

In Spirit

In Spirit

Inspiraties voor zingeving,
begeleiding en coaching

Beitske Bouwman

Met tekeningen van Karst-Janneke Rogaar



u i t g e v e r i j

SWP

Eerder werk van Beitske Bouwman

Romans/Novelle:

Portrettensoep (2005)

Kindengel (2007)

Noem het liefde (2010)

Daan en Olivia (2015)

Kinderboek:

Moeder vol Stoplichten (2017)

In Spirit

Inspiraties voor zinging, begeleiding en coaching

Beitske Bouwman

Met tekeningen van Karst-Janneke Rogaar

ISBN 978 90 8560 133 3

NUR 808

BISAC BUS106000 / JNF024130

© 2021 Beitske Bouwman / Uitgeverij SWP Amsterdam

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 enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Hoor de vogel fluit
Voel het water stroomt
Zie de lucht klaart
Na de donder
Daarachter
Altijd hemels
Het alles en niets
Het zijn
Wij
Mensen

Voor Bartolemeus

Inhoud

Het ontstaan van <i>In Spirit</i>	8
Winter	11
De weg van de stam	13
De weg van de stilte	15
De weg van de vogel	17
De weg van de liefde	18
De weg van de weerstand	20
De weg van het spiegelbeeld	22
De weg van de tak	25
De weg van het liefhebben	27
De weg van de wijsheid	29
De weg van de voeten	31
De weg van de moed	33
De weg van de adem	35
De weg van de boom	37
Lente	39
De weg van de knop	41
De weg van de sterren	42
De weg van het kleine grootse leven	45
De weg van het paradijs	48
De weg van de hoop	50
De weg van het water	52
De weg van de kwetsbaarheid	55
De weg van de wind	57
De weg van de haat	58
De weg van de ziel	60
De weg van de grasspriet	62
De weg van licht en duisternis	65
De weg van de bloem	68

Zomer	71
De weg van de bast	72
De weg van de angst	75
De weg van het hart	77
De weg van de oude boom	81
De weg van het oog	83
De weg van transformatie	84
De weg van de vis	85
De weg van het geweld	87
De weg van de wortel	91
De weg van de steen	93
De weg van de vlinder	95
De weg van de tederheid	99
De weg van de aarde	101
Herfst	103
De weg van het blad	105
De weg van het (on)geluk	107
De weg van de dood	109
De weg van de haas	112
De weg van de vreemdeling	114
De weg van sensualiteit	117
De weg van de traan	119
De weg van de slang	120
De weg van het wonder	123
De weg van de lach	125
De weg van de zee	127
De weg van het bos	129
De weg van de dans	131
Werken met <i>In Spirit</i> bij zinging, begeleiding en coaching	133
Dankwoord	142

Het ontstaan van *In Spirit*

Het begin van iets is nooit aan te wijzen. Alles is immers met alles verbonden, en in die verbondenheid is er nergens zomaar een begin. Zo is *In Spirit* misschien al ontstaan toen ik als schrijver debuteerde met mijn eerste roman. Of misschien daarvoor nog, toen ik als student op zoek ging naar de wijze waarop woorden een wereld op konden roepen waarin de lezer zich verliezen kon. Of misschien nog eerder, toen ik als kind door de tuin van mijn ouders liep en mij verwonderde over de bloemen die bloeiden in de perken.

Ergens is de kiem gelegd voor het begin van *In Spirit*. Het enige wat ik als schrijver deed, was mij openstellen voor de woorden en verhalen die in mij opkwamen. In die zin word ik als schrijver zelf ook altijd verrast door een verhaal. Soms blijken verhalen niet levensvatbaar en verdwijnen ze weer onder de grond, om later weer tot leven te komen. Andere keren neemt het schrijfproces je volledig in beslag en lijkt het verhaal onder je vingers te ontstaan. Dat maakt het schrijven tot een intrigerend avontuur. Ook *In Spirit* bleek een boeiend avontuur te zijn.

Mijn schrijfplek is een klein huisje in de wei bij mijn eigen huis. Ik kan mij er in alle rust terugtrekken en me tegelijkertijd verwonderen over de bomen die na een lange winter in de lente blad krijgen, in de zomer al hun blad tentoonspreiden om het in de herfst weer te verliezen. In al die uren dat ik werkte aan mijn romans, waarin personages een weg zoeken in hun leven, ontwikkelde zich een grote verbinding en liefde met en voor de natuur. En terwijl ik nieuwe verhalen schreef en romans publiceerde, realiseerde ik mij dat die scheppende kracht die in mijn eigen werk aanwezig is, zich ook in de natuur bevindt. En ik vroeg mij af hoe ik mensen in verbinding kon brengen met die scheppende kracht van de natuur, de kunst van het zijn.

In 2018 richtte ik de *Anaya Academy* op om mensen te inspireren zich te verbinden met de natuur. Door de oprichting van de *Anaya Academy* was ik nog meer buiten. Ik dwaalde door diverse bossen, struinde over stranden, door uitgestrekte weilanden, streek neer onder bomen om uren te staren naar het dansende bladerdak. En hoe meer ik buiten was, hoe intenser ik keek naar een bij, luisterde naar een vogel, rook aan een bloem, hoe meer ik mij verbond met de aarde en al wat daarop leeft en hoe groter de stem van al dat leven in mijn schrijfkamer werd. Het was alsof de bomen, planten, struiken, vogels, hazen, herten, mieren, vissen en al wat leeft tot mij spraken. Alsof ze voorzichtig hun zaadjes in mijn vruchtbare grond plantten. En ik luisterde. En ik schreef. Zo ontstonden de eerste verhalen als ‘De weg van de vogel’ en ‘De weg van de boom’. Ik nam deze verhalen mee naar de workshops, trainingen en opleidingen die ik gaf voor *Anaya Academy* en las ze voor. En de woorden vielen ook daar in vruchtbare grond. Toehoorders en lezers waren enthousiast. Mensen begonnen de verhalen te verzamelen: ‘De weg van de liefde, De weg van de stilte, De weg van de tak, De weg van de moed, De weg van de dans’ en...ze vroegen om meer. En zo groeiden langzaam de verhalen uit tot *In Spirit*, het boek dat je nu in handen hebt.

De titel *In Spirit* refereert aan de spirit van het leven zelf die in alles wat leeft te vinden is. In culturen, zoals de Maori's uit Nieuw-Zeeland, de Aboriginals uit Australië en de Native Americans uit de Verenigde Staten, is deze zienswijze al eeuwenlang onderdeel van het leven zelf. In rivieren, bergen, stenen, zand, zeeën, bomen, planten en dieren wordt de spirit van het leven gezien en ervaren. En het is die levensspirit die alles met alles verbindt. Het is ook die spirit die in de verhalen resoneert en die ook in onszelf aanwezig is en waarmee we ons kunnen verbinden. Omdat al wat leeft, verbonden is met elkaar. In die verbinding ervaren we een levendigheid, ontdekken we hoe we zelf natuur zijn en hoe we daarin de vitaliteit van het leven dat we zelf zijn, kunnen ervaren.

In Spirit volgt het ritme van de natuur in de vier seizoenen: winter, lente, zomer en herfst. De verhalen, bespiegelingen en reflecties kunnen per week – het zijn er 52 – of seizoen gelezen worden, of in geheel

willekeurige volgorde, omdat een verhaal, reflectie of bespiegeling je aanspreekt op een bepaald moment. *In Spirit* is ook in te zetten bij begeleiding, therapie, coaching, meditatielessen en bij bijzondere gebeurtenissen, zoals geboorte, huwelijk en overlijden. Hierover lees je meer in het hoofdstuk 'Werken met In Spirit bij zingeving, begeleiding en coaching'.

In alle stilte is *In Spirit* tot stand gekomen. Nu zijn de verhalen, bespiegelingen en reflecties voor jou als lezer, om door jou weer tot leven gewekt te worden en hun weg te vervolgen. En daarmee begint *In Spirit* aan een nieuw begin, een nieuw verhaal. Het verhaal van jou als lezer.

Ik wens iedereen die *In Spirit* leest of ermee werkt een inspirerende en boeiende ontdekkingstocht toe!

Beitske Bouwman

www.beitskebouwman.nl

www.anaya.nl

Winter

Als het sneeuwdek op de aarde valt

De wereld wit getoverd

Het bloed laat stollen

Trekken we naar binnen

Verschansen ons achter muren

Stoken het vuur hoog om

Koud geworden handen

Te warmen

Ergens onder het witte dek

Klopt verwachtingsvol leven

Niets sterft voor eeuwig

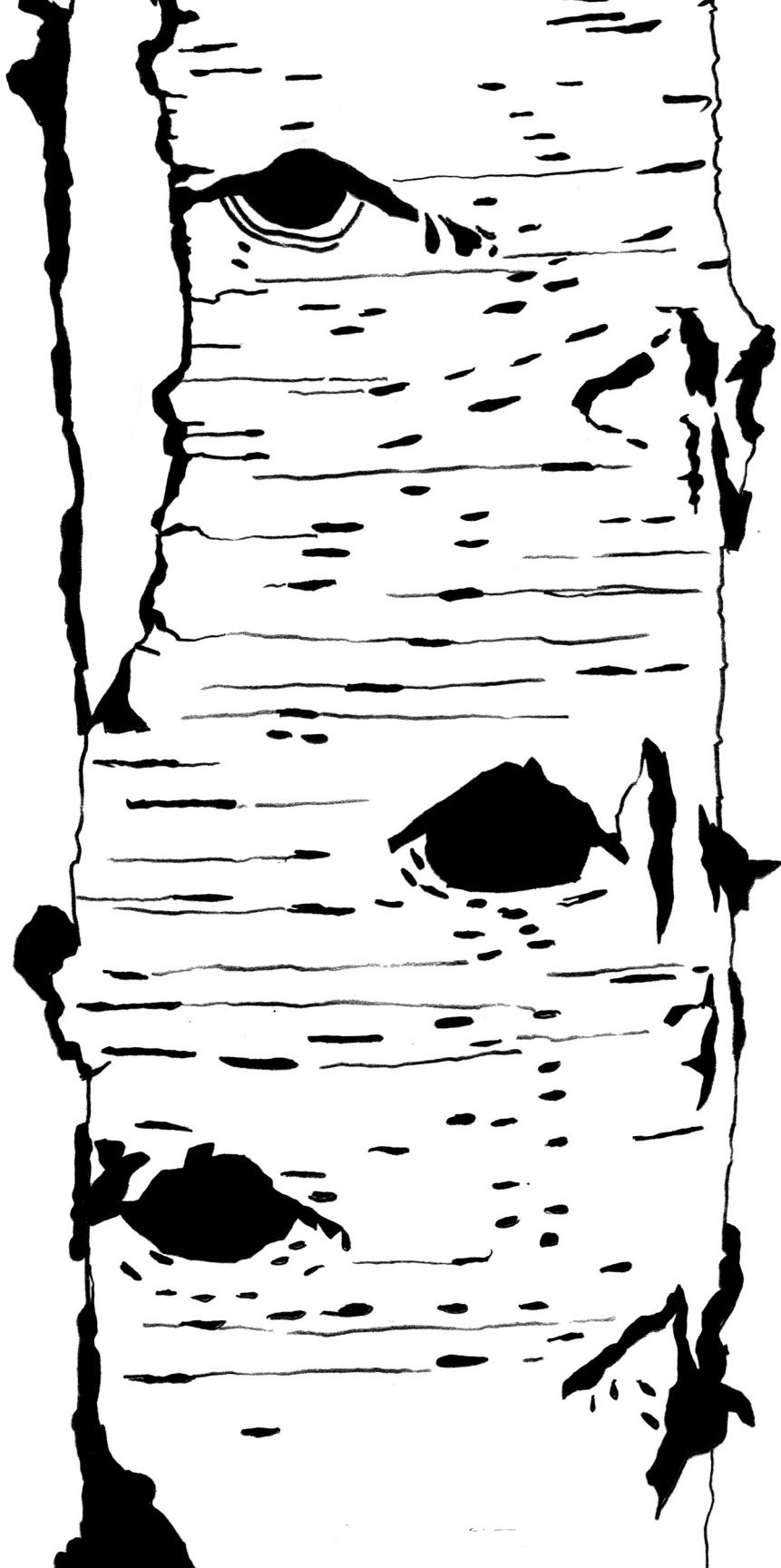
Sneeuw smelt op een dag

In de tijd koesteren we

Witte stilte

En het zachte kloppen

Van het hart



De weg van de stam

Met je hoofd tegen een stam geleund, zachtjes, alsof de boom je gedachten mee hoort deinen. Alsof er even niets anders is dan de gedachten die wegwalen, uit het hoofd, de lucht in, uit het hoofd, de grond in, uit het hoofd waarheen? Misschien hoef je niet te weten waarheen. Net zoals de stam niet weet dat hij wortels en takken verbindt, net zoals de stam niet weet dat hij groeit. Eerst was hij er immers niet. Hij lag verscholen in een eikel die ergens viel op de grond, wortel schoot en groen blad kreeg. En langzaam met het licht van de zon en de voeding uit de aarde begon te groeien. Kwetsbaar en klein, een plantje nog was het. Niet te onderscheiden als een potentiële boom, niet te onderscheiden als een potentiële stam die aarde en hemel zou verbinden. Het was nog niet, maar het was er wel in besloten, in de kleine eikel die ergens op de grond viel. En zie, na jaren en jaren stond er een kleine boom die het geluk had gehad niet te zijn opgegeten door hongerige herten, die het geluk had gehad niet te zijn vertrapt door rennende zwijnen. Hij verbond bladerdak met aarde, bracht water en voeding de lucht in, gaf bescherming aan kevers, mieren en wat al niet meer. Hij groeide uit tot een boom, een boom van formaat. Een boom met een verhaal, een boom die dieren verborg, die regen, wind en storm trotseerde en die een schuilplaats bood aan de mens die vermoeid zijn ledematen strekte onder het bladerdak of met het hoofd tegen de stam leunde, als een steun, als een herinnering aan wat ooit was. Als een herinnering aan het leven dat altijd stroomt, dat altijd verder gaat, dat zich altijd tussen hemel en aarde bevindt. En iedere stam is anders, iedere stam vertelt zijn eigen verhaal. In kronkels, afgevallen takken, in een buiging voor de storm. En als de stam ooit wordt omgehakt, dan zien we in zijn ringen het leven dat hij leidde, de jaren die hij telde, de weg die hij ging. Maar nu nog niet, nu is de stam nog het leven zelf. Het leven dat zich keer op keer zal herhalen. Het leven dat ook in ons leeft, dat we kunnen omarmen, dat we tot leven kunnen wekken, zoals iedere stam tot leven is gewekt door de aarde, de zon en de lucht. Zo worden wij ook tot leven gewekt, iedere dag weer,

door de ademhaling, door ons lichaam dat ons verbindt met hemel en aarde. Misschien is het daarom dat we met het hoofd tegen de stam geleund even tot rust komen. En het leven voelen stromen dat we zelf zijn.

De weg van de stilte

Stilte is alom tegenwoordig, maar wordt vaak niet gehoord. De stilte vraagt niets. De stilte is. De stilte roept niet. Zij zwijgt. De stilte beoogt niets, zij bestaat. Zij heeft niets om zichzelf verstaanbaar te maken, zij heeft niets om haar bestaan van de daken te schreeuwen. Zij heeft alleen zichzelf. Wie haar werkelijk durft te ontdekken, reist naar een tijdloze ruimte. Een ruimte voor het woord, een ruimte na het woord, een ruimte voor de klank, een ruimte na de klank, een ruimte voor de gedachte, een ruimte na de gedachte. En in die tijdloze eindeloze ruimte ontstaat een dimensie die anders niet waar te nemen is. Een stille stem van *zijn*, van aanwezig zijn, een stille stem van het leven zelf. In die stille stem van het leven zelf is het mogelijk dat er zomaar iets ontstaat. Iets levendigs, iets waarin ruimte ervaren kan worden. Een ruimte waarin het leven zich uit kan strekken. Zoals een boom zijn takken op kan richten naar het zonlicht, zonder te weten waarom, maar simpelweg omdat er licht is en zijn takken zich naar het licht richten. Zo kan de stilte ruimte bieden aan iets wat in de mens tot leven wil komen. De stilte is nooit ver weg. De stilte is altijd aanwezig. Het kan iedere dag in ieder moment ervaren worden. Door bijvoorbeeld even stil te vallen tussen wat woorden in of tussen dagelijkse handelingen, zoals het vouwen van de was, het lopen op een trap of het opstarten van een laptop. Even de handeling stilleggen, de blik naar buiten richten, de ademhaling waarnemen, de stilte toelaten. In die kleine momenten kan een grootsheid van stilte ervaren worden, als de ruimte tussen de woorden, klanken of handelingen gevoeld wordt. Zo kan het dagelijks leven geleefd worden als een muziekstuk dat pas werkelijk tot leven komt, als het weet te spelen met de ruimte tussen de klanken, tussen alles wat we doen. Als de kleine dagelijkse stiltes worden gekoesterd als een klein geschenk van openingen naar het leven zelf, dan verankeren we ons steeds opnieuw in de stilte die we zelf herbergen en daarmee ook in het leven dat we zelf zijn. Stilte is de bron waarmee ieder leven verbonden is, waar ieder leven ook uit voortkomt, waar ieder leven naar op

weg is. En daarmee is stilte tegelijkertijd van een oorverdovend lawaai, omdat het leven geeft, leven scheidt. Wie zich in de stilte durft te laten gaan, ontmoet zichzelf in alle lagen van zijn bestaan. En de stilte is er altijd. Iedere dag een aantal keren de stilte ervaren zet de deur open naar een bestaan waarin de stilte niet voorbij wordt gerend of onder de voet gelopen, maar waarin de stilte vitaliteit en leven scheidt en zo de klanken van het leven beter kunnen worden verstaan.