

Centrum voor



Tantra

## **Jong Tantrika's in het 'reguliere' aanbod van het Centrum voor Tantra**

We krijgen van deelnemers uit de Jong Tantra introductiegroepen regelmatig de vraag: 'wanneer gaan jullie weer Jong Tantra weekenden of dagen geven?'. We willen vervolgmogelijkheden speciaal voor jonge mensen zeker niet uitsluiten. Maar we hopen ook dat jullie interesse hebben in het zeer uitgebreide 'reguliere' aanbod van het Centrum voor Tantra, waarin je ook met oudere mensen kan oefenen. In dit artikel vertellen Renée, Hanneke en Joris - die alle drie de Jong Tantra introductiegroep deden - over hun ervaringen in andere retraites van het Centrum voor Tantra.

**Joris deed drie keer de Jong Tantra introductiegroep en onlangs nam hij deel aan de Linking groep; een zesdaagse retraite over Linken.**

'Mijn zusje (ook Jong Tantrika red.) vroeg me of ik samen met haar en een vriendin een kamer wilde delen. Dat was heel leuk, met drie jonge mensen. Ja, leeftijd speelt wel degelijk een rol. In de Linking groep zaten nog een aantal dertigers, een paar veertigers, en daarna vooral veel vijftig plussers. Op dag twee liep ik een rondje over de hei met iemand uit de groep. Die vroeg me hoe het voor me was om als jongere mee te doen. Ik zei dat ik me niet kon voorstellen om zoiets als een YabYum oefening met één van mijn groepsgenoten te doen. Ik miste de aantrekkingskracht die ik wel met leeftijdsgenoten ervaar. Nou, op die uitspraak ben ik wel terug gekomen hoor...

Leeftijd valt steeds meer van je af, naarmate de dagen voorbijgaan. Ik heb in een Linking een prachtige ontmoeting gehad met een vrouw van 65 of 70 jaar. Misschien dat daar wel een soort moeder – kind patroon in te vinden was. Ik wilde me helemaal aan haar laten zien, en zij genoot daar intens van.

Ik vond het in het begin vooral heel erg spannend om met oudere mannen te Linken. Ik voel me vaak niet zo gemakkelijk bij ze; ik heb de neiging om weg te trekken, alsof ik kleiner wordt bij ze in de buurt. Maar juist die ontmoetingen gingen heel erg diep. Ik denk dat er nog veel meer uit die ontmoetingen te halen valt. Ik kan nog wel een hele week linken met C., een zestiger. We raakten elkaar op een andere manier dan we zouden doen als hij van mijn eigen leeftijd was.'

**Hanneke** deed drie introductiegroepen en een aantal vervolg weekenden, voordat ze aan de tweejarige Tantra Training begon, waar ze nu midden in zit. Haar eerste introductiegroep was een 'gewone', met alle leeftijden door elkaar.

'Die eerste introductieweek vond ik ontzettend spannend om te doen. Ik was toen 31 jaar en de jongste van de groep. Er waren nog wel een paar andere jonge vrouwen van 33, maar de jongste man was in de veertig. En er waren veel 50plussers. Ik had veel issues met mannen, dus het ding met relaties speelde helemaal niet voor me. En ze waren toch te oud. Later miste ik de jonge mannen wel.

Het was wel een waanzinnig gave training voor me. Misschien wel de mooiste introductieweek, in ieder geval de meest indrukwekkende. Ik heb zulke bijzondere ervaringen gehad. Op een gegeven moment lag ik in de zon, en werd ik alleen nog maar ademhaling, ik was helemaal in het nu. De tijd leek zich steeds verder uit te strekken en ik ging beter horen, ruiken, proeven, voelen... zo bijzonder! Tijdens een verbonden ademsessie was ik doodmoe maar er brak ineens zo veel kracht en energie door de vermoeidheid heen. Ik voelde me totaal anders, heel krachtig, mooi en stralend.

Mijn tweede introductieweek was een Jong Tantra groep, die destijds maar vijf dagen duurde. Ik ging daar heen met hele hoge verwachtingen, omdat die eerste introductiegroep zo ontzettend bijzonder voor me was. Maar het spannende van de reis was al bekend voor me, en door de kortere duur mist ik de tijd om er echt in te kunnen zakken. Het was wel waardevol en leuk voor me om te doen, maar de hooggespannen verwachtingen kwamen niet uit.

Mijn derde introductiegroep was opnieuw een Jong Tantra groep. De hoge verwachtingen waren weg. Het was eigenlijk heel fijn dat de staf en het programma bekend voor me waren; ik voelde veilig en vertrouwd en ik kon me daardoor dieper in de oefeningen laten vallen.'

**Renée** deed mee aan de Jong Tantra introductiegroep in 2015. Ze gaf zich direct daarna samen met haar geliefde Hans op voor de retraite 'Tantra in het Paradijs' op Bali. In deze groep (in 2015 speciaal voor paren, in 2017 ook voor singles) waren zij veruit de jongsten.

'Daar heb ik die twee weken nooit helemaal aan kunnen wennen. Fijn dat Jeroen en Marije er ook waren, zij overbrugden het verschil met de andere groepsgenoten. We hebben best vaak gehoord 'Wat fijn dat jullie zó jong al met Tantra bezig zijn!' en hoewel dat natuurlijk leuk was om te horen, benadrukte dat ook voortdurend het verschil.

Het is wel lastig om te zeggen wat nou het precies verschil is tussen een 'gewone' groep en Jong Tantra. Veel van de deelnemers op Bali hadden mijn ouders kunnen zijn. Dat haalde wel een aantal kind thema's in mij naar boven. Ik voelde me snel minder dan de anderen. Ik had ook het idee dat de anderen mij beoordeelden, maar ik realiseer me heel goed dat dit zich allemaal vooral in mezelf afspeelde. Eén van de thema's in deze retraite was onze sterfelijkheid. Dat werd denk ik door de andere deelnemers wel anders beleefd dan door ons.'

**Hanneke:** 'In mijn Tantra Training zitten 46 deelnemers. Zes daarvan komen uit een Jong Tantra introductiegroep. En dan zijn er nog een paar dertigers en veertigers uit andere introductieweken. Ik heb Robijn vooraf wel gevraagd: 'hoeveel jonge mensen doen er eigenlijk mee?'

De eerste dag van de Training dacht ik: 'wat een saaie groep'. Tot we gingen dansen; dat was direct super! Er was veel levendigheid, plezier en energie, ook bij de oudere mensen. Nu ben ik heel blij met de groep waar ik in zit en schaam ik me een beetje voor mijn snelle oordeel in het begin.

Er zit een goede opbouw in onze groep; een aantal dertigers, veertigers, vijftigers, zestigers en zelfs een dame van boven de 70. Dat vind ik heel erg leuk. Maar ik ben ook heel blij met de andere JT-ers. Ik

merk dat ik veel contact heb met ze. Ik vind de Tantra Training een heel mooie en bijzondere training. Ik ben blij met de verdieping die het me brengt. Het is echt een verrijking voor mijn leven.

**Renée:** In Jong Tantra voelt de groep misschien meer als een éénheid. Maar daar speelt dan weer een ander soort vergelijking: de *peer pressure* is daar veel groter. Ik voelde me in Jong Tantra bijvoorbeeld heel jaloers naar de andere vrouwen die Hans ook leuk vonden. Hoewel het goed was om daar naar te kunnen kijken en er van te leren, vond ik het ook fijn dat dit op Bali helemaal niet speelde. Nee hoor, ik heb helemaal geen spijt van die retraite. Ik heb er weer heel andere dingen uit kunnen halen. Het was precies goed zoals het was.

**Hanneke:** 'Wat er zo leuk is aan Jong Tantra? Het is energiever en speelser. En jongeren lijken een grotere flexibiliteit te hebben. Niet alleen in hun lichaam; ook hun ego structuur is minder vast. Er was ook veel humor en een soort frisheid. De vraag 'waarom moeten we zoveel zitten?!' kwam wel eens voorbij.

Hoewel veel jongeren best wel seksueel vrij zijn, was er gek genoeg ook wel veel angst voor seksualiteit. Dat herkende ik wel: in mijn eerste introductiegroep wilde ik eerst ook écht niet in YabYum zitten met iemand.'

**Joris:** 'Ik heb in de Linkinggroep veel intimiteit ervaren met een vrouw van 42, die ik ook nu nog veel zie. We hebben zelfs een romance gekregen. Ik wist niet dat ik zoveel liefde kon voelen voor iemand die acht jaar ouder is dan ik. Als we elkaar aanraken, is het veel intenser dan ik ooit met iemand van mijn eigen leeftijd heb ervaren.'

**Hanneke:** 'Ik kan alle Jong Tantrika's aanraden om de Tantra Training te doen, maar ik wens ze ook dat er andere jonge mensen in hun groep zullen zitten. Het maakt het voor mij wel echt leuker en fijner om met mensen uit

dezelfde leeftijdsfase te kunnen uitwisselen over onze ervaringen. Of beter gezegd: juist de mogelijkheid om met alle leeftijden en heel verschillende mensen te onderzoeken en te delen, creëert rijkdom.

**Joris:** 'Als ik nu weer een introductiegroep zou doen, zou ik kiezen voor een gewone groep met alle leeftijden door elkaar. Ik hou van de rust die oudere mensen met zich meebrengen. In Jong Tantra stuitert de energie maar door, ook 's nachts, en ik ben daar gevoelig voor.

Maar als je heel jong bent, en je bent nieuw op het pad van spiritualiteit, dan zou ik Jong Tantra aanraden. Je maakt nou eenmaal makkelijker vrienden met mensen van je eigen leeftijd, en het is fijn om een maatje te hebben. Het mooiste zou zijn fifty-fifty: 50% procent mensen van je eigen leeftijd en 50% oudere mensen.'



*Reinigingsritueel tijdens de retraite 'Tantra in het Paradijs' op Bali*