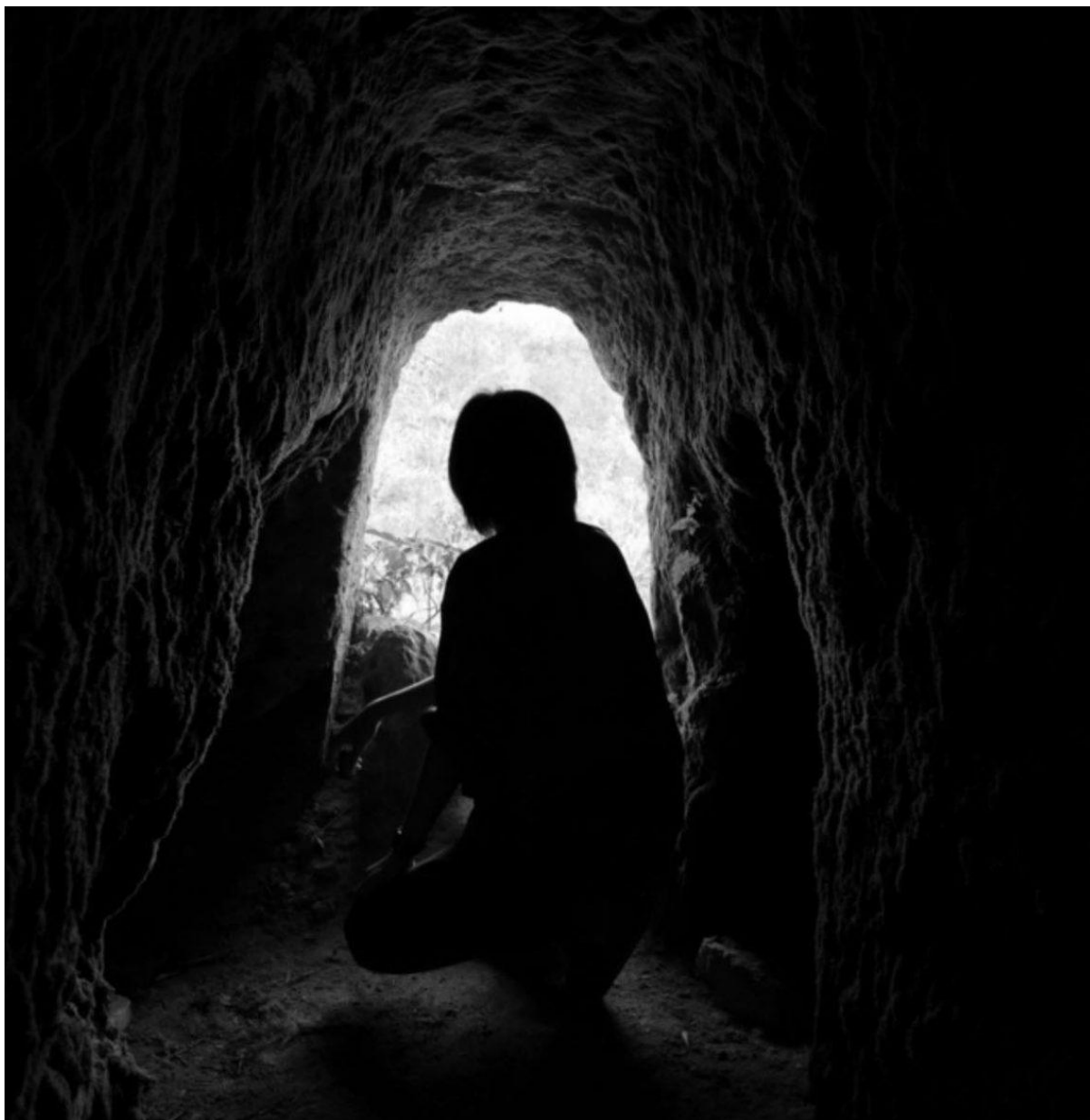




ERVARINGSVERHALEN

Darkness retreat- 48 uur in het donker

Net over de grens bij Valkenswaard kom ik aan in België bij de community 'Walk of Trust'. Hier gaat het gebeuren, een retraite in het donker.

Pascale Laffutte is de eigenaresse. Ze organiseert geregeld darkness retreats in combinatie met sjamanisme. Voor Pascale is sjamanisme een manier van leven.

Ze legt uit: ***"Het pad van een sjamaan loopt via dans, klank, stilte of duisternis."***

Jaren geleden volgde Pascale het Inca-sjamanisme en zette haar levensreis voort in Botswana waar ze in contact kwam met het Afrikaanse-sjamanisme. Deze invloeden zie je terug in de retreat. Ik merk dat Pascale een fijne rustige energie heeft. Ze is vriendelijk, hartelijk en bescheiden.

Een van de deelnemers is blind

Aangekomen in de chalet leer ik de andere zes deelnemers kennen. Eén van de dames vertelt ons dat ze blind is en we zijn allemaal verbaasd en benieuwd waarom ze een Dark Retreat wil ervaren?

Haar antwoord ontroert me:

”Vaak ben ik het buitenbeentje. Anders dan anderen. Nu ben ik niet de enige die niets ziet. Nu ben ik met gelijkgestemden. Nu zijn we allemaal gelijk en tasten we allemaal in het duister.”



Duisternis in de yurt

Op het prachtige natuurrijke terrein staat de yurt voor ons klaar. Daar gaan we het donker in.

Houtblokken knapperen in het kacheltje en zorgen voor nog een beetje licht. Zo kunnen we langzaam wennen aan het donker.

Tijdens een Darkness retreat breng je meerdere dagen door in het volledige donker.

Vrij van prikkels en zonder afleiding kun je niet anders dan diep in jezelf gaan. Terug naar wie je werkelijk bent.

Het donker staat vaak voor het kwade en het slechte, maar het donker is ook de plek van rust en herstel.

Alfa- en thêtagolven

Door een langere tijd in het donker te verblijven generen de hersenen alfa- en thêtagolven, zoals je ook ziet bij rem-slaap, meditaties en diepe ontspanning.

Dit is het herstelstadium van het lichaam waarin nieuwe cellen worden aangemaakt. Emoties worden in dit stadium verwerkt. Er ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten.

Intentie

In de ceremonie komt ieder van ons aan de beurt. Het is een bijzonder moment en staande mag ik de intentie uitspreken waarom ik het donker in ga.

”Waarom ben ik hier op aarde?” is mijn vraag.

Dan is het moment daar om de blinddoek om te doen. Een extra blinddoek in het donker geeft meer verdieping om in jezelf te keren. Maar is ook nodig voor als je naar het toilet moet, dat bevindt zich namelijk buiten de yurt in de chalet.

‘In het donker voor 48 uur. Ineens krijg ik een benauwd gevoel’

Geblinddoekt in het donker loop ik onzeker terug naar mijn meditatieplek. Hier zit ik dan. In het donker. Geen afleiding. En dit voor de aankomende 48 uur. Ineens krijg ik een benauwd gevoel. Dat is toch wel erg lang. Waar ben ik aan begonnen? Waarom doe ik dit?

‘Ik voel frustratie en wil de controle terug’

Ik voel frustratie en wil de controle terug. Controle om te doen wat ik wil. Nu kan ik alleen maar zitten.

Er is geen afleiding. Geen beelden, geen vormen, geen telefoon en zelfs geen benul van tijd.

In het donker, 48 uur. Mijn gedachten gaan van hot naar haar. Ik concentreer mij op mijn ademhaling, zodat ik geen paniekaanval krijg.

Pascal begint met drummen op de sjamanendrum. Ik laat mij helemaal meevoeren door het geluid. De drum voelt intens. Dieper en dieper zak ik weg in meditatie en mijn gedachten verdwijnen langzaam maar zeker op de achtergrond. Ik ruik het vuur intens via mijn neusgaten van het brandend kacheltje in de yurt.

Wie ben jij?

Na het drummen volgt er een diepe stilte. Stilte in mijn hoofd en de omgeving. Geen idee hoelang we zo al zitten. Het kan 10 minuten zijn maar ook uren.

Ineens hoor ik de stem van Pascal: 'Wie ben jij?'.

Ik denk even na en in stilte geef ik antwoord.

Ik ben Diana. Ik ben een vrouw. Ik ben uitgever van een magazine. Ik ben een dochter. Ik ben een zus. Ik ben soms onzeker. En soms ook niet. Ik ben blij. Ik ben single. Ik ben gevoelig.

Ik ben...Meer komt er nu even niet in mij op. Zo zou ik mijzelf beschrijven, denk ik.

Pascal begint weer te drummen. Dan hoor ik de ratel en meerdere instrumenten. Het geluid trilt door mijn hele lichaam.

Ik voel mijzelf nog dieper wegzakken als in een trance. Wanneer Pascal stopt met drummen volgt er een diepe stilte in mij. Mijn bewustzijn is volledig aanwezig. Mijn gedachten heel ver weg.

Wie ben ik?

Dan hoor ik weer: 'Wie ben jij?'. Ik probeer niet terug in mijn hoofd te schieten, maar te voelen. Wie ben ik?

Nu voel ik duidelijk: Ik ben niets.

Al mijn ego, alles wat ik dacht te zijn, is weg.

Het voelt alsof mijn bewustzijn ergens zweeft in het donker. Aanwezig maar ook weer niet. Het is een leegte, maar voelt vol. Ik voel een ongelooflijke rustige vredige toestand.

Geen idee hoeveel tijd er voorbij is gegaan maar weer hoor ik de woorden ergens ver weg:

‘Wie ben jij?’

Op dat moment voel ik: Ik ben alles. Ik voel een ongelooflijke verbinding met het universum. Volledig aanwezig, zonder gedachtes. In het hier en nu, met alles wat er is.

Ik voel dat het leven oneindig is. Dat tijd niet bestaat. Ik voel dat dit mijn bewustzijn is, mijn ziel. Die eeuwig leeft. Zo zal de dood voelen. Het eeuwige bewustzijn.

Het voelt niet als Diana, niet als zus van, niet als vrouw zijnd, niet als uitgever van een magazine of wat dan ook. Het voelt als gewoon ZIJN.

Geen idee hoeveel uren er voorbij zijn gegaan. Geen idee welke tijd het is. Het is ook helemaal niet belangrijk. In deze staat van bewustzijn voelt alles vredig. Ik vind het zelfs jammer als Pascal weer begint met drummen om ons terug te halen naar het aardse.

Pijnappelklier

Gedurende langere perioden in het donker wordt de reactie van de pijnappelklier meer ontwikkeld.

De psychedelische stof Dimethyltriptamine komt van nature voor in de hersenen en wordt geproduceerd door de pijnappelklier.

Deze stof wordt meestal alleen afgegeven bij de geboorte en bij overlijden. Wanneer je je pijnappelklier meer en meer ontwikkelt, ontstaat er een grotere connectie met al wat is.

Ineens begin ik kleuren te zien. Ik knipper even met mijn ogen of het wel echt is. Ik verbaas me over de kleuren en ze beginnen te bewegen. Cirkels groot, dan weer klein. Dan zie ik een prachtig landschap. Ik word me er bewust van dat er veel te zien is in het donker.

Geen besef van tijd

Geen besef van tijd. Geen idee of het laat of vroeg is. Pascale zegt dat het tijd is voor het avondeten. In een rijtje houden we elkaar schouders vast en lopen achter elkaar geblinddoekt, giechelend, naar buiten. Naar de chalet waar haar man voor ons heeft gekookt.

‘Mijn hersenen hebben alles onthouden en laten zien, zonder dat ik kan zien’

In de chalet ervaar ik iets vreemds. Eerst knipper ik even met mijn ogen en twijfel of mijn blinddoek nog goed zit. Zou er een scheur in de blinddoek zitten? Maar ook met mijn ogen dicht zie ik hetzelfde. Ik zie alle contouren van de chalet. Ik zie als een schim de tafel, de stoelen, het toilet. Mijn hersenen hebben alles onthouden en laten het zien, zonder dat ik kan zien. Een bijzondere gewaarwording.

Sjamanic Dance

Eten gaat op de tast en in de avond staat sjamanische dans op het programma. Heerlijk dansen we er in het donker op los. Het weekend vliegt voorbij.

Ik had niet verwacht dat ik me zo snel zou kunnen aanpassen in het donker. Ik voel me gesterkt als mens. Ik kom tot het besef, dat wat er ook gebeurt, ik heb altijd mijzelf, en dat sterkt me enorm.

Zondagmiddag mag de blinddoek weer af en ik voel een grote behoefte om meteen naar buiten te gaan. De natuur weer zien is magisch. De kleuren, geuren en geluiden voelen meer intens dan ooit.

Inzicht

Twee dagen later zit ik met mijn voetjes bij de pedicure. Met een borsteltje scrubt ze onder mijn voet. Ik begin hardop te lachen want het kietelt ontzettend. Ineens voel ik heel duidelijk:

Daarom zijn we op aarde! Om te voelen! Om te ervaren!

Ineens is alles zo duidelijk. Ons bewustzijn zal er altijd zijn. Dat voelde ik in de Darkness retreat.

Ik ben niets. Ik ben alles. De ongelooflijke rustige vredige toestand die ik voelde, zal altijd ZIJN.

Maar dit kriebelende gevoel onder mijn voet, dit kan ik alleen ervaren als ik hier op aarde ben. Dat kan ik alleen ervaren met mijn lichaam. Elke emotie verdrietig of blij, kan ik hier op aarde ervaren. Daarom komen we op aarde. Daarom ben ik hier. Voor mijzelf.

Ik krijg tranen in mijn ogen en voel mij intens gelukkig en dankbaar. Dankbaar dat ik hier op aarde mag zijn.



Foto: Pascale en haar hond Angel

Note: Vertrouwen en veiligheid zijn belangrijk in een darkness retreat en ik kan Pascale van 'walk in trust' met liefde aanbevelen. Haar kennis is groot en haar begeleiding waardevol. Een bijzondere ervaring die voor iedereen anders is.

Kijk op de website voor meer informatie en datas. De volgende Dark Retreat vindt plaats in juli.

Website: walkintrust.be

Mail: info@walkintrust.be

Telefoon: [0495/42.73.40](tel:0495427340)

Adres: [Sint-Lambertusstraat 68b 3940 Hechtel-Eksel](#)

Tekst Diana Peters BewustZijnenzo Magazine

