



## *”Tantra in je gezin; een goed idee?”*

*Verreweg de meeste mensen vinden hun weg naar ons Centrum door mond-tot-mondreclame. Iemand die ze kennen is enthousiast geraakt over ons werk. Vaak een partner, of een vriend of vriendin. Of een cliënt, soms een collega. Maar we zien ook regelmatig ooms, tantes, broers en zussen bij ons komen studeren. En sinds Jong Tantra bestaat, krijgen ook steeds vaker kinderen van onze studenten interesse in Tantra. Sterker nog: er zijn ook al Jong Tantrika's die hun ouders hebben weten te interesseren.*

We vroegen ons af hoe het zou zijn om Tantra binnen één en hetzelfde gezin te beoefenen. Hoe de relatie met je ouders of je kinderen verandert wanneer je beiden Tantra beoefent. Hoe heb je de ander geïnspireerd om aan Tantra te beginnen? En is het niet té spannend als oude pijn uit de opvoeding wordt aangeraakt? Hoe heb je het daar samen over?

We interviewden drie gezinnen waarvan tenminste een kind Jong Tantra heeft gedaan. Alle ouders volgden na de introductiegroep de Tantratraining en volgen nu de Mysteryschool.

### **Conny, John en hun dochter Naomi**

Er is nog een jongere zoon in het gezin die geen ervaring heeft met Tantra. Naomi neemt deel aan de lopende Tantratraining (TT19). John en Conny nemen deel aan de Mysteryschool.

### **Peter, Joke en hun kinderen Merel en Rik**

Joke en Peter nemen deel aan de Mysteryschool. Merel heeft de Tantratraining afgerond. Rik stond vlak voor dit interview op het punt om mee te doen aan een Vonkweekend voor Mannen.

### **Carla en haar zoon Hans**

Carla volgt de Mysteryschool. Hans en zijn vriendin Renée hebben na Jong Tantra ook deelgenomen aan 'Tantra in het Paradijs' op Bali. Ze zijn momenteel in verwachting van hun eerste kindje. Er zijn nog twee jongere zoons in het gezin; zij en hun vader (gescheiden na 12 jaar huwelijk) hebben geen ervaring met Tantra.

*Voor het overzicht staan de teksten van gezinsgenoten in het artikel aan elkaar, zonder witregel ertussen. We hopen dat je geïnspireerd raakt door het lezen.*

## Wat herinner je ervan hoe je ouders over Tantra spraken, wat dacht je er toen over? Hoe vertelde je je kinderen over Tantra, hoe reageerden ze?

**Hans:** “Mijn moeder deed op een gegeven moment de Kerstweek. Ze heeft daar wel eens over verteld, maar ik wilde er niet echt iets van weten. Ik vond dat niet iets wat zij met mij moest delen. Toch had de naam Tantra een magische, mythische uitwerking op me. Ik vond het een spannend onderwerp en ik werd nieuwsgierig.”

**Carla:** “Mijn zoons dachten: 'Oeh, Tantra, dat is met seks. Waar is ze mee bezig?' Ze wilden er niet veel van weten. Ik heb steeds gezegd: 'Tantra is ja zeggen tegen alles wat zich in je aandient.' Voor mij is die zin steeds de ingang geweest om het er over te hebben. Hans en Renée raakten geïnteresseerd. Als ik niet met het Centrum voor Tantra in aanraking was gekomen, waren ze denk ik geen Tantra gaan doen. Dan hadden ze een ander pad bewandeld.”

**Peter:** “Kijk, voor kinderen is het duidelijk; je ouders hebben geen seks. En Tantra is zo op voorhand een ingewikkeld onderwerp. Ik heb het destijds als heel delicaat ervaren om met hen te delen over onze behoefte om ons verder te ontwikkelen en over de betekenis van Tantra als spirituele weg.”

**Rik:** “Onze ouders waren altijd heel discreet over hun beoefening van Tantra. Ze wilden ons denk ik de kans geven om het zelf te ontdekken, ook omdat ze wel dachten dat Merel en ik er ooit ook mee zouden beginnen. Als ze er al over vertelden, vertelden ze over wat het met hen persoonlijk had gedaan. Nooit over de inhoud van de oefeningen. Dat vond ik prettig.”

**John:** “We zijn er altijd open over geweest. Van Naomi kregen we direct een volwassen respons. Maar de reactie van onze zoon was een stuk puberaler. Meer in de trant van 'jullie zijn hippie ouders die

hippie dingen willen doen'. Maar wij wilden er waarachtig over zijn, dus we hebben het er altijd 'via de voordeur' over gehad, rechtstreeks. Sinds Naomi ook Tantra beoefent, is het voor Daniel een minder beladen onderwerp geworden: niet meer iets waarvan de buitenwereld niks mag weten.”

**Naomi:** “Een paar jaar geleden had mijn broer veel weerstand tegen Tantra. Hij noemde het die 'vage seksshit'. Hij zei tegen me 'Naom, ga jij óók die vage seksshit doen?' Hij heeft nu nog steeds z'n bedenkingen, maar hij vraagt wel: 'Hoe zit het nou precies met die Tantratraining en seks?' Ik leg hem dan uit dat het gaat over persoonlijke ontwikkeling en over contact. We gaan niet boven op een berg zitten om verlicht te worden. Het vindt hier plaats, in deze wereld. En ja, die gaat óók over seksuele energie.”

## Hoe merkte je dat je ouders Tantra beoefenden, voordat jij er mee begon?

**Merel:** “Mijn ouders konden altijd al goed samenwerken, maar ze hadden ook geregeld grote uitbarstingen over – in mijn ogen – triviale dingen. Ik dacht altijd 'waar gaat dit over?' Het patroon zelf keerde steeds minder vaak terug. Ze gingen met elkaar praten in een vroeger stadium, waardoor er minder uitbarstingen kwamen. Ze leken vaker de afweging te maken: 'Ga ik hier een conflict van maken?'. Ze gingen er niet meer zo vol in.”

**Rik:** “Ze groeiden meer naar elkaar toe. Ze vonden meer manieren om zich tot de lastigheden tussen hen te verhouden. Als ze elkaar eens niet wisten te vinden, werd dat ook wel extra zichtbaar voor me.”

**Naomi:** “Ik heb mijn vader rustiger zien worden met mijn broertje. Die twee hebben het niet altijd makkelijk samen.”

## Wilde je graag dat je kinderen Jong Tantra gingen doen? Waarom?

**Carla:** “Ik wil mijn kinderen heel graag laten delen in waar ik zelf zo enthousiast over ben. Ik gun dit iedereen. Het is niet voor niks dat veel mensen zeggen: 'Was ik dit maar dertig jaar eerder gaan doen.' Het kan je zó helpen met je leven en je relaties. Dus, ja!”

**Peter:** “Ja, maar ik wilde dat niet ‘aansturen’. Met name mijn moeder had vroeger sterk de behoefte om me op het ‘goede pad’ te brengen. Dat heeft lang veel van mijn kracht verstikt. Eenmaal het huis uit heb ik er jaren over gedaan mijn autonomie terug te vinden. Ik wilde daarom mijn eigen kinderen niet sturen en manipuleren. En toch: ik vind Jong Tantra een mooi idee. Omdat het ze in aanraking kan brengen met de dimensie van persoonlijke ontwikkeling, het leren kennen van hun eigen spirituele pad.”

**Joke:** “Ik denk dat het heel waardevol is als ze op jonge leeftijd de kans krijgen om in een veilige omgeving, zoals in Jong Tantra, meer in sensualiteit te kunnen onderzoeken. Om te ontdekken dat er een hele wereld is met veel meer mogelijkheden dan we denken. Merel heeft best wat pittige ervaringen voor haar kiezen gehad. Ze is door Tantra open gebloeid. Voor Rik vind ik het een verrijking dat hij kennis heeft kunnen maken met een wereld die zo anders is dan de omgeving waarin hij als student leeft. Hij heeft in Jong Tantra meer zijn zachte aardige kant kunnen ontwikkelen. Allebei hebben ze sinds Jong Tantra meer zelfreflectie.”

## Wat maakte dat je interesse kreeg in Tantra? Wanneer dacht je: 'En nu ga ik?'

**Rik:** “Ik had weerstand om er aan te beginnen. Ik dacht: 'Ik ben jong, het kan altijd nog. Maar toen draaide ik het om: 'Als ik nú ga, heb ik veel langer de tijd om alles wat ik leer een plek te geven.'”

**Naomi:** “Nadat ik was afgestudeerd wilde ik heel graag aan het werk binnen mijn veld, maar dat lukte niet. Ik kwam als ZZP-er terecht in administratief werk bij een aannemer. Na anderhalf jaar zonder succes solliciteren op leuker werk, voelde ik me ongelukkig en verstrikt. Dat was de belangrijkste trigger voor me om zelfonderzoek te gaan doen. Mijn moeder is stembevrijder en ze bood me aan om een aantal avonden oefeningen met me te doen. We deden stemwerk, bodyscans en oefeningen uit mindfulness.

Tijdens één van die avonden kwam het hoge woord er uit; ik vertelde haar dat ik al een hele tijd geen echte verbinding met mijn vriend had ervaren. En eigenlijk ook niet meer met mezelf. Mijn moeder zei toen: 'Je kan van alles doen, maar wat er nu het meeste in mij opkomt, is Tantra.' Ik dacht gelijk: 'Ja, natúúrlijk! Dát ga ik doen.’”

**Merel:** “Halverwege mijn studie was er een heftige gebeurtenis, waardoor mijn leven overhoop was komen te liggen. Ik was op zoek naar een herijking. En ik was ook wel benieuwd naar mijn seksualiteit. Mijn moeder heeft ook duidelijk gezegd dat zij dacht dat het goed voor mij zou kunnen werken. Grappig, nu ik er zo over spreek, weet ik eigenlijk niet meer waarom ik uiteindelijk de stap heb genomen.”

**Hans:** “Renée en ik hadden allebei wel een aantal cursussen gevolgd op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, maar dat was vaak meer op ons als individu gericht. Het leek me gaaf om samen met háár iets gaan doen, iets wat onze relatie zou kunnen verdiepen.

Er was wel een drempel. Tantra was iets spannends en het kostte best een hoop geld. Maar ik voelde dat dit zo goed voor ons was. Ik heb Renée wel een beetje gepusht. Ik dacht: 'Hup, aanmelden en betalen. Dan gaan we ons daarna wel afvragen wat we in vredesnaam gaan doen.'”

## Heb je iets speciaals gedaan om je kinderen te inspireren?

**Conny:** “We introduceerden inquiry, linking en de dialoog in ons gezin. Als hulpmiddel om in gesprek te komen over moeilijke onderwerpen, of om elkaar beter te leren begrijpen in de liefdesrelatie die onze dochter op dat moment had.”

**John:** “In deze structuren spreek je gelijkwaardig met elkaar. Iedereen krijgt de ruimte om zich in te brengen. Ineens zat daar ook Daan met de spreeksteen op een kussentje, en konden we het over dingen hebben die voorheen veel reactiviteit in ons gezin opriepen. Hij vertelde dat hij zich veel beter gehoord voelde.”

## Hoe betaalde je de groep, wilde je van dat geld niet liever reizen? Heb jij financiële ondersteuning gegeven, waarom (niet)?

**John:** “Wij hebben onze kinderen aangeboden om Jong Tantra voor ze te betalen. Voor de meeste mensen in hun leeftijd is € 1.150,- een gigantisch bedrag, waarmee je ook twee weken naar Ibiza kunt.”

**Carla:** “Als je Tantra hebt gedaan, heb je zó veel meer plezier op Ibiza. Je kan altijd nog op vakantie, maar de kans om mee te doen aan Jong Tantra is er maar af en toe. Het is alsof je handrem altijd vast bleek te zitten, en ineens fiets je vrijuit, zónder die rem erop.”

**Naomi:** “Als ZZP-er verdiende ik best aardig. Ik wist: 'Dit is wat ik wil'. En dan ben ik altijd bereid om er geld voor vrij te maken. Dat is nooit een probleem geweest voor me.”

**Peter:** “Als één van de kinderen naar me toe was gekomen en had gezegd: 'Pa, ik wil dit graag doen, maar ik krijg het nu financieel niet voor elkaar', dan zou ik zonder probleem hebben bijgelapt. Maar

ik wilde ze niet beïnvloeden met een aanbod vooraf. Het is om deze reden ook wel mijn voorkeur dat ze het zelf betalen, of in elk geval deels.”

**Merel:** “Mijn eerste keer Jong Tantra studeerde ik nog en kon ik gebruik maken van een kortingsregeling. Tijdens de tweede Jong Tantra groep die ik deed, had ik net een baan en daarmee verdiende ik genoeg om het te kunnen bekostigen. En het is me het geld meer dan waard. In Tantra ontspan ik in wie ik ben. Dat is iets heel anders dan een week niet aan werk hoeven denken.”

**Rik:** “Zowel mijn zus als mijn ouders zeiden: 'Het is het geld écht waard.' Maar ja, je kan er ook een ticket over de oceaan mee kopen en weer terug. Ik heb gelukkig naast mijn studie altijd behoorlijk gewerkt, en ik had het geld.”

**Joke:** “Wij hebben Jong Tantra niet voor onze kinderen betaald. Ik geloof dat je een offer moet brengen als je ergens voor gaat. Hoewel; ik realiseer me dat deze visie wellicht gekleurd is door het feit dat ik zelf een achtergrond heb waarin weinig middelen waren. Eigenlijk is het misschien wel het mooiste dat je aan je kinderen kunt schenken, zo'n tantra training...”

## Hoe heeft Tantra je relatie met je ouders, kinderen, broers of zus beïnvloed?

**John:** “Ik ben veel meer gaan begrijpen over mijn gaten; de plekken waar ik verkrampt of niet aanwezig ben als gevolg van grote pijnlijkheden uit mijn jeugd. Die hebben vervormingen opgeleverd in mijn gedrag. En met name Daniel heeft daar de schaduwkanten van meegekregen. Hij weet nu wat mijn trauma's zijn en hij kan mijn gedrag beter duiden. Hij ziet ook dat ik er aan werk om het te veranderen. Dat is heel zuiverend geweest voor onze relatie. Als je het met je kinderen hierover kan hebben, dat is groots.”

**Joke:** “Tussen mij en mijn dochter kan het af en toe behoorlijk knetteren, maar daar bewegen we nu samen veel beter door heen. We weten sneller wat er in ons speelt. Onze moeder-dochter relatie is echt verbeterd.”

**Merel:** “We waren laatst met z'n vieren op vakantie. Heftig. De oude explosieve dynamiek tussen mij en mijn moeder laaide weer op. Ik heb naar aanleiding daarvan met hen alle drie bijzondere gesprekken gehad. Het mooie was dat het niet meer alleen mijn probleem was. We zijn allemaal gaan kijken naar ons aandeel in deze dynamiek tussen mij en mijn moeder. Het maakt het makkelijker om het er mee om te gaan. Het voelt nu minder zwaar, minder heftig.”

**Joke:** “Dat we met z'n allen op vakantie willen en kunnen, zelfs nu de kinderen hun eigen volwassen leven hebben, daar speelt tantra een positieve rol in. Ik vond het een feest.”

**Peter:** “Merel heeft zich in de training sterk ontwikkeld. Ze kan haar eigen kwetsbaarheden nu beter onder ogen zien en daar mee omgaan. Ze houdt veel meer van zichzelf en laat anderen ook meer van haar houden. Mijn relatie met haar is opener geworden. Met Rik was dat altijd al gemakkelijker. Hoe hij de dingen aanpakt en verwerkt: dat lijkt wat meer op het mijne. Sinds hij Jong Tantra heeft gedaan, spreken we nog meer dezelfde taal.”

**Carla:** “We hebben Hans niet zo'n best voorbeeld gegeven: zijn vader en ik zijn na 12 jaar huwelijk gescheiden. Vlak na hun retraite op Bali heeft Hans iets tegen me gezegd waar ik héél blij van werd. Hij zei: 'Ik had het idee dat een relatie altijd minder zou worden als je langer bij elkaar bent, maar dat hoeft niet zo te zijn'. In die retraite hadden veel stellen gezeten die al heel lang bij elkaar waren, en die ondanks hun geworstel nog steeds vervulling en groei vonden in hun relatie.

Het is fijn voor me om te kunnen erkennen dat ik een aantal dingen niet goed heb gedaan in de opvoeding van mijn kinderen. Het is heerlijk om te zien dat zij

een plek hebben om te groeien, en dat het luchtiger wordt tussen ons. We kunnen er nu soms zelfs grappen over maken.”

### Welke invloed heeft Jong Tantra gehad op je leven? Hoe sta je nu tegenover je keuze om juist deze introductiegroep te doen?

**Hans:** “De retraite kwam voor ons precies op het goeie moment. We hadden ons een half jaar daarvoor afgevraagd: 'Er móet toch meer zijn?'. We hadden het heel leuk samen, maar we wisten het antwoord op deze vraag niet. Nu zijn we heel blij met de toffe tools die we hebben gekregen: we kunnen inquiren, linken of samen ademen in YabYum. Heel ondersteunend. De diepgang, veiligheid en zorgvuldigheid uit Jong Tantra raakte me diep. Ik dacht daarna: 'Ik ga het niet meer voor minder doen.' Het is een nieuwe leidraad geworden wanneer ik nieuwe dingen uitprobeer.”

**Merel:** “Ik kan nu beter luisteren. En ik kan mezelf ook beter voelen: 'Wat is er met me aan de hand?' of: 'Wat heb ik nodig?' en dat communiceren met een ander. Dat geeft veel vrijheid. Er zijn vast andere manieren om dit te bereiken, maar Tantra werkt voor mij. Ik beschouw het als één van de grootste cadeaus die ik mezelf heb gegeven.”

**Rik:** “Jong Tantra is gewoon geniaal. Je hebt ook 'ouwe mensen Tantra' zeg ik wel eens. Maar de connectie met leeftijdsgenoten is voor mij makkelijker te maken. Oudere mensen worstelen met andere dingen; het is moeilijker voor me om me daarmee te identificeren. De thema's bij jonge mensen zijn echt anders en het is heel leuk om dat samen te ontdekken.”

**Naomi:** “Ik had eerst de Kerstweek gedaan. Daar was ik met 25 jaar de jongste, en dat voelde ik ook. Dat maakte het ook wel veilig voor me. Het zit in mijn structuur om me kleiner te maken in sociaal contact en als iedereen ouder is,

dan gaat dat ook extra makkelijk. In Jong Tantra voelde ik me heel gelijkwaardig. En er is een frisheid in de groep. De aantrekkingskracht met mensen van mijn eigen leeftijd was ook heel anders dan in de gemengde groep. Dat maakte het op het gebied van seksualiteit wel spannender voor mij. Maar ik vond het echt opvallend hoeveel preutser Jong Tantra was; verbazingwekkend!”

**Hans:** “Iedereen in Jong Tantra is een mogelijk interessante partner. Dat kan bedreigend zijn, maar het is óók interessant. Het is heel gaaf om gaandeweg met die hele groep de diepte in te gaan en steeds raakbaarder te worden. Op een gegeven moment ontstaat er dan ook ontspanning en veiligheid.”

**Naomi:** “Mensen vinden het wel eens moeilijk kiezen en vragen mij dan: 'Wat vond je leuker; de 'gewone' introductiegroep of Jong Tantra?' Ik geef ze vooral mee om te kijken wat er zich in hen afspeelt. Waar ze het meest nieuwsgierig naar zijn en welke groep daarbij zou passen. Jong Tantra is wel anders, maar ook weer helemaal niet. Het grootste verschil zat er in dat ik zelf een jaar later op een andere plek was.”

**Bij de beoefening van Tantra wordt soms oude pijn over de opvoeding aangeraakt, hoe was dat voor jou? Hoe was voor je dat je kinderen het misschien in deelrondes over je zouden hebben? Hebben jullie daar over kunnen spreken?**

**Carla:** “In de Tantratraining en ook nu in de Mysterieschool zijn er allerlei mensen die Hans ook in een training hebben meegemaakt. Ik realiseer me dat zij van alles over me gehoord kunnen hebben via Hans. Maar het belemmert me helemaal niet. Ik kan me wel duizend redenen voorstellen waarom Hans boos op me zou zijn. Ik vind het heel fijn dat er een plek is waar hij daar mee kan werken. Ik heb zelf

ook ervaren hoe oude ervaringen zich vast hebben kunnen zetten en hoe fijn het is als ze weer kunnen stromen.”

**Hans:** “Ik ben meer gaan voelen in het moment. Het is veel interessanter om te kijken hoe het contact tussen ons nú is, dan om te gaan graven in het verleden. Onze gesprekken gaan niet langer over 'Wat is wiens schuld?'. Daar zijn we echt mee gestopt.”

**Merel:** “De tweede keer dat ik Jong Tantra deed, zat ook mijn broer in de groep. Ik vond het eigenlijk heel heftig dat hij er was. De oude pijn uit ons gezin kwam veel meer naar boven dan tijdens die eerste week, die keer dat ik alleen in de groep zat. Ik kwam echt in de hel terecht. Ik was zó boos op hem en op mijn vader en mijn moeder, dat ik in een deelronde uitriep: 'Iedereen mag nu dood neervallen!'. De pijn daarvan leek me minder erg dan de pijn die ik op dat moment voelde. Hij schrok, maar het was ook verhelderend voor hem om te horen hoeveel gevoeligheid er nog in me was met betrekking tot ons gezin. Hij houdt er sindsdien meer rekening mee. We zien elkaar niet zoveel, maar áls we elkaar zien, dan gaat het over de dingen die echt belangrijk zijn. Ik hou me niet meer in, en juist dat maakt dat ik me echt verbonden met hem voel.”

**Peter:** “Ik heb er geen illusies over dat ik in de opvoeding van mijn kinderen veel heb meegegeven wat verbonden is met mijn eigen geschiedenis. En toch is het hun eigen pijn die ze te verwerken hebben. Ik voel daar heel veel ruimte voor.”

**Naomi:** “Ik heb last van een aantal innerlijke criticus stemmen die samenvallen met mijn moeder. Ik was laatst ziek, en toch moest ik flink zijn van mezelf. Dat viel me op, en ik deed een inquiry waarin ik mezelf hoorde zeggen: 'Het gaat wel weer over voordat je een jongetje wordt'. Dat was echt de stem van mijn oma, die dat altijd tegen mijn moeder zei. Mijn moeder heeft het van mijn oma overgenomen en aan mij doorgegeven.”

**Conny:** “Het is voor mij soms pijnlijk om te horen dat ze wel eens last heeft van onze opvoeding. En het is onontkoombaar. We hebben het beste gegeven dat we hadden op dat moment. Natuurlijk heeft zij haar rugzakje met pijnpunten. Gelukkig kunnen we daar open over spreken. Dat is ook behulpzaam in ons eigen proces. Wat gaven we door, waar we zelf ook nog last van hebben? Dat is prachtig om te delen met elkaar.”

**Naomi:** “We graptten er samen over, maar het is eigenlijk fantastisch dat we nu met twee generaties tegelijk dit pijnpunt aan het verwerken zijn. Ik geloof echt dat we elkaar daarin bekrachtigen, ook al doen we het werk op onze eigen momenten. Ik geloof dat dit doorwerkt in de toekomst. Hopelijk hoeven mijn kinderen niet meer altijd flink te zijn.”

**Hans:** “Ik maak me geen illusies: er is van alles wat ik nog niet heb geheeld, en wat ik doorgeef aan mijn kind. Dit is hoe ver ik ben gekomen, en mijn kind brengt het weer verder. Zo helen we onze wonden, generatie na generatie.”

### Waarom zou je mensen aanraden of juist afraden om Jong Tantra te doen?

**Rik:** “Je krijgt geweldige oefeningen, met fantastische trainers, op een heel bijzondere locatie. Wat ik zelf echt heel fijn vond, was dat het een héle week was. Dat geeft echt een veel diepere ervaring dan een avond of een weekend.”

**Naomi:** “Ik kan steeds beter voelen welk leven ik wil leiden. Dat maakte dat het steeds meer ging schuren met mijn vriend. We hebben het heel goed gehad samen en we zijn erg aan elkaar gerijpt. Maar we hebben nu allebei andere verlangens in het leven. Na een lang traject besloten we om onze relatie te beëindigen. Ik weet nu dat ik nooit meer in een relatie wil zijn waarin ik het idee heb dat ik concessies moet doen aan mijn eigen pad. Tantra heeft dat heel zichtbaar gemaakt voor me. Maar ja: zelfs de

beëindiging van deze relatie is nog geen reden om het af te raden aan Tantra te beginnen. Als ik dat niet had gedaan, voelde ik me nu misschien nog steeds verstrikt en uit verbinding!”

**Hans:** “Ik zou niet meedoen aan Jong Tantra als je gewoon je rustige leventje wilt blijven leven, zoals je dat altijd al deed, met geaccepteerde ontevredenheid. Als dat oké voor je is: niet doen! Als je denkt dat er meer potentie in je zit, en je wilt je energie meer leren kanaliseren om iets anders voor elkaar te krijgen: dan kan ik je Jong Tantra zeker aanraden.”

### Heb je tips voor andere Tantrische ouders? En als je zélf kinderen had, wat zou jij hen vertellen over Jong Tantra?

**Rik:** “Ik zou wachten totdat ze er zelf naar zouden vragen: 'Waar was jij heen dit weekend?' En ik zou ze stimuleren om in hun eigen tempo hun pad te vinden. Als ik zou merken dat ze interesse kregen, zou ik wel willen meekijken naar een goede en veilige school waarbinnen ze Tantra kunnen beoefenen. Het Centrum voor Tantra is voor mij zeker zo'n plek. En als ze geen interesse krijgen en ze zijn ongelukkig met hun 30e? Haha, dan had je 't maar moeten doen!”

**Hans:** “Ik hoop dat ik ons kind er niet zo veel over hoeft te vertellen. Ik hoop dat het in ons gezin een vanzelfsprekende manier van omgaan is geworden met onszelf en met elkaar. Dat het volkomen normaal is dat alles wat er in je leeft er echt mag zijn: ook lastige emoties zoals woede en jaloezie.”

**Conny:** “Mijn tip zou zijn om er gewoon over te doen. Laat zien wat je er zelf aan hebt. Ik vind het heel fijn om bijvoorbeeld aan tafel onder het eten een 'rondje' te doen. Iedereen krijgt dan een paar minuten om iets te vertellen: 'Hoe zit je er bij? Wat heeft je vandaag geraakt of bezig gehouden? Hoe voel ik me over bepaalde dingen die gebeuren in mijn leven of in de

wereld?' Als er een conflict is, helpt het mij om mijn kinderen te vertellen wat het met me doet en waar het me aan herinnert. Ik nodig mijn kinderen uit om hetzelfde te doen."

**John:** "Als je het je kan veroorloven: geef je kids het geld om een retraite te doen. Of leen het ze voor mijn part. Alles wat ik ze nu kan geven, daar heb ik nog plezier van. Ik kan niet meer meegenieten van wat ze krijgen als ik straks dood ben."

**Peter:** "Als je met je kinderen spreekt over wat Tantra voor je gedaan heeft, zou ik willen aanraden om zo veel mogelijk te spreken vanuit jezelf. Laat je eigen kwetsbaarheid zien wanneer je het er over hebt.

En ga zelf de Tantratrainning doen: het is zo'n buitenkans om de relatie met je kinderen te herijken. Het is in mijn ogen een unieke gelegenheid je voor te bereiden op het verbeteren van de relatie met je kinderen. Nu zijn Carla en Remmelt nog bereid de Tantratrainning te geven, maar voor hoelang nog?

Ik vind het echt een voorrecht met ze te mogen werken. Ik ken niemand uit de training die niet zegt: 'Dit is het beste persoonlijke ontwikkelingstraject dat ik ooit heb gehad.'"

----

## COLOFON

Op verzoek van de geïnterviewden zijn sommige namen gefingeerd.

Hartelijk dank allemaal voor jullie bijdrage aan dit artikel.

Interviews door Marije Oostindie en Eef Hengst. Redactie & opmaak: Jeroen Biegstraaten.

## Meer weten?

Ieder voorjaar is er een **Jong Tantra introductiegroep**, speciaal voor mensen van 19 tot 33 jaar. Natuurlijk kunnen jonge mensen zich ook gewoon inschrijven voor alle andere **introductiegroepen**. Een diepgaand vervolg op al onze introductiegroepen is de **Tantratrainning**. Deze start elke anderhalf jaar en wordt begeleid door Carla Verberk en Remmelt van Kleef.

Als je vragen hebt, mail ons op [info@centrumvoortantra.nl](mailto:info@centrumvoortantra.nl). Of stel ze telefonisch aan Robijn en Coosje op dinsdag en donderdag tussen 09:00 en 13:00 uur, op nummer **020 - 627 87 12**.

Weet je welkom.