

## ‘De basis blijft verbinding en liefdevolle aandacht’

Het evenement is net weer achter de rug: het Tantrafestival, georganiseerd door Jan den Boer en zijn vrouw Caroline van Wijngaarden. Voor de 23e keer alweer en voor de tweede keer in Heart to Heart in Bussum. Kleinschaliger dan vroeger in Djoj, maar niet minder plezierig.

“Heart to heart is een mooie locatie”, zegt Jan. “Kleinschaliger, vroeger hadden we acht zalen en nu vier, maar het is wel een plek waar we dezelfde fijne sfeer kunnen creëren en mensen de kans kunnen geven om verschillende vormen van tantra te ervaren.”

Die kennismaking met de activiteiten van veel verschillende trainers en met de soms heel eigen invalshoeken die zij gebruiken is altijd de basis geweest van het Tantrafestival. “Ja, en tegelijkertijd ook wel duidelijke grenzen stellen. Dus in onze festivals geen seksuele handelingen en de nadruk op de verbinding vanuit de intentie, liefdevolle aandacht. Daarmee proberen we wel een vorm van tantra neer te zetten waar wij ons bij thuis voelen, zonder een oordeel te hebben over wat anderen doen.”

### Ontdekkingstocht

De festivals zoals Jan en Caroline die organiseren zijn voortgekomen uit het boek ‘Tantra, het verlangen naar verbinding’, het eerste boek dat Jan over tantra schreef en dat in 2004 uitkwam. “Ik wilde niet een of andere boekpresentatie in een café of zo. Toen is eigenlijk het idee van het festival geboren. Het was een van de eerste festivals in deze soort en dat was een hele ontdekkingstocht. Je leert er ook zelf flink veel van, inhoudelijk, maar je gaat steeds beter zelf begrijpen en ook zelf leven waar tantra over gaat. En je leert ook gewoon organiseren. In het eerste festival moet je alles ontdekken en nu weet je natuurlijk toch wel een beetje hoe het werkt.”

### Variatie

Ook bij het 23e festival was er veel variatie in het aanbod: vijftien verschillende work-



Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden: ‘Het is voor ons een levenswijze geworden.’

shops in vier zalen. Jan en Caroline gaven zelf een workshop over tantrische seksualiteit en kashmirische massage, verder was er onder meer een kennismaking met Enchanting Voice, een workshop Nymphs in the Forest, een tantrisch ritueel rond ‘de magie van de open space’, ‘Shiva’s Touch’ en ‘Duik in je bekken, bron van leven en liefde’.

Jan: “We zijn altijd wel weer aangenaam verrast dat er inderdaad zoveel liefdevolle verbinding ontstaat. En de reacties van mensen zijn altijd heel fijn, vooral van mensen die voor het eerst zijn gekomen. We kregen nu ook weer een mailtje van een vrouw die nog nooit iets met tantra had gedaan en die verbaasd was dat er zoveel liefdevolle verbinding was op zo’n dag.”

### Hecht team

Jan en Caroline zijn in de loop der jaren een hecht team geworden, niet alleen rond de festivals, maar ook met de cursussen, weekends en jaartrainingen die ze geven. “Ik kende Caroline net toen we het eerste festival organiseerden. Toen was ze nog vooral deelnemer en waren we nog ons samengestelde gezin aan het opbouwen. Na een paar jaar is ze steeds meer gaan doen en nu is echt iets van ons samen. Het is ook zo leuk om daar

heel aanvullend in te zijn. We hebben allebei onze eigen rol en onze eigen dingen en tegelijkertijd, wij leven hetzelfde verhaal. Het is voor ons echt een levenswijze geworden. Vooral in het dagelijks leven, eigenlijk continu kijken naar de basis van het leven vanuit liefdevolle aandacht. Dat blijft een uitdaging, het vraagt ook continu aandacht, continu oefening. En dat is wel heel mooi, hoe we elkaar daarop aanspreken en elkaar daarin ondersteunen. Dat maakt onze relatie wel superrijk.”

Het Tantrafestival zit er dus weer op, de datum voor volgend jaar ligt alweer vast. En dan over twee jaar de 25e: een mooie mijlpaal.

Intussen zit het stel niet stil. Volgende week reizen ze naar Ibiza, waar ze met een aantal deelnemers een week lang aan de slag gaan met thema’s als leven vanuit liefde, omgaan met verlangen, intimiteit en seksualiteit. “We zorgen dat er genoeg tijd is om te genieten, met fantastisch vegetarisch eten op een magisch mooie plek, waar je het gevoel hebt dat je de enige op het eiland bent.” Voor wie zin heeft: er is nog plek voor een klein aantal aanmeldingen.