

Een moment voor jezelf

INHOUD

Inleiding	9
Handleiding voor dit boek	21
Retraite-toolkit	25

DE GROTE SCHOONMAAK

Retraite van een uur: maak je hoofd leeg	61
Retraite van een dag: een heerlijke opfrisser	65
Retraite van langere duur: opruimen	74

VERBINDEN

Retraite van een uur: journal	85
Retraite van een dag: tuinieren	91
Retraite van langere duur: wees aardig	100

CREËREN

Retraite van een uur: stel een daad	117
Retraite van een dag: vind je flow	121
Retraite van langere duur: ontdek de kunstenaar in jezelf	131

KOESTEREN

Retraite van een uur: embodiment	143
Retraite van een dag: verwen jezelf	151
Retraite van langere duur: thuisblijven	161

VERTROUWEN

Retraite van een uur: affirmaties	173
Retraite van een dag: kies voor dankbaarheid	177
Retraite van langere duur: oefen zelfredzaamheid	185

TERUGWINNEN

Retraite van een uur: ontprikkelen	199
Retraite van een dag: nee leren zeggen	206
Retraite van langere duur: ontkoppelen	217

RUST VINDEN

Retraite van een uur: ademhaling	233
Retraite van een dag: mindfulness	243
Retraite van langere duur: zoek de stilte op	254

PLANNEN

Retraite van een uur: deel je dag in	272
Retraite van een dag: beperk je keuzes	278
Retraite van langere duur: je leven opnieuw vormgeven	290

Bronnen	313
Georganiseerde retraites	321
Retraitegedichten	323
Dankwoord	329

INLEIDING

*‘Zeg, wat ben je eigenlijk van plan met
dat ene woeste en kostbare leven van jou?’*

Mary Oliver, ‘The Summer Day’

Ik las dit pakkende citaat voor het eerst toen ik begin twintig was, tijdens een schrijversretraite. Ik wist nog niet wat ik wilde met mijn leven, laat staan dat ik het als woest of kostbaar goed beschouwde. Olivers tekst spoorde me aan om het onderste uit de kan te halen. Om afstand te nemen van situaties en gedachten waarmee ik mezelf naar beneden haalde, en liever een weg in te slaan die duurzamer en meeslepender was.

Dat is nu dertig jaar geleden, en die retraite, ‘het moment voor jezelf’, heeft me precies daarmee geholpen. Ik ging de meest uiteenlopende trajecten verkennen en het leven viereen alsof het een woest en kostbaar goed was, zoals Oliver het in haar opmerkelijke gedicht omschrijft. Door middel van dit boek wil ik graag met jullie delen hoe je de retraite beoefent. Goed voorbeeld doet hopelijk goed volgen.

Wat is de oorsprong van de retraite?

Zolang er gemeenschappen bestaan, hebben mensen de behoefte gehad zich bij tijd en wijle terug te trekken. Het begrip is afkomstig van het oude Franse woord *retret*, dat weer afgeleid is van het Latijnse *retrahere*, dat ‘zich terugtrekken’ betekent. Je zou kunnen stellen dat het als een spirituele oefening is begonnen. Eeuwenlang hebben mensen uit allerlei culturen zich teruggetrokken in de stilte van de natuur om de zin van hun bestaan te onderzoeken. Ze zullen geen journal of slaapschema's hebben bijgehouden, maar wel erkenden ze het belang van een korte periode van afzondering, waar zij alleen waren met hun diverse ‘goden’.

Al in de Vedische periode in India, ruim 3500 jaar geleden, waren er yogi's, wijsgeren, asceten en mensen die afzagen van aardse geneugten, die zich terugtrokken in bossen, bergen of grotten voor een periode van bezinning. Inheemsen op alle continenten ondernamen in hun eentje tochten in de vrije natuur, waar ze door overgangsrituelen en een vastenperiode naar verbinding zochten. Taoïsten trokken de bergen van Azië in om te mediteren, terwijl boeddhisten kloosters en spirituele hubs oprichtten waar monniken en nonnen vele jaren, soms hun hele leven, aan zelfonderzoek deden.

Ondertussen zochten gyrovagen in de Egyptische woestijn naar plekken om in alle eenzaamheid te bidden. Elders verkeerden nomaden hun voorouders met rituelen, dolend door adembenemende landschappen en geheel in harmonie met hun natuurlijke omgeving. Christenen ondernamen pelgrimstochten als een vorm van spirituele odyssee, terwijl anachoreten juist wortel schoten op een afgezonderde plek, waar ze in alle soberheid hun leven wijdden aan het gebed.

In de tiende eeuw hanteerden soefi's muziek, heilige poëzie en een wervelende dansvorm, de zogeheten khalwa, om in een spirituele staat van trance te raken. In de zeventiende eeuw kwamen de quakers in een stille, vreedzame omgeving bij elkaar om aandachtig te luisteren en hun onderlinge band te verdiepen. In de negentiende eeuw begonnen zowel katholieke leken als hun clerus de retraite te praktiseren.

Wat betekent de retraite vandaag de dag?

Een sprong voorwaarts naar de eenentwintigste eeuw, waarin veel genoemde methoden van geestelijke verrijking en afzondering nog altijd in zwang zijn. De oerbehoefte om een stap terug te doen en als herboren terug te komen, is overal springend, ook voor wie geen bepaald geloof aanhangt. Hedendaagse retraites spelen in op deze rijke quilt van tradities, en geven er een moderne wending aan. Gasten die zich hiervoor opgeven weten dat het nu minder om dogma's gaat en meer om het creëren van ruimte voor rust, reflectie en persoonlijke groei.

Welke levensbeschouwing je ook aanhangt, of je gelovig bent of niet, de retraite is een reis naar de kern van je innerlijke zelf. Afzondering om vooruit te komen. Vertraging om je op te laden. Afstand nemen van de dagelijkse drukte om jezelf te hervinden. Het kan je helpen te ontdekken wie je nu bent, en hoe je op een andere manier weer in contact kunt komen met jezelf, je stam, de natuur, je omgeving. Jezelf resetten, zodat je je leven doelbewuster kunt inrichten als je terugkeert.

Tegenwoordig bestaat de retraite nog steeds, in de vorm van een pelgrimstocht, een verblijf in een klooster, een bezoek aan

een ashram, langdurige stilte of meditatie. Het kan ook een yoga- of een wandelvakantie zijn, een verblijf in een kuuroord, een heilzame week onder leiding van een therapeut, een tocht met een gids om een nieuwe koers te vinden, en zelfs een ontspannend weekend in een blokhut.

Ik wil met dit boek ook het begrip zelf herdefiniëren. Een retraite kan iets zijn wat we zelf doen, zonder een specifiek middel dat daarop is toegerust. Een oord, een ruimte of een oefening waar we de rust vinden die we nodig hebben, waar we ons kunnen opladen en vernieuwen, overal waar we willen, en op welk punt in ons leven we ons ook bevinden. Van oudsher heeft een retraite de mens geholpen om het leven met al zijn uitdagingen het hoofd te bieden, en vandaag de dag is zo iets voor ons allemaal bereikbaar op het moment dat we op de pauzeknop willen drukken. De behoefte om tijdelijk aan de stress, de digitale overvloed en de druk van het dagelijks leven te ontsnappen, is nu sterker dan ooit.

Zo kan de retraite ook een rustig moment voor jezelf zijn in de hoek van een kamer vol mensen. Een bedachtzame wandeling in het stadspark, een behandeling in een massagesalon tijdens een drukke week. Een cursus tekenen, een therapie-sessie. Thuis of op een plek van je keuze, een uur, een dag, een weekend of een week helemaal voor jou, waar alles in het teken staat van aandacht voor jezelf.

De hedendaagse retraite gaat over goed in je vel zitten, een welzijn dat niet direct te maken heeft met gezondheid, zoals in de regel wordt aangenomen. Wat de een ontleent aan qi gong, kan de ander bij een cursus pottenbakken ervaren. Welzijn kan vele uiteenlopende dingen betekenen. Wat betekent het voor jou?

In zekere zin beoefenen de meesten van ons al een bepaalde

‘microretraite’ in het dagelijks leven. Mijn vader Herbie vindt het heerlijk om ’s morgens ‘in het zonnetje te zitten en zijn zegeningen te tellen’. Mijn moeder Ann topt haar rozenstruiken terwijl ze hun bedwelmende geur inademt. Mijn man Tom doet aan surfen en gitaarspelen. Mijn dochter Annoushka luistert naar muziek of danst zich los in haar eigen kamer. Ik heb vrienden die het zoeken in hoepelen op het strand, de zonsopkomst op de hei, een duik in zee, de hond of de kat aaien, kunst maken, telefoonloos wandelen, theedrinken in de zon, een boek lezen, pianospelen, zingen of een lied schrijven, een steile rots beklimmen, fietsen of tennissen, elpees draaien in de schuur, plantjes potten in een kas, dagdromen.

Je hoeft ook niet een bepaald type te zijn voor een retraite. Het is niet nodig spiritueel te zijn, of veganistisch, yogaliefhebber, in het bezit van een sjaal, lenig als een slangenmens of zeeën van tijd te hebben – maar is dat wel het geval, dan is dat ook prima. Jezelf terugtrekken kan iedereen sterker maken en begeistere, het is een weldaad voor jezelf en voor degenen in je omgeving. Bang om iets te missen, de zogeheten fomo? De retraite tovert die angst om in het niets hoeven – je gaat lekker vroeg naar bed, je gunt jezelf een pyjamadag, je verkiest water boven wijn (of wijn boven water, zie ‘Verwen jezelf’ op p. 151) en wat dies meer zij.

De retraite is een persoonlijke ervaring die voor verschillende mensen verschillende dingen op verschillende momenten zal betekenen. Hoe je jezelf wilt terugtrekken, je persoonlijke kijk erop, dat zal door jou zelf bepaald worden en ook met jou mee veranderen, van moment tot moment, in alle fasen in je leven. Ik hoop dat dit boek je zal bereiken, waar je je ook bevindt, en dat het je zal helpen om de retraitemanier te vinden waar jij je het best bij voelt.

Wat de retraite niet is

De retraite is geen ‘lapmiddel’ voor onze emoties. Het leven kan uiterst confronterend zijn, en jezelf terugtrekken zal je niet verlossen van verveling, verdriet, eenzaamheid, woede, opwinding, jaloezie of andere gevoelens die ons soms dwarszitten. Maar het kan je wel helpen strategieën te leren om beter met die emoties om te gaan. Om je erdoorheen te slaan, ze te vergeten, steun ervoor te zoeken wanneer nodig, of ze los te laten, wat allemaal nuttig is als je die belangrijke, en vaak ook interessante, rol van het mens-zijn wilt vervullen.

De retraites zijn ook geen willekeurige verzameling welzijnsoefeningen, die ons juist kunnen tegenwerken als we die niet heel bewust doen. We kunnen achteloos een uur yoga doen, of uit de losse pols in ons journal krabbelen, in plaats van daadwerkelijk luisteren naar wat ons lichaam of onze geest ons op dat moment probeert te vertellen. De retraite biedt zinnige structuren en doelstelling aan welzijnsoefeningen, zodat we – hopelijk – niet alleen blindelings achter de laatste welzijnsrage aan hollen. We leren bewust de basisprincipes van zelfrespect en leven, die ons in ons dagelijks bestaan tot steun kunnen zijn.

Tot slot nog dit: retraites zijn er niet om je te ‘perfectioneren’ of je te verleiden tot een eeuwige cyclus van ‘zelfhulp’. Ze zijn bedoeld om ons te helpen ontdekken wanneer we kunnen stoppen en kunnen loslaten. Om van binnenuit te veranderen wanneer nodig, te rusten en ons op te laden als we willen, nieuwe dingen uit te proberen wanneer we kunnen, maar ook om onze gebreken te omarmen, zodat we in en van de wereld kunnen zijn, en er fijn in kunnen leven.

Waarom de retraite?

‘Neem enige afstand, dan lijkt het werk kleiner, kan er in één oogopslag meer waargenomen worden, en is de haperende harmonie en scheve verhouding snel gezien.’ Dit advies is afkomstig van een van de grootste geesten van onze geschiedenis, Leonardo da Vinci. Hij wist dat je een beter perspectief had als je afstand nam van een bepaalde situatie. Dus, waar heb jij overzicht nodig?

In het geval van jezelf terugtrekken, zijn je lichaam én geest, en het leven dat je tijdelijk achterlaat, het werk dat Da Vinci bedoelt – jij bent het werk, het kunstwerk. Door tijdelijk afstand te nemen van je dagelijkse stress en spanning kun je weer beter met jezelf en je leven omgaan als je eenmaal terugkeert.

De retraite van nu geeft ons kracht, maakt ons zelfredzaam, en laat ons onze authentieke stem ontdekken, weg van de drukte, weg van het stemmetje in ons hoofd, weg van onze telefoons. We leren beter om te gaan met lastige situaties en ons hart open te stellen om verbinding met anderen te maken. We ontketenen onze creativiteit en kunnen ons stukken beter voelen.

Misschien wil je een retraite voor rust in je hoofd en in je lichaam. Als toevluchtsoord of voor helderheid. Om in de natuur te zijn, en een poos op een mooie plek te blijven. Om je carrière of je relatie een andere wending te geven. Om jezelf door een periode van verdriet, angst of eenzaamheid te helpen. Om nieuwe dingen te ervaren en aan de dagelijkse sleur te ontsnappen. Om jezelf tot bedaren te brengen, of om jezelf een nieuwe start te geven.

Misschien dat toekomstige generaties zich erover zullen verbazen dat we zo vaak online waren, of dat we altijd druk in

de weer waren. Wie weet? Ondertussen leven we in het hier-en-nu, en leven we langer dan ooit, dus laten we er het beste van maken. Ik denk dat de retraite ons daarbij kan helpen.

Ben jij klaar voor een retraite?

Niemand anders kan de retraite voor jou doen, noch je ertoe dwingen. Het is geen verplicht nummer zoals huiswerk of een opdracht van je baas. Je moet het zelf willen, wil je er baat bij hebben. Dus voor je aan die retraite begint, moet je jezelf de vraag stellen of je er klaar voor bent. En je weet het als je het gevoel krijgt dat de wereld wat jou betreft even mag stilstaan. Als je smacht naar rust, of je overweldigd voelt. Misschien heb je een extra steuntje nodig om een belangrijke beslissing te nemen. Of wil je gewoon langer dan een uur verlost zijn van al die elektronica. Misschien wil je ruimte en tijd om iets creatiefs te doen. Of je wilt meer bewegen, op manieren die je een fijn gevoel geven. Of je wilt een therapeut die de knoop tussen je rug en je schouders kan aanpakken. Of het bos in om te kunnen ademen. Of stoppen met altijd maar te ploeteren voor alles en iedereen. Eén of al het bovengenoemde, en nog meer.

Vergeet niet dat een retraite weldadig en ontspannend is, maar dat verbetering en persoonlijke groei veel werk verlangen. Misschien is het niet jouw eerste keuze om twintig jaar alleen in een bos te wonen, of om dagenlang blootsvoets over schroeiend zand te lopen, zoals de spirituele zoekers in het verleden die hun ware pad wilden vinden. Goed voor jezelf zorgen en zaadjes van verandering zaaien vergen veel voorbereiding en bezieling, en dat kan een uitdaging zijn. Bedenk gewoon dat de retraite naar het soort vrijheid kan leiden waarnaar je

op zoek was. Als je er klaar voor bent, ga er dan voor, met hart en ziel (zie ‘Retraite-toolkit’, p. 25).

Wat is dit voor boek, en waarom zou je naar mij luisteren?

Dit boek is bedoeld als een antidotum voor het huidige leven. Een pad met suggesties om op te volgen, om je mentale en fysieke gesteldheid te bevorderen. Het doel is om je te laten zien dat een retraite voor iedereen is weggelegd, en wat jij er voor jou persoonlijk kunt uit halen. Het boek wil benadrukken dat een ‘retraite’ niet één ding hoeft te betekenen, en dat er gaandeweg dingen kunnen veranderen.

Er is een goede reden voor dat deze gids als drukwerk is uitgegeven, en niet als onlinegids – tenzij je het als e-boek leest. Ik wilde je een tastbaar middel geven dat je altijd kunt raadplegen, zonder een digitaal apparaat. Als een offline elixer, zou je kunnen zeggen, waarvan je kunt nippen als je op zoek bent naar rust, reflectie en regeneratie, ongeacht het weer, binnen of buiten.

Ik richt me voornamelijk op doe-het-zelfretraites, op een plek of in een ruimte naar keuze, voor een uur, een dag of langer. Ik geef ook suggesties voor georganiseerde retraiteoorden met logies wereldwijd, al naargelang de diverse thema’s per hoofdstuk, mocht je vinden dat die bij je passen.

Ik schrijf dit boek als een journaliste met meer dan dertig jaar ervaring in het verkennen van retraites voor internationale media, als auteur van twee gidsen over ‘gezond reizen’, als oprichtster van een betrouwbaar platform voor retraites, en als consulente die mensen helpt bij het oprichten en verbeter-

ren van retraiteoorden. Ik heb het ook geschreven als iemand die dagelijks yoga en Vedische meditatie beoefent, als dichteres die gelooft in het geschreven woord en wat je tussen de regels door kunt lezen, en als moeder, dochter, zus, eega, zakenpartner en vriendin.

Je zult op deze pagina's oefeningen ontdekken die ik persoonlijk tot de vruchtbaarste uit mijn dertig jaar ervaring reken. Oefeningen van retraites die ik heb bijgewoond en waarover ik heb geschreven, en die ik voor mezelf heb vormgegeven, geïnspireerd door de kennis die ik heb verkregen uit ontmoetingen met mensen. Die deel gingen uitmaken van mijn persoonlijke uitrusting, waarmee ik mezelf bij pieken en dalen kan resetten.

Het is onmogelijk in één boek elke discipline op dit gebied te beschrijven. Voor elke suggestie die ik doe, zal ik tien andere over het hoofd hebben gezien, opkomende vakgebieden inclusief. Ik hoop wel een raamwerk van retraites te hebben neergezet, waarbij je zelf de gaten kunt opvullen met wat goed is voor jou, en verder kunt gaan met het verkennen van andere doelstellingen en oefeningen om je eigen, persoonlijke groeipad te creëren.

Het geheel wordt aangevuld met historische, culturele en wetenschappelijke wetenswaardigheden die zowel de oorsprong van retraites als de verbinding tussen onze geest en ons lichaam toelichten. Soms, zoals bij affirmaties en het herformuleren van beperkende overtuigingen, kunnen we onze neurale paden herprogrammeren en neuroplasticiteit ontdekken: het vermogen van onze hersenen om zichzelf te reorganiseren door nieuwe neurale verbindingen te vormen via leren en ervaren. Je zult ook merken dat de retraite bovenal ervaringsgericht is, iets onaantastbaars, iets magisch zelfs, wat je

alleen beleeft als je daadwerkelijk in retraite bent.

Vele mensen zegen vele verschillende dingen over hoe we zouden moeten leven, we worden overspoeld met adviezen. Soms spreken deze elkaar ook tegen. Een moment voor jezelf is een boek voor individuen die niet gedictieerd willen krijgen wat ze zouden moeten doen, maar die hun eigen pad willen volgen. Dus omarm wat je aanspreekt en leg de rest naast je neer. Luister naar jezelf. Vertrouw op je gevoel. Probeer nieuwe dingen uit. Bepaal zelf.

Mededeling over emotionele en mentale stabiliteit

De oefeningen in dit boek kunnen vooral mensen helpen die worstelen met pijn, eenzaamheid, verdriet, angst, depressie, een laag zelfbeeld, slapeloosheid, uitputting, verveling – kortweg, de toestand in het algemeen. Het is belangrijk om te onthouden dat de retraite een preventief middel is om je welzijn te verbeteren en te handhaven – het helpt niet als je het gevoel hebt dat je helemaal aan de grond zit. Zie het als het herstellen van een gebarsten dakpan als de zon schijnt, in plaats van af te wachten tot het dak het tijdens een stortbui begeeft. Daarom is het van belang om mentaal en emotioneel stabiel te zijn als je jezelf terugtrekt, vooral bij een doe-het-zelfretraite thuis. Als je echt in de put zit, kun je beter hulp zoeken bij een professionele arts, adviseur of therapeut voor je eraan begint.

Mededeling over poëzie

Ik heb de tekst gelardeerd met literaire citaten en een paar gedichten van mezelf in het boek opgenomen die uit mijn retraite-ervaringen zijn voortgekomen (zie ‘Retraitegedichten’, p. 323). Lezen en schrijven, met name poëzie, zijn al sinds ik klein was altijd mijn manier van ‘retraite’ geweest, lang voor ik de retraite in deze vorm leerde kennen. Ik hoop dat de voorgestelde retraites in dit boek het je mogelijk maken om je eigen creatieve expressie tot bloei te laten komen op een manier die jou ligt, mocht je die nog niet hebben gevonden. Als je een poging tot een haiku wilt wagen, zie dan ‘Een pauze voor haiku’, p. 137. Voor lezen over retraites, zie p. 41, ‘Een pauze om te lezen’.

Ben je klaar voor je retraite? Misschien is het tijd om dat te ontdekken. Kom binnen, je kamer is gereed.

HANDLEIDING VOOR DIT BOEK

Een moment voor jezelf is ontwikkeld om de retraite op elk gewenst moment in je leven mogelijk te maken. Je kunt het boek op drie verschillende manieren gebruiken:

- ✧ Kies het thema dat jou momenteel het meest ligt, trek je dan een uur, een dag of langer terug, afhankelijk van hoeveel tijd je tot je beschikking hebt. Blijf per thema in het boek bladeren wanneer je de behoefte voelt.
- ✧ Volg het boek hoofdstuk voor hoofdstuk, thema voor thema. Begin bij 'De grote schoonmaak', of een ander thema dat jou momenteel het meest aanspreekt. Trek jezelf terug voor een uur, een dag of langer, of doe alle drie de retraites achter elkaar.
- ✧ Begin met het seizoen waarin je nu zit en volg de thema's een voor een als een soort wegenkaart, waarbij je alle retraites doet in de tijd die je hebt (zie 'Retraite per seizoen', p. 23).

Je vindt de volgende opties in elk hoofdstuk terug:

- ✧ **Retraite van een uur:** dit zijn snelle immersieretraites die ideaal zijn als je weinig tijd hebt. Zodra je deze methode onder de knie hebt, kun je je makkelijk terugtrekken op elk moment dat je daar behoefte aan hebt. Je kunt deze ook betrekken bij de langere doe-het-zelfretraite in dit boek als je eenmaal de slag te pakken hebt.
- ✧ **Retraite van een dag:** er zijn manieren om jezelf een waardevolle vrije dag te geven, die je makkelijk in je drukke bestaan kunt inbouwen. Het is verbijsterend wat je, met de juiste intenties en de juiste voorbereiding, in vierentwintig uur kunt bereiken. Als een retraitethema je bevalt en je meer dan één dag wilt vrijmaken, kun je dat natuurlijk doen.
- ✧ **Retraite van langere duur:** deze ideeën zijn voor mensen die verlangen naar een intensievere ervaring, die meer willen en meer tijd hebben. Meestal duren deze een dag of twee à drie, maar je kunt ze uiteraard ook verlengen. Sommige kun je ook met intervallen doen, telkens één dag verspreid over een langere periode in plaats van dagen achter elkaar.

Welke je ook kiest, lees eerst het hoofdstuk 'Retraite-toolkit' (p. 25) en raadpleeg het indien nodig tijdens je retraites. Vergeet niet dat er geen vaste regels zijn, en dat je niets 'verkeerd' kunt doen.

Fijne retraite!

ISBN 978 90 263 7503 3

ISBN 978 90 263 7504 0 (e-book)

© 2026 Caroline Sylge

© 2026 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers,

Amsterdam en Carla Hazewindus en Anne Jongeling

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Oorspronkelijke titel *How to Retreat*

Oorspronkelijke uitgever Rider UK

Omslagontwerp Margo Togni op basis van het ontwerp van Holly Ovenden

Illustraties omslag en binnenwerk © Holly Ovenden

Ambo|Anthos uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen