

MARIA GOOS

## In het hier en nu in Spanje

Ze hebben allebei een heftig jaar achter de rug: scenarioschrijfster Maria Goos en haar goede vriend, acteur Marcel Musters. Tijdens een mindfulness reis in Spanje ontdekt Maria heel wat weerstand in zichzelf. Maar ze weet ook een patroon te doorbreken en in het 'nu' te komen.

**TEKST** Maria Goos

**FOTOGRAFIE** Bonnita Postma

'We hebben beiden een appartement met een terrasje aan zee.'



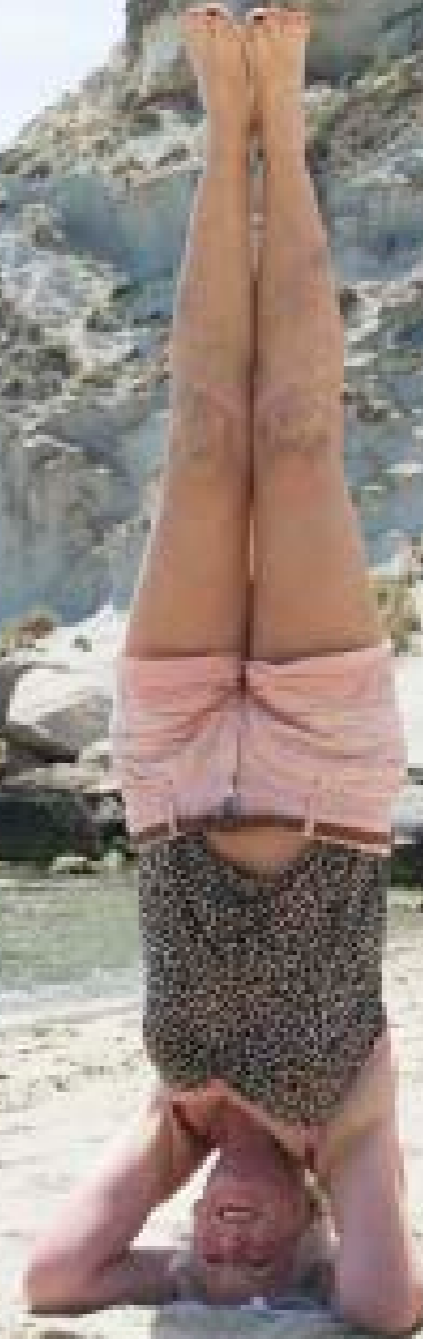
## Nu is er tijd om te genezen

### DE VOORGESCHIEDENIS

Marcel Musters en ik kennen elkaar een jaar of twintig, vanaf dat hij in *Oud Geld* de rocker Erik van Dijk speelde. Maar we hebben elkaar echt goed leren kennen toen we in 2002 het toneelstuk *Smoeder* samen maakten en speelden. Dat stuk ging over onze overleden Brabantse moeders. We hebben het zo'n honderd keer gespeeld. Nu zijn we veertien jaar verder en er is in onze levens veel veranderd. Mijn kinderen zijn prachtige volwassen mensen geworden; beneden Marcel is Rochelle komen wonen, de dochter van een overleden vriendin. Hij heeft haar en haar broer Boyd tot familie verklaard. We zijn allebei geliefden verloren en dierbaren. Ik kreeg in 2007 borstkanker en ben daar sterk uitgekomen. Marcel is

dertig kilo lichter dan in 2002. Zijn eetverslaving is voorbij. Ik ben in 2013 gescheiden en woon sinds die tijd weer alleen, op de plek waarvan ik altijd droomde dat ik er ooit zou wonen: de Haarlemmerdijk in Amsterdam. Ik heb leren koken en zit op yoga, ben tien kilo afgevallen. Ik heb vrienden verloren en er zijn vrienden bij gekomen. Ik heb een serie geschreven over mijn scheiding – *Volgens Jacqueline* – en in september komt mijn tiendelige serie over een Italiaans-Nederlandse horecafamilie – *La Famiglia* – op tv. In drie jaar tijd schreef ik meer dan zevenhonderd bladzijden. Dat is veel, misschien een beetje te veel. Marcel en ik hebben de afgelopen drie jaren, ieder voor zich, onze draad van het leven weer opgepakt. Met pijn, moeite en verdriet. Als we op 10 april – de sterfdag van mijn moeder! – naar Murcia vliegen, hebben we elkaar bijna een halfjaar niet gezien. We zijn wel in contact gebleven en op de hoogte van elkaars geploeter om ons leven weer op de rails te krijgen. Een jaar geleden heb ik een cursus van acht middagen gevolgd op het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Nog heel vaak begin ik de dag met een meditatie. Tot groot genoegen. En niet onbelangrijk: ik besepte in die eerste mindfulness cursus dat ik niet mijn gedachten ben, hoe over-

'Yoga deed ik al, meditatie ook, maar nooit eerder had ik het zo intens ervaren'



In een korte video vertelt Maria Goos over haar reis, zie [yogaonline.nl/spanje](http://yogaonline.nl/spanje)





'Marcel zegt: Gun jij het jezelf wel om hier te zijn?'



'Mild zijn voor mezelf, leer ik'

heersend die ook aanwezig kunnen zijn. Dat heeft me een tijdje enorm geholpen. Maar door de werkdruk van de afgelopen tijd en de realisatie dat mijn scheiding definitief is, zijn mijn hersens overactief geworden, met een harde suis in mijn hoofd tot gevolg. De rest van dit jaar is er geen werkdruk meer. Ik kan gaan genezen. Ik ben erg, erg moe. De koek is op. Marcel straalt. Hij heeft in New York net een heel leuke man ontmoet. *Mindfulness: here we come.*

#### DE FEITEN

We vliegen in 2,5 uur naar Murcia, Andalusië. Daar worden we opgehaald door Sabine, de mindfulness juffrouw. Dat klinkt een beetje gek, maar ik probeer niet in de gewoonte mee te gaan om 'teacher' te zeggen en 'practice' en 'bij jezelf intunen'. 'Mindful' vind ik eigenlijk ook



minder helder dan 'bewustzijn'. We rijden in twee uur naar Las Negras, een heel klein dorpje aan de Middellandse Zee, niet zo heel ver van Portugal. Marcel is de enige man in de groep; de andere acht zijn vrouwen tussen de 28 en de 60 jaar. De groep is gevarieerd. Carla heeft bijenkorven waar meer dan een miljoen bijen in wonen, Lieve is grafisch ontwerpster en Saartje is advocate, om maar wat te noemen. Het is al bijna nacht als we bij de villa aankomen waar het allemaal gaat gebeuren; de yoga achter de tuin, de mindfulness bijeenkomsten in de tuin, het eten op het terras en bij hevige wind, die hier af en toe is, het onderuithangen op grote banken in de villa. Mick, die de hele week lekker voor ons zal koken, heeft salades en quiches op tafel gezet. We vertrekken na een halfuurtje naar de appartementen waar we verblijven, vijf minuten lopen vanaf de villa, richting het dorp. Marcel en ik hebben ieder een appartement met een terrasje aan zee. Dat is mazzel, want je kunt ook om de hoek zitten. Dan heb je wel een terrasje op een mooie binnenplaats, maar niet de zee aan je voeten. Verwacht van de appartementen geen hippe banken of mooie Boeddhabeeldjes. Dit is Spaanse gezelligheid: stenen vloer, zeiltje over de keukentafel en verlichting

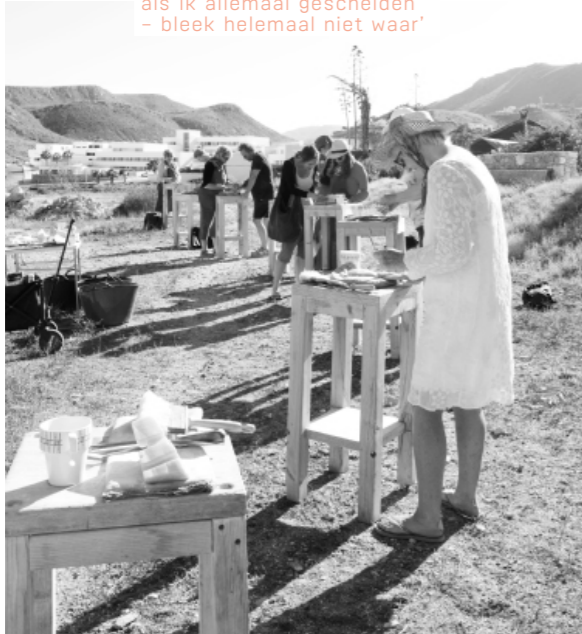
met de sfeer van een operatiekamer. Heel Spaans. Het is schitterend weer, er zijn terrasjes om de hoek en we hebben het druk.

#### HET PROGRAMMA

De dagen beginnen om kwart over acht met thee en fruit. Dan volgt een uur yoga van juffrouw Claudia. Die yoga is voor iedereen goed te doen (de foto dat ik op mijn hoofd sta is niet tijdens de les genomen). Om half tien is er ontbijt. Van elf tot één geeft Sabine de mindfulness lessen en meditatie in de tuin. Hierover zometeen meer. Om één uur is er lunchbuffet, met behalve brood ook lekkere salades. Verder krijgt iedereen deze week 's middags één keer een heerlijke massage. We maken een bergwandeling van tien kilometertjes heen en weder waarbij je kan ouwehoeren, en een bergwandeling waarbij iedereen stil is. Die wandeling komt uit op een schitterend zandstrand, waar we lunchen. Niets is verplicht, maar als oudste van de groep vond ik alles heel goed te doen. We hebben met de zee op de achtergrond beeldhouwd onder leiding van Yvon. Yvon en Mick, Nederlanders, wonen hier al acht jaar. Zij zijn van de organisatie en heel gastvrij. Meestal waren er aan het einde van de middag wel een paar uurtjes om het



'Ik had in het begin nogal wat vooroordelen, zoals: die vrouwen zijn zeker net als ik allemaal gescheiden - bleek helemaal niet waar'



'Dankbaarheid, blijheid, rust; ik heb het gevoeld, ik heb het aangeraakt deze week.'

dorpje in te gaan of op een terrasje te zitten. En in de villa wordt geen alcohol geschonken. Zo. Nu weten jullie het. Ik heb zandstrand noch drank gemist, overigens. 's Avonds is er om acht uur diner en daarna nog een uurtje meditatie in de tuin.

#### DE VOOROORDELEN

Ja. Daar zal ik dan maar eerlijk over zijn. Ik had in het begin nogal wat vooroordelen, zoals: die vrouwen zijn zeker net als ik allemaal gescheiden (bleek helemaal niet waar). Ik had veel weerstand: Sabine heeft het steeds over 'lijf'. Waarom zegt ze niet lichaam? En waarom gaat ze tijdens de begeleide meditatie zangeriger praten? Waarom hangen hier zoveel spreuken als: *Don't wait for a miracle, you are the miracle yourself*. Kortom: weerstand. Ik was een lastige leerling met lastige vragen. 'Jezelf accepteren?' Ik ken wel wat mensen van wie ik hoop dat ze een paar eigenschappen nou eens helemaal niet gaan accepteren van zichzelf. Sabine antwoordt: 'Ze zullen nooit veranderen omdat jij dat wilt. Ze veranderen alleen als ze eerst accepteren dat ze zijn zoals ze zijn.' En dan deze: 'Kom in het hier en nu.'

Zeg je dat ook tegen mensen in vluchtelingenkampen? Marcel: 'Gun jij het jezelf wel dat je hier bent? Moet jij niet gaan helpen in een vluchtelingenkamp?' Waarop ik weer zeg: 'Marcel, wat we hier doen, dat komt toch op hetzelfde neer als wat onze moeders al zeiden: "Ge het ut levu maar te nemu zoas het is?"' 'Ja,' zegt Marcel, 'maar wij kunnen dat niet. Wij zijn de generatie die dacht dat het leven totaal maakbaar is.' Je ziet: ik had het de eerste dagen zwaar. Ik begreep er geen bal van.

#### EN TOEN

Tijdens het beeldhouwen op het strand bleef ik maar worstelen met het verschil dat mindfulness maakt tussen een gedachte en een gevoel. Voor mij is dat bijna altijd hetzelfde. We stonden met een paar mensen bij elkaar. Inmiddels was er een buitengewoon fijne groepssfeer ontstaan. Ik zei: 'Maar een gedachte is toch hetzelfde als een gevoel?' 'Hoe kom je daar nou bij?' riep het klasje. Ze waren zo overtuigend dat ik zei: 'Het begint wel op te vallen dat ik de zwakke schakel van de klas ben, hè?' En langzaam drong tot me door hoe het zit bij mij. Ik

ben schrijver, ik heb er hard aan gewerkt om mezelf te ontremmen, om mijn gevoel de vrije loop te laten als ik schrijf. In mijn werk heb ik mezelf geleerd om gedachten en gevoel direct op elkaar te plakken. Dat is mijn bron en die bron is mij heel erg dierbaar. Maar nu ik het grote verdriet van de scheiding te verwerken heb, zit dat gevoel mij flink dwars. Het gaat met me op de loop, ik zit in de *loop* van de vijf G's: gebeurtenis, gevoel, gedachte, gedrag, gewoonte. Het is een soort kettingreactie. Een gebeurtenis leidt tot ondermijnende gevoelens en gedachten, waardoor ik in ingesleten gedrag kom dat me niets oplevert. Hoe kom ik daar uit? Sabine heeft mij daar, met veel geduld, enorm bij geholpen. Deze week heb ik geleerd dat je het patroon kunt doorbreken door middel van rust, meditatie en yoga. Dat ik kan beslissen: nu wil ik terug naar het hier en nu. En in mijn hier en nu is het heel fijn, op dat gebroken hart na.

Dankbaarheid, blijheid, rust; ik heb het gevoeld, ik heb het aangeraakt in deze week. 'Het moet verdomme maar eens over zijn met dat verdriet' blijkt een contraproductieve gedachte. Mild zijn voor jezelf, heb ik geleerd. Sabine zegt tijdens de meditatie vaak: 'Het is er al, dus laat het er maar zijn.' En zo is het. Yoga deed ik al, meditatie ook, maar nooit eerder had ik het zo intens ervaren. Vooral het patroon doorbreken en uit het verdriet in het hier en nu komen, zonder iets weg te drukken, was een openbaring voor mij. Ik realiseer me dat de omstandigheden in Las Negras optimaal waren. De hele groep heeft een bijzondere week gehad. En nu: aan de slag. ★

## Aanbieding!

### Mindfulness week in Spanje met gratis mindfulness kaarten

Ben je ook benieuwd hoe mindfulness jou kan helpen op een andere manier in het leven te staan? Dit jaar zijn er nog drie retreats met Sabine, in juni, september en november.

**Prijs:** vanaf € 1495,-, inclusief vlucht, transfer, 7 nachten accommodatie, alle maaltijden, programma, 2 creatieve workshops en een massage.

**Lezers van Yoga Magazine krijgen een Be-Box cadeau,** een doos vol inspirerende kaarten met kennis en opdrachten om te ervaren wat mindfulness is.



#### Yoga op Ibiza

Iedereen heeft het erover: yoga op Ibiza. Een magische combinatie. Wil je ook de andere kant van dit eiland leren kennen? Schrijf je dan in voor een van de weken van mei tot oktober met de vrolijke, kundige Braziliaanse docente Lena. Je verblijft in een prachtige villa met *infinity pool* en uitzicht over zee. **Prijs: vanaf € 940,-, inclusief 7 nachten accommodatie, transfer, alle maaltijden, yogalessen en een massage van 20 minuten.**

#### Yin & Yang yoga in Portugal

Het inspirerende duo Jenny en Igor geeft ook dit jaar mooie yogaweken tot eind oktober. In sommige weken ligt de nadruk op healing Yin yoga, in andere staat de meer dynamische Yang yoga in combinatie met surfen centraal. In augustus is een speciale familieweek. **Prijs: vanaf € 990,-, inclusief 6 nachten accommodatie, alle maaltijden, yogalessen en een privé-yogaconsult van 30 minuten.**

Kijk voor actuele prijzen en data op [yogaonline.nl/reizen](http://yogaonline.nl/reizen)

