KAJ JE JONI

V tantri se ženski spolni organ, ki vključuje tudi maternico, imenuje joni. Predstavlja ženski ustvarjalni princip, ki ima na osebni ravni moč, da ustvarja in rojeva novo življenje (otroke), na kozmični ravni pa ta ista sila ustvarja ves pojavni svet. Vsaka ženska torej predstavlja utelešenje te univerzalne ustvarjalne sile. Simbol za joni je navzdol obrnjen trikotnik, ki je simbol ženske energije v mnogih kulturah in duhovnih sistemih. Vse ženske imamo tudi dejansko navzdol obrnjen trikotnik na svojem telesu, ki ga imenujemo venerin grič, v sanskrtu pa se imenuje kama rupa.



Kama pomeni želja in rupa je oblika. Ta simbol ženske energije torej govo ri o tem, da se vsaka fizična oblika v univerzumu rodi skozi ta portal želje. Želja je začetek , izvorni poriv - »rojstvo« pa je rezultat delovanja te ustvarjalne sile. To velja tako za fizične otroke, kot tudi za naše »psihične otroke« - recimo za knjigo, ki jo izdamo, kosilo ki ga skuhamo in vrt, ki ga uredimo. Najprej imamo idejo in željo, potem pa to s pomočjo ustvarjalne sile manifestiramo na fizičnem nivoju. Simbol te univerzalne sile na vseh ravneh bivanja je joni, kama rupa, ki predstavlja vrata skozi katera vsa bitja vstopajo v ta svet. Je oltar na (v) katerega moški v ekstazi strasti daruje svoje seme in na tak način se nadaljuje življenje. Na tem razumevanju temelji tantrični rek, ki pravi, da kakršen ima moški ali družba odnos do žensk, takšen ima odnos do življenja. Kako zaničujoč ima družba odnos do narave in življenja lahko vidimo povsod okrog nas, kar se pa moških tiče, pa v svoji okolici opazujte same.

Joni je torej center naše ženske moči. Ko sem v Varanasiju v Indiji obiskala Manikarnika Ghat, kraj kjer na pogrebnih grmadah zažigajo mrtve, so mi povedali, da pri ženskah nazadje zgori medenica, tako da velikokrat niti ne čakajo do konca, ampak ostanke kar vržejo v reko Gango. Pri moških pa isto velja za prsni koš. Zanimivo, ker v tantri namreč pravimo, da je moški center moči v njegovem srcu, torej v prsnem košu, pri ženskah pa v medenici, v joni.

VAJA S KATERO VSTOPIMO IN DELUJEMO IZ NAŠEGA SVETIŠČA ŽENSKOSTI

Ko smo v stiku z joni, s predelom pod popkom, izžarevamo esenco naše ženskosti. Velikokrat zmotno mislimo, da bomo poudarile našo ženskost s popolnim make upom, izzivalnimi oblačili , visokimi petami, z brezhibno postavo, vendar če bomo poskrbele samo za to, se nam lahko zgodi, da bomo doživele da bo nekega dne v prostor vstopila kaka ženska, ki niti približno nima popolnega izgleda, nima ena a postave, niti čeveljcev, ki se ujemajo z barvo njene torbice, pa vendar izžareva žensko prezenco v taki meri, da kot skriven magnet takoj postane center pozornosti. V želji, da bi naredile močnejši vtis lahko postanemo bolj glasne, na veliko krilimo z rokami, se bolj glasno smejemo, duhovičimo in komentiramo, vendar to ne pripomore kaj dosti k temu, da bi se naš osebni magnetizem povečal. Skrivnost je v tem, da je ta ženska v stiku s svojo žensko esenco, me pa delujemo »iz glave«, nismo v stiku s svojim telesom in s tem predelom v medenici, pod našim popkom.

Zato predlagam, da poskusite naslednjo vajo: zaprite oči in usmerite pozornost v medenico. Ugnezdite se s pozornostjo v tem predelu in izdihujte napetosti - izdihujte napetosti iz mišic zadnjice, spolnih organov, maternice, vagine, sproščajte anus, dokler nimate občutka, da v tem delu ni nobenega krča več in da se pri vsakem vdihu cel ta predel pod popkom razširi kot balon, se napolni s prano (življensko silo, ki si jo lahko zamišljate kot zlato ali roza barvo) in se pri izdihu osvobaja vseh omejitev, ter se svobodno širi navzven. Smehljajte se v to svetišče ženskosti in ga polnite s toplino (lahko tudi dejansko začutite občutek toplote). Počnite to nekaj minut in potem odprite oči. Ohranite ta občutek in ohranjajte pozornost v medenici in hodite po sobi. Opazile boste, da se gibljete na drugačen način. Bolj počasi, bolj mehko, bolj senzualno. Pri današnjem stresnem načinu življenja ves čas nekam hitimo, naši koraki so hitri, stopamo kot vojakinje na pohodu, naša pozornost pa je nekje v glavi, ker kar naprej razmišljamo kaj vse moramo še storiti. Počasnost (zmernost) pa je pot modrih, upočasnitev prinese rafiniranost in prefinjenost v naše življenje. Ni nam treba kronično hiteti, saj nas svet čaka povsod okrog nas in nam ne bo nikamor ušel - lahko edino uidemo same sebi, saj se večino časa komaj dohajamo . Ujemimo sebe, še preden si nakopljemo kako bolezen, ki nam bo nedvoumno dala vedeti, da bi bil že skrajni čas, da se posvetimo sebi.

Ko se čez dan zalotite da ste spet na »pohodu » se ustavite in spet vzpostavite stik s tem notranjim svetiščem, dihajte, ugnezdite se v njem in nadaljujte s svojimi opravili, vsaj nekaj časa , tako da ohranjate pozornost v medenici in delujete iz tega centra. Ko boste velikokrat ponovile to vajo, jo boste že do take mere osvojile, da vam ne bo več treba zapirati oči in nekaj minut dihati , ampak bo dovolj že, da se boste samo spomnile na to, da niste v centru in vaša pozornost se bo vrnila vanj. Ta vaja je zelo preprosta, ampak naj vas to ne zavede, sama večkrat pravim, da so najboljše stvari običajno tudi najbolj preproste. Ta vaja ima zanimiv vpliv tudi na naše razpoloženje. Če recimo opazim, da se me pri uveljavljanju svojih zahtev do partnerja ali otrok loteva tista pikra ženska zbadljivost in tečnoba, si vzamem nekaj trenutkov zase, zaprem oči in se s tem dihanjem vrnem v svoj center in nadaljujem s svojimi zahtevami, vendar na čisto drugačen način. Še vedno vztrajam pri njih, a na bolj ženski, zapeljiv in

mehek način dosežem svoje – tako da vsi vpleteni na koncu ostanemo nepoškodovani in smo vsi zadovoljni. Poskusite, da boste videle, da se tudi na tak način lahko postavimo zase. Rezultati so prav zanimivi.

ZLORABLJENA JONI

Znanstvene raziskave nevrologov so pokazale, da je ženska vagina – joni- nevrološko povezana z možgani, celo do take mere, da se govori o tem, da je to en sam organ in da je pojmovanje vagine, kot samo spolnega organa, zastarelo. Dogajanje v vagini vpliva na izločanje hormonov , na različne centre v možganih, ter posredno vpliva tudi na zavest ženske, na njen občutek za avtonomnost in zaupanje vase. Stimulacija različnih predelov vagine pri ženskah sproža različne čustvene odzive in dotikanje teh delov aktivira delovanje različnih možganskih centrov. Ta dognanja naj bi bila začetek nove seksualne revolucije in popolnoma drugačnega razumevanja ženske spolnosti. No, to ni nič novega za tantro, vendar hvalabogu, da takšno razumevanje postaja splošno razširjeno. Tudi tantra recimo govori o tem, da je vsak del joni povezan z eno od boginj – z enim od desetih vidikov ženske energije.

V tem kontekstu imata zloraba in posilstvo (vključno z nenasilnim posilstvom), dosti hujše posledice, kot se je smatralo do sedaj, saj vplivata tako na delovanje ženskega telesa, kot na njeno psiho in um. Vplivata na delovanje avtonomnega živčnega sistema in povzročata spremembe v njenih fizioloških odzivih, ki se lahko kažejo kot težave z ravnotežjem , zvonenje v ušesih ali vrtoglavica. Psihološko pa poškodujeta njeno samozavest, ustvarjalnost in občutek za povezanost z drugimi. Strokovnjaki zdaj ugotavljajo, da terapevtske skupine, ki poskušajo ženskam po takih izkušnjah pomagati samo s pogovori, niso dovolj in da bi se bilo treba zdravljenja in okrevanja zlorabljenih žensk lotiti bolj celostno in seveda tudi zlorabe in posilstva strožje kaznovati.

Zdaj pa si poglejmo stanje v Sloveniji. Ali veste, da je vsaka tretja ženska, ki je bila na mojih delavnicah doživela spolno zlorabo s strani družinskega člana, družinskega prijatelja ali nekoga iz družbe bratov ali sestra? Mnoge tudi na delovnem mestu ali pa v ožji skupnosti. Moja hči pravi, da ima skoraj vsaka druga njena prijateljica takšno izkušnjo. Vendar je to še vedno tabu tema, o kateri se javno ne govori veliko, čeprav bi že morali vklopiti sirene za splošno nevarnost

Prav tako nimamo specialistov, psihologov in tima strokovnjakov, ki bi bili specializirani za področje dela z žrtvami spolnega nasilja, ki bi razvijali tehnike in preverjali rezultate, ki bi naredili tudi kake raziskave in zbrali statistične podatke! Nekaj kar je povsem običajno v tujini. Ko sem pogledala na internet sem našla eno terapevtsko skupino na obali – premalo! Zatorej ženske, spregovorite o tem . Podprite druga drugo. Če ženske same ne bomo zahtevale, da

se začne to raziskovati in resno obravnavati – ne bo tega nihče storil namesto nas. Matere, pogovarjajte se s vojimi hčerkami in jim stojte ob strani.

TANTRIČNI PROTOKOL

Ženska joni je torej tesno povezana z delovanjem možganov in pozitivna spolna izkušnja direktno vpliva na pozitivno samopodobo ženske, na njen občutek samozavest i in ustvarjalnost. Negativna in nezadovoljiva spolna izkušnja pa zmanjšuje njeno pozitivno samopodobo , samozavest in občutek avtonomnosti. Obstoja mnogo terapij s katerimi lahko posledice negativnih izkušenj zdravimo in tudi tantra jih pozna veliko.

Med negativne izkušnje, ki imajo ravno take posledice , kot sem ji naštela zgoraj, sodi tudi to, da dovolimo, da nas moški penetrira prezgodaj, ko še nismo čisto pripravljene in to se pogosto dogaja tudi med partnerji, ki se imajo radi. To se ne zgodi zaradi slabih namenov – moški to naredijo iz nevednosti, ženske pa to dovolijo, ker ne razumejo kako pomembno je to. Morda se krivijo, ker rabijo več časa kot moški, da se vzburijo (vendar je to, da je ženska krivulja vzburjenja daljša, popolnoma normalno) , morda bi mu rade dokazale kako seksi so, ali pa bi mu enostavno samo rade ustregle. Prezgodnja penetracija ima prav tako negativen vpliv na samozavest ženske in njeno samopodobo. Ne pozabite, naša vagina je direktno povezana z našimi možgani! V tantri imamo zato protokol, oziroma navado, da moški vedno vpraša žensko, če lahko že vstopi vanjo. Na ta način se lahko izognemo mnogim negativnim čustvenim stanjem s katerimi v vsakodnemvnem življenju kronično sabotiramo same sebe. Poskusite torej svojim partnerjem ljubeče in brez obtoževanja dopovedati, da jim boste ve povedale kdaj lahko vstopijo in jim razložite, da je to za vas pomembno. Običajno se bodo najlažje pozitivno odzvali, če jim boste rekli, da bosta potem oba dosti bolj uživala. Če imata ljubeč odnos, vas bo zagotovo poslušal.

TANTRIČNA TEHNIKA ZA ZDRAVLJENJE

V stanju vzburjenja in po orgazmu v naših možganih prevladuje alfa valovanje , zatorej je to stanje v katerem smo zelo sprejemljivi za sugestije. Vsaka sugestija se v tem stanju pospešeno zasidra v našo podzavest. Vsak negativen komentar po ljubljenju ima zato lahko resne posledice in lahko postane vzrok za mnoge seksualne probleme. Prenehajte torej za trenutek brati in se zamislite kakšne komentarje po ljubljenju ste doživele. Poizkusite najti povezavo med temi komentarji in vašim odnosom do spolnosti.

Če ste že nazaj in nadaljujete z branjem, imam dobro novico za vas – isti princip , lahko obrnemo tudi sebi v prid. Zamišljajte si, da vas v orgazmu ali pa po odnosu, ko s partnerjem ležita skupaj, prežema zlata svetloba. Vizualizirajte jo in čutite da vas zdravi in vzpostavlja

celovitost. Usmerite svoj um v pozitivno trditev oziroma afirmacijo, ki to potrjuje. Zamišljajte si, da ta svetloba zdravi vse vaše pretekle negativne spolne izkušnje, ki vam povzročajo težave. Če se pojavi negativen spomin, ga prežemite s to svetlobo in si zamislite in podoživite pozitivni izid te situacije. Prepustite se domišljiji in ustvarjajte pozitivne mentalne slike. Vibrirajte v energiji, vizualizirajte svetlobo, v umu vzdržujte pozitivne misli in uživajte.

Polona Sepe Hitchcox

« Nazaj na seznam člankov