

# Dichter bij jezelf in de woestijn

JORDANIË

Logeren in een bedoeïenentent, yoga en mediteren op een rots, connecteren met paarden, slapen onder de sterrenhemel ... Dichter bij duizend-en-één nacht kom je niet. Leven in het “nu” krijgt een extra dimensie in het magische Wadi Rum.

Tekst Tanja Dierckx – Foto's Maryse Kuypers



**W**adi Rum is the finest place in Jordan,' zegt taxichauffeur Omar, 'because of the magic.'

Bij valavond rijdt hij ons van de luchthaven van Amman naar ons hotel in de mozaïekstad Madaba. Op het eerste gezicht ziet Jordanië er droog en onherbergzaam uit, maar we weten dat dit land bulkt van de historische sites met citadellen, kastelen, archeologische vondsten uit Byzantijnse tijden ... tot zelfs de plek waar Jezus werd gedoopt in de Jordaan. Er is veel te zien, maar volgens Omar hebben we goed gekozen, want we gaan voor een intense woestijnbeleving in Wadi Rum. Op het programma: yoga, meditatie en paardencoaching. Daarna zullen we het wereldwonder Petra bezoeken en gaan we drijven in de Dode Zee.

### Yoga in de woestijn

Het is ochtend in Madaba. Na een bezoek aan de zesde-eeuwse mozaïekvloer van de Sint-Joriskerk treffen we Omar en zijn taxi, die aan ons hotel paraat staan. *Wadi Rum, here we come!* Een rit van driehonderd kilometer over de *Desert Highway* voert ons naar onze bestemming. Zodra we de vallei in rijden, lijken we wel in een sprookje uit duizend-en-een nacht beland. Om ons heen zien we eindeloze zandvlaktes en imposante rotsformaties van zandsteen en graniet. Traditioneel getooide bedoeïenen staan in groepjes te keuvelen bij hun 4x4-pickups of glijden stapvoets voorbij op dromedarissen ...



‘Magisch is dat je je hier piepklein kunt voelen in die grootse vlakte. Dat doet enerzijds relativeren, maar tegelijk brengt het je dicht bij jezelf: wie ben ik, wat wil ik, wat heb ik nodig?’

Aan de ingang van dit werelderfgoed wacht ook de Nederlandse Sandra ons op. Zij woont al dertien jaar in Jordanië, is yogateacher, paardencoach en *shamanic practitioner*, en zal ons de komende vier dagen begeleiden. Met veel plezier ruilen we Omars taxizetels in voor de laadbak van haar Mitsubishi-pick-up en laten ons door dit waanzinnige landschap voeren. Onze slaapplek is een bedoeïenenkamp met echte bedden in geitenharen tenten, en op het domein zien we heel wat hoekjes om gezellig te relaxen. De luie zetels roepen ons, maar Sandra heeft een beter idee. Hoe kunnen we immers gepaster deze wonderbaarlijke woestijnsfeer opsnuiven dan van op onze yogamat? En zo stretchen we ons

lichaam met uitzicht op de spectaculaire rotsen. Daarna genieten we van een stevig maal in een ruimte met zitjes rond de open haard. We zijn inmiddels helemaal aangekomen. En hoe zalig is dat.

### Een “rotsvaste” intentie

’s Morgens duikt de zon op van achter de rotsen en geeft ze een gouden glans aan het zandlandschap. We groeten haar tijdens een sessie ashtanga flow yoga, gevolgd door een traditioneel bedoeïenenontbijt met hummus, falafel, foul (bruine bonen met tahina) en galaya (warme tomatensaus). Heerlijk. Natuurlijk willen we Wadi Rum verkennen, dus reserveren we een jeeptour met de plaatselijke Omar, die Ali heet.

‘Hoe kunnen we gepaster de wonderbaarlijke woestijnsfeer opsnuiven dan van op onze yogamat? Dus stretchen we ons lichaam met uitzicht op de spectaculaire rotsen’

Eerst trekken we in het spoor van Lawrence of Arabia die hier ooit verbleef: de film uit 1962 werd in deze regio opgenomen, evenals recente films als *The Martian*, *Alladin* en *Dune*. Lawrence House zelf is niets bijzonders, maar als we boven op de berg achter het huis klimmen, wacht ons een verrassing: honderden steenmannetjes staan verspreid over de rotsen. Blijkbaar laten geïnspireerde bezoekers hier hun eigen creatie achter. Wij dus ook. Onze trip gaat verder door het eindeloze zand, dat zich onthult in tinten van lichtbruin tot oranje en donkerrood. De Umm Fruth-rotsbrug verbindt twee rotspielen en is een gedroomde plek voor selfies. Onze laatste stop is Abu Khashaba Canyon, een kloof tussen twee hoge rotsen. Ali zet ons netjes af aan het begin en pikt ons twintig minuten later aan de andere kant weer op aan de voet van de berg, waar intrigerende groene gewassen – *drimia maritima* of “zee-uien” – uit de grond schieten.

In de namiddag staan er workshops op het programma. Sandra geeft ons een ademessie, waarin we snel ademen, onze adem weer inhouden en dan weer loslaten. Dat gebeurt allemaal heel bewust. ‘Doel is jullie dichter bij je lichaam en bij je gevoel te brengen’, zegt ze, terwijl ze haar blonde lokken naar achteren zwaait. Een uur later zitten we met zijn allen boven op een rots te mediteren. Sandra: ‘Nu zet je een intentie, iets wat je wilt onderzoeken, bekrachtigen of transformeren. Als je klaar bent met mediteren en helemaal bij jezelf bent, ga je wandelen in de woestijn, ieder op zich. Over een uur zien we elkaar terug. Breng een voorwerp mee dat iets over je bezinning vertelt.’ Zo gaan we elk onze weg. Magisch aan deze locatie is dat je je piepklein kunt voelen in die grootse vlakte. Dat doet enerzijds relativeren, maar tegelijk brengt het je zo dicht bij jezelf: wie ben ik, wat wil ik, wat heb ik nodig om de volgende stap in mijn leven te zetten? Gedragen door

het geluid van de wind maken we tijd voor onszelf. Later zitten we samen in een cirkel en komen de emoties los. Het gaat over relaties, verlangens, verdriet en over het leven over een andere boeg gooien ... Alles mag er zijn. En de woestijn, die doet haar verdiepende werk.

### Therapie met paarden

De dag nadien ontmoeten we Sandra’s paarden. Zij doet systemische opstellingen van mensen volgens de methode van de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger, maar dan in een paddock met vijf paarden. Een paard is een prooidier, daarom is zijn kudde (zijn “systeem”) belangrijk om te overleven. Bovendien is een paard zeer sensitief. Vanuit een natuurlijke hang naar evenwicht zal het direct op energetische verstoringen reageren. In een opstelling wijzen paarden op deze blokkades door hun gedrag, vanuit hun instinct om dat systeem weer te herstellen. >>



‘Een paard signaleert blokkades. Het is frappant hoe de dieren op elk van ons anders reageren. Bij de een schudden ze hun hoofd, bij de ander geven ze een vriendelijk duwtje’



» Om de beurt begeleidt Sandra ons in de paddock voor een eerste contact met de kudde. Gek hoe de dieren op ieder van ons anders reageren. Bij de een schudden ze hun hoofd of blazen ze, bij de ander geven een vriendelijk duwtje of keren hun rug. Sandra specificeert: ‘Alles is zonder oordeel. Paarden zijn puur in het moment en door hun bewegingen connecteren ze met jouw energie.’ We moeten toegeven dat ze heel treffend reageren.

huidige moment. Ze nodigen je uit om verbinding met je innerlijke bron van genezing te maken.’

### Eeuwenoude slaapplaats

Vannacht slapen we onder de sterrenhemel. Ali brengt ons naar een afgelegen plek en bereidt onze maaltijd: Mansaf, een bedoeïenengerecht met kip, rijst, yoghurt en kruiden in één grote schotel. Hij leert ons hoe we met onze vingertoppen eten en balletjes rijst kunnen draaien in onze handpalmen. Mansaf wordt vooral gegeten als feestmaaltijd bij belangrijke sociale gebeurtenissen. Zo voelt het ook ... Terwijl we rond het vuur zitten en onze inzichten delen, maakt Ali onze bedjes klaar. Iedereen is het erover eens: dit is het summum van Wadi Rum, gewoon op je rug liggen en kijken naar die zwarte hemel met miljoenen lichtjes. Jawel, dit is een woestijn met een ziel, die al bewoond werd in de prehistorie (de vele rotstekeningen zijn daar stille getuigen van) en dat dringt door merg

en been. Of zoals Sandra zegt: ‘De stilte en energie van de woestijn leiden je naar een staat van diep innerlijk luisteren.’ Dankbaar slapen we in.

### Wereldwonder Petra

Net als Wadi Rum behoort de historische stad Petra tot het Unesco-werelderfgoed. Het is bovendien één van de Zeven Nieuwe Wereldwonderen, net als de Taj Mahal, Machu Picchu en de Chinese Muur. Een verblijf in Jordanië is ondenkbaar zonder deze site te bezoeken. Dat doen we langs een alternatieve route: niet via de hoofdingang, maar met vertrek aan de voorstad, Little Petra. Zo wandelen we anderhalf uur door de bergen – zonder één andere toerist tegen te komen! – tot we in de verte de top van Ad Deir ontwaren. Dit majestueuze klooster werd zo’n tweeduizend jaar V.C. in de rotsen uitgehakt. Na deze halte vallen we van de ene verbazing in de andere: tempels, graftombes, kerken, een Romeins theater ... allemaal op dezelfde site, terwijl de bedoeïenen met



### JORDANIË-REIS VAN PUURENKOOR.

Puurenkuur is expert in wellness- en kuurreizen, vakanties met een hoog me-gehalte. Vanuit hun kantoren in België en Nederland adviseren wellnessreisspecialisten over luxebestemmingen: spa’s in Azië, ayurveda in India, surf- en yoga-boetiekretreats aan de Atlantische kust of rustige adults-onlyhotels in Europa. Jordanië is hun nieuwste bestemming. Je kunt een kuurprogramma boeken in een van de luxekuurhotels aan de Dode Zee, of een achtdaagse yoga- en meditatiegroepsreis met verblijf in Wadi Rum, Petra en de Dode Zee. Deze reis vindt maandelijks plaats in een internationaal gezelschap, met verblijf in uiteenlopende accommodaties: een sfeervol kamp in de woestijn en comfortabele vier- en vijfsterrenhotels. De eerste vertrekdatum is op 29 december, vanaf Zaventem of Schiphol. [www.puurenkuur.be/jordanie](http://www.puurenkuur.be/jordanie)



hun ezels en dromedarissen de sfeer inkleuren. We eindigen de dag met een wandeling door de fameuze Bab as-Siq, een kloof tussen rotsen van zeventig meter hoog. Geen twijfel: hier moet je geweest zijn!

Na een kleine week bereiken we onze laatste bestemming: de Dode Zee. Ofwel het laagstgelegen punt ter wereld, 429 meter onder de zeespiegel. We nemen onze intrek in het Mövenpick Resort en geven ons over aan de zon, de rust en de luxe. Uiteraard maken we tijd voor het typische ritueel: op het hotelstrand smeren we ons in met klei en zetten we ons als zwarte marsmannetjes te drogen op een bankje onder de zon. Wat zijn we blij dat we ons mogen afspoelen in de zee! En met water dat zo’n 30 procent zout bevat zullen we zeker niet verdrinken. Dus laten we ons – zoals het hier hoort – gewoon drijven, een vermakelijk schouwspel waar jong en oud van geniet. En het is vooral een mooie afsluiter van een ronduit onvergetelijke week! ●