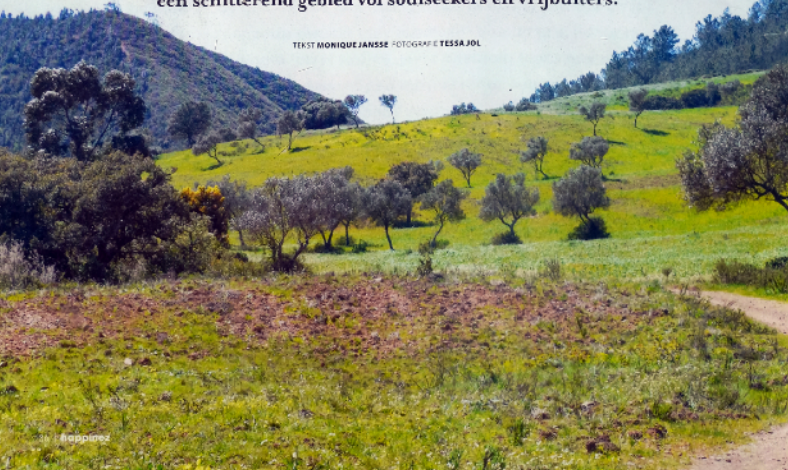


Horsewalk in Portugal

# Mediteren met je ogen open

Met een klein groepje mensen een week wandelen met paarden, niet op het paard, maar ernaast. Na een druk en intens jaar wil Monique Jansse niets liever. Deze 'holistic horsewalks' vinden plaats in het zuidwesten van Portugal, een schitterend gebied vol soulseekers en vrijbuiters.

TERST MONIQUE JANSSE FOTOGRAFIE TESSA JOL



Paarden willen zich veilig voelen, alleen dan word je geaccepteerd als leider



Ik vind het spannend om te zien met welk paard ik emotioneel het meest vibreer

Uitstapen op het strand van Bardeira





Horsewalk in Portugal

# Mediteren met je ogen open

Met een klein groepje mensen een week wandelen met paarden, niet op het paard, maar ernaast. Na een druk en intens jaar wil Monique Jansse niets liever. Deze 'holistic horsewalks' vinden plaats in het zuidwesten van Portugal, een schitterend gebied vol soulseekers en vrijbuiters.

TEKST MONIQUE JANSSE FOTOGRAFIE TESSA JOL







Shaksin, de cowboy  
uit Amsterdam





Ik ben geen paardenmeisje. Nooit geweest ook. In mijn leven heb ik drie keer op een paard gezeten. Herinneringen die me met plezier vervulden, dat wel. Ik vind ze mooi, indrukwekkend en fascinerend. Maar ook overweldigend, onvoorspelbaar en onprettig, omdat ze dwars door je heen lijken te kunnen kijken. Dat geeft me een kwetsbaar gevoel, terwijl ik graag alles onder controle heb en het liefst zelf doseer wat ik wil delen. Toch voel ik me aangetrokken tot ze en heb ik het gevoel dat ze me iets kunnen brengen.

### Cowboy uit Amsterdam

De paarden van de Nederlandse Sakshin (57) en zijn vriendin Charlotte (34) zijn geen gewone paarden. Het zijn paarden met een historie, door Sakshin opgevangen en gered uit de handen van het slachthuis of zigeuners. Een verhaal uit een jongensboek, zo eentje die Sakshin zelf graag las als kind. "Als er maar paarden in voorkwamen," lacht hij.

Sakshin, ik noem hem de cowboy uit Amsterdam, heeft al vele levens in dit leven geleefd, dat zie je aan de lijnen in zijn zon-gebruinde gezicht. Met zijn cowboyhoed op en zijn poncho om kun je je niet voorstellen dat hij is opgegroeid als jochie van de straat in Amsterdam-Noord. Zijn omzwervingen over de wereld kunnen vele avonden bij het kampvuur vullen, want hij heeft een bijzondere route bewandeld. Van de reclamewereld, de uitgaansscene in Amsterdam en de ashram van Osho (waar hij zijn Sannyasin-naam Sakshin kreeg; het betekent Innermost Witness; de binnenste getuige) naar een restaurant op Ibiza en een eigen business in groene energie. Ook werkte hij als healer, opende een B&B in Amsterdam en nam een superfood-tentje over. Dat laatste verkocht hij en met de opbrengst ervan schafte hij een camper aan, waarmee hij met onbekende bestemming vertrok, om uiteindelijk in deze uithoek van Portugal te belanden. Alles lijkt vanzelf op zijn pad te komen, niets is gepland. Zo stond op een dag ook de mooie, energieke, ruim twintig jaar jongere Charlotte voor zijn neus. Die toevallig gek was op paarden, net als hij. Dat ze ooit op een cowboy zou vallen, wist ze al, maar zo'n stuk ouder dan zij, dat stond niet in de planning. Ze was domweg vergeten de juiste leeftijd bij haar wens naar het universum te sturen, zegt ze lachend.

### Vijf paarden

Een aantal jaar voordat Charlotte in zijn leven kwam, in 2014, begon Sakshin met één paard. Dat was Flame, destijds een wilde jonge hengst uit een groep van vijftig paarden die door twee vrouwen gered werden op weg naar het slachthuis. En zoals Sakshin al zijn leven lang gewend is uitdagingen niet uit de weg te gaan en zijn hart te volgen, nam hij Flame onder zijn hoede. Maandenlang probeerde hij hem te temmen, terwijl hij geen ervaring had met paarden. Als autodidact las hij alles wat

hij kon vinden op internet en aan gasten verhaalt hij graag over zijn hilarische pogingen. Zoals dat-ie rondliep met een wortel aan een stok - alles om Flame te lokken. Hij kan er nu om lachen. Inmiddels loopt Flame als een mak lammetje achter hem aan. Daarna kwam Maya, een graatmagere merrie die jarenlang voor een zigeunerkar liep. Door haar verzwakte toestand verloor ze haar eerste kind. Daarna diende het wees-veulen Rocky zich aan via een plaatselijke Horse Rescue-organisatie. Maar dan moest hij ook merrie Divina en zoon Luciano erbij nemen, zodat de veulens samen konden opgroeien. Hij kon geen nee zeggen.

### Hartfrequentie


Onze eerste dag beginnen we op een open plek, net naast het weiland. We zijn met een klein groepje deelnemers: Tessa (de fotograaf), een jonge vrouw uit België en ik. En Sakshin en Charlotte natuurlijk, dus voor ieder een paard.

Er wordt ons verteld dat wandelen met een paard een totaal andere ervaring is dan op een paard zitten. Als je naast ze loopt moet het wel duidelijk zijn dat jij de leiding neemt. >



Charlotte met merrie Maya



A photograph of a person wearing a hat leading a light-colored horse to a pond. The horse is standing at the edge of the water, and the person is standing behind it. The background is a dense forest of trees. The text is overlaid on the right side of the image.

Paarden willen  
zich veilig voelen,  
alleen dan word  
je geaccepteerd  
als leider





Op een zachte manier. Paarden denken niet of nauwelijks, hun hersenen zijn veel kleiner dan die van ons. Maar ze hebben daarentegen een heel sterke hartfrequentie. Als ze mensen om zich heen hebben die te veel denken worden ze nerveus, daar kunnen ze niets mee. Ze willen zich veilig voelen bij ons en op emotioneel niveau vibreren. Alleen dan word je geaccepteerd als leider.

Alvorens te gaan lopen, starten we met een korte meditatie. Charlotte vraagt ons verbinding te maken met onze intentie voor deze reis. Voor mij is dat terugkomen bij simpelweg 'zijn', want na een periode van twee verhuizingen, waaronder een emigratie naar Portugal, plus alle lockdown-stress, heb ik behoorlijk wat tijd in mijn hoofd doorgebracht. We krijgen nog wat instructies en dan worden we uitgenodigd de wei in te stappen. Ik vind het spannend om zo tussen de paarden in te kijken met wie ik 'emotioneel het meest vibreer'. Ik probeer mijn gedachten uit te schakelen en stap op Maya af, de mishandelde merrie. Op haar beige vacht zijn nog littekens te zien, maar verder ziet ze er gezond en sterk uit met een stoere donkere lok. Als er gerend moet worden, kiest zij vaak de route voor de kudde, maar ze loopt ook makkelijk mee aan een touw. En ze is *full of joy*, zelfs nadat ze haar zoon verloor. Haar karakter spreekt me aan.



### Vanuit je buik

Met een paar commando's op zak (*ho, walk en calma*) gaan we aan de wandel. Onder veel bekijks van de dorpelingen lopen we het plattelandsdorpje Barão de São João uit met ons paard aan de hand. Weg van de bewoonde wereld, de ongerepte natuur in. Ik probeer alles toe te passen wat ik zojuist geleerd heb. Niet te veel denken, gewoon zijn. Probeer te mediteren met je ogen open. Diep ademhalen, leidinggeven aan je paard, ruimte innemen. Energetisch de weg leiden. Laten zien dat jij bepaalt wanneer ze mag eten, lopen, stilstaan. Niet op jezelf of op het paard focussen, maar op de hele omgeving. Zorgen dat je vooraan loopt en het paard achter je laat. Het touw losjes in je handen laten hangen, het paard niet aan het touw laten trekken. Zoveel dingen om aan te denken (o nee, denken mag juist niet!), dat ik moeite heb het allemaal toe te passen.

Eigenlijk voel ik me totaal niet ontspannen. De paarden zijn zo groot en lopen veel te dicht op me. Maya wil graag vooraan lopen en trekt aan het touw. Ook wil ze ongeveer elk sappig grasje in de berm te grazen nemen. Ik probeer leiding te geven, maar Maya neemt letterlijk een loopje met me en ik krijg haar met moeite tot stilstand met mijn commando *ho*.

"Probeer diep vanuit je buik en echt geaard *ho* te zeggen," legt Charlotte uit. Zij is inmiddels met de opleiding tot paardencoach begonnen en geeft ons tijdens de wandeling aanwijzingen. >



Ho, roep ik nogmaals, maar nu met mijn voeten stevig in de grond en een diepe stem. Dat werkt al iets beter, maar nog steeds overvalt me een gevoel van falen, omdat ik het niet meteen in de vingers heb. Mijn perfectionisme zit me gigantisch in de weg. Ik wil alles meteen goed kunnen, maar dit is geen kunstje. Dit vereist verfijnde energetische afstemming.

### Kudde kwijt

We komen langs een diepe plas en Maya begint er uitgebreid in te plonzen en te rollen. En als er één schaap, eh paard, over de dam is... In no-time liggen onze aanvankelijk mooie beige paarden allemaal te rollen in de modder. "Schitterend toch," zegt Sakshin grijnzend. "Dit is hoe ik ze het liefst zie. Ik wil ze terugbrengen naar hun natuurlijke staat van zijn, hun ware aard naar boven brengen. Dat kunnen zij ook bij ons teweegbrengen." Na onze picknickstop tussen oude kurkeiken mogen Maya en Flame even loslopen. Dat lijkt Sakshin beter voor ze, omdat zo'n eerste ochtend met een nieuwe groep ook voor hen intensief kan zijn. Dan jagen een paar laag overvliegende straaljagers de paarden de stuipen op het lijf. Ze galopperen ervandoor. Divina en haar zoon Luciano maken zich los uit de handen van mijn mede-wandelaars Tessa en Isabel. Alleen Charlotte heeft Rocky nog vast. Spannend, want we zijn in een uitgestrekt heuvelachtig gebied en de paarden zijn nergens te bekennen. Toch voel ik geen paniek en heb vertrouwen dat Sakshin de paarden terug zal vinden. Ondertussen doet Charlotte alles wat in haar paardenkennis ligt om de wild steigerende Rocky te kalmeren. Hij is zijn kudde kwijt. Calma, calma, blijft ze zeggen, maar ik voel dat ze zelf ook niet echt calma meer is. De jonge hengst is dan ook niet makkelijk in bedwang te houden.

### Herpakken

Na een uur horen we Sakshin roepen dat hij ze heeft gevonden en we halen opgelucht adem. Nu zijn we weer compleet en kan

---

## Groot dromen

**Charlotte en Sakshin verzorgen hun paarden op een klein land, net buiten het Portugese dorpje Barão São João. Vanaf hier bieden ze zowel 2-uurs als 3-daagse en 5-daagse wandelingen aan, mits corona het toelaat. Met overnachtingen in tenten of in B&B's. Hun droom is een groter land te vinden waar ze nog meer paarden op hun natuurlijk wijze kunnen laten leven, en waar plek is voor accommodatie, zodat je dicht bij de paarden kunt slapen en wakker wordt met paardengeluiden.**

de kudde, waar we zelf inmiddels ook onderdeel van uitmaken, verder. Wat ben ik blij als we na zestien kilometer aankomen bij ons eerste tentenkamp met een waanzinnig uitzicht over de vallei en het Monchique-gebergte in de verte. Levin is een zachtaardige Duitse jongen, die telkens vooruitrijdt met de auto en voor ons het tentenkamp opzet. Op het vuur staat een Portugese stoofschotel te pruttelen en Charlotte schenkt ons een glas port in. Ondanks dat ik echt heb lopen worstelen met mezelf en het paard, voel ik me intens gelukkig en dankbaar onder deze sterrenhemel. Volgens Sakshin heb je bij een paard elke 30 seconden weer opnieuw de kans om je rol te herpakken, dus met dat in mijn achterhoofd verheug ik me op een nieuwe dag en kruip in mijn dikke donzen slaapzak, terwijl buiten de temperatuur tot het vriespunt daalt.

### Aanwezig blijven

De volgende morgen starten we op met De Vijf Tibetanen-yoga, perfect om onze stijve spieren een beetje op te rekken. Vol goede moed beginnen we de wandeling. Sakshin vraagt of ik met Flame wil lopen, een gigantische hengst. Waarom niet? De paadjes worden steeds smaller. Zo smal dat we alleen nog maar voor of achter het paard kunnen lopen. Er is weinig afstand en met moeite houd ik Flame achter me. Ik voel zijn adem in mijn nek en af en toe een hoef op mijn hiel. Ik ben verre van relaxed. Flame haalt me in en duwt me daarbij met zijn grote lijf zo de struiken in. Het huilen staat me nader dan het lachen. "Ik ben er even helemaal klaar mee," zeg ik tegen Charlotte, die Flame van me overneemt. Ik voel me boos en gefrustreerd. We strijken neer bij een meertje voor de lunch. Hier leren we een methode waarbij je jezelf en de paarden in een zen-toestand brengt. Dat kan ik wel gebruiken. Wat er gebeurt is opmerkelijk. We focussen ons achtereenvolgens op iets wat we horen, zien en voelen met het paard in ons achterhoofd. De paarden komen steeds dichterbij en ze stoppen met grazen. Doodstil staan ze voor ons, sommige met één been opgetild. Zelf worden we ook totaal kalm en ik ben mijn frustraties van de wandeling helemaal kwijt. Prachtig om ons zo verbonden te voelen met de paarden. Daarna mogen ze 'in bad' en een voor een beginnen ze als kinderen te spelen. Dan schrikt Flame ergens van en hij wil wegschieten. Sakshin grijpt zijn touw en krijgt hem rustig. Onze cowboy uit Amsterdam. *Never a dull moment* met paarden. Altijd aanwezig blijven.

### Zelfreflectie

De middag gaat me al veel beter af. Ik voel me meer op mijn gemak bij de paarden en begin steeds beter door te krijgen hoe ik liefdevol leiding kan geven. Maya trekt minder en loopt nu braaf achter me aan. Daardoor hoef ik me minder op haar te focussen en kan ik me meer op het geheel richten. >



Ik vind het spannend  
om te zien met welk  
paard ik emotioneel  
het meest vibreer









Onze voetstappen synchroniseren en af en toe kijkt ze me van opzij bemoedigend aan, zo van: je kunt 't wel! Na afloop reflecteren we op de dag bij het vuur en ik realiseer me dat ik in het dagelijks leven ook niet iemand ben die veel ruimte inneemt en op haar strepen staat. Maar ik zag dit altijd als iets positiefs, want zo behoud ik de harmonie in mijn gezin en mijn werk. "Maar duidelijkheid en richting kan ook fijn zijn voor mensen in je omgeving," zegt fotograaf Tessa. "En paarden vinden het heerlijk als je een keuze maakt," zegt Sakshin. "Die houden van beslissingen, niet van twijfel. En een besluit om geen keuze te maken is ook een besluit."

Ik denk aan mijn eigen situatie. We wonen met het gezin nu acht maanden in Portugal en we zouden het een jaar gaan proberen. Als mijn kinderen hier gelukkig zijn, dan wil ik blijven. Mijn vriend denkt daar anders over: als wij hier gelukkig zijn, dan worden de kinderen dat vanzelf ook, al hebben ze het er soms moeilijk mee. Dus als ik duidelijk ben naar mijn kinderen dat wij hier graag willen blijven, dan volgen ze vanzelf. Net als met de paarden. Mooi hoe ze dit soort dingen van mijzelf spiegelen en me laten reflecteren.

### Vrij en ongeremd

De dagen die volgen zijn een *walk in the park* vergeleken met de eerste dagen. Ik voel echt hoe ik energetisch ruimte in kan nemen en het paard mee op pad kan nemen. We worden met elkaar steeds meer een kudde en elke keer wanneer we denken dat de natuur niet nog mooier kan worden, vallen we weer in de volgende verbazing. Hoogtepunt is toch wel dat we dwars door eindeloze velden vol bloemen lopen, die overlopen in duinen met daarachter de knalblauwe oceaan. De paarden gaan helemaal uit hun dak. Ze springen, rennen en rollen. Ze inspireren me met hun capriolen en naakt ren ik de ijskoude oceaan in voor een duik. In mijn natuurlijke staat van zijn, net als zij. Vrij en ongeremd. Een overwinning.

De laatste dag lopen we door een prachtige vallei vol bloemen terug naar het landje van Sakshin en Charlotte. Luciano, die eerst Lucky heette ("Maar Rocky en Lucky vond ik een beetje rukkig," zoals Sakshin met zijn Amsterdamse tongval grapt), sukkelde achter me aan. Het touw hangt losjes in mijn handen. Ik ben in het grotere veld, waarin ik voel dat alles één is en in liefde met elkaar verbonden. De insecten, de bomen, de planten, de bloemen, de lucht, de zon, de aarde, de paarden en wij. Het is zo'n krachtig gevoel van samen vallen met mezelf en alles om mij heen. Nu begrijp ik pas echt wat Sakshin en Charlotte bedoelen met een staat waarin je alleen maar 'bent', meer niet. Net als de paarden. Precies de staat waar ik zo naar verlangde, van 'denken' naar 'zijn'. Ik voel me extreem gelukkig en kijk naar Lucky. *Lucky and me. Me and Lucky. Oh, Lucky me.* 🌻

**Meer weten over de horsewalks?**  
Kijk op [stateofbeing.nl](http://stateofbeing.nl)



Monique neemt even tijd  
voor reflectie in de schaduw





