

Onder hoogopgeleiden winnen bezinningsreizen aan populariteit. Tijdens een 'inzichtreis' doen ze er alles aan zichzelf te hervinden.

# Met de ogen dicht het bos in



Tekst: Laura Soer Foto: iStock

Een lange tafel, gedeukt met een wit tafellaken waarop salades en mandjes brood staan. Eromheen zitten vijftien mensen, druk in de weer met olijfbolie, zout en de witte, knapperige broden. Een man schenkt water in een wijnglas. Het lijkt een alledaags tafereel in een restaurant, maar de toevallige passant die deze groep wat langer observeert, zal al snel iets vreemds opmerken: de disgenoten kijken elkaar niet aan en praten doen ze evenmin.

Het is dag drie van een bezinningsreis. De locatie is het zuid-Spaanse Andalusië. Tussen de groene glooiende heuvels en de olijfbomen gaan de deelnemers die zich heb-

ben ingeschreven voor deze reis met een zelf in contact te komen. Daarom wordt de reis ook wel een 'innerlijke ontdekkingstocht' genoemd.

Dat mag zwaarig klinken, in de praktijk worden simpelweg levenswijzen aangeboord en verwerkt waarmee iedereen te maken krijgt: twijfels over het veranderen van baan, het verdriet over een verbroken relatie en het omgaan met gezondheidsproblemen. De twaalf deelnemers zijn dan ook alle behalve getrouwden wettelijk partners. In het gezelschap bevinden zich een secretaresse, een journaliste, een personeelschef en een eigenaresse van een kinderdagverblijf. Wel zijn de mannen in de minderheid. Sterker nog: er is deze week maar

één man. „Niet erg,” zegt hij. „Ik werk met veel vrouwen en veel met hier prima thuis.”

Vandaag is het een stilte-dag. Spreken is verboden en ook oogcontact is door de drie reisbegeleiders afgeleid. Doel is om te ervaren hoe het is om het woord als communicatiemiddel uit te schakelen en eens echt te gaan luisteren naar jezelf. Ook muziek,

**'Je gaat hier niet gelukkig weg, maar de reis geeft wel inzicht in jezelf.'**

lezen en schrijven zijn daarom uit den boze. Dat leidt maar af. Al gauw merken de deelnemers dat ze creatiever worden en andere zintuigen gebruiken. Camera's worden veelvuldig gebruikt, de schoonheid van bloemen wordt eerder opgemerkt en ook de heerlijk geurende jasminu dringt eerder de neusgaten binnen. Coach Michiel Fondse, verantwoordelijk voor het inhoudelijke programma, „Vandaag gaat het om overgave. Leer maar eens die controle los te laten en eens wat dat met je doet.”

In de huidige maatschappij rennen mensen zichzelf voorbij: e-mails moeten beantwoord, telefoons opgenomen, taken op te dolijsten afgevoerd en ook gezin, vrienden en de sportschool Eisen

aandacht. Reisleider Michiel van der Putt: „Mensen zitten te veel in hun hoofd. Ze bereiden alleen maar. Echt luisteren en handelen naar het gevoel zijn we verliezen. Daar is deze reis voor. Leer luisteren naar jezelf, durf op jezelf te vertrouwen en handel naar jouw behoeften.”

Bij Marloes (27) werd anderhalf jaar geleden de diagnose fibromyalgie (een aandoening die gepaard gaat met chronische pijn, red.) gesteld en ze worstelt nu met de acceptatie van haar slechtere gezondheid. „Ik wil hier leren dat ik niet alles hoef te kunnen. Dat het ook goed is als ik wat minder kan.” Van der Putt voegt daar aan toe: „Hoewel deze reis absoluut geen therapie is, zorgt het er wel voor dat je loskomt van

je vooroordelen en je overtuigingen. Je hoeft echt niet te verwachten dat je hier gelukkig en verlicht weggaat, maar het geeft wel inzicht in jezelf en je zelfacceptatie. Veel mensen die bij ons een reis boeken, staan op een knipstip in hun leven. Na deze ontdekkingstocht ondernemen de meesten concrete actie om beter in hun vel te zitten.”

De groep verblijft in het schitterende 19de-eeuwse klooster La Almoraima, op steenworf afstand van het dorpje Castellar de la Frontera. Het terrein rond het klooster ademt een en al rust: groene gazons, bossen en een zwembad dragen bij aan de geestelijke ontspanning.

Het dagprogramma begint al

om zeven uur. Iedereen begeeft zich dan naar buiten om plaats te nemen in een cirkel. Na een meditatiesessie vertrikt de groep naar het hoogste punt bij het klooster: een grasveld met uitzicht over de bossen, de toren van het klooster en de nabijgelegen heuvels. Een mooie plek voor wat yoga.

Dagelijks worden nog twee of drie oefeningen gedaan om in

**Door't programma geheime te houden, gaan mensen niet zelf invullen wat er gaat gebeuren.**

## zin in een zingevingsreis?

### De batterij weer opladen

Voor de zoekers naar zelfinzicht, rust en stilte worden steeds meer zingevingsreizen georganiseerd.

■ **EÉN MET DE NATUUR**  
Joyce Schröder maakte vele tochten per kameel door de Sinaiwoestijn. Nu organiseert zij reizen om anderen te kunnen laten genieten van de schoonheid, leegte en ruimte van de zandvlakte, alles om te bewerkstelligen dat er een gevoel van eenheid met de natuur ontstaat.  
[www.desertjoy.nl](http://www.desertjoy.nl)

■ **BLIJVEN ADEMEN**  
Een vakantie om de geestelijke en lichamelijke batterijen weer op te laden. Zo wordt deze zevendaagse yogareis aan de Costa Blanca omschreven. Het programma bestaat uit dagelijks een paar uur yoga en een workshop ademhalings technieken.  
[www.atlantcenter.com](http://www.atlantcenter.com)

■ **MEDITEREN MET PAARDEN**  
Paarden zijn sensitieve dieren en hier wordt à la paardenlusteraar gewerkt met het vertrouwen tussen mens en paard. Dat betekent dat er wordt gemeditereerd met paarden, en dat er oefeningen gedaan worden die het vertrouwen bevorderen. Om de eigen kracht te versterken wordt er ook paard gereden zonder zadel.  
[www.newspirittravel.nl](http://www.newspirittravel.nl)

■ **MAGISCHE REIZEN**  
Op een langdoel in het zuid-Franse Kathareland is alles erop gericht energie op te doen. De maanden zijn energie-opwekkend, dagelijks zijn er

aerobics- en yoga-activiteiten, er wordt gewandeld in stilte en je kunt er workshops aromatherapie en kruidenleer volgen. Tevens reizen naar Peru, Ierland, Egypte en Mexico.  
[www.magicaltours-vakantie.nl](http://www.magicaltours-vakantie.nl)

■ **DANSEN MET DODEN**  
Wandelen door de gebieden van de eeuwenoude Maya-cultuur en de Azteken. Er worden magische plaatsen bezocht, in een eeuwenoude Mexicaanse dodefeest wordt de heilige werking van reiniging op geestelijk en lichamelijk niveau ondergaan. Hoogtepunt voor velen: de deelname aan het Mexicaanse dodenfeest.  
[www.howwonderreizen.nl](http://www.howwonderreizen.nl)

■ **MEDITEREN MET PAARDEN**  
Paarden zijn sensitieve dieren en hier wordt à la paardenlusteraar gewerkt met het vertrouwen tussen mens en paard. Dat betekent dat er wordt gemeditereerd met paarden, en dat er oefeningen gedaan worden die het vertrouwen bevorderen. Om de eigen kracht te versterken wordt er ook paard gereden zonder zadel.  
[www.newspirittravel.nl](http://www.newspirittravel.nl)

**Blind vertrouwen:** Elke dag worden er oefeningen gedaan om in contact te komen met je gevoel.

contact te komen met je gevoel. Zo wordt je met de ogen dicht door het bos geleid met slechts een hand van de begeleider om er over taken, boomstronken en andere obstakels te leiden. Het doel hiervan is leren te vertrouwen. Karin (43): „Doelend wordt ik het, om te weten waar je heen gaat.” Anderen vinden het juist heerlijk om even de verantwoordelijkheid van zich af te laten glijden.

In het begin is het programma vooral confronterend, aan het eind van de week opbouwend. Overigens wordt het dagprogramma tot het laatste geheim gehouden. Je weet alleen waar je moet zijn, en hoe laat. Oude Schneider, die verantwoordelijk is voor de yoga en massages geeft,

legt uit: „Zo kunnen mensen van tevoren niet gaan invullen wat er gaat gebeuren. Ze moeten het over zich heen laten komen en ervaren.”

Op dag zeven zitten de twaalf deelnemers voor het laatste op de kussens in een cirkel. Met een korte evaluatie komt de 'innerlijke ontdekkingstocht' tot een einde. Het is tijd voor de groep die in korte tijd een innige band met elkaar heeft opgebouwd om uit elkaar te gaan. Na het uitdelen van de luchtknuffels en kussen op de huchingen, gaat iedereen weer zijn eigen weg. Ivo (40): „Ik kan het allemaal weer zelf nu. Ik heb er vertrouwen in. Ik voel me krachtig.” ■

[www.serenidipity-reizen.nl](http://www.serenidipity-reizen.nl)