BIJ SCHRIJFMEDITATIE STAAT ZINGEVING CENTRAAL

De Vlaamse schrijfster Joey Brown startte vijf jaar geleden als schrijf- en bewustzijnscoach. Centraal in haar werk staat zingeving en bewustwording. De middelen die de auteur hiervoor inzet, zijn schrijfmeditatie, dieptegesprekken, opstellingen en stilte. Joey Brown organiseert verschillende keren per jaar retraites in België, Nederland en op het Griekse eiland Ikaria, waar ze sinds enkele jaren woont. In haar boek 'Schrijven naar bewustzijn, ontdek je ware verhaal' (Altamira, 2019) word je meegenomen naar je oorsprong en je ware zelf en ontdek je wat je levensmissie is. Het is geschikt voor iedereen die op zoek is naar verdieping en verbinding.

Joey, je schrijft: "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?'. De antwoorden vond je in drie bewegingen: naar binnen, naar boven en naar buiten. Wat is je levensmissie?

Mijn missie kun je samenvatten in twee woorden: openen en beweging. Ik begeleid mensen in hun zoektocht naar zichzelf. Mijn energie opent wat vastgeroest zit, en met schrijfmeditatie breng ik de levensstroom weer in beweging. Wat er gebeurt, is dat mensen zich weer verbinden met hun essentie, met het hun hogere zelf, met het universum, met de bron, met het goddelijke of welke woorden je daar ook aan wilt geven.

Leunt je boek aan bij psychologie of filosofie of nog wat anders?

Mijn boek hoort overal en nergens thuis. Soms ligt het in de boekhandels bij filosofie, maar je vindt het evengoed in het hokje spiritualiteit of bij de feel good boeken. Met schrijfmeditatie bied ik de lezer een eenvoudig middel aan om zichzelf beter te leren kennen, om bewuster te worden van zichzelf, van het leven en van wat dat nu eigenlijk is, echt leven (en schrijven) vanuit je essentie, vanuit je hart. Schrijven kan je helpen om terug in beweging te komen. Dat is nuttig als je vastzit ten gevolge van een rouwproces, een depressie of een relatieswitch. Maar het hoeft niet zo drastisch te zijn. Evengoed is het mogelijk dat je je niet meer goed voelt in je job, of dat ergens diep vanbinnen een verlangen knaagt waar je eindelijk wilt naar luisteren. Schrijfmeditatie helpt je om een nieuwe stap te zetten, in het bewustzijn van je ritme, je flow en de manier waarop jij op eigen unieke wijze creeert. Beginnen met schrijfmeditatie hoeft dus niet per se vanuit iets negatiefs te zijn.

Wat is schrijven naar binnen?

Met 'schrijven naar binnen' bedoel ik dat het heel belangrijk is om eerst jezelf te kunnen toelaten. Het is pas als de buitenwereld stilvalt dat je vanbinnen in beweging kan komen. We rennen vaak hard achter onze verplichtingen aan, waardoor we vanbinnen langzaam verwelken en 'dood' gaan. Soms gebeurt er iets waardoor je gedwongen stilvalt. Het lijkt dan alsof er niets is, dat je niets te doen hebt, niets te betekenen hebt en dat je leven leeg is. Tot je plots beseft: 'Maar hé! Nu alles aan de buitenkant stil is, voel ik diep vanbinnen heel veel bewegen!' En dat is de start van je innerlijke reis: je beseft dat binnen in jou een ontzettend rijke wereld bestaat, die de moeite waard is om te ontdekken.

Heeft iedereen volgens jou een taak in het leven?

De taak die elke mens heeft, is de taak zichzelf te leren kennen. "Gnothi seauton" of ken jezelf, zoals de Oude Grieken dat al zeiden. Het is ontzettend zinvol om op zoek te gaan naar je reden van bestaan, omdat je precies in die beweging, in die reis die een mensenleven lang duurt, de zingeving vindt die je zoekt. Hoe bewuster je in je leven staat, hoe meer je je leven gaat ervaren precies zoals jij dat wilt. Je staat eenvoudigweg gelukkiger in je schoenen.

Je hebt de puntlijn-schrijfmeditatie ontwikkeld. Wat houdt dit precies in?

De "methode" van de puntlijn is in feite geen methode, maar de universele beweging van creatie, die je onder meer ook terugvindt in de schilderkunst, en in het leven zelf. Even een beeld om het helder te maken: negen maanden voordat je geboren wordt, komen zaadcel en eicel bij elkaar, en vormen een miniem 'puntje' in de baarmoeder, namelijk de bevruchte eicel. Dat puntje ben jij. En wat meer is: in dat eerste kleine puntje is al jouw potentieel al aanwezig. Je wéét nog niet hoe je zult uitgroeien, of hoe je leven er verder uit zal zien. Om het resultaat te zien kun je niet anders dan groeien en je leven zo goed mogelijk leven. Om te weten wie je werkelijk bent, hoef je je slechts te herinneren wie je alweer was voordat je in allerlei hokjes werd geduwd. Alles is veranderlijk, en je leven kan 1001 richtingen uitgaan, maar dat ene punt dat in verbinding staat met het leven, met de bron, is de essentie van wie je bent. Het blijft altijd in jou aanwezig. De punt is al eeuwenlang het begin en het eind van alles, het is de oorsprong van het leven. De lijn is de beweging die ontstaat als je het leven toestaat om door je heen te stromen. Het nieuwe dat ik met mijn boek heb gedaan, is dat ik deze universele beweging heb toegepast op het schrijven. Met de puntlijn-schrijfmeditatie schrijf je jezelf naar inzichten waar je met je denken nooit bij zou kunnen.

Hoe zit de puntlijn-schrijfmeditatie in elkaar?

De puntlijn-schrijfmeditatie bestaat uit drie elementen: punt, kernwoord en lijn. Je start met een kort stiltemoment. Je neemt even de tijd om bij jezelf te komen. Je observeert je gedachten, je gevoelens, de gewaarwordingen in je lichaam. Bij het punt en kernwoord stel je jezelf de vraag: 'Wat staat er nu, in dit moment centraal voor mij?' Het eerste woord dat bij je ▸▸

binnenkomt 'vang' je op papier. Je schrijft het op, en je zet de punt ernaast. Vanuit de punt breng je je hand in beweging: waar wil die hand naartoe? Je geeft je over aan de lijn. Je gaat dus niet tekenen vanuit je hoofd, maar je zakt in je gevoel, in je ritme van dat moment. Je hebt daarbij aandacht voor álles wat er in je lichaam gebeurt. Soms gaan mensen geeuwen als ze dit doen, omdat ze voelen dat het neerzetten van de lijn hun lichaam ontspant. Of ineens worden ze zich bewust van pijn in hun knie of een spanning in de nek. Kortom: de lijn leert je je lichaam weer te voelen. Vanuit de lijn ga je over in het schrijven. Je doet dat zonder vooraf te bedenken wat je gaat schrijven: je laat doodeenvoudig woorden stromen en je vertrouwt dat elk woord het volgende woord met zich mee zal brengen. Wat klaar zit om door jou gezien (en geheeld) te worden, komt als vanzelf op papier. Met schrijfmeditatie krijgen onbewuste lagen dus de kans om in je bewustzijn te komen.

Wat zijn hoofdzakelijk de thema's tijdens je schrijfretraites?

De thema's die worden aangeraakt zijn heel divers, maar leiden allemaal weer terug naar dat ene grote thema: verbinding. Verbinding met het leven, met creatie; verbinding met je essentie, van waaruit liefde en zelfliefde als vanzelf gaat stromen. Mensen komen naar een retraite omwille van een reden. Dat kan zijn, omdat ze in een rouwproces zitten, of in een overgangsfase van hun leven zitten, of een verlies van werk of huis hebben te verwerken, of omdat ze voelen dat er 'iets' ontbreekt in hun leven maar ze krijgen niet helder wat dat precies is. Dat 'iets' is hun verlangen naar zingeving: wie ben ik en wat doe ik hier? In de verbinding vinden ze de antwoorden die ze zoeken. Evengoed heb ik schrijvers die vastlopen met hun boek, en die beseffen dat ze eerst een innerlijke weg hebben te gaan voordat ze weer verder kunnen. Door zich aan het innerlijke proces over te geven krijgen ze nieuwe input en een boost voor hun verdere schrijfproces.

Wat is je levensmotto?

Ik leef het leven in overgave, omdat ik het zo graag tot op het bot wil begrijpen. En dan bedoel ik niet snappen of "weten" met mijn hoofd, maar wel intens het leven voelen en ervaren. Er is niets mooiers dan je leven alsmaar bewuster te mogen ervaren, en die ervaring en inzichten ook met anderen te kunnen delen.

Wat heb je geleerd uit de schrijfretraites die je organiseert?

Het leert me voornamelijk om zelf ook altijd in beweging te blijven, en alsmaar bewuster te worden. Het leert me ook dat er ontzettend veel nood is aan zelfliefde, verbinding, samen schrijven, verhalen delen, en dit alles in alle eenvoud. Het hoeft niet moeilijk en ingewikkeld. Punt, lijn, schrijven. Meer is er niet nodig.

Alle retraites en online schrijfworkshops vind je op https://joeybrown.be.

Zit je met een persoonlijke vraag?
Stuur een mailtje aan info@joeybrown.be

Het boek 'Schrijven naar bewustzijn, ontdek je ware verhaal' van Joey Brown is uitgegeven bij uitgeverij Altamira, telt 255 pagina's en kost 17,99 euro.

TEKST: BERT COPPENS