



centrum voor



Tantra

## Een kennismaking met de nieuwe leraar in onze staf; Minie van Duijn

Misschien ben je Minie al tegengekomen in een van onze groepen als senior assistent of in 'Ontmoeting in Relatie', de privé training voor stellen die ze sinds een jaar aanbiedt. In dit interview leer je onze nieuwe leraar Minie beter kennen en vertelt ze hoe ze bij het Centrum terecht is gekomen en hoe tantra haar ondersteunt als mens én als moeder.

### Hoe ben je in aanraking gekomen met het Centrum voor Tantra?

Mijn bewuste kennismaking met spiritualiteit is uit nood geboren. Jaren geleden zat ik in een huwelijks crisis met mijn toenmalige partner, waar ik samen drie jonge kinderen mee had. Ik voelde dat ons huwelijk het niet ging redden. Ik gaf mezelf daarvoor op m'n kop en ik was best angstig om alleen te komen staan met de kinderen. Ik had geen idee hoe ik dat zou moeten doen. Ik had te dealen met alles wat er op me afkwam.

Via mijn therapeut ben ik toen een opleiding in lichaamsgerichte psychotherapie gaan doen, omdat ik mezelf beter wilde leren kennen en omdat het me uitdagend leek om dat wat ik leerde door te kunnen geven. In het derde jaar van die opleiding ging het schuren. Ik had het gevoel dat ik het op een bepaalde manier moest doen, zoals zij mij het leerden, en dat ik het niet op mijn eigen manier kon doen. Terwijl ik eigenlijk nog niet eens wist wat mijn eigen manier precies was, of wat mijn kleur was of wat mijn kwaliteiten écht waren. Dus ik had nog heel veel over mezelf te ontdekken.

Ik sprak in een sessie over mijn worstelingen op de opleiding. Mijn therapeut noemde toen het Centrum voor Tantra als plek waar ik mogelijk meer over mezelf zou kunnen ontdekken, meer mijn eigen stroom zou kunnen vinden,

zonder dat iets me opgelegd zou worden. Hij zei dat ik bij het Centrum kon leren om meer van binnen naar buiten te gaan leven.

In plaats van andersom wat ik zo gewend was om te doen.

**‘Eenmaal in de introductiegroep voelde ik me totaal in vervoering’**

Eenmaal in de introductiegroep voelde ik me totaal in vervoering. Er was zoveel openheid en ruimte voor mijn gevoeligheid en voor mijn eigen stroom. Sterker nog, het werd gezien als iets goeds en ik werd er in ontmoet. Ik kwam in een wereld terecht die zo veel vriendelijker was dan ik kende, waar ik niet anders hoefde te zijn of ergens heen moest. Ik leerde met veel meer compassie en nieuwsgierigheid naar mijzelf te kijken. Dat heb ik heel erg geleerd bij het Centrum voor Tantra; nieuwsgierigheid. Naar mezelf en naar mijn eigen ervaring. In plaats van dat ik in de overlevingsstand maar doorga.

### **Wat heeft het beoefenen van tantra je tot nu toe nog meer gebracht?**

Zoals ik net al noemde was ik best angstig toen ik van mijn man ging scheiden. Nu zie ik dat de scheiding me heel veel gebracht heeft, want als dat niet was gebeurd dan zou ik nooit zijn waar ik nu ben. Ik moest zelfstandig worden en ben autonomer geworden. Ik ben er echt aan gerijpt en tantra heeft me daar enorm in ondersteund.

Ik heb geleerd om de moed te hebben om mezelf in te brengen, ook als anderen niet hetzelfde willen of hetzelfde ervaren. Dat ik mezelf op zo'n moment niet stop of aanpas, maar dat ik mijn eigen stroom kan blijven volgen. Zonder dat het contact daardoor verloren gaat. Tantra heeft ervoor gezorgd dat ik dichterbij mijn eigen ervaring kan zijn en blijven, intiemer met mezelf, als een thuis van waaruit ik anderen kan ontmoeten.

Tantra helpt me ook enorm in het moederschap, al blijft dat soms ook een grote oefening.



Fotografie: Niels Westra

Als er iets met mijn - inmiddels volwassen - kinderen aan de hand is, wil ik nog steeds graag naar ze toe en het beter maken. Maar dan krijg ik wel feedback hoor. Zo had ik laatst nog iets met mijn dochter. Er was iets medisch met haar en ik wilde haar het liefste oppakken en mee naar huis nemen, waardoor ik merkte dat ze zich afsloot en me op afstand hield. Door te voelen wat dat met me deed, zag ik dat ik haar te graag wilde laten zien dat ik er voor haar ben. Ik was bang dat ze niet zou voelen dat ik er voor haar zou zijn als ik niet in de overdrive zou gaan. Later konden we er over spreken, kwam er ruimte en loste er iets op waardoor het weer ging stromen en het contact lichter werd.

**‘Als zich hobbels voordoen dan kijk ik de situatie aan, waardoor er direct meer ruimte en vertrouwen komt’**

Over de hele linie voel ik me lichter doordat ik (meestal) contact maak met mijn eigen stroom. Bovendien merk ik dat een heel groot deel van mijn angsten opgelost is. Als zich hobbels voordoen dan kijk ik de situatie aan, waardoor er direct meer ruimte en vertrouwen komt.

Wat tantra me nog meer gebracht heeft en wat ik heel bijzonder vind, is dat mijn broer en zus ook retraites zijn gaan volgen bij het Centrum. Mijn enthousiasme werkte aanstekelijk! We hebben alle drie onder andere de tweejarige Tantra Training gevolgd, wat ons enorm helpt in onze gezinsdynamiek. Bij familie is er altijd sprake van patronen, tantra helpt ons om uit de groef te blijven, nieuwe weggetjes te vinden. Het helpt dat we alle drie kúnnen communiceren, dat we tools hebben en een gedeelde interesse, ook naar wat de verbinding in de weg staat. Ophelderend van issues wordt zo eenvoudiger. Als we iets inbrengen is er bereidheid om echt te luisteren en slaan we elkaar er niet mee om de oren. Er is liefde en bereidheid om zo echt en eerlijk mogelijk te zijn. De instinker is om het niet vanzelfsprekend te vinden, deze manier van samen-zijn. Doordat we alle drie tantra beoefenen is het contact dieper en voller geworden.

### **Hoe is het voor je om leraar te zijn?**

Eigenlijk heb ik nooit de ambitie gehad om tantraleraar te worden, dat is iets wat organisch is gegaan, iets wat zich gaandeweg meer is gaan ontploegen. Ik heb wel op tijd ja gezegd, waar ik ja kon zeggen. Het is heel vervullend om bij mensen te mogen zijn en ze te mogen ondersteunen, zodat ze dieper contact met zichzelf kunnen maken en bij de ervaring aanwezig kunnen blijven - aangenaam of onaangenaam. Het aanwezig blijven zorgt meestal

voor meer ruimte, meer openheid en meer verbinding. Ik hou heel erg van de onmiddellijke ervaring van het werk van het Centrum; het gaat altijd over wat er op dit moment voelbaar is. Dat maakt het leraarschap ook een groot avontuur, want het kan altijd alle kanten op.

### **Hoe zou jij jezelf omschrijven als leraar?**

Ik denk dat iedere leraar zo zijn eigen kleur en kwaliteiten heeft. Mijn kleur is denk ik dat ik heel toegankelijk ben, menselijk en ergens ook heel 'gewoon'. Voor mij is het best gemakkelijk om, met compassie, dichtbij mensen te zijn. Wat ik vaak terug krijg van deelnemers is dat er veiligheid is, waardoor er steun is voor wat er zich ook maar aandient, zowel diepe pijn als grote levendigheid en alles daar tussenin.

Ik ben een jaar geleden de training Ontmoeting in Relatie gestart, speciaal voor stellen om te ervaren wat tantra voor hen zelf en voor hun relatie kan betekenen. Ik geniet daar heel erg van. Stellen uitnodigen om naar binnen te gaan, te vertragen, eenvoudig aanwezig te zijn, niet meer zo hard te werken voor contact, te kunnen ontspannen in elkaars aanwezigheid en dan te kijken wat er wil gebeuren. Want door de tijd te nemen en te vertragen gebeurt er heel veel. En dan: wat waar is, waar laten zijn. Dat is avontuurlijk en soms ook best spannend. Ik vind het heel mooi dat in die training voor mijn ogen de dynamiek tussen de twee mensen zich laat zien. Daar bij blijven betekent dat iets zich kan openen voorbij de logica. En dan mag ik getuige zijn van een echte ontmoeting. Magisch!

Vanaf het najaar ga ik introductiegroepen geven, te beginnen met de Parengroep in 3x2 dagen. Ook ben ik een nieuw programma aan het schrijven, maar waar dat precies over zal gaan blijft nog even een verrassing. Wordt vervolgd dus!