verwoorden; ook in een erotische setting. Als je je kunt uitspreken, kan je beter je grenzen aangeven. En je kan dan ook je angsten en verlangens op een respectvolle manier in contact brengen.'

Is Tantra dan het antwoord op #MeToo?

'Het is zeker een antwoord.

Maar helaas heeft niet iedereen die zegt met Tantra te werken, de inzichten en kwaliteiten die daarvoor nodig zijn ook werkelijk belichaamd. Ook in het veld van Tantra komt seksueel misbruik voor. Net als overal waar mensen zijn. En net zoals in veel andere spirituele tradities. Neem de misbruikschandalen die nog niet zo lang geleden aan het licht kwamen binnen de Katholieke kerk en in het Boeddhisme.

Ik vind het moeilijk dat Tantra soms gebruikt wordt als een spirituele legitimatie voor egoïstisch, onafgestemd en ongepast gedrag. Dat is een lastig punt: Tantra trekt ook mensen aan die eigenlijk liever niet naar zichzelf kijken. En dat is weer begrijpelijk, want het is soms ook zo ontzettend moeilijk om naar jezelf te kijken!'

Hoe kan het dat we in het misbruik meegaan? Waardoor plaatsen we onze therapeuten en leraren zo snel op een voetstuk?

'De asymmetrische verhouding tussen leraar en leerling roept heel gemakkelijk allerlei projecties in ons op. Ons innerlijk kind hunkert er naar om zich helemaal over te geven aan een perfecte moeder of vader. Voor je het weet projecteer je die rol op je leraar of therapeut. Die idealiseer je dan en vervolgens doe je alles om een leraar voor je te winnen of te *pleasen*.

Maar leraren zijn ook gewoon mensen, compleet met blinde vlekken en tekortkomingen.

De rol van de Guru (Sanskriet voor 'leraar') wordt ook vaak niet goed begrepen door westerlingen. In oosterse tradities is het een belangrijke spirituele beoefening om je Guru te eren als een expressie van het goddelijke. Om onvoorwaardelijk van hem of haar te houden.

Het uiteindelijke doel hiervan is om het goddelijke te kunnen zien en liefhebben in iederéén. Je begint gewoon bij je leraar omdat het met hem of haar relatief makkelijk is, vanwege alles wat hij of zij al gerealiseerd heeft. Maar westerlingen denken dat ze zich helemaal, totaal, over zouden moeten geven aan hun Guru.

Terwijl niemand in India je vraagt om je ogen te sluiten voor de beperkingen van je leraar. Dat maakt de beoefening ook zo interessant: je beoefent om het Goddelijke ook te zien en lief te hebben in mensen met beperkingen. En die hebben we allemaal. Je hoeft dan ook zeker niet alles te geloven of te doen wat een Guru zegt.

Ons dualistische denken heeft de neiging iemand òf helemaal goed òf helemaal slecht te maken. Voor ons ego is het heel moeilijk om twee dingen tegelijkertijd waar te laten zijn. Daarom kunnen we iemand die seksueel misbruikt zo totaal verwerpen. En daarom kunnen we ook een leraar volledig idealiseren. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Leraren en therapeuten kunnen hun positie betrekkelijk eenvoudig gebruiken om je te manipuleren. Het is daarom denk ik heel belangrijk om altijd wakker te blijven en je onderscheidend vermogen niet op te geven. Zeker als het gaat over seksuele beoefeningen en seksuele toenadering is het belangrijk om alert te blijven. Als een therapeut of leraar dingen tegen je zegt als: 'dit moet je doen, dit heb je nodig om bevrijd te worden', of als een leraar geen diep doorvoeld respect heeft voor waar jij bent: dan moeten alle alarmbellen onmiddellijk in je afgaan!

Hoe dichtbij komen onze leraren bij studenten?

'In de Tantrische Kaula traditie waar wij ons mee verbonden voelen, houden ze heel erg van charismatische leraren: mensen die veel kwaliteiten in zichzelf verwezenlijkt hebben. Ze kennen in ieder geval een deel van hun Goddelijke Natuur.

Als je zo iemand ontmoet, dan kan alleen al zijn of haar blik je geven wat we 'onmiddellijke transmissie' noemen: je ervaart zelf de kwaliteiten die de Guru heeft verwezenlijkt. Dat kan gebeuren door eenvoudig in haar of zijn aanwezigheid te zijn of door naar hem of haar te luisteren. En soms kan dat ook gebeuren via een intieme aanraking.

Wij gebruiken het principe van onmiddellijke transmissie ook in ons werk. Als we bijvoorbeeld spreken over een kwaliteit als compassie, zijn we daar op dat moment idealiter ook zelf mee in contact. Daardoor spreken we niet alleen je mentale begrip aan, maar 'proef' je onmiddellijk: 'ah, hier gaat het over!'. We raken ook mensen aan. We zijn nabij; we omhelzen soms mensen en houden ze vast. Dat kan ook een vorm zijn van onmiddellijke transmissie.'

Vind je dat Tantra meer gereguleerd moet worden?

'Ik vind het persoonlijk erg moeilijk dat er onder het mom van Tantra misbruik plaatsvindt. En ik begrijp de neiging van mensen om het wettelijk te willen reguleren. Zolang we niet meer verlicht zijn, hebben we onze wetten soms ook hard nodig!

Maar de vraag is hoever we daarin moeten gaan. Welke regels zijn echt nodig? Wat zijn mogelijk de gevaren en beperkingen van reguleren?

Het probleem bij reguleren is dat je alleen 'handelingen' kunt reguleren, terwijl het maar heel gedeeltelijk over de handelingen gaat. Het gaat vooral over de afstemming en de gevoeligheid van de therapeut, masseur of leraar. Over de houding van waaruit iemand een bepaald gebaar maakt.

Er is in Nederland veel vrijheid om te onderzoeken en experimenteren in seksualiteit en lichamelijkeheid. Ik zie dat als een zeer kostbaar goed. Ik zou dat willen koesteren en niet beperken; zelfs al gaan er soms dingen 'mis'.'

Kan je een voorbeeld geven van hoe regels ons zouden kunnen beperken?

'Het Meldpunt Tantra Misbruik adviseert de richtlijn dat een Tantra masseur/masseuse of een groepsleid(st)er niet naakt zou mogen zijn en de seksuele delen van de cliënt niet mag aanraken.

Als we niet naakt zijn en elkaars seksuele delen niet aanraken, dan geeft dat ons wellicht inderdaad enige bescherming tegen misbruik. Maar het sluit ook de mogelijkheid uit om deze vorm van lichamelijke intimiteit te ervaren als het wél passend, verdiepend en helend zou zijn. Want als je naakt bent, kan dat je bijvoorbeeld de ervaring geven van verfijning, vrijheid, onschuld en grote schoonheid.

Sommige Tantrische oefeningen doen we graag naakt zodat je die ervaringen vanuit de diepte kan leren kennen. Daarbij heeft iedereen natuurlijk altijd de vrijheid om te kijken of het ook daadwerkelijk verdiepend en passend is om je kleren af te leggen. Je kunt vaak beter je kleren aanhouden dan bloot zijn en een pantser maken vlak onder je huid.

'Naakt zijn' kan net zo goed grensoverschrijdend zijn: ongepast, uit contact of veel te dichtbij. Maar als we het naakt zijn zouden verbieden, zijn er allerlei beoefeningen die we niet meer kunnen doen. Dan zijn er allerlei mogelijkheden die we uitsluiten, en dat zou ik heel jammer vinden.

Ik wil hier ook een lans breken voor de goede Tantrische masseurs. Ik denk dat je je er wel iets bij voor kunt stellen hoe bevrijdend en ondersteunend het zou kunnen zijn om een aantal keer liefdevol seksueel aangeraakt te worden door iemand die echt kan rusten in zichzelf. Iemand die niets van je hoeft. Die zich echt kan afstemmen op waar je bent en dienstbaar is terwijl jij jezelf ontdekt.

Een goede masseur zal met je bespreken of een aanraking bijdraagt aan je heling of juist niet. Die voelt ook haarfijn aan of iemand nog aanwezig is, of is afgesplitst. Als je echt gevoelig bent, is het zelfs juist heel akelig om iemand aan te raken (of om met iemand te vrijen) die er niet werkelijk meer is.

Ik heb groot respect voor mensen die met veel liefde mensen in hun armen nemen en diegenen echt willen ontmoeten; ongeacht hun leeftijd of aantrekkelijkheid. Ik zou het een verarming vinden als dat onmogelijk gemaakt wordt of dat dat werk gedaan zou moeten worden onder de noemer 'prostitutie'.

Maar er zijn ook masseurs en leraren die Tantra niet voldoende belichamen. Mensen met te weinig zelfinzicht. Mensen die hun eigen seksualiteit niet op orde hebben en met weinig besef van de subtiliteit van het proces van transformatie. Het lastige is dat ook zij een website kunnen hebben met een prachtige tekst. Nogmaals, ik denk dat het heel belangrijk is je intuïtie en onderscheidingsvermogen te gebruiken. Om altijd goed te voelen hoe een leraar of masseur je benadert.'

Bestaat het eigenlijk wel: een 100% veilig spiritueel pad?

'Leven brengt risico's met zich mee. We kunnen proberen om het leven helemaal veilig te maken met allerlei regels, zodat er niks meer fout kan gaan. Ik denk niet dat dat lukt.

Ik weet trouwens ook niet of het wel zo goed voor ons zou zijn als ons leven helemaal risicoloos en pijnvrij was. Want een van de grootste verlangens van onze ziel is om te groeien en te rijpen. En we rijpen niet alleen aan schoonheid, aan geluk en aan het goede, maar juist óók aan uitdagende situaties. Aan dat wat verdrietig en pijnlijk voor ons is, aan daar waar het 'fout' gaat.

Dit mag natuurlijk nooit gebruikt worden om misbruik te legitimeren. Maar hoe meer je de ervaring van rijping kent, hoe meer dat je bevrijdt van de noodzaak om alles onder controle te houden.

Leraren zijn niet perfect en dus ook nooit 100% veilig. Maar een goede leraar kan wel samen met je rijpen als er iets mis is gegaan. Daar is veel te leren. Het is gelukkig mogelijk om voorbij de woede, de haat, de pijn en de verwerping van een akelige ervaring te gaan. Het is zelfs mogelijk om dankbaarheid te voelen voor een moeilijke ervaring, omdat je er van hebt geleerd en eraan bent gerijpt.

En het is ook mogelijk om steeds meer veiligheid te vinden in jezelf. Ons werk hoopt je daarbij te ondersteunen door je te leren meer en meer te vertrouwen op je innerlijke intelligentie en onderscheidingsvermogen.'

In de lerarenkring op het Centrum wordt gesproken over de mogelijkheid om een gedragscode op te stellen. Wat zou daarin komen te staan?

'Naar aanleiding van alle ophef rondom het Meldpunt Tantra Misbruik zijn we bezig met het opstellen van een gedragscode. Daarin zullen we waarschijnlijk

vooral iets gaan verwoorden over onze houding en onze intentie als leraar. Ik denk dat het heel belangrijk is dat wij ons als leraren bewust zijn van onze machtspositie. We mogen die niet misbruiken door seksuele relaties aan te gaan met studenten; zodat studenten veilig kwetsbaar, open en stralend kunnen zijn.

Ik definieer misbruik als 'een ander gebruiken voor je eigen behoeften, zonder rekening te houden met haar of zijn welzijn'. Het is misbruik als je een ander - bewust of onbewust - gebruikt om je frustratie en spanningen af te reageren, je seksuele behoeftes te vervullen, je macht uit te oefenen, aanzien te verkrijgen of financieel gewin te behalen. Dit zal allemaal niet passen binnen onze gedragscode.

Wat er wel in zal passen, is dat wij als leraren zelf steeds bezig zullen blijven met ons eigen innerlijke werk. Dat betekent dat we zo goed mogelijk onze narcistische behoeften onder ogen leren zien. En dat we onze leegtes steeds beter leren herkennen en tolereren. Het is echt een levenswerk om te leren hoe we onze leegte kunnen nemen als een toegang tot onze innerlijke diepte.

Onze leraren oefenen om in zoveel mogelijk situaties gevoelig te blijven naar zichzelf en naar degene met wie we werken. Om zo respectvol mogelijk te zijn: zowel naar onze eigen grenzen en beperkingen als naar die van onze studenten. Ook wij beoefenen om het goddelijke te zien in iedereen!

We benadrukken vaak dat alles wat we in onze retraites aanreiken, slechts een hypothese is totdat je het zelf ervaren hebt. We zullen je nooit vragen om klakkeloos aan te nemen wat we zeggen. We zullen je ook niet manipuleren of overhalen om mee te doen aan een oefening als je dat niet wilt. Omdat we je willen ondersteunen om trouw te blijven aan jezelf. Om jezelf niet te forceren.

We worden alsmat gevoeliger voor wat mogelijk is in het contact en wat niet. En we leren steeds beter hoe we het contact kunnen herstellen als er toch iets mis is gegaan. Maar we blijven mensen met beperkingen.'



Carla Verberk is oprichtster van het Centrum voor Tantra: een bloeiend instituut dat de afgelopen dertig jaar de levens van duizenden studenten heeft aangeraakt en verrijkt.

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met Marije Oostindie en is onderdeel van [onze online bibliotheek](#). Als je op de hoogte gehouden wil worden van nieuwe artikelen of video's dan kan je je [hier inschrijven](#) voor de maandelijkse emails van het Centrum voor Tantra.

Foto credits:

Portret Carla Verberk: p 1 [Foppe Schut](#) / p 10 [Mieke Meesen](#)
P 4 Shakti en Shiva in YabYum*: Marije Oostindie