

# ZIJ, DIE OVERWINT

EEN REIS VAN DEPRESSIE NAAR COMPASSIE

Rina Poetoe

**Colofon**

Drukwerk: Brave New Books

Vormgever: Astrid Honcoop

Cover art by Shounak Tewarie - Art is Well

Copyright© Rina Poetoe, 2023

# INHOUD

Voorwoord	5
Inleiding	9
1. Het dal genaamd depressie	15
2. India	25
3. De bergwandeling	35
4. Mijn leven in het hostel	49
5. Vriendschap	65
6. Cirkel van veiligheid en compassie	79
7. Moeder Natuur	89
8. De Mumbai-trip	104
9. Navratri	117
10. Terug naar de berg	127
Dankwoord	132



A large, light gray silhouette of a woman with long hair, wearing a dress, and holding a book. The silhouette is positioned on the left side of the page, partially overlapping the text.

# VOORWOORD

Reeds als kind ontdekte ik de magie van verhalen. Uit elk verhaal dat ik las, haalde ik wel iets van vermaak, inspiratie of op z'n minst een wijze levensles. Ik leerde dat boeken mij konden inspireren tot het verkennen van mijn diepste verlangens en mijn grootste krachten. Ik ervoer hoe het lezen, aanhoren en schrijven van verhalen me mee konden nemen naar andere werelden. Schrijven is altijd een hobby geweest, waar ik mij – soms meer en soms minder – mee bezig hield.

Op een dag, ergens begin 2022, vond ik tijdens het opruimen de reisnotities terug van mijn reis door India die ik rond mijn 25ste had gemaakt. Met dankbaarheid en vreugde dacht ik weer terug aan de levenslessen die ik toen had opgedaan. En ik dacht aan de berg als metafoor voor overwinning en hoe die mij toen heeft geholpen bij de heling die ik nodig had. Ik dacht terug aan de verhalen die mij als kind hadden geïnspireerd en ik bedacht dat mijn eigen ervaringen wellicht ook ter inspiratie zouden kunnen dienen voor iemand die dat nodig heeft.

En zo ontstond bij mij het idee om terug te gaan naar de berg in Katra en mijn reisverslag van India vast te leggen in een boek.

Door het delen van dit verhaal, van dit onderdeel uit mijn leven, hoop ik jou (de lezer) te vermaken met mijn reisavonturen en wellicht te inspireren met de levenslessen die ik heb opgedaan.

Lieve groet,  
Rina Poetoe





*“Your conflicts, all the difficult things,  
the problematic situations in your life  
are not chance or haphazard. They are  
actually yours.*

*They are specifically yours, designed  
specifically for you by a part of you  
that loves you more than anything else.*

*The part of you that loves you more  
than anything else has created  
roadblocks to lead you to yourself.*

*You are not going in the right direction  
unless there is something pricking you  
in the side, telling you, “Look here! This  
way!”*

*That part of you loves you so much that  
it doesn't want you to lose the chance.  
It will go to extreme measures to wake  
you up, it will make you suffer greatly if  
you don't listen.*

*What else can it do?  
That is its purpose.”*

**-A.H. Almaas**







# INLEIDING

Buiten adem ga ik op een rots zitten en zie een machtige wolkencluster. Daarachter, in de verte, zie ik de lichtjes van de stad. Het uitzicht vanaf deze hoogte is werkelijk adembenemend. Ik voel rust en een immense dankbaarheid dat ik hier op deze plek mag zijn. Ik sta op, sluit mijn ogen, spreid mijn armen en voel de wind zachtjes door mijn vingers gaan. De temperatuur is koel en aangenaam. Ik adem de frisse bergwind in en open dan langzaam, na een lange uitademing, weer mijn ogen. Mijn gedachten, die normaal gesproken altijd doorgaan, vallen nu helemaal stil. Ik voel me één met de wind, de rotsen, de wolken en alles en iedereen om me heen.

Ik kijk naar rechts en zie een berggeit op de rots naast me zitten. Een vrouw met een rode stip op haar voorhoofd loopt langs de rots, ze kijkt me vriendelijk aan en roept met luide stem “Jai Mata di” (wat “Hulde aan de Moedergodin” betekent), waarop ik hetzelfde terugzeg. Ze glimlacht naar me en haar gezicht straalt sereniteit uit. Ze lijkt, net als ik, te voelen dat deze plek waar we ons nu bevinden, groter is dan ons alledaagse leventje. Ik kijk naar beneden en zie een stroom mensen op het steile pad afdalen of naar boven klimmen.

Sinds jaar en dag komen mensen van alle rangen en standen en van heinde en verre om deze heilige plek te bezoeken. Iedereen heeft zo zijn reden om deze bedevaartstocht te maken. Volgens de legende word je naar deze plek geroepen door de Moedergodin zelf.

Ik denk terug aan de eerste keer dat ik op deze plek was. Dat is alweer meer dan tien jaar geleden. De tocht naar dit hoogtepunt in de

Trikuta-heuvels van Jammu, Noord-India, was er één die ik toen erg had onderschat. De weg was steil en soms moeilijk te beklimmen. Er waren hier en daar obstakels en ik werd geconfronteerd met mijn eigen tekortkomingen. Maar dit alles maakte mijn overwinningsgevoel des te zoeter. En zo ontdekte ik een nieuwe, sterkere versie van mezelf.

Ik neem de prachtige omgeving in me op. Ik zit letterlijk op het topje van de berg. En ik kijk naar beneden, naar de kronkelige wandelpaden die naar dit punt leiden. Uit mijn rugtas pak ik een pen en een schrift en begin met schrijven. Ik begin met het schrijven van het verhaal over de eerste keer dat ik hier kwam. Wat maakt een simpele bergwandeling die ik járen geleden gemaakt heb nou zo bijzonder dat ik er nu een boek over schrijf, zul je misschien denken? Welnu..., het zou blijken dat deze wandeling meer impact op mijn leven heeft gehad, dan ik toen ooit voor mogelijk had kunnen houden.

Toen ik hier voor het eerst kwam, zat ik namelijk in een periode waarin ik me niet kon voorstellen dat ik zo'n bijzondere plek als deze zou bezoeken. Ik was verdrietig, eenzaam, boos op de wereld en boos op mezelf. Ik worstelde met een depressie en een laag zelfbeeld. Lange tijd zorgde die depressie ervoor dat ik in een diep dal zat, een dal waar ik nooit meer uit dacht te komen.

Maar op een dag hoorde ik over een legende die verbonden is aan deze plek hier in de Trikuta-heuvels. Deze legende, die gaat over kracht, overwinning, spirituele energie en het vrouwelijke goddelijke, maakte zo'n indruk op mij dat ik me geïnspireerd voelde om de kracht in mezelf te gaan verkennen. De legende, hieronder in een notendop, gaat als volgt:

**In een tijd waarin de demonen voor chaos en verderf zorgden, besloot de Moedergodin Durga op Aarde te incarneren. De energieën van haar drie manifestaties Kali (Godin van de vernietiging), Lakshmi (Godin van welvaart en geluk) en Saraswati**

(Godin van de wijsheid en kunst) werden samengebundeld tot één bron van spirituele kracht en licht. Hieruit kwam een jong, schitterend meisje tevoorschijn, genaamd Vaishnodevi. Het meisje was geschapen om haar tijd op Aarde te besteden aan het verspreiden van kennis, gerechtigheid, positieve energie en compassie. Ze zegende eenieder die op haar pad kwam. Aan de voet van de Trikuta-berg bracht ze graag tijd door in meditatie. Een wijze, genaamd Bhairavnath, raakte gefascineerd door het meisje Vaishnodevi. Hij volgde haar en op een dag probeerde hij haar zelfs lastig te vallen. Dit mislukte echter en zij besloot daarop om hoger de berg op te gaan. Maar Bhairavnath bleef haar achtervolgen, ook toen ze nóg hoger ging en een grot bereikte waarin ze besloot om haar meditatie voort te zetten. Tot haar ergernis volgde Bhairavnath haar overal naartoe en bleef hij haar kwellen! Uiteindelijk besloot het meisje - dat een incarnatie van de Godin zelf bleek te zijn - hem te vermoorden door hem te onthoofden. Hij lag nu dood aan haar voeten en zijn hoofd vloog een eind verder de berg op. Op dat moment zag hij de machtige Godin in haar ware vorm. Zijn ziel, die zich de dwaasheid van de actie realiseerde, smeekte de Godin om vergeving voor zijn wandaden. De barmhartige Godin toonde hem genade. Ze vergaf hem door te verklaren dat ieder die de berg beklimt om haar tempel te bezoeken, ook de kans krijgt om de tempel van Bhairavnath te bezoeken, die gelegen is op de plek waar zijn hoofd is geland. De Godin besloot haar menselijke vorm te verlaten en zich te veranderen in een gesteente om ongestoord haar meditatie te kunnen voortzetten. Dit heeft ertoe geleid dat Vaishnodevi haar bedevaartgangers tot op de dag van vandaag zegeningen geeft in de vorm van drie stenen die de manifestaties Kali, Saraswati en Lakshmi voorstellen. De grot waarin ze zichzelf transformeerde is nu het heilige altaar van de Shri Mata Vaishnodevi en de drie

## **stenen vormen het 'Sanctum Sanctorum' oftewel: de heilige plek in de grot van het Trikuta-gebergte.**

De legende van de Vaishnodevi heeft een energie in werking gezet, waardoor ik leerde om weer de positieve energie en kracht in mezelf aan te spreken. De bergwandeling was de start van mijn klim uit het dal dat depressie heet.

Soms heb je van die levensveranderende momenten, die je doen inzien dat de worstelingen en narigheden in je leven in wezen je grootste leermeesters zijn. In dit boek neem ik je mee op die bergwandeling die ik jaren geleden maakte, en die me naar dit punt heeft geleid waar ik mij nu bevind. Ook vraag ik je mee te gaan op mijn daaropvolgende reis waarop ik vriendschap sluit met acht meiden die mij helpen mijn pijn om te zetten in kracht. En ik deel de inzichten die ik tijdens mijn reis heb opgedaan.

Dus als er iets in je leven gaande is waar je momenteel mee worstelt, of als je wilt lezen over spiritualiteit en de vrouwelijke energie van het goddelijke, of als je wilt lezen over vriendschap óf als je gewoon zin hebt om een verhaal te lezen over een vrouw van in de twintig die op reis gaat naar India, nodig ik je uit om verder te lezen.

En wie weet...misschien raak jij als lezer wel geïnspireerd om de onvoorwaardelijke liefde en kracht in jezelf te verkennen.

