

Balans, rust en sereniteit op Bali

Bali is tegenwoordig het mekka van de yoga en meditatie. Ieder jaar trekken vele Nederlanders naar het eiland om zich in een tropische setting door rust en stilte te laten inspireren. Waarom helemaal naar Bali als je om de hoek ook yoga & mindfulness kunt beoefenen? MettaMind uit Amsterdam organiseert mindfulnessretraites op Bali. Enkele deelnemers vertellen wat er zo speciaal is aan het eiland.

Als oprichtster van MettaMind voor yoga en mindfulness vond ik op Bali de meest aangewezen plek voor onze retraites. Er heerst een speciale energie op het eiland, die je meteen voelt zodra je uit het vliegtuig stapt. Op het eiland wordt al eeuwen gemediteerd, gebeden en geofferd en misschien zorgt dat wel voor die speciale sfeer. Iedere Balinees is zo van spiritualiteit doordrongen. Ze eren hun goden en heilige plekken door het bouwen van tempels en het vervullen van kleine en grote ceremonies. Jong en oud, man en vrouw, iedereen doet er aan mee. Het respect, de gratie waarmee de vrouwen de beelden van hun goden, via een bloem tussen de vingers, met water besprenkelen, ik vind het van een wonder-schone sereniteit. De Balinezen zijn ook dankbaar voor wat is en het is mooi om te zien dat ze die dankbaarheid duidelijk uiten. Het respect voor de weldadige natuur, het vruchtbare land, het tropische klimaat en de heerlijke vruchten die het eiland hun aanreikt,

tonen ze in de vorm van ceremonieën. Voor bijna alles is er een ceremonie. Voor de oogst, geboorte en dood, trouwen, het betrekken van een nieuwe woning, de voorouders, het begin van een seizoen, nadat de rijst geplukt is... Ook van mij wordt aan het begin en einde van de retraite een offerande verwacht. De aandacht voor het leven en het gewoon 'zijn' inspireert me en dat neem ik na de retraites mee als ik weer naar huis ga.

Bijzondere energie

Ook systeemcoach Mineke Minderhoud proefde de energetische sfeer op Bali. Zij nam dit jaar voor het eerst deel aan de yoga- & mindfulnessretraite van MettaMind, en maakte vooraf een rondreis om de sfeer alvast te proeven. 'De mensen zijn zuinig op wat ze hebben, ze gaan er respectvol mee om. Dat ze het belangrijk vinden dat de ander zich goed voelt, werd me ook snel duidelijk. Iedereen had het beste met me voor en dat merkte ik ook tijdens de retraite. Ik voelde me heel welkom. Zo geaccepteerd om wie ik ben en wat ik doe. Soms was er een praatje, maar evengoed was het er niet. Dat maakte niet uit. Iedereen liet me er heerlijk mezelf zijn. Toen we spontaan afspraken om een stiltedag in te lassen, deed de staf mee alsof ze het altijd al deden. Die stilte, de rust, het past bij hen. Het bijzondere aan de Balinezen is ook dat ze tegelijkertijd wel en niet aanwezig zijn. Heel bescheiden, nederig, maar niet op een onderdanige manier. Gewoon passend bij het moment. Aanwezig als het nodig is, je de ruimte gevend wanneer je daar de behoefte aan hebt. Die bijzondere aandacht, het typeerde de retraite en mijn verblijf op het eiland.'

Een bijzonder ritme

Consultant Hilda Sillevs Smitt-Eegdeman kwam aan op Bali tijdens *Galungang*. Dat is het belangrijkste religieuze feest op Bali, zeg maar wat kerst voor ons is. Een mooiere aankomst kon ze niet hebben, want het hele eiland was versierd. Galungang viert de terugkeer van de Balinese goden en voorouders naar Bali. Bij de ingang van iedere tempel, en Bali heeft er maar liefst 20.000, staan Penjor, torenhoge gevlochten bamboestokken, versierd met vruchten, kokos, blade-



ren en bloemen. Ze staan aan de rechterkant van elk huis en bij elke ingang wordt een klein bamboe altaar geplaatst. Het feest Galungan symboliseert de overwinning van het goede op het kwade. Als dank vermaken Balinese families de goden met gebeden, offers en ceremonies waarmee ze energie op het eiland reinigen en in balans

brenghen. Het festival duurt tien dagen en begint op de dag dat de voorouderen Bali bezoeken en eindigt met het feest Kuningan wanneer de voorouderen weer terug naar de hemel gaan. Voor Hilde, die al naar Bali wilde vanaf het moment dat ze als kind de exotische plaatjes bij de Douwe Egberts koffie zag, kon de eerste Bali-reis niet spiritueler beginnen. 'De spiritualiteit is zo in de cultuur verweven, ik was erdoor overrompeld en werd erin ondergedompeld', vertelt ze met een lach op haar gezicht. Na de feestelijke aankomst, kwam Hilde tijdens de MettaMind-retraite terecht, op wat ze zelf beschrijft als een eiland in een eiland. 'Het voelde zo exclusief en de Balinese staf is zo lief, toegewijd, aardig. Het programma, de oefeningen en het speciale eten brachten me in een bijzonder ritme. Confronterend was het ook. Tijdens de oefeningen merkte ik dat ik het allemaal te goed wilde doen. Ik was aan het vechten met mezelf totdat ik me realiseerde dat ik mezelf niet op de huid hoeft te zitten. Dat ik meer compassie met mezelf kon hebben. Een van de openingszinnen van elke yogasessie vertelde dat ook. Je zult eruit halen wat eruit te halen valt en dat is goed genoeg. De compassie voor mezelf heb ik ook mee naar Nederland genomen. Ik had mezelf op een fijne yoga-week getraakteerd, maar had niet verwacht dat ik ook mooie inzichten zou meekrijgen. Ik was niet op zoek naar spiritualiteit maar heb het op Bali wel gevonden.'





Bewust leven

De MettaMind-retraite kent een vol, maar relaxt programma. De deelnemers staan vroeg op. De eerste yogales begint om zeven uur en gedurende de dag volgen er nog twee sessies mindfulness en een yogales. Alle sessies vinden buiten plaats, op het terras dat omringd is door palmen met kokosnoten en geurige bloemen. Op de achtergrond klinkt het zachte geruis van de golven van de Bali-zee. De natuur helpt de deelnemers zich met hun eigen natuur te verbinden en het klimaat ligt als een warme deken om hen heen. De rust mag niet gestoord worden door prikkels vanbuiten. Als trainer nodig ik de deelnemers aan het begin van de retraite uit om de telefoon, iPad en computer voorlopig links te laten liggen. Zo zijn de deelnemers een week los van de media, zodat niets ze doet denken aan de verplichtingen in Nederland. Eva van Dulken, IT-consultant van beroep was er blij mee. 'Mede daardoor heb ik me, als het ware, kunnen *resetten* en nu weet ik weer wat echt belangrijk voor me is. Ik kwam erachter dat ik de antwoorden op mijn vragen allang wist en ik kon in rust stilstaan bij de implicaties ervan. Dat had ik nooit bereikt op mijn yogamatje, elke woensdagavond in Utrecht. Dat de Balinezen heel bewust leven, werkte ook aanstekelijk. Aandacht voor wat je doet, het is onderdeel van hun leven. Al dat offeren, het had een magische aantrekkingskracht. Ik wilde meedoen. Even meelopen naar het tempeltje in de tuin waar ze iedere ochtend een kleine offerande doen. Even meeleven, even die rust en sereniteit, die uit-

gaat van het ceremoniële ervaren. Tijdens mijn reis door Bali na de retraite merkte ik dat ik rustiger was dan ooit. Toen ik er op uit trok met een andere deelneemster besloten we te mediteren in een Boeddhistische tempel. Na enige tijd kwamen er ineens dertig Fransen binnen die overal foto's van maakten. Omdat we met onze ogen dicht zaten voelde het alsof ze ons aan het fotograferen waren. Maar ik heb mijn ogen niet opengedaan. Ik hoefde niet overal meer op te reageren, dat had ik maar mooi geleerd.' Eva nam nog meer mee uit Bali. Dankbaarheid bijvoorbeeld. 'Ik voel eenmaal terug in Nederland veel dankbaarheid, vooral voor ervaringen en vriendschappen. Eigenlijk niet voor spullen, die worden steeds onbelangrijker. Doordat ik me nu richt op wat ik heb en daar dankbaar voor ben, wordt het leven almaar mooier. Ik neem meer tijd om de dingen op me in te laten werken en schiet minder snel in de reactie.'

Mindfulness

Mindfulness speelt een belangrijke rol in de retraite. Mindfulness helpt je om bij jezelf te komen. Het staat voor bewust in het nu aanwezig zijn, zonder oordeel. Dat doe je door even stil te staan bij wat er op dit moment gebeurt. In meditatie of tijdens de dagelijkse bezigheden. Daardoor merk je de gedachten op die door je heengaan, herken je de emoties die daarop volgen en dat maakt je bewust van je automatische (reactie)patronen. Doordat je ernaar kijkt zonder te reageren creëer je ruimte tussen jezelf en al die gedachten en emoties die je kunnen overspoelen. In die ruimte kom je dichterbij jezelf, vind je rust en balans en zie je beter welke keuzes het beste bij je passen. Daarmee verbeter je de



kwaliteit van je leven. Maar dat is iets dat Balinezen zelf niet nodig lijken te hebben. Het is inspirerend om te zien met hoeveel aandacht de staf de dagelijkse dingen doet. Alleen al de aandacht voor het vouwen van de servetten, de bloemen op je bed als de kamers zijn schoongemaakt en de tevredenheid waarmee de vloer geveegd wordt. Er is zoveel ple-

zier en sereniteit. Het geeft je zo'n ander perspectief op het leven. Wij westerlingen worden vaak zo gedreven door ons werk, onze agenda, onze to-do-lijsten. We hebben zulke strenge ideeën over waar we allemaal aan moeten voldoen. Daardoor wordt het steeds moeilijker te voelen wat we echt willen en wie we echt zijn. Op Bali gaat het veel meer over zijn. Met elkaar. Samen eten, samen praten, samen lachen. Natuurlijk tellen werk en financieel comfort ook mee. Maar dat wel om van te leven. Balinezen leven niet om te kunnen werken. Ze laten zich niet leven. Mede daarom is Bali voor mij de perfecte plek om mijn retraites te organiseren. De aandacht voor mindfulness is er dubbelop. Tijdens het programma en als onderdeel van het Balinese leven.

Yoga & Mindfulness met MettaMind

MettaMind gaat twee keer per jaar naar Bali voor yoga- & mindfulness-retraites. Ieder jaar in maart/april en september/oktober. In 2014 beginnen de voorjaarretaites van een week op 5, 16 en 27 april, de najaarretaites op 19 sept., 30 sept. en 11 okt. In Nederland biedt MettaMind acht-weekse mindfulnessstrainingen aan in januari, mei, juli en oktober en workshops, yogalessen en individuele sessies. Zie www.mettamind.nl voor alle details.



Wineke van Aken geeft mindfulnessstrainingen en yoga, en heeft haar opleiding genoten bij het Instituut voor Mindfulness. Daarnaast is zij internationaal gecertificeerd Kundalini Yoga docent. Wineke van Aken heeft 17 jaar lang gewerkt als communicatieadviseur en marketingmanager voor organisaties als Sanoma, Rabobank en MSL Communication Consultants (voorheen Publicis). Zij heeft in 2011 Metta-

Mind opgericht met als doel yoga en mindfulness voor een breed publiek toegankelijk te maken zodat dit kan dienen als handvatten om meer rust en balans te vinden. Thuis, in de sociale omgeving en op het werk. Wineke gaat regelmatig op meerdaagse Vipassana stilteraites om haar kennis van mindfulness te verdiepen en te belichamen.

Foto's bij dit artikel, behalve pag. 42 linksboven, zijn van Mettamind.nl