

toen de
pen mij
vond



Manon Huntjens

toen de pen mij vond

het is de hoogste tijd
maar wees gerust
er is geen haast



Hiervind je de audio's die bij deze bundel horen:

www.manonhuntjens.com/toendepenmijvond



Inhoudopgave

Hoe je "toen de pen mij" vond leest.	5
Het begint met een besluit	6
Deel 1 Mijn verhaal	7
Deel 2 Verbonden Schrijven	14
Deel 3 Schrijf je vrij	33
Deel 4 Ankers	67



Hoe je “toen de pen mij vond” leest

Deze gids hoeft niet van voor tot achter gelezen te worden, maar dat kan natuurlijk wel. Je bent waarschijnlijk vooral geïnteresseerd in de schrijftechniek van verbonden schrijven.

Die leg ik uit in deel 2. Je kunt dit deel ook op zichzelf lezen.

Deel 1 is er voor wie het leuk vindt om te lezen hoe de pen mij vond, en om iets meer te weten te komen over mijn persoonlijke verhaal.

Deel 3 is voor wie met behulp van de pen bepaalde thema's verder wil verdiepen.

Deel 4 gaat over de simpele, alledaagse dingen die ons helpen om weer bij onszelf te landen of mee te bewegen met het leven, zoals de pen dat ook kan doen. Ik noem ze ankers.

Veel leesplezier!

Het begint met een besluit.

Ze begon te lopen. Ze wist niet waarheen, en ze wist eigenlijk ook niet wat ze nou precies besloten had, maar ze voelde in haar beweging dat haar ziel had besloten dat ze zou gaan lopen. Ze bewoog haar benen niet; ze werden bewogen.

Ze wist niet waarheen, maar ze wist wel dat ze er zou arriveren.

Ze wist niet wanneer, maar op een dag zou ze er zijn.

Ze liep. En niemand volgde haar. Maar dat maakte haar niet uit.

Ze had ooit gehoord dat leiden niets te maken had met gevolgd worden.

En nu begreep ze het.

Ze liep, door stormen en zonnestralen. Niets kon haar weren, niets kon haar deren.

Zelfs de regen hoorde bij haar reis. Die spoelde ballast weg.

Zelfs de hitte moest er zijn. Die ontstak het vuur vanbinnen.

Zelfs de heuvels hoorden erbij: die gaven haar weerstand en daarmee toegang tot haar woede.

De woede die geen last meer was, maar een kracht werd.

En op een dag kwam ze aan. Daar waar ze al die tijd naar op weg was.

En toen wist ze. Ze zag.

Ze was er al die tijd al.



Deel 1
Mijn verhaal

Toen prestatiedrang de pen verdrong

Diep van binnen wist ik altijd al dat ik wilde en moest schrijven. Dat er iets door mij heen wilde worden uitgedrukt. Af en toe trad het even uit de schaduw. Zo volgde ik ooit een cursus creatief schrijven aan de Schrijversvakschool in Amsterdam. Tijdens de eerste les kregen we de opdracht om ter plekke iets te schrijven. Ik schreef zonder veel nadenken een kort verhaal, een observatie van die dag, en deelde het, een beetje terughoudend, met de groep. De docent was ontroerd en onder de indruk.

Dit ‘succes’ werd meteen mijn last, omdat ik mezelf, en vooral mijn docent, vanaf dat moment wilde bewijzen dat ik goed kon schrijven. Ook de vergelijking met mijn medestudenten begon. Dat blokkeerde me, want ik zat vanaf dat moment volledig in mijn hoofd. De plek waar we meestal terecht komen als we van onszelf moeten presteren. Prestatiedrang en creatie gaan niet fijn samen. Ik huurde de docent na de cursus zelfs nog in als schrijfcoach, maar ik wilde het te graag goed doen. Zocht bevestiging. En dat werkte niet.

Ik liet de pen weer links liggen.

Koop een pen

Jaren later, in een begeleide visualisatie waarin aan het einde een cadeau door een wijs iemand werd overhandigd, ontving ik een denkbeeldig doosje met een pen. Het raakte iets in me.

Ik deed er niets mee.

Toen ik een tijdje later door een moeilijke periode ging, zette ik zonder nadenken mijn pen op papier en begon ik spontaan te schrijven. Op het papier verscheen: KOOP EEN PEN.

Ik luisterde niet.

Surrender to paper surrender to life

Weer jaren later. Ik was in Berlijn, in de winter. Het was koud en de wereld zat op slot. Maanden daarvoor had ik alles in Nederland achtergelaten om een reis te maken op zoek naar thuis. Ik zou mijn “ja” gevoel volgen.

Maar ik belandde in een bevroering vanaf de dag dat ik de deur van mijn huis definitief achter me dichttrok en mijn sleutel inleverde. Ik wist niet waar ik heen moest, voelde geen “ja” en kwam opnieuw volkomen vast te zitten in mijn hoofd. Mijn spaargeld vloog erdoorheen. Ik belandde in Bali, klampte me vast aan een man, volgde hem tegen beter weten in en belandde uiteindelijk, maanden later, in Berlijn. Midden in de winterkou, zonder huis om naar terug te keren.

In die chaos van dat uiteengevallen leven stuitte ik op een boek met de titel *Writing Down Your Soul*. Over een vorm van automatisch schrijven. Iets in mij voelde dat ik dit boek niet alleen moest lezen, maar ook moest doen.

En dat deed ik.

Toen ik mijn eerste pagina schreef, hoorde ik een harde klap tegen mijn raam. Het was een duif die het glas niet zag. Ik zag het als een teken dat ik dit boek inderdaad moest volgen.

Toen ik begon te schrijven zonder erover na te denken, maar met intentie, voelde ik al snel een diep gevoel van verbinding en steun van iets wijzers. Elke ochtend schreef ik drie pagina's. Overdag bleef ik vooral hard werken om mijn leven weer ‘op orde’ te krijgen. Wat matig lukte.

Hoewel ik een zekere mate van succes bereikte met mijn onderneming, weet ik nu dat alles wat we bouwen op een fundament van angst, schaarste en ‘het nodig hebben’, of het nu een bedrijf, een relatie of het leven zelf is, van nature iets zal ontbreken.

Ik bleef schrijven, elke ochtend, soms met twijfel en vragen als: schrijf ik in het Engels of het Nederlands? Kan ik mezelf creatief uitdrukken in een taal die niet de mijne is? Kan ik vanuit mijn hart schrijven? Maar op de pagina's kwam vaak een terugkerende boodschap naar voren.

(Ik schreef mijn pagina's in het Engels):

[Write stupid things. Just write. Write in English. Write in Dutch. Write in any language. It's all about moving the pen. As long as it keeps moving, you are a writer. Don't worry, don't think, just empty yourself. Keep on writing. Even when you think it's shitty, don't attach to it. It doesn't have to be witty, it just has to be words. It doesn't have to look pretty. It doesn't have to be wise. It's not about you. Don't make it about you.]

Hoewel ik veel antwoorden op papier kreeg, luisterde ik er nog niet naar. Zo kreeg ik vaak de boodschap: *surrender to paper, surrender to life*. Het zou mooi zijn als ik kon zeggen dat vanaf dat moment mijn hele leven op zijn plek viel omdat ik simpelweg luisterde naar wat mijn pen me zei. Maar hoe wijs die woorden op papier ook waren, overdag zat ik nog behoorlijk vast in controle door me vooral te focussen op het bouwen van een succesvolle onderneming, in de afhankelijkheid daarvan voor mijn geluk, en in het plaatje dat ik probeerde na te tekenen van hoe ik dacht dat mijn leven had moeten zijn.

Een paar maanden later vloog ik opnieuw naar Bali om mezelf twee maanden te geven om mijn onderneming financieel stabiel te maken en te besluiten waar ik mijn leven weer zou opbouwen.

Ik belandde op een stilteretraite. Het kostte me drie dagen van drukte en malen in mijn hoofd voordat ik mijn pen pakte en, vanuit een behoefte aan dieper commitment aan de pen, schreef: "Vanaf nu schrijf ik zes pagina's per dag in plaats van drie." Precies op dat moment landde een libelle op mijn teen. Ik schrok en de libelle vloog weg, maar kwam terug en bleef daar lange tijd zitten.

Ik bleef schrijven. Niet lang daarna vloeiden verhalen en gedichten opeens uit mijn pen. Ik had nooit eerder in mijn leven een gedicht geschreven. Maar wat het me vooral gaf, was een stem waar ik dagelijks op kon terugvallen.

Het duurde lang voordat ik de pen vond en niet meer losliet. Maar eigenlijk vond de pen mij.

Ik vertrok dus naar Bali om daar mijn onderneming te laten groeien, maar niet lang nadat de woorden uit mijn pen vloeiden liet ik de online onderneming die ik aan het bouwen was los. Die verkocht ik aan een paar leden en ik besloot me helemaal te wijden aan de pen.

Toen dit allemaal gebeurde, voelde ik voor het eerst in mijn leven: dit is wat ik hoor te doen, dit is mijn pad. Ik weet nog niet hoe, maar woorden gaan een weg de wereld in vinden. En alle haast verdween voor even uit mijn leven.

Voor even, want het duurde nog jaren voordat ik me werkelijk kon overgeven aan het leven en aan de pen. Ik vloog terug naar Nederland om mijn leven weer op te bouwen en mijn hoofd wilde al snel weer de controle terug.

Controle over het ontvouwen van het leven. De ultieme paradox. Die wijze stem die er 's ochtends altijd voor me was, vergat ik al snel in de overleefstand van overdag. Ik had geen huis, geen geld, wel een gebroken hart en een gebroken ego. En onder het niet hebben van een huis zat een diep verstopte trauma reflex.

Wanneer overgave het enige antwoord is, maar controle vaak onze reflex.

Ergens wist ik wel dat dit een uitnodiging was van het leven, juist om de overgave toe te laten, maar weten in het hoofd en belichaamd weten zijn verschillende dingen.

Zielspad en Menspad

Ik geloof dat we twee paden bewandelen: een zielspad en een menspad. Ik haal hierbij vaak een voorbeeld aan van Ram Dass. Een dierbare vriend vertelde hem op een dag dat hij ernstig ziek was. Zijn menselijke hart brak voor zijn vriend, zei Ram Dass. Maar vanuit zielsperspectief dacht hij: *Wauw, jij hebt net een heel nieuw curriculum erbij gekregen.* Hij zag de pijn én de groei. Ik geloof dit ook: dat we een zielspad bewandelen, maar óók het menselijke pad.

Als we ons leven alleen maar leven vanuit het menselijke perspectief, missen we een laag. Dan blijven we vooral aan de buitenkant van het leven. We missen een diepte waar we zonder kunnen, totdat we haar een keer aanraken.

Maar als we alleen maar de verlichting en wijsheid van het zielspad willen ervaren, ontsnappen we aan de schoonheid van het menszijn. En aan de schoonheid van de pijn.

Mijn ziel, mijn wijzere zelf, spreekt door de pen. Maar in het dagelijks leven leef ik dat niet altijd, of misschien wel vaak niet. Mijn menszijn kent nog behoorlijk wat patronen, overtuigingen en pijntjes die in de weg staan. Maar mijn pen helpt dat wel zichtbaar maken. Mijn pen is uiteindelijk mijn medicijn en brug tussen ziel en mens. Het gaat voor mij om het vinden van manieren om meer ruimte te maken voor de ziel om te spreken. En mijn manier is de pen.

En de jouwe misschien ook.

En nu, jaren later, schrijf ik nog steeds elke ochtend. Elke keer dat ik me opnieuw verbind met de pen, meer commitment laat zien en beter luister naar de woorden op papier, vinden er verschuivingen plaats in mijn leven. Alsof mijn ziel weer een beetje meer is aangehaakt.

Hoewel het mijn creatieve hart losmaakte, en ik me daardoor opeens dichterbij mezelf voelde, gaat het in eerste instantie niet eens over schrijven of kunst maken. Het gaat over verbinden met iets wijzers.

Ik ervaar dat als iets wat zowel binnen als buiten mezelf bestaat.

En ik leerde ook dat creatie, en kunst maken, vooral ruimte maken is, zodat iets door je heen kan komen.

Mijn pen vertelde me in het begin ook vaak dat het alleen maar ging om mezelf leegmaken zodat ik een kanaal kon worden.

En iets door me heen kon stromen. Dat het dus niet om mij ging.



Berlijn

Ik was in Berlijn. De plek waar de pen mij ooit vond. Maar het begon grauw. Ik had geen huis om naar terug te keren, een gebroken hart en een gebroken ego.

Ik besloot een tijd in Berlijn te blijven wonen. Het was november en langzaam, maar toch opeens heel zeker, sloeg de winterse kou toe. Ik huurde een appartement voor een paar weken, maar toen ik eruit moest, was nog niks op mijn pad gekomen. Dus checkte ik in bij een goedkoop hotel.

De hele nacht lag ik paniekerig wakker. Het voelde er unheimisch. Ik had voor twee nachten geboekt, maar de volgende ochtend wilde ik maar één ding: weg.

Tweehonderd meter verderop lag het Michelberger Hotel. Een magisch plekje, wist ik. Maar veel te duur voor een langer verblijf. Toch sleepte ik mijn hebben en houwen ernaartoe. En toen ik zowat over de drempel viel, werd ik welkom geheten met een warme glimlach.

Ik checkte in voor een week en deed mijn ogen dicht bij het betalen met mijn creditcard. Dat werkte. Op mijn kamer lag het boek *Loving What Is* van Byron Katie. Het lachte me toe. "Ik doe mijn best," dacht ik bij mezelf. Niet wetend of ik moest lachen of huilen. Of allebei. Ik zocht online naar huizen, maar werd er moedeloos van. Een paar dagen later moest ik beslissen over een huis dat ik online had gevonden, waar ik drie maanden kon blijven. Het was logisch om te doen. Iets voelde niet goed.

Een vriend zei tegen me: "Mijn mannelijke rationele deel wil zeggen: doe het, maar ik voel aan je dat je op iets anders wilt vertrouwen. Op je vrouwelijke intuïtie." En dat deed ik. Meteen na het gesprek belde ik de mensen van het huis om af te zeggen. Het voelde gek. Een beetje dom. Maar ook krachtig. Ik ging zitten in de hotellounge, waar een man naast me zat te ontbijten. We raakten aan de praat. Hij zou over een tijdje voor werk een paar maanden in Berlijn wonen en ging na het ontbijt een huis bezichtigen. Het was eigenlijk niet praktisch voor hem, want het huis zou al snel vrijkomen. "Misschien is het iets voor jou?" vroeg hij.

En een paar uur later had ik een huis. Voor precies de periode en het budget dat ik had. En het was daar dat de pen mij, een paar weken later, vond.

Deel 2

Verbonden Schrijven

Dit deel gaat over de schrijftechniek die mij op een dag vond en die alles voor mij veranderde. Het werd mijn directe lijntje met iets wijzers en groters dan mijn dagelijkse zelf. Terwijl het tegelijk voelt als iets binnen én buiten mezelf. En het is ook waardoor er op een dag verhalen en gedichten uit mijn pen stroomden.

Maar als je me vraagt: *“Kun je me leren hoe je poëzie schrijft?”*

Dan zeg ik: *“Nee. Ik ken de regels van poëzie niet eens.”*

Wat ik wél kan, is je laten zien hoe ik op die plek kom waar het vrij mag stromen. Waar creativiteit ontstaat, waar je schrijft vanuit je hart en waar de antwoorden die je nodig hebt zich bevinden.

In mijn geval maakte het ook mijn schrijverschap en dichterschap los. Maar ook dat is in de kern diezelfde verbinding met het hart, en dat laten spreken via de pen.

Het is een plek waar ik elke dag naar terugkeer. Niet eens om alle antwoorden te vinden, maar om contact te maken met het deel van mij dat vertrouwt en niet alle antwoorden hoeft te weten. De plek van waaruit antwoorden kunnen verschijnen.

We kunnen allemaal verbinding maken met die plek. Dat kan op verschillende manieren en mijn manier is de pen. Het is niet ingewikkeld. Alles wat nodig is, is het daadwerkelijk doen en blijven doen. Ook als het even niet lijkt te lukken.

Wat het mij en anderen brengt:

- Verbinding met een bron van wijsheid
- Een meer verbonden start van de dag
- Meer creativiteit
- Een diepere verbinding met mezelf
- Me meer gedragen door het leven voelen

Ook brengt het in het dagelijkse leven een herinnering aan synchroniciteit. Ze lijken vaker plaats te vinden omdat we meer vanuit onze bron leven, of misschien omdat we ze simpelweg beter opmerken.

Maar voor nu zou ik zeggen: Laat los wat het je kan brengen. Laat los dat het je iets moet brengen.

Answer

stop searching for the answer
it will come and show itself
in an unexpected corner of your being
when it's ready
when it's ready to be heard
your heart will whisper with gentlepower
what your mind needs to hear
when it's ready
to receive

De historie

Het is heel simpel en heel oud.

Het is in de eerste plaats een manier om in gesprek te gaan met je meest wijze en liefdevolle zelf. Voorbij het denken. Ik ervaar het als iets dat zowel binnen als buiten me is. Het is ook een manier om ruimte te maken voor je intuïtie en voor creativiteit, die altijd en alleen voorbij het denken kunnen ontstaan.

En om ruimte te maken voor meer kleine, magische synchroniciteiten gedurende je dag.

Ik noem deze methode verbonden schrijven, een vorm van automatisch schrijven. En automatisch schrijven is absoluut niet nieuw. En ik heb het zeker niet uitgevonden.

Al in Oud-Griekse en Oosterse tradities werd geschreven of getekend zonder bewuste controle. Niet om iets te maken, maar om iets door te laten.

De moderne variant zoals wij die kennen, kreeg later vorm in de spiritistische beweging van de negentiende eeuw. In het werk van Pierre Janet en later Sigmund Freud en Carl Jung werd automatisch schrijven gezien als een manier om het onderbewuste te openen. Het werd een therapeutisch en creatief instrument.

De surrealisten maakten het creatief. André Breton, grondlegger van het surrealisme, gebruikte automatisch schrijven als methode om de ‘pure, ongefilterde geest’ op papier te zetten. Maar schrijven als manier om je te verbinden met iets dat groter is dan het denken, met een diepere laag van weten, is al duizenden jaren oud.

In recentere tijd werd deze vorm van schrijven bij een groot publiek bekend door Julia Camerons morning pages uit *The Artist's Way*. Voor velen waren die een eerste kennismaking met schrijven zonder censuur of doel, vaak als manier om het hoofd leeg te maken. Ook daar kan zich gaandeweg een gesprek ontwikkelen, een relatie met een diepere bron. Wat ik hier beschrijf, lijkt erop, maar de intentie is vanaf het begin anders. Niet primair om leeg te maken, maar om te luisteren. Juist die heldere en andere intentie: van dumpen naar verbinden, heeft mij diep geholpen.

Als je voelt: ja, hier zit iets voor mij om verder te ontdekken, dan leg ik hierna uit wat je nodig hebt en hoe het werkt.

Soms worden methodes als deze onnodig ingewikkeld en mystiek gemaakt. Bijvoorbeeld door te suggereren dat je eerst in een diepe meditatieve toestand moet verkeren voordat je kunt schrijven.

Mijn ervaring is juist dat schrijven mij uit mijn hoofd haalt. Als ik moet wachten op zo'n toestand, kan ik lang wachten. En dat het eigenlijk vrij simpel is. Je moet het alleen doen.

Ik maak deze manier van diepe verbinding graag praktisch voor je.

Praktisch: Wat je nodig hebt

Een vast moment

Kies een vast moment waarop je jezelf tien tot vijftien minuten de tijd geeft. Het liefst in de ochtend, omdat je dan het meest rustig bent in je hoofd en de afleidingen van de dag je gedachten nog niet hebben verstoord. Dan sta je het dichtst bij je intuïtie en bevind je hersenen zich in een kalmere frequentie en staat. Het meteen doen zorgt ook dat het ‘uit het systeem’ is: je hoeft de rest van de dag niet bezig te zijn met iets dat nog moet.

Wat in elk geval nooit werkt, is een afspraak met jezelf maken om het te doen wanneer je tijd hebt. We weten allemaal dat wanneer we iets vooruit schuiven, de kans groot is dat er iets anders voor in de plaats komt.

Veel mensen ervaren hun dag werkelijk anders als ze dit in de ochtend doen: met meer focus, meer gronding, meer rust en een sterker gevoel van verbinding.

Lukt de ochtend niet, spreek dan een ander moment met jezelf af. En als het later op de dag is, zorg er dan voor dat je even kunt afschakelen van waar je mee bezig was. Dat kan met een korte wandeling, wat muziek, een paar minuten meditatie, of iets anders dat je helpt los te komen van wat eraan vooraf ging.

Een pen

Zorg dat je pen niet halverwege leeg raakt en altijd klaar ligt bij je journal. Zo hoeft je nooit na te denken over waar je een pen kunt vinden. Je hebt geen speciale pen nodig, maar het kan wel leuk zijn om er één speciaal hiervoor te kopen, als klein ritueel.

Een vaste plek

Een vaste plek waar je schrijft is fijn, omdat je er dan niet over hoeft na te denken. Zolang je ongestoord kunt schrijven, maakt het je intuïtie echt niet uit waar je bent. Ik ben talloze keren verhuisd en heb veel gereisd, en geen enkele plek werkte beter dan een andere. Ik zorgde er alleen altijd voor dat ik een vaste plek had, waar ik ook was. Toen ik begon met schrijven, deed ik dat altijd vanuit bed, direct na het wakker worden. Dat werkte voor mij heel goed. Sommige mensen kiezen de badkamer, omdat ze daar ongestoord kunnen schrijven en er 's ochtends geen mensen of dieren zijn die iets van hen nodig hebben.

Een ritueel (hoeft niet)

Voor sommige mensen helpt een ritueel om te ontspannen en een anker te creëren. Dat kan bijvoorbeeld het aansteken van een kaars zijn, wierook branden, mediteren, een kristal in de buurt plaatsen of een korte ademhalingsoefening doen.

De kracht van zo'n ritueel zit niet in de vorm, maar in wat het met je geest doet. Het is een signaal aan je brein: we gaan nu iets anders doen. Het helpt je om te landen, je voor te bereiden en je aandacht te verplaatsen van buiten naar binnen. Als er iets is dat jou tot rust brengt, een handeling, een geur, een klein gebaar, gebruik dat dan voordat je begint. En weet: het kan heel eenvoudig zijn. Even gaan zitten, je aandacht naar binnen brengen en een paar diepe ademhalingen nemen, recht vanuit je hart.

Je ziel heeft geen kristallen of wierook nodig.

Een notitieboek

Vroeger, als ik een journaling practice wilde starten, liep ik al vast bij het kiezen van een notitieboek. Dan wilde ik namelijk eerst het perfecte notitieboek vinden. Waarschijnlijk een manier om te vermijden.

In dit soort practices wordt vaak drie pagina's A4 aangeraden. Het is een prettig midden: niet zo lang dat het overweldigt, maar ook niet zo klein dat je na een paar zinnen alweer 'klaar' bent terwijl er nog meer wil stromen. Het biedt genoeg ruimte om echt te zakken, zonder te verdwalen in de lengte.

Ik begon ooit met A5-journals. Dat was wat voorhanden was en voelde laagdrempelig; kleinere pagina's kunnen helpen om te starten. Eerst schreef ik drie A5-pagina's per keer. Later werden dat er zes. Daarna kocht ik meestal A4 notitieboeken. En vaak gewoon van die saaie ringbanden.

Inmiddels schrijf ik in een notitieboek in een formaat tussen A5 en A4 in (ongeveer B5). Voor mij is dat ideaal: het geeft ruimte, maar voelt nog steeds intiem en hanteerbaar. Het is precies het formaat van deze gids.

Uiteindelijk geldt: elk formaat werkt. Gelinieerd of blanco, een speciaal journal of een paar losse vellen papier, het gaat niet om het papier, maar om de intentie waarmee je gaat zitten en de ruimte die je jezelf gunt om te schrijven

En dat is alles wat je nodig hebt.

Vorbereiding

Stap 1: Commitment

Begin met commitment naar jezelf. Zeg ‘ja’. Begin met een besluit.

Zeg *ja* tegen 21 dagen elke dag drie pagina’s verbonden schrijven, zonder nadenken. Misschien soms met weerstand, maar dan schrijf je gewoon mét de weerstand en ondanks de weerstand. Geef jezelf een vrije ruimte waar niets uit hoeft te komen, geen antwoorden, geen helderheid, geen creativiteit.

Stap 2: Aan wie schrijf je?

Pak je notitieboek en je pen erbij. Wat voelt goed voor je als je denkt aan die hogere kracht? Voor mij is dat ‘Bron’ of ‘Source’, maar het duurde een paar dagen voordat ik daarop kwam; het ontstond op een natuurlijke manier.

Mensen noemen het van alles: universum, geest, hart, vriend, engel, god, kracht, bron, liefde, gids, weten, stem, intuïtie. Je kunt het, bij wijze van, zelfs ‘Fred’ noemen. Ik begin altijd met ‘Dear Source’, omdat dat voor mij goed voelt. Denk hier niet te veel over na en vertrouw op je eerste ingeving. Je kan twee dingen doen: Je kiest gewoon iets, en als het nodig is, verandert het vanzelf in de loop van de tijd. Dat is ook wat er bij mij gebeurde; mijn keuze veranderde na een paar dagen. Of, als je geen idee hebt, vraag het dan. Pak je notitieboek en pen en schrijf: “Beste/Lieve ..., wat is je naam? Hoe moet ik je aanspreken?” Denk hier niet te veel over na: het is niet de bedoeling dat het logisch is.

Stap 3: Je intentie

Als ik één ding heb ontdekt en ervaren, is het de kracht van intentie. Of het nu gaat om een moeilijk gesprek, iets kleins of iets groots: een intentie beweegt iets van binnen en buiten, en geeft je onderbewuste richting. Ik zie het als een signaal dat je uitzendt naar het leven vanuit je hart, en daardoor wordt het makkelijker voor het leven om met je mee te bewegen. De intentie zet de toon; het is het gebaar waarmee je zegt: “Ik ben hier, ik ben bereid om te luisteren.”

Voordat je begint met je eerste keer verbonden schrijven, stel je jezelf open door een intentie op te schrijven.

Ik schreef toen ik begon:

Lieve Bron,

Ik ben hier. Ik ben bereid en sta mezelf toe om met je te spreken en te luisteren en te ontvangen. Ik open me voor wat door me heen wil stromen. Dankjewel voor je liefde, woorden, wijsheid en leiding.

*Liefs,
Manon*

En tot slot:

Wat wil je jezelf in één woord geven in dit proces, in de komende weken?
Het kan zo eenvoudig zijn als ruimte, plezier, vertrouwen of zachtheid.

Schrijf dat ene woord op.

Dit woord geeft een zachte richting aan wat je jezelf toestaat te ervaren.

Het schrijven zelf

Zorg dat je altijd ongeveer 15 minuten hebt om ongestoord te schrijven. Zonder afleiding, zonder telefoon. Je vult drie (A4-)pagina's of je kan ook een timer zetten; zet die dan op minimaal 7 en maximaal 15 minuten, zodat je de tijd echt voor jezelf hebt, maar het ook behapbaar blijft.

Ga zitten

Doe je eigen ritueel, of neem een paar ademhalingen (in je hart). Ik heb een paar korte audio's opgenomen die je kunnen helpen om even in je hart te landen voordat je start.

Schrijf de datum op

Soms wil je misschien teruglezen wat je hebt geschreven, en dan is het fijn om het in de tijd te kunnen plaatsen. Het is vooral een mooie, rituele opening.

Open het gesprek

Begin bijvoorbeeld met: Lieve ..., of Hi ..., of Dag

Stel een vraag. Zelf begin ik, zelfs na jaren, nog steeds met dezelfde vraag:

“Lieve Bron, wat is hier voor mij om te weten?”

(Dear Source, what is here for me to know?)

In het volgende hoofdstuk ga ik uitgebreider in op het stellen van vragen en geef ik meer voorbeelden.

Zet je pen op papier en schrijf

Schrijf snel, lelijk en zonder jezelf te corrigeren. Maak je geen zorgen over spelfouten of zinsbouw. Blijf schrijven zonder te onderbreken. Laat de woorden komen zoals ze komen. Kort, half, krom, haperend, lelijk, met spelfouten, dat maakt niet uit.

Geef dank

Wanneer je klaar bent na drie pagina's, geef dan dank. Ik eindig altijd simpel met:

‘Dankjewel, Manon.’ Zelfs als je denkt dat het niet werkte, geef toch dank.

Wees oké met elk antwoord

We willen vaak dat een antwoord in een specifieke vorm komt. Maar begeleiding leidt je niet altijd rechtstreeks van A naar B, of op een logische manier.

Begeleiding komt vaak in kleine, soms ogenschijnlijk onlogische stappen en omwegen, zoals:

- bak een taart,
- schrijf dat stuk,
- bel deze persoon,
- voel wat je voelt.

In mijn geval word ik vaak simpelweg herinnerd aan het hebben van vertrouwen.

Toen ik bang was dat de woorden niet meer zouden komen:

Het laat zich niet kwijtraken en vertrouw erop dat de woorden altijd zullen komen

Of toen ik vroeg waarom het nog niet zo goed lukte om mijn woorden door meer mensen gelezen te laten worden:

Show up for yourself so that life can do the same. But you have to go first!

You have to show what you want for your life my dear.

Flying for the first time is scary, but be like the bird and know it is in your nature to fly.

En toen ik dacht dat waar ik toen woonde nik ooit kond gebeure:

It doesn't matter where you are in the world the universe can take you by the hand wherever you are my dear

De kern is:

Laat los hoe het eruit moet zijn zowel in vorm (het mag lelijk zijn) als in inhoud.

Over vragen stellen

Er bestaan helpende en niet-helpende vragen. Vertrouw bij het stellen van vragen op je eigen intuïtie. Stel vragen vanuit je hart, niet vanuit je ego.

Het ego vraagt vaak dingen als: Wanneer komt de liefde?, Hoe kan ik een miljoen verdienen? Hoe krijg ik meer volgers? Dit perspectief is beperkt en weet meestal niet wat werkelijk het beste voor je is.

Als je vanuit je hart vraagt, hoef je de toekomst niet te kennen. Je vertrouwt dan op de leiding die je ontvangt, ook als die soms onlogisch of onverwacht lijkt.

Begin met één vraag tegelijk. Als je niet weet waar je moet beginnen, begin dan met een van deze vragen:

- Wat moet er gebeuren om liefde aan te trekken?
- Wat staat er in de weg?
- Wat kun je me vertellen over deze specifieke situatie of persoon?
- Hoe laat ik mijn angst los?
- Wat wil mijn angst mij vertellen?
- Waarom herhaalt dit patroon zich steeds?
- Waar ben ik bang voor?
- Waarover moet ik schrijven?
- Waar maak ik me zorgen over?
- Wat wil ik?
- Wat zou je willen dat ik doe of zeg?
- Wie ben ik?

In deel drie verken ik een aantal thema's en geef ik per thema een aantal voorbeeldvragen.

Leren luisteren

Ik ben koppig, letterlijk in de zin dat ik makkelijk vast blijf zitten in mijn hoofd. Maar ook in de zin dat het jaren duurde voordat ik echt begon te luisteren naar wat de pen me vertelde. Vaak stelde ik bijvoorbeeld de vraag: ‘Wat kun je me vertellen over...?’ met betrekking tot zaken van het hart of een specifieke persoon.

Als ik dan weken of maanden later teruglas wat ik had geschreven, besepte ik dat alle antwoorden en inzichten er al waren. Maar mijn patronen en angst hielden me vast in een situatie die me nog maanden kostte om werkelijk los te laten.

Luisteren vraagt verlangen en bereidheid. Niet alleen om te horen, maar ook om het antwoord toe te laten.

En tegelijkertijd: dat is oké. Je bent klaar om te luisteren en handelen wanneer je er klaar voor bent. Soms moeten we iets heel vaak horen voordat we het werkelijk kunnen luisteren. En is ons dagelijkse menszijn nog niet klaar om te luisteren naar ons wijzere zelf. Ons meest liefdevolle en wijze zelf is eindeloos geduldig.

Het schrijven is vaak lelijk en soms zelfs onleesbaar. Daarom kan het helpend zijn om je tekst kort na het schrijven na te lezen en de stukken die je wilt onthouden apart vast te leggen. Ik dicteer meestal de delen die ik wil bewaren met behulp van een spraak-naar-tekst-app. Die notities stuur ik naar mijn computer en verzamel ik in één document. Je kunt ze natuurlijk ook gewoon overschrijven of typen in een apart document of notitieboek. Soms kun je delen nauwelijks lezen, of lijkt er op dat moment niets waardevols te zijn opgeschreven. Maar er zullen ook momenten zijn waarop je inzichten tegenkomt die je wilt bewaren. Wanneer ik te lang wacht met teruglezen, merk ik dat het lastiger wordt om mijn eigen handschrift te ontcijferen of de essentie eruit te halen. Tijdens het schrijven markeer ik daarom al wat belangrijk voelt. Ik onderstreep zinnen of zet er een markering bij. Vaak kan ik intuïtief aanvoelen wat ik niet wil vergeten. Dit maakt het later makkelijk om terug te vinden wat ertoe doet.

Er zijn momenten waarop antwoorden nog niet klaar zijn om ontvangen te worden. Als dat zo is, vertrouw erop dat de inzichten op het juiste moment komen. En wie weet is er nu wel iets anders dat belangrijker is om te weten. Of moet er eerst nog iets anders gebeuren. Laat het vanzelf helder worden.

Heb je vragen lief

Heb geduld met alles wat onopgelost is in je hart
en probeer je vragen met liefde te bezien,
als kamers die gesloten zijn.

Of als boeken in een volslagen vreemde taal.

Zoek nog niet naar antwoorden.

Die kunnen je nog niet gegeven worden, omdat je niet in staat zou
zijn ze te leven.

Het gaat erom alles 'te leven'.

Leef nu de vragen.

Misschien zul je dan geleidelijk, zonder het te merken, jezelf, ooit
op een dag, in het antwoord terug vinden.

Rainer Maria Rilke

uit: Brieven aan een jonge dichter

Wat te doen als je blokkeert

Als je merkt dat je in je hoofd terechtkomt of gefrustreerd raakt, kun je een paar dingen doen:

- Keer bewust terug naar je hart. Je kunt een hand op je hart leggen en/of tegen jezelf zeggen: “Nu even niet, hoofd.”
- Schrijf je laatste zin steeds opnieuw op, zonder erover na te denken totdat er iets nieuws komt of totdat je klaar bent.
- Als je gefrustreerd of boos raakt, of het stom vindt schrijf dat dan letterlijk op: “Ik ben gefrustreerd” of “Ik weet niet wat ik moet schrijven” of “Ik vind dit stom”, steeds opnieuw, totdat je klaar bent of totdat er vanzelf iets anders komt.
- Doe een braindump: schrijf alles op wat er in je hoofd zit: boodschappen, zorgen, een liedje dat blijft hangen. Het maakt niet uit. Leeg je hoofd op papier. Blijf dat doen. Misschien moet er eerst iets uit!
- Schrijf onzin. Sta jezelf toe om te schrijven wat er in je opkomt, zelfs als het onzinnig of triviaal lijkt. Zolang je maar blijft schrijven.
- Stel een eenvoudige vraag, zoals: “Waar ben ik bang voor?”
- Wees geduldig met jezelf en vertrouw erop dat, zolang je de pen blijft bewegen, de inspiratie weer zal terugkeren.

En zelfs als je 21 dagen lang alleen maar onzin schrijft, of een barindump doet, vertrouw er dan op dat dit precies is wat er op dat moment nodig is. Soms moet er eerst iets geleegd worden voordat er ruimte ontstaat voor iets nieuws.



Vragen die je misschien hebt

Hoe weet ik of ik antwoorden ontvang van mijn hart of ego?

En als het je ego is? Dan is dat helemaal oké. Je ego is een deel van jou. Het probeert je te beschermen en houdt graag vast aan controle, vooral wanneer iets spannend of nieuw voelt. Niet omdat het je geluk niet gunt, maar omdat het veiligheid zoekt. Je kunt dat deel gerust aanspreken en zeggen: “Ik zie je. Dank je wel. We zijn veilig.” Berichten vanuit je hart, of je hogere zelf, zijn altijd liefdevol, mild en uitnodigend. Ze zijn nooit dwingend en geven je nooit het gevoel dat je het verkeerd doet. Als wat je hoort hard, angstig of controlerend voelt, raak je waarschijnlijk een oude angst of een behoefte aan zekerheid aan. Luister, erken en keer dan zachtjes terug naar wat ruim en vriendelijk voelt.

Verzin ik dit niet gewoon?

Zelfs als dat zo is, is dat erg? Als de woorden op papier aangenaam en behulpzaam zijn, maakt het misschien niet zoveel uit waar ze vandaan komen.

Waarom met de hand?

Met de hand schrijven activeert de directe verbinding tussen je hand en je hersenen. Die fysieke beweging vertraagt je tempo en helpt je aandacht te verankeren in het moment. Je gedachten krijgen meer ruimte om zich stap voor stap te ontstaan, in plaats van vooruit te schieten zoals vaak gebeurt bij typen of de neiging te corrigeren en verbeteren. Er zit ook iets bijna magisch in hand, pen en papier: ze brengen je uit je hoofd en terug in je lijf. Ze nodigen uit tot aanwezigheid, tot luisteren. Maar als blind typen voor jou net zo natuurlijk voelt en je daarbij hetzelfde gevoel van aandacht en verbinding ervaart, is dat helemaal goed. Het gaat uiteindelijk niet om de vorm, maar om de kwaliteit van aandacht waarmee je schrijft. Dát is wat de verbinding opent.

Ik kan niet schrijven, wat nu?

Als je bedoelt dat je veel spelfouten maakt of jezelf geen goede schrijver vindt: juist dan zit er vaak minder in de weg. Je hebt minder ideeën over hoe het ‘hoort’.

Bedoel je dat schrijven met de hand of typen letterlijk lastig is, dan zijn er andere vormen. Spraaknotities of een app die je stem omzet in tekst kunnen dan een fijne uitkomst zijn. Het belangrijkste is niet hoe je schrijft, maar dát je ruimte geeft aan wat er in je leeft, zodat je gedachten mogen stromen en je innerlijke stem een plek krijgt, op de manier die voor jou werkt.

Waarom in de ochtend?

Verbonden schrijven werkt vaak beter in de ochtend omdat je net uit de slaap komt en je brein nog in een trager, ontvankelijk ritme zit. Je geest is nog niet gevuld met prikkels, verwachtingen of to-do's. Dat maakt het makkelijker om te schrijven zonder dat je innerlijke criticus of afleidingen zich ermee bemoeien. Een moment waarop woorden vrijer kunnen komen en je eenvoudiger contact maakt met wat dieper in je leeft.

Waarom 21 dagen?

Omdat het de dagelijkse discussie met jezelf over wel of niet schrijven wegneemt. Je maakt één afspraak, en die geldt voor 21 dagen. Hoewel het vaak langer duurt voordat een nieuwe gewoonte echt verankerd is, helpt deze periode om de eerste hobbels te nemen. Het is de consistentie die telt: die helpt je brein nieuwe verbindingen te maken. En mis je toch een dag? Stap gewoon weer op de trein. Probeer alleen niet meer dan twee dagen achter elkaar te missen, want dan wordt het lastiger om de draad weer op te pakken.

Waarom drie pagina's?

Drie pagina's zijn een haalbare lengte: gemiddeld zo'n vijftien minuten schrijven. Dat maakt het makkelijker om er een consistente gewoonte van te maken zonder dat het overweldigend wordt. Het is precies genoeg om voorbij oppervlakkige gedachten te komen en dieper te zakken. Meer dan drie pagina's kan te tijdsintensief worden, waardoor de drempel stijgt of je weer in je hoofd belandt. De begrenzing nodigt juist uit tot vrij schrijven, zonder remming.

En wat als ik echt even geen tijd heb?

Als er echt geen ruimte is, stel ik mezelf één vraag: Wat is het ene ding dat ik vandaag moet weten? Zo maak ik toch even de beweging en verbinding. Ik leg contact, al is het kort, en krijg toch een beetje richting.



Lieve Lezer,

Je kunt er nu voor kiezen om eerst gewoon schrijven. Zonder verdere instructie. 21 dagen het liefst. Aan de hand van wat je gelezen hebt in deel twee.

Ik heb zelf jarenlang elke dag met dezelfde openingsvraag geschreven:

“Dear Source, what is here for me to know?”

Dat werkte voor mij. En misschien ook voor jou.

De afgelopen jaren leerde ik veel over creëren, over blokkeren en weer loslaten, over dat wat diep van binnen ons soms nog tegenhoudt, zelfs wanneer we via de pen alle antwoorden ontvangen.

In het volgende deel ga ik zes thema's langs die we met de pen kunnen onderzoeken om los te laten wat ons niet dient en ruimte te maken voor wat ons werkelijk voedt. Om vrijer te worden. Om meer vanuit onze bron te leven, werken en creëren. Daarom heet dit deel:

Schrijf je vrij.

Wat ik, voordat we verder duiken, nog wil toevoegen: de pen kan helend werken, inzicht geven en helderheid verschaffen. Maar als we daar vervolgens geen actie aan verbinden in ons dagelijkse leven, gebeurt er meestal weinig.

Soms (vaak) zijn er eerst momenten van verstillen en luisteren nodig, zodat actie kan voortkomen vanuit ons diepere zijn. Soms is het winter van binnen en wordt er even geen actie gevraagd. Dan is dát de juiste actie.

Hoe dan ook: Je pen zal je richting geven, maar zij zal de actie niet voor je nemen.

Liefs,



Deel 3

Schrijf je vrij

Dit deel is een uitnodiging om ruimte te maken. Om te schrijven voorbij wat je al weet. En te ontmoeten wat zich laat zien wanneer je de pen blijft bewegen.

We verkennen zes thema's die je met de pen kunt onderzoeken. Ze hebben geen vaste volgorde, het is geen stappenplan.

Maar alles begint bij **ruimte**. Dat voelt als het fundament: ruimte in je lichaam, in je huis, in je hoofd, in je energie. Want hoe meer ruimte daar ontstaat, hoe meer ruimte er komt voor:

Speelsheid - om plezier en verwondering weer toe te laten en perfectionisme te verzachten.

Kracht en woede - om je stem, je grenzen en je innerlijke vuur te voelen.

Verbinding - met anderen en met jezelf.

Overgave en overvloed - om controle los te laten en het leven mee te laten bewegen of om mee te bewegen met het leven.

Zichtbaarheid - om je te laten zien en je ziel toe te staan te stralen.

Deze thema's zijn niet lineair. Soms wil eerst de speelsheid ruimte krijgen, zodat je weer kunt voelen wat het kind in jou blij maakt. Soms is het woede die zich aandient, omdat het je iets wil laten zien over je grenzen of je verlangen. Soms is het de stilte van ruimte die zichtbaar maakt waar je nog vasthoudt aan controle. En soms is het juist het moment waarop je zichtbaar wordt dat je voelt wat er nog wil helen, of waar je jezelf klein houdt. Af en toe deel ik ook letterlijke gesprekken die ik via mijn pen voerde. Waar dat zo is, geef ik dat aan. Zo neem ik je soms even mee naar mijn eigen pagina's.

Ik nodig je uit te blijven schrijven. Ook wanneer je weerstand voelt. Ook wanneer het stil lijkt. Ook wanneer je liever zou stoppen.

Elk hoofdstuk eindigt met een aantal penvragen. Je kan ook eigen vragen stellen die in je opkomen. Hoe dan ook: vertrouw je eigen vragen, schrijf gewoon zonder veel nadenken en zonder het goed te willen doen.

Schrijf je vrij.

3.1 Ruimte

Ruimte maken gaat over het creëren van leegte in hoofd, huis en hart. Leegte waarbinnen iets nieuws kan ontstaan.

Wanneer we vol zitten met gedachten die in de weg zitten, ons huis gevuld is met dingen die we niet gebruiken en we onze energie vooral geven aan wat ons niet werkelijk voedt, ontstaat er geen ruimte:

- voor gedachten die wel goed voor ons zijn,
- voor energie om te stromen,
- in ons huis om te creëren,
- in ons hoofd voor ideeën om binnen te komen vallen,
- voor het leven om onze aandacht te trekken,
- om te voelen waar we echt blij van worden.

Ruimte gaat dus over plek maken waar het vrij kan stromen: in je hoofd, je lijf en je omgeving. Het is ruimte maken voor je ziel, zodat die gehoord kan worden en mee kan doen in dit leven. Zodat we ruimte maken voor de ziel om te stralen. De vraag is: waar voel ik dat ik nu ruimte kan maken? Al is het maar een klein beetje. Elk klein beetje ruimte dat je maakt vanuit de intentie ruimte te maken voor wat er werkelijk toe doet, heeft een grotere impact dan je denkt.

Ruimte maken kan spannend zijn. We hebben allemaal onze redenen om leegte te vermijden. In die ruimte kan zichtbaar worden wat we liever niet aankijken. En daar worden we dus ook mee geconfronteerd.

Misschien is dat ook de reden waarom mensen vaak zeggen dat wanneer ze hun pagina's vermijden, weten dat ze eigenlijk iets in zichzelf vermijden. Schrijven zonder te weten wat er komt, is immers een vorm van overgave aan die leegte.

Ruimte maken kan:

1.1 in de tijd

1.2 in jezelf

1.3 buiten je

3.1.1 Ruimte maken in de tijd

“Ik heb geen tijd” en “Ik heb geen geld” zijn twee redenen die zelden werkelijk waar zijn als het gaat om zaken die er écht toe doen. Tijd kun je maken. Geld kan handig zijn, maar je hebt het niet nodig om een eerste stap te zetten. Geld is overigens vaker een gevolg dan een oorzaak van het volgen van je innerlijke stem.

Vertragen

Dit is het advies dat mijn pen mij het vaakst gaf toen ik net begon met verbinden en het moeilijkst vond om te volgen:

Vertraag met elke stap. Zodat je werkelijk het leven kan horen. Het leven kan zien. Luister naar jezelf. Als we altijd bezig zijn, altijd bewegen van a naar b zonder aandacht voor wat er tussen in ligt, dan is er geen ruimte om het leven te horen, voor het leven om met je te praten. Kun je elke handeling behandelen als iets heiligs?

Als je kan vertragen kan beweging voortkomen uit je aanwezige zijn. Misschien vraagt wat je voedt niet om meer tijd, maar om meer aandacht en aanwezigheid. In je auto stappen voordat je naar je volgende bestemming gaat, kan een bewust moment van vertragen zijn. Een ademhaling voordat je je kinderen van school haalt, kan een nieuwe gewoonte worden die letterlijk ruimte maakt. Een kopje thee zetten met eerbied, in plaats van haast kan een moment van verstilling geven in beweging. Vertragen zorgt ervoor dat we kunnen zien en opmerken: de wereld in ons en de wereld buiten ons.

Het leven wil met ons praten, en als we vertragen is het makkelijker om te horen. En dit kost, ironisch genoeg, niet eens extra tijd. Iets waar ik mezelf nog steeds regelmatig aan moet herinneren.

Penvragen

Waar wordt mijn ziel door gevoed, en kan ik daar zeven minuten per dag voor vrijmaken?

Waar kan ik vertragen?

Waar wil ik tijd voor maken?

Gewoontes

Soms zijn ze subtiel. De kleine dagelijkse dingen die we doen, die ons misschien een bepaalde mate van comfort bieden, maar ons eigenlijk in de weg staan.

Mijn manier van mezelf in de weg staan, was bijvoorbeeld te laat naar bed gaan, zodat ik niet op tijd op kon staan om mijn heilige schrijftijd tussen 6.00 uur en 8.00 uur te nemen.

Of onze collectieve telefoonverslaving. Maar ook subtielere dingen, zoals rommeligheid, of juist krampachtig alles perfect netjes moeten hebben voordat je iets anders mag doen. En dus blijven opruimen.

Het zijn allemaal neutrale, soms zelfs nuttige gewoontes, totdat ze in de weg gaan staan en een smoesje worden.

We nemen minder tot ons en laten ons minder afleiden door wat ons niet werkelijk voedt, wanneer we ons laten leiden door wat er werkelijk toe doet.

Het werkt twee kanten op:

1. Het wordt makkelijker om gewoontes die niet helpend zijn los te laten, als we dat vuurtje dat wil branden meer zuurstof geven. Dan laten we onszelf simpelweg minder afleiden.
2. Als we gewoontes die ons niet dienen loslaten, ontstaat er meer ruimte om zichtbaar te laten worden wat wel klopt. Waar het vuurtje voor brandt.

Penvragen

Welke gewoonte staat mij nog in de weg?

Wat wil deze gewoonte me laten zien?

Wat voedt mij werkelijk?

Wat wil meer aandacht?

3.1.2 Ruimte in jezelf

Valse overtuigingen die de plek innemen van wat waar is

Ruimte maken in jezelf betekent ook het herkennen van de stemmen die dingen zeggen die je belemmeren, en die uiteindelijk loslaten. Dan heb ik het vooral over valse en beperkende overtuigingen: overtuigingen die niet waar zijn, maar die we wel zijn gaan geloven. Sommigen zijn concreet en hoorbaar:

“Ik kan geen schrijver zijn, want ik heb dyslexie.”

“Ik ben te oud om te beginnen.”

“Wie zit er op mij te wachten?”

De stillere overtuigingen zitten op een diepere, verborgen laag. Ze zijn vaak universeler:

“Ik verdien het niet.”

“Ik ben het niet waard.”

“Als ik zichtbaar word, word ik afgewezen.”

We dragen ze vaak al heel lang met ons mee. Soms zijn ze niet eens van ons, maar bijvoorbeeld van onze moeder of misschien nog wel verder terug in onze familielijn. En als je het mij vraagt, zijn de hoorbare overtuigingen vaak slechts een dekmantel voor de diepere.

Zo besloot ik ooit, als vierjarige, dat gelukkig zijn niet mocht. Omdat er zoveel verdriet in ons gezin huiste. Er kwam een onzichtbaar muurtje tussen mij en de wereld te staan. Later voelde dat als prikkeldraad rond dat kleine meisje.

Beschermend. Maar uiteindelijk vooral beperkend.

“Geluk is niet voor mij” verstopte zich als overtuiging in mij.

Deze overtuigingen nestelen zich onder de oppervlakte en worden zichtbaar in gedrag en gevoel. In mijn geval bijvoorbeeld door overmatig denken of blijven hangen in spijt. Daarom helpt alleen gedrag aanpassen vaak niet. Dat doe je vanuit mentale kracht, maar het grootste deel van wat we doen wordt gestuurd door ons onbewuste.

Ruimte maken gaat dus ook over het naar boven laten komen van wat ons onbewust beïnvloedt. Helder zien is vaak de eerste beweging, nog voordat we in actie komen. En daar helpt de pen bij.

Een conversatie met mijn pen

Die stemmen, zijn die niet van ons? vroeg ik aan mijn pen.

Die zijn wel degelijk van ons, maar van ons valse zijn. Het is onze stem, maar niet van het deel van ons dat waarheid spreekt. Het is het deel van ons dat denkt dat het ware dingen zegt, maar in werkelijkheid onwaarheden is gaan geloven als waarheid. Het is dus niet zo dat deze stem liegt: hij gelooft echt dat hij gelijk heeft. En jij bent hem gaan geloven.

En waarom is deze stem dan luider en vaak overtuigender dan de stem van de waarheid?

De waarheid zit onder de angst. De angst is luider omdat die bang is. Die moet schreeuwen om gehoord te worden. De waarheid is liefdevol en geduldig en vertrouwt erop dat je haar hoort zodra het nodig is.

Waarom geloven we die onwaarheden?

Omdat ze vaak zijn ontstaan op een moment dat ze een grote impact hadden. Ze werden diep ingeprent en bedekten de waarheid van ons zijn, omdat ze werkelijk geloven dat ze iets moeten beschermen wat onder die valse overtuiging zit.

De valse overtuiging is dus een soort beschermende deken. Misschien ben je ooit zo geraakt dat je besloot dat nooit meer te willen voelen. Of zei iemand iets zo gemeens tegen je dat je het bent gaan geloven.

Het is de stem van valse bescherming. Ze bedoelen het goed, maar weerhouden je van vrij leven.

Hoe ontdek je ze?

Begin met je realiseren dat je ze hebt, zelfs als je ze nog niet kent of kunt benoemen. Alles wat in de weg staat van het omarmen van je briljante ik is niet waar.

De diepere overtuigingen ontdek je meestal niet door te denken, maar door te blijven. Door te blijven precies daar waar je eigenlijk weg wilt. Ruimte daarvoor ontstaat wanneer we vertragen, schrijven, wandelen, bewust ademen. Wanneer je vooral niets probeert te fixen.

Op deze manier merk je bijvoorbeeld ineens die emotie op die niet in verhouding voelt tot de aanleiding. En soms toont het zich in een zin in je vrije schrijven in de ochtend.

Of in iets dat je raakt bij een ander: irritatie, afgunst, verdriet.

De buitenwereld spiegelt altijd wat in ons aandacht wil.

Het enige wat je hoeft te doen, is opmerkzaam zijn.

Zonder oordeel.

Zodra je er met compassie naar kijkt, komt er vanzelf lucht bij. Dat is het begin van ruimte in je zijn.

Simpel, maar zeker niet makkelijk, want dit is precies waar onze reflex vaak is om weg te bewegen.

Penvragen

Welke overtuiging staat mij nog in de weg?

Wat in mij gelooft dit nog?

Wat in mij weet dat dit niet de hele waarheid is?

Waar komt deze overtuiging vandaan?

Welke vriendelijkere overtuiging wil zich hiernaast aandienen?

Waar ben ik bang voor?

Wat geloof ik nog over mezelf?

Spijt

Spijt wil ik graag noemen als ruimte-innemer, omdat spijt mij zo lang in de weg heeft gestaan. Spijt staat letterlijk in de weg van het nieuwe toelaten. Het nieuwe dat zich meestal heel graag wil laten zien.

Het zijn gedachten over wat was of had moeten zijn die als een hand op de deur drukken. Terwijl we denken dat de deur openstaat voor iets nieuws, houden we hem zelf gesloten.

Ik heb lang in spijt gehangen: spijt van keuzes die ik had gemaakt of niet had gemaakt, kansen die ik had laten liggen, liefdes die ik had laten gaan. Maar vooral de woorden die ik had laten vervliegen.

Mijn pen zei me keer op keer:

“There is an infinite well of wisdom and words available.”

En een vriendin vertelde dat haar pen op een dag zei:

En nu mag je de spijt ook loslaten.

Laat spijt datgene zijn dat je laat zien waar een verlangen leeft, maar laat het geen gijzelaar zijn van een toekomst die wacht.

Penvragen

Waar staat spijt nog in de weg?

Is er spijt in mij die losgelaten mag worden?

we can carry the past

we can carry the past
like we carry with us
heavy bags
filled with things
we will never need
holding on to them tightly,

if only we would dare
to put them down
we could look around
without something
pulling us away
from the path, we are on

if only we would dare
to put them down
we could move forward
without something
holding us back
from the path ahead

we would not let the life
that could have been
stand in the way
of the life that is
and let it get in the way
of the life that awaits

She said she had to let it go but she did not know how.

'Dear one', her heart whispered 'Having holds a doing, having holds a must. Letting go holds no doing, letting go won't be forced nor pushed.

You can decide to let it go yet you can't make it happen. When you are ready it will go on its own. Maybe it will leave without a single word. Be out the door in an instant. Maybe it will happen gradually, slowly losing its grip on you. Until one day you wake up and you notice something is not holding you so tightly anymore. You will feel a lightness in your bones without realizing it' She listened and released a sigh.

She felt its grip loosen lightly.

3.1.3 Ruimte buiten je

Waar we ruimte weggeven

Een vriendin die eindelijk was begonnen aan het boek dat al jaren in een hoekje van haar ziel lag te wachten, kreeg van een vriend te horen: “Ben je daar niet een beetje oud voor?” Je hoeft mensen die zulke vragen stellen niet meteen uit je leven te bannen, maar ze mogen (tijdelijk) best wat minder ruimte krijgen. Of je kunt ervoor kiezen bepaalde dingen (nog) niet met ze te delen. Er is een verschil tussen pessimistische projectie en optimistisch realisme. Wat vaak realisme wordt genoemd, is niet zelden een beperkte, geconditioneerde en angstige bril.

Wat als dat wat mogelijk is buiten je blikveld ligt?

Omring je dus vooral met mensen die je herinneren aan de mogelijkheden. Aan alles wat zichtbaar is buiten je blikveld. En als er een zaadje van verlangen in je zit, mag je dat zaadje best beschermen. Misschien ben je het zelfs aan dat zaadje (en aan jezelf) verplicht om het te beschermen tegen projecties van buiten die je niet helpen. Want er is altijd ook een deel in ons dat twijfelt. En in dat zaadje huist een enorme kracht, maar het is ook kwetsbaar. En als we op het verkeerde moment de angst van een ander op ons bord krijgen, verpletteren we het zaadje nog voordat het mocht bloeien.

Onszelf vermijden onder het mom van ‘voor de ander zorgen’.

Het is ook waardevol om te onderzoeken waar en bij wie we te veel ruimte weggeven, ten koste van onszelf. Natuurlijk zijn er mensen die onze zorg en ruimte nodig hebben, zoals kinderen, een ziek familielid of klanten. Maar soms kan het constante zorgen en dienstbaar zijn ook een manier zijn om onszelf te vermijden. Dienend zijn is mooi. Maar erin doorslaan kan ons het gevoel geven dat we goed bezig zijn, terwijl we onszelf uit de weg gaan.

Penvragen

Waar geef ik te veel ruimte weg?

Wat verdient meer ruimte?

Fysiek ruimte maken

Spullen die je ziel niet voeden, maar alleen je huis vullen. Kleren die je niet je beste zelf laten voelen. Iets dat gebroken is en heel graag gemaakt, weggegeven of juist weggegooid wil worden.

Letterlijk ruimte creëren dus. En zo een thuis of een plek maken die je ziel voedt. Ruimte gaat ook over energetische ruimte scheppen, door iets wat stagneert weer te laten stromen:

Een gebroken voorwerp, een losse knoop, een rondje spullen voor de kringloop, een stapeltje “moet-ik-nog-eens-uitzoeken”. Ze houden plek bezet. Letterlijk én symbolisch.

Wat ik een hele mooie oefening vind, is één zo’n ding aanpakken.

Iets dat al langer op je wacht:

- iets dat hersteld wil worden
- iets dat weg gegeven wil worden
- iets dat verpot, uitgezocht of juist weggegooid wil worden
- of iets dat gewoon even aandacht verdient

En dat dan even alle ruimte en aandacht geven.

Als ruimte onmogelijk lijkt

En als fysieke ruimte niet lukt?

Als je huis te klein is, er te veel mensen wonen, of de plek om wat voor reden dan ook geen fijne basis vormt? Of misschien heb je op dit moment helemaal geen huis. Dan blijft de vraag:

Wat kan er wél?

Kan ik het buitenshuis creëren?

Of één fijn hoekje maken waar ik ben: een tafel, een stoel, een stukje dat helemaal van mij is?

Creatie en fysieke ruimte

Er was een periode waarin ik letterlijk en figuurlijk geen plek had om te creëren, omdat alles in mijn leven op losse schroeven stond. Terwijl ik die drang wel voelde. Het hielp mij soms om mezelf te herinneren aan de vele meesterwerken die zijn ontstaan onder de meest erbarmelijke omstandigheden:

Sevgi Soysal schreef vanuit gevangenschap op wc-papier en met een oogpotlood dat ze had binnengesmokkeld, omdat een pen voor gevangen kunstenaars gevaarlijker werd geacht dan een wapen.

Viktor Frankl schreef *Man's Search for Meaning* na het overleven van een concentratiekamp.

J.K. Rowling schreef haar eerste boek dagelijks in een café, als alleenstaande moeder in de bijstand.

Bij al deze mensen was de roep zó groot dat niets hen kon tegenhouden. Hun werk móést eruit, hoe dan ook.

Dit zijn extreme voorbeelden. Wat zulke verhalen ons vooral laten zien, is dat creatieve drang en expressie uiteindelijk onverwoestbaar zijn, ook in ons. Ze herinneren ons eraan dat de echte ruimte niet buiten ons ligt, maar in onszelf.

En laten we één ding helder houden, want dat wordt nog weleens vergeten: we hoeven niet te lijden om iets moois te creëren. Het leven is al uitdagend genoeg. De kracht zit juist in het alledaagse heilige. Laten we het zacht maken waar dat kan. Dat betekent niet dat het vreemd is om behoefte te hebben aan een bepaalde basis. Die wens is volkomen menselijk.

Het gaat niet om een groot of luxe huis. Voor mij is het een knusse plek die warm voelt, met veel groen, kaarslicht en dingen die mijn ziel voeden. Dat zijn zelden dure of nieuwe spullen, vaker dingen die ik kreeg of bij de kringloop vond.

Soms is het een café waar het kalm en levendig tegelijk is en waar ze mijn naam kennen.

Of gewoon: een boom.

Een vriend zei ooit tegen me, toen ik klaagde dat thuis schrijven niet lukte omdat het er zo gehorig en niet fijn was:

“God laat zich toch ook niet beperken door de muren van de kerk.”

Hij bedoelde: ga dan onder een boom zitten.

En voor jou ziet dat er misschien heel anders uit.

Klagen over een niet-optimale ruimte kan soms ook een manier zijn om uit te stellen.

Creëer, hoe dan ook, de ruimte en kijk wat er gebeurt.

En eerlijk is eerlijk: er waren fases waarin creëren voor mij simpelweg niet mogelijk was. Soms moet er eerst weer grond onder je voeten komen.

Maar wat ik wel altijd bleef doen, was mijn drie pagina's in de ochtend.

Want die hielden mijn lijntje met dat diepere weten en vertrouwen in stand.

Penvragen

Hoe kan ik mezelf fysieke ruimte geven die ik nodig heb?

Hoe kan ik mezelf ademruimte geven?

Vermijd je vervolgens het gebruiken van die ruimte?

Word dan nieuwsgierig en vraag het je pen:

Wat weerhoudt mij...?

Het verhaal van Grandma Moses

En mocht je iemand tegenkomen die je vraagt of je ergens niet te oud voor bent, denk dan aan Anna Mary Robertson Moses, ook wel Grandma Moses.

Ze begon pas serieus met schilderen rond haar 78e, nadat borduren lichamelijk niet meer ging. Haar werk werd wereldberoemd, hing in musea, en ze bleef schilderen tot ver in haar 90e.

Niet omdat ze beroemd wilde worden, maar omdat haar handen nog iets moesten maken.

Zij liet zich als geen ander leiden door de vraag:

Wat kan nog wél?

3.2 Speelsheid

Het belangrijkste wat we als volwassenen zijn verleerd, is speelsheid. Puur plezier, zonder ander doel dan dat. Juist als we het leven serieus nemen, zouden we speelsheid moeten uitnodigen.

Ik vond mezelf en mijn leven te serieus geworden en vroeg het ook eens aan mijn pen: Hoe maak ik meer ruimte voor speelsheid?

Ik dacht dat ik iets moest dóén, maar mijn pen zei:

Spel zit niet in de grote dingen. Natuurlijk kun je denken in termen van hobby's of activiteiten die onze speelsheid terugbrengen, maar het gaat juist ook om het vinden ervan in de alledaagse momenten. En om de vraag:

Hoe kan ik dit leuker maken?

Het gaat om hoe we alledaagse dingen kunnen zien met meer speelse en luchtigere ogen. Niet om overal grapjes van te maken, maar om een laagje lichtheid over de seriusheid van het leven te leggen.

En als we dit leren in het kleine, alledaagse, voelen we op een dag misschien ook meer lucht wanneer iets groots gebeurt. Speelsheid is geen ontkenning van wat moeilijk is. Het is geen oppervlakkigheid. Integendeel.

Hoe meer speelsheid je kunt toelaten, hoe beter je juist kunt blijven bij wat niet fijn is. Het is een houding die zegt:

“Laten we zien wat er gebeurt als ik dit probeer. En als het mislukt, zie ik het niet als falen (mijn strenge volwassen stem), maar als een nieuwe richting die me wordt gegeven” (de stem van de volwassene die lief is voor het speelse kind in mij).

Wat ook helpt, is jezelf toestaan weer dingen te doen die je plezier geven, puur en alleen omdat je ze doet. Niet vanwege een resultaat. Of enig nut, behalve de lol. We zijn eraan gewend geraakt dat alles een doel moet hebben.

Een vriendin vertelde me ooit dat ze als kind graag op zangles wilde. Haar vader ging met haar mee naar een proefles. Na afloop vroeg hij aan de zangleraar of zijn dochter talent had. De zangleraar zei dat ze waarschijnlijk geen professioneel zangeres zou worden.

“Nou, dan heeft het niet zoveel zin,” zei haar vader.

Het duurde vervolgens zo’n twintig jaar voordat ze zichzelf weer toestond zangles te nemen. Niet om zangeres te worden, maar omdat zingen haar blij maakte.

Wat vind jij leuk dat geen enkel ander doel dient dan dat het je plezier brengt?
Daar heb je meer van nodig.

En als je denkt: ik heb altijd willen leren pottenbakken (of schilderen, of dansen, of zingen, of spelen, of bouwen, of schrijven), kun je dat dan doen zonder het resultaat vast te grijpen?

En als je pottenbakkunst mislukt uit de oven komt, kun je dan glimlachen om de chagrijnigheid die om de hoek komt kijken?

Dáár zit de speelsheid.

Penvragen

Waar mag ik het leven vandaag iets lichter nemen?

Waar / hoe kan ik meer speelsheid toelaten?

3.3 Kracht en Woede

Ware kracht huist in het hart. Kracht is zacht en subtiel, maar kan overal doorheen breken. Als water. Water vindt zijn weg door de kleinste kieren. Maar als het lang genoeg op een steen druppelt, breekt het zelfs de hardste steen. Water kan een lief kabbelende stroom zijn, en allesverwoestend tegelijk. Ware kracht en waar weten hebben geen harde stem, maar een zachte, vol vertrouwen. Een stem die niet hoeft te schreeuwen en geen gelijk hoeft te krijgen. Nederig betekent in dit geval niet dat het over zich heen laat lopen. Het weet simpelweg zijn eigen waarheid en heeft het niet nodig dat iemand anders bevestigt dat het gelijk heeft. Het twijfelt niet en hoeft niet gevolgd te worden. Het is gelukkig precies zoals het is, ook als niemand luistert.

En wat heeft woede dan met kracht te maken?

Woede is in essentie een oerkracht. Maar omdat we zo vaak onze kracht hebben ingeslikt of onderdrukt, verschijnt woede bij veel mensen niet als heldere kracht, maar als frustratie. We zijn er bang voor, vertrouwen het niet. We weten niet hoe we met woede om moeten gaan en dus onderdrukken of projecteren we onze boosheid op een ander.

Boosheid die je voelt wanneer iemand je slecht behandelt, is een kracht die je je grenzen laat zien. Maar wanneer we onze grenzen niet bewaken en die boosheid vervolgens op de ander richten, verandert het in beschuldiging en projectie. Dan verliest woede richting en wordt het destructief, voor onszelf of voor de ander. En die boosheid die buitenproportioneel of zelfs onterecht voelt? Die heftiger is dan wat er daadwerkelijk gebeurde? Die wijst vaak niet naar de ander, maar naar een plek in onszelf waar nog iets gezien wil worden. Naar een wond die aandacht vraagt. Ze laat zien waar ons innerlijk kind ons volwassen zelf nodig heeft.

En soms is woede als verwoestend vuur. Vuur dat ons meestal gewoon warm houdt en als brandstof dient, maar dat, als het nodig is, alles tot de grond gelijk kan maken.

Dus de vraag is: hoe kan deze kracht er zijn voor mijn hoogste goed, en voor het hoogste goed van iedereen?

Een conversatie met mijn pen over boosheid

Ik stelde de vraag: waar zit boosheid nog steeds in mijn lichaam?

Mijn pen zei:

In je hart, lief. Je hebt een bescherming rondom je hart gemaakt omdat je gekwetst bent. Je hebt er prikkeldraad omheen gezet om het te beschermen, maar nu kan niemand echt meer bij je hart komen.

Waarom deed ik dat?

Omdat je niet beter wist.

Dus wat moet ik nu doen dan?

Ga zitten met je hart en vraag het zacht te worden. Zeg dat het veilig is. Veilig zonder bescherming. Want je hebt nu grenzen.

Penvragen

Waar laat ik nog over mijn grenzen heen gaan?

Wat is mijn ware kracht?

Waar zit boosheid nog steeds in mijn lichaam?

Wat wil mijn boosheid me vertellen?

3.4 Verbinding en grenzen

Verbinding met anderen begint met de connectie van binnen met onszelf. En paradoxaal genoeg hebben we elkaar nodig om onszelf te herinneren. Om te zien wie we zijn, waar we geraakt worden en waar iets in ons om aandacht vraagt. Soms ontmoeten we onszelf via de liefde van een ander. En soms juist via de pijn die een ander onbedoeld aanraakt. De verbinding met onszelf kan dus sterker worden in relatie tot een ander, omdat anderen onze grootste spiegel zijn om onszelf in te ontmoeten. Maar dan moeten we wel in de spiegel durven kijken. Niet om de ander verantwoordelijk te maken voor onze pijn, maar om te onderzoeken wat er in ons geraakt wordt.

Compassie en liefde leggen grenzen aan

De compassie die we met anderen kunnen voelen, kan nooit groter zijn dan de compassie die we met onszelf hebben. Dat klinkt misschien vreemd, omdat we vaak milder zijn voor anderen dan voor onszelf. Maar we kunnen een ander niet werkelijk geven wat we onszelf niet kunnen geven. Wat we vaak compassie noemen, is niet altijd compassie. Het kan ook zorg zijn. Loyaliteit. Pleasen. Verantwoordelijkheid. Of het vermijden van onze eigen pijn. Dat ziet er liefdevol uit, en soms is het dat ook. Maar niet altijd ware compassie. Het is soms ook:

Ik blijf bij jou, zodat ik mezelf niet hoef te voelen.

Ik blijf bij jou, omdat ik me anders verlaten voel.

Dat is zelfbescherming onder het mom van compassie. Ware compassie vraagt dat je pijn kunt zien zonder weg te kijken. Dat je kunt blijven, zonder jezelf te verlaten. Je kunt een ander alleen dragen zolang je ook je eigen pijn kunt verdragen. Wat we niet kunnen voelen in onszelf, kunnen we niet (ver)dragen in de ander. Als je je eigen pijn niet kunt voelen, ga je iemand proberen te redden, of verhard je en sluit je jezelf af. Of wil je juist dat een ander je pijn verzacht.

Ik herinner me een moment waarop ik diep verdrietig was en huilde. Een vriend sloeg een arm om me heen. Liefdevol bedoeld. Maar wat ik op dat moment het meest verlangde, was niet een knuffel, maar pure aanwezigheid. Dat hij bij me zou blijven zonder iets te willen oplossen. Zijn knuffel was een reflex, geen verwijt, maar het liet zien hoe moeilijk het soms is om werkelijk bij pijn te blijven.

Wat we niet verdragen in onszelf, verdragen we niet in de ander.

Grenzen zijn geen muren die we optrekken tegen de ander. Grenzen laten zien tot waar wijzelf kunnen gaan, niet tot waar de ander mag gaan. Ze zijn een vorm van zorg. Voor onszelf. Voor ons hart.

En wat als grenzen voortkomen uit een wond? Vroeg ik mijn pen een keer.

Hoe meer een wond beelt, hoe minder iemand je kan raken. Een open wond doet meer pijn dan een litteken wanneer die wordt aangeraakt. Maar soms houden we wonden open zonder dat we het doorhebben. Grenzen hebben is dan niets anders dan zorgen voor je kwetsbare hart en weten wat jouw systeem dient. En soms hebben we die grenzen dus nodig om voor onze wond te kunnen zorgen.

Compassie betekent ook erkennen dat je altijd handelt naar het beste wat je op dat moment kunt. En anderen waarderen voor hetzelfde. En soms is iemands beste, hoe goed bedoeld ook, niet genoeg voor jou. Dat vraagt geen straf, geen beschuldiging, maar helderheid. Je mag je grens bewaken zonder de ander af te wijzen.

Ik vroeg aan mijn pen: waar houd ik compassie tegen?

Mijn pen zei:

Jij kunt best streng zijn voor anderen als ze je kwetsbare plek raken. Dan raak je de connectie met je hart kwijt en komt alles vanuit het prikkeldraad dat om je gekwetste hart gespannen is. Dan vergeet je te kijken naar de goede intentie van iemand en wil je iemand de schuld geven. En natuurlijk zul je dan altijd iets vinden om iemand de schuld te geven, lief.

Wat moet ik dan doen? vroeg ik.

Voel de pijn die geraakt wordt, maar blijf erbij. Lang genoeg, totdat je weer helder kunt zien. Want compassie betekent niet dat je geen pijn voelt of niet geraakt wordt. En het betekent ook niet dat je geen grenzen hebt. Of dat je anderen maar laat doen wat ze willen omdat hun intentie goed is.”

Compassie begint met compassie voor jezelf en met heldere grenzen, want dan kan het hart nooit bitter raken. Compassie betekent niet dat je iedereen in en uit je hart laat lopen.

Penvragen

Waar houd ik compassie tegen?

Waar zorg ik nog niet goed voor mijn grenzen?

Hoe liefde leeft



Het grootste geschenk dat we te geven hebben is houden van iemand precies voor wie iemand is en niet is. Geen voorwaarden. Geen regels. Geen, “maar alleen als...”

Liefde die mensen ruimte geeft zichzelf te vinden in die ruimte, want liefde heeft de hele persoon lief.

Niet een stukje of af en toe maar het hele zijn...en altijd.

Als je op die manier liefhebben kan,

nodig je iemand hele wezen uit binnen te komen

In die ruimte

Zonder jezelf te verliezen,

want liefde heeft ook jou lief, zodat jij van anderen kan houden zoals je van jezelf houdt.

Dus als je beter wilt leren liefhebben,

hou dan van jezelf volledig en zo diep als je kan.

Geen voorwaarden. Geen regels. Geen “maar alleen als...”

Houd van jezelf met al de fouten die je dacht dat je maakte.

Van de stukjes die je altijd liever verstopte.

Wees vol compassie met de hele jij,

want dan kun je een ander liefhebben ,

voor precies wie zij zijn.

Maar vergeet niet

leven met een hart wijd open betekent niet dat anderen zomaar en altijd

in en uit de ruimte van je hart kunnen lopen.

Liefde legt grenzen aan.

En als je die trouw durft te zijn en vertrouwd op het weten van die onzichtbare grenzen van je hart, hoef je het nooit te sluiten.

Vergis je niet, je zal nog steeds pijn voelen, gekwetst worden, je hart zal soms breken, maar je zal de pijn ervan uitnodigen met je geopende hart.

Je liefde zal je pijn en de gebroken stukjes in zachtheid dragen

te luisteren op www/manonhuntjens.com/toendepenmijvond (ww: Pen)



En liefde zal nooit de ander de schuld geven van jouw pijn want weet:
zij beschermen slechts hun hart en wijzen jou waar het jouwe nog zeer doet,
en waar de pijn uitgenodigd mag worden.
Zodat liefde het verdriet kan verzachten.

Dus
een open hart heeft grenzen
want daarmee wordt het hart nooit bitter of hard
en draagt het geen wrok of schuld voor jouw pijn.
Die ontstaan alleen als je iemand de grenzen van je hart laat passeren.
Dus zelfs als iemand je pijn doet en je weg moet gaan
loop weg vanuit liefde.
Blijf niet omdat je denkt dat dat is wat liefde doet.
Liefde zegt niet: "alles kan en mag."
Liefde is vurig.
Liefde is helder.
Liefde kent kracht.

En zegt:
Hier mag je komen.
En hier moet je gaan.
Mijn lief.

3.5 Overgave en overvloed: loslaten van controle, perfectionisme en verwachtingen

Overvloed wordt gevoeld in ons overlopende hart. Overvloed gaat niet over geld of materiële dingen, maar dat is wel de plek waar we overvloed vaak ‘meten’ door onze conditionering.

Toen ik net begon met verbonden schrijven kreeg ik vaak de boodschap: *surrender to paper, surrender to life*. En nu pas snap ik werkelijk wat de pen bedoelde. Schrijven is ook een vorm van overgave: als ik ga zitten, moet ik helemaal oké zijn met niet weten wat er komt. Ook als dat iets anders is dan wat ik wil horen. Dit hoofdstuk is bijna helemaal een conversatie die ik had met de pen. Zonder dat ik het daarna heb geprobeerd te perfectioneren.

Een conversatie met mijn pen

Alleen al het feit dat er zoveel rijke mensen zijn die altijd bang zijn dat ze niet genoeg hebben, laat de werkelijke waarheid zien. Dus vroeg ik mijn pen, toen ik geen geld en geen huis en geen liefde in mijn leven had:

Hoe kan ik overvloed voelen in dit moment?

Kijk eerst om je heen naar wat je allemaal al ziet. Ook als je denkt dat het niet veel is, kijk nog eens. Er is een overvloed aan dingen. Een overvloed aan licht. Misschien bomen. De natuur voorziet ons altijd. Overvloed is even de ruimte nemen om dat werkelijk te voelen. Werkelijk voelen dat je alles hebt wat je nodig hebt.

En wat als ik honger heb maar geen geld heb om eten te kopen?

Dan voel dat je ademt en nog steeds leeft, en zie ook dat er waarschijnlijk wel iets is dat je kan voeden, alleen niet op de manier zoals jij dat wilt.

Maar wat als ik echt sterf van de honger?

Laten we eerlijk zijn: als dat werkelijk zo was, zou je dit niet schrijven of lezen.

De wereld is nog niet in balans. Iedereen zou in overvloed kunnen leven als de balans in de wereld terug is.

Wat hebben we daarvoor nodig?

Dat oude systemen en structuren vervallen.

Echte overvloed en macht gaan niet samen. Die paar écht hele rijke, machtige mensen leven niet vanuit overvloed, maar vanuit angst om hun macht te verliezen. Daarom kunnen ze geen overvloed voelen. Overvloed is weten dat er genoeg is.

Het laat zien: veel geld hebben is niet hetzelfde als overvloed.

En overgave dan?

Dat is de enige ware weg naar overvloed. Net als overvloed gaat overgave niet samen met controle.

Controle wil weten wat komt en hoe, van A naar B en weer terug.

Overgave is dus ook overgave aan het proces, niet alleen aan de uitkomst. Het is jezelf laten leiden door het leven, zonder passief te worden. De grootste denkfout is dat overgave of je laten leiden passiviteit betekent. Integendeel: het is het medicijn tegen bevrozing en niet weten wat te doen.

Hoe kom ik dan in overgave?

Door niet in overgave te hoeven komen. Door overgave los te laten. Vertel je hart: ik vertrouw het proces, ik vertrouw je begeleiding, en zeg het alsof je het gelooft. Want het gaat om je hart weer werkelijk horen. Om echt afstemmen. Door het te laten verzachten en spreken. Maar ook door simpelweg te besluiten. De beste manier om met beperkende overtuigingen om te gaan, is soms gewoon besluiten dat je ze niet meer gelooft. En als je elke verwachting loslaat, dan ben je vrij. Hoe bevrijdend zou het zijn als er niets hoeft te gebeuren, als alles werkelijk goed is zoals het is?

Maar mijn hartsverlangens dan?

Het betekent niet dat je geen verlangens hebt. Verlangens en verwachtingen zijn verschillende dingen, lief. Je kunt met je hele hart iets willen, en toch de verwachting loslaten van hoe het moet komen.

Maak er een gevoelde richting van. Ga een laag dieper en vraag jezelf af: welk gevoel wil ik eigenlijk ervaren? Je bent nu nog te veel verbonden met de vorm, en dan zet je jezelf vast in perfectionisme.

Wat als je werkelijk niet hoeft te weten, en alles wat je hoeft te weten het gevoel is dat je vervulde verlangens oproepen?

Maar als ik mijn been breek en daardoor niet kan werken en daardoor geen geld verdienen, dan mag ik toch daarvan balen?

Natuurlijk. Als dat gebeurt, mag je enorm balen en zelfs boos worden. Je bent mens.

Maar misschien komt er een moment waarop je kunt denken: waar is het licht in deze situatie?

Want weet je?

Je weet het niet.

Misschien...

Penvragen

Waar houd ik nog vast aan controle?

Wat is mijn ware verlangen?

Wat als ik werkelijk niet hoefde te weten welk gevoel roepen mijn vervulde verlangens dan op?

Misschien

Er was eens een boer in een dorp.

Op een dag liep zijn paard weg.

De burens kwamen langs en zeiden:

“Wat vreselijk voor je.”

De boer zei:

“Misschien.”

Een paar dagen later kwam het paard terug

en het bracht wilde paarden met zich mee.

De burens zeiden:

“Wat een geluk.”

De boer zei:

“Misschien.”

De zoon van de boer probeerde een van de wilde paarden te temmen,
viel en brak zijn been.

De burens zeiden:

“Wat een ramp.”

De boer zei:

“Misschien.”

Niet lang daarna brak er oorlog uit.

Alle jonge mannen uit het dorp werden opgeroepen.

De zoon van de boer niet.

Zijn been was gebroken.

De burens zeiden:

“Wat een geluk.”

De boer zei:

“Misschien.”

Oorsprong

Oud Chinees taoïstisch verhaal

Vaak toegeschreven aan de traditie rond Zhuangzi

3.6 Zichtbaar zijn met je creativiteit en mogen stralen

Zichtbaar zijn heeft vele vormen. Soms is het groots en soms bijna onzichtbaar voor de buitenwereld, maar het begint altijd van binnen.

Vanaf het moment dat de pen mij vond wist ik: dit is wat ik hoor te doen. Dit klopt. De haast was verdwenen. Ik voelde dat ik deed wat ik moest doen, en dat mijn woorden op een dag mensen zouden bereiken. Maar hoe meer ik ging delen, hoe meer de wereld van likes mij toch af en toe beïnvloedde. En hoe vaker ik stopte met creëren, omdat ik meer bezig was met wat ik dacht dat ik moest maken.

Er is een groot verschil tussen het gevoel dat je het echt nodig hebt dat mensen zien, lezen of horen wat je maakt, en het diepe plezier dat kan ontstaan wanneer je simpelweg ervaart hoe fantastisch het is om je hartswerk met de wereld te delen, los van wie het mooi vindt en wie niet. Wie het leest en wie niet.

En natuurlijk vinden veel mensen het fijn als anderen van hun hartswerk kunnen genieten. Niet zozeer om de bevestiging, maar vooral vanwege de verbinding die kan ontstaan met mensen die zich erin herkennen. Juist daarom wordt zo vaak gezegd dat het belangrijk is om niet te maken wat je denkt dat anderen willen lezen, zien of kopen, maar om te laten ontstaan wat werkelijk van binnenuit komt. Wat je maakt is een expressie van je ziel in deze wereld. En precies daarom maakt het je blij. En precies daarom kan er een verbinding met anderen ontstaan.

Toch is het vaak spannend om iets te delen. We vermijden het, stellen het uit of houden het klein, omdat op het moment dat we zichtbaar willen worden het ego zich ermee gaat bemoeien. Het ego is bang voor afwijzing, kijkt naar likes, of naar het uitblijven ervan, wil houvast in cijfers en bewijs, en heeft data nodig om zich veilig te voelen.

Dat betekent niet dat je het niet fijn mag vinden als wat je maakt veel mensen bereikt. Maar er is een groot verschil tussen delen vanuit de ziel en delen vanuit het ego.

Hoe ga ik om met dat ego? vroeg ik aan mijn pen. Want ook ik heb hier natuurlijk last van.

Accepteer dat het ego er is. Het zal zich ermee bemoeien, dat hoort erbij. Wees je ervan bewust en neem wat het zegt niet meteen aan als waarheid of richting. Je zult het verschil voelen. Tegelijkertijd hoef je jezelf niet te haasten of je werk de wereld in te dwingen om het ego te negeren. Het ego mag het dan wel mis hebben, maar waarschijnlijk zit er ook een klein kind in je dat bang is voor afwijzing, of misschien zelfs vreest voor straf. Dat hoort ook bij het ego.

Je laat de wereld mogelijk een heel puur deel van jezelf zien, zonder schild. Dat mag spannend zijn. Vermijd het daarom niet om de wereld in te gaan, maar wees ook zacht. Wees zacht en onverschrokken tegelijk en zeg: *Ja, we gaan dit doen, lief ego, en jij mag bang zijn. Ik geef je de ruimte en ik zorg voor je.*

Zoals je een kind bij de hand neemt: je sleept het niet mee, maar je laat het ook niet bepalen en overal stilstaan. Je begeleidt het. Je duwt het niet het podium om, je helpt het te durven op eigen kracht op het podium te gaan staan.

Hoe dan ook: sta jezelf toe te stralen. Hoe dat er ook maar uitziet voor jezelf.

Misschien verlang jij niet naar een groot publiek. Misschien kies je heel bewust voor klein. Niet vanuit angst, maar vanuit je hart.

Stralen betekent dat je niet tegenhoudt wat door jou heen wil bewegen. Dat je jezelf niet kleiner maakt. Je kunt ook stralen in stilte, zonder dat iemand ooit weet wat je maakt.

Je voelt zelf wel wat klopt.

Penvragen

Wat in mij wil met de wereld gedeeld worden?

Welk deel van mij verstop ik nog voor de wereld?

Waar ben ik bang voor?

Waar mag ik zacht zijn voor mezelf?

Het verhaal achter De Alchemist

Het verhaal achter The Alchemist is bijna net zo betekenisvol als het boek zelf. Paulo Coelho was veertig jaar en had tot dan toe een matige schrijfcarrière. Hij liep de pelgrimsroute naar Santiago de Compostela en schreef een jaar later The Alchemist, naar eigen zeggen in twee weken tijd, omdat, zoals hij zei:

“The book was already written in my soul.”

Toen het boek een jaar later in Brazilië verscheen bij een kleine uitgever, werd het geen succes en trok de uitgever zich terug. Coelho voelde zich wanhopig, maar verloor nooit het geloof in zijn verhaal. Volgens hem bevatte het boek zijn hart en ziel, en zijn eigen metaforische zoektocht.

Hij ging door, vond een grotere uitgever en er kwam een heruitgave. De verkoop kwam langzaam op gang en groeide geleidelijk. Ongeveer acht maanden na die heruitgave las een Amerikaanse toerist het boek en wilde hem helpen een Amerikaanse uitgever te vinden voor een Engelse vertaling. Dat leidde uiteindelijk tot HarperCollins, die het boek in 1993 publiceerde.

Vandaag is het boek in meer dan 119 landen verschenen.

Het verhaal laat prachtig zien wat ook het thema van dit boek is: het volgen van je eigen Personal Legend, ondanks weerstand. Zoals de bekende zin uit het boek zegt:

“Als je iets écht wilt, zal het universum samenspannen om het je te geven.”

Maar alleen als je blijft geloven en blijft staan voor wat je voelt, ook wanneer de wereld iets anders lijkt te zeggen. In een tijd van likes, snelheid en zichtbaarheid kan het moeilijk zijn om je niet te laten beïnvloeden door de buitenwereld.

Wat dit verhaal ook laat zien, is dat creatie eerst komt: ongestoord geschreven, vanuit hart en ziel, zonder iets te hoeven bewijzen. Pas daarna kan het werk, samen met jou, zijn eigen weg vinden.

Geld

En geld dan? vroeg ik mijn pen. Want ik wil uiteindelijk geld verdienen met wat ik het allerliefste doe. Mijn pen antwoordde:

Laat geld volgen.

Natuurlijk is het fantastisch om geld te verdienen met je hartswerk, maar wees helder en eerlijk over de volgorde: eerst creatie.

De paradox is dat kunst ons verbindt met de wereld omdat we onze menselijkheid erin delen, terwijl we in eerste instantie creëren voor onszelf. Zodra we maken voor een publiek, of vanuit het idee wat anderen willen zien, horen of lezen, schieten we in ons hoofd en halen we de ziel uit wat we maken. Dan werken we van buiten naar binnen, in plaats van van binnen naar buiten.

Daarom helpt het mij om onderscheid te maken tussen pure creatie en geld verdienen. Als ik te vroeg begin bij het geld of een verdienmodel, vernauwt dat mijn creativiteit.

Vraag het geld zelf

Ik vroeg geld een keer tijdens een meditatie hoe het over onze relatie dacht. Geld antwoordde dat het zich niet veilig voelde bij mij omdat het altijd weer zo makkelijk verdween. Een hele mooie vraag ook om je pen te stellen.

Je hoort weleens: zeg je baan op, volg je hart en het pad volgt vanzelf. Dat kan waar zijn, maar alleen wanneer je verbinding met dat hart sterk is en je vertrouwen groot. Wanneer je van binnen helder een verlangen voelt en beweegt vanuit een onverschrokken weten en beslissen.

Penvragen

Wat wil geld mij vertellen?

Maar blijf mens.

Ontneem jezelf niet het comfort van een financiële basis als je die nodig hebt om vanuit rust en vertrouwen verbonden te blijven met je bron. Als je drang groot genoeg is, kan die basis een drager zijn, geen comfort dat je in een comfortzone vasthoudt.

En wat je ook doet:

Het begint met een besluit.



Deel 4

Ankers

Ankers

Soms hebben we een anker nodig. Iets waar we telkens op kunnen terugvallen als we even geen houvast voelen. Wat ik heb ervaren, is dat juist de meest eenvoudige ankers vaak het meest krachtig zijn.

Ankers zijn manieren om ruimte te maken, jezelf te voeden en in contact te blijven met je eigen proces. Ze helpen je te vertragen, te luisteren en te voelen. Om weer te landen in jezelf of mee te bewegen met het leven.

Ik geef een paar ankers die voor mij werken. Ontdek vooral wat voor jou helpt om:

- je speelsheid te voeden en misschien weer wat meer levenslust te voelen,
- je te gronden, je te kalmeren en een gevoel van veiligheid te ervaren,
- je een gevoel van ruimte te geven en nieuw perspectief te vinden.

Deze vormen samen een eenvoudige basis om steeds opnieuw thuis te komen bij jezelf.

Misschien voel jij je na een uurtje zwemmen volledig in contact met je (speelse) zelf. Of na zingen met anderen. Na een halfuurtje haken. Na tien minuten op de trampoline. Of na een uur dansen of breien.

Wat zijn de dingen waarvan je weet dat ze je voeden, maar die je misschien (te) weinig doet?

Anker 1: Adem

Heel lang en vaak was het eerste woord dat mijn pen me gaf: adem. Om me te herinneren aan het belang ervan. En nog steeds doe ik het eigenlijk te weinig, even heel bewust ademhalen. Ik ga je geen ademhalingsoefeningen geven. Die zijn er al legio. De meest simpele variant? Drie lange, diepe ademhalingen in, met een diepe, langzame zucht uit. Ik heb wel een audio opgenomen, voor als je het fijn vindt om samen met mij een paar minuten te ademen.

Anker 2: De 20 minuten vrije wandeling

In een interview vertelde Julia Cameron, schrijfster van het wereldberoemde boek *The Artist's Way*, een boek dat al decennialang mensen helpt om weer in contact te komen met hun creativiteit, dat als ze het nu opnieuw zou schrijven, een dagelijkse wandeling van twintig minuten onderdeel zou zijn van de vaste tools in het boek. Dit is misschien wel het meest helende van alles. De simpele beweging van de ene voet voor de andere. Niets meer, niets minder.

Er is een reden dat we al eeuwen pelgrimstochten doen. Of dat het zo vaak wordt aangeraden om even te gaan wandelen als je vastloopt in een vraag of probleem. Lopen geeft ruimte en gronding.

Maak minstens één keer per week een mini-pelgrimstocht van twintig minuten. Alleen. Zonder afleiding. Zonder podcast. Zonder muziek. Zonder telefoon. Zodat je gedachten vrij kunnen stromen.

Je kunt de wandeling ook gebruiken als middel om uit een blokkade te komen, of wanneer je met een vraag worstelt. Maak er een gewoonte van om, als je vastloopt, of dat nu in een creatief project is of in een probleem op je werk, te gaan wandelen. Het is niet voor niets een bewezen remedie wanneer je het antwoord niet kunt vinden.

Anker 3: Speelruimte

Het gaat om ruimte maken voor plezier en speelsheid, zonder nut of doel.

Dat kan groot zijn (een workshop weven), maar ook klein (op een liedje dansen in de keuken, een bloem tekenen, kleien aan de keukentafel of een collage maken van wat je ook maar in huis hebt). Je kunt elke dag een mini-moment pakken van vijf tot vijftien minuten, of iets dat je toch al moet doen leuker maken voor jezelf. Zie het als een uitnodiging om ruimte te maken voor plezier en speelsheid.

De enige regel: je doet het niet om ergens beter in te worden of met een doel, maar alleen omdat het plezier geeft. Het gaat om het ontwikkelen van een houding, niet om een verplicht nummer.

Wat helpt, is een lijstje maken van dingen die je tegenkomt en waarvan je voelt of dekt: *jeej, dat wil ik doen*. Soms hoor je iets van een ander. Soms zie je een flyer of advertentie die iets in je aanraakt. Of je ziet iets liggen in een winkel en voelt een vlammetje van binnen. En misschien zijn er dingen die je al lang wilt doen maar wara je nog geen ruimte voor maakte. Sta het jezelf toe.

Anker 4: Elke dag een (mini) beweging

Elke dag kies je één kleine actie die je helpt om afgestemd te blijven op jezelf of op wat wil ontstaan. Het mag iets heel praktisch zijn of juist symbolisch. Het hoeft maar een paar minuten te kosten. Het gaat niet om het resultaat, maar om de beweging. Om het innerlijke besluit: ik beweeg mee met wat wil ontstaan. Zo besloot een vriendin van mij om elke dag iets te posten op een Instagram-account dat ze speciaal voor haar onderneming had aangemaakt. Een account met weinig volgers. Bijna niemand zag haar berichten. Maar dat was niet het punt. En ik besloot een keer papieren flyers te maken voor mijn werk. Om op die manier mijn energie te verspreiden. Het maakte me niet eens uit of die flyers klanten zouden aantrekken. Het ging om de beweging.

Om het laten zien aan het leven: ik ben bereid mezelf zichtbaar te maken. En vervolgens het loslaten van de verwachting dat daar ook meteen klanten uit moesten komen. Die kwamen niet via dat instgram-account of die flyers, maar vanaf dat moment wel, vaak onverwacht, vanuit andere hoeken.

Het leven reageert op je beweging, maar niet altijd op de manier die jij van tevoren bedenkt.

Voorbeelden van acties ...

Die de ziel voeden

- een bladzijde lezen in een inspirerend boek
- een hoekje van je werkplek opruimen
- iemand een kort bericht sturen om verbinding te maken
- een kop koffie of thee drinken zonder telefoon, alleen met jezelf
- vijf minuten naar buiten kijken, zonder iets te hoeven
- iets kleins verzorgen: een plant water geven, een kaars aansteken

Die het creatie-vlammetje gaande houden

- een zin opschrijven die in je opkomt
- de eerste alinea schrijven van dat boek dat in je brandt
- een schets, foto of notitie maken van iets wat je aandacht trekt
- een liedje opzetten en meebewegen, zonder doel
- iets maken dat je niet af hoeft te maken
- de ingrediënten kopen voor de appeltaart die je al dagen wilt maken
- altijd al willen beginnen met schilderen? Koop kwasten, verf en een doek. je hoeft er nog niets mee

Die je creatie met de wereld delen

- een socialmediapost schrijven (je hoeft hem nog niet te delen)
- een gedicht dat je schreef delen met iemand die je vertrouwt
- tien minuten zoeken naar een drukker voor die flyer die je wilt laten drukken
- tien minuten spelen in Canva om die flyer vorm te geven
- een tekst hardop voorlezen, alleen voor jezelf

Je kunt het ook aan je pen vragen:

Wat is de ene actie die ik vandaag mag nemen?



Tot slot

Dankjewel dat je je waardevolle tijd en energie hebt genomen om je te verdiepen in deze gids, in verbonden schrijven.

Op www.manonhuntjens.com/toendepenmijvond vind je een aantal audio's, andere hulpmiddelen en een uitnodiging voor open online sessies.

Een vrije ruimte waarin ik mensen die deze gids kochten en lazen uitnodig om hun ervaringen te delen, vragen te stellen en elkaar verder te helpen om onze dagelijkse vrije ruimte zo groot mogelijk te maken en zo bewust mogelijk te benutten.

Want als de pen mij één ding leerde, dan is het dit:
we zijn niet alleen, en we hoeven en horen dit leven niet alleen te doen.



And now dear,

your fire wants to burn
and your heart wants to heal
you deserve a life
that is wild and free
like the sea
that catches the waves

and deep and steady
like the anchor
that holds the ship

let the wind
catch your sails
and take you
where you need to be

© 2026 Manon Huntjens

Deze gids is met veel aandacht geschreven.
Deel hem gerust met anderen via de officiële link,
maar verspreid of kopieer de inhoud niet zonder toestemming.

www.manonhuntjens.com

Waarom is het zo vaak zo dat juist wanneer we diep in een put zitten, geen uitweg meer zien, we ons kunnen overgeven aan iets dat groter en wijzer is dan onszelf?

Ik moest in heel wat putten belanden voordat ik toestond om mij te laten leiden. Iets vond mij, langzaam en geduldig, en leerde mij wat overgave is. En bleef als een wijze vriend, die er altijd is. Zonder oordeel. Met eindeloos geduld.

Het werd ook de plek waar creativiteit vrij kan stromen.

Alles wat ik daarvoor nodig bleek te hebben, was een pen.

En de bereidheid om te blijven schrijven.