

## Een liefdesverhaal



# ‘De natuur opende deuren voor ons’

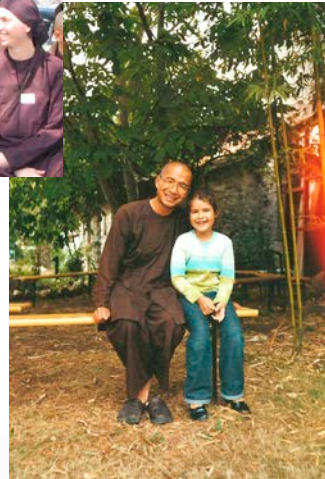
Na een marketingcarrière zocht Sandra heling en rust in het boeddhistische klooster van Thich Nhat Hanh. Daar werd ze verliefd op de monnik Santi uit Laos. Nadat ze uit het klooster traden, kwam hun liefde tot bloei en creëerden ze op het Franse platteland hun eigen oase: Simply Canvas Farm.

TEKST & FOTOGRAFIE TESSA JOL



Sandra met Thich Nhat Hanh tijdens zijn terugkeer naar Vietnam in 2005

Santi tijdens de zomer-retraite in Plum Village in 2003



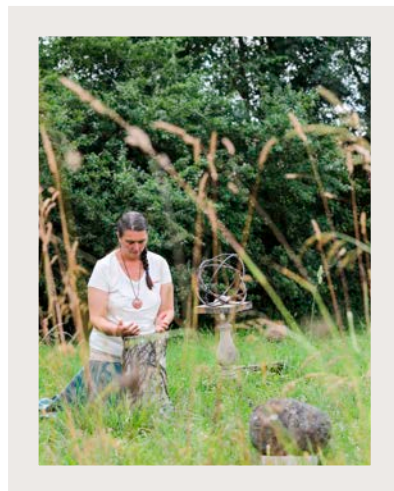
Iedere gast kan een wens op een lint in de boom hangen en die met een slag op het oude beschilderde olievat het universum in sturen



Sandra en Santi lopen elke avond langs hun moestuin en voedselbos



Elke safaritent heeft een eigen moestuintje en badkamer met hartje op de deur



Met bloesem uit eigen tuin maakt Sandra bloesemremedies



Wandelmeditatie tijdens een mindfulness-retraite die Sandra en Santi mede organiseren, en waar je onder leiding van een erkende Dharma-leraar leert mediteren en leven vanuit volledige aandacht. Zo'n meditatieve wandeling helpt je vertragen en je gedachten tot rust te brengen. Meer weten? [didie.nl/retraites-en-workshops](http://didie.nl/retraites-en-workshops)

Het liefdesverhaal van Santi Bounethisane (45) en Sandra Alderden (51) is bijzonder. Niet alleen omdat ze elkaar leerden kennen als monnik en non in Plum Village, het klooster van boeddhistische mindfulness leraar Thich Nhat Hanh, maar ook omdat ze na uittrekking uit het klooster samen een nieuw leven opbouwden in het piepkleine Franse dorp Saint-Jean-de-Duras. Hier wonen ze in een boerderij op een landgoed van vijf hectare, waar ze tuinieren in samenwerking met de natuur, en gasten ontvangen voor vakantie en retraites. De heling die ze zochten in het klooster, vond uiteindelijk pas echt plaats binnen hun relatie.

### Spirituele gereedschapskist

"Heling en de natuur zijn altijd de rode draad geweest in ons leven," vertelt Sandra terwijl ze hand in hand met Santi over hun terrein loopt, waar ze elkaar wijzen op de eerste bessen. "De wens tot heling heeft ons ooit naar het klooster Plum Village geleid, in Zuid-Frankrijk. Vóór het klooster hopte ik nog weleens van de ene spirituele oefening naar de andere. Wanneer je hopt, blijf je soms aan de oppervlakte hangen, want steeds ontvang je nieuw gereedschap en voordat je dat goed weet te gebruiken, ben je alweer op weg naar iets anders. Thây (afkorting van Thich Nhat Hanh, red.) heeft ons een prachtige gereedschapskist gegeven waar we grondig mee hebben leren werken. Door ons volledig te binden aan deze richting zijn we, zoals ik het zelf vaak noem, volleerde 'timmermannen' geworden." "Niet alleen figuurlijk, ook letterlijk," grapt Santi. "Toen we begonnen aan het opknappen van dit terrein, hadden we allebei twee linkerhanden, maar na jaren oefenen, en veel vallen en opstaan, zijn we zowaar handig geworden." Samen bouwden ze Simply Canvas Farm aan de rand van de Dordogne en Lot-et-Garonne. Een vakantie- en retraiteplek voor wie tot rust wil komen en behoefte heeft om op te laden. Waar mens, dier en natuur hand in hand gaan. Met hulp van bloemen, omringende 'natuurgeesten' en duizenden planten, struiken en bomen brachten zij flora en fauna terug op het totaal uitgeputte land. Zo ontstond een ware oase op basis van permacultuur met lange stroken voedselbos.

### Thây's boeddhisme

Na een kortstondige, maar succesvolle carrière in de marketing voelde Sandra rond haar dertigste dat er meer moest zijn. "Ik had een fijn huis, lieve vrienden, een leuke baan en woonde in een mooie omgeving. Toch bleef er een zoekend gevoel. Ik besloot mijn baan op te zeggen, mijn hele hebben en houden te verkopen en naar Peru te gaan. De natuurbeleving en heling vanuit het sjamanisme spraken mij aan. Vlak voor mijn vertrek vroeg een vriend of ik met hem meeging naar een boeddhistisch klooster, op een uur rijden van Bordeaux. Hier stichtte de bekende zenboeddhistische monnik Thich Nhat Hanh in 1982 Plum Village, na zijn ballingschap uit Vietnam ten tijde van de

## 'Ik wilde een paar dagen uitrusten in het boeddhistische klooster, maar ik bleef vijf jaar'

oorlog. Elk jaar worden hier duizenden mensen ontvangen om vanuit mindfulness te leren leven. Dat leek mij wel wat, nog even uitrusten van de hectiek voordat ik naar Zuid-Amerika zou verhuizen. De tien geplande dagen werden uiteindelijk vijf jaar. Het boeddhisme van Thây raakte mij; het leven in aandacht, de vertraging, de praktische toepassingen voor het dagelijks leven. Zoals omgaan met conflicten, geweldloze communicatie en het leven in het hier en nu via meditatie en bewuste ademhaling." Sandra staat stil en ademt diep in en uit.

### Plum Village-paradijs

Sandra: "Het Sangha-gevoel, het onderdeel zijn van een gemeenschap, met de zorg voor elkaar, het diep luisteren en delen, gaven mij een veilig gevoel. Als je Plum Village binnenstapt, beland je in een wereld die dicht bij het paradijs komt. Toen ik na drie jaar verblijf als leek in het klooster besloot om non te worden, kwam dat voort uit een behoefte om ten diepste te leven vanuit hart en ziel. Ik had de illusie dat daarmee het lijden in mijn leven zou oplossen. Maar als je daar langer leeft, kijk je door het paradijselijke plaatje heen en zie je ook daar leed. Het blijven mensen. Het was voor mij een eyeopener, dat een paradijselijk leven niet alleen uit comfort bestaat. Zoals Thây ook altijd vertelde: het leven kan niet zonder lijden. Lijden is als modder, daaruit groeit de lotus, en die staat voor compassie en begrip. De eerste periode in Plum Village moest ik afkicken van die voortdurende zoekkracht die mijn leven beheerste. Het gras was altijd groener bij de burens, dan was dit leuk, dan was dat leuk, het ging maar door. Ik moest eraan wennen dat het goed is zoals het is. Vroeger had ik diepe lows en dan voelde die high daarna zo lekker. Nu leef ik meer vanuit een kalm golvend gevoel."

### Liefde tussen monnik en non

Santi kwam als kleine jongen naar Frankrijk, nadat zijn familie van koninklijke afkomst uit Laos vluchtte ten tijde van de Vietnamoorlog. Daar sloot hij zich al jong aan bij een boeddhistisch klooster uit Sri Lanka en werd op tweeëntwintigjarige leeftijd monnik. Die Theravada-leringen waren vooral theoretisch, hij miste aansluiting bij het leven vanuit hart en ziel. Plum Village leek die mogelijkheid te bieden, waarop hij besloot zijn leven daar als monnik te vervolgen. "Een jaar later, in 2001, ontmoetten we elkaar en werden we goede vrienden," aldus Sandra. >



‘Mijn behoefte om non te worden, kwam omdat ik wilde leven vanuit hart en ziel’

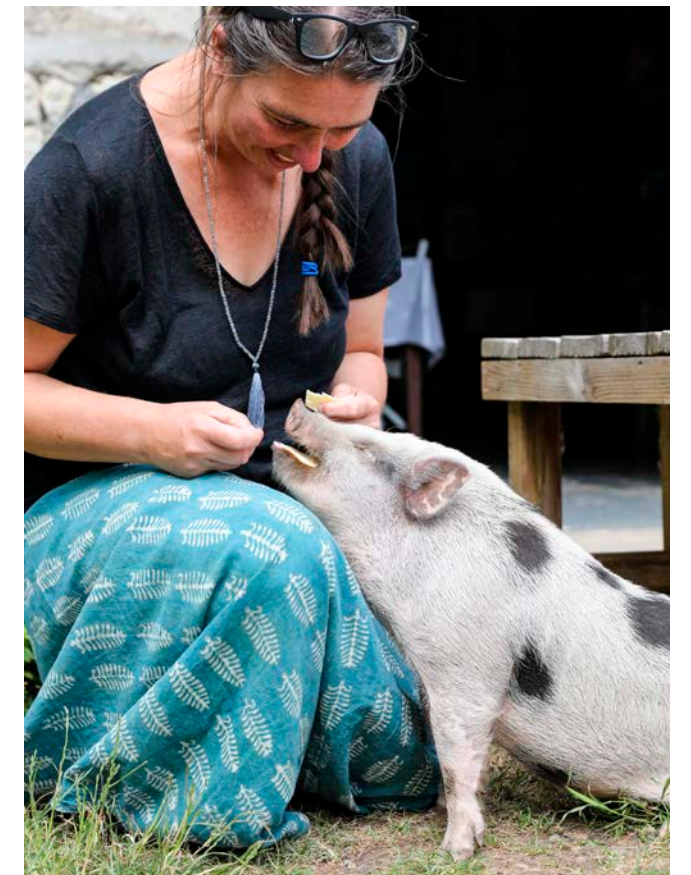
“Toen we meer voor elkaar gingen voelen, hebben we dat tegengehouden. Santi wilde monnik blijven, dat respecteerde ik. Anderhalf jaar lang liepen we rondjes om elkaar te vermijden, totdat ik besloot om non te worden en we daardoor weer als vrienden verder konden. Het was een bijzondere reis die wij ieder afzonderlijk maakten. Door te vertragen, stil te zijn en bewust te leven kwam er ruimte in ons systeem en kwamen er verborgen trauma’s naar boven. Mijn leed dateerde van toen ik heel jong was, bij Santi betrof het een langdurig lijden tot en met zijn twintigste. We kregen beiden de kans om de diepte in te duiken en licht te brengen in de donkere stukken van onze ziel, wat balans en heling bracht. We vulden onze gereedschapskist met tal van onderdelen, natuurlijk de oefening van mindfulness, maar bijvoorbeeld ook hoe om te gaan met conflicten (*Beginning a new*), het versterken van positieve karaktereigenschappen (*Watering the flowers*) en het verzachten van geërfde gewoontes (*Embracing anger*).”

#### Heling binnen de relatie

“Twee jaar na elkaar verlieten we ieder om eigen redenen het klooster, onze vriendschap was inmiddels verwaterd, en Santi woonde in Dublin, waar hij werkte bij een socialmediabedrijf,” vertelt Sandra. “Daar probeerde hij mee te draaien in het gewone leven, wat hem zwaar viel. Ook voor mij was terugkomen in de maatschappij een cultuurshock. Via een vriend kwamen we weer met elkaar in contact en we vonden steun in elkaars aanwezigheid en gedeelde ervaring. Toen we voor het eerst intiem konden zijn, bleek de echte heling plaats te vinden binnen de relatie. De intimiteit van een liefdeskoppel, gebaseerd op vertrouwen en kwetsbaarheid bracht ons allebei een stuk heling dat wij in het klooster niet vonden. Eindelijk voelden wij ons *‘worthy of love’*. Samen besloten we terug te gaan naar het rustige leven op het platteland. Het lot bracht ons vlak bij Plum Village. We vonden een boerderij op een heuvel, een kwartier rijden van de plek waar onze zielen elkaar voor het eerst raakten.”

#### Kracht van de natuur

Heling is nog steeds een rode draad in het leven van Sandra en Santi, maar er ligt geen nadruk meer op. “Het grootste gedeelte is geharmoniseerd, en ons dagelijks leven wordt er niet meer door gekleurd, daardoor kunnen we onze blik verruimen. De natuur opende haar deuren. We leerden ernaar luisteren, >





'De energie en trilling van bloemen kun je vangen in water met hulp van zonnekracht'



## Flowerpower

*Bloemen en hun boeddhistische boodschap:*

**PURPERORCHIS** - ondersteunt bij beslissingen vanuit het hart.

**LOTUSBLOEM** - voor diepe verbinding met het huidige moment.

**WATERLELIE TEXAS SHELL PINK** - om open te blijven tijdens kwetsbare momenten.

**MADLIEFJE** - voor een veilige bubbel bij behoefte aan rust.

**WITTE BEGONIA** - helpt overbelaste zintuigen te ontspannen.

gingen ermee samenwerken en zo ontstond onze permacultuur-oase en werden de bloesemremedies geboren." Sandra legt voorzichtig wat bloemen in een schaal met water, zonder de bloesem aan te raken. "Anders verstoort ik de energie van de bloem. De energie en trilling van bloemen, maar ook van bomen, planten en historische plekken kun je vangen in water met hulp van zonnekracht. Ik maak daar een tinctuur van die ik als basis gebruik voor mijn druppelflesjes met bloesemremedie. Door middel van meditatie ontvang ik de boodschap en helende kracht die de natuur te delen heeft. Ons lichaam bestaat voor zeventig procent uit water, waardoor de energie van de bloesemremedies gemakkelijk verspreidt. De werking daarvan heeft Masaru Emoto wetenschappelijk aangetoond met zijn onderzoek naar de invloed van geluid op waterkristallen."

### In dienst van het grote geheel

Als klein meisje werd Sandra al omringd door bloemen. "Mijn voorouders zijn al eeuwen bloemkwekers en mijn vader was bloemenexporteur. Zonder dat Thây mijn familiegeschiedenis wist, gaf hij mij de boeddhistische naam Cúc Nghiêm, wat chrysaan betekent. Het staat voor degene die alles achter zich laat en het werkelijke pad kiest. Toen ik in contact kwam met bloesemremedies en de gave bleek te hebben om boodschappen te ontvangen uit de natuur, kwam alles samen; onze eigen heling, de samenwerking met de natuur, de verbinding met mijn voorouders, de harmonie en vitaliteit die we teruggaven aan het land en onze behoefte de helende kracht van de natuur te delen met mensen om ons heen. Vandaar ook onze levensmissie *let nature nurture you*, die ons inspireerde om bijvoorbeeld mindfulness-retraïtes te organiseren, of een wellness festival. Net als in het klooster staan we ten dienste aan het grotere geheel, maar nu met beide voeten in de modder." 🌻

### Meer weten?

- Sandra Alderden schreef het boek 'Levensreis naar Frankrijk', uitgever Altamira
- [simplycanvasfarm.com](http://simplycanvasfarm.com)
- [scfessences.com](http://scfessences.com) over bloesemremedies