

De Oceaan als leermeester

Al jaren droomt adjunct hoofdredacteur Eveline Helmink over een surfavontuur. Niet alleen vanwege zon, zee en zand - maar als een spirituele leerschool in overgave en beheersing. Aan de kust van Costa Rica ontdekt ze hoe de oceaan een strenge, maar rechtvaardige leermeester is.



De oceaan heeft me net flink door elkaar geschud,

en ik vroeg er zelf om. Je kúnt

niet half surfen, dat gaat niet



Ik word wakker van een roffelend geluid. Door mijn wimpers zie ik hoe het vroegste ochtendlicht door de kieren in de gordijnen in lange strepen op de houten vloer valt. Geplaagd door halfwakkere dromen en een mistige jetlag probeer ik het geluid te plaatsen. Is het de airco die rammelt, of de ventilator boven mijn bed? Is er een aapje op mijn balkon aan het spelen met de schelpen die ik gisteren meenam van het strand? Dan het plotselinge besef: regen. Ik hoor regen, op het dak, tegen de ramen. Als ik de gordijnen een beetje opzij duw zie ik het water in straatjes langs de roeden van de openslaande deuren lopen, de palmblederen buigen nederig onder het gewicht van het stromende water. Regen, in zonnig Costa Rica. Dikke druppels op het zand van het bountystrand, de kiezelpaadjes door het junglewoud erachter, op het dak van mijn houten bungalow, terwijl het hier pas over máanden weer zou moeten regenen. In elk geval niet nu. Niet nu ik er ben. Ik ben hier om te oefenen in overgave, of eigenlijk: om te oefenen in alles. Dat het leven zich niet ontvouwt op mijn voorwaarden - voor dat inzicht hoefde ik echt niet zo ver te reizen, daar heb ik in Nederland de afgelopen jaren genoeg praktijkervaring in opgedaan, maar toch lig ik er wakker van. Regen in het paradijs.

Inzicht

In alle vroegte loop ik naar het yogadek, nu ik niet langer kan slapen. Het is al heerlijk warm buiten, dat wel, en ook fris door het vocht in de lucht. Vanaf het overkapte houten dek kijk ik door de groene jungle uit over het prachtige strand voor het hotel, een van de mooiste stranden van het schiereiland Nicoya - en misschien wel van de wereld. De oceaan rolt onverstoorbaar zijn golven af en aan over het zand, en in het licht van de zon die over de heuvels achter het strand opkomt, zie ik in de verte zwarte stipjes deinen op het water. De eerste surfers zijn er al vroeg, ook vandaag, ze hebben zich niet laten weerhouden door de regen. In lotushouding zit ik samen met een stenen Boeddha te kijken hoe af en toe een surfer naar voren schiet en een golf pakt. Ze lijken te zweven, haast in slow motion. Daarvoor ben ik hier ook: dat wil ik ook kunnen. Surfen. Omdat het een mooie metafoer is voor het leven, maar ook omdat ik het gewoon cool vind. Om een of andere reden voel ik me aangetrokken tot het surfen en de oceaan. In Australië, waar ik ooit wat lessen volgde, in Californië, aan de Franse kust: ik wil de golven zien, en zij die de golven bedwingen: ik bewonder ze; wil dat óók. Deze week is dat moment,

mijn moment - en ik wil het allemaal zó graag, het water, het surfen, een vervelde neus, dat ik vurig heb gewenst dat de omstandigheden niet minder dan perfect zijn. Bijvoorbeeld perfect als in: droog. Achter me komt Chris, de yogadocente, het dek op, samen met de andere vrouwen die deze week surfles krijgen bij Pura Vida Adventures, de onderneming van de Amerikaanse surfster Tierza Eichner, die hier tien jaar geleden op het strand van Malpais belandde en nooit meer wegging. Chris, die uit Costa Rica komt, lacht breeduit terwijl ze een monsterlijk windjack openritst en haar prachtige yogilijf tevoorschijn tovert. 'Regen!', zegt ze stralend. 'In elf jaar heeft het niet geregend in deze tijd van het jaar. Wat een heerlijke verkoeling, wat een cadeau voor de natuur en voor ons. Het universum is gul en voorzienend!'. Uh... ja. Zo had ik het nog niet bekeken, dat waar ik van baal een zegen zou kunnen zijn voor moestuinen, bloemknoppen, dieren op zoek naar vocht. Bovendien klaart het op. De zon is nu over de heuvels en doet wat de zon zo dicht bij de evenaar doet: stralen. Ik ruik de zoete, zware lucht van het natte hout, de bloemen, de vochtige grond en lach om mezelf terwijl ik een matje van de stapel pak voor de asana's. Wat een verspilde energie: om niks in de dageraad te zitten mokken. Ik trek een kaart uit het stapeltje inzichtkaarten dat Chris op een matje heeft uitgespreid en leg het bij het hoofdeinde van mijn plek. *Have faith, staat erop. Your dreams are manifesting. Remain positive and follow your guidance.*

Glashelder, lauwwarm

Ik ben hier om te surfen, maar de dag begint altijd met een yogaserie. Yoga en surfen hebben veel gemeen en het is een combinatie die wereldwijd steeds populairder wordt. Surfers en yogi's oefenen beiden in beheersing, concentratie, soepelheid en kracht, overgave en verbinding. De yogafilosofie laat zich goed in de praktijk brengen op een board: het surfen zelf is als het uitvoeren van een asana, in en onder water oefen je je ademhaling, wachtend op een goede golf stem je al je zintuigen af op wat er hier en nu om je heen gebeurt, legt Chris uit tijdens het ontbijt. Natuurlijk surft ze zelf ook - dat doen ze hier allemaal. De obers van het hotel, de taxichauffeur, de bankdirecteur, het meisje van de smoothie-bar: iederéén heeft een board. Ook ik kan elke dag niet wachten om de golven in te gaan. Het water is glashelder en lauwwarm. De golven zijn hoog en rollen tientallen meters het strand op. >



Ik ben hier om te surfen,
maar de dag begint altijd met
een yogaserie





Met mijn board onder mijn ene arm
en mijn ego onder de andere, loop ik
het strand op en plof neer



> De eerste dagen oefenen we in *white water*, de schuimende golven vlak achter de branding. Gezichten wit van de zinkzalf (de eerste dag wilde ik niet zo'n eng Scream-masker, maar al snel zag ik dat de optelsom van tropische zon en zout water geen andere uitkomst had dan het loslaten van uiterlijke gedoetjes), een UV-werend shirt met lange mouwen, en gaan. *Pop-ups* oefenen, opstaan op het board en blijven staan, terwijl het water het board naar het strand duwt. Het is kinderlijk plezier. Nog een keer, nog een keer! Hard vallen in het ondiepe water, kapotte knieën, soms maar gewoon de golf uitrijden, liggend op mijn buik op de plank, want dat is ook best geestig. Ik word beter. Steeds sneller en fermer landt mijn rechtervoet onder mijn borst dwars op de plank, steeds eerder vind ik in de groene zoom aan de rand van het strand een punt om op te focussen, terwijl ik op gevoel mijn evenwicht vind op het board. Stiekem ben ik na een paar dagen al best ingenomen met mijn vorderingen.

Streng maar rechtvaardig
Het is heerlijk om dag en nacht zo dicht bij de oceaan te zijn. Ik voel een diep ontzag voor de oneindige hoeveelheid water dat zo'n groot deel van de wereldbol omhelst, dat rimpelt en plooit en stroomt onder invloed van de maan, van stormen en winden, en golven duizenden kilometers voortstuwt naar kusten ver voorbij de horizon. Ik ben graag in de nabijheid van het water en geniet de hele week intens van het geluid van de rollende golven over het strand, dat ik overal kan horen, zelfs 's nachts in mijn slaap. Dan dein ik in mijn bed, gewiegd door onzichtbare getijden. Uren zoek ik naar schelpjes en aangespoelde schatten, of sta ik in de branding te mijmeren tot mijn voeten onder het natte zand zijn verdwenen. Al na de eerste dag surfen zitten mijn oren vol met zand en water, waardoor ik niet goed meer kan horen. Maar dan hoor ik geruis van mijn bloed in m'n oren en vaak heb ik niet eens door dat ik doof ben, tot iemand me vragend aankijkt of aanstoot. Af en toe plopt een oor open, en zo krijg ik gratis en voor niets een week lang *beginners mind*-ervaringen met de oceaan: daar is 'ie weer! Hoor dan! Tijdens een massage in de schaduw van de palmen ploppen mijn oren ineens tegelijkertijd. Wat een lawaai, en wat mooi. *You are not a drop in the ocean*, schreef Rumi, *You are the entire ocean in a drop*. Ik moet er steeds aan denken, omdat ik de oceaan dan weer in mij, dan weer buiten mij hoor. Soms klinkt het alsof de golven me uitlachen, als ze wreed bulderend voor mijn voeten neerslaan.

Soms lijkt het alsof het warme water me omarmt en helemaal opneemt, als ik tussen de rotsen in een getijdenbad dobber. De oceaan is zich helemaal niet bewust van mij, hij is er gewoon, totaal onverschillig. Toch sluit ik vriendschap met hem, deze eerlijke, grappige, meedogenloze vriend. En hij ook met mij. Hij werpt zich op als een strenge, maar rechtvaardige leermeester, steeds wanneer de verbinding met mijn bron van energie kraakt.

Faal
Op een ochtend ben moe en stijf. Ik ben gebutst en blauw, en opeens prikt het zoute water zo, terwijl ik pijntjes de voorgaande dagen in de rush moeiteloos vergat. Na de zoveelste *flop up* roept Alejandra, mijn surfinstructeur: 'Ga anders even het strand op, oefen je pop up, help je spieren herinneren hoe het moet!'. Ai, dát wil ik niet, het water uitgestuurd worden. Het voelt als terug naar af. Surfen op droog zand. Faal! Met mijn board onder mijn ene arm en mijn ego onder de andere, loop ik net zolang tot het zand niet meer glanst van het water en plof neer. Ik kijk naar links, voor me en rechts. Het is zo'n waanzinnig mooi waar we vandaag surfen, zo heet het ook: Playa Hermosa, beeldschoon strand. Het is er relaxed en rustig. Hier in Costa Rica is de surfcultuur nog niet zo hongerig als in delen van Hawaï, Californië, Australië, waar gevochten wordt om golven en het gedoe eromheen - *gear*, trucjes, macht zijn op veel surfspots belangrijker dan het surfen zelf. De omstandigheden hier zijn perfect, de sfeer is vriendelijk en vrijwel elke dag zijn er goede, hoge golven om in te surfen. Alles klopt. Waarom lukt het vandaag dan niet? Ale gebaart naar me vanuit het water, alles goed? - dit doet ze door met haar rechterhand op haar kruin te tikken. Ik maak hetzelfde gebaar terug. Alles oké. Laat ik mezelf samenrapen, terug het water in gaan. Ik loop terug maar voel de halfslachtigheid in elke voetstap, kom op, dit is niet *fearless*, niet vol energie. Al snel komt er een goede golf en ik lig er toevallig perfect voor. Ik draai mijn board. '*Paddle, paddle, paddle!*', hoor ik Ale in de verte enthousiast roepen, en ik begin te scheppen in het water. Maar nog voordat ik mezelf goed en wel heb opgericht slaat de hoge golf me van mijn board. Een *whipe out*, en hoe. Ik voel aan de ruk aan mijn linkerenkelt - het board zit altijd vast aan de voet waarmee je achterop het board staat - hoe mijn plank weggeschoten wordt. Ik word in de golven geduwd door een muur van water. Ik draai een salto onder water, en nog een, en nog een. >



Ik draai een salto onder water,
en nog een, en nog een. Ik duikel.
Geen onder, geen boven

> Ik duikel. Geen onder, geen boven. Het is diep, maar ik ben niet bang. Sterker nog, ik voel hoe mijn hart begint te gloeien. Ik begin te lachen, en ik lach nog steeds als ik happend naar lucht weer boven kom. De oceaan heeft me net flink door elkaar geschud, en ik vroeg er zelf om. Je kúnt niet half surfen, dat gaat niet. Of je doet mee, of niet. Twijfel, angst, laat ze brandstof zijn voor kracht en concentratie. Ik snap het.

Spirituele levensverzekering

Surfen wordt in spirituele kringen vaak gebruikt als metafoor voor het leven. ‘Je moet leren surfen op de golven van het leven’, wordt bijvoorbeeld gezegd. Het is een goede vergelijking, want zowel in het leven als op het water is alles voortdurend in beweging. Surfen is een spannend evenwicht tussen overgave en beheersing. Je kunt niet dobberen en alles over je heen laten komen, je als een balletje overal heen laten duwen. Tegelijkertijd heb je de omstandigheden niet in de hand, geen golf is ooit hetzelfde, elke dag is anders. Soms kabbelt het maar wat voort, soms zijn de golven te hoog en te sterk. De surfcultuur is ontstaan in Hawaïi, waar er eeuwen geleden al op lange houten planken gesurfd werd. Sommige golven waren er alleen voor ingewijden, en soms waren ze zo gevaarlijk hoog, dat ze *awali* werden genoemd door de Polynesiërs: golven voorbehouden aan de goden. Er zijn talloze gebruiken, gebaren en rituelen; zo steken sommige surfers nog steeds een *ti*-blad in hun shorts, een oud ritueel voor een veilige terugkeer naar de kust, want een blad spoelt altijd weer aan. Ik vraag aan Percy, een van de surfinstructeurs, mij zo’n ti-plant aan te wijzen. Ik stop een blaadje in mijn bikinitopje. Het lijkt me een simpele manier om een soort van spirituele levensverzekering af te sluiten.

Surfinstructeurs Percy en Alejandra komen uit Costa Rica, maar de andere surfers die ik deze week leer kennen - Helen, Sara en Brett - zijn hier verzeild geraakt. Het is geen grote gemeenschap, Malpais. De hoofdweg is een zanderig pad vol kuilen, waarover quads, stoffige motoren en jeeps een weg proberen te vinden. Daaraan ligt een waaier aan restaurants, smoothie-barretjes, café’s, wat scharrige surf- en souvenirshops. Je komt hier niet voor de architectuur of het rijke culturele leven, zeg maar. Ook niet voor een luxe leventje: dagelijkse boodschappen zijn schreeuwend duur, de stroom valt regelmatig uit, online bestellingen worden hier niet bezorgd (horror!). Toch zijn ze allemaal betoverd door precies deze

paradijselijke plek. We eten dagelijks samen en praten veel over het surfen en hun leven hier. Percy’s gezicht licht op, elke keer als ik hem een vraag stel over de ziel van het surfen. ‘Het is pure energie,’ zegt hij met zijn grote, donkere ogen en in charmant Spaans-Engels. ‘Het is magisch, de lange weg die de golven hebben afgelegd voordat ze hier aan de kust komen, de levensenergie - noem het prana, noem het chi - die het water laat rollen en rollen. Ik krijg er nooit genoeg van. Surfen is een levenslange reis.’ De Britse Helen liet een baan als journaliste bij de BBC los om hier te zijn. ‘De gemeenschap hier is een *tribe*,’ zegt ze. ‘Alles draait om het surfen, dat heb je met elkaar gemeen. Wat je eet, wanneer je opstaat, waar je te vinden bent - het leven van alledag staat in het teken van de golven. Ik leef tussen soulmates.’

Lekker makkelijk

Ze zijn bruin, vrolijk en ontspannen en heel, heel goed in surfen, maar ik kom er niet helemaal uit of ik hun surfbestaan inderdaad aantrekkelijk vindt, of toch niet. Soms denk ik: dit is pas écht leven... Puur, simpel. Wat bezit ik eigenlijk belachelijk veel, 95 procent van mijn ‘essentiële’ spullen zouden hier totaal overbodig zijn. Slippers, mijn bikini, een jurkje - het is genoeg. Het eten is puur en vers: fruit van de bomen, vis uit de zee, kokoswater van de vrouw met de mintgroene koelbox die ter plekke een kokosnoot voor je kapt. Het is altijd warm, dag en nacht. Ik heb al dagen geen enkele behoefte om het nieuws te volgen, actualiteit bestaat ergens anders, in een parallel universum. Maar ik denk soms ook: dit is niet het echte leven.

Surfen wordt in
spirituele kringen vaak gebruikt
als metafoor voor het leven

Hoe kun je hier oud worden? Mag je wel zo afzijdig van de wereld leven? Wat drijft je voort, hoe zit het met ambitie, verantwoordelijkheid, wortels? Het is een ambivalentie die ik vaker voel ten opzichte van *free souls*. Ergens is het lekker makkelijk, gelukkig zijn op deze manier. Veel makkelijker dan thuis, waar mijn geluk gepaard gaat met meer gedoe - dat is gewoon zo. Ik zou hier ook heel gelukkig zijn. Wacht: ik ben hier heel gelukkig.

>

> Op een avond deel ik mijn gedachten met Sara. ‘Ik noem het hier soms Peter Pan’s Neverland, niemand wordt hier volwassen,’ lacht ze. ‘Maar denk niet dat het alleen maar makkelijk is, dit is geen pauze. Nergens heb ik zo geleerd om te onthechten, los te laten, te leven in het hier en nu als op deze plek. Je kunt hier niets en niemand ontlopen, en daardoor blijf je bereid het beste in situaties te zien. Dingen waar ik thuis zo aan gehecht was, zijn hier domweg niet. Niet alleen het surfen, alles hier is een leerschool. Je kunt niet anders dan accepteren en meebewegen.’ We surfen, en surfen, en surfen. Het is zo prettig om in de natuur te zijn, omringd door de elementen. Het zoute water spoelt alle zorgen uit mijn hoofd. Het is hard werken, maar de voldoening is groot. Vaak zit ik als onze surfsessies klaar zijn op een van de boomstammen op het strand te kijken naar de surfers die nog in het water zijn. Elke avond gaat de zon met veel spektakel onder, als een gloeiend rode bal in een lucht vol roze, paarse en gele strepen; haast obsceen. De surfers dobberen eersterangs, achterstevoren zittend op hun plank, wachtend totdat de zon verdwenen is, en pakken dan de laatste golven. Een mooi gezicht. Het begint me op te vallen dat zelfs de beste surfers lang niet altijd de golf die ze willen pakken, kunnen pakken, en dat ze vaak vallen. Misschien niet meteen, maar uiteindelijk wel en best wel vaak. Surfen is ook: bereid zijn kopje onder te gaan. Ik merk dat ik daar op een of andere manier troost uit haal. Het gezwoeg hoort erbij, *it’s part of the deal*.

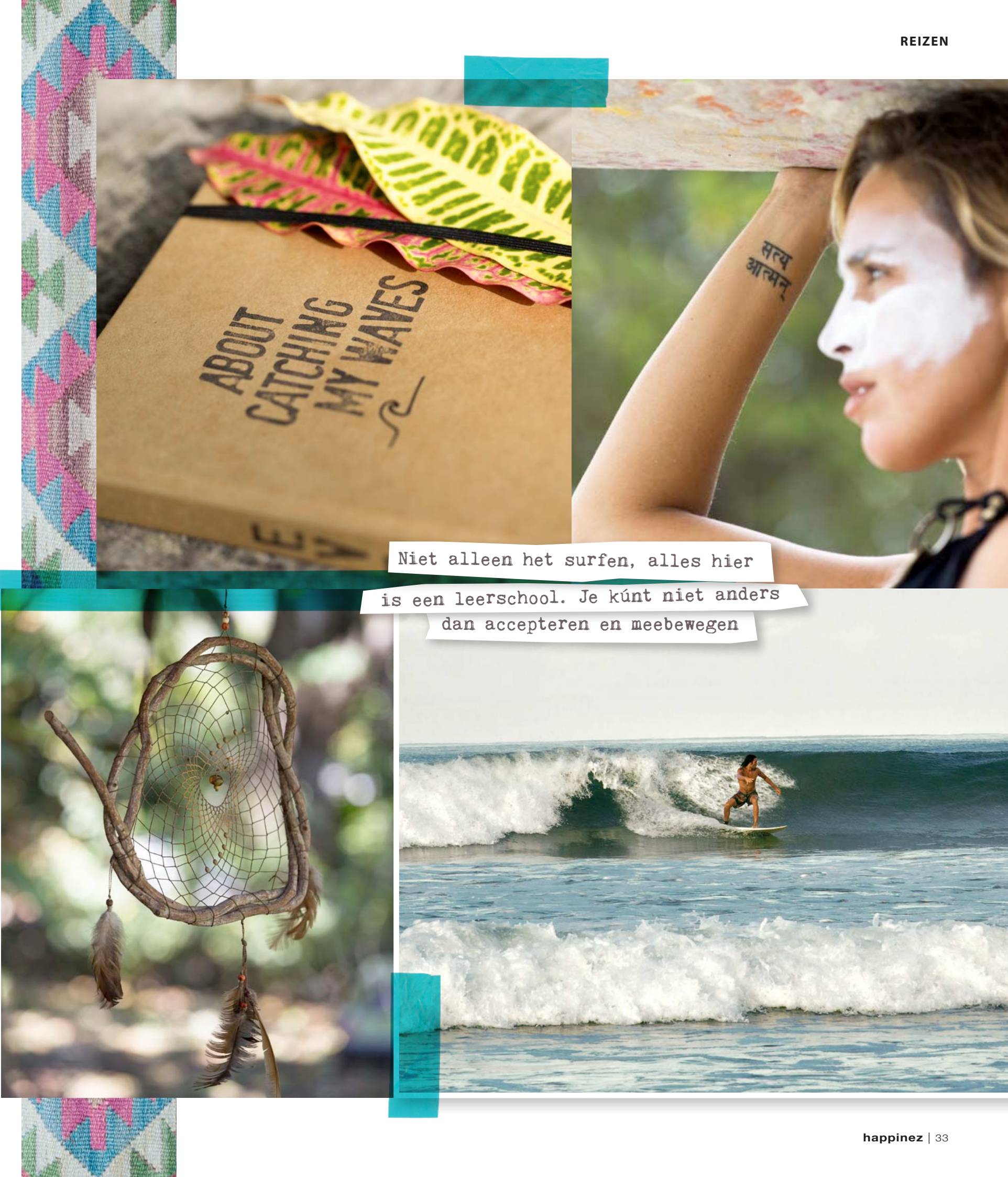
Wie mee wil

En gezwoegd wordt er. De avond voor mijn laatste dag is er opwinding onder de instructeurs. Tijdens het eten lopen ze met hun telefoons naar elkaar toe, ze wijzen op kaarten en op statistieken. Ervaren als ze zijn, hebben ze een indrukwekkende wijsheid opgedaan over golven, stromingen, wind en getijden. Iemand heeft opgemerkt dat er morgenochtend aan de kust op de andere kant van het schiereiland bij een *point break* zomaar kans op perfecte golven is. We zullen diep de oceaan opgaan, het is een dollemansrit door de heuvels om er te komen en we vertrekken nog voor zonsopgang, maar: wie mee wil, mag mee. Natuurlijk wil ik mee. De volgende ochtend sta ik als eerste bij het busje, waar de boards al vastgesnoerd zijn op het dak. Onderweg kijken we steeds uit het raam, naar de boomtoppen en de wind, en het moment op een heuveltop dat de oceaan weer in zicht komt, kijken we naar het water. Er is opwinding. Ik weet niet

precies wat ik zou moeten zien, maar de gezichten van mijn medesurfers zeggen dat het goed is. In een baaitje waar nauwelijks anderen zijn, leggen we de boards op de kiezels. Ik wax mijn board voor de laatste keer, met bijna religieuze toewijding. Het voelt als een intiem een-tweetje voor de wedstrijd. Dan volgt de eerste beproeving: een helse tocht door tientallen meters ondiep water, met blote voeten over scherpe keien. Ik voel hoe de stenen in mijn tenen snijden, en mijn evenwicht bewaren met het board onder mijn arm is haast niet te doen. Daarna een tweede beproeving: peddelen, ver de oceaan op. De golven duwen me steeds terug, en met elke meter die ik vorder begint mijn moed af te nemen. Mijn handen graven in het water, mijn schouders branden. Hoe ver nog? Ik weet wel: 95 procent van het surfen is peddelen, maar toch. Dit hele avontuur wordt eerlijk gezegd steeds minder tof en tegen de tijd dat ik diep op de oceaan dobber, twijfel ik of ik hier überhaupt wel iets te zoeken heb. Is dit de hoogmoed voor de val? Ik ga ver aan de zijkant van de set golven op mijn board zitten en kijk toe. De surfers die een golf pakken, gaan ver terug de baai in, richting de kust. Misschien is het gewoon beter dat ik één golf probeer en me terug naar het strand laat spoelen. De anderen zijn goed, veel beter dan ik, ik wil niet in de weg liggen. En ik twijfel of ik daarna zo ver terug kan peddelen. Ale roept vrolijk: ‘*Eve, look, it’s yours, girl!*’, wijzend naar een nieuwe set golven in de verte. Goed dan, dit wordt ‘m, mijn aller-allerlaatste golf. Ik hoor het water aankomen. Ik voel hoe mijn board tot leven komt door de snelheid ervan. Zonder nog verder na te denken richt ik me op. Ik sta. Ik ga. Er komt geen einde aan. Het is te gek. Pas wanneer het ondiep wordt laat ik me met mijn armen in de lucht achterover in het water vallen. Voor me ligt het veilige strand. Ik draai om. Ik draai me om en peddel dat hele vreselijke eind terug. Niemand is echt verbaasd. Natuurlijk kom ik terug. Ik blijf gaan, en terugkomen, net zolang tot de golven verstillen. Het is waarvoor je surft, waarvoor je leeft, voor die momenten die alles de moeite waard maken. Mijn surfgenoten wisten dat al. Zij zeiden het al. *It’s a life long journey.* 🌿

Meer info: www.puravidaadventures.com biedt in Malpais, Costa Rica speciaal voor vrouwen surf- en yogalessen en retraites aan.

TEKST EVELINE HELMINK FOTOGRAFIE CHANTAL ARIËNS



Niet alleen het surfen, alles hier is een leerschool. Je kunt niet anders dan accepteren en meebewegen