

## religie &amp; filosofie

Na een crisis die jaren duurde, kwam Sylvia Saakes in India tot inzicht. Mediteren hielp haar weer uit het dal. "Door te mediteren tijdens een crisis kun je veel moois in jezelf ontdekken." Ze schreef er een boek over.

# Terug naar je binnenste Essentie

## INTERVIEW

Katja Keuchenius

Het overkwam haar bijna twintig jaar geleden. Sylvia Saakes (56) was net terug van een verblijf van zes jaar in Nicaragua, toen ze emotioneel helemaal instortte. In het Latijns-Amerikaanse land had ze verschrikkelijke oorlogsituaties meegemaakt en heftig natuurgeweld, maar eenmaal thuis had ze nauwelijks tijd om deze ervaringen te verwerken. Want op haar werk liep het allemaal niet meer zo soepel en tot overmaat van ramp liep de relatie met haar vriend ook nog eens stuk.

"Ik hield mijn hoofd nog een tijdje boven water, maar uiteindelijk viel mijn leven als een rij domino's. Om ik wist niet meer wie ik was, werd supergevoelig voor geluid en kon niets meer doen wat ik normaal deed als ik niet lekker in mijn vel zat", zegt ze erover. "Ik kon niet lezen, niet schrijven, geen mensen aankijken, geen koffer pakken. Ik kwam zelfs huilend terug van boodschappen doen, omdat ik was vergeten wat ik moest halen."

Deze situatie duurde jaren. Een keer in de maand speelde ze tijdens danses nog wel mooi weer. Ze schaamde zich zo dat ze niet wilde laten zien hoe slecht het met haar ging. Maar ondertussen hielp niets, ook niet de hulp van het Rijk.

Tot Saakes in contact kwam met meditatieboeken. Die las ze gretig. "Mijn levenshouding is veranderd." Ze klom langzaam uit haar dal. Ook deed ze allerlei cursussen in India. Daar, aan de andere kant van de wereld, kwam Saakes uiteindelijk tot inzicht in, zoals ze dat zelf noemt, "de logica van een crisis". Het is niet toevallig ook de titel van haar nieuwste boek.

Saakes beschrijft hierin de emo-



Sylvia Saakes

FOTO NINA VALKHOF

ties die bij een crisis komen kijken. Volgens haar verloopt namelijk elke crisis volgens hetzelfde patroon – het maakt niet uit of ze groot zijn of heel klein. "Bij een maatschappelijke, zoals de moordpartij in Alphen aan den Rijn, zie je dezelfde verschijnselen als in een individuele crisis."

Saakes zit aan haar eettafel in Schiedam met uitzicht op een boomrijk park. Haar kamer is gevuld met beelden, kaarsen en kleedjes. "Mijn eigen crisis bracht me uiteindelijk veel goeds", glimlacht ze. "Mijn levenshouding is veranderd." In de jaren tachtig liep de jonge Saakes in India nog met een grote boog om de westerse hippies in de meditatiecentra heen. Ze waren, meende ze toentertijd, niet maatschappelijk betrokken genoeg. "Ze omhelsden elkaar alleen maar."

Zelf zocht ze tijdens haar backpackreizen liever zoveel mogelijk

ontwikkelingsprojecten op. Ook werd ze op haar zeventiende lid van Amnesty International en studeerde ze psychologie en sociale en politieke wetenschappen, om alle ongelijkheid en onrecht in de wereld te leren begrijpen. Zes jaar lang woonde ze in Nicaragua en hield ze zich bezig met de verbetering van de positie van vrouwen. Ze werkte voor Novib, ontwikkelingsorganisatie SNV en het ministerie van buitenlandse zaken.

Maar die strijdlustige houding is Saakes kwijt. Ze 'bekeerde' zich toen ze opkrabbelde uit haar persoonlijke dal tot de methodes van de door haar verfoeide hippies – tot haar grote verrassing hielp juist meditatie Saakes vijftien jaar geleden uit haar crisis. Sindsdien is ze er niet meer mee gestopt. "Ik was constant op zoek naar het kwaad in de wereld, maar ben nu meer bezig met het kwaad in mezelf."

In haar boek, waarin ze dit proces beschrijft, staan de termen 'Zijn' en 'Essentie' centraal. Bekende termen in de meditatie wereld, maar toch heeft ze volgens haar een heel nieuwe invalshoek gekozen. "Waar veel meditatiecursussen mensen met psychische problemen weren, schrijf ik juist over meditatie tijdens een crisis. Want vooral dan kun je veel moois in jezelf ontdekken", weet Saakes. Ze voelt zich nu "als gedragen door een zachte stroom van vertrouwen".

Dat klinkt als een bekering, een religieuze ervaring. Maar het is maar hoe je het wil noemen, vindt Saakes. "Dat gevoel van liefde noemen sommige mensen het 'Goddelijke', voor boeddhisten is het 'Leegte', anderen praten over 'Zijn' of 'Essentie'. In mijn boek gaat het niet meer om de naam, maar om de gevoelens die ik beschrijf. De gevoelens die iedereen heeft en waarnaar je moet luisteren."

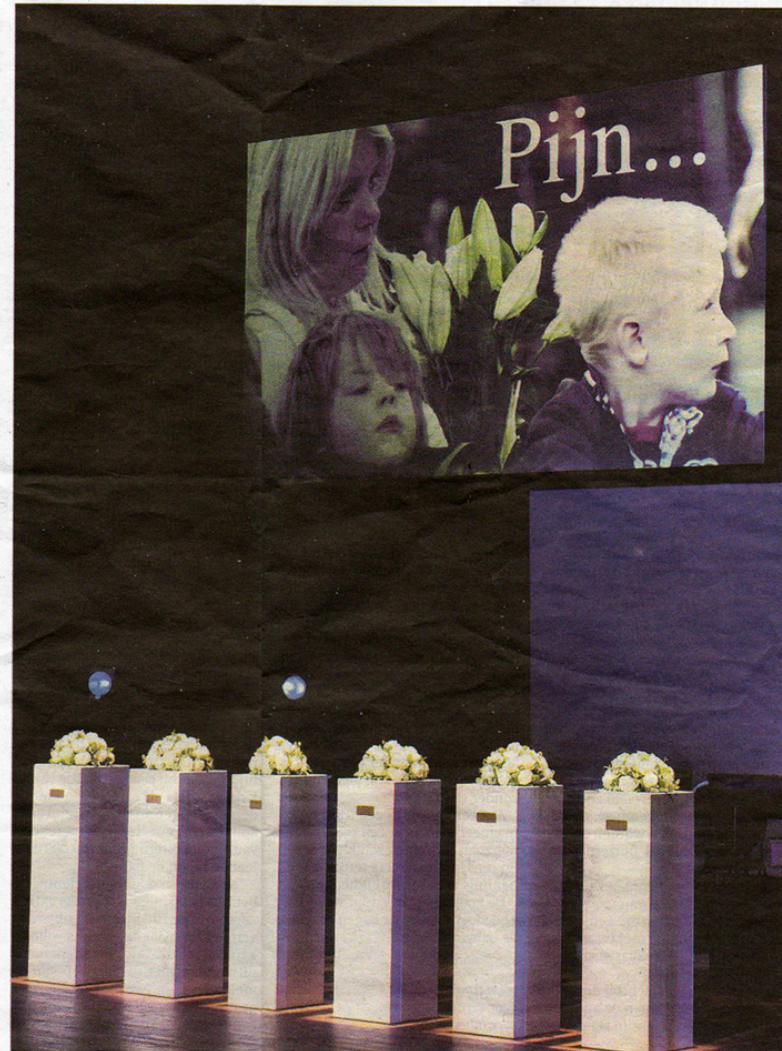
Op een klein paadje in India sloeg haar nieuwe inzicht in als een bliksemflits. "In één minuut zag ik in hoe ik me voelde, hoe ik met de problemen om moest gaan en hoe ik dat ook op anderen kon overbrengen." Ze was zo onder de indruk dat ze eenmaal thuis haar ervaringen omwerkte tot een cursus. Ze maakte een paar vrienden tot proefkonijn. Die waren enthousiast. Mensen van Nederland tot Latijns-Amerika konden iets met haar methode. Saakes moeder verminderde er zelfs haar hevige rugpijn mee.

Het geheim achter de cursus? Luisteren naar je emoties, je gedachten, je ervaringen, somt Saakes op. "Mensen moeten niet meer op de buitenwereld zijn gericht, maar op zichzelf." Mensen halen liefde uit relaties en erkenning uit hun werk – 'de buitenwereld' – totdat er een crisis aanbreekt, weet Saakes.

Dan werkt dit niet meer. "Je persoonlijkheid wordt daardoor door elkaar geschud en je ervaart allerlei emoties. Als je die emoties onvoorwaardelijk ervaart, zonder oordeel, leiden ze je uiteindelijk terug tot je binnenste Essentie. Net als vroeger in de baarmoeder ervaar je dan geen tekorten meer. Je bent minder afhankelijk van de buitenwereld en haalt de liefde en erkenning uit jezelf."

Dat werkt niet alleen zo bij overwerkte westerlingen. Ook mensen in oorlogssituaties of maatschappelijke crises kunnen volgens Saakes deze diepere laag ervaren. "Kijk maar naar de situatie in Alphen aan den Rijn. Een winkelier zei dat hij de dagen na het schietincident nog nooit zoveel liefde om zich heen had gevoeld van anderen. De tijd lijkt stil te staan en iedereen ontdekt weer even waar het in het leven werkelijk om gaat. Ze leven in het hier en nu. Dat is wat ik bedoel met de diepere laag van 'Zijn' en 'Essentie'. Zoals wanneer je ligt te soezen in de zon. Na deze stille fase slaan waarschijnlijk de emoties en gevoelens van onveiligheid toe. Maar die gevoelens zijn niet verkeerd. Je moet ze aandacht geven om weer terug te komen tot het binnenste 'Zijn'."

In Saakes' boek staan speciale oefeningen om deze status te bereiken. Een voorbeeld: gewoon gaan zitten en opmerken wat je allemaal voelt. Je hebt het koud, voelt je boos en zit ergens mee in je hoofd. "Als je je daar allemaal bewust van wordt, kun je er van een afstandje naar kijken, zonder oordeel. Zo kun je jezelf opvangen en troosten." Saakes moeder deed dit met haar rugpijn, Saakes zelf deed het met haar oorzuizen. "Door ook die vervelende gevoelens aandacht te geven, werden ze minder heftig."



"Na het drama in Alphen aan den Rijn ontdekte iedereen waar het werkelijk om gaat." FOTO ROBIN UTRECHT, EPA

Vroeger was Saakes er altijd verrast over. Mensen die allerlei verschrikkelijks meemaakten en toch bleven overleven. "Mensen die na vier tsunami's nog overeind bleven staan." Nu begrijpt ze het beter. "Ze hebben geleerd niet meer zo afhankelijk te zijn van de buitenwereld.

Ze blijven wat er ook gebeurt, vooral gericht op zichzelf." Veel mensen moeten dat nog leren, denkt Saakes. "Dat is tijdens een crisis vreemd genoeg makkelijkler. Omdat je overlevingsstrategieën van schreeuwen of aanpassen tekortschieten, kom je weer dichter-

bij jezelf, bij je gevoel en bij je binnenste 'Zijn'. Een crisis hoeft daarom zo verkeerd nog niet te zijn."

**Sylvia Saakes: De logica van een crisis.** Zwerk, Houten. ISBN 978 90 77478 36 3. 294 blz. € 19,50.