



centrum voor



Tantra

Interview met Ruben Mul, nieuwe leraar bij het Centrum voor Tantra

Op een zonnige nazomerdag vertelt Ruben over zijn nieuwe rol als leraar, zijn achtergrond in psychologie en filosofie. En over zijn eigen groeiproces en ambitie om te werken met mannen.

Hoe ben jij in aanraking gekomen met het Centrum voor Tantra?

Ik was al lang geïnteresseerd in spiritualiteit en bezig met mindfulness, zitmeditatie en Theravada en Mahayana Boeddhisme. Via vrienden hoorde ik over het Centrum voor Tantra en ik dacht meteen 'dit is heel erg gaaf'. Vooral de combinatie van spiritueel werk en in verbinding zijn met andere mensen sprak me erg aan.

Vervolgens schreef ik me in voor een Jong Tantra Introductiegroep. Ik was gewend om mezelf afstandelijk te observeren zoals ik dat geleerd had met alle mindfulness oefeningen die ik deed. Dus ik kon wel heel goed benoemen en 'bekijken' wat er in me omging, maar het was allemaal ook best wel mentaal en niet zo doorvoeld. Ik weet nog hoe het bij één van de deelrondes tijdens Jong Tantra insloeg als een bom. Toen voelde ik opeens 'wow, dit is wat er gebeurt als ik mijn ervaring werkelijk doorvoel'. Het leek alsof er een soort oude stoffige, roestige machine in beweging werd gebracht en dat mijn levensenergie ging stromen. Ik vond het zo bijzonder om de pijn te durven erkennen van al die tijd dat ik



mezelf afgesloten had en dicht was. Het was echt magisch dat in die erkenning en het werkelijk toelaten, het openbreken en stromen voortkwam. Ik heb me toen meteen ingeschreven voor de tweejarige Tantra Training!

En hoe heb je die training ervaren?

Ik weet nog dat ik me bij de Tantra Training inschreef met een verlangen dat ik meer vrede zou krijgen met mijn donkere en sombere kanten. Dat is zeker gebeurd, hoewel het nog altijd een onderzoek blijft. Door de training kreeg ik meer bewustzijn op wanneer ik me wat minder voelde en dat dat vervolgens oké was. Ik kan daar nu beter bij aanwezig zijn en mijn nieuwsgierigheid naar voelen. Ik kan nu sowieso interesse voelen naar zoveel meer kanten van mezelf; van verdriet en somberte, tot woede en verveling. Daarmee worden al die verschillende ervaringen zoveel draaglijker, interessanter en gelaagder. Het is zoals schilderkunst

bekijken; als je blijft

kijken, vallen je steeds

nieuwe dingen op;

verschillende kleuren, diepte of kleurverlopen. Dus dat is één van mijn grootste lessen; dat ik wat er in me gebeurt - wat het ook is - boeiend ben gaan vinden.

Dat is een van mijn grootste lessen; dat ik wat er gebeurt - wat het ook is - boeiend ben gaan vinden.

Je hebt psychologie gestudeerd en een hele tijd gewerkt aan de universiteit bij de opleiding Psychologie. Wat neem je daar van mee in jouw werk als leraar bij het Centrum?

Naast wetenschappelijke kennis over de menselijke psyche heb ik tijdens mijn opleiding Psychologie geleerd om te luisteren en in een verkennend en verdiepend hulpverleningsgesprek te zijn. Ik leerde er gesprekstechnieken over gevoelsreflecties, parafrases, over open vragen stellen, over mensen de ruimte geven om hun eigen interpretaties van dingen te geven. Dat zijn allemaal zaken die ik bij het Centrum ook toepas, maar nu zoveel meer belichaamd dan op een wetenschappelijke opleiding. Dat is denk ik echt een groot verschil.

De studie Psychologie is op een bepaalde manier zo anders. De opleiding an sich nodigt je niet per se uit om jezelf tot in de diepste diepte te leren kennen. En waar psychologie gaat over het oplossen van bepaalde problemen; dan wel in de maatschappij, dan wel in je eigen mind, gaat Tantra over 'kan ik alles wat ik ervaar, nemen binnen de open, nieuwsgierige, contactvolle bron van aanwezigheid'?

Ik denk verder dat mijn achtergrond in mindfulness me helpt als leraar. Ik ben namelijk niet zo snel van mijn stuk gebracht en kan bij best wel veel dingen aanwezig zijn, voelen en luisteren naar wat er is. Naast psychologie heb ik een

achtergrond in filosofie en ook dat geeft me veel inspiratie in mijn leraarschap, bijvoorbeeld voor teachings. Maar ook in het bedenken van creatieve vragen.

En wat doe je naast het werk bij het Centrum voor Tantra?

Ik geef lichaamsgerichte sessies en samen met mijn vriendin Helena geef ik ook Tantra groepen, vooral in Groningen. In mijn eigen groepen ligt de focus veel meer op ademwerk met live muziek die ik maak, want ik ben ook muzikant. Het leuke van mijn eigen Tantra initiatief is dat ik daarbinnen meer kan uitproberen, bijvoorbeeld mijn eigen muziek maken. Dat kan ik dan vervolgens weer meenemen in de groepen die ik geef voor het Centrum. Ik leer natuurlijk veel bij het Centrum wat ik toe kan passen in mijn eigen groepen. Zo is er over en weer kruisbestuiving.

Hoe vind je het om te werken voor het Centrum voor Tantra?

Wat ik nu het allertofste vind, is hoe geïnspireerd ik ben door de mensen waarmee ik werk. Ik vind mijn collega's stuk voor stuk super goed, inspirerend, integer, waarachtig in onderzoek. Daar heb ik een hele hoop van te leren, dus het maakt me heel blij om met krachtige mensen samen te werken. Je wordt zo uitgenodigd om echt in contact te gaan en dat gebeurt ook nog op zo'n liefdevolle en zorgvuldige manier.

Ik zit nu best wel in een onzekere fase van mijn leven, waarin ik steeds meer aan het erkennen ben over wat ik allemaal niet kan. Dat ik niet zo onaantastbaar was als ik weleens dacht. Of psychologisch onsterfelijk was als ik dacht. Dus daar ben ik ook in mijn werk bij het Centrum erg mee bezig, want als ik mijn menselijkheid

meer en meer kan erkennen, stelt me dat beter in staat om leraar te zijn en om anderen ook te horen. Er waren tijden dat ik bij mensen die heel erg

Ik denk dat dat is waar Tantra over gaat; de verdieping, de rijping en de transformatie die ontvouwt als je erkent waar je bent, met al je tekortkomingen.

in de put zaten kon denken 'gelukkig ben ik er niet zo vreselijk aan toe als jij'. En nu denk ik 'fuck ja, ik herken mezelf. Ja, dat kan ik ook zijn'. Dat geeft zoveel meer bedding voor contact en zoveel meer ingang voor ontmoeting. Dus ik ben steeds meer aan het voelen dat ik ook een struggelend mens ben. Net als jij. En net als jij ben ik ook een zoekend mens. Ik denk dat dat is waar Tantra over gaat; de verdieping, de rijping en de transformatie die ontvouwt als je erkent waar je bent, met al je tekortkomingen. Daar opent zich eigenlijk veel meer rust, ruimte, ontspanning en liefde. En ja, dat zal zich niet openen als ik doe alsof ik als leraar klaar ben en heilig, en boven alle menselijkheid sta.

Welke onderdelen van een retraite geven vind je het leukst?

Teachings geven vind ik geweldig en ik vind lichaamswerk ook wel echt heel cool om te geven. Over het algemeen vind ik motiveren en inspireren gewoon enorm leuk. Met lichaamswerk kun je dat soms doen met bijvoorbeeld de klank van je stem. Dat kan met een teaching ook heel goed: 'Wat dacht je van dit onderwerp? Wat dacht je ervan als je het zo bekijkt?'. Dat is ook weer die filosofische insteek en die is heel creatief. En de Tantrische filosofie is waanzinnig openbarend en staat zo haaks op hoe velen van ons doorgaans het leven leiden.

Ik vind het heel tof om mensen te inspireren om hun kijk nog veel breder te nemen dan alleen maar dat wat ze dachten te zijn. Dat vind ik één van de tofste dingen van Tantra; hoe je jezelf als zoveel meer kunt gaan waarnemen. Dat je niet één verhaallijn bent, maar allerlei vormen aan kunt



nemen. Dan wordt het leven zoveel interessanter dan je dacht dat het was. Dan worden je eigen dingetjes ook minder dwingend of minder allesbeheersend. Als je het leven en jezelf kunt gaan zien als het mysterie en dat je het mysterie vervolgens niet gaat omkaderen en denken 'ik begrijp het wel'. Ja, wat is het leven dan een avontuur!

Tot slot, wat zijn je wensen en je ambities als leraar bij het CvT?

Een grotere ambitie van mij is dat het Centrum voor Tantra een bron van verbinding is binnen deze maatschappij. Dat mensen niet meer 'communicatietraining' op hun factuur hoeven te zetten, maar dat daar gewoon Tantra Training op mag staan. Ik wil graag een bijdrage leveren aan het toegankelijker maken van Tantra en een stap in die richting is de Mannengroep die ik samen met Olaf en Hein ga geven. Er zijn namelijk op dit moment nog minder mannen die met Tantra bezig zijn dan vrouwen.

Ik denk dat veel mannen hebben geleerd om op een bepaalde manier 'man'

te zijn; dat je juist heel stoer moet zijn of tegenwoordig juist heel gevoelig. Ik zie in ieder geval heel duidelijk een bepaalde serie aan 'must-haves' en dat elke man zijn eigen serie van 'must-haves' heeft en daar naar gaat leven. Ik vind het te gek om met de deelnemers in de Mannengroep die 'must-haves' te onderzoeken. We gaan echt de diepte in om te kijken hoe je jezelf als man nog als veel meer kunt gaan ervaren dan alleen die beelden en verhalen over mannen en mannelijkheid. Hoeveel vormen zijn er te ontdekken en te leven?

Hoe je jezelf nog als veel meer kunt gaan ervaren dan alleen die beelden en verhalen over mannen en mannelijkheid.

Het is geweldig om met mannen te werken en te zien hoe er soms een shift plaatsvindt. Van mannen die alleen maar heel afstandelijk naar elkaar zijn, naar heel genegen en dichtbij. Wat ik ook interessant vind zijn de ideeën die er bestaan over aanraking tussen mannen, want daar zit zoveel stigma op. Ik bedoel niet perse seksuele aanraking, maar bijvoorbeeld iets als een knuffel. Bij een mannengroep die ik onlangs gaf vroeg ik op een gegeven moment of er mannen waren die eigenlijk wel aanraking van andere mannen fijn zouden vinden. Ik denk dat 95% van die mannen hun hand opstak. Bizar eigenlijk, dus bijna iedereen stak de hand op. En hoeveel zie ik ze elkaar aanraken? Echt zo weinig. Het is zo mager, zo karig. Er zit zoveel angst omheen. Dat is één van de vormen, denk ik, die mannen met elkaar nauwelijks aan mogen nemen. En kunnen we daarin wat verruimen? Of is daar onderzoek in mogelijk om mee te beginnen? Wat kan dat onderzoek jou als man en ons als mannen nog meer brengen?

Dat raakt een groot verlangen van mij om in een wereld te leven waarin contact met onszelf en elkaar onderdeel wordt. Waarachtig contact, geïnteresseerd contact. En dat we uiteindelijk spiritueel gezien ook contact maken met het hele zijn. Het is iets wat ik hoop, wat ik wens van de wereld en waar het Centrum een hele belangrijke bijdrage aan levert.