



Radicaal eerlijk met schrijfmeditatie

MEDITATIE



[Loes Liemburg](#)

3 uur geleden · 10 min. leestijd



Meditatie is voor veel mensen een ultieme confrontatie met jezelf.

Wegrennen van je eigen geest is nu eenmaal lastig, zo zittend op een kussen, zonder afleiding. Heeft schrijven dat effect ook? “Ja!”, zeggen Joey Brown en Geertje Couwenbergh, pioniers in schrijfmeditatie.

“Met schrijven hou je jezelf een spiegel voor, kun je jezelf voor jezelf zichtbaar maken. Je gaat terug naar je voelen, van je hoofd naar je lichaam,” zegt Joey Brown. “Je wordt je bewust van je taal, je woorden, van wat je níet schrijft. Langzaam ontdek je: wie ben ik, wat wil ik, wat houdt mij tegen, welke stemmen zitten er in die witruimte?”

Puntlijn-meditatie

Toen de Vlaamse Joey tien jaar geleden in een crisis zat rond werk, relaties en gezondheid, besloot ze tot een radicale oplossing: ze verkocht de helft van haar spullen, verhuurde haar huis en trok zich terug in stilte en meditatie. Ze vertrok naar Azië en nam zich daarbij voor om “lekker veel te schrijven”. Dat laatste mislukte: hoewel ze vaak professioneel met schrijven bezig was geweest, kwam er op reis helemaal niets van terecht. “Toen heb ik toch de pen gepakt en telkens de punt op papier gezet, zonder enige verwachting,” vertelt Joey. “Ik bleef daarbij nieuwsgierig: als ik niet weet wat te schrijven, wat komt er dan?”



“Eerst kwamen er geen woorden, maar wel lijnen, droedels, tekeningen”, vervolgt Joey.

“Die lijnen werkten meditatief. Ze brachten me in mijn lijf, in mijn voelen, in het nu. Wat later vloeiden er ook woorden uit mijn pen. Ze kwamen uit het niets, als in beweging gezet door mijn hand op het papier. Ik besepte: ik schrijf nu niet met mijn hoofd, zoals ik gewend ben, maar vanuit het voelen. Zo ontdekte ik een andere manier van schrijven. De punt en de

lijn ben ik blijven zetten, en ik voegde nog een element toe: het kernwoord, waarmee ik mezelf telkens wakker schudde. Uiteindelijk groeide dit proces uit tot een 'schrijfmethode', de puntlijn-meditatie, waarmee ik ook anderen in beweging zet.”

Luidspreker voor je gedachten

Voormalig Bodhi-redacteur en schrijfster Geertje Couwenbergh heeft net als Joey haar werk gemaakt van schrijven en meditatie. Bij het ontwikkelen van haar methode, *writing practice* of 'schrijfbeoefening', liet ze zich inspireren door de Amerikaanse zenboeddhist en schrijfster Natalie Goldberg. Ook Goldberg zegt: stop niet met schrijven. “Je blijft je hand bewegen, laat de controle los, vertrouwt op wat er in je opkomt. Zo verdedig je een plek in je schrijfleven waar de innerlijke criticus niet de controle heeft. Daarmee leer je de geest kennen, maar ook je schrijfstijl en je schrijfstem. In de schrijfbeoefening kun je helemaal ongecensureerd zijn.”

Door op die manier te schrijven, ontdekte Geertje dat ze vaak oneerlijk was naar zichzelf. “Er waren veel plekken in mijn binnenwereld waar ik niet echt heen ging. Ik moest een plaats vinden waar ik radicaal eerlijk kon zijn naar mezelf. Schrijven was die plek, ik heb eerlijk leren worden. Bij de methode die ik gebruik, stop je niet met schrijven, met alle gevolgen van dien. Je weet niet waar je uitkomt.”



Lachend vervolgt ze: “Ik vergelijk het wel met mijn ergste nachtmerrie in meditatie: dat iemand met een microfoon komt die al mijn gedachten hoorbaar maakt! Dat is schrijfbeoefening, een luidspreker voor je gedachten. Ik ben blij dat ik eerst tien jaar heb gemediteerd voor ik veel ging schrijven. Ik was bang voor mijn geest toen ik jonger was, bang om gek te worden. Dus was het goed dat ik eerst mijn geest heb leren kennen, hoe die werkt, en hoe onophoudelijk je gedachten zijn. Ik raak niet meer zo verrast, angstig of beschaamd door mijn binnenwereld.”

Het grote niets

Hoewel Joey het woord nachtmerrie niet gebruikt, bevestigt zij dat zo'n schrijfmeditatie niet per se comfortabel is. “Het vraagt veel moed. Je weet niet welke woorden er gaan komen. Je opent jezelf voor je hele zelf, maar ook voor de leegte en het grote 'niets'. Het is een overgave aan het creatieproces, dat altijd vanuit het niets begint. Dat proces is bovendien altijd in beweging. En precies voor de beweging zijn we bang, want beweging is verandering. Door je daaraan over te geven zeg je: oké, ik neem telkens de volgende stap zonder te weten waar het heengaat. Ook het lege blad is intimiderend, maar zie het als ruimte die je jezelf geeft, een leegte die vol mogelijkheden zit.”

Dat dat inderdaad best spannend is, ondervind ik aan den lijve tijdens de dhammatak die Joey onlangs in het Antwerpse boeddhistische centrum Ehipassiko gaf. Tijdens de lezing doen we een korte schrijfmeditatie. Dat blijkt best lastig: je mag niet stoppen en er zijn zoveel gedachten die op papier willen! Als ik mijn gehaaste ervaring met Joey deel, kaatst ze meteen de bal terug. “Waarom moet het snel? Kun je kijken wat er in de traagheid naar boven komt? Daarom beginnen we ook met de punt en de lijn: dan kun je eerst zakken in je lichaam, en je ritme vinden, anders blijf je in je hoofd zitten. Al die wervelende gedachten mogen op papier, maar als je daardoorheen bent, kom je bij een onbewuste laag. Dat je denkt: wat komt er nu allemaal uit?”



Joey Brown begeleidt een oefening in schrijfmeditatie

En dat heeft volgens Joey een verhelderend effect. “Je stelt jezelf open voor antwoorden op levensvragen. Het vertrekt vanuit het idee dat je goed bent zoals je bent. Dat heeft een soortgelijk effect als meditatie: het is helend en rustgevend, je zakt in je lichaam, en je maakt steeds opnieuw contact met het nu. Daar vind je de antwoorden die je zoekt.”

Donkere bladzijden

Om andere mensen kennis te laten maken met de heilzame effecten van schrijvend mediteren, organiseren Joey en Geertje schrijfretraites, waarbij ze bewustwordingsprocessen begeleiden. Bij de workshops van Geertje leer je de schrijfmethode van Natalie Goldberg kennen, zoals Geertje die ook beschrijft in haar boek [‘Zin! Lust in je leven door schrijven’](#). Geertje combineert de schrijfoefeningen in haar retraites graag met lichaamsbeweging, zoals yoga of dans.

Joey woont tegenwoordig op het Griekse eiland Ikaria, waar ze schrijf- en stilteretraites en verdiepingsweken organiseert (*ook in België, red.*). De methode is nog steeds zoals ze ooit intuïtief begon: zet bewust een kernwoord en een punt op papier, teken dan een paar minuten een lijn om uit het hoofd te gaan, schrijf vervolgens enige tijd zonder te stoppen. Ook Joey schreef een boek over haar methode, [‘Schrijven naar bewustzijn: ontdek je ware verhaal’](#), dat half juni verschijnt.

Tijdens de retraites duiken deelnemers geheel onder in schrijfoefeningen. Ik vraag me af of zo’n retraite niet te kort is om echt effect te kunnen hebben. Joey lacht: “Je bent vier dagen heel intens bezig. Thuis kun je makkelijk weggrennen voor vervelende gedachten en gevoelens, maar in retraites is dat moeilijker, je wilt immers mee blijven doen en je hebt steun aan de andere deelnemers. Veel mensen komen hier met hun donkerste bladzijden naar buiten: schaamte, schuldgevoel, misbruik, verlies, rouw. Daar geef ik tijd en ruimte aan. Als zulke dingen benoemd worden, komen ze in het licht.”

Na de retraite kunnen deelnemers volgens Joey verder stappen nemen. “Door de zichtbare veranderingen in deelnemers merk ik elke keer weer hoe krachtig schrijfmeditatie als tool is. Krachtiger zelfs dan ik ooit had kunnen vermoeden. Mensen denken bijvoorbeeld vaak in moeten-taal: ik moet de was nog ophangen, ik moet nog boodschappen doen. In

schrijfmeditatie zie je al die ‘moetens’ plots voor je neus op papier staan. Als dat woord steeds terugkomt in je innerlijke dialoog, ben je aan het eind van de dag doodmoe, en je weet niet waarom. Schrijfmeditatie brengt dat naar buiten.”

Moet het pijn doen?

Dat klinkt wat therapeutisch, maar beide dames zijn ervan overtuigd dat zo’n schrijfbeoefening niet per se heel zwaar hoeft te zijn. “Tien jaar lang had ik pijn tijdens het mediteren,” vertelt Geertje. “Ik zat altijd op mijn tandvlees. Mijn persoonlijke theorie was dan ook: meditatie werkt, omdat het zó saai en pijnlijk is dat erna alles sowieso fantastisch is!” lacht ze. “Maar toen ik met schrijfbeoefening begon was dat heel leuk en fijn. Daardoor stond ik er eerst wat wantrouwend tegenover, kan dat wel? Ja, dus. Een vooroordeel over schrijven is dat het eenzaam, moeilijk en pijnlijk is. Maar het kan dus ook energiek, enthousiast en verbindend zijn. Ik haal er plezier uit, het mag ook leuk zijn!”

“Als je schrijfmeditatie gaat doen, wil je niet meer weglopen,” beaamt Joey. “Het prikkelt de nieuwsgierigheid naar jezelf. Vertrek dus vanuit die nieuwsgierigheid en vrolijkheid. Er kunnen ook mooie herinneringen naar boven komen! Een jeugdroom bijvoorbeeld die je was vergeten, en waar je nu wat mee kan. Je krijgt inzicht in wie je bent, dat is niet altijd zwaar. Je maakt juist weer contact met je levensvreugde.”

“Zelf lees ik alles terug als mijn kladblok vol is,” vult Geertje aan. “Dan staan er misschien vijf zinnen in, één metafoor of één herinnering die de moeite waard is. Daar ga ik mee werken. Dus je kunt uiteindelijk gaan aasgieren, de juweeltjes eruit plukken. Deze methode helpt mij meer dan zitten. Met schrijven kun je je gedachten beter uitspreken en in kaart brengen. Het maakte de dharma persoonlijk voor mij.”

Geïnspireerd geraakt en direct aan de slag?

Joey en Geertje hebben allebei een boek geschreven vol schrijf oefeningen waarmee je thuis aan de slag kunt.

Instructies voor Joey’s puntlijn-meditatie:

1. Begin met een zitmeditatie van minimaal 5 minuten. Bedenk dan: wat is van alle gedachten die voorbijkwamen één kernwoord dat boven komt drijven? Volg je gevoel. Ga niet bedenken wat het kernwoord moet zijn. Meestal is het dat ene woord dat plots op je innerlijke netvlies verschijnt. Dat wordt de titel van je schrijfmeditatie.
2. Zet de pen op het papier, maak de punt die de start van je creatie is. Neem je voor dat je creatie niet mooi of perfect hoeft te zijn. Neem je ook voor dat je vanaf het moment dat je de punt neerzet, je de pen in beweging houdt.
3. Laat de punt overgaan in een lijn om contact te maken met je eigen ritme. ‘Droedel’ zo’n 2 à 3 minuten, zo krijg je de kans om te zakken in je lichaam.
4. Ga dan schrijven, je laat de lijn gewoon overgaan in woorden, en schrijf dóór, zodat de stemmen die je willen weerhouden geen kans krijgen.
5. Schrijf zo’n 10 minuten, of langer. Het resultaat kun je 3 tot 5 dagen later teruglezen als je wil. Antwoorden op je levensvragen vind je uiteraard niet na één keer schrijfmeditatie. Die zal je vinden als je een heleboel schrijfmeditaties hebt gedaan, en je je kernwoorden op een rijtje zet. Plots valt dan je hele puzzel in elkaar.

Instructies voor Geertjes schrijfbeoefening:

“Dit is een klassieker, hij komt recht van Natalie Goldberg. Dit is het moederschap van de schrijfbeoefening!”

1. Zet een timer op 10 minuten.
2. Neem jezelf voor je hand de hele tijd te blijven bewegen, te blijven schrijven. Wat je schrijft hoeft aan geen enkele verwachting te voldoen. Het hoeft niet grammaticaal correct, interessant, netjes of zelfs waar te zijn.
3. Gebruik als ingang een zin als 'ik herinner me...' of 'wat ik weet...'. Wil je daarna doorschrijven, neem dan eens 'ik herinner me niet...' of 'wat ik niet weet...' als ingang. Vooral met die 'niet' laat je je logische denken achterwege, je weet het niet, dus je moet op iets anders vertrouwen.
4. Het resultaat kun je bewaren, verscheuren of opeten. De oogst staat op zichzelf: je bent je schrijfspieren aan het trainen, leert je geest beter kennen en ontwikkelt moed, dat is op zichzelf al waardevol!

Voor beide methodes geldt dat je het, net als meditatie, geregeld moet doen. "Liefst elke dag, 5 minuten of een half uur, volg je eigen ritme," tipt Joey. "Je moet het jezelf aanwennen, dan kun je het de rest van je leven doen," zegt Geertje.

Meer informatie

Joey's boek *Schrijven naar bewustzijn: ontdek je ware verhaal* verschijnt rond half juni. Kijk voor info over haar retraites in België en Griekenland op www.joeybrown.be.

De vernieuwde heruitgave van Geertjes schrijfklassieker *Zin! Lust in je leven door schrijven* komt op 6 mei uit. Kijk voor haar workshops op www.geertjecouwenbergh.com.

Meer over:

Gerelateerde artikelen



Henk van Straten: hongerig, ambitieus en overenthousiast

Loes sprak schrijver Henk van Straten over zijn kijk op het boeddhisme en het schrijverschap.

PSYCHE 11 september 2014 · 8 min. leestijd



Geertje noteert: het zelfgeïnfecteerde leven

De woorden 'schrijver' en 'boeddhist' zijn de bacteriën waarmee ik mezelf infecteer met zin in mijn eigen leven, en het...

PSYCHE 23 februari 2012 · 4 min. leestijd

Berichten

[Artikelen](#)

[Videos](#)

Bodhi

[Over Bodhi](#)

[Colofon](#)

[Lid worden](#)

Series

[Sogyal Rinpoche](#)

[Buddha bites](#)

© Bodhi - 2019

[Privacyverklaring](#)