

## Impressie van de BoeddhawEEK.

Maandagmorgen 10.00 uur: we zitten allemaal klaar op een yogamatje. Dit gebeurt de verdere week als start van elke dag, een uurtje yoga. En dat blijkt toch wel een aangename manier te zijn om je dag zo te beginnen. De oefeningen worden duidelijk uitgelegd en langzaam opgebouwd door yogalerares Rozemarie. En voor de eerste keer denk ik: "Dat zou ik voortaan best zo willen."

Na de koffiepauze (waarbij altijd iets lekkers te kiezen is) is er een uitleg over het thema 'Boeddha onder de boom'. Het blijft toch altijd weer fascinerend vanwege de logica in deze filosofie.

Bovendien kan de docent Dorien het boeiend en aantrekkelijk verwoorden.

En dan de lunch: zo smakelijk en rijk aan gezonde voedingsstoffen dat je 's avonds niet meer hoeft te koken.

De middag begint steevast met een loopmeditatie. Goed gepland om na de maaltijd even te bewegen, al is het heel vertraagd. Het recht op staan helpt in ieder geval om het voedsel te laten zakken. Het half uur daarna is gereserveerd voor opnieuw yoga: de 'vijf tibetanen'. Ook dit wordt opgebouwd, zodat we op de laatste dag alles gemakkelijk achter elkaar kunnen. En voor de tweede keer denk ik: "Dit wil ik thuis volhouden".

Na al deze fysieke inspanningen (!! ) is het heerlijk om liggend op je matje de klankschalen op je in te laten werken, helaas ook maar een half uurtje.

De theepauze schiet er steeds vaker bij in, zo gedreven zijn we om de creatieve kant zo gaaf mogelijk te krijgen voordat de week om is. In twee groepen maken we zandmandala's. Het spannende is dat we iedere dag wisselen van afbeelding. Je weet dus nooit hoe je jouw eigen stukje terug vindt. Totdat je op de laatste dag ontdekt dat er helemaal geen eigen stukje meer is. Je voegt je gewoon naar wat er al is.

Iedere dag wordt besloten met een meditatie en een uitleg daaraan voorafgaand. Met de computer en zeer moderne programma's, waar ik de naam alweer van vergeten ben, maar heel interessant. Dan is het 16.00 uur en gaat ieder zijns weegs.

Als we de week afsluiten door de zandmandala te vernietigen is dat een intense gebeurtenis. Het ritueel laat een diepe indruk achter en we nemen geroerd en aangeraakt afscheid van elkaar.

Wat een bijzondere week is dit geweest. Ik kan me niet herinneren dat ik me zo ontspannen gevoeld heb. Zelfs mijn rijstijl was anders. (☺)

Inmiddels zijn we een paar weken verder. Het gevoel van ontspanning is enigszins weggeëbd, maar de ervaringen van de BoeddhawEEK zinderen nog na. Het was echt vakantie, en dan nog zinvol ook! En dan denk ik: "Dit wil ik volgend jaar weer graag doen".