



Mindfulnessretreat in Andalusie

REIZEN

‘Mindfulness werkt net zo goed als antidepressiva’, verscheen recent nog in de media. Zelf ben ik er 33, met 3 depressies op de teller. Levenslang medicatie is dan het behandelplan, want het risico op herval is 90%. Maar daar ben ik nog niet aan toe: liever dompel ik me een week lang onder in een mindfulnessbad. **TEKST EN FOTO'S SILKE PETERS**

Las Negras. Zo heet het piepkleine kustplaatsje waar ik samen met acht andere vrouwen aan den lijve ga ondervinden wat een intensieve mindfulnessweek met je doet. De locatie kon niet beter gekozen zijn: volgens de legende ontstond het dorp toen een aantal in het zwart geklede weduwen - *las negras* - van wie de mannen op zee waren omgekomen zich er vestigden, op zoek naar een nieuw begin. En hoewel dit groepje bruist van le-



venslust kampt elk van ons met een zekere zwaarte waar om gerouwd wordt, die vraagt om losgelaten te worden. Tijdens de laatste kilometers naar ons verblijf is het al donker en onderscheid ik tussen de bergkammen alleen de contouren van imposante rotsen die bijna dreigend overkomen. Aangenaam is dan ook de verrassing wanneer ik de volgende ochtend door het poortje van het domein stap en de zee bijna tot aan mijn tenen reikt. Ik weet niet of het ligt aan het uitzicht, de zeebries of de spanning om wat komen gaat maar ik krijg kippenvel over mijn hele lijf. Een lijf dat

meteen aan het werk gezet wordt tijdens de eerste sessie van de week: yoga door docente Lucy, die met haar 71 (!) jaar ons allemaal overtreft in lenigheid. Maar de sessie is meteen een uitdaging, omdat ondermijnende gedachten mijn hoofd binnensluipen: het waait te hard, ik heb het fris, ik ken deze poses, dit is duidelijk voor beginners. Maar ik herken de gedachten, want ik ben niet onvoorbereid aan dit avontuur begonnen. Een maand lang heb ik me dagelijks geoefend in mindfulness met behulp van de onlinemeditaties van headspace.com, en dat werpt duidelijk vruchten

af. Ik herinner me dat je alles kan bekijken als een nieuwsgierige toeschouwer, dat geen enkele ervaring ooit hetzelfde is volgens de mindfulnessfilosofie. Ik probeer me die houding aan te meten en dat lukt wonderwel. Met een mengeling van trots en nieuwsgierigheid begin ik aan de week die voor me ligt.

The Big Five

Later op de ochtend is het tijd voor de mindfulnesssteaching door trainer Sabine, die uitlegt dat we de komende dagen rond vijf pijlers zullen werken: herkennen - erkennen - accepteren - >>>

'LAAT HET LOS', ZEG IK TEGEN MEZELF. 'HET STREVEN, HET ZO HARD JE BEST DOEN. HET IS WAT HET IS EN HET IS GOED ZO'

>>> loslaten en keuze. 'Denk aan de tegeltjeswijsheid "het is zoals het is"; zegt ze, 'en vervang dat dan door "je bent hier en nu zoals je bent, en dat is oké".' Want dé basisvraag in mindfulness is: 'wat is er nu?' Of er nu een prettig of onprettig gevoel is, blijf erbij met je aandacht en je adem. Klinkt misschien simpel, maar hoe vaak laten we een vervelend gevoel écht toe? Zonder het te begraven onder werk, zonder afleiding te zoeken, zonder erover te pieken en het weg te duwen? Gewoon het toelaten en accepteren dat het is wat het is? Ik niet zo vaak alleszins, en ik voel dat er nog werk aan de winkel is ... Na de lunch met salade van feta, rode biet, peer en verse munt die we verorberen rond een tafel die eigenlijk een gigantisch rotsblok is, is het voor wie wil tijd voor de verdiepingmeditatie. Ik sta te trappelen, want mijn fysieke honger is misschien gestild, die naar meer inzicht en rust is net aangewakkerd. En alleen al de plek waar we mediteren maakt het de moeite waard. 'Een soort van *rebirthing*', lacht creatief begeleidster Yvon. En inderdaad, we banen ons gebukt een weg door een paar meter jungledikke begroeiing, om uit te komen aan een plateau-tje van een paar vierkante meter in de rotsen vlak boven de zee. Aanwezig zijn met al je zintuigen - een van de gouden regels van mindfulness - is hier niet moeilijk: spetters zilt water in mijn gezicht, het lichtspel van zon en schaduw, het fluiten van de wind en het gorgelen van de schuimkoppen die stukslaan op de gepolijste rotsen een paar meter lager.

Bejaard koppel

Mindfulness kent niet alleen 5 pijlers, er zijn ook 5 hindernissen waar-

door je je kan laten meeslepen en die je belemmeren om in het hier en nu te blijven bij wat er is: verlangen (willen hebben wat nu ontbreekt, willen laten duren wat nu is), afkeer (van situaties, mensen, gevoelens ...), lusteloosheid/verveling (het gevoel het liefst op de bank te willen liggen omdat niks ergens toe leidt), onrust (fysieke pijn of ongemak; piekeren, zoeken naar oplossingen) en twijfel (mist in je hoofd, blijven wikken en wegen, keuzes uitstellen). Die 5 hindernissen tackel je het best met de 5 pijlers: je moet ze (h)erkennen voor je ze kan accepteren en loslaten, en kan kiezen hoe je het anders wilt. In elke meditatie die volgt in de loop van de week kunnen we aan de slag met de 5 hindernissen. De meest confronterende meditatie is voor mij 'De Herberg'. Sabine nodigt ons uit om te visualiseren dat onze innerlijke wereld een herberg is. Is het er druk of rustig? Zijn er stamgasten? Ben je die liever kwijt dan rijk, of ben je blij dat ze er zijn? Ik realiseer me dat er in mijn herberg een bejaard koppel huist: Angst & Somberheid - al zo lang dat ze deel uit lijken te maken van het meubilair. Ze zijn heel aanwezig, soms gedragen ze zich alsof het hele huis van hen is. In het beste geval schuifelen ze op zolder en maken ze de andere gasten onrustig. En ik beseft dat ik schoon genoeg heb van dat verbitterde duo dat besloten lijkt te hebben dat het leven vaker niet dan wel de moeite waard is, elkaar daarin ophitst en mij er ook van probeert te overtuigen. In het midden van de meditatie-cirkel liggen stenen - voor elke deelnemer een. We mogen er allemaal eentje uitzoeken en er met stift op schrijven welke stamgast(en) we graag 'liefdevol loslaten' - zodat we op het einde van de week ervoor kunnen kiezen om ons al

dan niet te bevrijden van de ballast die de steen symboliseert.

De schildpad en de haas

Stappen. Met blote voeten, zodat het contact met de aarde optimaal is. In een baantje van vier meter, op en af, wel een halfuur lang. Loopmeditatie heet dat dan, en man, wat doet het deugd. Niks verveling, niks ongeduld maar een heerlijke *flow*, mijn eigen adem en even he-le-maal niks. Geen denken, geen streven, geen verlangen. Het is er dus. Rust. In mij. Een inzicht dat niet uit het hoofd maar uit het hart komt, iets wat me nog maar zelden overkomen is en het zaadje van vertrouwen in mezelf wat meer tot bloei doet komen. Ik durf zowaar te denken dat ik op de goede weg ben! Tot 's anderendaags, tijdens de heenweg naar Agua Amarga, een baai die enkel te voet te bereiken is via een pittig bergpad. Praten doen we niet want het is een stiltewandeling. Iedereen mag op zijn eigen tempo stappen, werd er bij het begin gezegd. Allemaal goed en wel, maar we zijn nog geen kwartier ver of ik word al overspoeld door hindernissen, de ene na de andere. Ze verdringen elkaar en eisen om ter hardst mijn aandacht op. Om nog maar te zwijgen van verlangen en lusteloosheid. Deze wandeling - en bij uitbreiding de weg van mindfulness - heeft veel weg van de Processie van Echternach: drie stappen vooruit en twee achteruit. De heenweg voelt als een metafoor voor bepaalde angsten in mijn leven: ik ben te traag, de rest is al vooruit en wie achter me loopt hinder ik. Wat als ik verdwaal, de eindmeet niet haal en niet zal bereiken waar ik naar streef? Tegelijk is er een stem in mij die zegt dat ik toch alleen



MEER INFO

Gun jij jezelf ook een mindfulnessbad? Be-day organiseert op verschillende momenten in het jaar een mindfulnessweek naar het Andalusische kustdorpje Las Negras. De eerstvolgende reis vertrekt op 20 september. De mindfulnessreis is een samenwerkingsverband tussen www.be-day.com en www.jump4art.com. Daar vind je ook mogelijkheden om een mindfulnessstraining (al dan niet privé) van 1 dag tot 8 weken te volgen, of te kiezen voor coaching.

aan dit tempo elke bloem naast het pad kan zien, de zee vanuit elke hoek. Dat het niet de bestemming maar de weg is die telt, hoe traag ook. Tot er gefluit weerklinkt: ik ben effectief op het verkeerde pad beland. Dan is er alleen nog maar balen.

Return to sender

Uiteindelijk bereiken we de baai en ervaar ik wat eerder deze week in de mindfulnesssteaching aan bod kwam: gevoelens zijn als de zee, ze komen en gaan. Als je ze loslaat, als je je kan overgeven aan dat ritme van eb en vloed, als je kan vertrouwen dat na de pikzwarte, kolkende zee er een volgt waarin amper een rimpeling te zien is, enkel het schijnsel van de zon, dan zit het goed. Dan heb je vertrouwen om te wachten tot de rust weerkomt. En bij het bereiken van de baai hervind ik ook de rust in mezelf. Het warme zand, het ruisen van de golven, het magistrale uitzicht - het haalt me terug naar het hier en nu. In de brief die we vervolgens naar onszelf mogen schrijven zet ik mijn demonen op papier. Daarna voel ik dat ik er klaar voor ben. Hier en nu is het tijd, tijd om me te bevrijden van Angst & Somberheid en mijn steen in zee te werpen, daar, op die inham achter die grote rots. Ik wandel ernaartoe zoals in de loopme-

ditatie, voetje voor voetje, het zand en de keien onder mijn voeten voelend. Eens de plek bereikt mediteer ikeerst. Ik voel wat is, wat er mag zijn en ik blijf erbij. Ik herinner me de woorden van Sabine over liefdevol loslaten, vanuit positieve emoties, niet vanuit negatieve. Het weerhoudt me ervan om mijn bejaard koppel meedogenloos te verdrinken in zee. Ik stuur hen op cruise, de wereld rond - een kaartje hoeft écht niet. Maar ik beseft dat ze van tijd tot tijd toch weer voet aan wal zullen zetten, en dan willen terugkeren naar hun vertrouwde herberg ... Ik neem me voor om dan mijn best te doen om de deur niet te barricaderen maar hen net welkom te heten. Om vol compassie te beseffen dat ze bij mij horen en geduldig af te wachten, in het vertrouwen dat ze weer hun koffers zullen pakken, net als de golven die komen maar ook weer gaan. Met alle kracht die ik in me heb keil ik mijn steen in zee. *Bon voyage* ...

It's all me

Of de terugweg nu anders zal zijn, vraag ik me af terwijl ik weer richting strand en de groep wandel. 'Laat het

los', zeg ik tegen mezelf. 'Het streven, het verlangen, het zo hard je best doen. Het is wat het is en het is goed zo.' En de terugweg is anders. De enige voetstappen die ik hoor zijn de mijne. De enige ademhaling waar ik naar luister is die van mij. Ik denk aan het beeldhouwwerk dat ik deze week maakte: een golf die geboren werd uit steen en uit mezelf, en die ik de inscriptie *panta rhei* gaf - alles stroomt. Of zoals Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van mindfulness, het verwoordt: '*you can't control the waves but you can learn how to surf*'. Mijn storm is bedaard, de zee is kalm en het enige wat me nog overspoelt is dankbaarheid - voor dit moment waarin ik voel dat het kan. De week loopt op zijn einde, ik heb een zwaar hart - ik zou graag blijven, hier, op deze plek waar het vertrouwen in mezelf groeide, op de plek waar ik ballast overboord gooide, op de plek waar ik in een heerlijke bubbel vrij was van de waan van de dag. Maar ik beseft dat alles uit mezelf is gekomen - het ligt niet aan de plek, het ligt aan mij. Ik neem het mee waar ik ook ben. In mijn hoofd weerklinkt de mantra van Thich Nath Hanh. Ik ben hier. Ik ben thuis. Ik ben stevig. Ik ben vrij. ■ >>>