

Relaties in het spirituele domein

Bikram Lalbahadoersing

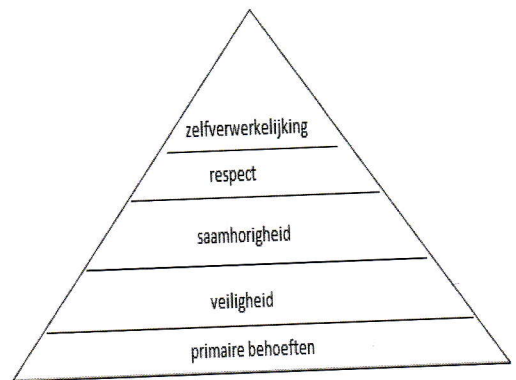
Historisch gezien kennen we slechts de laatste vierduizend jaar van de menselijke geschiedenis, met uiteraard de nodige speculaties rondom de eerste twee millennia. In het verleden zijn er verschillende vormen van samenzijn geweest; van groepen jagers en verzamelaars tot de moderne metropool waar individuen via de digitale communicatie in verbinding staan met alles en iedereen. Dit stuk blikt kort terug op de context van de echtelijke relatie in de geschiedenis en staat daarna uitgebreid stil bij het spirituele stadium waarin de liefdesrelatie tegenwoordig verkeert. Het slot is het verhaal van een Indiase koning mysticus die middels eigen ervaring inzag dat hij uiteindelijk alle relaties moest opgeven.

Ordering in menselijke behoeften

In de bespreking van de geschiedenis van relaties gebruik ik de behoeftepiramide van Abraham Maslov als een theoretisch kader. Maslov heeft zijn model in de jaren zestig van de vorige eeuw ontwikkeld om de verschillende menselijke behoeften te ordenen en te rangschikken. Want hoe is het te verklaren dat een persoon hogere waarden als eerlijkheid, deugd en respect laat varen als het erop aankomt om het eigen leven in veiligheid te brengen? Hoe komt het dat mensen die eerlijkheid hoog in het vaandel hebben staan plotseling overgaan tot het stelen van voedsel als ze honger hebben? Hoe komt het dat vredelievende mensen geweld gebruiken als ze zelf in gevaar verkeren? Volgens Maslov komt het omdat de mens doorgaans de ene behoefte boven de andere stelt. Zo kwam hij tot een rangschikking van vijf typen behoeften, die de behoeftepiramide van Maslov vormen.

Aan de basis heeft iedere mens lichamelijke behoeften; eten, drinken, seksualiteit, sport, comfort etc. Daarna komen lichamelijke veiligheid en zekerheid. Dit komt tot uitdrukking in huisvesting, werk en relaties. De derde categorie van behoeften is saamhorigheid, zoals vriendschap, liefde en sociale relaties. Als vierde behoefte stelde

Maslov zaken als waardering, erkenning en respect. En de hoogste behoefte is ten slotte zelfverwerkelijking. De onderlinge relatie tussen de behoeften is dat mensen naar een hogere behoefte gaan als er aan de onderliggende behoeften is voldaan. Dus pas als we te eten en te drinken hebben dan denken we aan veiligheid. In andere gevallen, helaas zien we dit nog steeds in andere landen gebeuren, trekt men massaal uit op plundertochten, omdat men niet voldoende levensmiddelen heeft. Figuratief kunnen de menselijke behoeften in de volgende piramide worden weergegeven.



De oudste mensen hebben al vroeg in hun bestaan ontdekt dat samenleven in groepen de overlevingskansen sterk zouden vergroten. Er ontstonden nomadische stam-

verbanden die rondtrokken met de dieren waarop ze joegen. Ook de wisseling van de jaargetijden bepaalde in grote mate de trektochten van de stammen van jagers en verzamelaars, met voedsel en kleding als de belangrijkste bezittingen. Historici geven aan dat er geen tekenen zijn van vaste relaties in deze periode. De vrouw was een ondergeschikt lid van de stam en was een onderdeel van het gezamenlijke bezit. De leider had uiteraard meer rechten op alle bezittingen (en dus ook de vrouwen) dan de gewone stamleden.

Later vestigden de jagers en verzamelaars zich op vruchtbare locaties en gingen ze over tot het beoefenen van landbouw. Hier ontstond bij de stamleden de notie van privé bezit, waarna de vaders er zeker van wilden zijn dat hun bezittingen naar hun eigen zonen (de vrouw en dochter hadden nog steeds weinig rechten) zouden gaan. De oplossing werd monogamie voor de vrouw. De vrouw werd privé bezit van één man!

Op dat moment doen religies hun intrede in de ontwikkelingsgeschiedenis van primitieve mens tot de huidige homo sapiens. Er was inmiddels enige aandacht voor de primaire behoeften, veiligheid en saamhorigheid, weliswaar in de context van stamverbanden. De religies hebben sommige cultuurgewoonten omtrent primaire behoeften en veiligheid uit die tijd verbonden met een goddelijke sanctionering, maar daarnaast ook visies gegeven op alle andere behoeften van de behoeftepiramide. Zo ontstond een stelsel van normen en waarden dat eeuwenlang leidend is geweest voor gelovigen.

Sinds de laatste decennia van de vorige eeuw lijkt de mensheid definitief in een spirituele sfeer te zijn terechtgekomen. Hoewel de meeste religies een mystieke dimensie hebben, was spiritualiteit slechts weggelegd voor enkelen, de mystici die door goddelijke ervaringen voldoende gesterkt waren om tegen de heersende tradities in te gaan. De macht van de religieuze instituten en tradities op het dagelijkse leven is zodanig geslonken dat men de vrijheid ervaart om opgelegde regels van zich af te werpen

en in alle openheid naar dieperliggende waarden te zoeken.

Vanuit de behoeftepiramide van Maslov is het eenvoudig vast te stellen dat we door de toegenomen welvaart en de democratische maatschappelijke ordening in meer of mindere mate aan de eerste vier behoeften kunnen voldoen. Hoewel deze verworvenheden van de moderne mens niet voor iedereen voorhanden zijn, geloven we graag dat het een kwestie van tijd is dat de welvaart en vrijheid eenieder zullen toekomen. Ook erkennen we dat de invulling van de behoefte aan zelfverwerkelijking in ontwikkeling is. Sommige mensen zoeken zelfverwerkelijking in spirituele activiteiten maar er zijn ook andere gebieden, zoals deelname aan een talentenshow op de televisie, deze hopen te winnen, zodat men bewonderd kan worden door kijkers in heel Nederland.

Universele spiritualiteit?

Voordat we verder gaan met zelfverwerkelijking middels spirituele activiteiten wil ik nog een relativiserende opmerking over de hedendaagse spiritualiteit maken, vooral omdat deze aanspraak maakt op universaliteit. De opkomst van spirituele groepen kwam deels gelijktijdig en deels na de secularisering en ontkerkelijking. Beide laatstgenoemde ontwikkelingen zijn tegenbewegingen, tegen de macht die kerkelijke instituten in het dagelijkse leven van gelovigen speelden, vaak in de concrete vorm van een zeer religieuze vader of moeder die regels wilden naleven in plaats van genegenheid te tonen aan de kinderen. Deze kinderen braken op latere leeftijd met de religie en zochten hun heil in niet-dogmatische spiritualiteit. Dit heeft gemaakt dat er een hele generatie spirituele zoekers religie en spiritualiteit als twee onverenigbare grootheden beschouwen. Religie staat voor dogmatiek, regels en onderwerping. Spiritualiteit staat voor vrijheid, het volgen van je innerlijke impulsen en aandacht voor het gevoel. Dus onze universele spiritualiteit is nog niet zo universeel! Het is historisch gegroeid en verankerd in de westerse setting.

In het hindoeïsme kent men een andere relatie tussen religie in spiritualiteit. Het menselijke leven wordt in vier stadia verdeeld. In het eerste kwart is er aandacht voor de intellectuele en maatschappelijke vorming. In de tweede fase staat het gezinsleven centraal. De derde fase is bedoeld voor een actief maatschappelijk leven, dienstbaar aan het geheel. En de laatste fase is de periode van onthechting, meditatie en voorbereiding op de verdere reis van de ziel. Religie en spiritualiteit lopen in de verschillende stadia in elkaar over. Ze versterken elkaar maar maken soms ook plaats voor elkaar. Alleen als iemand in een bepaalde fase blijft steken dan ontstaat er een contradictie. Dit zegt uiteraard meer over de praktische toepassing van principes dan over het principe zelf. Dus de tegenstelling die momenteel bij veel westerse spirituele zoekers zichtbaar is in de relatie tussen godsdienst en spiritualiteit is niet universeel. Ook op andere plaatsen in de wereld heeft men een andere ontwikkeling doorgemaakt. Dat betekent dat spiritualiteit daar ook anders wordt gedefinieerd, waardoor andere facetten van spiritualiteit zichtbaar worden gemaakt dan wel ook andere zaken onder de het fenomeen spiritualiteit worden gerekend. In ieder geval is de claim van universaliteit vanuit een situationele omschrijving van spiritualiteit een tegenstelling.

Hoe dan ook, we zijn hard hier in het Westen bezig met zelfverwerkelijking, waardoor alle aspecten van het leven vanuit een spiritueel perspectief worden bekeken. We beoordelen of de baan bij onze spirituele groei past, onze vakanties willen we afstemmen op onze spirituele behoeften, in de vriendenkring hebben we een subafdeling 'spirituele vrienden', en ook beoordelen we of onze relatie nog steeds aansluit bij de eigen spirituele ontwikkeling. Een relatie moet tegenwoordig niet alleen voldoen aan de fysieke behoeften, veiligheid bieden, een gevoel van samenzijn geven en gebaseerd zijn op wederzijds respect. Nee, een relatie moet ook passen binnen ons idee van spiritualiteit en ons ondersteunen in de spiritu-

ele groei.

Hieronder bespreek ik twee manieren waarop tegenwoordig relaties vanuit spiritualiteit worden gezien. Jacqueline Snelder heeft zich jarenlang verdiept in de oude Indiase levenswijze/geneeswijze de Ayurveda. Deze kennis verbindt ze weer met de traditie van de tantra. Het geheel vormt een compleet beeld, waarmee Jacqueline stellen adviseert in hun relaties. Ook geeft ze workshops voor vrouwen. Daarna bespreek ik de inzichten van Leonie Linssen, een relatiecoach die haar cliënten uitnodigt om de grenzen tussen voelen en normen in relaties te verkennen. In haar boek 'Love Unlimited' vertelt ze dat ze op haar negentiende verliefd was op drie mensen tegelijk. Dat was in strijd met wat haar was aangeleerd. Jarenlang verstopte ze haar gevoelens totdat ze rondom haar veertigste gedwongen werd om naar binnen te kijken en te zien wat er werkelijk in haar leefde.

Ayurveda, Indiase geneeskunst

Het woord *Ayurveda* is opgebouwd uit twee begrippen, namelijk *ayur* (leven) en *veda* (kennis/wijsheid). Ayurveda is dus de kennis over het leven. Tegenwoordig wordt Ayurveda vooral gebruikt als een alternatieve geneeswijze afkomstig uit de Indiase traditie, maar volgens de tweeënveertigjarige ayurvedisch practitioner Jacqueline Snelder, omvat het ons gehele leven. Want Ayurveda gaat ervan uit dat wij structureel en constant in contact staan met onze omgeving. Er vinden voortdurend uitwisselingen plaats, zowel met de levende als met de dode natuur. Mensen denken soms wel dat ze een afgezonderd IK zijn dat zich door de ruimte beweegt. Maar als je nagaat hoe jij je voelt in sommige ruimten, bepaalde weersomstandigheden, na het eten van verschillende gerechten dan besef je dat je voortdurend wordt beïnvloed. Met andere woorden je bent voortdurend in relatie tot het geheel, waar je zelf een onderdeel van bent. Voor ons geluk en welbevinden is het belangrijk om de natuur van het individu te

begrijpen, evenals de natuur van de ander, immers we relateren continu met anderen. Het voedsel dat goed is voor de een is schadelijk voor een ander. Een persoon bloeit op bij bepaalde kruiden terwijl een ander allergische reacties vertoont bij dezelfde kruiden. Evenzo geldt het voor psychologische omstandigheden. Concurrentie kan bijvoorbeeld iemand heel erg stimuleren om de eigen kwaliteiten maximaal aan te spreken, terwijl een ander door de gedachte aan concurrentie wordt geïntimideerd en faalangst vertoont. Hoe is deze verscheidenheid te verklaren?

De Ayurveda bekijkt de mens op het niveau van de constitutie, de dieperliggende grondstructuren. Het is vergelijkbaar met de medische analyse van het menselijk lichaam. Mensen hebben een uniek uiterlijk maar zijn desondanks fysiologisch gelijk. De verschillende gezichten bijvoorbeeld hebben allemaal dezelfde spieren, dezelfde botten, veelal dezelfde vorm. De opbouw van de huid over de gezichtsspieren heeft dezelfde structuur. Er kan op een eenduidige manier gesproken worden over verschillende gezichten. Zo kan een arts verwijzen naar de onderkaak, zonder dat we gehinderd worden door een specifieke vorm. En we kunnen neuzen met elkaar vergelijken zonder ons te verliezen in de gemanifesteerde vormen van de afzonderlijke neuzen. Volgens de Ayurveda zijn er drie constituerende principes (vata, pitta en kapha) waarmee het menselijke leven kan worden beschreven zonder de individuele eigenheid tekort te doen, want iedere mens heeft een unieke combinatie van de drie principes. Precies zoals er met dezelfde kleuren oneindig veel unieke schilderijen worden gemaakt.

Drie Typen en hun relaties

In de mens zijn er dus volgens de Ayurveda drie krachten werkzaam, namelijk vata, pitta en kapha. Vata betekent letterlijk 'dat wat waait' en refereert naar het oerelement wind. Daarnaast heeft het ruimte (ether) als een secundair element, want de wind heeft voor de eigen manifesta-

tie ruimte nodig. Vata reguleert beweging en is verantwoordelijk voor de uitvoering van alle impulsen. Het gaat over de sensitiviteit en mobiliteit op het mentale vlak. Angst en bezorgdheid zijn de eerste kenmerken van een ontregelde vata bij een persoon. Vata werkt voornamelijk via het neuronaal systeem en de hersenen. Vata mensen zijn korter of langer dan de doorsnee mensen. Ze zijn vaak tenger gebouwd met weinig spiermassa en hebben moeite met groei in gewicht. Door de droge kwaliteiten van vata hebben vata typen ook een droge huid. Vata personen zijn energietisch en fysiek actief.

De volgende kracht is pitta, betekent 'dat wat kookt'. Pitta is met het oerelement vuur verbonden en heeft water als een secundair element. Het beheert alle processen van transformatie, zowel lichamelijk als geestelijk. Dus pitta is verantwoordelijk voor de spijsvertering en de opname in energie in het lichaam. Daarnaast worden intelligentie en een scherp begrip, verlichtende eigenschappen van vuur, ook door pitta gevoed. Boosheid is de belangrijkste uiting van een pitta in disbalans. Pitta mensen hebben vaak een gemiddelde lengte en gewicht. Ze hebben een olieachtige huid, maar bij verdere toename van de hitte van pitta kan dit overgaan tot acne of andere vorm van infecties en huidirritaties. De ogen worden gauw rood en door de pitta is men gevoelig voor zonlicht. Door het element vuur hebben pitta typen een goede eetlust, vaak met scherpe kruiden en excessieve hoeveelheden. Pitta mensen zijn competitief en willen graag winnen.

Kapha is de derde kracht. Het wordt gevoed door water met aarde als secundair element. Kapha betekent 'dat wat blijft plakken'. Kapha reguleert de materie en is verantwoordelijk voor gewicht, cohesie en vastigheid. Kapha domineert in de weefsels. Op het geestelijke vlak is kapha van invloed op gevoelens, emoties en stabiliteit. Verlangen en gehechtheid zijn kenmerken van een persoon bij wie kapha uit balans is. Kapha typen zijn vaak iets kortere mensen

dan gemiddeld. Soms komt het voor dat het juist grotere mensen zijn, maar dan wel corpulent. Kapha mensen hebben veel moeite om gewicht kwijt te raken, terwijl ze een gemiddelde eetlust hebben. Ook hebben ze geen voorliefde voor lichamelijke activiteit en ze missen vaak discipline.

Zoals eerder gezegd, iedere mens bestaat dus uit een unieke mix van deze drie principes. Iemand is bijvoorbeeld pitta dominant en heeft ook nog zekere kenmerken van vata en kapha. Zo kunnen er uiteenlopende combinaties worden gemaakt. Een ayurvedische arts kan vaak door een polsdiagnose of observatie van lichaamskenmerken dan wel middels een gesprek de constitutie van een persoon bepalen. Vervolgens kan een ayurvedische arts ook bepalen of de constitutie in balans is of niet. Dit is het meest cruciale punt in het ayurvedische denken. Als een persoon waarvan de kapha dominant is een levenswijze erop na houdt die voor vata personen is bedoeld dan raakt hij uit balans! Een kapha persoon is van nature traag en langzaam, een goede levenswijze voor de vata zou zijn: rustig, langzaam en regelmatig, om ervoor te zorgen dat het lucht-principe niet teveel uit balans raakt wat voor chaos, drukte, onregelmatigheid kan zorgen. Als een kapha nog meer traagheid en regelmaat aanbrengt in zijn patroon wordt hij nog trager. Hij heeft het dus nodig om fysiek actief te zijn, te sporten en licht en pittig te eten zodat het metabolisme in beweging blijft.

Volgens Jacqueline Snelder is het niet noodzakelijk dat de Ayurveda mensen van dezelfde constitutie bij elkaar brengt. 'Het is niet aangegeven dat twee pitta mensen een harmonieuze relatie zullen hebben. Het kan eerder zijn dat als je weet dat je zelf vurig van aard bent, dus pitta dominant, dat je met een andere pitta flink zal botsen. Dus je kan dan de kennis van de Ayurveda gebruiken om jezelf en de ander beter te begrijpen.' Het grootste probleem volgens Jacqueline is dat de meeste uit balans zijn en daaraan gewend zijn geraakt. Vooral vata is bij veel mensen uit balans, zegt ze.



Jacqueline
Snelder

'We leven in een gejaagde tijd, typisch vata!' En kenmerken van een verstoorde vata zijn onder andere slecht slapen, niet helder denken, (overmatig zorgen maken) en afname van het onderscheidingsvermogen. Hierdoor gaan we geloven dingen nodig te hebben die we helemaal niet nodig hebben. We worden veeleisend in de relatie.'

'Like increases like' is een van de regels van Ayurveda. Het komt neer op soort zoekt soort. Dus als iemand uit balans is, gedraagt deze persoon zich zodanig dat hij verder uit balans raakt. Hoe vaak ploffen we niet neer op de bank met hoofdpijn om vervolgens onszelf te overladen met prikkels door even te gaan zappen? Disbalans geeft disbalans! Helaas zijn veel mensen in disbalans en dat resulteert weer in relaties die uit balans zijn. Hierdoor geraken de mensen zelf weer nog meer uit balans, en het beeld van een neerwaartse spiraal doemt onvermijdelijk op. Hoe krijg je mensen dan weer in balans? Het lijkt wel een onmogelijke taak om iemand aan te geven dat hij niet moet toe geven aan zijn verlangen (ontstaan uit disbalans) om de neergang te doorbreken. Jacqueline heeft de ervaring dat mensen aanspreekbaar zijn voor wat hun echte essentie is, wat iemand diep van binnen is. Ze benadert haar cliënten met respect, waarna ze zich gewaardeerd, gezien en gehoord voelen. Relaties verlopen stukken soepeler als de constituerende krachten in balans zijn, aldus Jacqueline Snelder.

Tantra als levensvisie

Naast Ayurveda gebruikt Jacqueline Snel-

der ook inzichten uit de tantra voor haar relatieadviezen. Vroeger had ze zelf een vertekend beeld over tantra. Het zou erotiek met een spiritueel sausje zijn waarmee stellen werken aan meer genot. Maar na enige verdieping ontdekte Jacqueline dat haar houding ten opzichte van tantra lag aan de manier waarop het doorgaans wordt gepromoot. Ze vertelt dat tantra over het proces naar bewustzijn gaat. Waar zitten de ervaringen die je in je opneemt in je systeem. Tantra gaat over heel, volledig en open zijn waarbij je geen enkele ervaring afwijst of uit de weg gaat, ook niet de seksuele ervaringen waarop vaak een religieus of maatschappelijk taboe rust. In de afwijzing van de ervaring ontdek je de eigen beperkingen. De bedoeling van tantra is om alle ervaringen aan te gaan. Een van de woordelijke betekenissen van het woord tantra is weven, je weeft je ervaringen in je body-mind systeem.

De focus gaat dan voor veel mensen meteen naar seksuele ervaringen, zegt Jacqueline, maar onze ervaringen met angst, woede of verlegenheid verdienen diezelfde aandacht om opgenomen te worden in ons systeem. Door deze gevoelens bewust toe te laten worden vastgeroeste patronen in onze psyche afgebroken en ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten. 'Het is confronterend, maar ja, bewustzijns groei belicht ook de minder prettige kanten in de mens. We mogen de ogen er niet voor sluiten anders houden we onszelf voor de gek! En we leven nu in een tijd waarin we graag dingen doen die we leuk vinden, ook met relaties. Alles moet leuk zijn, als het niet meer leuk is dan is het kennelijk over.'

Tegelijk zijn ook de seksuele ervaringen deel van de ontdekkingstocht in tantra. Het vrij stromen van de seksuele energie en hier met je partner open en liefdevol in experimenteren geeft heel veel levenskracht terug. Tantra leert je op allerlei manieren, door yoga, ademhaling en inzicht met je seksuele energie om te gaan zodat seksualiteit een bron van kracht kan worden in

plaats van een frustratie en een probleem in de relatie. Uiteindelijk kan het vrij stromen van deze energie leiden tot het volledig opengaan van je body-mind systeem, waardoor hart en seksualiteit verbonden zijn. Dit brengt beoefenaars van tantra voorbij het ego.

Jacqueline Snelder vindt dat in relaties, maar eigenlijk ook in alle andere gebieden van het leven, een overwaardering van het gevoel is ontstaan. Het is bijna heilig geworden. Dat iets niet goed voelt is al voldoende reden om het niet te doen. Mensen moeten niet alles geloven wat hun gevoel zegt, vindt ze. Voor drugsverslaafden voelt het afkickproces ook niet goed, ze gaan door een hel. En toch vindt de rest van de mensheid dat ze er goed aan doen om door te gaan met afkicken, dus doorgaan tegen hun gevoel in. Maar ons eigen verslaving aan dat alles leuk moet zijn zien we zelf niet. Al klagen we constant erover dat we het druk hebben, dat we moe zijn, dat we onze familie en vrienden te weinig zien en dat de partner niet aan alle eisen (goede vriend, vurige minnaar, onbeperkte steun en toeverlaat etc. etc.) tegelijk kan voldoen, toch blijven we die schimmen najagen om het maximale uit alles te halen.

Tantra leert je, niet steeds het maximale uit alles en vooral uit je partner te halen maar de ervaringen die door je heen gaan (verdriet, extase, boosheid, seksuele gevoelens) helemaal diep te ervaren zoals ze zich aandienen in je leven. Je gaat gevoelens niet meer mooier maken dan dat ze zijn. Hierdoor wordt je open en ontvankelijk, eigenlijk weer kwetsbaar als een kind met het bewustzijn van een volwassene. Vanuit deze positie ben je weer in staat in liefde relaties aan te gaan.

Het is doodeng, zegt Jacqueline, om met mijn advies mee te gaan. Het haalt je uit je comfortzone en vraagt je stappen te zetten richting nieuwe ervaringen. Maar als je er open voor staat dan komt er een diep gevoel van vertrouwen. Dit is een vertrouwen dat voortkomt uit leven in balans, leven in

acceptatie van dat wat er is, zonder ervaringen uit de weg te gaan, maar ook zonder pseudo-ervaringen te projecteren. Dat diepe gevoel van vertrouwen, dat ontstaat als je geen enkel gevoel meer uit de weg hoeft te gaan of er iets anders of beters van probeert te maken, is life changing.

Zullen relaties nu met deze mix van Ayurveda en tantra succesvol verlopen? Nee, vertelt Jacqueline Snelder, ze heeft geen perfecte formule voor succesvolle relaties. Wat ze wel heeft is een begeleiding om jezelf in balans te brengen en jezelf te accepteren in al je kwaliteiten en ook in al je minder prettige kanten. Vanuit balans en acceptatie kunnen mensen gezonde relaties aangaan. Dat kan betekenen dat een paar de relatie op een heel andere, meer vervullende manier kan beleven, maar het kan ook zijn dat een stel inziet dat hun relatie een heilloze onderneming is. Dat ze eerder uit angst bij elkaar blijven dan uit liefde.

Polyamorie

Leonie Linssen groeide op in een dorpje in Limburg, waar ze de standaard waarden over huisje, boompje, beestje en tot de dood ons scheidt mee heeft gekregen. En een monogame relatie is dan natuurlijk het uitgangspunt. Maar in haar tienerjaren kreeg ze gevoelens voor jongens en meisjes, toen ze negentien was werd ze verliefd op drie mensen tegelijk, wat nu polyamorie wordt genoemd. En ze bleef maar verliefd worden op anderen terwijl ze in een gelukkige relatie zat. Leonie hield deze gevoelens bij zich, want toegeven aan deze gevoelens paste niet in haar opvoeding en de verwachtingen van de mensen om haar heen. Lange tijd heeft ze haar gevoelens weggestopt, zichzelf afgewezen totdat rondom haar veertigste haar gevoelens in alle hevigheid naar buiten kwamen. Ze maakte een transformatieproces door.

De eerste en misschien wel de moeilijkste fase was die van zelfacceptatie, zonder oordelen te kijken naar hoe jij in elkaar steekt en wat er in je leeft. Leonie vindt dat deze stap in relaties nu kan worden gezet, omdat



Leonie
Linssen

er een enorme groei in spiritualiteit is geweest in de afgelopen decennia. In de periode ervoor gingen religies over relaties, met voorschriften en schuldgevoelens. Hierdoor was er weinig ruimte voor een totale, allesomvattende liefde. Er was eerder sprake van een voorwaardelijke liefde in relaties. Het kostte Leonie veel tijd en energie om de normen waarmee ze was grootgebracht los te laten en zichzelf te accepteren zoals zij zich vanbinnen voelde. Cruciaal daarbij is de steun van haar partner geweest die haar uitdaagde om zichzelf in alle facetten te accepteren, dus ook op het gebied van seksuele relaties.

Een voorwaarde voor zelfacceptatie is dat je goed weet wat er in jezelf leeft. Voor Leonie is het dan ook erg belangrijk dat mensen mediteren, de stilte in zichzelf opzoeken en daarmee leren te luisteren naar wat er in hen leeft. En natuurlijk kan het ego behoorlijk in de weg zitten. Vaak blijven mensen dwalen in hun traditionele of romantische denkpatronen, waarbij 'verstandige beslissingen' als uit elkaar gaan als een van de partners verliefd wordt op een ander, snel worden genomen. Het is jammer, vindt Leonie, dat veel mensen niet doorzien hoezeer ze verwachtingen, oordelen en angsten van anderen in hun eigen systeem hebben opgenomen en deze als authentieke facetten van

hun eigen persoonlijkheid ervaren.

Nadat Leonie Linssen haar eigen proces had doorlopen, was het voor haar duidelijk geworden dat het taboe op andere relatievormen doorbroken moest worden. Ze wilde het in ieder geval bespreekbaar maken. Ze schreef samen met de Zweed Stephan Wik het boek *Love Unlimited*. Hierin behandelt ze twaalf ervaringsverhalen van mensen die worstelden met problemen als gevolg van erotische gevoelens voor anderen dan voor de eigen partner. Deze verhalen zijn gebaseerd op de praktijkervaringen van Leonie als relatiecoach. Stephan Wik vult de verhalen aan met praktijkvoorbeelden uit andere, soms eeuwenoude, culturen waarin seksualiteit ook een middel is voor persoonlijke groei, ook spirituele groei. De lezer wordt uitgedaagd om zijn belevingswereld vanuit andere perspectieven te bekijken.

Sinds hun verschijnen van *Love Unlimited* krijgt Leonie steeds meer mensen in haar praktijk die worstelen met monogamie en polyamorie. Soms zijn mensen polyamoreus maar leven met een monogame partner. Beiden vinden het lastig om de belevingswereld van de andere te begrijpen. Zal zo'n relatie stand houden? Zal polyamorie wel stand houden of is het een hype die over enkele jaren weer zal overwaaien? Volgens Leonie Linssen is polyamorie een gevolg van de toegenomen spirituele groei. Ze ziet een liefdesrelatie als de ultieme manier voor jezelf om te groeien en tot heelheid te komen. Het hebben van meerdere relaties, polyamorie, biedt daarmee de gelegenheid tot nog meer groei, geen enkele mens of relatie is immers hetzelfde. Leonie denkt dat polyamorie een stap is in de groei naar universele liefde, waar er geen oordelen zijn, geen schuldgevoelens, geen beknellende verwachtingen, geen bezitzzucht in relaties. Het is een lange weg te gaan, maar we zijn nu weer een stap verder, zegt ze.

De koning raakt onthecht

Het verhaal gaat dat koning Bhartrihari in de 7e eeuw van onze jaartelling leefde en op een zekere dag kwam een yogi aan zijn hof.

De koning kwam van zijn troon en stond persoonlijk klaar om de heilige te dienen. Na enkele dagen maakte de heilige zich klaar om te vertrekken en ontroerd door de nederige houding van de koning gaf de yogi Bhartrihari een rijpe mango. 'Koning, u bent zeer rechtvaardig en heeft geen hoogmoed. Ik schenk u deze mango. De vrucht zit vol elixer die langdurige jeugd schenkt. Geef het aan de persoon die u het meest liefheeft.' Daarna vertrok de heilige.

De koning had veel koninginnen maar het meest hield hij van Pingala, aan wie hij de mango gaf. Hij vertelde daarbij natuurlijk over de bijzondere werking van het elixer. Pingala was blij met de mango en zei de koning de vrucht te eten na een bad genomen te hebben. De koning liet Pingala in haar vertrekken achter en liep naar de audiëntiezaal. Meteen nadat Bhartrihari weg



was, riep Pingala een van haar slavinnen. Zij kreeg de opdracht om een van de wagenmenners te roepen die Pingala door de mooie parken rondreed. Tijdens de rijtocht vertelde Pingala de wagenmenner het verhaal van de mango en gaf de vrucht aan de wagenmenner. Pingala wilde dat haar heimelijke relatie met deze wagenmenner heel lang zou duren en dat haar minnaar een lange jeugd zou hebben. Maar na de rijtocht snelde de wagenmenner naar een prostitué die hij vaak bezocht. Hij was heel erg op haar gesteld en daarom wilde hij dat deze prostitué de mango zou eten. Na vele romantische woorden te hebben uitgesproken en tientallen keren de liefde te hebben betuigd verliet de wagenmenner de prostitué. De prostitué verliet daarna haar bordeel en liep met de vrucht naar de koning. Zij vond dat de rechtschepen koning Bhartrihari de enige was aan wie de mango met het elixer rechtmatig toekwam. Zij werd toegelaten tot de audiëntiezaal en gaf de koning de mango. Bhartrihari was geschokt maar wist de reis die de vrucht had afgelegd al gauw te reconstrueren. Hij zag de schijnbare realiteit van relaties in. Ter plekke raakte hij onthecht van de wereld en verliet zijn koninkrijk, zijn relaties en zijn persoonlijke materiële zaken. Zijn inzichten over onthechting heeft Bhartrihari in een honderdtal verzen opgetekend. Ten slotte hieronder enkele van zijn verzen.

‘Ik reisde door vele landen en bereikte geen enkel resultaat, had hoogmoed en status opgegeven en ik diende eenieder.

Zoals een kraai steelt uit een keuken, zo heb ik andermans brood gegeten, maar toch jij verlangen, jij verlaat me nog steeds niet. Zijn voedsel krijgt hij in een bedelnap, het is smakeloos. Zijn bed is de droge aarde, en lompen zijn enige kleding. Maar toch verlaat het verlangen naar plezier de mens niet.

Sta op! Laten we naar het woud gaan! Daar zijn zuivere knollen en vruchten, bladeren zijn je bed. Waar kleingeestige mensen er niet zijn, waar de mensen niet zijn wiens harten zijn gevangen door weelde.

Wanneer de laatste dag zal komen, zal ik Shiva Shiva reciteren. Op die dag zijn een slang en een bloemenkrans één, vriend en vijand zijn dan één, een ligbed van bloemen en het stenen bed zijn één, een mooie vrouw en een grasspriet zijn dan één...’



Bikram Lalbahadoersing heeft psychologie en filosofie gestudeerd aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Daarna is hij werkzaam geweest als eindredacteur radio bij de Organisatie voor Hindoe Media. Momenteel is hij het hoofd van de Hindoe

Geestelijke Verzorging bij de Dienst Geestelijke Verzorging van het Ministerie van Justitie. Daarnaast doet Bikram Lalbahadoersing onderzoek naar management en spiritualiteit vanuit de hindoe traditie.

Meer informatie: www.helioscentrum.nl
www.veranderjewereld.nl