

Centrum voor



Mantra

Ervaringen uit 'Seks & Ruimte'

Twee stellen aan het woord over deze intensieve retraite

'Seks & Ruimte' is een vervolgretraite speciaal voor stellen. En dat is niet voor niets. De meditatie die centraal staat, is 'de Gouden Vallei'. Deze beoefen je voor het eerst in een eenvoudige vorm tijdens de introductieweek. Nu gaan we hier veel dieper op in. Je bent deze keer in genitaal contact met elkaar. En daarvoor heb je een partner nodig met wie je echt intiem bent. Er opent een hele nieuwe wereld waarin vrijen niet meer hetzelfde is.

Je legt in de meditatie de Vajra eenvoudig in de Yoni. We beoefenen een aantal soft-entry-technieken, zodat je ook in elkaar kunt zonder erectie. De Gouden Vallei is een 'non-doing-meditatie'. Je bent aanwezig, je bent aandachtig, je ontspant, maar je bemoeit je er niet mee. Het enige wat je nog 'doet', is dat je zo nu en dan beschrijft wat er voelbaar wordt in het moment.

Dit klinkt je misschien vreemd of saai in de oren. Ik heb de retraite zelf gedaan, voor mij was het verrassend rijk en openend. Mijn seksleven is er enorm door verruimd. Het leek me interessant om een aantal deelnemers aan het woord te laten. Ik had een openhartig gesprek met twee stellen die dit jaar deelnamen: Joost & Suzan en Ellen & Tom¹.



Tom en Ellen deden vijftien jaar geleden samen de introductiegroep bij Carla en Remmelt. Tom: “Dat was één van de beste trainingen die we ooit deden. Door ze weer te zien, voelde het direct weer heel vertrouwd: alsof er geen vijftien jaar tussen lag.” Ellen: “We schreven ons in voor Seks en Ruimte omdat onze seksualiteit voelde als een doodlopende weg. We hadden er meer dan een jaar samen mee geworsteld en nu wilden we wel eens wat hulp. We hadden het in de retraite heel erg fijn: het was heerlijk om weer écht contact met elkaar te krijgen.”

Suzan en Joost deden verschillende vervolggroepen. Joost: “Deze retraite voelt als een kroon op alle retraites die we hebben gedaan: de Tantra Training, Vloeibaarheid & Aanraken, Bali. Maar in deze retraite had ik pas het gevoel dat ik een béétje kon voelen waar Tantra over gaat. Waar het mysterie over gaat. Maar daar had ik misschien ook wel al dat andere voor nodig.”

In hoeverre had 'Seks & Ruimte' voor jullie eigenlijk met seks te maken?

Ellen: “Het gaat over seksualiteit, maar ook weer niet. Seks is iets heel anders dan wat je in de Gouden Vallei doet. In de Gouden Vallei meditatie doe je in principe niks. Alle prestatie valt weg.”

Tom: “Op de website had ik gelezen dat het over 'ruimte' ging en over 'niets doen'. Dat sprak me heel erg aan. Die tekst bleek ook heel erg te kloppen met mijn ervaringen in de retraite. We raakten direct in het begin al veel meer op elkaar afgestemd. Door de vele *clearings*ⁱⁱ die je doet, werden we heel erg open naar elkaar. De retraite had een voorbereidende fase waarin we steeds samen moesten blijven en dan kan je niet zomaar wat op jezelf doen. Je moet alles overleggen. Alles. Dat voelde heel

gelijkwaardig.”

Ellen: “Je moet voortdurend rekening met elkaar houden. En, heel belangrijk: je moet je continu uitspreken over wat je wilt. Als ik iets wil in het dagelijks leven, dan ga ik dat gewoon doen. Ik heb het er niet over.”

Tom: “En ik pas me dan snel aan.”

Ellen: “Nu moest ik telkens vertellen wat ik wilde. Daardoor kregen we een diep respect voor elkaar. Soms wilde ik iets en ging Tom mee met mij en soms ging ik mee met Tom.”

Tom: “Ik doe dat normaal niet zo snel; zeggen wat ik wil. De *clearings* hielpen me daar heel erg bij. Ik kreeg telkens echt de tijd om me uit te spreken, zonder dat wij in een discussie belandden. Ik werd door de oefeningen gedwongen om me meer te uiten.”

Ellen: “Ik ging daardoor ook zien: 'ah, dít is van mij'. Daardoor kreeg ik meer respect voor wat er aan de andere kant gebeurde.”

Tom: “In het dagelijks leven komen we snel uit in discussies en vaste patronen. Seks is daar maar een onderdeel van. Het werd heel helder hoe we überhaupt in het leven staan.”

Suzan: “Het seksuele gevoel waar deze retraite over gaat, dat ken ik heel goed van toen ik jong was. Ik was onwijs geïnteresseerd in seks. Maar als kind kreeg ik wel de beelden van mijn ouders mee, en dan voornamelijk de afkeuring. Daarmee kwam seks in een benauwd hoekje terecht en werd het onderdeel van mijn eigen geheime wereld. Dat gevoel is wel altijd in mijn lijf gebleven; wanneer ik verliefd ben, dan stroomt de seksuele energie heel erg.”

Joost: “Voor mij was seks altijd gericht op klaarkomen. Een heel groot verschil

met wat je intimiteit zou kunnen noemen. Het bijzondere van Seks & Ruimte was dat we heel veel met z'n tweeën in die ruimte van intimiteit zijn geweest.

In mijn hoofd heeft dat niet zo veel met seks te maken, althans niet zoals ik dat lang beleefde. Maar ik kon me al een hele tijd niet meer zo vinden in die 'frictieseks'. Ik had me al vóór deze retraite voorgenomen om me minder te gaan forceren. Het werkt namelijk heel benauwend voor me.

In de Gouden Vallei Meditatie zijn we echt samen. Heel bijzonder. Het voelde als een heel groot, diep meer. Aan de ene kant heel erg prettig. Aan de andere kant soms ook wel eng, omdat ik mijn Vajra dan bijna niet meer voel!”

Suzan: “Als er een gewoonte in seks komt, dan heeft dat voor mij minder met seks te maken dan de Gouden Vallei. In de meditatie kwam er weer heel veel ruimte voor extase. Ik heb die extatische energie tijdens de retraite ook gevoeld toen ik gewoon met mijn blote voeten door het gras liep. Het trok zó door mijn lijf heen, heftig hoor.

Ik voelde die extase weer tijdens een groepslinkingⁱⁱⁱ waarbij we in de grote kring elkaars handen

vasthiielden. Dat voelde eigenlijk heel beladen, omdat seks en vrijen zo beladen zijn. Maar ik benoemde het wel. Toen zei iemand dat ze het heel liefdevol vond. Dat ontroerde me heel erg, omdat die seksuele energie werd ontdaan van z'n beladenheid. Het is er gewoon.



Ik had me niet gerealiseerd dat er zo veel rotzooi op lag. Het mooie was dat ik in de retraite meer ben gaan begrijpen hoe mijn ervaring met seks gekaderd is geraakt.”

In sommige retraites van het Centrum voor Tantra is er veel plek voor uitbundigheid en het onverwachte. Het programma van 'Seks & Ruimte' is daarbij vergeleken vrij sober. Hoe was dat voor jullie?

Joost: “Voorafgaand aan de retraite doe je een intake. Carla had ons al wel een beetje voorbereid op dit programma. Je doet de Gouden Vallei in totaal 21 keer. Daardoor kom je echt in een cadans terecht, in een ritme.

De sfeer was bijna kloosterachtig. Ik had van te voren niet gedacht dat het me zó zou vangen. Ik was heel erg toegewijd. Ik

kon niet ontsnappen. De soberheid was juist noodzakelijk voor het soort meditatie dat je doet.”

Suzan: “Het voelde heel basaal: steeds maar weer die meditatie doen. Heel verdiepend. Ja, het is wel een strak regime, maar in die twee uur dat

je met de meditatie bezig bent, gaat het alleen maar over ruimte. Dus het voélt niet als een strak regime. Ik was alleen maar van alles aan het ervaren. En dat drie keer op een dag. Mij gaf het een enorm diepe ontspanning. We zijn trouwens ook wel echt samen door de hel gegaan, hoor.”

Tom: “Het vaste schema gaf me juist rust. Daardoor kon ik me er helemaal aan overgeven. Er was ook veel stilte; heerlijk.”

Ellen: “Ik had geen verantwoordelijkheid voor de dagelijkse dingen, hoefde nergens anders aan te denken. Ik voelde aan alle kanten dat er goed voor ons gezorgd werd. Ik denk dat de opbouw van deze retraite juist heel fijn is voor mensen die veel eisen aan zichzelf stellen, of veel in een veeleisende omgeving zijn.”

Joost: “Ik ben erg enthousiast over deze retraite, en zou het een hoop mensen willen aanraden. Alle tierelantijnen zijn er af. Dit programma zit zó intelligent in elkaar. De mogelijkheid om in deze diepe lagen te voelen, dat komt niet vaak voor.”

Tom: “Ik heb allerlei leraren gehad, ook mensen die zeiden 'alles wat er is, is OK'. Maar dan was het stiekem toch beter als je het zó doet. Of ze zeiden: 'Als je dit doet, dan ervaar je dat'. Wat voor mij vooral belangrijk was, dat Carla en Remmelt echt open staan voor alles wat je kan ervaren en je daar ook de ruimte voor geven. Ze zijn niet dogmatisch; het is werkelijk goed zoals het is.”

Je doet de meditatie met z'n tweeën, op je eigen kamer. Toch ben je ook onderdeel van de groep. Hoe was het om zo'n gevoelig onderwerp te onderzoeken samen met de andere stellen?

Tom: “Dat was heel inspirerend. In de deelrondes herkende ik soms veel in anderen - en soms juist ook helemaal niet. Het was fijn om te zien dat iedereen wel worstelt met iets.”

Ellen: “Ik vond het heel bijzonder als we de Gouden Vallei deden, wist ik: ‘op dit

moment doen nog zeven andere stellen deze meditatie’. Dat gaf een grote bedding. Thuis mis ik die bedding wel eens.”

Suzan: “Er was één stel dat het zo moeilijk had... Ik had echt bewondering dat ze er maar door heen bleven gaan.”

Joost: “Ik leerde veel van de verhalen van anderen. We waren allemaal erg open over wat we mee maakten. De omgeving (*Frankrijk, MO.*) had warm moeten zijn, zodat we allemaal zouden kunnen uitdijen in en na de meditaties. Maar de hemel kwam naar beneden tijdens de tweede week. Toch zat iedereen er vol overgave in. Gaaf, het *commitment* van de groep. Niemand zat te kloten.”

Wat is voor jullie de kracht van de Gouden Vallei Meditatie?

Ellen: “Het in elkaar liggen geeft zo'n veilige bedding. Je gaat niet weg. Dat is de afspraak. Die veiligheid maakte dat we allebei steeds meer durfden te openen naar elkaar. Dan kan je ook de dingen bespreken die niet zo fijn zijn om te horen. We konden boos worden, maar we bleven wél.

Soms werd ik er helemaal gek van hoor; dan ervoer ik een enorme onrust in mijn lijf. Ik dacht soms zelfs 'dit hou ik niet vol!'. Maar dat ook dát er mag zijn en we daar samen de tijd voor namen: dat is de schoonheid van de meditatie.

Ik ervoer intense vrijheid en tegelijkertijd heel veel verbinding. Daar heb ik van geleerd: als je je maar verbonden weet met elkaar, dan kan je elkaar ook écht loslaten. Als Tom nu, bij wijze van spreken, een jaar naar Australië zou gaan dan zou dat echt OK zijn, zo verbonden voel ik me met hem. En daar gaat het eigenlijk over in relaties.”

Tom: “Geen eisen, geen verwachtingen, maar open staan voor wat zich aandient en daar eerlijk naar kijken. Dit klinkt makkelijk, maar ik vond het ontzettend moeilijk. Het gaf me wel de ruimte en de vrijheid waar ik naar zocht.”

Suzan: “Ik heb écht ervaren wat ruimte is, wat aanwezigheid is, en misschien ook wel wat het mysterie is. Dat heb ik in andere retraites nog niet eerder zo ervaren.

We gingen vaak eerst door een dikke laag gekrakeel heen. Maar als we daar doorheen waren, dan voelde het alsof ik daaronder iemand anders was. Dan kwam ik in een leegte terecht waarin dat gekrakeel helemaal niet speelde.”

Joost: “De meditatie werkt zowel voor onze relatie als voor het 'gewone leven' bizar goed. Niet-doen is bijzonder krachtig. De meditatie zelf doet het. Je gaat in elkaar liggen, en verder vertrouw je op een groter iets.

Voor de Gouden Vallei heb ik mijn erectie moeten inleveren. Achteraf kan ik wel zeggen: het gaat natuurlijk niet over seks. Eigenlijk geef je seks op. Je krijgt er een nieuwe, intieme manier van samenzijn voor terug. En je krijgt er autonomie voor terug.

Ik ben autonomer geworden in onze relatie. We waren toch wel behoorlijk symbiotisch in elkaar geknoopt.”

De meesters zeggen dat de Yoni en de Vajra een eigen intelligentie hebben. Ervoeren jullie dat ook zo?

Ellen: “Je kan heel stil in elkaar liggen, en toch gebeurt er van alles. Wij denken 'het moet zo', of 'het hoort zo'. Of 'ik denk dat dít fijn is'. Terwijl op het moment dat de Vajra en de Yoni in elkaar liggen, ze

een eigen leven leiden. De Vajra gaat soms helemaal vanzelf bewegen, de Yoni reageert daarop. Ik dacht soms: 'Wow, wat gebeurt er daaronder?'

Soms als we de meditatie deden, trok de seksuele energie helemaal door me heen; ook door mijn armen en mijn benen. Ze bracht alles in trilling, en daardoor kwam er een grote ontspanning.”

Tom: “Ik voelde me een toeschouwer in het hele proces. We lieten de eisen naar onszelf en naar elkaar los. Die eisen hebben onze seks ingewikkeld gemaakt. Er gebeurde trouwens lang niet altijd wat ik wilde. Soms gebeurde er niets. Dan was ik wel teleurgesteld. Maar ik heb in deze retraite geleerd dat óók als er niks gebeurt, dat er dan nog steeds van alles gebeurt.”

Ellen: “Tom zei: 'als we weg gaan hier, dan moeten we zorgen dat de Yoni en de Vajra regelmatig bij elkaar komen'. Zij vinden het samen wel uit. Als wijzelf aan de slag gaan, dan wordt het 'werken', maar die twee kunnen het heel goed met elkaar vinden.”

Joost: “In de TantraTraining heb ik mijn bekken regelmatig ervaren als een leeg gebied; het zogeheten 'genitale gat'. Dat voelde niet verbonden, alsof het los van mij was. Seks op de oude manier, ik zie het niet meer zitten. Maar als ik die harde, gespannen Vajra opgeef... wie ben ik dan nog? Het voelt alsof ik helemaal opnieuw begin in seks.”

Hoe is het nu met jullie, een paar weken na de retraite?

Joost: “Het was tijdens de retraite vaak niet makkelijk voor ons, en nu nog steeds niet. Onze verbale communicatie is soms erg ongemakkelijk, maar door deze meditatie wordt de verbinding tussen ons beter voelbaar. Ik heb er vertrouwen van

gekregen. Ik doe nu bijvoorbeeld minder. Niet alleen in onze relatie of in het vrijen, maar ook in mijn werk. Best een beetje spannend. Want als ik het nou niet meer doe op die kracht, met die oude spanning: krijg ik dan nog wel wat voor elkaar?”

Suzan: “Poeh, onze relatie is echt van z'n voetstuk gevallen. Je krijgt zo'n koplamp op je normale interactie. In onze verbale communicatie zit soms zó weinig ruimte; we kunnen zo hakketakkerig zijn. We hebben de neiging om gewoon maar tegen elkaar van wal te steken. Dan krijgen we vaak ruzie. We moeten er meer bij stil staan dat we elkaar eerst ontmoeten. Dat is heel helder geworden.

We weten nu beter de weg naar aanwezigheid, maar het is niet alleen maar leuk. Ik dacht vóór deze retraite dat we heel goed bezig waren. Ook dat we het beter deden dan andere relaties. Nou... dát is wel over.”

Joost: “Ik vind het best schokkend: vanuit ons vak weten we best wat over patronen en projecties, en daar werken we ook mee. We wisten wel dat we op elkaar lopen te projecteren, maar dat het zó ernstig was... Als ik naar Suzan kijk, zie ik vaak helemaal niet háár, maar mijn eigen beelden. Echt schokkend, ja.”

Suzan: “Ik kom heel erg mijn effectiviteit tegen: ik heb rijtjes in mijn hoofd. Ik doe nu dit, en wat ga ik daarna doen? Er móet ook van alles gebeuren en ik vind het ook leuk om dingen voor elkaar te krijgen. Maar het is ook de grootste vijand van mijn vrije seksuele energie. Ik kan er gewoon op vertrouwen dat alles wat nodig is, gewoon gebeurt. Iets in mij weet dat, én iets in mij vertrouwt er niet op.”

Ellen: “Toen we weer thuis waren, zeiden

we tegen vrienden 'dit was echt een *life changing event*.' Ik ben veel van mijn gene kwijtgeraakt. We zijn al meer dan vijftien jaar samen, maar toch was er nog veel schaamte.

Carla was in haar teachings heel open over seksualiteit. Bijvoorbeeld over hoe je de Vajra in de Yoni stopt; daar hadden we het gewoon over in de groep. Het is toch een soort seksuele voorlichting die je nooit hebt gekregen. Heel bevrijdend.”

We doen de Gouden Vallei Meditatie nu iedere zaterdagochtend. Dat heeft ons al veel opgeleverd.”

Tom: “Je komt snel weer in je oude patronen terecht, dat is na iedere cursus die ik gevolgd heb zo. Maar dit willen we echt onderhouden. Op zaterdagochtend zijn we soms moe na een hele week hard werken. Maar de meditatie voelt alsof we levensenergie aan het tanken zijn. Soms voelt mijn lichaam eerst gefragmenteerd, in stukjes, en na de meditatie weer als een geheel.”

Ellen: “In het begin hoorden we van een paar stellen dat zij deze retraite al een keer eerder hadden gedaan. Toen dacht ik nog verbaasd 'maar dan weet je toch wat je nu kan verwachten?'. Nu denk ik dat ik deze retraite graag nog een keer zou willen doen. Maar eerst gaan we volgend jaar naar Bali.”

Hiermee kwam een einde aan een inspirerend gesprek met twee openhartige stellen. Ik voel hoe niet alleen zij, maar ook wij onderling dichterbij elkaar waren gekomen.

Dank aan Suzan, Joost, Tom en Ellen. En jullie voor het lezen. Wil je meer weten, lees dan [hier](#) de groepsbeschrijving en de eerst- volgende mogelijkheid om deze intensieve retraite zelf te ervaren.

ⁱ Sommige namen zijn uit privacy overwegingen gefingeerd.

ⁱⁱ In een 'clearing' verhelder je waarom er afstand is ontstaan tussen jou en de ander. Je spreekt daarbij over je eigen ervaring, dus zo veel mogelijk zonder de ander te beschuldigen. Het is onze ervaring dat er vaak na een clearing meer nabijheid en begrip voelbaar is in het contact.

ⁱⁱⁱ In een 'linking' ben je een tijd lang eenvoudig aandachtig samen, met één of meer mensen. Zo nu en dan verwoord je iets over wat je ervaart in het contact en in je eigen lichaam.

