

JOEY BROWN

Schrijven  
naar  
bewustzijn

ONTDEK JE WARE VERHAAL



ALTAMIRA

SCHRIJVEN NAAR BEWUSTZIJN



Altamira 2019

© 2019 Joey Brown

© 2019 Uitgeverij Altamira,  
Postbus 317, 2000 AH Haarlem  
(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van  
de Gottmer Uitgevers Groep BV

Omslagontwerp: Welmoet de Graaf

Auteursfoto: Klaartje Hallet, Wanna-B Framed

Vormgeving binnenwerk: Studio Nico Swanink

Tekstredactie: Marjolein Brokkelkamp

ISBN 978 94 013 0423 8

ISBN 978 94 013 0422 1 (e-book)

NUR 610

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**[www.altamira.nl](http://www.altamira.nl)**

*Voor mijn petekind Lennert*

*Voor al diegenen uit wie ik opnieuw geboren mocht worden*

# Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 16

JOUW SCHRIJFREIS: VOORBEREIDING 25

Wat neem je mee op je schrijfreis? 29

Schrijfreisinstructies 34

EHBS! Eerste Hulp Bij Schrijfblokkades 43

Jouw schrijfintentie: *heartstorming* 46

SCHRIJVEN NAAR BINNEN 49

Van punt naar oneindigheid 55

Akeru: ruimte voor nieuw begin 67

Word wakker in je verhaal 83

Ontmasker je schrijfblokkades 100

Ontmoet je innerlijke kind 120

Ontdek jouw authentieke schrijfstem 130

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand 141

SCHRIJVEN NAAR BOVEN 153

Je leven is een olifant 157

Punten in verbinding: missie! 171

Als inspiratie aanklopt 188

SCHRIJVEN NAAR BUITEN 197

Het oude afronden 201

Grensovergang: halt! 208

Het nieuwe starten 217

Op de punt die bij je past 228

Volhouden is de kunst 236

DAAR STA JE DAN! 239

Aan het eind vind je vervulling 240

Meditatie-instructies 244

Inspiratie 248

Dankwoord 252

Over de auteur 255





alles begint met een



When I return  
To what I eternally was  
And am and always will be,  
I am what I wanted and I want  
What I am.

- Meister Eckhart

# Voorwoord

*In mijn puberkamer een gedicht waarin een woud en de gedachte aan leven en wat dat dan is, écht leven, zonder voor je tijd al dood te zijn. Aan de rand van het woud onder een boom: een vrouw. Ze denkt aan het gedicht dat aan haar denkt. De wind steekt op, voert het gedicht mee en laat mijn kamer leeg, het woud donker. Jaren later keren de verzen terug: de vrouw staat op, klopt het stof van haar rok, wandelt het woud in.*

– JB, geïnspireerd op het gedicht 'De voorspelling' van de Amerikaanse dichter Mark Strand

*Schrijven naar bewustzijn* is ontstaan vanuit mijn verlangen om wat ik tijdens mijn persoonlijke reis naar bewustzijn heb ontdekt, met jou te delen. Het heeft jaren nodig gehad om te groeien, samen met mij. Al die tijd heb ik geduld geoefend, gewacht tot er een opening kwam. 'Wanneer ga jij je boek schrijven?' Ik hoorde het zo vaak. En ergens wist ik dat ik het zou doen, maar ik had geen idee wanneer dat zou zijn. Ik hield mijn schrijfhand in beweging en vertrouwde op het proces, op het rotsvaste geloof dat het me ooit duidelijk zou worden welke vorm mijn schrijven zou krijgen. Ik voelde dat ik eerst wat anders te doen had: ik wilde mijn boodschap helder krijgen. Had ik überhaupt wel een boodschap?

Ineens, op een druilerige winteravond, kondigde de vorm zich aan. De titel en structuur van dit boek ontpopten zich in mijn hoofd. Ik heb snel een schrijfboekje gepakt, ben bij de kachel gaan zitten en heb in een uur tijd de eerste opzet geschreven. Zo startte ik een nieuwe fase in mijn schrijfreis: het vormgeven van mijn boodschap in dit boek.

*Schrijven naar bewustzijn* is de reis die ik ondernam om, net zoals de helden in de eeuwenoude epische verhalen, antwoorden te vinden op de vraag ‘Wie ben ik en wat doe ik hier?’ Antwoorden vond ik in drie bewegingen: de beweging naar binnen, naar boven en naar buiten. Het eerste wat ik leerde, was dat dat ‘het willen hebben van een antwoord’ juist mijn gevangenis was. Het bewust worden van de beweeglijkheid en vloeibaarheid van het leven, en van de oneindige mogelijkheden die het mens-zijn ons biedt – dát bracht me antwoorden. Ik maakte me los van wat me gevangen hield en zette het schrijven in als middel om laagjes af te pellen en dat wat ik ben in de kern zichtbaar te maken. Er zijn duizend-en-een wegen die naar hetzelfde leiden. Of het schrijven ook jouw beste middel is om de reis naar bewustzijn te maken, kun alleen jij weten. Maar dat je nu deze zinnen leest, is wellicht een signaal.

Het eerste signaal om mijn reis naar binnen te maken, kreeg ik toen ik een puber was. Ik was vijftien en de leraar Engels krabbelde op het schoolbord een – vereenvoudigde – quote van de Amerikaanse filosoof-schrijver Henry David Thoreau:

*I went to the woods because I wanted to live deliberately,  
to front only the essential facts of life, and see if I could not  
learn what it had to teach. I wanted to live deep and suck out  
all the marrow of life, to put to rout all that was not life; so as  
not, when I came to die, discover that I had not lived.*

Ik herinner me vooral het gevoel dat me overviel toen ik deze woorden las. Op het schoolbord stond iets geschreven wat me diep raakte. Als je me toen gevraagd zou hebben wat die tekst betekende, zou ik het je niet hebben kunnen zeggen. Ik begreép de Engelse woorden niet, maar ik wist dat ze een belangrijk ‘geheim’ in zich droegen. Een boodschap, speciaal bedoeld voor mij. Ik kopieerde de zinnen op het omslag van mijn schoolagenda. Op dat moment liep de leraar langs mijn schoolbank. ‘Jij trekt de wijde wereld in,’ zei hij, en hij slofte verder alsof er niets was gebeurd. Maar bij mij was de bliksem ingeslagen.

Diezelfde avond heb ik de tekst uit mijn hoofd geleerd. Maandenlang liep ik op de woorden te kauwen, maar ik kreeg de betekenis niet te pakken.

In de daaropvolgende jaren raakte Thoreaus boodschap op de achtergrond. De roep die ik gevoeld had, verdween. Het leven duwde me andere richtingen in en ik bouwde een leven op waarin ik – al had ik dat helemaal niet in de gaten – steeds verder en verder wegdreef van mijn ware essentie. Ik leefde afgesloten van mezelf, van mijn gevoelens en emoties. Niet omdat ik dat wilde, maar gewoon, omdat ik niet anders wist, en omdat ik geen idee had van hoe het anders kon. Ik leefde in wat je een ‘onbewuste staat’ kunt noemen.

Tot de dag kwam waarop ik als jonge vrouw in een regelrechte identiteitscrisis raakte. Relatiebreuk, depressie, onverwerkt trauma, burn-out door een baan waarin ik niet vond wat ik nodig had – mijn crisis was een grote soep van dit alles. Maar terwijl ik in dit dal dwaalde, hoorde ik, ergens vanbinnen, een andere stem. ‘Tets’ zei me dat ik op reis moest gaan: de stilte opzoeken en weer helemaal opnieuw beginnen. Vijftien jaar na de boodschap van Thoreau startte ik mijn reis naar bewustzijn. Het werd een letterlijke reis naar India, Sri Lanka, Indonesië, Griekenland en Italië, maar ook een schrijvende reis waarin ik weer contact leerde maken met wat me riep. Bij aanvang had ik geen idee waarnaar ik precies op zoek was. Woorden als ‘hoger bewustzijn’ en ‘zielsmissie’ waren me volslagen onbekend, maar ik had vertrouwen: de weg zal me tonen wat ik zoek. En het mooie was: aan het begin van die reis keerden de woorden van Thoreau naar me terug! Dat begon in een Indiase taxi.

‘Open toilet, ma’am,’ zei de chauffeur bij valavond tegen me. Ik was een uur eerder uit het vliegtuig gestapt en nu waren we op weg naar een zenmeditatiecentrum, waar ik een maand in stilte zou ‘zitten’. Ik had gezegd dat ik dringend moest plassen. De chauffeur stopte langs de kant van de weg, stapte uit om een sigaret te roken en draaide zich beleefd om. Plassen in het openbaar als een symbolische introductie tot India.

Bij aankomst in het centrum was het donker. Ik werd verwelkomd door de gerant. ‘Iedereen slaapt. Morgen na het ontbijt krijg je een rondleiding. Thee? Koekjes?’ Hij bracht me naar een eenvoudige kamer met een bed, een kast en een bureautje onder een getralied raam. Daar stond ik dan, in de stilte van de kamer. Ik ging aan het bureautje zitten, me afvragend wat ik bij het eerste ochtendlicht achter het raam te zien zou krijgen.

Ik nam mijn nog lege schrijfboek en opende de enige lade van het bureautje om het erin op te bergen. In de lade lag een ansichtkaart, met daarop een af-

beelding van Boeddha. Vergeten door een vorige gast? Ik draaide de kaart om en mijn hart sloeg een tel over. De quote van Thoreau! Hoe was het mogelijk?!

Ik las de woorden hardop aan mezelf voor, zag mezelf weer zitten in die schoolbank lang geleden. Deze woorden zijn mij nooit vergeten, dacht ik. Ik was de woorden vergeten, maar de woorden mij niet. In India, aan dat bureau, wist ik dat ik precies was waar ik moest zijn. Ineens zag ik ook de werkelijke inhoud van dit signaal en alle signalen die ik door de jaren heen had gekregen. Mijn taak hier was *ontwaken*. En om over dat proces te gaan schrijven. Ik nam een pen en zette de eerste punt van wat uiteindelijk, tien jaar later, dit boek zou worden.

Met dit boek hoop ik dat het schrijven je gaat helpen *voelen*, *doorleven* en *begrijpen* wat en wie je bent, en wat je leven in werkelijkheid is. Maar ook dat er onder het verhaal dat je tot nu toe van jezelf kent, misschien een heel ander verhaal verborgen zit dat dringend aan de oppervlakte wil komen en gezien en gehoord wil worden, in de eerste plaats door jou: jouw ware verhaal. Het is mijn liefste wens dat mijn woorden je mogen (aan)raken, je *in beweging* zetten en dat zich diep in jou iets mag *openen*. Mijn woorden, ervaringen, tips en schrijfmeditaties kun je beschouwen als uitnodigende, eenvoudige tools om van je leven en van je schrijven je gedroomde kunstwerk te maken. Jij schrijft je nieuwe toekomst!

Joey Brown  
Ikaria, 2019

Wanneer je de moed hebt  
gehoor te geven aan je roeping,  
dan opent het leven zich.

Wanneer je je bliss volgt – dat wat  
je diep raakt en waarvan je het  
gevoel hebt dat het je leven is –  
dan gaan er deuren voor je open.

- Joseph Campbell

# Inleiding

Je schrijft. Of je schreef. Of je hebt nog niet eerder geschreven, maar het lijkt alsof het schrijven je roept: je hebt niets bijzonders met schrijven en toch blijft het idee om te schrijven je trekken. Misschien merk je dat je voortdurend op allerlei kartonnetjes, kaartjes en papiertjes zit te krabbelen. Je weet niet waarom, je doet het gewoon en je voelt een verlangen naar schrijven. Wat het ook is, je zou dit niet lezen als je niet al *iets* had met schrijven.

Wat betekent schrijven voor jou? Het is een van de eerste vragen die ik deelnemers aan mijn schrijfretraites stel en ik heb al zoveel antwoorden gehoord als ik schrijvers heb leren kennen: omdat ik mezelf beter wil begrijpen, omdat het me blij en moedig maakt, omdat ik mijn verhaal wil delen, omdat ik mijn verdriet te boven wil komen, omdat ik mijn verleden wil onderzoeken, omdat ik een boodschap heb, omdat het stilte brengt in mijn hoofd.

Wat al deze mensen met elkaar gemeen hebben, is het besef dat er iets is wat hen roept, dat het schrijven iets voor hun leven kan betekenen, *iets* wat ze tot nu toe over het hoofd hebben gezien. Ze voelen instinctief aan dat ze het schrijven op een diepgaande manier willen inzetten.

## WAAROM SCHRIJVEN ZO GOED VOOR JE IS

Kiezen voor schrijven is een positieve, gezonde keuze.\* Het brengt je niets dan voordelen: je bereikt sneller je persoonlijke doelen, het vermindert stress en spanning, je kunt beter onthouden en het heeft een positief effect op je

---

\* Y.D., '6 redenen waarom schrijven goed is voor de gezondheid. Volgens gezondheidsexperts kruipen we het best allemaal in de pen', *Knack*: [www.knack.be/nieuws/gezondheid/6-redenen-waarom-schrijven-goed-is-voor-de-gezondheid/article-normal-116652.html](http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/6-redenen-waarom-schrijven-goed-is-voor-de-gezondheid/article-normal-116652.html)



humeur, je bloeddruk en je immuunsysteem. Het helpt bij depressie en het zou zelfs beschermen tegen kanker. Kortom, schrijven maakt je een gelukkig mens. Voor ik mijn schrijfreis begon, had ik geen flauw benul dat er wetenschappelijk onderzoek was gedaan naar de helende kracht van schrijven, maar ik wist instinctief: als ik nu niet schrijf, sterf ik een innerlijke dood.

Pas in een later stadium van mijn schrijfproces ging ik op zoek naar wetenschappelijke verklaringen voor de manier waarop ik schreef. Ik vond bevestiging in wat mijn schrijfbijbel werd: *Expressive Writing. Words that Heal* van de Amerikaanse sociaalpsycholoog James W. Pennebaker. Pennebaker staat bekend als de pionier van de *schrijftherapie*. Hij leert mensen hoe ze hun emotionele ervaringen onder woorden kunnen brengen. In de jaren tachtig van de vorige eeuw startte hij met de eerste onderzoeken naar de positieve effecten van schrijven. Hij bevestigde bijvoorbeeld de relatie tussen ziekte en het geheimhouden van emotioneel ingrijpende ervaringen: wie op geen enkele manier uitdrukking geeft aan emotionele pijn, zo bleek, heeft een veel grotere kans om ernstig ziek te worden. Dit zou niet alleen gelden voor traumatische ervaringen, maar voor alle gebeurtenissen die een emotionele impact hebben, zoals geldzorgen, verlies van je partner, verlies van je baan, verhuizing en huwelijksproblemen.

In *De waarde van schrijven* beschrijft wetenschapsjournalist Mark Mieras ook het helende effect van schrijven. Schrijven ziet hij als ‘hulpmiddel om vitaal te blijven’. Met het schrijven laat je niet alleen je negatieve ervaringen, maar ook je gedachten hierover wegvloeien. En als spanning en angst verdwijnen, verdwijnen ook de fysieke ongemakken die daarvan het gevolg zijn. Ook de Universiteit Twente deed met de schrijfcursus ‘Op verhaal komen’ in 2011 onderzoek naar het effect van schrijven.’ Het onderzoek sloot aan bij de publicatie van Mark Mieras en concludeert dat het schrijven van je levensverhaal ‘effectief is in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten’. Het volledige verslag van dat onderzoek (Elfrink, T., ‘Wat is de effectiviteit van de cursus “Op verhaal komen”’) vind je bij de artikelen in de literatuurlijst achter in dit boek. Hoogleraar prof. dr. Ernst Bohlmeijer ten slotte promoot met het boek *Op verhaal komen. Je autobiografie*

---

\* ‘Creatief schrijven tegen stress en depressie’, Schrijven Online, 09/08/2012: <https://schrijvenonline.org/nieuws/creatief-schrijven-tegen-stress-en-depressie>

*als bron van wijsheid* het schrijven van levensverhalen: het stelt je in staat om een heleboel overtuigingen en patronen los te laten die de oorzaak zijn van je moedeloosheid, depressie of burn-out. Resultaat: je krijgt een gezondere kijk op je leven.

Schrijven als therapie of het leren schrijven van je levensverhaal is echter niet het hoofddoel van dit boek. Mijn focus ligt op de zoektocht naar zinging: je wordt je bewust van het creatieproces dat je leven is. Dat jij aan het eind van je schrijfreis blijer en lichter in het leven zult staan, is wel een positief neveneffect van je zoektocht.

*Wat is helen meer dan een verandering van perspectief?*

– James W. Pennebaker

## SCHRIJVEN NAAR BEWUSTZIJN

Wie ben jij? Waarom ben je hier op aarde? Wie zou je zijn en wat zou je doen als je contact zou kunnen maken met de reden waarom je hier op aarde bent? Het antwoord op deze vragen kun je vinden in het schrijven. Het schrijven roept je niet voor niets. Het wil dat je je weer verbindt met je oorsprong, met ‘dat’ wat (en ik bedoel niet ‘diegene die’, maar echt ‘dat wat’) je werkelijk bent. We kijken verder, dieper en hoger dan wat je tot nu toe over jezelf weet en denkt, we gaan voorbij ego en identiteit. Met *Schrijven naar bewustzijn* nodig ik je uit om op ontdekkingsreis te gaan. Je zult diep in je gedachten duiken, maar ook in je herinneringen, gewaarwordingen, gevoelens en emoties.

Het antwoord op de vraag wie je bent\*, waarom je hier bent en wat je missie is, kun je niet bedenken met je hoofd. Voor dit soort antwoorden kun je enkel je voelen inzetten en je op een diep niveau gaan verbinden met jezelf. Die verbinding maken we in de beweging: Schrijven naar Binnen, Schrijven naar Boven en Schrijven naar Buiten; de drie delen van dit boek.

---

\* Voor het gemak gebruik ik in dit boek ‘Wie ben ik’, maar weet dat het antwoord verder gaat dan louter de invulling van identiteiten (ego) en dat het ook ‘dat’ wat we allemaal zijn aanraakt; onze oorsprong.

## ZO ZIT DIT BOEK IN ELKAAR

De schrijfreis die je met dit boek gaat ondernemen, start met een voorbereidende fase. Daarin help ik je met het inpakken van je rugzak. Want wat neem je mee naar een bestemming die je niet kent? Daarnaast geef ik je schrijfreis-instructies mee: hoe ga je schrijven?

In Schrijven naar Binnen onderneem je de reis naar jezelf. Je zoekt antwoorden op de vraag: *wie ben ik?* Het is het meest uitgebreide deel van dit boek. En dat mag ook, want jouw innerlijke beweging is lang genoeg genegeerd geweest.

*Waarom ben ik hier op aarde?* Dat is de centrale vraag bij het Schrijven naar Boven. Het is de vraag naar het méér dat je bent, naar je missie en naar jouw unieke bijdrage als mens aan de wereld. Het is tevens de vraag naar verbinding: met je Aardse Zelf en je Hogere Zelf, maar ook met andere mensen, deze aarde, het ganse universum.

In het derde deel, Schrijven naar Buiten, toon ik je hoe je de beweging naar buiten kunt maken, of vorm kunt geven aan je ware verhaal. Hoe wil jij, vanuit de hernieuwde, diepste verbinding met jezelf vanaf nu het leven creëren dat bij je past? *Hoe wil jij je leven vanaf nu ervaren?*

Schrijven naar Buiten staat daarom in het teken van vrijheid en vormgeven, van verandering en beweging, van durf, Eigen Wijsheid en vertrouwen.

Zie dit boek als een unieke kans om de creatieve stroom die jouw leven is, vanaf nu *bewust* weer in beweging te zetten. Je verstilt. Je mediteert. Je schrijft. In de beweging ontdek je je ware verhaal, de Grote Reden van je bestaan.

## SCHRIJFMEDITATIE OF WRITEFULNESS

De drie delen van dit boek zijn verdeeld in hoofdstukken. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je schrijfmeditaties: uitnodigingen om te gaan schrijven met de in het hoofdstuk aangehaalde thematiek. Je start daarbij telkens met de punt-lijn-meditatie, mijn basismethode. Met zoiets eenvoudigs als de punt, de lijn en een kernwoord zet je je schrijven in beweging.

Ik gebruik bewust het woord schrijfmeditatie omdat ik daarmee twee van mijn passies combineer: schrijven en meditatie. Schrijfmeditatie is met meditatieve aandacht aanwezig zijn bij je schrijven. Een andere naam voor dit soort schrijven is *writeln*’.

In het schrijven ervaar ik veel overeenkomsten met de beoefening van zitmeditatie: je gaat zitten (met je pen in de hand) en je kijkt (al schrijvend) naar je gedachten, om zo je zelfkennis te vergroten. Tegelijkertijd ben je aandachtig aanwezig in het nu: in je lichaam, bij je ademhaling. ‘Meditatie en schrijven vallen met elkaar samen. Hoe beter we de menselijke geest begrijpen – het basisgereedschap van de schrijver – des te zekerder wordt ons schrijven,’ schrijft Natalie Goldberg in *Schrijven vanuit je hart*. En het is waar, schrijfmeditatie nodigt je uit om te vertragen en om werkelijk te zien wat er in en om jou heen leeft. Je brengt je aandacht over op het papier – niet met het doel om een bestseller te schrijven, maar om je geest te trainen. Het leert je hoe je de angst voor leegte en nieuw begin (het witte blad!) kunt overwinnen en hoe je de verbinding vindt met je innerlijke kritische én gidsende stemmen.

Wat je effectief gaat doen bij schrijfmeditatie is schrijven zonder plan, zonder verwachtingen, zonder oordelen. Als je een eerste keer een schrijfmeditatie doet, zul je dat misschien ervaren als vreemd, volslagen nutteloos of belachelijk. Zomaar wat gaan schrijven?! Wat is dit?! Het is logisch dat je *mind* zulke dingen gaat schreeuwen, want de functie van je mind is om je te beschermen voor pijn, verdriet en ongemak, en met dergelijke oordelen en twijfels houden we onze kwetsbaarheid achter slot en grendel. Als je op momenten van heftig innerlijk verzet toch doorschrijft en je hand in beweging houdt zonder die van het papier te heffen, doorbreek je de muur van je weerstand. En dan is het daar: een inzicht, een lichtpunt in het donker. Als je tijdens het schrijven

---

\* De afgelopen tien jaar werd de beoefening van *mindfulness* wereldwijd zo populair dat dit resulteerde in een wildgroei van honderden *mindful* varianten: *mindful* eten, *mindful* drinken, *mindful* paardrijden, *mindful* zwemmen, *mindful* ouderschap, *mindful* muziek beluisteren en ga zo maar door. Vaak wordt er een samenstelling van gemaakt en dan krijg je woorden als *swimfulness* (*mindful* zwemmen), *eatfulness* (*mindful* eten), *paintfulness* (*mindful* schilderen) en ja, *writeln* oftewel *mindful* schrijven. Wat *mindfulness* precies is, lees je in het hoofdstuk ‘Meditatie: adem in, schrijf uit’.

een diepe zucht slaakt of een traan laat, weet dan dat je jezelf van een last hebt bevrijd.

Schrijfmeditatie helpt je om als je de weg kwijt bent je pad weer te vinden. Het is de voortdurende beoefening van aandachtig aanwezig zijn bij jezelf, in het moment. Je schrijft jezelf levend(ig): je wordt één met je hand, je pen, je energiestroom.

## QUOTES, VERHALEN EN ANEKDOTES

Bij de start van elk hoofdstuk en ook her en der in de tekst lees je inspirerende quotes van schrijvers, dichters, spirituele leraren en kunstenaars. Als je voelt dat ze wat bij je in beweging brengen, kun je ze als onderwerp nemen van je schrijfmeditatie.

Je zult stukken uit mijn persoonlijke verhaal te lezen krijgen, als voorbeelden en als hulpbron voor jou. Ook lees je verhalen en anekdotes van mensen met wie ik de afgelopen jaren heb gewerkt. Omwille van hun privacy gebruik ik – uitgezonderd de mensen wiens namen ik mocht noemen – fictieve namen wanneer ik hun verhalen vertel of uitspraken citeer.

Dit boek is tegelijk een doe-boek en een nietsdoen-boek. Ik nodig je uit om met regelmaat te pauzeren in de stilte tussen de regels, of om het boek na een hoofdstuk of een verhaal dicht te slaan en het gewoon nog een tijdje op je schoot te laten liggen terwijl de woorden op je inwerken.

*Schrijven is helen: word zacht voor jezelf.*

*Schrijven is verhelleren: sta jezelf inzichten toe.*

*Schrijven is bevrijden: schrijf jezelf vrij!*

*Schrijven is zichtbaar maken: durf je hele zelf te zien.*

## WANNEER DE RAAF ROEPT

Over mijn eerste signaal om de reis naar binnen te starten, vertelde ik al in het voorwoord: het gedicht van Henry David Thoreau dat me als puber riep en daarna mijn kamer uit vloog, en pas terugkeerde toen ik oud genoeg was om het te begrijpen. Andere signalen kwamen in de vorm van een crisis, dromen, een burn-out en ziekte, maar ik was niet bereid om die signalen te erkennen. Ik was bang. En op een dag, als prille dertiger, kreeg ik een helder signaal in de vorm van een levensechte raaf. Het gebeurde zomaar op een doordeweekse dag. In die tijd was ik nog taaldocent op een middelbare school. De raaf liet me met enig ongeduld begrijpen dat het de hoogste tijd was om te vertrekken.

*Raven, raven, black as pitch, mystical as the moon  
Speak to me of magic, I will fly with you soon!*

- Sams & Carson, *Medicine Cards*

Op een koude ochtend aan het begin van de lente parkeerde ik mijn fiets in de fietsenstalling van de school waar ik dagelijks les gaf. Ik zwiepte mijn tas over mijn schouder en liep het stenen pad af naar de ijzeren schooldeur die toegang gaf tot de hoge hal. Het stenen pad was aan weerszijden afgebakend met een laag gietijzeren hek. Op het moment dat ik wilde aanbellen – het was nog vroeg en de schooldeur was nog gesloten – zag ik in mijn rechterooghoek beweging. Een grote zwarte raaf zat boven op het hek en staaarde me aan.

‘Wat doe jij hier?’ hoorde ik mezelf zeggen. ‘Dit is niet jouw plek.’ Voor ik het goed en wel besepte, stak ik mijn arm uit naar het dier. Het hupte mijn arm op alsof het de normaalste zaak van de wereld was. De klauwen prikten door mijn dikke winterjas. ‘Zal ik je naar het park aan de overkant brengen?’ Met de raaf op de arm liep ik het pad weer af. Bij een struik schudde ik hem van me af. Hij vloog op een lage tak en keek me vragend aan. ‘Mag ik niet bij jou blijven?’ leken zijn kraalogen te zeggen. ‘Blijf jij maar hier,’ zei ik, ‘mijn leslokaal is geen goeie plek voor jou.’ Ik draaide me om en liep weer over het pad naar de school-

deur. Maar nog voordat ik kon aanbellen, voelde ik opeens vleugels in mijn nek slaan. Sterke klauwen prikten in mijn schouder. Ik schrok me rot. Om me heen waren er leerlingen toegestroomd en ik voelde ook hun verbazing. Wat doet die vogel op haar schouder?!

Opnieuw sprak ik zacht: 'Je kunt echt niet mee de school in, lieve raaf.' En ik herhaalde wat ik zonet had gedaan. Het dier bleef achter op dezelfde lage tak. Hij hield zijn kop scheef, met zijn blik onafgebroken op mij gericht; vragend, wachtend, ongeduldig.

Opnieuw liep ik naar de schooldeur. Die stond nu open en leerlingen stroomden bij bosjes de grote hal in. 'Au!' Precies op het moment dat ik mijn voet op de drempel van de deur zette, voelde ik een pijnscheut aan mijn kruin. De raaf vloog over me heen de school in en als om me te waarschuwen nam hij in zijn vlucht een pluk haar van me mee. Er ontstond paniek: 'Eéék! Een vogel in de hal!'

De raaf ging boven op de kluisjes van de leerlingen zitten. Te hoog om bij te kunnen komen. Ik liep naar hem toe en stak kordaat mijn arm uit: 'Hier jij! Je maakt de leerlingen bang!' Als vanzelf hupte hij weer op mijn uitgestrekte arm. Daar ging ik weer, opnieuw naar het park. 'Dat ik je niet meer zie!' En dan zachter: 'Dank voor je bezoek. Maar nu is het genoeg.' Ik liep de school weer in en sloeg de deur achter me dicht. Oef.

Twee uur later, tijdens de eerste ochtendpauze, plaagden collega's me met het bezoek van de raaf: 'De leerlingen vragen zich af of jij een vogelexperiment gaat doen.' Een andere collega klampte me aan. Zijn blik stond ernstig. 'Joey, die raaf zoekt jou. Hij kwam aan het venster van mijn leslokaal. Hij keek een tijdje rond, maar zag je niet en vloog weer weg.' Ik lachte, uit ongemak. 'Bij mij ook!' riep een andere collega. 'Bij mij zat hij ook een tijdje op de vensterbank!' Ik geloofde het niet. De pretlichtjes in de ogen van mijn collega's stonden té vrolijk. 'Jullie willen me bang maken,' zei ik. 'Bedankt, hoor.' Maar toch, de twijfel was gezaaid. Zou ik de raaf nog te zien krijgen?

Het derde lesuur ging voorbij. Niets. Geen raaf op de vensterbank. Aan het eind van het vierde lesuur ontstond er rumoer bij de achterste rijen leerlingen. Alle hoofden draaiden zich een kwartslag naar links: er

was iets aan de hand, buiten, bij het achterste grote raam van het leslokaal. Toen schoof het rumoer op, naar de middelste rijen, ter hoogte van het tweede venster. 'De raaf is hier!' hoorde ik fluisteren en ik verstijfde. Weer verplaatste het rumoer zich, nu naar de voorste rijen. De achterste en middelste rijen leerlingen hadden hun banken verlaten en stonden nu allemaal vooraan bij het eerste raam, in afwachting van wat er zou gebeuren.

Daar verscheen hij, de raaf, op de vensterbank. De leerlingen hielden hun adem in. En alsof we ons in een sprookje bevonden, hupte de raaf twee pasjes dichterbij ons toe. 'Tik!' ging het. 'Tik, tik, tik!' Met zijn bek op het raam en zijn pekwarte oogjes onafgebroken op mij gericht.

'Mevrouw, u gaat dood!' gilde een leerling, 'Een raaf is een boodschapper van de dood!' En ze begon luid te snikken. 'Zo erg zal het niet zijn,' zei ik in een poging haar te sussen, maar mijn hart klopte in mijn keel. Ik keek de raaf aan en met mijn ring tikte ik op het raam: 'Kijk,' zei ik, 'dit zijn mijn leerlingen. Hier geef ik les. Dit is mijn wereld. Wat wil je me vertellen?'

Zo stonden we een tijdje roerloos naar elkaar te kijken. Nu pas zag ik hem écht, doodstil aanwezig op de vensterbank. Ik zag de kracht van de raaf, en hoe hij, gewoon door aanwezig te zijn en te kijken, mij zijn boodschap stuurde. En toen was het daar, onverwacht, als een schok ging het door me heen: ik *voelde* wat de raaf me wilde vertellen. Hij kwam me halen, begreep ik. Het was mijn tijd om op reis te gaan.

'Ik beloof je dat ik zal luisteren,' zei ik na een tijdje tegen hem. Als bevestiging van mijn woorden tikte ik driemaal op het raam. De vogel keek me nog even aan, vloog op en verdween.

'Mevrouw, wat gaat u doen? Gaat u nu echt dood?'

'Maak je geen zorgen,' zei ik. 'Je hoeft het niet letterlijk te nemen. De raaf wil juist dat ik mijn leven ga leven.'



**BRENG HET BOEK  
IN DE PRAKTIJK!**

SCHRIJFRETRAITES



JOEY ● BROWN

‘Wanneer je met schrijfmeditatie begint,  
is de kans groot dat je terechtkomt  
in een stroom van bijzondere gebeurtenissen  
die je nooit voor jezelf had durven dromen.’

Wil je graag starten met schrijfmeditatie maar voel je dat je wel een extra duwtje in de rug kan gebruiken? Houd je van samen schrijven in een stille, rustige omgeving? Dan is de basisretraite **Schrijven naar Binnen** vast iets voor jou! Mijn retraites volgen het proces dat ik ook in mijn boek beschrijf, en Schrijven naar Binnen gaat daarbij dieper in op het eerste deel van het boek.

Voel je je eerder aangetrokken door de retraites **Schrijven naar Boven** (deel 2 van het boek) en **Schrijven naar Buiten** (deel 3 van het boek) of overweeg je zelfs een **Verdiepingsweek**? Maar vind je het moeilijk om te kiezen? Meld je dan aan voor een **gratis doorbraaksessie**: ik bekijk dan samen met jou welke retraite jou op dit moment in je leven het best in beweging kan zetten. Een doorbraaksessie gebeurt online. Aanmelden kan je via mijn website, de doorbraaksessie vind je onder het gratis aanbod.

Ter verduidelijking: tijdens de Verdiepingsweek doorlopen we de drie fases van het boek, en gaan we dieper in op thema's die zich op dat moment aandienen. Geen enkele verdiepingsweek is daarom exact hetzelfde, en precies daarom kan je meermaals deelnemen. Je schrijft jezelf telkens een stukje dieper in het proces.

Nog meer schrijf- en luistermeditaties vind je ook onder het gratis aanbod op mijn website.

Ik wens je veel schrijf- en ontdekkingsplezier!

Joey Brown