



centrum voor



Tantra

Maak kennis met Mariken van de Bovenkamp

In dit interview ontmoet je onze nieuwe leraar Mariken van de Bovenkamp. Ze vertelt over haar fascinatie voor het lichaam, spiritualiteit en het mysterie en hoe ze via de zorg en massagetherapie uiteindelijk terecht kwam bij het Centrum voor Tantra.

Hoe ben je in aanraking gekomen met Tantra?

Dat is een lang verhaal dat begint in mijn kindertijd. Ik ben namelijk al heel jong begonnen met dansen en ik herinner me goed hoe dat voor mij ook een spirituele component had. Het is moeilijk om het in woorden te vatten, maar ik weet nog dat ik als kind buiten was en ballet oefende en alles samenviel; de omgeving, God en mijn lichaam. Het gevoel van spiritualiteit en het mysterie, dat voelde toen heel dichtbij. Jaren later, toen ik op de dansopleiding zat, waren er momenten waarbij ik kon voelen hoe groot bepaalde bewegingen waren die ik danste, waarbij ik contact maakte met iets dat veel groter was dan ikzelf. Dan kon ik soms zelfs die beweging niet eens afmaken.

‘Ik weet nog dat ik als kind buiten was en ballet oefende, dat dan alles samenviel; de omgeving, God en mijn lichaam’

Ik ben in de kerk opgevoed en op de een of andere manier hoorden die dingen al heel vroeg bij elkaar; mijn lichamelijke, mijn liefde voor religie, voor spiritualiteit, voor het mystieke. Deze onderwerpen hebben me altijd al heel erg getrokken en ik kom ook uit een familie van zoekers. We hebben veel verschillende religieuze smaken in de familie; mijn Javaanse grootmoeder was moslima, mijn andere oma hervormd. Mijn moeder heeft uiteindelijk een thuis gevonden in de Grieks-orthodoxe kerk, zij is inspirerend voor me op het pad. Mijn vader heeft filosofie gestudeerd, dus die grote vragen over het leven zijn er met de paplepel ingegoten.

Toen mijn oudste dochter geboren werd, was ik nog erg jong. Iedereen om me heen studeerde of maakte carrière en ik wist niet goed hoe ik nu verder wilde.

Toen ben ik gaan zoeken en kwamen mijn man en ik in aanraking met Tantra. Er was meteen een klik. Ik dacht: "Ja, dit is het". Het bracht precies die twee dingen bij elkaar; het fysieke en het goddelijke waarvan iets in mij voelde dat dit was wat ik zocht. Maar dit was in de jaren negentig, een heel andere tijd dan nu, en we kwamen ook op plekken waar je gewoon door je weerstand heen werd geduwd. Dus ik ben in die periode ook veel gedissocieerd geweest in Tantra. We zijn op een gegeven moment gestopt toen dat echt veel te heftig werd. Ik deed vervolgens wel allerlei andere dingen op spiritueel gebied, want het bleef erg trekken, maar Tantra durfde ik een lange tijd niet meer.

Vervolgens zijn mijn man en ik jaren later toch weer gaan zoeken, los van elkaar. En toen vonden we allebei heel toevallig het Centrum voor Tantra waar we nieuwsgierigheid bij voelden. We schreven ons in voor een Tandava Intensive, dat waren vijf dagen die in het teken stonden van de tandava meditatie, onder begeleiding van Carla en met muziek van Remmelt en Martine. Ik vond dat een fijne setting om eerst de leraren even uit te kunnen checken voordat we een introductieweek zouden doen, want ik had niet zulke goede ervaringen met Tantraleraren. Gedurende die dagen viel ik als een blok. Ik herinner me dat ik me tijdens de tandava precies zo voelde als toen ik als klein meisje buiten ballet oefende. Ik wist toen meteen: "Hier wil ik zijn".

Toen zijn we een introductieweek gaan doen en daar werd ik zo geraakt door de schoonheid, de zorgvuldigheid, de grote vriendelijkheid en het begrip voor het menselijke vermogen. Het was voor mij heel belangrijk dat die menselijkheid en alles wat gebroken in mij voelde niet weg hoefde. En dat ik niet gepushed werd om verder te gaan dan ik wilde en precies mocht zijn waar ik was.

Op welke manier heeft jouw fascinatie voor het fysieke en mystieke ook in je professionele leven een rol gespeeld?

Ik heb lang in de psychogeriatric gewerkt, waar ik vooral leerde over de kracht van het eenvoudig



Fotografie: Elisabeth Thijssen

aanwezig zijn, omdat je geen woorden hebt. En je kunt een lichaam echt eren door de fysieke component van iemand wassen en aankleden. Zo'n lichaam dat al heel oud is en al zoveel heeft meegemaakt, dat vond ik altijd ontzettend ontroerend.

Doordat ik tijdens dat werk veel mensen heb zien sterven waren die vragen over het menselijk lichaam en onze ziel ook steeds heel dichtbij. Het zien sterven van mensen is iets wat nooit went. Het was iedere keer zo ontzettend magisch, de hele ruimte werd dan gevuld met een grote stilte. Net als in een kraamkamer. Dan is het mysterie van het bestaan zo goed voelbaar. Er zijn eigenlijk geen juiste woorden om die bijzondere sfeer te omschrijven.

Later ben ik een opleiding tot massagetherapeut gaan doen waar ik de mogelijkheid kreeg om dat onderzoek naar het lichaam verder vorm te geven. Het hele gebied van de psyche kwam daar

‘Toen ik eenmaal retraites bij het Centrum ging volgen, kwam ik erachter hoe moeilijk het voor me was om liefde en goedheid toe te laten’

ook bij, net als in het werk bij het Centrum. Het was een groot zelfonderzoek. Ik voelde van alles over mijn geschiedenis: hoe komt het eigenlijk dat mijn lichaam zich zo heeft verdicht? Hoe komt het dat ik terecht ben gekomen op de plekken waar ik terecht ben gekomen? Wat ik heel erg had gemist was contact, echt contact. Daarover heb ik bij het Centrum zoveel geleerd.

Toen ik eenmaal retraites bij het Centrum ging volgen, kwam ik erachter hoe moeilijk het voor me was om liefde en goedheid toe te laten. Dat vond ik veel lastiger dan te zijn met crisissituaties of met dissociatie, dat kon ik allemaal wel. Maar om te zijn met zoveel goedheid en zoveel liefde, zoveel zorgvuldigheid, daar moest ik voor smelten en dat vond ik heel moeilijk. Het heeft jaren geduurd voordat ik wat van dat smelten kon toelaten en dat blijft een beoefening. Maar de goedheid die ik voelde maakte dat ik wat kon ontspannen, dat ik toegang kreeg tot mijn lichaam en de trilling die daarin is, dat ik mezelf erin kan laten afdalen, erbij aanwezig kan blijven. Dat de magie van transformatie kan plaatsvinden en expansie en extase voelbaar wordt in me. Dat is een groot geschenk.

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

Eerst het assisteren en vervolgens senior assistent zijn, en nu het leraar zijn, geeft me de gelegenheid om de hele tijd bezig te zijn met dat onderzoek wat me al zo lang fascineert. Eigenlijk is mijn hart er zo vol van, dat het gewoon overstroomt. Ik wil het ook heel erg graag met anderen delen en doen. Toen ik voor het eerst Goud Tantra gaf, voelde ik dat we het met z'n allen deden. Wij als staf boden de structuren aan en de teachings, maar het voelde heel erg als

iets wat we samen met de deelnemers deden. Dat is iets waar ik ontzettend van hou. Als er één iemand opengaat, is dat zo belangrijk voor het hele veld. De betekenis van iemand die in een deelronde iets deelt en andere mensen die daardoor geraakt zijn is echt groot. Het ontroert me als ik het zeg. Dat mensen op zo'n manier samenkomen geeft hoop in deze ongelooflijk gefragmenteerde wereld. Samen in een retraite zijn is als een poort voor de magie om zich weer te tonen.

‘Samen in een retraite zijn is als een poort voor de magie om zich weer te tonen’

Heel lang wilde ik geen leraar zijn, omdat ik bang was voor het vertrouwen dat je krijgt als je leraar bent. Ik heb leraren gezien die daar misbruik van maakten en ik wist

niet of ik die verantwoordelijkheid wel aandurfde. Maar er was ook een groot verlangen om voor een groep te zitten en het erover te hebben met z'n allen. Ik hou ook gewoon van voor een groep zitten en te vertellen. Dat vind ik fijn. Op een gegeven moment besepte ik dat het er vooral om gaat dat ik het innerlijk werk blijf doen en dat ik mijn menselijkheid blijf erkennen. In de Ridhwan zitten helpt me daar ook enorm bij.

Voor mij is het werk van het Centrum voor Tantra echt van groot belang. Ik word dit jaar 59 en misschien werk ik nog 15 jaar of zo. Dan is dit wat ik heel erg graag wil doen. Dit voelt gewoon kloppend. Ik kom uit een familie waar de impact van de Tweede Wereldoorlog enorm groot was. Het heeft zoveel invloed gehad op mijn grootouders, mijn ouders en ook op mij en mijn broer. En ook op mijn kinderen. Nu is er weer zoveel oorlog en ik denk dat het belangrijk is dat we dit werk blijven doen. Dat er plekken zijn waar de goedheid en de liefde en de magie kunnen stromen en we het gruwelijke en pijnlijke in vriendelijkheid en goedheid kunnen dragen.



Fotografie: Elisabeth Thijssen

Ik denk niet dat we de wereld ermee gaan redden, maar dat we het gewoon moeten doen. Ik moet ineens denken aan een verhaal van schrijver Tommy Wieringa, die vertelde over dat hij steeds het afval van de dijk oprapte tijdens zijn ochtendwandeling. In het begin was hij heel gefrustreerd over dat hij dat steeds maar weer moest doen en dat mensen weer rotzooi maakten. Op een gegeven moment dacht hij: "Ik moet het gewoon doen, of het er nou morgen

weer licht of niet". Zonder hoop op verbetering, moet het gewoon gebeuren. Zoals toen ik op Bali was, dat er dan iemand de hele tijd de blaadjes van het gras veegde terwijl het enorm hard waaide. Zo denk ik dat het werk van het Centrum ook gewoon moet gebeuren.

Wat kenmerkt jou als leraar?

Wat ik het meeste terug hoor is dat ik veel ruimte heb voor alles wat er is. Voor alles waar mensen zich in kunnen bevinden en de pijn die daar soms bij komt kijken. Deelnemers geven me ook vaak terug dat ze een grote levendigheid bij me zien. Verder hoor ik dat mensen me toegankelijk vinden. Ik vind daarnaast teachings geven heel fijn en ik hou ontzettend van dansen en omhelzen.

Ik hou heel erg van het mantra zingen en de puja's. En van het avontuur en de waarachtigheid in de partnermeditaties. Er ook zijn bepaalde groepen waar ik veel van hou. Ik ga dit jaar Leven en Dood assisteren en ik assisteer de Tantra Training en Rijping en Bloei. Er is op die plekken zoveel te leren. En ik geef samen met Joost de Vrije Stroom. In september start de volgende editie. Die groep is ook iets wat Joost en ik zelf

heel erg aan het onderzoeken zijn:

wat is nou eigenlijk vrije stroom? Hoe krijg je daar toegang toe? En wat gebeurt er als het weer vernauwt?

Het is een doorlopend onderzoek.

Ik wil ook graag dat de grote kwaliteit die er is binnen het Centrum gewaarborgd blijft. Dat wat we hebben goed doorgedragen wordt de toekomst in. Ik vind het fijn om daarmee bezig te zijn. Dat we de diepte blijven houden en de zorgvuldigheid waar we allemaal zo verschrikkelijk veel van houden. Geweldig om daar nog een aantal jaren aan bij te dragen.

'Ik hou heel erg van het mantra zingen en de puja's. En van het avontuur en de waarachtigheid in de partnermeditaties'