

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Vrij bewegen in alle seksuele rollen – de kunst om niet iets te zijn

Door [Jan Den Boer](#)/

op 5 oktober 2023

In onze samenleving wordt de discussie over seksuele rollen steeds belangrijker. Hoe kunnen we daar vrij in leren bewegen? Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden nemen je mee in de kunst om niet iets te zijn.

In 2023 bezochten wij in een museum in Bazel een tentoonstelling over boeddhisme. Zoals altijd overheersten de beelden van de Boeddha, een man. In het museum stonden ook vier beelden van een vrouw: Tara. Zij wordt in het boeddhisme gezien als de godin van verlichtende wijsheid.

Bij de beschrijving stond dat Tara is ontstaan uit de tranen van Avalokitesvara, een mannelijke god. Dit verhaal lijkt op het christelijke scheppingsverhaal dat Eva geschapen is uit een rib van Adam. Bij een ander beeld stond dat Tara een gecommitteerde boeddhist was. Er was haar verteld dat ze herboren moest worden als man, omdat alleen een man een

Boeddha kan worden. Zij weigerde dit en beloofde dat ze haar vrouwelijke incarnatie zou volhouden tot alle levende wezens verlicht zijn.

Deze twee verschillende verhalen geven heel verschillende betekenissen over de rol als man en vrouw. Wie bepaalt welke verhalen verteld worden? Wat zijn daarvan de gevolgen?

De Britse wetenschapsjournalist Angela Saini beschrijft in haar boek *De patriarchen* hoe mannen de baas werden en hoe het anders kan. Het boek is een baanbrekende verkenning van genderonderdrukking.

Waarom is het zo moeilijk dit verhaal de wijzigen? In een interview in de Volkskrant zegt Saini 'dat feministen er nooit goed in geslaagd zijn om mannen duidelijk te maken dat, op een kleine groep machthebbers na, niemand baat heeft bij het rigide denken in mannen- en vrouwenrollen.'

Een compleet mens worden

Hoe ziet dat traditionele man-vrouw rolgedrag eruit? Wij hebben de afgelopen jaren regelmatig internationale tantrafestivals bezocht. Op sommige festivals wordt de traditionele man-vrouw rolverdeling sterk benadrukt. De stoere mannengroepen zwepen zich op met tromgeroffel. De vrouwen kleden zich verleidelijk. En vervolgens ontmoeten deze twee uitersten elkaar. Meestal is dat vrolijk en speels, soms ook kwetsbaar en intiem.

Op andere festivals wordt meer onderzocht hoe je én het vrouwelijke én het mannelijke in jezelf compleet kunt maken. In onze tantrainingen gaan wij er vanuit dat ieder mens in potentie zowel een vrouwelijke als mannelijke kant heeft. Het is ook mogelijk de andere kant meer te ontwikkelen. Met meditaties en oefeningen kun je ontdekken dat zogenaamd mannelijke eigenschappen zoals rationeel denken en agressie bij iedereen ontwikkeld kunnen worden. Hetzelfde geldt voor zogenaamde vrouwelijke eigenschappen, zoals empathie en gevoeligheid.

Deze eigenschappen kun je verbinden met verschillende delen van jouw lichaam: het bekkengebied en de buik staat meer voor emotionaliteit, lust en agressie, het hart meer voor liefde, verbinding en gevoeligheid en het hoofd meer voor argumenten en helderheid. Als je leert om al deze delen te ontwikkelen, dan word je een completer mens, die in vrijheid en verbinding het vrouwelijke én het mannelijke kan leven.

De kunst niet iets te zijn

In onze trainingen nodigen wij deelnemers uit om voorafgaand aan de oefenpartnerkeuze contact te maken met deze liefdevolle balans en compleetheid in zichzelf. Zie de ander als dezelfde liefdevolle mens als jijzelf. Het is ontroerend om te zien hoe de spanning van de oefenpartnerkeuze verdwijnt, waarna de oefeningen gedaan kunnen worden door mannen met vrouwen, mannen met mannen en vrouwen met vrouwen. Daarin ontstaat een openheid en rust die deelnemers meenemen in hun dagelijks leven.

De afgelopen jaren is veel aandacht besteed aan de bevrijding van verschillende rollen voorbij man of vrouw. Een volgende stap is om die rollen minder belangrijk te gaan maken. Als we elkaar als mens kunnen benaderen, is je seksuele identiteit maar een klein onderdeel van het geheel en kun je leren bewegen in alle aspecten daarvan, en iedereen welkom heten in deze heelheid.

De uitnodiging is dan om te onderzoeken hoe belangrijk jouw genderidentiteit voor jou is. Een twintigste-eeuwse socioloog, Erving Goffman, zei eens: 'Gender, not religion, is the opium of the masses.' Kun je je gehechtheid aan die identiteit loslaten?

In de woorden van het levende kunstwerk Fabiola in Amsterdam, naar aanleiding van de vraag of iedereen homoseksueel kan zijn: 'Waarom zouden mensen iets moeten zijn? Een kunstwerk laat zich niet in hokjes stoppen. Het is de kunst niet iets te zijn.'

Dan gaat het niet meer om de vraag wie je bent, maar hoe je kunt verbinden.

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden leven tantra en geven tantra trainingen vanuit langdurige ervaring. Op zondag 5 november 2023 organiseren zij een groot tantra festival in Odessa Muiderpoort, Amsterdam. Voor informatie: www.tantratrainig.nl.