

Rituelen op Bali

Op dit Indonesische eiland is alles mystiek, ontdekt Dagmar van der Neut – terwijl ze een unieke massage ontvangt, haar tranen de vrije loop laat, yoga doet bij een vulkaan en een offer aan haar kamer brengt.

Beeld: Karin van Til



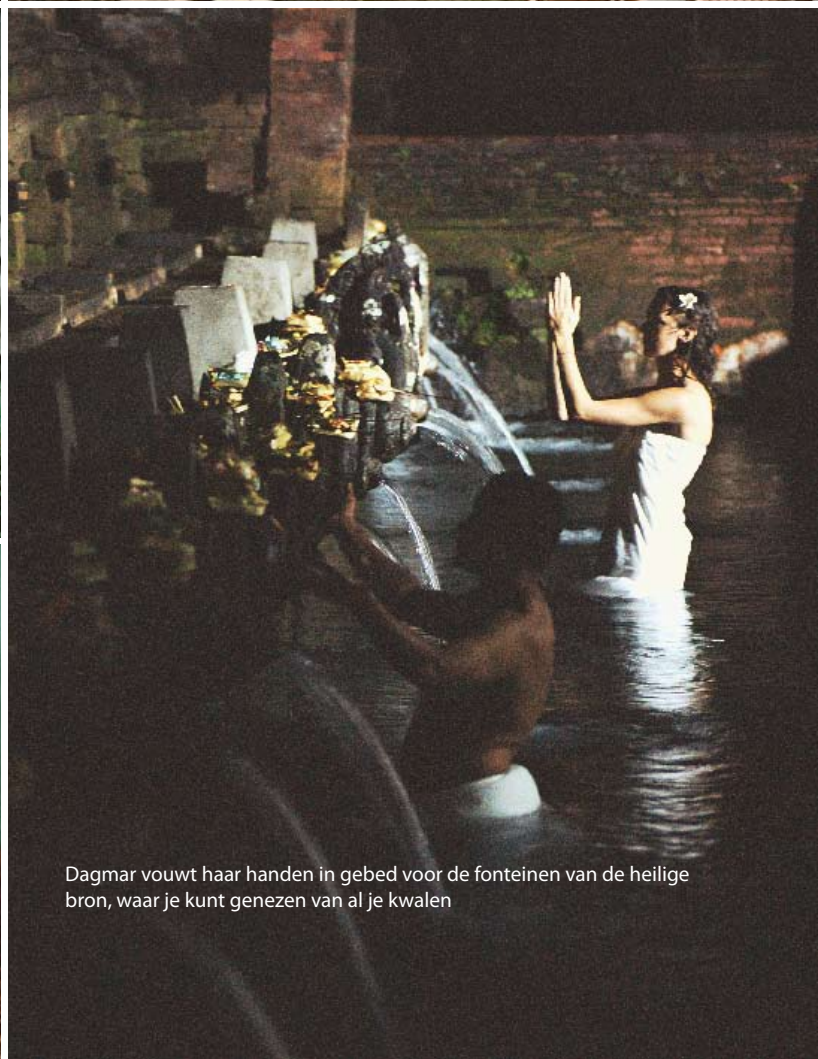
De tweede prins van Ubud, eigenaar en architect van het hotel, voor de poort van zijn bescheiden paleis



Baantjes trekken om af te koelen op de stiltedag



Het ontbijt is elke dag anders, vandaag tropisch fruit en een versgebakken muffin



Dagmar vouwt haar handen in gebed voor de fontein van de heilige bron, waar je kunt genezen van al je kwalen

Manager Claude en yogaleraar Iyan doen alles om het ons naar de zin te maken



Tegen de helling aan de rivier zijn een yogazaal, twee zwembaden, een spa en tien hotelkamers gebouwd. Alles met elkaar verbonden door trapjes en sfeervolle doorgangetjes. Overal staan prachtige beelden van goden en demonen, kaarsjes en wierook. Deze plek heeft iets magisch. ‘Escape the world’, heet de yoga-week die hier vandaag begint. Manager Claude Chouinard en yogaleraar Iyan Yaspriyana ontvingen ons in de yogazaal. ‘Je hoeft deze week niet meer na te denken over wat je vanavond moet eten, je hoeft niet om te gaan met geld. We willen dat deze week echt voor jullie is.’ Claude komt oorspronkelijk uit Frans Canada, maar woont al vijftien jaar in Indonesië. Daar ontmoette hij Iyan. Ze werden niet alleen zakenpartners, maar ook levenspartners. Samen leiden ze het prachtige Kumara Resort, in het culturele en spirituele hart van Bali: Ubud.

Kumara is niet zomaar een hotel. De tweede prins van Ubud ontwierp deze plek in zijn achtertuin. Receptionist Ketud, met zijn brede lach met stralend witte tanden, laat me het paleis van de prins zien. De binnenplaats staat vol religieuze symbolen. Naast architect, zakenman en politicus is de prins een zeer gerespecteerd traditioneel danser. Hij danst de rol van het Kwaad; een zeer ingewikkelde dans die uren in beslag neemt en een grote concentratie vergt, legt Ketud uit. Een aantal van de angstaanjagende maskers van de prins hangt op de binnenplaats. Hij weigert nooit een verzoek om te komen dansen. Daarom woont hij hier, buiten de stad, waar hij kan mediteren om in spirituele topconditie te blijven.

Volkomen veilig

Het duurt niet lang voor ik begrijp dat alles hier een spirituele betekenis heeft. Het dagelijks leven van de Balinezen draait om rituelen, ceremonies en godenverering. Niet alleen de hindoe-goden Brahma, Vishnu en Shiva worden vereerd. Ook bergen, vulkanen en zeeën zijn heilig, en kwade geesten moeten worden gepaaid. ‘Het is heel veilig hier,’ verzekert Ketud me. En dan zegt hij bijna fluisterend: ‘Ze zeggen dat het hier beschermd wordt door bovennatuurlijke krachten. Mocht er iemand komen die kwaad

wil, dan kan hij hier niet meer weg. Het is al eens gebeurd dat een inbreker, zodra hij binnen was, alleen nog maar oceaan om zich heen zag. De volgende ochtend zat hij op de salontafel van de prins, omdat hij dacht dat het een bootje was.’ Ketud begint een beetje te blozen en wrijft zenuwachtig over zijn nek. Hij krijgt de koude rillingen als hij eraan denkt.

Met een gerust hart ga ik naar mijn kamer, die ik de rest van de week niet meer afsluit, hoewel mijn dure laptop er ligt. Vanaf mijn terras kijk ik uit over de rijstvelden aan de overkant van de rivier en ik haal diep adem; ik ga het goed hebben hier.

Reinigingsritueel

Onze groep is een internationaal gezelschap: een Canadese die op de Filipijnen woont, een Singaporese die in New York woont, een Nederlandse die in Rome woont, een Australische en ik. Allemaal hardwerkende vrouwen die er even helemaal uit willen. De yogaweek wordt geopend met een reinigingsritueel in de heiligste bron van Bali, Tirta Empul. Overdag wemelt het hier van de toeristen, maar ’s avonds laat zijn er slechts een paar locals, drie zwerfhonden en wij. Gehuld in traditionele sarong en wit shirt knielen we eerst in gebed. Een lokale priester gaat ons voor. Ik heb geen idee wat de beste man prevelt, maar de sfeer is prachtig. We hebben allemaal een bakje met bloemblaadjes en een wierookstaafje vóór ons. Een aantal van de bloemblaadjes steken we tijdens het ritueel achter onze oren en leggen we op onze kruin. Dan leggen we het offer bij de honderden andere offers aan het water.

Volgens Claude zijn rituelen belangrijk, omdat het uitvoeren van rituele handelingen je laat stilstaan bij wat je wilt en wat je niet wilt, en laat kijken naar wat er nog meer is in het leven. ‘De handeling maakt dat er iets gebeurt. Meer dan wanneer je er alleen aan zou denken. Denken aan

Niet alleen de hindoe-goden worden vereerd, ook bergen, vulkanen en zeeën zijn heilig



mediteren is ook niet hetzelfde als mediteren. De kracht zit in het doen.’

Slechts gehuld in een wit laken laat ik me even later in het helende water zakken. Brr, koud! Elf fonteinën op rij spuwen kristalhelder bronwater in de donkere poel. Volgens de traditie ga je langs alle fonteinën, je vouwt de handen in gebed voor elke fontein, vraagt om genezing of doet een wens en dompelt je dan drie keer onder. Dat het Balinees hindoeïsme nieuw voor me is en ik niet weet of ik het wel helemaal goed doe, maakt eigenlijk niet uit. Het wordt een persoonlijk ritueel dat diepe indruk op me maakt. Op deze prachtige plek stilstaan bij de dingen waar je van af zou willen, die je wilt loslaten en waarvan je genezen wilt worden, en dan het krachtige water over je heen voelen stromen...

Trommelende vingertjes

De volgende ochtend begint de yogales om zeven uur. Er is fruit en heet water met honing en limoensap voor wie wil. Vóór de les spreken we niet met elkaar. We beginnen met een halfuur

Na een heerlijke lichaamsbehandeling wegdromen in een bad met rozenblaadjes, of bijkomen met een kopje thee op je privéterras.

meditatie. Daarna geeft Iyan anderhalf uur een combinatie van Ashtanga en Iyengar yoga. De Zonnegroet komt in de ochtend veel terug, maar ook staande houdingen als de Boom en de Driehoek maken dat we de dag energiek en evenwichtig beginnen.

Uniek aan deze retreat is dat we naast de yoga ook allerlei heerlijke behandelingen krijgen in de spa van het hotel. Mijn eerste krijg ik vandaag al: een tweeënhalve uur durende ayurvedische Chakra Dhara massage. Een speciale behandeling waarbij mijn energiepunten met warme olie bedruppeld worden. Claude vertelt: ‘Het is niet alleen een heerlijke lichaamsbehandeling, maar ook een emotionele en spirituele massage. Het gebeurt regelmatig dat bij mensen allerlei emoties loskomen.’ Een beetje zenuwachtig over de mogelijke ellende waarmee mijn chakra’s verstopt zitten, wandel ik naar de spa.

Mijn masseuse is een klein, tener meisje, maar wauw, wat heeft ze een kracht in haar armen! Als ze de speciale olie over mijn lichaam druppelt, voelt het alsof honderden zachte, warme vingertjes mijn huid betrommelen. Als mijn hele lichaam behandeld is, installeert ze een koperen trechter boven mijn voorhoofd. Hieruit komt een continu stroompje warme olie dat ze precies op mijn voorhoofdchakra, ayna, richt. Het lijkt wel een eeuwigheid te duren, maar gaandeweg voel ik de spanningen uit mijn hoofd wegvloeien. Even later zit ik glimmend van de olie in mijn blootje en met mijn voeten in een warm bad met bloemblaadjes naar de rijstvelden te staren. De masseuse wast mijn benen met de bloemen. Dit is de meest luxueuze en bijzondere massage die ik ooit heb gehad. Helemaal opgeladen en diep ontspannen slenter ik naar mijn kamer.

‘Het was maar een kikker’

Gelukkig is er geen beerput opengegaan, denk ik nog. Maar als ik die middag een privéconsult met Iyan heb, waarin we praten over waar ik tegenaan loop bij de yoga, biggelen opeens toch de tranen over mijn wangen. Ik was onschuldig begonnen over de pijn in mijn voeten als ik lang in kleermakerszit moet zitten. Maar al snel komen we op een dieperliggend thema: dat ik het moeilijk vind om spierspanning los te laten en verder te gaan in sommige houdingen. Iyan vraagt of ik weerstand voel als hij mij corrigeert tijdens de les. Vóór ik het weet, gaat het gesprek over mijn angsten. Iyan heeft zo’n lieve, rustige manier van praten dat ik me geen moment schaam voor mijn tranen. En in plaats van mij adviezen te geven, vertelt hij iets over zijn eigen zorgen en angsten. Toen hij een jongetje van acht was, was hij eens op

Yoga bij de vulkaan, in de
rijzende zon – het klinkt
fantastisch, en dat is het ook





In plaats van mij adviezen
te geven, vertelt Iyan over zijn
eigen zorgen en angsten

Lezersaanbieding

Wil je ook even aan de wereld ontsnappen?

Het 'Escape the world'-retreat op Bali is inclusief:

- Transport op Bali van en naar het hotel
- Vijf overnachtingen
- Alle maaltijden
- 's Ochtends en 's avonds yogales
- Reinigingsritueel in de heilige bron
- Yoga bij zonsopgang met uitzicht op de vulkaan
- Drie heerlijke massages en/of beautybehandelingen
- Bezoek aan een traditionele dans plus diner
- Bezoek aan de botanische tuinen van Ubud
- En voor wie wil: een fietstocht door de binnenlanden en een wandeling door de rijstvelden

Prijs:

- € 680,- op basis van een eenpersoonskamer
- € 570,- op basis van een tweepersoonskamer
- Yogalezers krijgen een extra overnachting gratis
- En: we verloten één retreat **GRATIS!**

Kijk op www.zenbali.com voor meer informatie

bezoek bij familie in een klein dorpje op Java. Hij wilde naar huis, maar het was al laat en hij moest daarvoor een heel stuk door het bos. De jungle is een plek waar in het donker allerlei kwade geesten rondwaren, dat weet iedereen. Maar de kleine Iyan wilde zó graag naar huis dat hij besloot zijn angst te overwinnen. Bij elk geluid waar hij bang van werd, ging hij er juist naartoe om te kijken wat het was. 'En dan was het alleen maar een kikker of een hagedis,' vertelt hij. Zonder mij direct advies te geven, weet ik wat hij me wil zeggen.

Stiltedag

De avondlessen beginnen om half zes en zijn heerlijk rustig en herstellend. We doen veel schouder- en heupopeners, draaiingen en omgekeerde houdingen zoals de Schouderstand. Soms eindigen we mediterend in een kring, terwijl we de energie aan elkaar en aan de rest van de wereld doorgeven.

Op dinsdag is er een stiltedag. 'Stilte kan een heel groot effect hebben,' legt Claude uit. 'Je zintuigen worden scherper en je krijgt meer gelegenheid om naar je binnenwereld te luisteren.' Voor de Balinezen heeft stilte ook een bijzondere betekenis. Bali is de enige plek ter wereld waar een keer per jaar een nationale stiltedag wordt gehouden, Nyepi. Die dag landen er geen vliegtuigen op het eiland, er rijden geen auto's, er brandt geen licht. 'Zelfs de honden blaffen niet,' vertelt Claude. Dit is de dag waarop de kwade geesten het eiland bezoeken. Maar ze zullen niets vinden. De Balinezen verdwijnen even en besteden hun dag aan meditatie en gebed.

De warme, zachte klanken van de gong klinken die ochtend over de helling als teken dat de yogales zo gaat beginnen. We vermijden oogcontact om het onszelf niet te moeilijk te maken – zodra je een ander aankijkt, heb je de neiging iets te zeggen.

Alle maaltijden worden vandaag op ons eigen terras geserveerd. Wat een luxe! Sowieso valt op hoe hier wordt gelet op details die het extra fijn maken. Als je terugkomt van de ochtendlessen is je bed opgemaakt en zijn de gordijnen open. Na de avondyoga zijn je gordijnen dicht en brandt er een kaarsje. Het heerlijke eten wordt geserveerd op bananenbladeren en mooie borden. Fruit kun je altijd pakken. Op de kamer liggen zelfs kwasten en verf, voor als je je creativiteit kwijt wilt. Je hoeft écht nergens zelf aan te denken.

Ik hang vandaag een beetje rond bij het zwembad, doe een middagdutje, laat me nog eens masseren, schrijf wat en zie hoe een boertje op zijn sawa's werkt. Voor mij mag de stilte nog wel langer duren.



'Stilte maakt de
zintuigen scherper.
Het laat je meer naar
je binnenwereld
luisteren'

In de hemel

De volgende ochtend staan we voor dag en dauw op. Om vijf uur vertrekken we naar de vulkaan Gunung Batur, om daar de zon te zien opkomen. Yoga met uitzicht op de vulkaan, in de rijzende zon. Het klinkt fantastisch, en dat is het ook. Het ochtendlicht op de laaghangende mist geeft een spectaculair beeld. Het is alsof de wolken als een waterval over de bergen heen komen. Als ik de frisse berglucht diep inademen terwijl ik mijn armen wijd boven mijn hoofd uitstrek en de eerste warmte van de zon voel, gaat er een golf van euforie door me heen. 'Het lijkt wel alsof je in de hemel bent!' hoor ik fotografe Karin achter me roepen. En dat is precies hoe ik me voel.

We sluiten het verblijf af met, hoe kan het anders hier op Bali, een ritueel. We leren hoe we een offer kunnen maken en we brengen er een aan de tempel van het hotel. Daarna brengen we een offer aan onze kamer, met dank voor het heerlijke verblijf. Ook verbranden we één voor één de briefjes die we deze week hebben volgeschreven met dingen die ons dwarszitten, die we willen loslaten of die we willen veranderen. Iedereen is stil terwijl we kijken hoe de witte rolletjes papier zwart kleuren in het vuur. We bedekken de resten met bloemblaadjes en lopen naar de rivier. Iyan werpt de schaal met onze smeulende zorgen in het water, en wij gooien er van bovenaf nog een hand bloemen achteraan. Wat een mooi afscheid. Daar gaan ze in de stroomversnelling: de lasten van het verleden, de angsten voor de toekomst. Ik laat ze hier, op dit prachtige eiland. 🌿