



centrum voor



tantra

Jong Tantra aan het woord

Bijna vijftien jaar geleden begonnen we met het aanbieden van Introductiegroepen speciaal voor mensen tussen de 21 en 32 jaar. Deze Jong Tantraweken waren al snel zo populair dat we de retraite niet één, maar twee keer per jaar aan gingen bieden. Veel van de jonge Tantrika's hebben na de Introweek de smaak te pakken en stromen door naar onze Tantra Training en andere vervolggroepen.

We interviewden Marloes, Jacob, Sam en Timo die hun reis bij ons begonnen met een Jong Tantra Introductieweek. In dit artikel delen ze hun ervaringen van de retraite en wat de week hen heeft gebracht.

Waarom besloot je mee te doen aan Jong Tantra?

Jacob: Ik had ervaring met therapie, maar ik vond dat ik op de oppervlakte bleef in die sessies, doordat ik alleen maar praatte. Daarnaast had ik een beetje ervaring met lichaamsgerichte therapie. Via via hoorde ik hele positieve verhalen over het Centrum voor Tantra en daardoor schreef ik me in voor Jong Tantra. Ik was vooral nieuwsgierig naar hoe het Centrum met het lichaam en vitale energie werkte.

Marloes: Ik wist al wel wat van Tantra en de verschillende stromingen die er zijn. Zo belandde ik op de website van het Centrum voor Tantra. De taal die daar gebruikt werd sprak me direct heel erg aan en toen heb ik me vrij spontaan ingeschreven voor Jong Tantra.

Timo: Sam en ik waren al een tijdje samen toen we ons opgaven voor Jong Tantra. We hadden allebei al wat ervaring met Tantra, Sam meer dan ik en zij was heel erg enthousiast. Ik had eigenlijk geen idee wat ons te wachten zou staan, maar ik dacht: "Als jij gaat, dan ga ik wel mee."

Sam: Ik wilde als een soort spons alles opzuigen wat ons aangeboden zou worden. Ik was heel benieuwd naar nieuwe tools en inzichten. Ook voor ons als stel.

Jacob: Ik dacht dat het een soort speelweek voor volwassenen zou worden, waarin je verschillende kanten van jezelf tegen zou komen. Ik dacht zeker niet dat het zo diepgaand zou zijn als het werkelijk was! Dat was een aangename verrassing.

Hoe was het om uiteindelijk onderweg te zijn naar de retraite en met de week te starten?

Marloes: Ik dacht vooral: "Wat staat me te wachten en wat voor mensen zullen daar zijn?"

Timo: Ik was verschrikkelijk zenuwachtig in de auto op weg naar Havelte. Ik had er gewoon buikpijn van en was misselijk. Ik had echt geen idee wat ons te wachten stond.

Jacob: Ik weet nog dat ik aankwam bij Meeuwenveen en dacht: "Waar ben ik in godsnaam aan begonnen? Waar ben ik beland?"

Marloes: Eenmaal in de zaal op de eerste avond voelde ik heel veel nieuwsgierigheid. Ik zag ook allemaal leuke mensen om me heen waar ik me op een positieve manier door geprikkeld voelde.

Sam: Toen we eenmaal in de zaal zaten en Eef de eerste uitleg gaf voelde ik: "Ik ben hier op de juiste plek. Ik zit hier goed."

Wat heeft tijdens de week indruk op je gemaakt?

Sam: Er was zoveel bruis, joy en levendigheid in de groep. Dat vond ik echt heel vet aan een groep met



Sam en Timo

uitsluitend jonge mensen. Het was heel mooi om met leeftijdgenoten in een retraite te zitten waar ik goed mee kon levelen doordat we gedeelde interesses hadden, maar ook door een soort tijdgeest die voelbaar was.

Marloes: Wat voor mij heel betekenisvol was, was toen Eef naar me toe kwam tijdens een oefening en zei: "Maak maar even contact met je rug." Ik besepte me ineens 'o ja, er is ook nog een achterkant van mijn lichaam waar ik contact mee kan maken'. Dat ik dat kon doen was echt nieuw voor me en daardoor kon ik heel mooi aanwezig blijven.

Ik geef dit voorbeeld, omdat er voor mij heel veel van dit soort momenten zijn geweest, waarin ik heel erg gevoeld heb dat ik werd ondersteund. Daarnaast vond ik de teachings die de leraren gaven ook geweldig. Daar zat een wijsheid in waarvan ik echt voelde dat het

klopte. Daar werd taal gegeven aan iets wat zo waar voelde, dat vond ik heel bijzonder.

'Ik had eigenlijk zo'n vertekend beeld van hoe mannen doorgaans samen zijn.'

Timo: Wat ik heel tof vond was hoe de week mijn verhouding tot groepen mannen heeft veranderd. Ik had eigenlijk zo'n vertekend beeld van hoe mannen doorgaans samen zijn. Ik ben opgegroeid in Drenthe in een omgeving met weinig bewuste mannen. Daar ging het vaak over bier drinken, vrouwen fiks, voetbal, auto's. Hele stereotiepe beelden. Maar in de week kwam ik erachter dat mannen ook gewoon kunnen praten over ze zich voelen. En als dat dan ook nog eens gehoord en gezien wordt in een groep mannen, ja, dat is super vet. Wat misschien nog een leuke toevoeging is, is dat sinds die week mannenwerk een prominente plek in mijn leven heeft. Elke week ga ik wel naar een mannencirkel en laatst heb ik nog een mannenweekend gehad. Dat is echt een enorme omslag geweest.

Jacob: In de week leerde ik ruimte te geven aan mijn 'nee'. Dat ik grenzen mag ervaren en die mag aangeven en dat dat niet betekent dat ik ook direct uit een groep moet. Ik kon tijdens een deelronde doorvoelen dat ik me in mijn kindertijd een buitenbeentje heb gevoeld. Toen kwam ook op hoe kwaad ik daar eigenlijk nog altijd over was. De kracht die ik toen voelde kwam helemaal uit mijn bekken omhoog, mijn stem werd dieper en zwaarder. Het voelde zo goed om dat helemaal te belichamen. Dat was echt een magisch moment.

Sam: Ik herinner me nog heel goed een oefening die Timo en ik samen deden waarin Timo aan het huilen was, terwijl hij nooit huilt. Ik moest in eerste instantie toen zelf ook meteen huilen, maar ik hoefde hem niet te 'redden', wat doorgaans mijn impuls is. Dus ik mocht gewoon verschijnen zoals ik me voelde, en dat was op dat moment behoorlijk krachtig, terwijl hij gesteund werd door

een staflid om verdriet te voelen. Het was zo tof om hem de ruimte te geven om zichzelf te voelen en mezelf ook niet kleiner te maken. Dat die gevoelens en ervaringen naast elkaar kunnen bestaan was zo'n belangrijke realisatie. Ook zeker voor onze relatiedynamiek.

Timo: Ja, ik herinner me dat moment ook nog goed. Ik kon voorheen wel verdriet voelen, maar ik had zo'n oordeel om dat te laten zien aan de buitenwereld. Dus toen ik moest huilen voelde dat zo bevrijdend. Ik was achteraf zelfs trots op mezelf! Zo van, 'ik kan het blijkbaar wel', want ergens had ik de overtuiging dat ik dat niet kon.

Marloes: Ik heb me vooral heel veilig gevoeld tijdens de week. Ik dacht de hele tijd: "Hoe is dit mogelijk? Wat is dit voor engelenwerk?" Zo zorgvuldig, zo precies, zoveel aandacht. Zo liefdevol.

Wat heb je meegenomen uit de week?

Jacob: Ik heb meer vertrouwen in de wereld en ik kan meer genieten van mezelf als mens. Ik kan meer compassie voelen naar mezelf.

Sam: Bepaalde communicatieoefeningen die we in de week geleerd hebben passen Timo en ik nog bijna dagelijks toe. Een oefening waarbij de één deelt en de ander luistert en aanwezig is, is echt één van de lifesavers van onze relatie. We hebben best wel een paar hobbels gehad onderweg, maar dit is gewoon de tool waar we altijd op terug kunnen vallen. 'Oké, er is iets aan de hand. Wacht, laten we gaan zitten en allebei tien minuutjes delen.'

Marloes: Tijdens mijn Jong Tantraweek heb ik mijn huidige partner ontmoet, wat heel bijzonder is. Onze connectie is ontstaan in de diepte. Het was wel verwarrend om vervolgens terug te zijn in het dagelijks leven. Toen kwamen we er bijvoorbeeld achter dat we op veel gebieden een heel andere smaak hadden! Maar de structuren die we geleerd hebben tijdens de retraite gaven ons een heleboel houvast om op terug te vallen.



Sam en Timo

Wat is er fijn aan om jong met Tantra te beginnen?

Jacob: Toen ik thuiskwam zei ik tegen mijn huisgenoot dat ik zeker wist dat ik hier voor de rest van mijn leven iets aan zou hebben. Ik weet nu dat er zoveel ruimte en blijdschap in me is, ook al voel ik dat niet iedere dag. Dat gegeven alleen al geeft me zoveel kracht. En ik denk dat hoe eerder je begint met dit werk, hoe langer het kan doorwerken.

Sam: Ik denk ook dat hoe eerder je hiermee begint, hoe rijker je leven uiteindelijk kan worden. Als je zo bewust met jezelf omgaat en zelfonderzoek doet, dan denk ik dat je alleen maar een meer vervuld leven kunt leiden. Ik denk echt dat het leidt tot vervulling. In ieder geval voor mij. Zeker als je jong bent zit je zo vaak vol met allerlei ideeën over hoe je zou moeten zijn. Leuk gevonden worden, knap gevonden worden, erbij willen horen. Door dan aan zo'n retraite mee te doen zijn ineens heel andere dingen belangrijk. Je kunt jezelf echt gaan ontmoeten in plaats van dingen buiten jezelf te zoeken.

Marloes: Ik denk echt, laat iedereen jong aan Tantra

‘Ik voel veel vertrouwen dat ik met de stormen in het leven kan zijn.’

beginnen! Ik zie het als een levenshouding die je de rest van je leven kan ondersteunen en het geeft een hele mooie basis om met de weerbarstigheid van het leven te kunnen zijn. Mij heeft het echt een belichaamde bodem gegeven en ik voel veel vertrouwen dat ik met de stormen in het leven kan zijn. En dat wat je leert in de retraite kun je toepassen in het dagelijkse leven, dus op je werk, in vriendschappen of in de opvoeding als je op een gegeven moment kinderen zou krijgen.

Timo: Ik wil het niet te politiek maken, maar als je kijkt naar de Andrew Tate, Trump-achtige mensen, die vooral de jonge mannen van nu echt heel erg inspireren. Ik zie dat als best ongezonde masculiniteit. Het voelt voor mij alsof Tantra daar een mooi alternatief geluid voor is, dat in mijn beleving veel gezonder en vruchtbaarder is dan die macho dominante kant die die mannen laten zien.

Marloes: Ik zou tot slot willen zeggen dat als je dit leest en er ook maar iets van nieuwsgierigheid voelbaar is in je, ga dan gewoon een Jong Tantraweek volgen. Ik heb ook op andere plekken dingen gedaan, maar ik blijf er gewoon bij dat het Centrum voor Tantra echt dé plek is. Dus bij deze een shout-out naar het Centrum voor Tantra!

Wegens privacyredenen is de naam van Jacob gefingeerd.

Dit artikel werd oorspronkelijk gepubliceerd in de online bibliotheek van het Centrum voor Tantra: 'Thuis Verdiepen'.

Als je op de hoogte wilt blijven van onze nieuwe artikelen en video's klik dan hier.

Dit artikel mag in de originele vorm gedeeld worden, gebruik geen gedeeltes uit deze tekst zonder schriftelijke toestemming van het CvT.