



## GASTEN DOMPELEN ZICH ONDER IN DE SFEER HIER EN WAARDEREN HET STUK EENVOUD DAT ZE AANTREFFEN.

Broeder Johannes

gesprek. Maar daarnaast is er veel tijd die mensen naar eigen inzicht in kunnen vullen."

In de praktijk ziet Roumen meer vrouwen dan mannen meedoen aan de retraites en vaak zijn het mensen tussen de 45 en 60 jaar oud. Sommigen komen één keer, maar er zijn ook mensen die vaker meedoen. „Er is nu iemand bij die voor het laatst vier jaar geleden mee is geweest. Die heeft toen wat leerpunten meegenomen, maar kwam er onlangs achter dat de batterij toch weer opgeladen moet worden door een retraite. Als het ware een apk-keuring voor je geest. Daarnaast gaan er ook regelmatig mensen mee die last hebben gehad van een burn-out en die hopen door een retraite te leren wat ze in de toekomst zouden kunnen veranderen. Bij jonge mensen zie ik dat ze in materieel opzicht wel alles hebben, maar toch zitten met vragen als: wat is mijn doel in het leven, en wie wil ik zijn? Daar hopen ze tijdens een retraite dan ook een antwoord op te vinden." Roumen zoekt bewust kloosters op. „Het zijn van oudsher natuurlijk al gebouwen die dienen als plek voor verstillig. Zulke dagen moet

je niet houden in een wegrestaurant, bij wijze van spreken. Tot rust komen gaat in een klooster heel gemakkelijk. De omgeving leent zich er ook vaak toe om te wandelen, zoals hier in Steyl langs de Maas."

Wat Roumen betreft is het niet noodzakelijk dat deelnemers hun smartphone thuis laten. „Dat is voor iedereen verschillend. De mens staat van nature als het ware 'open' en sluit zich dan weer af. Het is niet erg als je hier af en toe een kwartiertje even openstaat en je telefoon gebruikt, om jezelf vervolgens weer af te sluiten."

### Balans

Roumen benadrukt dat je niet perse in retraite hoeft te gaan om tot jezelf te komen. „Veel mensen hebben zo'n rustmoment als ze wandelen, of als ze een pelgrimstocht ondernemen. Anderen maken een fietstocht. Het is per persoon verschillend. Waar het in de kern om gaat, is dat je in je leven een balans vindt tussen inspanning en ontspanning. En op de momenten dat je je realiseert dat die verhouding erg scheef is geworden, dan kan een retraite helpen om jezelf weer in balans te krijgen." Na afloop van een retraite krijgt Roumen vaak positieve reacties. „De vraag is natuurlijk in hoeverre mensen erin slagen om dat wat ze hier hebben opgestoken vervolgens in hun dagelijks leven te integreren. Daar krijgen ze handvatten voor mee en hopelijk helpen die. Al is het maar dat mensen elke dag zowel letterlijk als figuurlijk even een adempauze nemen, of een positieve tekst lezen. Al is het maar voor vijf minuten. Op die manier kun je de balans in een anders zo druk leven toch proberen te bewaken."

 **REAGEREN?**  
remco.koumans@delimburger.nl