

Stilteretraite in de woestijn: hoe is het nu met Lydia? - VIVA - Niets te verbergen

Wat heeft het voor verandering gebracht?



“In de Wadi Rum heb ik weer vertrouwen in mezelf gekregen. Ik was er zo dicht bij de natuur, voelde me er zo onderdeel van, dat ik weer kon vertrouwen dat het goed was. Het leven, alles, ook mijn burn-out. Dat dingen gaan zoals ze gaan. Dat ik in deze fase van mijn leven in een flinke dip zat, vooral door lichamelijk stressklachten, maar dat dit ook weer over zou gaan. In die oeroude woestijn onder de sterren voelde ik ook de onbeduidendheid van mijn gepieker. Dat was niet negatief, juist níét; ik kon er veel beter door relativieren en dingen in perspectief zien. Door zo terug naar mijn kern te gaan, zo veel rust te vinden, kon ik me opladen voor de drukte in Nederland. Ik voelde dat de rust en de stilte me ontzettend goed deden en heb die rust thuis tot nu toe kunnen vasthouden door middel van meditatie, yoga, en lange wandelingen in de natuur.”

Heb je nog steeds baat bij deze stilteretraite?

“Ja, heel veel. Maar zoals ik al schreef, een burn-out laat zich niet zomaar temmen. De reis is inmiddels al tien maanden geleden; ik had eerder geen puf om het op deze manier op te schrijven. Die burn-out had vooral effect op mijn inspiratie en creativiteit. Die stroomden niet meer zoals daarvoor – dat doen ze nu gelukkig wel weer. Maar deze retraite heeft mijn herstelproces zeker een impuls gegeven en geholpen om dichterbij mezelf te komen. Nadat ik terug was, heb ik nog coachsessies bij Caroline Froeling gedaan en er bewust voor gekozen veel rustiger te gaan leven. Ik ben nu weer helemaal oude. Maar ook weer niet, want mijn

leven is compleet veranderd: ik kan echt zeggen dat mijn burn-out het beste was wat me kon overkomen. Jarenlang was ik veel te veel aan het hollen. Altijd haasten, altijd stressen, meer, meer, meer. Ik ben behoorlijk gestruikeld, maar heb nu mijn eigen, passende levenstempo gevonden. Een tempo waar ik me veel gelukkiger bij voel, en daarbij was de retraite belangrijk.

Deze ervaring heeft mijn liefde voor de woestijn alleen maar meer gestimuleerd. Ik weet dat ik daar echt gelukkig ben en zo veel kracht, rust en ruimte voel. Met kerst ben ik naar de Sahara van Marokko geweest, dat was ook prachtig. Maar Jordanië heeft echt mijn hart gestolen. In april ga ik weer. Drie volle weken. Ik kan niet wachten.”

Zou je het anderen aanraden?

“Absoluut. Ik denk zelf dat iedereen in zijn leven een keer zo’n reis moet maken. Vanwege de indrukwekkende, adembenemende natuur, die voorgoed onder je huid kruipt. Het is gewoon onmogelijk om níét verliefd te worden op de Wadi Rum. En ik zou iedereen aanraden een retraite te doen zoals ik heb gedaan. In onze maatschappij zijn we altijd zo druk. Er zijn zo veel prikkels. Altijd en eeuwig die smartphone. Het is zo goed voor je om dat allemaal even los te laten, tot jezelf te komen, veel te zwijgen, oefeningen te doen die je extra inzichten bieden. Om gewoon even tot stilstand te komen. Het is een ervaring die je nooit vergeet en – al klinkt dat wel erg soft, *I know* – die je altijd met je meedraagt om op moeilijke momenten kracht uit te putten.”