



*'De vraag is eigenlijk hoeveel moeiteloosheid je aankunt - hoe veel van je masker je durft af te leggen.'*

*'Ons probleem: we willen sturen en controleren.'*

# Mee met de stroom

Overgave - dat is 'ja' zeggen tegen de situatie waarin je je bevindt, hoe zwaar of lastig die ook is. Je weerstand opgeven tegen de realiteit. Het wil niet zeggen dat je passief wordt, of lui. Het wil alleen maar zeggen dat je meegeeft met de werkelijkheid, dat je het idee dat je de controleur van je eigen leven bent, laat gaan. Vaak moeten mensen door een diep dal om dat te kunnen.



Yvonne Gerner ontdekte wat overgave was toen haar huwelijk op de klippen liep. "Ik was vijftig jaar, was zesentwintig jaar getrouwd geweest, had drie kinderen grootgebracht, en ik was een enorme moederkloek. Toen mijn huwelijk mislukte, werd ik bang, ontzettend bang om mijn hele bestaan te verliezen, want dat was gebouwd op mijn gezin. Ik ben toen ook ernstig ziek geworden. Toen ik genezen was, wist ik dat er iets moest gebeuren."

Yvonne begon met een cursus diepzeeduiken in Turkije. "Ik dacht: ik moet iets doen dat ik zó eng vind, dat het al mijn aandacht nodig heeft. Als je het gevaar opzoekt, komt er energie vrij, dat had een leraar ooit tegen me gezegd - en het klopt. Tegen iedereen in een existentiële crisis zou ik willen zeggen: zoek het gevaar op! Al die beelden en verwachtingen in je hoofd, al die voorstellingen hoe het zou moeten zijn en hoe het nu niet is, alles wat je verdrietig maakt, dat is dan gewoon weg, want je moet direct reageren. Diepzeeduiken is doodeng. Voor het examen moesten we onze zuurstofflessen afdoen en weer opnieuw

aangespen. Ik zat op mijn zwemvinnen op de bodem van de zee en was zo onwaarschijnlijk bang, dat ik een tunnelblik kreeg, ik begon te staren en was even 'weg'. De docente moest op mijn ruitje tikken toen ik aan de beurt was om me bij de les te krijgen. Maar als je daar eenmaal doorheen bent, ben je ook een heleboel ellende kwijt."

## Het blijft heet

Het duikexamen bleek nog maar een voorproefje. Enige tijd later besloot Yvonne om in haar eentje, met een klein zakje bagage, een lange reis door Afrika te maken. Ze had een televisiedocumentaire over Mali gezien en was daardoor zo gegrepen, dat ze er per se naartoe wilde. "Ik reisde eerst door Egypte, dat was al heel avontuurlijk, en daarna vanuit Caïro naar Mali, waar ik twee maanden rondtrok. Helemaal alleen in een land waar je niets kent... In Egypte herken je nog het een en ander, maar in Mali is alles echt anders."

Er zat voor haar niets anders op dan zich over te geven aan de realiteit. "Ik kwam in het voorjaar in Mali aan, de warmste tijd. Het wordt dan 48 of zelfs 50 graden Celsius. Een verschrikkelijk klimaat. Als je je ertegen verzet, red je het niet. Het is onverbiddelijk. Meestal denk je als het heet is: het is nu warm, maar straks wordt het beter... Maar ik wist in het eerste etmaal al: er is geen 'straks' hier. Vannacht blijft het heet en morgen is het weer net zo heet. Dit is het voor de komende twee maanden. Intuïtief wist ik: nu begint het. Ik moest 'ja' zeggen tegen de situatie. Al mijn ideeën en voorstellingen van hoe het zou moeten zijn om het prettig te hebben, moesten weg. Als je gaat scheiden, kun je eindeloos blijven hangen in die beelden hoe het had moeten zijn, en dat vreet aan je, dat maakt je kapot. Ik had sterk in die voorstellingen geleefd. Mali was één grote uitdaging om daarmee te stoppen, om in het hier en nu terecht te komen."

## Adem in, adem uit

Haar verblijf in Mali heeft het leven van Yvonne een totaal andere wending gegeven. Omdat ze zich het lot van de armste Malinezen aantrok, heeft ze met een Malinese compagnon, Baba, een stichting opgericht >

die onder andere microkredieten verstrekt. Er is een gezondheidscentrum gepland en er worden biologische moestuinen aangelegd. "We gaan ook een sociaal-cultureel centrum opzetten, een plek voor conferenties, groepen, gesprekken, waar kinderen kunnen komen spelen."

*'Je creëert je eigen wereld en op het moment dat je ophoudt met oordelen, is het goed.'*

Inmiddels heeft ze haar huis in Den Haag verkocht en eind 2008 vertrekt ze voorgoed naar Mali. Een leven in Mali is alleen maar mogelijk doordat ze geleerd heeft zich over te geven, weet ze.

"Natuurlijk ben ik af en toe ook bang. Maar ik kom er altijd weer doorheen. Van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh heb ik geleerd hoe

je met lastige situaties kunt omgaan: 'Adem in, adem uit, glimlach'. Met andere woorden: wees helemaal in het hier en nu, en accepteer de situatie met een glimlach. Ik heb de ervaring opgedaan dat ik op een plek kan zitten die onaangenaam is, smerig en heet, en dat ik me toch volledig gelukkig kan voelen, en ontspannen. Dat kan altijd en overal. Je creëert je eigen wereld, en op het moment dat je ophoudt met oordelen, is het goed."

