Uithuilen in het

Om los te komen van dagelijkse beslommeringen kan een retraite helpen. Helemaal als er ook yoga, mindfulness of meditatie aan te pas komen. En nog beter: als je daarvoor naar Bali moet.

TEKST EN FOTO'S MARIJE VAN BEEK

Vijf voor zeven, de zon komt op over Bali. Op het terras van een villa aan de zuidwestkust spreidt René Laning (41) zijn yogamat uit. Ietwat onwennig zet hij zich op een meditatiekussen. Het is aan de kleine kant voor zijn postuur – type boom van een vent – maar het gaat net. Benen in kleermakerszit, hij is er klaar voor.

Zijn acht reisgenoten volgen. Samen zijn ze op het Indonesische eiland voor een yoga-mindfulness-meditatie-retraite. Georganiseerd door het Nederlandse MettaMind. 'Rust in je hoofd, balans in je leven', belooft de flyer van het bedrijf.

Volgens trainer Wineke van Aken, die de drieledige retraitecombinatie nu voor het derde jaar organiseert, kent Bali bijzondere esoterische krachten omdat er al eeuwenlang geofferd en gemediteerd wordt door hindoes, die meer dan 90 procent van de bevolking uitmaken. Een gemiddelde Balinees offert vijf keer per dag, vertelt Van Aken. "Er hangt op dit eiland een spirituele sfeer. Dat voel je."

En dat zie je ook. Terwijl de gasten zich installeren op hun yogamatten, loopt de buurvrouw het pad naast de retraitevilla af. Boven haar hoofd troont ze een dienblad vol schaaltjes mee. Sierlijke bakjes van bananenboomblad, gevuld met bloemen, rijst, een pluk groen, een koekje, en wierook. Er zweven geurige wolkjes achter haar aan.

Deze burgemeestersvrouw is voor een offerande op weg naar de wat lager tussen de rijstvelden gelegen huizen. Vanaf het villaterras hebben de Nederlandse gasten een paradijselijk uitzicht. Ook dat maakt Bali tot een geschikte plek voor deze retraite: yoga tussen de wuivende palmen is nu eenmaal een stuk prettiger dan op een regenachtig Waddeneiland.

De bloemen, in zulke felle kleuren dat ze pijn doen aan je ogen, stemmen vrolijk. Wie niet te ver afdwaalt van de villa – vriendelijk verzoek van de retraiteleidster – waant zich in een stukje neergedaalde hemel. Tenminste, als je de gigavervuilende autoweg een paar honderd meter verderop kunt negeren, waar zich om de paar uur een file van stinkende trucks ophoopt. En je ook die tandeloze buurman, die in de felle zon ploetert op zijn rijstveld, eventjes vergeet.

Helemaal gratis is 'rust in je hoofd en balans in je leven' natuurlijk niet. Verre van dat. De meeste deelnemers hebben een baan waarmee ze zich deze reis kunnen veroorloven. Of hadden die. Een Lochemse ondernemer die vanwege de crisis zijn bedrijf moest verkopen, komt 'Nederland uitschakelen', zegt hij. Een directiesecretaresse wil op Bali energie opdoen. Twee deelnemers zitten midden in een huwelijkscrisis. En dan is er Linda Dijkman (33), een Amsterdamse *in-between-jobs*. Zij wil hier 'haar gevoel terugvinden'.

Lang heeft ze haar 'zachte kant weggestopt', vertelt ze. "Dat was nodig in de vele zakelijke contacten die ik had, maar ik begon er privé last van te krijgen. Ik ben weg bij het mediabedrijf waar ik werkte. Ik word niet meer gelukkig van die heel commerciële functies."

Van de yoga merkt Dijkman al gauw effect.

paradijs

Over 'het bruggetje', een oefening die 'het hartchakra moet openen', waardoor 'energie in het lichaam weer kan stromen', zegt ze: "Ik zat heel stom te lachen. Ik voelde me twee uur lang alsof ik een jointje had gerookt." En tijdens een sessie met veel oefeningen vanuit de heupen merkte ze ook resultaat. "Ik had al wel eens gehoord dat in de heupen emoties zitten opgeslagen. Nu merkte ik dat ook; ze zijn losgekomen. Ik heb wel acht minuten zitten janken."

De vrije tijd tussen de yogasessies, mindfulnesstrainingen en avondmeditaties, wordt gebruikt voor lange gesprekken met elkaar. Tijdens een van de avondmeditaties begint een deelnemer te snikken. De anderen, de ogen neergeslagen, zoeken tussen hun wimpers door oogcontact met trainer Van Aken: mogen ze stoppen met mediteren om hun reisgenoot te troosten?

"Laat het er maar zijn", zegt de trainer. Dat lijkt misschien wat harteloos, het heeft juist alles met mindfulness te maken, legt Van Aken later uit. "Wij zeggen al gauw: 'Ik bén verdrietig'. Beter is te zeggen: 'Ik héb verdrietige gevoelens'. Bij mindfulness en meditatie leer je je gevoelens van een afstandje te bekijken – ze als een film voorbij te laten komen. We laten ons er anders te snel door meeslepen."

René Laning is hier omdat het niet goed gaat met zijn *work-life-balance*. Te vaak neemt hij in de weekeinden werk mee naar huis, vertelt hij. Nee, een leuke vader voor zijn kinderen vindt hij zichzelf niet echt. Om de vijf minuten steekt hij een nieuwe sigaar op. Hij komt op Bali 'de klok opwinden'. "In Nederland wijkt na een dag de tijd een seconde af, na een maand 30 seconden, na een jaar zeker een half uur. Ik wil deze week gebruiken om goed schoon te maken en niet meer uit de pas te lopen."

> *De tijd tussen yoga, mindfulness en meditaties wordt gebruikt voor gesprekken*

Na wat gesputter met de yoga ("Mijn lijf is er gewoon niet geschikt voor") doet Laning na een paar dagen enthousiast mee. Op dag vier heeft hij een inzicht. "Het lijkt of alles nu helderder binnenkomt", zegt hij. "Alsof mijn zintuigen het beter doen na de yoga. Ik zie beter, hoor beter, ruik beter. Of misschien moet ik zeggen: bewuster." Hij vertelt over een gevoel dat opeens 'krachtig binnenkwam': "Ik moet er gewoon zijn voor mijn kinderen. Punt. Geen gemaar."

Niet alle deelnemers namen een probleem mee naar Bali. Truus de Ruiter (58) ziet de retraite als aanvulling op wat ze thuis ook doet: zich verdiepen in spiritualiteit. "Ik ben altijd op zoek naar het hogere in mezelf. Naar mijn goddelijke kern. Een soort oerweten."

Acht dagen later, als het strikte dieet van yoga, zon en mindfulness ten einde is, maakt iedereen de balans op. René Laning denkt dat hij de mindfulness wel onder de knie heeft. "Eigenlijk leefde ik al zo, voordat ik het een naam had gegeven. Ik geniet thuis bijvoorbeeld altijd heel bewust van zelf koken." Hij neemt zich voor er ook 'bewuster' te zijn voor zijn kinderen. In de weekenden. "Dan hoef ik niet per se minder te gaan werken."

Linda Dijkman voelt zich 'een beetje verlicht'. "Alsof ik iets kwijt ben. Het luchtte enorm op om weer eens te huilen."

En voor Truus de Ruiter was de retraite een openbaring. "Ik voelde me na de eerste yogasessie ontzettend dankbaar. Dat zo'n heel universum – of de kracht van liefde... je kunt het ook God noemen – wil dat jij verder groeit..." Bij een strekoefening, vertelt De Ruiter, voelde het alsof ze tot de hemel kon reiken en er geen einde kwam aan haar lichaam. "Ik ben meer in contact met het Al", lacht ze. "Of het is gewoon Bali."