



KLOOSTERDAGJE

In deze overgangsfase van abnormaal naar normaal werd ik geattendeerd op een dagje 'kloosteren'. Een vriend van mij had deze ervaring ondergaan en had er een prachtig stukje over geschreven. Het leek me wel wat, digitaal uitloggen en mezelf volledig onderdompelen in de serene rust van een klooster. Geen scherpjes, geen mail, geen gezoom, geen geapp, noch gebel. Uitsluitend het volgen van het dagelijks ritueel van de monniken. Mediteren op zachte kussens, beetje rondsletteren en luisteren naar een muziekje met de ogen dicht (stiekem beetje slapen). Pure ontspanning. Alle stress van het coronatijdperk van mij af laten glijden. Althans zo had ik het mij voorgesteld.

Het voornemen ebde weg en ik ging weer over tot de orde van de hedendaagse online dag. Enige weken later werd ik getagd in een bericht op LinkedIn. Een nieuwe kloosterdag was aanstaande. Ik twijfelde, de aanvangstijd 06:00 uur vond ik ronduit onaantrekkelijk. Tel daar nog anderhalf uur reistijd bij op. Nou, nee. Ook heel onverstandig want, algemeen bekend, ik ben geen ochtendmens. In plaats van mij aan te melden reageerde ik met 'is dit een grap?' En zo ontspoon zich wat heen en weer geschrijf met initiatiefnemer Robbin Pennings van P2, tot dat mijn nieuwsgierigheid het won van mijn aversie tegen midden in de nacht opstaan.

Suf genoeg had ik niet door dat het echte klooster nog helemaal niet bezocht kon worden en dat de dag digitaal zou plaatsvinden. Paradoxaal. Het was toch de bedoeling om offline te gaan? Eigenlijk wilde ik mij gelijk weer afmelden maar ik zag opeens ook een groot voordeel. Dit zou anderhalf uur reistijd schelen! Dus zette ik toch door en sleepte mezelf met veel pijn en moeite om 05:55 uur uit bed.

De voorstelronde werd overgeslagen en het werd ons op het hart gedrukt om vooral ons mond dicht te houden. Een prettige bijkomstigheid want er was toch niks zinnigs bij mij uitgekomen. Onder het genot van een zacht klassiek muziekje werd de dag geopend. De telefoon moest uit én uit het zicht. Na wat ademhalingsoefeningen en ontbijt werden we naar buiten gestuurd op (mini)pelgrimstocht. Daarna volgde ruim een uur leestijd - een boek dus - waarbij ik maar moeilijk mijn ogen open kon houden vanwege een opkomend loom gevoel. Na dit uur begon ik trek te krijgen maar het was pas 09:30 uur. Mijn biologische lunchklok was duidelijk van slag.

Vervolgens volgde een opdracht gevolgd door een meditatie. Of andersom, dat is me ontgaan. We moesten een visionboard maken. Een groot vel papier vullen met plaatjes die mijn gewenste en gedroomde toekomstbeeld schetsen over 20 jaar. Een stapel tijdschriften, een schaar, een Pritt-stift; knippen en plakken maar. Beetje terug in kleutertijd, hoe leuk is dat! De tijd vloog en toen het uur voorbij was en we de gelegenheid kregen om wat 'gewoon werk' te doen, had ik daar helemaal geen zin in en plakte nog enthousiast een uurtje door. En ook in de middag skipte ik het werkuur en knutselde verder aan mijn kunstwerk. Toen rond vieren de dag eindigde met een meditatie had ik het gevoel dat het al ver na zevenen was. Zo lang duurt een dag dus als je vroeg opstaat... en als je je telefoon niet aanraakt.

Ik beveel iedereen zo'n heerlijk kloosterdagje (zelfs digitaal) van harte aan. Doe het gewoon een keer en kom eens los van die eindeloze berichtenstroom die je iedere dag weer achtervolgt en jouw 'zijn' continu onderbreekt. En oh ja, mijn visionboard is erg mooi geworden. Zonder storing vanuit mijn onderbewustzijn al mijn verlangens, wensen en dromen opgeplakt. Ik ontdekte een drietal overheersende thema's: de liefde, moederschap en lekker slapen. En dat laatste was precies waar ik aan het einde van deze eindeloos lange, uiterst productieve maar ook ontspannen dag, aan toe was!

Marianne Kuiper

Eigenaar Efficient Hotel Partner & Music Meeting Lounge

Intermediair op het gebied van het zoeken en boeken van de perfecte locaties

Meer blogs lezen? www.efficienthotelpartner.nl