



Spirituele toerist in Marokkaanse woestijn.

Spirituele reizen: meer dan zomaar vakantie

'IN DE WOESTIJD VIND JE ALS REIZIGER JE WARE ZELF'

Twee dagen en drie nachten helemaal alleen in een tent of onder een luifeldak in de woestijn, zonder eten, met alleen water en een honingmengsel. Of waterwiegen in Kenia. Of de Berg van de Zaligsprekingen afdalen. Daar knap je als 'spirituele reiziger' van op. Meer dan dat: je vindt je ware zelf. Of Gods plan met jou. Dat kan ook.

Tekst: Jurgen Tiekstra

Drijven in het water van een mangrovebos in Kenia. Het is een meditatieve oefening die coach Diana Bergsma (57) leidt tijdens een van haar spirituele vakantiereizen. "Een mangrove is een bos dat onder water staat", vertelt ze. "Ik doe die oefening omdat vooral Nederlanders

mensen zijn die zó in hun hoofd leven dat ze niet meer mee kunnen stromen met wat het leven geeft. In die mangrove moet je je laten meedrijven. Wat ik zie is dat mensen zich bijna niet kunnen overgeven aan de stroom. Maar je moet mee, en je moet plat blijven liggen, want onder het water zijn rotsen. Mensen raken dan gespannen: o

help, ik kan dit niet. Er komt angst naar boven, omdat ze de controle verliezen, in plaats van dat ze ervan genieten: wat heerlijk is dit, ik hoef niet te zwemmen, dit gaat vanzelf."

Wat Bergsma óók doet in Kenia, evenals tijdens haar andere spirituele reizen: waterwiegen. "Dat vind ik heerlijk om te doen.

Dan neem ik mensen in mijn armen en ga ik ze letterlijk wiegen door het water heen. Dat is precies zo'n zelfde beeld als stromen: ook daarin laat je de controle los. Dat vinden mensen eng, en dan komen vaak herinneringen boven hoe ze zichzelf als kind hebben ervaren. Dan zie je vaak dat mensen al als kind een bepaalde richting op werden gestuurd; hoe ze zich moesten gedragen, wat ze wel of niet moesten zeggen. Daar begonnen al de beperkingen. Voor mensen is dat waterwiegen emotioneel, maar ook bevrijdend: om te ervaren dat je graag iets wilde, maar het niet kon of mocht. Vanuit je hart durven leven; dat is een heel proces. Dat leer je niet in een vakantie van één week. Vaak komen mensen terug om nog een keer zo'n reis te doen."

Alleen in de woestijn

Spirituele reizen: het zijn doevakanties. Maar in plaats van dat je een huis bouwt of gehandicapten helpt, probeer je je ware zelf terug te vinden. De spiritualiteit tijdens



'Op een gegeven moment worden de telefoons uitgezet. Dat is best een momentje'

deze reizen is vaak uiterst aards. Het heeft niks te maken met luisteren naar spirituele goeroes of verdieping vinden in reïncarnatie, zegt Rikkert Barendse, reisleader bij organisatie *Barrio Life*. Hij organiseert sinds een aantal jaren bezinningsreizen in Marokko, die culmineer in een eenzame retraite van elke deelnemer op een zandheuvel in de grote hete vlakte van de Sahara. Barendse werkt voor de reis samen met een vriend van de organisatie *Nature Quest*, die vergelijkbare retraites ook aanbiedt in de Nederlandse natuur.

"De deelnemers zijn vaak zzp'ers, docenten

of managers uit het bedrijfsleven", vertelt Barendse. "Het zijn voornamelijk mensen die heel mentaal bezig zijn, vaak met kantoorbanen, meestal zijn ze hbo-plus. Ze zitten vaak met een burn-out, of ze zeggen: ik merk dat ik een cadeautje aan mijzelf moet geven."

De reis begint als het vliegtuig in Marrakech aankomt. Daarna gaat de bus naar Foum Zguid, een stadje aan de rand van de woestijn. Barendse: "Op een gegeven moment worden de telefoons uitgezet. Dat is best een momentje: mensen vinden dat moeilijk."

Na een overnachting rijdt de groep in een jeep richting een oase met de naam Zaouia Sidi Abd Enabi, een gehucht waar zo'n honderd mensen wonen. Vroeger kwam hier de handelskaravaan uit Timbuktu, Mali, langs, op weg naar Marrakech. Een dag later lopen de deelnemers de woestijn in, waar een tent wordt opgezet als basiskamp. Iedereen kiest vervolgens zijn eigen zandduin uit voor een *solo quest*: twee dagen en →

Toeristen en hun gidsen in Marokko.



drie nachten helemaal alleen in een tent of onder een luifeldak, zonder eten, met alleen water en een honingmengsel. Voor die tijd al zijn er groeps gesprekken en -meditaties geweest, onder leiding van een coach van Nature Quest. “Ken je *talking sticks* als concept?”, vraagt Barendse. “Dat is een activiteit die veel coaches doen. Bij het kampvuur in het midden van de groep ligt een stok. Als iemand iets wil vertellen, pakt hij die stok. Daarna legt hij hem terug, en kan iemand anders de stok pakken.” Rond het kampvuur wordt de deelnemers onder meer gevraagd om de volgende zin af te maken: “Als je me echt zou kennen, dan weet je dat...” “Bij die vragen komen de eerste tranen naar boven”, vertelt Barendse. “Iemand vertelt dan: ik ben zwanger geweest maar ik ben mijn kind verloren en ik ben daar nog steeds niet over heen. Of iemand zegt: ik zit op de rand van een burn-out. Er komt heel veel naar boven dan, wat een vertrouwd gevoel geeft in de groep.”

Wijsheid van nature

Hoogtepunt is de *solo quest*. “Ik heb hem zelf vorig jaar ook gedaan”, vertelt Rikkert Barendse. “Het lijkt heftig, maar tegelijkertijd is het ook heel relaxt. Als je een mooie zonsondergang ziet, sta je bijna te dansen van blijdschap. Het andere moment denk



Gina Scharff: “Je gaat in de woestijn door je eigen onrust heen.”

je: is dit het? En dan raak je weer stil en komt van alles naar boven. Er gebeurt weinig die dagen. Dat is ook de essentie van deze reis: dat er niks gebeurt, en daar oké mee zijn. Je ziet kilometers aan zandduin voor je, je hebt geen ontbijt, lunch of diner, je kunt kleine wandelingen maken in de duinpan, je kunt zandtorren observeren, een zandkasteel bouwen. Er gebeurt verder niks. Dat is het. Dat klinkt heel raar, maar dat is eigenlijk de essentie van het leven.” Gina Scharff (53) deed de *solo quest* in de Sahara al tweemaal, en denkt aan een derde keer. Ook in Nederland deed ze hem vaak, zoals in het Kuinderbos in de Noord-oostpolder. Een groot deel van haar leven was ze zoekende: ze voelde zich niet op haar plaats als leerkracht in het onderwijs, daarna verdwaalde ze in de IT-branche. Nu is ze zelf een coach geworden, een ‘mensenbegeleider’ zoals ze het beschrijft. “Na mijn allereerste *quest* ervoer ik: zo voelt het dus, een fysieke en mentale *reset*. Dat is niet te beschrijven, en je raakt het gevoel helaas weer kwijt, maar iedere keer als ik uit zo’n *quest* kom voel ik: oké, het is weer losgelaten, het gevecht is over. Er gebeurt veel meer met je dan alleen even dat er niemand meer aan je kop zanikt. Je gaat door je eigen onrust heen en merkt: nu is er rust, nu is het gewoon genieten. Ik vond het fascinerend wat er nog allemaal leeft in de Sahara. Heel veel scarabeeën, van die grote zwarte torren. Ik zag vlinders, wat ik niet had verwacht. Maar ook salamandertjes, en sporen van woestijnvosjes. Ik zat ook in de looproute van de kamelen. Die kwamen regelmatig voorbij.”

“De *quest* an sich kun je net zo goed in Nederland doen”, zegt Scharff, “maar de Sahara voegt wel iets toe, namelijk de wijsheid van die mannen die in de Sahara leven. Dat wat wij zo hard zoeken, hebben zij van nature. De lokale gids die ik twee keer heb zien meegaan, die heeft de wijsheid van de natuur in zich. Zij leven niet zo met de tijd. Zij weten dat de zon de volgende dag weer opgaat.”

Warme cultuur

De wijsheid van de andere cultuur; dat is ook de reden dat Diana Bergsma zo graag het vliegtuig pakt. Al organiseert ze met haar bedrijf, simpelweg genaamd *Spirituele Vakantiereizen*, ook een retraite in Zutphen,



Diana Bergsma: “Door de consumptiemaatschappij weten we niet meer wie we zijn.”

en een *Festival van de Liefde* op Terschelling. Jarenlang werkte ze in de kinderbescherming en het maatschappelijk werk, maar in 1997 trok ze naar Spanje. “Ik was er klaar mee. Dit was niet de manier waarop ik wilde werken met mensen. Het is toch veel dossierverslaglegging, het is praten met mensen waar je maar drie kwartier voor krijgt. Ik wilde meer.” Daar in de bergen van Zuid-Spanje woonde ze twaalf jaar. In een periode dat ze lange tijd ziek was, werd ze geholpen door vrouwen om haar heen, met een dienstbaarheid die in ons land verdwenen is, zegt ze.

Die dienstbaarheid vindt ze ook in Kenia, bij de lokale mensen die werken in het *treehouse*-hotel waar ze vaak komt, een retraincentrum dat als een pagode uitrijst boven de omringende bomen en uitkijkt over de Indische Oceaan. “Nederland is best een hard land”, zegt ze. Een land vol harde werkers, een land ook van consumptie en geld. De cultuur in Kenia is warmer, trager, dankbaarder, zegt ze: “Wij hebben anderen nodig om met mildheid te blijven kijken.” Overigens: denken om je CO₂-uitstoot met al die vlieguren kan ook spiritueel zijn. “Ik ben daar toevallig mee bezig, ik wil de compensatie regelen via het *Fair Climate Fund*. Je kunt niet maar eindeloos doorvliegen en daar niets aan doen. Dat is ook een aspect van spiritueel bewustzijn: wat doe je met de aarde?”

Lopen met Jezus

Wat je niet snel meemaakt in Kenia en de Sahara zijn laag overvliegende straaljagers en knallend afweergeschut. De christelijke organisatie *DrieTour* organiseert onder de noemer 'spiritueel Midden-Oosten' reizen naar onder meer Israël, Jordanië en Armenië. Petra Verschoof, een van de reisleiders, was in mei bij de Golanhoogvlakte, bij de noordgrens met Syrië, toen Israël een raketaanval van Iraanse troepen te verdueren kreeg. Ze werd er midden in de nacht wakker van. "De volgende dag gingen wij de Golan op, want dat was ons programma. De vraag was of wij dat wel moesten doen. Wij dachten: de Israëliërs maken die spanningen elke dag mee, waarom zouden wij dan wegblijven? Maar bij de grens merkten we dat het toch bijzonder was dat er een groep toeristen rondreed, en werden we door een tv-kanaal en de krant *Ha'aretz* geïnterviewd."

Verschoof is zelf kerkelijk werker bij een PKN-gemeente in Leimuiden. Mensen die deze reizen van *DrieTour* boeken zijn niet zozeer op zoek naar zichzelf, maar naar christelijke spiritualiteit, vertelt ze: lopen

waar de aartsvaders en waar Jezus gelopen hebben, je verplaatsen in het volk Israël dat in de woestijn rondwaart. De groep bestaat vooral uit wat oudere deelnemers, die graag in groepsverband optrekken en tijdens de reis ook uit de Bijbel lezen en soms een lied zingen.

Een indrukwekkende locatie vindt ze de Berg van de Zaligsprekingen. "Dan lees je met de groep eerst de zaligsprekingen uit de Bijbel. Daarna zingen we nog een passend lied, en dan vragen we of de mensen dat in hun hart willen vasthouden terwijl ze zonder te spreken met elkaar de heuvel aflopen, door de velden naar het Meer van Galilea toe. Dan lopen ze in gedachten met dat wat Jezus tegen mensen heeft gezegd, en kunnen ze overwegen wat dat betekent voor henzelf."

"De woestijn vind ik ook een bijzondere plek. Op die plek kun je je verbeelden dat het volk van God daar veertig jaar doorheen zwierf, en vaak eigen keuzes maakten die tegen God ingingen. Maar kennelijk hebben we allemaal wel in ons leven zo'n periode nodig, waarin we het pad moeten zoeken maar het lastig kunnen vinden. In

zo'n woestijnperiode word je teruggeworpen op jezelf, waardoor je weer de spiritualiteit opzoekt en ontdekt wat God met jouw leven wil."

Andere manier

Dat laatste klinkt als een verschil met de spiritualiteit van Diana Bergsma. Zij wil haar reizigers juist laten ervaren wat ze diep van binnen zélf willen. "Ik denk dat wij als mensen bedoeld zijn als spirituele wezens", zegt ze. "Door ons leven in een consumptiemaatschappij, waarin het vaak alleen om geld draait, weten we niet meer wie we zijn. Een mens komt tot zijn recht als hij zich vrij voelt van binnen, en in die vrijheid kan toekomen aan zijn verlangens en dromen. Dat is een compleet andere manier van zijn. Dat is heel anders dan iemand die wordt gedreven door oude gevoelens, beperkingen en rolpatronen. Ik denk dat dit een worsteling is die ieder mens meemaakt. Soms moet je daar uitbreken, en daarom organiseer ik deze reizen: zodat je letterlijk uitbreekt en jezelf confronteert met een geheel andere omgeving, een geheel andere cultuur en geheel andere invloeden." ●

Christelijke pelgrims op het Meer van Galilea.

