

NUMMER 28 • JULI 2018 • JAARGANG 14 • VRIJPLAATS PHOENIX



Vuurvogel

LEVENSLUST EN LEVENSTAAK

Interview
Joke Goudswaard
en William Wilson

5

Physis,
dat wat groter is
dan script

12

Rouwlust

38

EERSTE DIPLOMA

Ik ben net vier, woon in Noorwegen.
Met trots hangt mijn eerste diploma boven mijn bed,
een skidiploma.
Begenadigd skiër zal ik later worden.
Dan alles anders,
met de komst van de kerfski, een andere techniek.
Ik behoor gewoon weer tot de middelmaat.
En onder druk van een steile helling,
val ik steevast terug op het achterhaalde springbochtenwerk,
terug in de oude, ingesleten patronen,
die ooit zo nodig waren.

Desgelijks diplomeer ik mij piepjong
in het niet in mijn lijf zijn.
Begenadigd niet-voeler zal ik worden.
Dan alles anders.
Het lijf vol leed schreeuwt zo hard,
ik kan er niet omheen.
Ik zal leren binnentreden.
Gitzwarte afdalingen
langs barstige scheuren in voorouderlijnen,
echoënde kermen uit het verleden,
de verstikking onder de adem,
om uiteindelijk vol te stromen met immens verdriet.

Vijf moet ik nog immer worden,
Vlucht alle dagen
voor diep verlangen naar contact.
Begenadigd eenzaam zal ik worden.
Dan alles anders.
Er wordt invulling gevonden,
voor al het hervonden, woeste leven in mijn lijf.
Er is een zuiverende bestemming.
Meanderend door het lijf,
breng ik de innernacht naar mijn hart,
daar kan ze opgloeien en genereren.
Zo creëer ik een wereldse plek,
waar een ik en een jij welkom zijn.

MICHIEL SCHOLTE





Inhoud

4	Voorwoord	23	Morten Hjort in gesprek met Stefan Woubergen
5	In gesprek met Joke Goudswaard en William Wilson	24	Stilte zoeken - deel II
12	Physis, dat wat groter is dan Script	31	Mijn zwartste vragen
14	Therapeut zijn is meeresoneren	32	Column - Levenslust in organisaties
18	Fanita English	34	Lijfwerk van een yogi
20	Systemisch kijken naar mens en dier	38	Rouwlust
22	Vrouwelijk Leiderschap		



Phoenix Opleidingen

Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
Tel 030 - 271 13 83
Fax 030 - 272 25 47

Nieuwegracht 16
3512 LR Utrecht
Tel 030 - 238 05 47
Fax 030 - 238 07 07

www.phoenixopleidingen.nl
vuurvogel@phoenixopleidingen.nl

Eindredactie

Manon Miessen

Redactie

Wietske Jansen Schoonhoven
Sandra van der Maarel
Marco de Witte
Stefan Woudenberg

Vormgeving

Lawine visuele communicatie
www.lawine.nl

Cover

Laura Herwig



Phoenixopleidingen



@PhoenixOpl



Phoenix-Opleidingen

Levenslust en levenstaak

Nog even en de vakantie gaat beginnen. Wat een heerlijk vooruitzicht, zo'n lange, lome zomer die zich voor je uitstrekt. Zorgeloosheid troef, zou je zeggen. Toch komen juist rond deze tijd altijd weer gedachten aan de lastige momenten van het afgelopen jaar voorbij. De vragen waar ik mee worstelde, de winter die lang was en grauw, het gevoel van stilstand dat dat opriep. De onmacht die ik zag bij een cliënt, waarbij ik alleen maar stil kon zijn.


Op de een of andere manier geven deze herinneringen de zomerse zorgeloosheid een extra gloed. Zoals de levenslust die de zomer bij me oproept aan volheid wint door de worsteling die eraan voorafging, zo zal er op momenten van stilstand altijd weer iets in mij gaan zingen, iets wat me herinneren wil aan de lichtheid van het leven. Evenzo zal straks, terwijl ik met mijn voeten in het water zit en geniet van het heerlijk lome nietsdoen, wel weer iets opdoemen waar ik niet omheen kan. Iets wat zo raakt aan de essentie van mijn bestaan, dat ik er een tijdje mee worstelen zal. Zo wisselen de lust van het leven en de taakkant ervan elkaar voortdurend af en roept de een zijn tegendeel in de ander.

Voor wie trouwens opziet tegen een zomer lang niksen, geven we alvast het thema voor de Vuurvogel die rond de kerst zal verschijnen. Dat wordt *Goden, duivels en demonen*. Welke demonen ken jij in je leven? Hoe werk jij met de duivel in jou als die de kop opsteekt? En welke god(in) zal jou voor altijd vergezellen op je levenspad?

Een mooie zomer gewenst.



Manon
Miessen

An abstract painting with a textured surface. The left side is dominated by various shades of blue, from deep indigo to lighter, almost white, tones. The right side features a vertical strip of yellow and white, speckled with small, dark spots. The overall effect is one of organic, layered textures.

In gesprek met Joke Goudswaard en William Wilson over levenslust – een vrouw van de aarde die houdt van de dood (ont-zet-tend), speelde op de begraafplaats en smult van verhalen over het verbodene en een man die redding vond bij zeven piano's, thuiskomt in het emotioneel lichaamswerk en de verticale verbinding tussen hemel en aarde zoekt in tantra. 'We zijn echt zoo anders', klinkt het meerdere malen. Hoewel, bij *Dansez maintenant* vallen echt alle verschillen weg.

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: LAURA HERWIG, HENNIE SCHIPPERS

'Ik hou ont-zet-tend van de dood', opent Joke het dubbelgesprek over levenslust. 'En ik helemaal niet', roept William uit. Het verschil is er meteen. Het is een dinsdag in maart en we hebben ons geïnstalleerd op de kamer van Wibe op de Nieuwegracht in Utrecht. Ze zijn goed voorbereid. Bij beiden liggen de uitgetypte A4-tjes met de antwoorden en boodschappen die ze mee willen geven uitgespreid op de leuning van de stoel. 'Kijk', zegt Joke. Ze laat het plaatje van een marionet zien die liggend op de grond gefascineerd naar een rode roos kijkt. 'Hier zit het allemaal in. Kun je een roos meten? Het gaat over het onmetelijke, de grote dingen die niet te meten zijn. Het raakt mij in thanatos, de dood, en in eros, met al dat leven en de liefdes. Dat vind ik fascinerend.' Zo opent ze ons anderhalf uur durend gesprek over levenslust. Een keer maakt William zich zorgen of het allemaal wel wordt opgenomen. 'Ik heb het ook uitgeschreven hoor', stelt hij me gerust. Voor de rest laten we het stromen.



De dood ligt direct bij binnenkomst op tafel. Ik moet even schakelen van binnen. Ik was erop voorbereid dat het erover zou gaan, maar niet zo snel en zo direct. 'Ik hou van het onverbiddelijke, dat het duidelijk is, en dat je daar je eigen antwoorden op moet vinden', antwoordt Joke op mijn vraag om opheldering. 'Die combinatie vind ik echt heel gaaf in het werken met volwassenen én met kinderen. Dat gaat van waken bij mensen die gestorven zijn tot het begeleiden van een school waar de juf suïcide heeft gepleegd. Dat hele gebied van de dood. Het is ook heel vertrouwd. Toen ik zes was, stierf mijn eerste vriendinnetje Odetje. Na haar dood 'speelde' ik nog wel twee jaar met haar op de begraafplaats. Als er toen therapeuten waren geweest, was ik daar vast naartoe gebracht, maar voor mij was het goed. In mijn levensgeschiedenis is er veel dood en veel waar geen antwoord op was. Ik hou er natuurlijk niet van als het me overkomt, maar het maakt me wel bescheiden. Het is onmetelijk en je moet een eigen antwoord vinden. Juist op het punt waar je niets te vertellen hebt, vind ik mijn inspiratie.

William heeft een hele andere relatie met de dood. Bij hem thuis werd de dood aan de kant geschoven. William: 'De focus lag op het leven, op enthousiasme, op levensenergie en dansen. Van mijn ouders heb ik meegekregen om niet naar de dood te kijken en het er niet over te hebben. Mijn moeder had een Joodse vader van wie heel veel familieleden zijn omgekomen. Voor mijn moeder was het niet te verteren dat haar grootouders niet meer terugkwamen. Daar is bij haar een deurtje dichtgegaan en dat is nooit meer geopend.' Begrijpelijk om de dood rigoureuus de rug toe te keren om te overleven. Maar als het leven en de dood onverbreekelijk met elkaar verbonden zijn, hoe kun je dan je levensenergie neerzetten als de andere kant er niet mag zijn? 'Dat kan ook niet', antwoordt William. 'Het is een beetje opgeklopt en holt uit. Alsmat aan de *bright side* zijn en ondertussen een bodem missen waar voeding is. Als een bloem die wortels mist. Mijn eerste beweging is improviseren; levensenergie brengen waar het stil is of doodvalt. Zo heb ik antwoord gegeven op het grote verdriet van mijn moeder. Ik heb moeten leren om naar de dood toe te bewegen. Ik herinner me nog de eerste keer dat ik als represen-

tant stond voor de dood. Er ging een wereld voor me open. Wow, dacht ik, dat dit bestaat. Die macht, het gevoel van 'je maakt me niks', dat was indrukwekkend. Vanaf die plek was er ook een ongelooflijk lijntje met het leven. Die horen bij elkaar, wist ik toen. Vanaf dat moment was ik verkocht. De familie-wortels, die heb ik aangepakt. Elke steen uit mijn geschiedenis is wel opgelicht geweest.

Het verhaal dat jij goed van mij kent, is het verhaal van het strakke Belgische internaat waar ik terecht kwam', zegt William tegen Joke. 'En dan de ontsnapping van de zeven piano's', verklapt Joke alsof het om de plot van een spannend jongensboek gaat. 'Er stonden zeven piano's in van die muziekhokjes', legt William me uit. 'Op elk vrij moment ging ik hup, naar de piano. Iedere woensdagmiddag ging ik uit het gesticht naar mijn pianojuf, een lief oud nonnetje. Dat was voeding voor mijn ziel! William zuigt hoorbaar en met volle kracht zijn longen vol. 'Nou dat! Die passie om te willen spelen was er al veel eerder, vanaf een jaar of zeven. Dat is de levenslust, de grote beweging van het hart! Die levenslust van toen zet William nu in in het werken met groepen. *Dansez Maintenant* was het eerste liedje dat ik kon spelen. Dan zat ik met m'n vingertjes de melodie uit te zoeken tot ik het had gevonden. 'Mam!', riep ik toen. 'Ik kan het spelen!' 'Dave!', roep ik. Oude jeugdherinneringen poppen meteen op. Het was mijn aller-eerste singeltje. Ik was stiekem een beetje verliefd op deze zanger. We neuriën de melodie samen. 'Gister zette ik het nummer op in de groep', vervolgt William. 'Ze gingen allemaal in stelletjes dansen.'

Buiten-de-lijntjes verhalen als permissie dat alles er mag zijn

'Dat is toch fantastisch, dat je je eigen hulpbron vindt', vervolgt Joke. 'Ik liep vroeger met drie stuivers naar de Apollo boekhandel in de Maasstraat in Amsterdam om boeken te lenen. Dat was mijn overleving en dat doe ik nog steeds zo. Als iets mij nou levenslust geeft, is het dat het zo samenvalt. Iets wat eerst een ontsnapingsmechanisme was, is

tegelijkertijd het medicijn. Bij een gehandicapte vader na een hersenbloeding en een broertje met polio viel mijn geschaafde knie na het rolschaatsen in het niet. Zo werd ik goed in zwijgen én later in verhalen vertellen. Zoals het verhaal van Demeter die de hele aarde vervloekt op het moment dat haar dochter verdwenen is in de afgrond. Of ik open in het werken rondom het thema seksualiteit een beeldende ruimte met symbolische woorden als 'het vrouwenvertrek klaarmaken'. Het is bijzonder dat zowel de man als de vrouw het onuitsprokene van de symboliek dan verstaan. Ik ben vooral thuis in het werken met 'grote verhalen', mijn persoonlijke voorbeelden zijn vooral buiten-de-lijntjes-verhalen. Bijvoorbeeld over de klap met de haarborstel naar mijn pleegdochter. Niet aardig, maar wel waar. Zo vergroot ik iets uit van de schaduw, dat brengt mensen in beweging.'

Dansez maintenant

Dansez maintenant
Tout l'été les pieds nus dans le sable
Dansez maintenant
Et jetez vos ennuis dans les vagues

Qui dansent, balancent
Au gré du vent sable

Dave, tekst: Patrick Loiseau

Door verhalen te vertellen over het schaamtevolle, over dat wat normaal verhuld blijft, komt er permissie voor anderen om daar ook mee naar voren te stappen. Daarin vullen Joke en William elkaar mooi aan. 'Vanmorgen deed William een oefening om mensen bij hun woede te brengen. In de introductie hierop doe ik dan allemaal kleine dingetjes, zoals de viswijfoefening. Je staat dan in tweetallen tegenover elkaar en bent een aantal minuten vrij om onderdrukte 'scheldwoorden', die vaak zo in de

onderlaag liggen te gisten, open naar elkaar te uiten. Uiteraard zonder elkaar te beschadigen. Het smaakt zo lekker om die verboden gedachtes er gewoon te laten zijn, tegenover je partner, je baas of een vriendin. De energie en levenskracht van de woede mogen er dan helemaal zijn. Daar word ik heel blij van', zegt Joke. Ik kan haar enthousiasme proeven. 'Met verhalen kan ik de context ruim maken. Want natuurlijk zeg je niet "Sterf!", maar Demeter zegt het wel... Dat opent voor mij een heel groot gebied om in te steken. Ik kan goed op de grens werken, zoals bij leven en dood of andere grote levensthema's, waarbij het echt niet eenvoudig is om je weg te vinden. Dat is een soort spanning waar ik het goed bij uit kan houden, bij het onmogelijke. Dat is wat ik ken en wat me vertrouwd is. In mijn leven gaat het ook niet over mooi of perfect, want 'mooi rolstoel rijden' of 'mooi je vader in bad doen', dat gaat niet hè. Dat is buiten alles. In die zin hebben de dood en al die grote dingen me iets gebracht wat heel eigen is: om het binnen de gegeven omstandigheden zo mooi mogelijk te kleuren.'

Tantra als weg naar het goddelijke

Dat wat Joke vindt in de verhalen en in het werken met rouw en rituelen haalt William – naast zijn liefde voor muziek – uit emotioneel lichaamswerk en tantra. 'Dat is een enorme bron van voeding', laat William weten. 'Ik heb mijn vader veel gemist in mijn leven, maar toen ik hem op een gegeven moment opzocht kreeg ik emotioneel lichaamswerk erbij. Dat was wat hij in de wereld zette en wie hij was. Ik ben gewoon mee gaan doen. Mijn overlevingsmechanisme was om niet te voelen. Ik had mezelf ingekapseld. Nu brak ik helemaal open. Het is natuurlijk fantastisch dat ik nu zelf ook de workshop *Emotioneel Lichaamswerk* geef. Met een dikke knipoog naar m'n vader: jij, en ik ook. Tantra is erbij gekomen. In de seksualiteit had ik de neiging om me uit te leven. Nu kan ik het veel meer bij mezelf houden. Het gaat bij tantra vooral om de kracht van levensenergie, om dit in mezelf te ervaren en verbinding te maken tussen hemel en aarde.' Het is even stil. 'Bij mij roept het echt hele andere dingen op', onderbreekt Joke, 'maar, ik hou nu even netjes m'n mond.' Daar houdt ze zich aan. Voor even dan.



William Wilson

'Het gaat om intimiteit en dan komt seksualiteit erbij', vervolgt William. 'Tantra geeft de speelruimte om mezelf en de ander te ontdekken. Door te volgen of te leiden, door overgave of initiatief, kunnen steeds andere stukken van mezelf oplichten en leer ik al die aspecten en schaduwkanten van mezelf te omarmen. In de uitwisseling met de ander kan ik laten zien wat heel kwetsbaar en schaamtevol is, iets wat ik eigenlijk aan niemand durf te laten zien.' Joke luistert aandachtig en zit ook al even op het puntje van haar stoel. 'En die hemel dan?', vraagt ze een tikje uitdagend, 'want dit is meer tussen mensen.' 'Dat heeft te maken met mezelf inordenen in de grotere principes van het leven en te buigen voor dat ik er

niet over ga', verduidelijkt William. 'Als ik me daaraan overgeef en mezelf tegelijkertijd energetisch goed voed en mijn partner doet dat ook, dan ontstaat er iets in de ontmoeting tussen ons waar het volledig knettert. Daar komt een grotere ervaring bij die ik 'licht en liefde' noem en waarvan ik uiteindelijk alleen maar kan zeggen: dit is een weg naar God (naar het gelijknamige boek van David Deida). De seksuele energie is daar de brandstof voor. Als ik het goddelijke wil ervaren, dan gebeurt het in mij. Het is niet die ander, ik heb dat zelf te doen. Je kunt het ook Universele Liefde, de Eenheid noemen. Het gaat niet over woorden.' 'Dat is echt apart', zegt Joke. 'Jij beleeft dat dus aan de seksualiteit en ik ervaar de spiritualiteit en de heelheid vooral aan de dood! Ik probeer een brug te slaan door aan te geven dat het in beide gevallen over het grotere gaat.' 'Ja', beaamt Joke, 'alleen, zo zou ik het nooit vertellen.'

William is vastberaden om te vertellen wat hij zich heeft voorgenomen. 'Wat mij heeft geholpen is om dit niet bij één persoon te willen leven. Als ik dit uitsluitend wil onderzoeken met de vrouw met wie ik getrouwd ben dan kom ik in een afhankelijkheid terecht, die niet bij mij past. Toen we het huwelijksbootje instapten voelde ik al, dat dat niet mijn weg is. We hebben elkaar destijds de belofte gedaan van eeuwige trouw aan onszelf en elkaars ontwikkeling, in plaats van de gebruikelijke eeuwige trouw aan elkaar. We hebben een relatie met ruimte voor anderen. Dat is enerzijds een hele klus om daarin steeds in verbinding te blijven en het geeft confrontaties. Maar anderzijds leidt het tot rijke ontmoetingen en draagt het, met gedegen innerlijk werk, bij aan een diepere verbinding met onszelf. Ik ben mijn vrouw dan ook intens dankbaar dat ze met mij dit pad is willen gaan.' Het wordt even stil tussen ons.

Eros gewoon helemaal leven

Ik ben benieuwd naar het verhaal van Joke en vraag haar ernaar. 'Ik wil eros vooral leven', zegt ze. 'Op mijn 19^e werkte ik mee aan een vakantieweek voor lichamelijk gehandicapten. Er waren ook priesterstudenten, uiteraard verboden terrein. >

Niet gehinderd door enige dogma's werd ik verliefd op een witte pater, die naar Afrika ging. Ik ben dol op reizen. En ik wilde altijd al twaalf kinderen. Het onmogelijke werd toch mogelijk. We zijn nu bijna 50 jaar bij elkaar. De jaren van onvruchtbaarheid waren pijnlijk, het zat er niet in. Uiteindelijk kregen we drie pleegkinderen en zo onverwacht toch nog vier eigen kinderen. En als bonus nu negen kleinkinderen. Wat onvruchtbaar leek, bleek dus heel vruchtbaar. Die twee bewegingen vind ik fantastisch, ze zijn me dierbaar. En het maakt me opnieuw heel bescheiden. Net als tegenover de dood. Zo is het kennelijk bedoeld. 'Hoe ik dat weet?', ik doe altijd een check van binnen. Ons eerste pleegkind heeft het syndroom van Down. Misschien niet zo'n feestelijk perspectief, toch klopt het. Net zoals het verlangen naar een meisje met een bruine huid. Jaren later zat ze dan eindelijk 'in het bakje' van pleegzorg.

Daarnaast zijn vrouwenliefdes voor mij ook heel dichtbij. Binnen Phoenix weten mensen dat ik elke zomer naast een 'nette, fatsoenlijke' gezinsvakantie ook altijd met mijn homo-vriendje op vakantie ga. Wat William heeft met het goddelijke vanuit de tantra, past niet bij mij. Mijn verhaal is dat van de mythe van Inanna, die door de poorten van de onderwereld gaat en alles af moet doen, tot ze naakt staat. Ze geeft gehoor aan de roep van haar schaduwzuster om werkelijk zichzelf te worden. Voor mij is eros, dat het al die kleuren kan hebben en dat ik het kan leven. Dat zet ik ook neer in mijn werk. De ontdekkingstocht van mannen die op mannen vallen, vrouwen op vrouwen of genderthematiek, trekt me aan. Belangrijk is ook: blijven geloven in verlangens en daarin een verwachting openen. Ik hou er bijvoorbeeld van om tegen een cursiste die heel strak in haar energie zit, te zeggen: "Weet je, op de gracht, op nummer 88, zit een winkel en daar verkopen ze rode bh's met kantjes en glitters." Alleen al die fantasie zo neerzetten wekt een energie op, een soort vertrouwen dat het komt. Zo niet nu, dan morgen of overmorgen! William: 'Ja, dat vind ik mooi. Vaak hebben we het over mijn verlangens. Ik wil dat 'mijn' laten zitten. Het is niet mijn verlangen. Het is er. Het is verlangens. Het is voor iedereen. Het zit in de bomen, het zit in de natuur, het zit overal. Het werkt door ons heen. De kunst is om het helemaal toe te laten.'



Joke Goudswaard

Dit klinkt mooi in goede tijden, maar hoe zorg je nou dat het van binnen blijft stromen? Zoals in tijden van tegenslag? 'In 2016 was ik een tijdlang gewoon op', zegt William. 'Toen heb ik een half jaar rustiger aan moeten doen. Ik heb wel gewerkt, maar in een lager tempo. In het met ziel en zaligheid voor de ander beschikbaar zijn, ging ik over mijn eigen grenzen. Dat lesje heb ik wel geleerd. Het blijft heel belangrijk dat ik daarop let. Ik heb nu een heel palet aan ochtendoefeningen, rituelen voor het opschonen van ruimtes, om m'n energiehuishouding in de gaten te houden. De mannengroep, die ik veertien jaar geleden op eigen initiatief ben gestart, is ook een hele belangrijke voedingsbron. Dat zit in de humor, in de lol die we met elkaar hebben, maar met name in het persoonlijk werken met

elkaar in de kring en het delen van de echte pijnstukken. Het tantrapad helpt me omdat het steeds over mij mag gaan.'

'Wij zijn echt anders', roept Joke lachend uit. 'Ik let niet zo op m'n energie. Ik kijk bijvoorbeeld nooit televisie. Maar daar heb ik het niet over. Dat doe ik niet omdat het voor mij niet klopt. Ik geniet ontzettend van m'n werk. Dat voedt me, net zoals lezen, mooi theater, muziek en reizen. Natuurlijk sta ik stil bij wat het vraagt om bijvoorbeeld een boek te schrijven. Dat is een driejarige klus. Voor mij is het eerder een tijdsbe-ginsel. Als ik zin heb, ga ik eraan staan en anders niet, of ik moet zelf iets doen waardoor het leuk wordt, want anders keert het zich tegen mij. Ik heb zo geleerd dat ik over veel niets te vertellen had. Daarbinnen let ik heel erg op mezelf. Voor mij wordt eros ongezond als de kwetsbaarheid verdwijnt, als de dilemma's weg moeten. Levenslust hangt voor mij samen met antwoord geven op je lot en met leven zoals je bedoeld bent, óók als trainer of begeleider. Dat gaat voorbij aan volmaaktheid of regels.'

'Hé William', glimt Joke geheimzinnig. 'Ik weet niet of je 't weet, maar in mijn volgende leven krijg ik pianoles. Ik heb het verzoek al gedaan aan de pianoleraar van mijn zoon. Ik weet zeker dat het goed komt!' Zo rijgen we de verhalen, ondanks de verschillen, toch nog aan elkaar. Gelukkig maar, want ik hou van harmonie. Dan is het tijd voor Joke en William om terug te gaan naar de groep. 'En, klopte het dat wij hier zo waren met z'n drieën?', vraag ik hen. 'Ja volgens mij wel', knikt William. 'Ik vond het heel leuk zo naast/ tegenover elkaar. Het voegt iets extra's toe', bevestigt Joke. 'Ik ben wel benieuwd wat je ervan gaat maken', zegt William op een toon waarin enige ongerustheid doorklinkt. 'Ja, ik ook', antwoord ik hem. Rond 14:00 uur stap ik de deur van het pand aan de Nieuwegracht weer uit. Joke en William vervolgen de middag met de groep over overdracht en seksualiteit en ik nestel me in een fijn café met een goeie cappuccino. Ik doe m'n oortjes in de computer. Altijd een spannend moment. Yes! Alles staat er gelukkig op. Dan volgt de moeilijke taak om dit grote spectrum aan levenslust in te dikken tot slechts enkele pagina's getypte tekst. 🌀

Geliefde workshops van Joke zijn *Op verhaal komen* en *systemisch werken*, *De maskers* en *Toveren in het donker*. Naast de vervolopleidingen *Het Helende Verhaal* en *Op de Rand van het Licht*, over werken met rouw en rituelen, ontwikkelt Joke samen met Morten Hjort momenteel de nieuwe vervolopleiding *Eros in begeleidingswerk*.

William geeft de workshops *Man en Energie* en *Man en Seksualiteit* die beide gaan over het thema levenslust. In *Man en Energie* (samen met Peter Asscheman) komen Emotioneel Lichaams-werk, Sjamanisme en een zweethutritueel samen. In *Man en Seksualiteit* ervaar je hoe verlangen een bron is voor ultieme levenslust. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van Systemisch Werken en Tantra om te komen tot meer seksuele autonomie.

Hennie Schippers maakt poppen van keramiek. Hiermee geeft ze voorstellingen. De foto van Pessoa met de roos komt uit de voorstelling *Het onmeetbare*.

www.theaterschil.nl

Physis, dat wat groter is dan Script

het spirituele kader van de Transactionele Analyse

TEKST: STEFAN WOUDEBERG IN SAMENSpraak MET ALEX LAGAS • BEELD: LAWINE

De keuze voor levenskracht als thema van deze Vuurvogel is mede tot stand gekomen door mijn fascinatie voor Physis. *Physis* komt uit het (oud-)Grieks en betekent zoiets als 'natuurlijke wetten'. Het wordt vaak genoemd in combinatie met *nomos* wat verwijst naar 'menselijke wetten'. Heraclitus, een filosoof die leefde in de 6^e en 5^e eeuw voor Christus, gebruikt *Physis* om de groeikracht in de natuur aan te geven. Voor Heraclitus was alles altijd in beweging en dus wordende, op weg naar eenheid. Hij formuleerde de beroemd geworden stelling 'Alles stroomt'. Eric Berne, de grondlegger van de Transactionele Analyse (TA), adopteerde de term *Physis* om te refereren aan het uitgangspunt dat mensen een innerlijke drijfkracht richting heling hebben, een autonome aspiratie, die bijdraagt aan een collectieve evolutie.

Eind 2016 is Alex Lagas mijn collega geworden. Wij zijn beiden CTA *under contract*, wat betekent dat we ons voorbereiden op het afleggen van het CTA (*Certified Transactional Analyst*) examen. Alex blijkt net als ik gefascineerd door Physis. Wellicht omdat spiritualiteit en religie in het leven van onze vaders een prominente rol speelden. Mijn vader, die na de oorlog opnieuw betekenis moest geven aan zijn leven, is via zenboeddhisme, humanisme en een korte periode bij de Oudkatholieken, uiteindelijk uitgekomen bij de gnostiek. Ik erfde van hem een flinke boekenkast vol esoterische en mystieke uitgaven. De vader van Alex bekeerde zich op latere leeftijd tot het bahá'í-geloof. Hij voelde zich onder andere aangetrokken tot de positieve mensvisie van dit geloof. Het bahá'í-geloof gaat ervan uit dat de verschillende religies alle bijdragen tot een hoger doel, tot wereldvrede. Physis, net als het bahá'í-geloof en de gnostiek, gaat over worden wie je bent, in positieve zin.

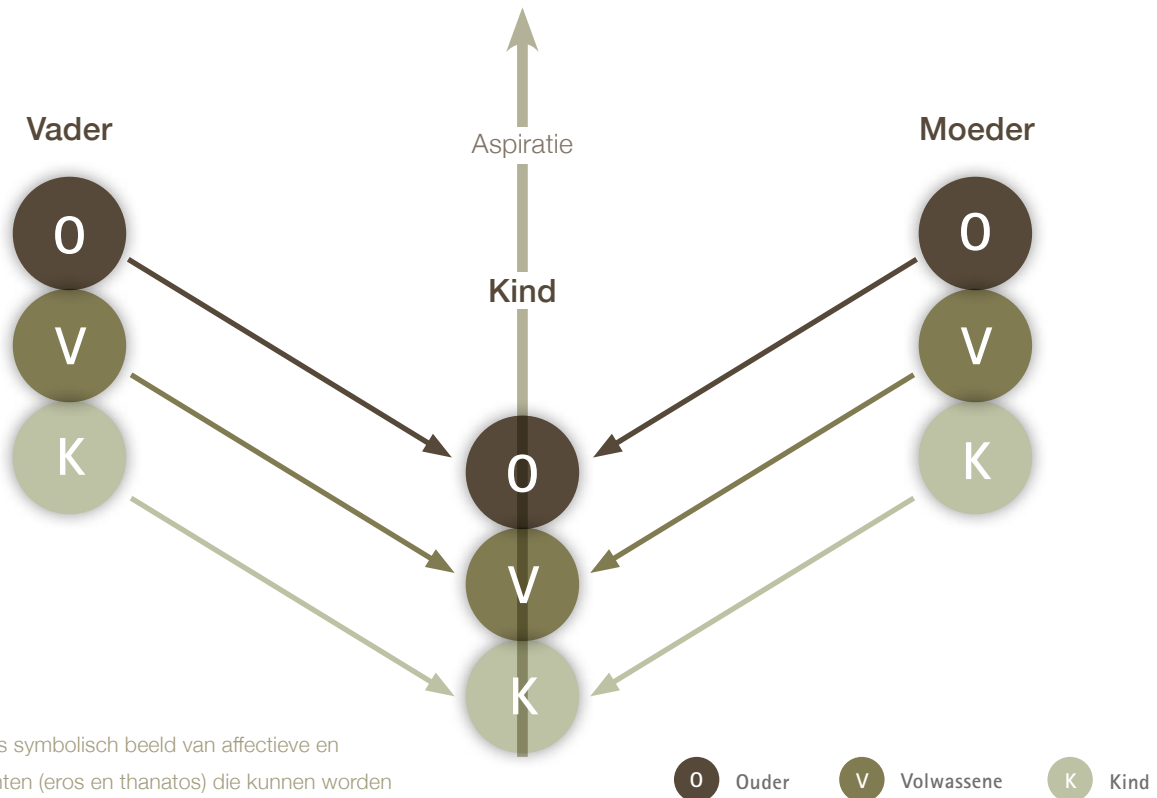
Physis is een van de weinige concepten die van begin af aan ongewijzigd onderdeel zijn blijven uitmaken van het

gedachtengoed van Eric Berne. Physis is zo een belangrijk element van het grotere kader van de TA. Het is Physis dat ons aanzet om losser te komen van ons script, om te worden wie wij ten diepste zijn. In zijn laatste boek *What do you say after you say Hello?* beschrijft Eric Berne hoe Physis de autonome aspiratie van een mens doet opstuwten uit de diepten van het Somatische Kind en doet uitrijzen boven de grens-opleggende krachten van het script dat wij hebben gevormd onder invloed van (ouderlijke) liefde en ouderlijke en existentiële beperkingen (zie ook het schema met de scriptmatrix). Het is Physis die deze affectieve en destructieve krachten kan transformeren en inzetten voor groei. Physis vraagt een nederige houding van de begeleider. Berne gebruikte vaak de volgende zinsnede om zijn basale, transcendente houding te illustreren: 'We treat them, but it is God who cures them.'

HET IS PHYSIS DAT ONS AANZET
OM LOSSER TE KOMEN VAN ONS
SCRIPT, OM TE WORDEN WIE WIJ
TEN DIEPSTE ZIJN.

Physis, eros en thanatos zijn voor Berne drie onbewuste krachten in ons leven. Eros en thanatos zijn vergelijkbaar met de affectieve en destructieve krachten, waarbij Physis deze krachten transformeert. Eros gaat meer over levenslust en scheppingskracht, thanatos leert ons om ons te verhouden tot dood en verlies, terwijl Physis gaat over levenskracht, de lust te worden wie we zijn, ofwel bestemmingslust.

Ik wil het op mijn eigen manier



De Scriptmatrix als symbolisch beeld van affectieve en destructieve krachten (eros en thanatos) die kunnen worden getransformeerd door autonome aspiratie (Physis).

In het werken als trainer en begeleider vormt Physis zowel voor Alex als voor mij een belangrijke bron van inspiratie. Mijn leidend principe klinkt voor mij in *de profundis clamavi* (Latijn: uit de diepten roep ik u), dat ik ooit als 20-jarige hoorde in een opera van Verdi en meteen prachtig vond. Wat vanbinnen, in mijn (jouw) diepten, wil gehoord worden? Dat is voor mij een vraag die als ondertoon altijd resoneert in hoe ik werk. Dat gaat natuurlijk ook over mij, over hoe ik als 3-jarige, na de dood van mijn moeder, deels opgehouden ben me te laten horen. Physis herinnert me eraan dat ik me wil – moet! – laten horen. Zingen helpt mij ook zo om mijn levenskracht weer te voelen.

Alex vertrekt in het werken met groepen of individuen vanuit het besef dat de mensen die bij hem komen, net als hij ooit van hun eigen stroom af zijn geraakt en ten diepste weer naar huis willen. Terug naar hun bron om daar de eigen stroom weer te vinden en zich aan over te geven; luisteren naar de stem van je bestemming. Van jongs af aan kent hij ontworteling. Steeds weer verhuizen

en zich steeds weer een nieuwe omgeving eigen moeten maken. Hij vond zichzelf gedurende zijn leven steeds vaker terug op plekken waar hij niet wilde zijn. Totdat hij vastliep en zichzelf eindelijk vroeg: wat wil je nu echt? Het antwoord was er meteen: ik wil naar huis. Alex heeft als bahá'í het uitgangspunt meegekregen dat de eenwording van de mensheid onvermijdelijk is. Onvermijdelijkheid betekent voor hem dat er een drijvende kracht is die het individuele overstijgt. Daar gaat Physis voor hem over. 🌱

Als je meer wilt lezen over Physis en TA, lees dan bijvoorbeeld *TA as an integrated approach* van Petrůska Clarkson, 1992 of *What do you say after you say Hello?* van Eric Berne, 1972



Therapeut zijn is meeresoneren en bij jezelf blijven in één adembeweging

TEKST: ANDREA VAN REEKEN-SLEE

De levenslust zit in de nieuwsgierigheid en het open aftasten van jezelf en de ander. Gedreven willen weten hoe het mysterie van ons mens-zijn in elkaar zit.

Een gave van veel therapeuten is te zien en te voelen wat er bij de ander speelt. Je resonanceert mee. De opgave is onderscheid maken. Wat is van mij, wat van de ander. Dit verschillsbewustzijn is in elke seconde van belang.

Bij het ontwikkelen van verschillsbewustzijn gaat het erom je lichaam en de energie in je lichaam te leren voelen en ervaren of, zoals soms gezegd wordt: *own your body*. Hoe? Met je inademing onderzoek je je lichaam, maak je ruimte, laat je los, vul je lege ruimtes op, maak je je energie stromend, nemen (verkrampde) organen weer hun oorspronkelijke vorm aan. Inademend kom je tot leven en pak je vast, uitademend geef je je over en laat je los. Uitademend stroomt wat je aankeek alweer uit je weg. Zo word je gaandeweg transparanter voor de oneindige energie om je heen en wordt je verschillsbewustzijn groter. Je raakt doorlaatbaarder en verankert diep in jezelf. Elke dag opnieuw loslaten wat niet van jou is en wat niet bij je hoort. Het is een pad van belang voor elke therapeut die resonanceert op zijn of haar cliënt.

De levenslust zit in de nieuwsgierigheid en het open aftasten van jezelf en de ander. Gedreven willen weten hoe het mysterie van ons mens-zijn in elkaar zit. De ander het geschenk te geven van het gezien worden, en dan te bewegen naar dat hij zichzelf het geschenk kan geven van zichzelf zien. Zo vallen projecties weg en staat je cliënt ineens meer in contact met de werkelijkheid.

De opgave om als therapeut bij jezelf te blijven is groot. Want niet loslaten, betekent dat de gevoelens, gedachten, pijnlijke,

ziekten, zelfs verkoudheid, overtuigingen en dromen van de ander in je blijven hangen. Als je dan na een dag hard werken terugkeert in je gezin of sociale omgeving, loop je het risico hen te bejegenen vanuit dat wat niet van jou is, wat je hebt meegenomen en nog aan je kleeft. Ook loop je het risico om uitgeput te raken, je vermoed te voelen of ziek te worden. Loslaten is lijfsbehoud.

Naar welke kust wil je oversteken, mijn hart?
Er is geen reiziger voor je uit, er is geen weg.
Wees sterk en keer in tot je eigen lichaam,
want daar vindt je voet vaste grond.
Besef dat goed, mijn hart,
ga niet naar een andere plek.

KABIR



Er zijn diverse stappen in dit proces:

Als therapeut heb je weet van het proces van meeresoneren. Je hebt, net als ik, wellicht van Wibe Veenbaas mensen leren begeleiden. En misschien zie je hem nog heen en weer lopen voor de groep en die allerbelangrijkste basisvraag bij het begeleiden van mensen stellen: 'Ben je bereid om antwoord te geven op je eigen eerste lichaamsreactie in de ontmoeting?' Hij stelde hem wel duizendmaal, tot frustratie van ons als toehoorders. We moesten zelf antwoord geven.

1. Deze vraag is je basis. Je mag hem letterlijk nemen. In contact met de ander, stel je niet alleen je hart, maar je hele lichaam open en dan gaat je lichaam een fysieke en energetische reactie geven. Die reactie kun je waarnemen met één of meer van je zintuigen, maar waarschijnlijk het beste en eerste met je lichamelijke tastzin. Later verscherpen de andere zintuigen zich ook, als je elke dag specifieke loslaat-ademoefeningen doet.
2. Als je die reactie waarneemt in je lichaam, is het eerste wat je tegen jezelf zegt: dit gaat over mij, maar zeker ook over de ander. Het stuk dat hierin over jou gaat, neem je mee naar je intervisie – met name het drama – en tegelijk is jouw reactie ook je stuur in de begeleiding van de ander. Met het parallelle stuk dat waarschijnlijk over de ander gaat, zet je de begeleiding in vanuit je eigen stuur. Het vraagt dus een vrij groot verschilbewustzijn op je eigen drama en het thema van de ander.
3. Dan benoem je de waarneming in je lichaam voor jezelf. Tegenover een symbiotisch iemand bijvoorbeeld kun je duidelijk voelen dat je niet meer helder kunt nadenken, of dat je duizelig wordt, of een zeeziek gevoel krijgt. Of tegenover iemand die teveel z'n best doet en onderdrukte razernij heeft, kun je klemmende kaken krijgen en pijn aan de zijkanten van je hoofd. Neem het waar, benoem het voor jezelf en weet dat de ander ook iets voelt dat erop lijkt.
4. Daarna maak je de stap om wat je voelt en waarneemt in je lichaam, om te vormen naar een vraag aan de ander. Bijvoorbeeld aan iemand waarbij je kaken strak worden,

zou je kunnen vragen: 'Hoe ken je het om zo je best te doen?' Aan iemand bij wie je zeeziek wordt, kun je vragen: 'Hoe ken je het om naar alle kanten te bewegen en overal je aandacht op te richten, zonder dat je je eigen houvast voelt?'

5. Ook als de ander de vraag niet bevestigend beantwoordt, blijf je je waarneming serieus nemen en zoek je naar andere, zorgvuldigere woorden voor je vraag. Bedenk dat je neigingen benoemt en dat het belangrijk is om hier bescheiden te zijn. Niets is helemaal waar en niets is helemaal onwaar.

Dit is wat je bij Phoenix leert. Maar er is meer. Omdat het een vrij intensief proces is en je je lichaam gebruikt als monitor, moet je dit instrument ook weer ontdoen van al die waarnemingen die niet van jou zijn. Daarbij is het niet de bedoeling dat je je gaat beschermen of afschermen. Want begeleiden kan alleen met het hart en met het hele lijf. Maar hoe dan?

Om elke dag opnieuw cliënten helder te kunnen begeleiden, zonder al te veel last te hebben van indrukken die aan je blijven kleven, is het nodig om je schoon te maken. Net zoals je elke dag doucht en tandenpoetst, moet je ook elke dag loslaten wat niet van jou is. Als je dat niet doet, leid je je leven vanuit gevoelens, gedachten en overtuigingen die niet van jou zijn en wie ben je dan? Kortom: loslaten is lijfsbehoud voor iedereen die werkt in de ontmoeting. Maar ja, hoe laat je los?

6. De eerste stap is onderscheid maken door te voelen en niet meer over je grenzen te gaan. Door over je grenzen te gaan, kun je de signalen van je lichaam steeds minder goed waarnemen. Verschil waarnemen betekent dat je jezelf ijkt en ervaart: dit is mijn rechte lijn in mijn wervelkolom (ruggengraat ontwikkelen). Niet of onvoldoende voelen, betekent dat je aanwezigheid minder is en dat betekent weer dat je geest moeite heeft om in je lichaam te blijven (body-mind connectie). Als je vriendelijk en zacht bent voor je lichaam wil de Spirit, de Shen van het hart, er wel in wonen. Dus ga je lichaam in. En voel, beleef, ervaar, neem waar, laat los en centreer in jezelf. Dan vindt je voet vaste grond.



7. Het echte loslaten gaat erover dat je doorlaatbaar wordt. Dat je je spreekwoordelijke voordeur wagenwijd open hebt staan en de achterdeur ook. Het moet immers doorstromen, als je wilt begeleiden met je hart en je lijf open. Geen doorstroming, omdat de achterdeur (je aarding) dicht is, betekent dat je jezelf uitput, ziek wordt, geen prikkels meer kunt verdragen, niet begrijpt waarom je zo moe kunt zijn. Het punt is, dat jij het niet bent die moe is, maar het zijn de indrukken van anderen die je moe maken. De eenheid van lichaam en geest is zo sterk, dat je hele lichaam, inclusief je organen en cellen, bloed en energie meeresoneren als je begeleidt. Dus daar moet je voor zorgen door los te laten.
8. Het echte loslaten is een kwestie van een energiehuishouding voeren. Download een korte adem oefening op phoenixopleidingen.nl volgens de methode Hetty Draaier. Let op: niet te vergelijken met Kundalini-ademhaling of andere yogatechnieken die je juist ontwaarden en waardoor je niet loslaat en niet centreert. 🌀

HOE BEGIN JE MET LUISTEREN NAAR JE LICHAAM, ALS JE DAT NIET GEWEND BENT?

- Respecteer elke sensatie, ook de hele kleine. Dus eet wanneer je trek hebt, stop wanneer je een vol gevoel krijgt, drink bij dorst en drink niet als je geen dorst voelt. Zorg dat je het altijd lekker warm hebt, en vooral je buik en je voeten. Als je doucht, zorg dan dat het niet te heet is. Als je zin hebt in iets, vraag je dan af wat het is dat je wilt en geef het lichaam er wat van.
- Na een tijd nauwgezet luisteren naar je fysieke signalen, gaat je lichaam erop vertrouwen dat je ook luistert als het een ander soort signalen gaat geven.
- Na nog weer een tijd zo samenleven met je lijf, je adem oefeningen regelmatig doen en niets anders meer willen dan wat je lijf wil, ga je in de ontmoeting veel duidelijker een eerste reactie waarnemen en krijg je veel informatie via je lijf als instrument. Daarbij laat je los en wis je de ruit van je waarneming of monitor elke dag opnieuw schoon.

Drs. Andrea van Reeken-Slee is psycholoog en eigenaar van InnerCompas Executive Coaching Amsterdam.



Op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel vind je een korte adem oefening die bij dit artikel hoort, ingesproken door Andrea Reeken-Slee.

Fanita English: 'Get your hands off my script!'



TEKST: SANDER REINALDA • BEELD: JOACHIM KARNATH

In twee vorige Vuurvogels heb ik stilgestaan bij twee coryfeeën van de Transactionele Analyse: euhemerus Eric Berne en TA-denker en -practitioner van het eerste uur Claude Steiner. Een andere grootheid die aan de wieg van TA heeft gestaan is de inmiddels 101-jarige Fanita English, die onder andere met haar beschrijving van de motivatoren *Survia*, *Passia* en *Transcia* een bijzondere invulling geeft aan het thema van deze Vuurvogel: levenslust en levenstaak. Maar daarover later meer.

Het is algemeen bekend dat Eric Berne en Fanita English elkaar weliswaar respecteerden, zeker in hun beider creativiteit en analytisch vermogen, maar ook dat zij menige controversie met elkaar uitvochten en daarbij beiden de confrontatie niet schuwden. Het ging er dan hard en kritisch aan toe. Een belangrijke bron van hun botsingen was gelegen in het feit dat Eric Berne in zekere zin deterministischer was in zijn opvattingen over de mens en Fanita English meer ontwikkelingsgericht. Het is waarschijnlijk dat zij elkaar met die fundamenteel verschillende opvattingen zowel gestimuleerd als geïrriteerd hebben.

Fanita English heeft in haar leven twee keer de prestigieuze *Eric Berne Memorial Award* in ontvangst mogen nemen. In 1978 voor haar onderzoek naar racketeering: hoe slagen wij mensen erin om bepaalde gevoelens te onderdrukken en in de plaats daarvan andere gevoelens te ervaren en die ook werkelijk als 'echt' ('authentiek' in TA-termen) te beleven. Haar werk rondom deze *substitution factor* heeft het onderzoeken van zoiets ingewikkelds als 'wat voel ik nu echt?' aanmerkelijk toegankelijker gemaakt. In 1997 ontving zij ten tweeden male de EBMA, deze keer voor haar werk rondom episcrypt, door haar ook wel de *hot potato* genoemd: hoe door de generaties heen

een (groeibelemmende) opdracht wordt doorgegeven aan de zwakste schakel van de keten. Haar theorie rond episcript ligt aan de basis van wat in systemisch werk naar boven komt als de cliënt ontdekt dat de last die hij of zij draagt tenminste deels bij (een van) de ouders hoort. De module *Teruggave*, zoals beschreven in *Vonken van verlangen*, is een mooie en vaak effectieve werkvorm om zich van de hete aardappel te ontdoen en aldus veelal een scriptdoorbrekende ervaring van opluchting op te doen.

Veel minder bekend, maar wat mij betreft ook zeer de moeite waard, is het door Fanita English beschreven idee van drie motivatoren in ieders leven: *Survia* (ons vermogen om te overleven, zowel letterlijk als ook in een bepaalde rol, functie of positie), *Passia* (ons vermogen tot en onze behoefte aan creativiteit, nieuwsgierigheid, enthousiasme, exploratie) en *Transcia* (ons vermogen en ook hier weer eveneens onze behoefte om tot rust te komen, ons te kunnen bezinnen, los te laten). Deze drie motivatoren, die deels zijn gebaseerd op de Freudiaanse *drives*, vragen alle drie om investeringen, om geregeld onderhoud. Daar waar we in een bepaalde fase van ons leven innerlijke conflicten ervaren of onvrede in betekenisvolle relaties, kan het zinvol zijn om te onderzoeken welke van de motivatoren ondervoed is en daarmee mogelijk de oorzaak van de impasse.

In 2010 vond de tweejaarlijkse EATA-conferentie plaats in Praag. Fanita English was daarbij ook aanwezig en zij vertelde dat het, gezien haar leeftijd, haar laatste Europese reis zou zijn. Ik had het grote genoegen haar bij verschillende gelegenheden tijdens die conferentie te zien en te horen. Tijdens een rondetafelgesprek over script verwoordde Richard Erskine een typisch Berniaanse opvatting over dat onderwerp – namelijk

dat script in wezen slecht is en dat we moeten toewerken naar een zo scriptvrij mogelijk leven – waarop Fanita English pittig naar hem uitviel: 'Get your hands off my script! It saved my life.' Met die oprisping verwoordde ze precies waar ze haar hele leven voor heeft gepleit, namelijk dat we met mildheid (leren) kijken naar wat ons en de ander beweegt en van daaruit onderzoeken wat we aan onvermoede opties hebben om de dingen anders te doen. Tijdens een door haar verzorgde workshop, in een te kleine, oververhitte en bovenal bomvolle ruimte, waarin ze moeiteloos switchte tussen een stuk of zes talen, was ze ook buitengewoon helder over haar opvattingen: 'Script is good. Episcript, that's bad!'

Fanita English, een heerlijk heldere TA-grootheid, die niet alleen de TA-theorie verrijkt heeft, maar die vooral ook een bron van groei en ontwikkeling voor heel veel mensen is, binnen en buiten de TA-gemeenschap. Op YouTube is te zien hoe zij, ook als 100+-jarige, nog geniet van het leven en vol anekdotische wijsheden weet te inspireren. Daarnaast zijn er gelukkig ook nog haar artikelen, haar boeken en filmpjes op internet vol vrolijk stemmend materiaal om professioneel, maar zeker ook persoonlijk ons voordeel mee te kunnen doen. 🐦

Met dank aan Roos Ikelaar, Marij Peeters en Tina Wrede.

www.fanita-english.com



Voor een filmpje over drivers en motivators: ga naar de digitale vuurvogel op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Met mildheid (leren) kijken naar wat ons en de ander beweegt en van daaruit onderzoeken wat we aan onvermoede opties hebben om de dingen anders te doen.

Systemisch kijken naar mens en dier

TEKST: EDUARD DECKERS • BEELD: EMANUELLE DECKERS



Dit dreigt een verwarrend verhaal te worden. Althans, zo voelt het als ik stilsta bij hoe ik geworden ben wie ik ben. Want passie, zo merk ik, is nauw verbonden met je diepste Zelf – daar waar je geroepen wordt – én dat wat je tegenhoudt om er gehoor aan te geven. En dus ook met de stenen die ik tegen ben gekomen en te overwinnen had zodat het bij mijzelf kon gaan stromen. Een continu proces in wording. Eén waarin de contouren van mijzelf steeds meer zichtbaar worden.

Het is najaar 2013. In de hoedanigheid van beleidsmedewerker bij het ministerie van Landbouw woon ik een bijeenkomst bij in Wenen. En tussen de oersaai cijfertjes en verantwoordingsbetogen verschijnt een man ten tonele. Een vreemde eend in de bijt, zou je kunnen zeggen. Maar wat hij te zeggen heeft, raakt mij diep. Er wakkert een vlam aan waarvan ik niet wist dat hij in mij bestond. De man vertelt van een klas met kin-

deren die socialer, oplettender en rustiger worden als er een hond in de klas aanwezig is. Van onthechte kinderen die benaderbaar worden als je ze een hond in handen geeft. En van een onderzoek waaruit blijkt dat het ene type mens meer van zijn hond gedaan krijgt dan het andere. Er gaat een wereld voor mij open. En belangrijker nog: er ontstaat een onderstroom die niet meer te stuiten is. De geest is uit de fles.

In de dagen die volgden, zocht ik contact met deze Weense professor. Hij gaf me diverse wetenschappelijke artikelen over mens-dierrelaties en de hechting tussen dier en mens. Uit onderzoek bleek hoe met name mens en hond zich aan elkaar hechten als ouder en kind en welke fysiologische processen daaraan ten grondslag liggen. Mens en hond, ouder en kind. Het verklaarde de emoties die ik als dierenarts zag bij mensen die met hun hond op het spreekuur kwamen en het enorme verdriet wanneer zij afscheid moesten nemen als het dier zijn leven geleefd had. Het verklaart ook hoe, net als een kind de ouder, de hond zijn baasje kan volgen.

Terugkijkend op de afgelopen 5 jaar zijn de stenen die ik tegenkwam om deze onderstroom vrij te laten stromen, geen obstakels geweest, maar de zetjes van het lot die ik nodig had om te komen waar ik nu ben. Zoals weleens gezegd wordt: wees niet ongerust, als het tijd wordt om te bewegen, maakt het leven het je zo ongemakkelijk dat je geen andere keuze meer hebt.

Allereerst raakte ik in een stevige burn-out. Wat een hel als je brein niet meer werkt, boodschappen doen 2 uur duurt en je niet meer weet wat je moet doen. En wat een zegen! Ik had geen andere keuze dan op zoek te gaan naar de bron. Zo kwam ik in aanraking met Systemisch Werken. Het opende niet alleen de poort naar mijzelf, maar ook naar een dieper weten als het gaat om de dynamiek met onze dieren.

Door deze therapie kreeg ik inzicht in hoe ik mijn nest heb aangetroffen en welke innerlijke beweging ik hierdoor heb gemaakt. Een moeder die van binnen meer bij de oorlog en haar eigen moeder was dan bij mij, en die treurde om het verlies van haar eerste twee kinderen, mijn zussen. Een vader die zijn kwetsbaarheid niet wist uit te dragen, die misgreep bij zijn vrouw en zijn eigen weg ging. Gevangen tussen bevroren en verborgen liefde. Er waaide een gure wind in mijn nest. Wat heb ik naar hen lopen zoeken en wat ben ik daar goed in geworden: zoeken in het grote veld.

Ik merkte dat door de inzichten die ik kreeg bij familieopstellingen met name mijn dochter anders op mij begon te reageren, zonder dat ze wist dat ik überhaupt een opstelling had gedaan. Dat schudde mij wakker. Als mijn dochter anders op mij reageert als er bij mij van binnen verschuivingen plaats vinden, dan werkt dat misschien net zo tussen dier en mens! Als de mens anders in het leven gaat staan, wat betekent dat dan voor het gedrag van het dier? Mijn verlangen dit verder te onderzoeken, deed mij op de stoel bij Peter Ascherman belanden: 'Ja Eduard, als jij mensen op dit vlak wilt begeleiden, zal je vooral jezelf moeten leren kennen.' En zo kwam ik terecht in de opleiding Systemisch Werken. Het voelde als thuiskomen. En ik was nog maar net op pad.

Inmiddels begeef ik mij vrijwillig en bewust, in contact met wie ik zelf ben, in het veld van de mens voor mij en het dier dat hij heeft meegebracht. En als ik rondscharrel in het nest van de mens en de innerlijke beweging die hij maakt, op zoek naar het haakje waar het dier aan blijft hangen; Als ik het gemis voel van het dier, voortgebracht uit een traumatische jeugd als straathond of in het harnas van een fokker; Als ik merk wat dit dier en deze mens heeft samengebracht en het diep-kinderlijke verlangen voel dat hieraan ten grondslag ligt; Als ik even mijzelf laat, en vanuit warmte en liefde aandacht geef voor wat gezien wil worden bij zowel de mens als zijn dier... Daar, precies op dat moment, kom ik thuis bij mijzelf.

Je passie volgen. Makkelijker gezegd dan gedaan. Want in het volgen van je passie ontmoet je ook dat wat je er al die tijd van heeft weerhouden en wat maakte dat het je passie is. Passie, de onderstroom die bovenstroom word. 🌀

Eduard Deckers is Systemisch dierenarts. Hij richt zich op het volledige systeem dat mens en dier met elkaar vormen.



VROUWELIJK LEIDERSCHAP

Opgesloten, afgesloten
Stijf bevroren en verscholen
Haar ziel gevangen
In het zwart van de nacht
een beetje doodgegaan
in het overleven zichzelf verloren

Als de leeuw ontwaakt
Haar kracht hervonden
Schenkt ze nieuw leven
Wekt verwachting en hoop
En achter de muren
Opent voorzichtig haar hart

ANNETTE

Mijn eerste indrukken als leider van Phoenix

Juli 2017 droeg Wibe Veenbaas zijn leiderschapsplek over aan Morten Hjort. Nu, bijna een jaar later, kijkt Morten terug op zijn eerste jaar als leider van Phoenix Opleidingen.

Het moment van transitie was een betekenisvol moment waar ik, samen met Wibe, lang naar heb toegewerkt. Ik wist natuurlijk niet hoe het zou zijn op deze nieuwe plek. Ik had verwacht dat ik er gespannener onder zou zijn, dat ik er, onder druk, strakker op zou zijn gaan zitten, dat is, tot nu toe in ieder geval, nog niet gebeurd. De vele jaren van voorbereiding hebben mij daarin wel geholpen. Ik was, zo heb ik dat echt ervaren, voor het eerst in mijn leven klaar. Ik ken het zo goed uit mijn geschiedenis dat ik iets moest doen voor ik er klaar voor was. Thuis, en dan bedoel letterlijk in het huis waar ik opgroeide, heb ik altijd een spanning gevoeld. Als we als familie, in groter verband, met grootouders en ooms en tantes, bij elkaar kwamen, dan kon ik me ontspannen. Tijdens de overdracht vorig jaar liet ik een foto zien waar ik als kleine jongen op sta, omringd door veel van mijn familieleden. Dat beeld, die ervaring, is voor mij een anker van ontspanning en vertrouwen. Die ontspanning en dat vertrouwen heb ik afgelopen jaar ook steeds gevoeld of makkelijk terug kunnen vinden.

Mijn nieuwe plek doet mij anders waarnemen, op een andere manier de tekens verstaan; dat had ik niet voorzien. Wat niet veranderd is, is dat er zo veel mensen met zo veel liefde voor Phoenix werken. Dat valt me nu wel meer op, op mijn nieuwe plek. Het was er al, het is niet nieuw, ik neem het anders waar. En

bijvoorbeeld ook hoe fundamenteel de bijdrage is van de verzorging. Hoe beter zij een bedding kunnen leggen, hoe beter het gaat met de groepen. Dat zie ik nu meer dan eerst. Ik heb meer 'vrouwelijk' perspectief gekregen: meer 'hoe is het nu hier?' in plaats van 'wat moet hier gebeuren?'. Ik ben gevoeliger voor hoe de trainers, de mensen van de verzorging en de administratie in hun vel zitten, of ze het goed hebben of juist een lastiger fase doormaken.

Wibe blijft de oprichter, een bron voor de organisatie en voor mij. Ik blijf me bij hem voeden, hij blijft mij inspireren. En er is een wereld waar hij niet meer aan meedoet. Ik mis hem in de vanzelfsprekendheid waarin we elkaar konden vinden als het even lastig was, hoe we aan een half woord genoeg hadden. En ik voel nu meer vrijheid om het meer naar mijn hand te zetten, mijn signatuur eraan te geven. Bijvoorbeeld de inrichting van E, onze nieuwe locatie op de Nieuwegracht 56, die ik nu samen met Manon Vos heb ingericht. Ik kies dan voor meer ruimte en lichtere kleuren.

Ik sta nu inhoudelijk op de eerste plek. De leiding hebben op de inhoud zie ik als

mijn grootste leerlijn. De taakverdeling was dat Wibe daar de lead in had, terwijl ik de lead had in de meer praktische zaken (financiën, het rooster). Een voorbeeld van een inhoudelijke bijdrage van mij is hoe ik, met name in de opleidingen *De tekens verstaan* en *Professionele Begeleiding van Organisaties*, de nadruk leg op het effect van aanwezigheid. Dat is voor mij een wezenlijk onderdeel van hoe ik mensen leer hun eigen tafel te dekken, tevoorschijn te komen in hun eigen kaders, hun leiderschapsplek in te nemen: eerst aanwezigheid, dan interventie.

Mijn resonantieveld is anders dan dat van Wibe, zoals ieders resonantieveld uniek is. Ik sta nu op de eerste plek, er is verticaliteit, maar ik ben minder langdurig dan Wibe ook de opleider van de medewerkers geweest, ik ben een tijd zelfs collega geweest. Zo beweeg ik anders tussen leiderschap en lidmaatschap. Ik vaar nét een andere koers, en voeg onvermijdelijk ook iets toe aan de bron-bestemmingslijn van Phoenix. Ik wil mensen uitnodigen meer te komen met hun eigen initiatief. Het past bij de fase van teamontwikkeling waar we nu in zitten, maar het past ook bij mij. Ik houd zo van mijn vrijheid. Ik wil graag dat iedereen in vrijheid kan bijdragen, vanuit eigen ideeën, talenten en kwaliteiten. 🌊





We leven in een tijd die steeds lawaaiiger lijkt te worden, waar steeds meer afleiding is en waarin tegelijkertijd steeds meer mensen burned-out, overprikkeld en depressief zijn. We raken onszelf kwijt. In de chaos verlangen we in toenemende mate naar stilte en het terugvinden van de verbinding met wie we ten diepste zijn. Yogascholen, stilteweekenden en mindfulnessopleidingen rijzen als paddenstoelen uit de grond. Hoe kunnen we verstillen te midden van het lawaai? Hoe kunnen we ons weer verbinden met de stilte in onszelf? Hoe vinden we die stille plek van waar het leven ons weer roept? Sandra van der Maarel gaat op zoek naar de stilte. In de vorige Vuurvogel volgde ze een bijeenkomst van de quakers en sprak ze met Wibe Veenbaas. In deze Vuurvogel Deel II, over stilte als toegang tot het hart en stilte als een groot misverstand.

Stilte zoeken in lawaaierige tijden vol verleiding en vermaak

DEEL 2: STILTE ALS TOEGANG TOT HET HART EN STILTE ALS GROOT MISVERSTAND

TEKST: SANDRA VAN DER MAAREL • BEELD: PXHERE.COM, ZOLTAN STERN, LAURA HERWIG EN ANNETTE

SOEFISME: de religie van het hart

'Everything in life is speaking in spite of its apparent silence.'

~ Hazrat Inayat Khan

Het is een mooie nazomeravond als ik me naar Amsterdam begeef om deel te nemen aan een open meditatieavond van de soefigemeenschap Amsterdam. Binnen Phoenix kennen we het soefisme vanuit de prachtige teksten en inzichten van Rumi en Hafiz. Op de internetsite van de soefigemeenschap staat: 'We willen proberen om de weg "naar binnen" te gaan, door te verstillen en ons te concentreren op schoonheid.' Dat klinkt aantrekkelijk en weldadig. Ik ben ruim op tijd, het is mooi weer en ik besluit mezelf te trakteren op een overheerlijke risotto op een terrasje in de buurt. Ik beland midden in de hectiek van de stad. Auto's, scooters, trams, bellende en appende fietsers en voetgangers vullen hier de ruimte. Het is er allesbehalve stil. Naast mij neemt een gezin vrij luid de planning door. De stress is voelbaar. Ik had het kunnen weten, ik ken dit deel van de stad goed. Mijn oog valt op een oranje bord waarop

de politie laat weten dat het gebied wordt beveiligd met DNA-spray. Ik word met de minuut onrustiger. Ik app m'n zus of ze mee wil naar de soefibijeenkomst, maar ze zit nog 'in de corporate life' zoals ze dat zelf noemt en gaat 'Zen doen in de auto'. Te midden van dit alles zwicht ik voor een bloesje uit mijn favoriete winkel. Later die avond laat Amir me weten dat het er uiteindelijk om gaat te kunnen verstillen te midden van het lawaai. 'Dat is ook de soefigedachte', verduidelijkt hij, 'Niet alleen maar meditatieve wellnessmomentjes, maar het in je dagelijkse leven meenemen.' Even oefenen nog.

Even later stap ik het gebouw van de vrijmetselaars aan de Vondelstraat binnen, nog geen tweehonderd meter van het quakercentrum vandaan waar ik eerder een stiltebijeenkomst bijwoonde. De soefigemeenschap is hier welkom voor hun bijeenkomsten. Ik loop allerlei

trappen af en op en kom uiteindelijk in een herenkamer op zolder terecht. Overal langs de wanden staan boeken. In een kring staan een stuk of twaalf luxe, bruinleren fauteuils uitnodigend te wachten. In het midden staat een tafeltje met daarop een kaars en een vaas met drie anjers, die later door twee mannen rozen worden genoemd, maar *what's in a name?* De verstilling wordt begeleid. We worden gevraagd goed en ontvankelijk rechtop te gaan zitten. De eerste stap is om ons bewust te worden van ons lichaam in de stoel. Ik reis via m'n voeten stap voor stap naar m'n hoofd en m'n handen. Dan volgt de ademhaling: vier tellen in door de neus, zes tellen uit met de mond open. Gedachten dringen zich vrij luid op: had ik dat bloesje nou niet moeten doen? Waar past het eigenlijk bij? Het 'gedachtenpaard' moet eerst worden getemd, legt Amir me later uit. Het duurt een tijd voordat ik het paard onder controle heb en de drukte uit m'n lijf is. We mogen even de ogen openen om naar de vlam van de kaars of naar de drie anjers te kijken. Ik kies de kaars, sluit m'n ogen en visualiseer hem op m'n netvlies. Dan volgen prachtige teksten, Gata's genoemd, uit het boek *Metafysica* van Jazrat Inayat Khan. Het bloesje verdwijnt heel langzaam naar de achtergrond. De verstilling komt. We ronden af met soefimuziek en verblijven vervolgens een tijdje in stilte. >

Het soefipad: in contact komen met goddelijke essentie en met jouw ideaal

'Je kunt niet zomaar je hart gaan volgen. Want hoe weet je of je je hart volgt of je intuïtie, of dat je je laat leiden door oude instincten en verleidingen? Dat is ook puzzelen. Wat komt nou waar vandaan?'

~ Amir Smit

'Het soefipad is niets anders dan de bewustwording van wat de toon is van datgene wat jij in deze wereld mag neerzetten', zegt Amir als ik hem een week later uitgebreid aan de telefoon spreek. De bron voor dit unieke in jezelf ligt in wat binnen het soefisme 'de tempel van je innerlijk hart' wordt genoemd. Daar kun je in contact komen met je goddelijke essentie en je idealen.

De route daar naartoe loopt via verstillings. 'Je zult eerst die mind en dat ego tot rust moeten krijgen. Dat tot rust krijgen gaat met name over bepaalde vooropgezette ideeën, opvattingen en reactiepatronen die je hebt. Die kun jij pas loslaten als je je daarvan bewust bent geworden. Dat is het pad van leegmaken, "het temmen van het gedachtenpaard", door middel van

concentratie en discipline. Je zult allereerst het fysieke lichaam en het mentale lichaam moeten beheersen en zuiveren van ongewenste invloeden. Pas daarna, als je in die verstillings of die zuiverheid komt, kun je toegang krijgen tot je innerlijk hart, dat zich dan kan vullen met de pure of goddelijke essentie van wat jouw ideaal is, van wat je hier in deze wereld mag neerzetten.'



'Het is allereerst het pad van verstillings. We zullen eerst afstand moeten nemen van dat kleine ik met die eigen agenda.'

~ Amir Smit

De woorden concentratie en discipline vallen veelvuldig. 'Hardcore stilzitten is voor de meeste mensen onmogelijk', stelt Amir, 'Dat moet zorgvuldig worden begeleid. Soms komt er in een groep onrust op vanaf het moment dat we stil gaan zitten. Het ego wil zich namelijk uiten. Als je tegen mensen zegt: "Stilzitten, niet bewegen", dan hebben ze al één uitingsvorm minder. En als je daarna de uitnodiging doet om ook je gedachten stil te leggen, dan gaat er weer een uitingsvorm af. Dat kan tot grote opstandigheid leiden. We hebben de concentratie nodig op een object of op de adem. Het is wat Inayat Khan noemt "ontspanning door inspanning". Wat je in sommige tradities ziet is: "Ga maar in de lotushouding zitten en verstil." Maar dan zit je alleen maar heel getergd te denken: "Ik moet stil zijn. Ik ben niet stil. Ik ben niet spiritueel aangelegd. Dit is niets voor mij." Door je te concentreren op iets zoals je adem, verstil je vanzelf wel. Pas dan kun je je openstellen.'

Subtiel werken op zielsniveau

'De mysticus moet zijn als een musicus', zei Inayat Khan. 'En dat is kwestie van gehoor- en stembeheersing.'

~ Amir Smit

Centraal in het soefisme staat de Innerlijke School waarin je als leerling, moeried geheten, het soefipad kunt lopen, begeleid door jouw leraar. Verbinding tussen de begeleider en de moeried wordt gezien als de diepste mogelijke vriendschap, namelijk een vriendschap van God. De individuele begeleiding van een moeried vraagt subtiel werken op zielsniveau. 'Je moet heel goed luisteren en kijken naar degene die tegenover je zit', verduidelijkt Amir. 'Wat is de vibratie? Wat is de trilling? Wat is een waarheid die diegene nu aan kan? Ga daar niet te ver boven zitten, want dan kan iemand dichtklappen. Licht kan verblinden.'

En het kan ook heel confronterend zijn als dingen die altijd in het duister zijn gebleven opeens in het licht worden gezet. Het is een kwestie van *finetunen*. Je moet je afstemmen op de leerling en hem als het ware stemmen als een instrument. Als je te hard draait, dan breekt de snaar. Het is een kwestie van heel rustigjes, beetje bij beetje. De metafoor van de waterdruppel die rustig door blijft druppelen en zo uiteindelijk een rots kan splijten. Terwijl de hamer veel schade kan aanrichten. Het is de zachte kracht, die je heel goed moet doseren. Het is belangrijk dat diegene die veiligheid voelt om helemaal te kunnen zijn wie hij is!

Energie focussen op je ideaal

'Die roep horen, de *inner call*, en dat je daar ook geen weerstand meer aan kunt geven, ook al moet je in je leven daar ook offers voor brengen. Je voelt dan: dit is een waarheid die ik altijd heb gevoeld.'

~ Amir Smit

Binnen de soefitraditie zijn er twee manieren om met het innerlijk te werken. De eerste is die van het leren, beheersen en zuiveren van het fysieke en het mentale lichaam om de ongewenste invloeden eruit te halen. Dat is het pad van het hard werken aan jezelf, het pad dat door Inayat Khan 'ontleren' wordt genoemd. Een andere manier is om in contact te komen met wat jouw ideaal is.

'In het licht van dat ideaal lossen heel veel tekorten als vanzelf op', licht Amir toe. 'Als je in contact komt met wat voor jou de essentie van jouw leven is, als je voor je kunt zien wie de verbeterde versie van jezelf kan zijn en als je dat beeld iedere dag in je contemplaties oproept, dan zullen op een gegeven moment bepaalde tekorten die je in je dagelijkse leven ontmoet als vanzelf oplossen. Je voelt dan: dit past niet meer bij dat ideaal, dit wil ik niet meer. Het tekort glijdt er eigenlijk als druppeltjes water vanaf. Er hoeft niet meer aan gewerkt te worden. Je liefde voor je ideaal lost het op. In de meest radicale vorm lost het kleine ik op in het zielsverlangen. Het is de mot die in de kaarsvlam vliegt en erin oplost. Dat beeld zie je bij Rumi en Hafiz heel vaak terugkomen. Je energie focussen richting je ideaal, dat is gewoon werken met licht.'

Het **soefisme** volgens Hazrat Inayat Khan werd begin vorige eeuw naar het westen gebracht. De essentie van de lezingen van Khan is dat alle godsdiensten uit een en dezelfde goddelijke bron voortkomen. Tijdens een universele eredienst worden 7 kaarsen ontstoken uit eerbied voor de andere godsdiensten. Als mystieke stroming is soefisme nauw verwant aan de gnostiek. Het houdt zich bezig met religie, filosofie, psychologie en muziek. Centraal staan spirituele groei, innerlijk licht, innerlijk weten en het ware zelf.

Amir Smits is soefileraar, spiritueel leider van het Soeficentrum in Amsterdam en lid van het geestelijk leiderschap van de *International Sufi Movement*. Hij is tevens onderzoeker bij het CBS en hoogleraar *Quantification of Sustainability* aan de faculteit Industrial Engineering & Innovation Sciences van de TU Eindhoven. Amir is zijn Soefinaam. Een Soefinaam ontvang je van je inwijder en vormt een kompas voor de richting van je ontwikkeling.

DE SHAMBHALA TRADITIE: onderzoeken met open geest

'Wees alleen aanwezig. Zit alleen maar. Kijk wat er gebeurt.'

~ Chögyam Trungpa

Ik neem de wijze woorden van Amir met me mee en stap een week later de zolderruimte binnen van het Shambhala Centrum in de Pijp in Amsterdam voor een meditatieavond in combinatie met een lezing. De shambhalatradiatie is een stroming binnen het Tibetaans boed-

dhisme. Tijdens een zitmeditatie brengen we alles terug tot een heel eenvoudig niveau, lees ik op de site. Het gaat om de kwaliteit van onze aandacht. Een gong luidt de aanvang van de avond in. Ik neem plaats op een van de blauwe, rechthoekige kussens die in rijen op de

grond liggen, gericht op het altaar waarop allerlei relikwieën staan die, zo laat ik me na afloop vertellen, het reinigen van de geest symboliseren. We worden gevraagd te gaan zitten, de ruimte in ons op te nemen, vervolgens ons lichaam in de ruimte waar te nemen en ons dan te concentreren op onze ademhaling en gedachten. Dat doen we een tijdje, tot de gong aankondigt dat de zitmeditatie wordt omgezet in een loopmeditatie. We lopen een aantal rondjes door de ruimte tot een geluid duidelijk maakt dat we weer kunnen gaan zitten. Alles gebeurt in stilte, maar het woord stilte valt geen enkele keer. We moeten vooral alles welkom heten vanuit een nieuwsgierige en open houding. Welkom onrust, welkom gedachten, welkom emoties.

Het grote misverstand van stilte

'In het Boeddhisme is stilte helemaal niet iets om naar te streven.'

~ Flip Kolthoff

Een paar dagen later bel ik met Flip Kolthoff, psychiater en meditatieleraar bij Shambhala Centrum, die goed bekend is met Phoenix. Hij is op Schiphol aan het boarden. Hij neemt me al pratend mee door de gate en vervolgens door het vliegtuig, dat kort na ons gesprek onderweg zal gaan naar de VS. Een bijzondere setting voor het onderwerp stilte, maar de hectiek van Schiphol lijkt hem weinig te deren en dat is wellicht precies waar het over gaat: kalm blijven te midden van de drukte. We praten over het begrip stilte, maar vooral over het feit dat hoe er gedacht wordt over stilte helemaal niet van toepassing is op het boeddhisme. 'Het is echt een gigantisch misverstand. Stilte als woord is heel commercieel', opent hij ons gesprek. 'Wat het dichtste bij stilte komt is de *shamatha* meditatie, wat kalmte of rusten in vrede betekent. Het is een tool voor de *vipashyana* meditatie, wat helder inzicht betekent. Kalmte is *basic* in die zin, dat als je hard aan het rondrennen bent je niet helder kunt zien. Dan ben je gewoon te druk.'

Tibetaans boeddhisme volgens de shambhalatradiatie is opgericht door Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987). De shambhaleer is gebaseerd op de overtuiging dat er fundamentele, menselijke wijsheid bestaat, die de problemen van de wereld kan helpen oplossen. Deze wijsheid hoort niet bij één bepaalde cultuur of religie, en is ook niet uitsluitend afkomstig uit het westen of het oosten. Het is een traditie van menselijk krijerschap. Dat betekent in de shambhalatradiatie: niet bang zijn voor wie we zijn. Er is moed voor nodig, maar ook vriendelijkheid tegenover jezelf en anderen. (Bron: shambhala.nl)

Flip Kolthoff is psychiater en meditatie-instructeur, leraar en student bij Shambhala Amsterdam, waar hij vanaf 1991 bij is betrokken. Hij volgde bij Phoenix diverse opleidingen.



Kalmte om om te kunnen gaan met de kenmerken van ons bestaan

'Al die mensen die op een kussen naar de grond zitten te staren, de helft daarvan zit te koken van woede of *whatever*.' ~ Flip Kolthof

Het wordt me in het gesprek steeds duidelijker dat we de innerlijke rust die we kunnen bereiken middels de kalmte-meditatie, nodig hebben om überhaupt om te kunnen gaan met de drie kenmerken van het bestaan, te weten vergankelijkheid, lijden en egoloosheid. 'Als ik zie dat ik ouder word dan roept dat emoties in mij op. De oefening is om die emoties voor 100% aan te gaan en te omarmen. Je traint dan in precies gelijke mate inzicht en mededogen. Dat zijn twee vleugels van dezelfde vogel.

Dit gaat ook over het kenmerk van egoloosheid', licht Flip verder toe. 'Je ervaring is almaar in beweging en wij denken

dat er iemand is die ervaart. Als je dan op je kussen zit en je krijgt een glimp van dat je je ervaring op geen enkele manier kunt controleren of vastpakken en dat die zogenaamde waarnemer ook heel dubieus is, dan schrik je je een hoedje. De een wordt razend, de ander bang. Waar hou je je dan aan vast? Het boeddhistische standpunt is: nergens aan. Dan heb je weer die kalmte-meditatie nodig om te kunnen blijven, waarbij kalmte ook vriendelijkheid, in eerste instantie naar jezelf, inhoudt. De draagkracht die de kalmte met zich meebrengt ontmoet de onrust. De idee is, dat als je de kenmerken van het bestaan niet onder ogen ziet er een mismatch is tussen jou en jouw bestaan en dat dat leidt tot meer lijden.' >

'Als je de existentiële kenmerken van het leven niet omarmt en daar vrienden mee wordt, dan heb je een groter probleem. Dat is wellicht het boeddhisme in een notendop.'

~ Flip Kolthof

Vervolgens gaat het om leegte. Ook dat is een woord waarmee iets anders wordt bedoeld dan de meeste mensen denken. 'Er wordt niet mee bedoeld dat je een leeg hoofd hebt. In het boeddhisme wordt ermee bedoeld dat alle concepten die ik over de wereld heb geen realiteitswaarde hebben. Of zoals boeddhistisch leraar Han de Wit het zegt: "De werkelijkheid is leeg van concepten. De concepten zijn leeg van de werkelijkheid." Het leidt tot een soort non-reactiviteit. Wat op je af komt, daar kijk

je naar voor wat het is. Je gaat er niet allerlei verhalen bij bedenken. Je hebt er niet allerlei extreme emoties bij. Een gerealiseerde leraar is op elke plek even gelijkmoedig. Het gaat erom dat je met een open mind en open hart situaties aangaat. Als je wat rust hebt door de kalmtemeditatie, dan kun je je inleven en veel beter realiseren dat je oud wordt, ziek wordt en de pijp uitgaat. Dat kun je niet *handelen* als je niet ook een basis hebt in die kalmte. Omdat het volledig binnenkomt, kun je passend reageren.

Het doorvoelde inzicht leidt ertoe dat je je kunt ontspannen te midden van het gedoe. Dit is hard werken en niet, zoals Trungpa zo mooi noemde, een *one shot deal*. Als we stilte als uitgangspunt en resultaat nemen, dan buigen we er omheen. Ik denk dat als je in het hoofd van een verlichte leraar kijkt, het daar behoorlijk actief is, maar passend bij de situatie en geen onzin. Het is *manual labour* op het pad, maar wel het beste wat ik in m'n leven kan doen! 🙏

Met open mind en hart te midden van het gedoe

Mijn zwartste vragen

TEKST: JANINE PEEK

Met een glas wijn te veel onder mijn hart, formuleer ik eindelijk mijn zwartste vragen. In mijn leven heb ik zoveel verloren dat ik me armer voel dan dertig jaar geleden. Kan een mens te veel verliezen? Zoveel dat zelfs de verbinding met woorden als Verlangen en Passie verloren gaat? De oproep in de Vuurvogel confronteert me met de onbereikbaarheid van die woorden. En als er iets is wat ik terug zou willen in mijn leven, is het wel Verlangen. Al zou ik ook al genoeg nemen met Zin, Wil of Enthousiasme. Eerst maar eens kijken of ik dichterbij Verlangen en Passie kan komen. Ik schrijf de woorden op een vel papier, hang ze boven mijn werktafel en laat de tijd z'n werk doen.

Ik leef alweer anderhalf jaar alleen, na een relatie van bijna dertig jaar. Deze 18 maanden zijn bezwangerd met twijfel en er lijkt geen eind aan te komen. Ik moet een nieuw verhaal maken en ik faal grandioos, telkens weer. In die knagende, niet-aflatende twijfelzucht is het vooral de Liefde die het moet ontgelden. Hoewel Sceptis vruchtbare grond is voor de wetenschap, smacht ik naar zekerheden, soms zo heftig dat ik de Liefde aanval met alles wat ik in me heb.

Want als ik niet meer in Liefde geloof, dan is er in ieder geval duidelijkheid.

Smachten, is dat het zusje van Verlangen? En is de motor van die aanval op de Liefde het neefje van Passie? Stomme woordspelletjes. Ik heb wel wat anders te doen, namelijk een verhaal maken over de afgelopen dertig jaar. Maar ik krijg het niet van de grond zolang Liefde een rol claimt. Dus ik zet mijn helm op, pak mijn geweer en betreed het strijdtoneel voor een nieuw verhaal. Voor de zoveelste keer. Deze keer schiet ik met scherp en tref doel. De Liefde spat uit elkaar en stort bloedend ter aarde.

Nog even geduld Verlangen en Passie, jullie zijn straks aan de beurt. Nu voer ik oorlog.

Die nacht slaap ik voor de eerste keer door en word ik niet wakker met een panikerende ademhaling. Ik verklaar de Liefde een Leugen, geloof het ook nog en staar in een ziellose wereld. In de krant vind ik met gemak de bevestiging van mijn nieuwe wereldbeeld: nihilisme is troef. Maar dat is niet de manier om mijn liefdeloze wereldbeeld te legitimeren. Daarvoor moet ik op zoek naar de loochening; lees Popper er maar op na.

Ondertussen koester ik de Rust die mijn overwinning op de Liefde heeft gebracht als een grote schat. De Eenzaamheid die ermee gepaard gaat, draag ik met gemak, want die is verweven met Veiligheid; een kleine weeffout uit mijn kindertijd, maar ze komt me nu goed van pas. De volgende ochtend spoelt er een golf aan in mijn hart. In die diffuse staat tussen waken en slapen is mijn verstand nog niet op volle oorlogssterkte. Ik ben open en weerloos. De golf herbergt een beeld uit een gedicht van jaren her. Toen ik het schreef had ik geen idee waar het over ging. Nu weet ik wel beter. 🐦

ONGEVRAAGD

Dat er een zwoele wind door de schuur waait
Dat het er ruikt naar vers zaagsel
Dat de gutsen scherp zijn
Dat er lavendel over de heuvels rolt
Dat krekels tjirpen
Dat mijn vingers de nerf van het ei volgen
Dat ik geroepen word

Levenslust in organisaties

BEELD: RENÉ MAGRITTE

'Ze frustreren de boel. Ik noem dat gewoon weerstand', zo foeterde een directeur in een overleg waarin de ontwikkeling van de afdeling besproken werd. 'Achter onze rug om roddelen ze over ons als MT en ze durven het niet eens in ons gezicht te zeggen. Ondertussen nemen ze geen enkel initiatief en laten ze alles aan ons over.'

Het is een van de voorbeelden die ik regelmatig hoor als organisatiecoach. In allerlei varianten wordt het gebrek aan levenslust in organisaties zichtbaar. Het veranderen of ontwikkelen van organisaties vraagt veel energie. Want de kracht van (oude) patronen is groot, zo weten we vanuit systemisch perspectief. Vasthouden aan het oude is vaak een stuk eenvoudiger dan iets nieuws doen.

Toch veranderen organisaties continu. In gezonde, vitale organisaties gaat dat vrij organisch. In tegenstelling tot familiesystemen hebben organisaties namelijk een oorsprong, een reden van bestaan. Veranderingen die recht doen aan die oorsprong worden makkelijk(er) omarmd. Ontstaan soms zelfs vanzelf. Dan dansen organisaties op een vitale manier tussen hun oorsprong en bestemming en is er

sprake van een gezonde uitwisseling met hun omgeving. Die oorsprong voor ogen houden is dus een eerste belangrijke tip als je oog wilt hebben voor de levenslust in organisaties.

En daar gaat het nogal eens mis. Ontwikkelingen die geen oog hebben voor dat bestaansrecht roepen strijd op, want medewerkers gaan dat bestaansrecht verdedigen. Als je geen verbinding weet te leggen tussen verleden en de gewenste toekomst, ondermijnt dat de lust in veranderen.

Naast verschillen is er ook veel overlap tussen familiesystemen en organisaties. In beide gevallen ontstaan er verstoringen als er geen recht wordt gedaan aan de wetmatigheden van een gezond systeem. Franz Rupert biedt in zijn visie op menselijk gedrag mooie systemische aanknopingspunten waar we ook in organisaties ons voordeel mee kunnen doen.

Rupert maakt onderscheid tussen het gezonde deel van mensen, het overlevingsdeel en het traumadeel. Zelf pas

Roeland Bosch ondersteunt organisaties in het formuleren van hun veranderopgave en verbindt die met de opgave voor leiders. Hij gelooft dat organisatieontwikkeling ontstaat door leiderschapontwikkeling en de kunst van verbinden. Ikosconsult.nl



ik deze driedeling toe op organisaties. Wat zijn de overlevingsmechanismes die verwijzen naar pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden? Waar zit het trauma dat aandacht vraagt zodat het gezonde deel meer ruimte krijgt?

Vaak vraagt het van een MT om terug te kijken en het pijnlijke vertrek van een

directeur, de media-aandacht voor een fout in de organisatie of de schaamte na een fraudezaak met elkaar te benoemen en te doorleven. Zo ontstaat er ontspanning en vindt een organisatie haar levenslust weer terug.

In bovenstaand voorbeeld ontstond er een stuk meer ruimte toen het gesprek

kon gaan over de vorige directeur die erg sturend en hiërarchisch was. Verhalen over medewerkers die initiatief namen en daardoor min of meer gedwongen moesten vertrekken werden nog steeds gretig gedeeld. Toen hier een open dialoog over ontstond, ging het langzaam weer stromen in de organisatie en kwamen de energie en levenslust weer los. 🐦



Lijfwerk van een yogi

HET ZESDE CHAKRA: HET DERDE OOG

TEKST: WIETSKES JANSSEN SCHOONHOVEN

Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Via het lijf kan je snel tot de kern van een vraag komen, en tegelijk is het niet altijd zo gemakkelijk om deze taal te verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakra-psychologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie, gekoppeld aan asana's (oefeningen) om je lijf en je persoonlijkheid beter te begrijpen. In de opleiding *De maskermaker* kan ik het oude systeem van de chakra-psychologie terugvinden in de indeling van de maskers.



In dit nummer over levenstaak en levensvuur neem ik jullie mee naar het derde oog, het zesde chakra of *Ajna* chakra. 'Ajna' betekent letterlijk 'weten'. Het gaat hier om inzicht, ons ware licht en zelfcreatie. Niet om wat we vanuit onze bewuste mind en onze controle denken te weten, maar om wat zich door ons heen laat zien; wat zich aandient. Wie het zesde chakra van licht en inzicht binnen gaat, merkt dat oude overtuigingen niet meer voldoen. Dat betekent niet dat eerder verworven kennis waardeloos is geworden, maar dat er een ander perspectief komt. Een staat van niet-weten is een voorwaarde om te kunnen ontvangen en je te laten leiden. Je geeft je over aan de stroom van deze hogere wijsheid in plaats van te willen bepalen en vast te houden aan hoe het er uit zou moeten zien op basis van je verworven kennis. In de directe ervaring, bijvoorbeeld na een constellatie, kan dit een gevoel geven van wakker worden. Of kleiner: zo'n moment dat er onverwacht een antwoord op een probleem oplicht uit de nacht of tijdens het douchen. Eureka!

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van het endocriene systeem werden de zeven hoofdchakra's door de yogi precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Wek mijn zachtheid weer
Geef me terug de ogen van een kind
Opdat ik zie wat is
En me toevertrouw
En het licht niet haat.

HUUB OOSTERHUIS

Zesde chakra, Ajna chakra

Plek:	atlas en draaier, de bovenste nekwervels in het hoofd
Element:	licht
Werkorgaan:	hypofyse of <i>mastergland</i> , die vrijwel alle hormoonsystemen in het lichaam aanstuurt.
Gevoelsorgaan:	epifyse of pijnappelklier, die het hormoon melatonine afscheidt.
Adem:	de subtiele vorm van <i>udana vayu</i> , de adem die vanaf het middenrif omhoog beweegt. Door <i>udana</i> kan je rechtop staan en levensenthousiasme tot uiting brengen. <i>Udana</i> is ook verantwoordelijk voor de bloedtoevoer naar de hersenen, de kleur in je gezicht en het uiten van je diepste gevoelens in stemgeluid (zie oefening).
Kleur:	indigo
Klank:	Om
Masker:	rigide

Vorm en essentie

Ontwikkelingspsychologisch openen de onderste chakra's zich vroeger dan de bovenste. Het openen van het zesde chakra van spiritueel inzicht en verbeelding vraagt een goede integratie van de onderste chakra's, die meer verbonden zijn met lichaam en seksualiteit (zie phoenixopleidingen.nl/vuurvogel, nummers 23-25). Als de onderste chakra's onvoldoende geopend zijn, kan het zesde chakra zich niet of onvoldoende manifesteren in de vorm. 'Hij is wat zweverig', zeggen we dan. De polariteit van het rigide masker is vorm en essentie. De gevoelige periode voor dit masker ligt tussen drie en zes jaar, maar de dans tussen vorm en essentie gaat een leven lang door. Het ontwikkelen van het zesde chakra heeft invloed op het rigide masker. In het zesde chakra telt de vraag: wat is essentieel en wat niet? Je leert onderscheiden door de weg naar binnen te gaan. Vaak heb je wat tijd van leven nodig om dieper tot deze vraag door te dringen. >

Opdat ik zie wat is

Het licht van het zesde chakra maakt mogelijk dat je helder ziet wat is. Een kwaliteit is schouwen, achter de dingen kijken. Een schouwen dat moeilijk met gewone, rationele formuleringen kan worden weergegeven. Beeldtaal of metaforische taal helpt om wat je ziet toegankelijk te maken of om het bewuste denken te verleiden zich te openen voor wat nog ligt te slapen.

Het kan een pijnlijk proces zijn om het licht daar te laten schijnen waar je nog niet gekeken hebt – ‘en het licht niet haat’ - of om je gehechtheid aan een oud patroon los te laten, ook al is het nu niet effectief meer. Licht en donker gaan hier hand in hand.

Discipel van je eigen pad

De grootste valkuil van het zesde chakra is dat je zo gegrepen wordt door je eigen visie of missie dat je die tot een absolute waarheid verheft. Levensvuur en levenstaak lopen dan risico om te verzanden in arrogantie en hoogmoed. ‘Voordat je het weet, geeft een inzicht weer een beperkend uitzicht’, leerde ik van Wibe Veenbaas.

Kom, schuif je stoel naar de rand van de afgrond
Dan vertel ik je mijn verhaal

F. SCOTT FITZGERALD

Als begeleider loop je hier het risico dat je de aansluiting met je cliënt verliest en er geen volgende stap in ontmoeting plaatsvindt. Discipline hoort bij dit chakra. Het zesde chakra opent de poort naar je levensroep en je hogere wijsheid, zodat je verder komt dan het neerzetten van jezelf in de buitenwereld op basis van oude overtuigingen, controle en wilskracht. Dit vraagt bereidheid om steeds weer terug te keren naar het veld van niet weten of om een tijdje in het duister te tasten, zodat iets wezenlijks kan oplichten. Voor de meesten van ons niet de meest favoriete toegangspoort. Je kunt dit trainen met behulp van

yogaoefeningen. Asana's krijgen een zesde chakra-kwaliteit door ze lang en onbeweeglijk vast te houden. Door de opdracht van mijn yogaleermeester om mezelf te trainen een asana tien minuten vol te houden, leerde ik het zitten in de lotushouding. Een voor mij ‘onmogelijke’ houding, die zich opende in de discipline van de herhaling. Elke dag een paar seconden langer. Ze leerde me nog iets belangrijks: als je je innerlijk vuur niet kent, vraag het je af. Open jezelf voor de vraag, zodat het antwoord tot je kan komen. Mijn verlangen om persoonlijk werk te combineren met kunst en yoga vond hier grond.

Een manier om je innerlijk vuur of licht te roepen is het zingen of luisteren van de Gayatri mantra.

Gayatri mantra

Om Bhur Bhuvah Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yonah
Prachodayat!

Vertaling (een keuze, er zijn er vele)

Door alle lagen van ervaring heen,
is 'dat' de ware aard die het bestaan verlicht.
Het allerhoogste ene.
Mogen alle wezens door subtiele en meditatieve intelligentie
de verheven schittering van het verlichte bewustzijn gewaarworden.

Tips

- Meditatie, yoga en andere spirituele praktijken kunnen het derde oog versterken. Veel vrienden en collega's maken net als ik gebruik van de app Headspace met verschillende programma's voor meditatie, korter of langer (3-15 minuten). Zelf volg ik nu de anxiety training van 30 dagen, ik laat nog weten of het me lukt om mijn angst beter te containen.
- Trance dance, onder begeleiding of in je eigen studio, slaapkamer, whatever. Je zet lekkere muziek aan en herhaalt steeds opnieuw eenzelfde beweging. Bijvoorbeeld armen en hoofd van links naar rechts brengen op het ritme van de beat. Een manier om zware of negatieve energie los te laten en af te voeren. Probeer het maar eens.
- Oefen jezelf in discipline, wijd je

aan een doel of missie. Welk verlangen of welke uitdaging roept je op dit moment het meest? En als je het niet weet, mediteer er een tijdje op zodat het tot je kan komen. Het hoeft niet groots en meeslepend te zijn. Mijn oma leed aan borstkanker. Nu er een directe correlatie lijkt te bestaan tussen borstkanker en alcohol met een op de zeven vrouwen die ooit in hun leven deze vorm van kanker ontwikkelen, is mijn jongste challenge om me tot maximaal vier glazen wijn per week te beperken. Met getuigenis van enkele van mijn sisters via een challenge-appgroepje. Ter ere van mijn oma, die overigens haar leven lang lid was van de blauwe knoop.

- Leer visualiseren, zodat je doelen en verlangens meer kans krijgen om naar je toe te komen. Bijvoorbeeld door (meer) naar kunst te kijken.

Aan de Radboud Universiteit van Nijmegen worden masterclasses kunst kijken aan medisch studenten gegeven om hun diagnostische vermogens te vergroten. In Amerika worden brandweer- en politiemensen al langer musea ingestuurd om te leren schouwen, zodat ze beter in staat zijn om details en hun samenhang te zien in noodsituaties.

- Indigo is de helderblauwe kleur van het zesde chakra. Als je je heldere zien meer wilt ontwikkelen, begin eens met een klein onderzoekje naar met welke kleuren jij je het liefst omringt. Welke betekenis kan je hieruit aflezen? Als je dit weet, mediteer dan een tijdje op de kleur indigoblauw en breng de kleur meer in je dagelijkse omgeving, kleding en accessoires.

Oefeningen

De oefeningen kenmerken zich door een vanzelfsprekende, strenge discipline. Kies de komende veertien dagen een oefening en houd die tien minuten strak en onbeweeglijk vast.

Bijvoorbeeld:

- wijde spreidstand, handen op de enkels voorhoofd op de grond of zo dicht mogelijk naar de grond.



Beide oefeningen zijn voorbereidingen op:

- de lotushouding, bij uitstrek een zesde chakra oefening.



- zittende torsie. Visualiseer de inademing door de neus langs de wervelkolom omlaag en de uitademing door de mond, door de wervelkolom heen omhoog, door de kruin. Navoelen.



- booghouding, vraagt een genadeloze focus op een punt om in balans te blijven.



- Udana pranayama: ga rechtop staan met je armen ontspannen naast je lichaam. Adem helemaal uit. Op de inademing ga je tegelijkertijd langzaam op je tenen staan en je tilt je armen voorlangs de lucht in. Alsof je een 'hoera-beweging' maakt. Je kunt er stil 'hoera' bij denken of dat hardop doen! Hoera gaat tenslotte over levensenthousiasme. Adem vervolgens rustig weer in en uit en laat de armen terug naar beneden komen. Herhaal dit een aantal maal. Zingen en zoemen zijn ook goed voor Udana.



Op Youtube vind je een mooie versie van Deva Premal die de Gayatri Mantra zingt. Een link hiernaar vind je op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel



Esther Cohen – RouwLust

Een boek over dood-gewone levenslust

TEKST: ESTHER COHEN

Levenslust en levenstaak. Mijn oog valt op de uitnodiging om hier iets over te schrijven, in een A4'tje. Een boek zou gemakkelijker zijn. Ik weet precies waar het voor mij over gaat. Dat wil gezien, gehoord en naar buiten gebracht worden. Het moet, het roept. Dringend en dwingend.

Kerstvakantie 2004/2005. Tsunami in Thailand. De tweede vrouw van Wiegel komt om bij een verkeersongeluk. Ik lees deze ontijdingen in de krant als ik met mijn gezin op vakantie in Tenerife ben. Ik neem het tot me, niet in me. Ik ben bezet met mijn eigen naderende tsunami; de dood die zich aankondigt, zonder dat ik het echt weet. Ik voel de dreiging. Ik probeer vakantie met mijn dochters te vieren. Mijn man is ziek. Angstig. Ongedefinieerd. Anders. Er klopt iets niet. Hij ontkent het; ik moet niet zeuren.

Februari 2005 valt hij om in de keuken, onder onze ogen. Dood. In een minuut. Opgelucht haal ik adem. Ik wist het al die tijd zonder het te weten. De dreiging is voorbij, het is een feit. De opluchting is

van korte duur. Mijn man is dood. Mijn vriend, de vader van mijn kinderen, mijn collega. Dood. Mijn toekomst met hem dood. Wie ik was met hem, dood. Nooit meer. Voor altijd voorbij. De eenzaamheid die mij pakt, is diep. Ook oude rouw dient zich aan. Het verlies van mijn vader en vaderland als kleuter. Mijn verweesdheid van toen is er ook in het nu.

Het pad met-zonder hem gaan als alleenstaande moeder, vrouw, dochter, hulpverlener... Ik moet mezelf opnieuw vinden. Dan dient het zich aan: levenslust. Via mijn geslacht. Verlangen naar aanraking. Verlangen naar seks. Verlangen naar leven, toekomst, begeerd worden en begeren... Ik schaam me en houd me stil. Ik ken geen andere weduwen. Ik hoor geen vrouwen spreken over dit verlangen. Als ik na anderhalf jaar op internet ga daten, begrijpt iedereen het wel: 'Tuurlijk. Als jij zover bent dan moet je dat doen.'

De waarheid is dat ik niet zover ben, maar wel verlangen voel. Ik heb pijn. Ik heb levensdrift. Ik wil de vergetelheid in door weg te dromen in een sprookjesachtig mooie toekomst of de vergetelheid in die seks brengen kan. Ik wil LEVEN! Ik wil Vrouw zijn. Seksueel zijn. Maar met wie kan ik daarover spreken? Ik volg een

post-HBO Omgaan met verlies. Als ik niet zelf over seksualiteit begin, dan gaat het daar niet over. Wat ik leer, vertaal ik zelf naar dit thema. Ik heb twee planken vol boeken over rouw. Geen enkele daarvan biedt een link met seksualiteit en verlangen naar aanraking en seks. Ik ga in therapie, laat me masseren, doe lichaamswerk. Bij Phoenix volg ik onder anderen de workshops *Overgave en vrouwelijke seksualiteit* en *Emotioneel Lichaamswerk*. Samen met mijn inmiddels gegroeide weduwnetwerk schrijf ik het boek *RouwLust*. Dat dit boek er moest komen was een levenstaak geworden.

Ik wil dit thema in de wereld zetten, een woord geven aan het fenomeen: RouwLust. Voor erkenning, permissie en geruststelling. Ter ere van mijn man. Van onze liefde en mijn rouw in het pad met-zonder hem. Voor onze prachtige meisjes, vrouwen nu. Het doet verdriet dat we niet samen trots kunnen zijn, niet samen onze kleinkinderen welkom hebben geheten. Dat blijft, en ik word geroepen door wat groter is dan alleen mijn pad. Ik ben niet uniek, ik ben gewoon. Net als al die rouwenden ken ik de cyclus van de dood, de rouw en het leven dat weer roept.

Lust is Levenslust! Het is dood-gewoon!



rouwlust.com



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Goden, duivels en demonen

Welke demonen ken jij in je leven? Hoe werk jij met de duivel in jou als die de kop opsteekt? En welke god(in) zal jou voor altijd vergezellen op je levenspad?

HOE AANLEVEREN?

Je tekst mag maximal 1 A4'tje lang zijn of 4500 tekens bevatten. Lever je bijdrage aan in Word. Je illustratie of foto moet een .jpg zijn van minimaal 1 Mb of 1600 x 1600 pixels. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wetransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 3 september binnen zijn.

Nieuw! Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen kun je downloaden of delen via social media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden.
Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

HET ONTWAKEN

In hem was een groot verlangen
Met een leugen toegedicht
Steeds hervond hij zich gevangen
Steeds ontnam hij zich zijn zicht

Tot hij opkeek naar dat ene
Dat zich aan wil of tijd niet stoort
Zij opnieuw aan hem verschenen
Hij zijn diepste wens verhoord

Hij de last die hem verzwaarde
Van de berg af rollen zag
En hij dieper in de aarde
En zijn mond een brede lach

SYBREN BOTMA
