

# NU. EVEN. STIL.

OP RETRAITE  
IN DE WADI  
RUM-WOESTIJS

Ontsnappen aan drukte, stress, jezelf of de spoken in je hoofd? Er is geen betere plek om weer op adem te komen dan in de woestijn. Dat vindt althans journalist Lydia van der Weide, die na een burn-out naar zichzelf op zoek ging in Jordanië.



▼ TEKST EN FOTO'S LYDIA VAN DER WEIDE



De zon staat hoog aan de hemel en verwarmt mijn winterwitte huid. Dat het in Nederland stormt terwijl ik weg ben, vind ik normaal gesproken extra genieten, maar die gedachte is allang uit mijn hoofd gewaaid. Zoals alles is weggeblazen wat me aan vroeger doet denken. Ik zit op een hoge rots, met aan alle kanten een adembenemend uitzicht over een verlaten vallei. Zwijgend zitten we hier, coach Caroline Froeling, de andere deelnemers van deze retraite en ik, in een van de mooiste woestijnen ter wereld, de Wadi Rum. In Jordanië, het oog van de orkaan die momenteel door de wereld raast, is het windstil. Caroline heeft ons zojuist uitgenodigd om zorgvuldig om ons heen te kijken en rustig te voelen wat dat met ons doet. Ik kijk naar het magische landschap en beseft wat een lange weg ik, letterlijk en figuurlijk, heb afgelegd om hier te komen. En plotseling zie ik er mijn toekomst. Daar ligt ie, helemaal open voor me. Zo veel kanten kan ik op. Elke route biedt nieuwe kansen en mogelijkheden. Ze zijn er in overvloed, zo veel dat het me duizelt. In Nederland heb ik al een tijdje beperkt zicht, zag ik vooral doodlopende wegen. Nu draait dat gevoel. Elk pad kent onzekerheden, natuurlijk. En ik zal altijd wat mislopen doordat ik een weg juist niet kies. Maar het voelt oké, zoals het hoort, zoals het leven nu eenmaal is.

## STILLE TOCHT

Vreemd toch, dat ik me juist in deze verpletterende weidsheid, waarin ik zo nietig ben, groter voel worden, sterker. Ik ben niet de enige die door dergelijke emoties wordt overvallen. Mijn reisgenote E., die ermee worstelt om in haar dagelijks leven ruimte in te nemen, staat op, loopt een stukje bij ons vandaan, spreidt dan haar armen en slaakt een oerkreet. Hij komt vanuit haar tenen. De echo resoneert door de vallei. Rillingen van ontroering trekken over mijn rug. Ik heb geen idee wat ze denkt, maar wat voel ik me verbonden met haar, met deze vrouw die tot voor kort nog een onbekende was. Wie weet praten we er vanavond over, bij het eten, over wat we nu ervaren. Misschien ook niet.

Nu zetten we in stilte onze tocht voort. En die stilte, juist in deze kale omgeving, wat had ik die nodig. Thuis stond ik op een ochtend op – of nou, juist niet dus – met een burn-out. Hoewel ik al vijftien jaar riep ‘dat ik daar precies het type voor was’ (controlfreak, perfectionistisch, workaholic) wist ik tegelijkertijd zéker dat mij dat nooit zou overkomen. Totdat mijn wereld van de een op de andere dag kromp tot de contouren van mijn huis. Tja, vijftien jaar dag en nacht werken doe je niet ongestraft. Ik kampte met de gekste klachten – hartkloppingen, watten in mijn hoofd, vergeetachtigheid, kippenvel op mijn hoofdhuid – en na de ergste moeheid vooral: doemgedachten. Dit-komt-nooit-meer-goed, niets-gaat-ooit-nog-lukken, alles-is-voor-goed-hopeloos. Volstrekt irrealistisch, dat wist ik heus. Daar had ik echt geen peptalk voor nodig, hoe lief bedoeld ook. Niet van vriendinnen, niet van een therapeut. Nee, wat ik nodig had – wist ik toen ik een beetje uit het dal begon te kruipen – was de ruimte, de rust en de oerkracht van de woestijn. Ik was eerder in de Sinai geweest en toen op slag verliefd geworden.



**In Nederland zag ik vooral doodlopende wegen, hier zie ik nieuwe kansen**



3



4

1 Bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes. 2 bijschriftjes, bijschriftjes. 3 bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes. 4 bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes. 5 bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes.

## WEG VAN DE HECTIEK

De Wadi Rum in Zuid-Jordanië, sinds 2011 op de werelderfgoedlijst van Unesco, stond ook op mijn lijst. Hoewel Jordanië in het hart van het Midden-Oosten ligt, geldt er géén negatief reisadvies en kenners bevestigden mij: dit westers georiënteerde land is veilig. Via Google vond ik een retraite, een reis om los te laten. Om afstand te nemen van alle hectiek in Nederland en terug te komen bij je kern. In de woestijn, waar zo weinig prikkels zijn dat je vanzelf wordt uitgenodigd om diep naar binnen te gaan. Overdag in stilte wandelen of rijden op een kameel, 's avonds bij het kampvuur dingen delen. Ik was op slag verkocht. Eenmaal geboekt zorgde mijn trip voor vertrek evengoed voor slapeloze nachten. Te veel mensen die in het wilde weg riepen: "O my god, Jordanië?! Jij liever dan ik!" Lekker dan, voor iemand die toch al kampt met doemgedachten.



5

Maar zodra het vliegtuig landde, was het over. Wat een prachtig land, wat een vriendelijke, gastvrije bevolking. En wat een beeldschone mannen, ook dat. Via de badplaats Aqaba aan de Rode Zee reisden we af naar de woestijn. Onderweg werd het landschap ruiger. Mijn hart ging er sneller van kloppen. En toen we met een scheurende jeep naar onze startplek *in the middle of nowhere* werden gebracht, waar geen levende ziel meer te bekennen was, wist ik: ik ben thuis.

Nu leef ik al dagen in een roes. Ik laat me meevoeren door de prachtige vergezichten. Door het lopen door het mulle zand. Door de zon, de bries door mijn haar. Door te kijken naar de kudde kamelen, geiten of schapen die we tegenkomen. Door de stilte. En door de intieme gesprekken met mijn vijf reisgenoten, bij de lunch en in de avond. Op het moment dat ik hen voor het eerst de hand schudde, schoot door me heen: nee hè, met jullie heb ik nou echt niets (een eerste indruk die overigens geheel wederzijds bleek). Maar al bij de eerste opdracht, waarbij we twee aan twee iets persoonlijks deelden en ik zonder iets terug te zeggen aandachtig luisterde, schoten mijn ogen vol. Want de vrouw tegenover mij, »

## Normaal ben ik dol op luxe resorts, hier zou ik niet anders willen

« met wie ik zogenaamd he-le-maal niks had, zei enkel herkenbare dingen. Hoe wonderlijk mooi is het toch, de universaliteit van emoties, het plotselinge soulmate-gevoel dat je kunt krijgen als je je open en kwetsbaar durft op te stellen. De anderen zijn net zo gegrepen als ik door de kracht van de woestijn. De sporen van zo'n lange geschiedenis van de aarde zijn overweldigend. En doods? Helemaal niet! Overal groeit en bloeit iets, al is het soms goed verstopt.

### HIER EN NU

Na een lange lunch en een dutje zetten we onze tocht voort. Mijn obsessieve voornemen dat ik vooral héél erg moet gaan loslaten, en wel meteen, heb ik laten gaan. Gedachten komen en gaan, totdat er slechts ongrijpbare flarden overblijven. Ik geniet van de oefeningen die we doen – yoga en geleide meditaties – en zie wel wat er komt. 's Avonds maken we kamp op een mooie plek. Onze begeleiders, de vrolijke bedoeïenen Ra'ad en Raed, maken ons (verrukkelijke!) avondeten op een simpel vuurtje. Ze leven volkomen in het nu, doen alles met aandacht. Beiden zijn ze hier geboren en ze kennen de woestijn op hun duimpje. Ra'ad vertelt dat je hem midden in de nacht zomaar ergens in deze immense woestijn kunt droppen, zelfs als er geen maan is, en dat hij zich dan toch direct weet te oriënteren. Wat een ander leven, zo puur, nog zo dicht bij de natuur. Ik zou dolgraag een maand met hem willen ruilen. Een jaar misschien wel. Terwijl we eten, wandelen onze kamelen vrij rond. Af en toe loopt er eentje weg, ondanks het touw tussen zijn voorpoten. Raed haalt zijn schouders erover op. Die wordt de

volgende dag dan wel ergens onderschept. Zich druk maken? Hij kijkt wel beter uit. Slapen doen we buiten, op zo'n eenvoudige manier dat de moeders uit Arie Boomsma's 'Van hagelslag naar halal' zich ongetwijfeld van de eerste de beste rots zouden hebben geworpen als zij dat hadden moeten doen. Een matje, een deken en hop, zoek maar een plek in het zand. Terwijl ik normaal gesproken dol ben op luxe resorts, past deze manier van overnachten hier en zou ik niet anders willen. Ik zonder me steeds wel honderd meter of meer van de anderen af. Eng? Welnee! Er zijn geen gevaarlijke dieren en gevaarlijke mannen al evenmin. Het is de uitgelezen kans om echt alleen te zijn. Het is mijn favoriete moment, 's avonds mijn eigen 'slaapkamer' opzoeken. Dan kijk ik nog wel een uur naar de hemel vol zilveren lichtjes. Hier kan geen vijfsterrenhotel tegenop! Bijna nog mooier is het wakker worden. De ochtendzon zet de wereld in een gouden glans. Ik ben elke keer weer sprakeloos. En als ik dan naar de anderen loop, hen tref bij een kopje mierzoete thee terwijl Ra'ad versgebakken brood neerzet, voel ik me intens gelukkig.

### NASUDDERENDE BURN-OUT

Op de derde avond slaat dat fijne gevoel opeens om. De wandeling in de middag viel me al zwaar. Dat mijn slippers het begaven hielp ook niet echt. Ik verheugde me op rustige gesprekken vanavond, maar er blijkt bezoek te komen: bedoeïenen met muziekinstrumenten. Op zich hartstikke leuk, maar deze onverwachte wending trek ik met mijn nog nasudderende burn-out niet. Te veel prikkels, te veel onrust, de stemmen van de mannen komen veel te hard binnen. Bij een visualisatieoefening lukt het me niet om me te concentreren en ik moet huilen van frustratie. Het kan, het mag, de anderen troosten mij. Ik voel me gedragen en realiseer me opnieuw dat we in deze korte tijd een band hebben gekregen die altijd zal blijven, zelfs als we elkaar hierna nooit meer zien. Met coach Caroline praat ik nog even na en ik voel me gesterkt. Maar als ik later ga slapen, tintelt mijn



1 Bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes. 2 bijschriftjes, bijschriftjes. 3 bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes. 4 bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes, bijschriftjes.



lichaam weer van de onverklaarbare spanning en komen de tranen opnieuw. En de doemgedachten. Ik stel me voor hoe ik de volgende dag met een helikopter geëvacueerd zal moeten worden. Vallende sterren helpen niets en ik weet zeker dat ik geen oog zal dichtdoen. Totdat het magische morgenlicht me wekt. Hè? Heb ik dan toch geslapen? Ik ga zitten, haal diep adem en voel de energie borrelen. En ik lach om mezelf, hardop. Wat nou helikopter? Er kan toch ook een jeep komen? Maar ik wil hier helemaal niet weg! Bij het ontbijt snap ik al niet meer wat me de avond ervoor bezielde. Maar hoe vervelend het ook was, het voelt oké dat het is gebeurd. Even zat ik ook hier diep, nu is het over. Zie je, ik kan het, het lukt me!

## HEERLIJK HELDER HOOFD

Na die dip volgt er in de laatste dagen alleen nog maar euforie. Er raast een reusachtig vertrouwen door me heen. Oké, ik ben nog breekbaar. Dat zal ook nog wel even duren, een burn-out laat je niet zomaar achter je. Maar ik ben hier toch maar mooi, in dit zogenaamd 'gevaarlijke' Jor-

danië. Mijn hoofd voelt helder, ik geniet en ik barst van de levenslust. Dit positieve gevoel ga ik vasthouden en meenemen naar Nederland. Na een geweldige laatste avond, waarbij we dansen bij maanlicht, wandelen we de volgende middag richting ons eindpunt. Als het laatste uur is aangebroken, klimmen we op de kamelen, die we als een karavaan aan elkaar vastmaken. En zo rijden we langzaam de bewoonde wereld in. Die begint met bandensporen en tentenkampen in de verte. We zien weer een jeep rijden. Dan duikt het gehucht Rum Village aan de horizon op. Terwijl we de woestijn achter ons laten, doorbreken we de stilte door uitbundig te zingen. En telkens weer krijg ik de slappe lach, om dat idiote potje met vet, om die tante uit Marokko die komt (hiep-hoi!). Onder die lach sluimert melancholie en heimwee, nu al. Terug wil ik, terug naar deze prachtige woestijn, waar het leven in al haar eenvoud zo compleet is en ik me zo ontzettend krachtig voel. Tegelijkertijd ben ik razend benieuwd naar alle kansen, alle routes, alle mogelijkheden die er thuis op mij te wachten. Wereld, kom maar op, ik ben er klaar voor!•

## JA, JORDANIË!

Rough Guide tipt Jordanië op nummer 4 van 'The best places to visit in 2016'. Op [visitjordan.com](http://visitjordan.com) vind je allerlei praktische info en tips. Wil je dezelfde stilte retraite doen als Lydia? Zij boekte 'm via [carolinefroeling.nl/woestijnreis](http://carolinefroeling.nl/woestijnreis). De kosten zijn € 1.195, en dat is exclusief vliegticket (zo'n € 300). Van 7 t/m 14 april gaat Caroline weer naar Jordanië. Is dat je te snel? Het najaar is ook een optie: van 29 oktober t/m 5 november of van 5 t/m 12 november.