

EEN LEVEN LANG SCHRIJVEN

*Creatieve handvatten
voor iedere schrijver*

EEN ZES WEKEN DUREND PROGRAMMA
VOLGENS *THE ARTIST'S WAY*

Write for Life

JULIA CAMERON



WEEK EEN

INVESTEREN



Er zijn verschillende basistools die het fundament vormen voor productief schrijven. Als die tools hun plek hebben, is het mogelijk om de weg te bereiden voor een lang leven als schrijver. In deze week investeer je vooral – je bereidt jezelf voor op de langdurige verbintenis tussen schrijver en project. Door deze tools in te zetten en je benadering van het schrijven te onderzoeken zul je een gezond, duurzaam proces in werking stellen dat je de komende zes weken – en nog veel langer – door zal helpen.

INLEIDING

Ik vind schrijven heerlijk. Ik ben drieënzeventig en al sinds mijn achttiende fulltime schrijver. Dat is vijfenvijftig jaar – een langdurige romance.

Ik vind schrijven echt heerlijk. Als ik mijn pen op het papier zet, ervaar ik helderheid en regelmaat.

Ik vind schrijven heerlijk, en dus doe ik het elke dag. Op dit moment zit ik in mijn bibliotheek, in mijn grote, leren schrijfstoel en ja, ik schrijf. Mijn hondje Lily, een westie, ligt lui uitgestrekt aan mijn voeten. ‘Brave hond, Lily,’ zeg ik zachtjes. Maar Lily is geen brave hond, ze is zelfs een heel stoute hond, en het ergste is nog wel dat ze gek is op pennen. Lily is echt de hond van een schrijver, grap ik weleens. Ik ga ervoor zitten om te schrijven, en Lily maakt zich er dan klaar voor om mijn pen te stelen. Ik beweeg mijn hand over de pagina, en elke keer als ik stop doet Lily een uitval. Dan grijpt ze mijn pen en gaat ervandoor, om even later weer op te duiken met een kapotgebeten pen en een vrolijke zwarte snor.

‘Lily, ik probeer te schrijven,’ geef ik haar een standje, maar ze vindt het spelletje ‘pak de pen’ gewoon heel leuk. Ze springt bij me op schoot en landt voluit op mijn notitieboek. Ze grijpt

mijn pen en rent weer weg. En nu schrijf ik dus met pen nummer twee. Ik wil over het schrijven op zich schrijven.

Ik begin met een verslag over flora en fauna: mijn rozen bloeien; ze zijn rood en wit. In de jeneverbessen zitten zangvogels te zingen. Op de grond schieten snelle, grijze hagedissen over het pad. Lily rent erachteraan. Het is nog maar begin mei, maar in Santa Fe is het al vroeg zomer. Vandaag is het heet en heilig. De bergen zijn maar vaag te zien. Wanneer ik Lily uitlaat, heb ik al snel dorst. Als een auto ons op de onverharde weg inhaalt, blijven er stofwolken in de lucht hangen. Ik blijf even stilstaan om te wachten tot het stof neerdaalt voor ik weer verder loop. Onze wandelingen zijn een dagelijkse routine die ik mezelf heb opgelegd. Als onze wandeling eens een dag niet doorgaat omdat het te hard waait of regent, wordt Lily rusteloos en ijsbeert ze over de vloertegels van mijn huis heen en weer. ‘Lily,’ zeg ik dan, ‘we gaan morgen wel weer.’

Wanneer de zon ondergaat, komt Lily tot rust. Gisteravond werden de bergen opgelicht door de maan, die als een zilveren schijf aan de hemel stond. Vanavond is het bijna volle maan, en het licht valt dan op de tuin. Bij dat licht kan ik heel goed schrijven, en dus doe ik dat.

Net als die wandeling is schrijven iets wat ik dagelijks doe. Ik word, net als Lily, ongedurig als ik de dagelijkse routine een keertje oversla. En nu zet ik de pen dus op het papier en schrijf op wat er vandaag gebeurt; ik weet dat schrijven tot meer schrijven leidt. Ik ben de afgelopen zes maanden niet met een boek bezig geweest; ik schrijf dus officieel niet, alleen mijn *morning pages*. Ik heb brieven en kaarten naar mijn wijdverspreide vrienden gestuurd – geïnspireerd door mijn voorbeeld heeft een groot deel van hen teruggeschreven. Onze kaarten hebben elkaar onderweg gekruist.

‘We wonen zo ver bij elkaar vandaan,’ was mijn vriendin Jennifer al gaan klagen. Ik koos zorgvuldig de kaarten die ik haar stuurde – foto’s van New Mexico vonden hun weg naar Florida. Ik stuurde een foto van onze kathedraal, van een ristra – een touwtje met rode chilipepers – en van een bloeiende cactus.

Jennifer vond mijn foto’s en mijn korte briefjes op kaartformaat altijd prachtig. Ze klaagt er niet meer over dat we zo ver bij elkaar vandaan wonen. De geschreven woorden en de foto’s brengen haar geest beter tot rust dan een grote hoeveelheid telefoontjes.

Ik schrijf mijn notitiekaarten uit terwijl ik aan de eettafel zit. Ik word uitgedaagd om heel specifiek te schrijven. Op een kaart met rozen die ik aan Laura stuur, schrijf ik hoe het met mijn eigen rozen gaat. Ik pak een kaart met een uil en vertel mijn mentor, dichter Julianna McCarthy, hoezeer ik haar wijsheid waardeer. Mijn dochter Domenica, die dol is op paarden, heeft een kaart met pony's gekregen en een briefje waarin ik vraag of het goed gaat met het jonge paard dat ze aan het trainen is. Elk briefje vertelt de ontvanger dat ik hem of haar waardeer. Ik heb er de tijd voor genomen om ze te schrijven. In een café geniet ik van een chai latte met sojamelk. Ik schrijf mijn collega Emma Lively, die liever een luxe cappuccino heeft.

'Ik heb je kaartje gekregen,' schrijft Laura al drie dagen later. Op haar kaart staan klimrozen – rijzig, net als zijzelf. 'Het was prachtig,' schrijft ze verder. Ik ga weer aan mijn keukentafel zitten en stuur haar een kaart met riddersporen. Ik bedacht weer even dat ze van blauw houdt.

Er is iemand die van je houdt, zeggen we met onze kaarten, en zien is geloven. We koesteren onze kaarten. Mijn dochter vertelt me dat ze haar kaarten aan een touwtje heeft gehangen en er haar boekenplank mee heeft versierd. 'Ze zijn zo vrolijk,' zegt ze.

En schrijven is iets vrolijks. Een krachtige stemmingswisselaar, waardoor we blijdschap leren ervaren. Als we onze pen op het papier zetten, koesteren we ons leven. We doen ertoe, zeggen onze schrijfsels. Als we de tijd nemen om onze stemming te beschrijven, merken we dat die stemmingen lichter worden. Als we er aandacht aan schenken, troosten we het onrustige deel van onszelf dat zich afvraagt: en ik dan? We zijn geen wesen meer, er wordt van ons gehouden, en als we onze vrienden schrijven, weten zij dat er van hen gehouden wordt. Schrijven 'brengt het evenwicht tussen ons terug'. De afstanden die zo kenmerkend zijn voor het moderne leven worden verkleind. We sluiten de kloof van de goede bedoelingen.

Ik vind het heerlijk om te schrijven. Schrijven is iets krachtigs. Het is iets moedigs. Als we schrijven, vertellen we onszelf de waarheid over hoe we zijn en wat we voelen. We geven het universum onze coördinaten: ik ben exact op deze plek. We geven het universum de toestemming om namens ons te handelen. Als we schrijven, ervaren we synchroniciteit. Ons geluksgevoel wordt groter. Schrijven is een spiritueel pad. Met

Schrijven is het enige ding waarvan ik niet het gevoel heb dat ik iets anders zou moeten doen wanneer ik ermee bezig ben.

- GLORIA STEINEM

elk woord zetten we een stap vooruit. Schrijven heeft wijsheid in zich. Er is moed voor nodig om onszelf en onze wereld helderder te zien. Schrijven is een belofte van eerlijkheid. Op de bladzijde zien we zwart-op-wit staan met welke variabelen we te maken hebben. Schrijven is een levensader. Ik vind het heerlijk om te schrijven.

DE TOOLS KLAARLEGGEN: MORNING PAGES EN ARTIST DATES

Als schrijver dank ik de bereidheid om elke dag weer te beginnen waar ik ben gebleven aan het dagelijks schrijven van mijn morning pages. Maar wat zijn die morning pages precies? Het zijn drie met de hand geschreven pagina's die je vult met alles wat er maar in je opkomt.

Door deze morning pages wordt het helder in mijn hoofd en wordt me weer duidelijk wat mijn prioriteiten voor die dag zijn. Ik beschouw het als een effectieve manier om te mediteren, en je kunt het niet verkeerd doen. Je zorgt gewoon dat je hand over het papier blijft bewegen; je schrijft alles op wat er in je opkomt. Je zou het kunnen beschouwen als een telegram aan het universum: 'Dit vind ik leuk, dat niet' – en impliciet: 'Help me alsjeblieft.' Als de pagina's een meditatie zijn, zijn ze ook een krachtige vorm van gebed.

Toen ik begon met de morning pages, had ik gebed nodig. Ik was in het kleine bergstadje Taos in New Mexico terechtgekomen, waar ik mijn briljante carrière onder de loep wilde nemen. Ik had een film geschreven voor Jon Voight, die 'briljant' was genoemd, maar later compleet was stilgezwegen. Ik was teleurgesteld en had een huisje van leem aan het eind van een onverharde weg gehuurd. Ik voelde me er eenzaam, en ik ging de morning pages schrijven om mezelf gezelschap te houden. Elke dag, voor mijn dochter wakker werd, stond ik op en ging ik aan de lange grenen tafel zitten die uitzicht bood op de berg. Trouw tekende ik op welke stemming de berg overbracht: mistig... helder... verspreide wolken bij de top...

'Wat moet ik toch met mijn film doen?' vroeg ik elke morgen weer.

En het antwoord was altijd: 'Doe niets aan je film, schrijf gewoon.'

En dus schreef ik, over niets bijzonders, gewoon wat dagelijkse kronkels. De drie pagina's die ik elke dag schreef, gaven me het gevoel dat ik een doel had. Het was goed te doen. De eerste anderhalve pagina's waren gemakkelijk. Het tweede deel was moeilijker, maar bracht wel wat op: ingevingen, intuïtie en inzichten. Het werd een gewoonte. De pagina's verleidden me tot zelfopenbaring. Ik werd intiem met mezelf. De pagina's waren een uitdaging, een plek waar ik het riskeerde mijn authentieke zelf te zijn. Ik schreef – en ik hield van dat schrijven.

Op een morgen, toen ik klaar was met mijn pagina's, zag ik verbaasd dat er een personage in beeld was gekomen. Het was een vrouw genaamd Johnny, een en-plein-air-schilder die door mijn pen een prachtig schilderij tot stand liet komen. Johnny was geen filmpersonage. Ze was tot mijn grote verbazing een hoofdpersoon in een roman. De openingsscène verscheen al snel op papier. Mijn geest maakte een inhaalslag. 'Je hoeft geen films te schrijven, je kunt ook boeken schrijven.' Die aanval van vrijheid was heftig. Ik was niet langer alleen maar scriptschrijver, ik was bevrijd. Ik dankte mijn vrijheid aan de morning pages. Ze hadden een onverwachte innerlijke deur voor me geopend. Ik was er dankbaar voor, en dus bleef ik ze elke dag schrijven – drie pagina's, voor ik me met Johnny en haar avonturen bezig ging houden.

Ik schreef die hele zomer en herfst door. Johnny beschreef de veranderende kleuren in de natuur. Toen het winter werd, legde ze haar schilderskwast neer. Ze was verliefd geworden. Ze was gelukkig, en begon stillevens te schilderen: een mandje appels, een paar peren. Als Johnny gelukkig was, werd haar nieuwe geliefde haar muze. Zelf was ik eenzaam. Er was geen geliefde in zicht. Ik merkte dat ik het leven in New York ging missen, een leven propvol met mensen en kansen. Op een grijze morgen, toen ik de berg helemaal niet kon zien, schreef ik: 'Einde.' Later die dag pakte ik mijn auto in voor de lange rit terug naar Greenwich Village.

Eenmaal terug in New York, na de lange rit dwars door het land, zocht ik weer een school voor mijn dochter Domenica en begon ik lange wandelingen in mijn eentje te maken. Ik bad dan om inspiratie voor wat ik nu kon gaan schrijven. Een film? Een boek? Ik bleef mijn morning pages schrijven en hoopte op een aanwijzing. Zonder dat te beseffen, stelde ik een patroon in dat ik mijn leven lang heb volgehouden: eerst

Ik heb alleen maar een vel papier nodig en iets om mee te schrijven, dan kan ik de wereld op zijn kop zetten.

- FRIEDRICH NIETZSCHE

mijn morning pages en daarna een wandeling met een gebed. Ik raakte gewend aan de straatkeien van de West Village. En toen, op een middag, kreeg ik tijdens een wandeling een duidelijke instructie: 'Ga lesgeven. Je moet les gaan geven.'

Ik had mijn opdracht gekregen: 'Ga lesgeven', en ik kon er niet onderuit. Ik vroeg aan de hemel: 'Vertel me alsjeblieft waarin ik les moet gaan geven en waar.' Mijn wandelingen breidden zich uit, en mijn gedachten ook. Ik zou les gaan geven in wat ik 'creatief deblokken' noemde en ik zou mijn studenten mijn eigen leefregels laten leren – morning pages en wandelingen. Ik zou ze op avontuur sturen om dingen te onderzoeken, net zoals ik had gedaan toen ik een vogelwinkel binnen was gelopen en vrienden was geworden met een Afrikaanse grijze papegaai. *Artist dates* doopte ik die feestelijke solo-expedities. Daarmee vulde ik de bron. De artist dates, die ik alleen ondernam – zonder hond, telefoon of vrienden – waren een oefening in speelsheid. Er was moed voor nodig om de wereld in te gaan, om 'iets alleen maar voor de lol te doen'. Ik moedigde mijn studenten aan om buiten hun comfortzone te gaan en leuke uitjes te verzinnen die nieuw voor hen waren. 'Wat zou je innerlijke achtjarige kunnen bekoren?' vroeg ik dan. 'Probeer dat eens.'

Ik mocht een paar uur les gaan geven aan het New York Feminist Art Institute, waar ik nog nooit van had gehoord. Mijn eerste klas zou op donderdag bij elkaar komen. Ik was nerveus, maar merkte ook dat ik mijn kennis heel graag wilde delen. We kwamen bij elkaar aan Spring Street, in een grote, frisse ruimte met hoge ramen.

Mijn studenten wilden graag iets leren. Ze gingen zich toeleggen op de morning pages, artist dates en de wandelingen, en meldden baanbrekende dingen. Janet, een roodharige, geblokkeerde regisseur, begon weer te regisseren. Susan, een geblokkeerde schrijver, begon aan een roman. De morning pages bepaalden voor ieder van hen de volgende stap. Kleine stapjes leidden naar grotere. Het risico dat ze namen om dagelijks die pagina's te schrijven werd het risico om dagelijks kunst te maken. Ik merkte dat ik ontroerd en dankbaar was door wat mijn studenten hadden bereikt. Tot mijn verbazing merkte ik dat ik lesgeven leuk vond, heel leuk zelfs. Mijn klaslokaal werd mijn laboratorium.

Klas na klas liet ik mijn studenten kennismaken met helen-

de technieken. Ik gaf les, maar leerde zelf ook. Terwijl ik anderen leerde hoe ze zich konden deblokkeren, genoot ik zelf van de vrijheid die het mij bracht dat ik gedeblokkeerd was. Het was niet zo dat ik les gaf in plaats van te schrijven, door het lesgeven kwam er ruimte om te schrijven. Ik maakte aantekeningen tijdens de les, die later uitgroeiden tot *The Artist's Way*.

Ik bleef mijn oefeningen doen en merkte dat er doorbraken bleven komen. Ik schreef een nieuwe film omdat ik het gevoel had dat de morning pages me daartoe zetten. Ik las erin dat ik niet in mijn nieuwe identiteit van romanschrijver of docent vastzat. Nee, de morning pages bleven maar aangeven dat ik gewoon schrijver was, en dat schrijvers gewoon schrijven. En sindsdien ben ik dat advies blijven opvolgen; ik schreef in verschillende genres. Ik heb toneelstukken, films, gedichten, liederen en zelfs een thriller geschreven. En ik heb ze allemaal geschreven omdat ik schrijven zo heerlijk vind.

Men vraagt mij vaak of ik nu, veertig jaar later, nog steeds morning pages schrijf. En het antwoord is ja. Als ik wakker word, loop ik naar de koelkast om de koffie te pakken die ik er de avond ervoor in heb gezet en die nu ijskoud is geworden. Dan ga ik op de bank in de woonkamer zitten. 'Hier ben ik weer,' schrijf ik dan. Ik zet de pen op het papier en schrijf op hoe ik me die morgen voel. Niets is te onbelangrijk om op te schrijven. Ik schrijf drie pagina's vol met de details van mijn leven. Het ene detail na het andere schrijf ik mijn leven op. En met het ene detail na het andere word ik tot actie aangezet. In tegenstelling tot conventionele meditatie, die de beoefenaar kalm maakt, verlokken de morning pages de beoefenaar om in actie te komen. Ze brengen risico's met zich mee, kleine en grote. Als ze voor het eerst een risico aansnijden, denken we misschien: dat kan ik niet. De volgende keer zouden we kunnen zeggen: 'Ik denk dat ik dat niet kan.' Maar als de pages blijven aandringen, horen we onszelf zeggen: 'Nou goed dan, ik probeer het wel.' En wanneer we het dan proberen, merken we dat het goed te doen was. We hebben onze grenzen durven verleggen. In de loop der tijd hebben we geleerd ons tegen onze eigen weerstand te verzetten. We werken samen als er risico's moeten worden genomen. We leren van de pages moedig te zijn. Ze veranderen de koers van ons leven zodanig dat we risico's durven gaan nemen. Mijn pages vormen een telegram voor het universum. Ik weet door jaren van morning

pages schrijven dat deze telegrammen niet onbeantwoord blijven. Sinds ik met de pages ben begonnen, heb ik meer dan veertig boeken gepubliceerd.

WANDELEN VOOR JE CREATIEVE GEZONDHEID

Het is een blauw-witte dag: de lucht is blauw, met zachte, witte wolken. De bergflank is geplooid, als paars fluweel. Mijn hondje wil graag uitgelaten worden. Ze gaat kordaat op onderzoek uit, en ik doe mijn best om haar bij te houden. Het is vandaag een goede dag om te schrijven, en mijn wandeling is een goed begin. Ik zet de ene voet voor de andere, één stap tegelijk, en bid om leiding. Ik vraag om inspiratie om op te schrijven wat opgeschreven moet worden. Ik krijg een ingeving, en die volg ik.

In 1938 schreef Brenda Ueland een boek genaamd *If You Want to Write*, waarin ze de verzorging en het onderhoud van de schrijver als artiest belicht. Het is een scherpzinnig, persoonlijk en pragmatisch boek. Ze is – net als ik – voorstander van wandelen, omdat ze gelooft dat je geïnspireerd wordt wanneer je lichaam in beweging is. Ze schreef: ‘Zie jezelf als een lichtgevend voorwerp dat verlicht wordt door God en zijn boodschappers; hij zal misschien wel altijd met je blijven praten. Omdat je anders bent dan alle andere schepsels sinds het begin der tijden, kun je met niemand worden vergeleken.’

Ueland geloofde net als ik dat originaliteit voortkomt uit authenticiteit, en dat authenticiteit voortkomt uit inspiratie, uit je gebed daarvoor. Ze geloofde dat we ons oor te luisteren moeten leggen om de begeleiding van hogere rijken te kunnen horen. Wanneer we wandelen, maken we onze kanalen vrij. We horen de raad die we krijgen duidelijk en zonder de wrijving van onze dagelijkse omstandigheden. Als we bidden: ‘Wijs me alsjeblieft de weg’, krijgen we al leiding. We krijgen ideeën, en later, als we ze op papier zetten, krijgen we het troostende gevoel dat we ergens geschikt voor zijn.

Ueland stelt dat we gezonder worden wanneer we onze creatieve krachten gebruiken. Ze schrijft: ‘Waarom zouden we allemaal onze creatieve krachten moeten gebruiken? Omdat er niets is wat de mens zo grootmoedig, blij, levendig, dapper

en begaan maakt, zo ongeïnteresseerd in vechten en het vergaren van geld en goederen.’

Spiritueel leraar Sonia Choquette is het met Ueland eens dat schrijven gezond maakt. Ze gelooft dat schrijven onze ziel sterker maakt, als we onze waarheid tenminste opschrijven. ‘Achter elk woord ligt kracht,’ schrijft ze, ‘of je dat nu gelooft of niet.’

Nou, ik geloof het. Als we onze hoop, dromen en wensen opschrijven, inspireren we het universum om namens ons op te treden. Er wordt inderdaad, zoals Ueland het verwoordt, ‘voor altijd door God en zijn boodschappers met ons gepraat’.

We krijgen inspiratie wanneer we wandelen. Romanschrijver John Nichols, van het beroemde boek *The Milagro Beanfield War*, wandelt elke dag. Ik doe dat ook, en Natalie Goldberg ook. Ueland zegt daarover: ‘Ik zal je vertellen wat ik zelf heb geleerd: voor mij werkt een lange wandeling van zevenenhalf tot tien kilometer. En dat moet je dan elke dag doen, en alleen.’

Emma Lively, schrijver en componist, wandelt elke dag. En tijdens die wandelingen dagdroomt ze. Ze krijgt dan aanwijzingen, vage ideeën en inspiratie. Als ze thuiskomt, zet ze haar pen op papier en schrijft melodieën en scènes voor haar musicals op. Lively gelooft in wat Ueland schreef: ‘Voor fantasie is overdenking nodig, lange tijd onpraktisch, blij nietsdoen, rondlummelen en aanrommelen...’

Ik begin aan mijn eigen wandeling, kriskras over de bergweggetjes van Santa Fe. Boven mij cirkelen majestueuze haviken en beneden dansen herten voor me langs. Als ik thuiskom pak ik mijn pen en schrijf mijn eerste gedachte op, en daarna de tweede. Ik geef me over aan mijn ideeën en merk dat mijn gedachten gemakkelijk opkomen. Ik schrijf dat toe aan mijn wandeling. Omdat ik mijn lichaam heb ontkramp, is hetzelfde met mijn geest gebeurd.

Als je de wereld wilt veranderen, pak je je pen op om te schrijven.

– MAARTEN LUTHER

HET DAGELIJKSE QUOTUM

Ik zeg het nog maar eens: morning pages zijn drie met de hand volgeschreven A4'tjes. De eerste anderhalve pagina's zijn gemakkelijk, de tweede moeilijker, maar wel waardevol. Als je elke dag je morning pages schrijft, zal dat resultaat opleveren. En nu wil ik het even hebben over iets wat net zo belangrijk is: een dagelijks quotum.

Net als bij de morning pages zijn de eerste anderhalve pagina's het makkelijkst en het tweede deel moeilijker. De truc is dat je elke dag een vast aantal pagina's van je project schrijft. Ik zou drie aanhouden als je een toneelstuk of een film schrijft en twee als je proza schrijft, want dat wordt compacter op elkaar geschreven. Als je de lat laag legt, bij twee of drie pagina's, lukt het je gegarandeerd. En als je dagelijkse aantal pagina's stijgt, doet je gevoel van eigenwaarde dat ook. Ben je rusteloos? Heb je het gevoel dat je meer zou kunnen? Weersta de verleiding. Door kalm en rustig te blijven bereik je meer. Gebruik de mantra 'langzaam' en denk eraan dat dat betekent dat je 'dingen bereikt wanneer je langzaam doet'. Je lage tempo is in werkelijkheid hoog. Negentig pagina's voor een film in een maand, zestig pagina's proza. Schrijf elke dag, en voel steeds weer de opwindende dat je iets bereikt hebt. En wees trots op je vorderingen.

Schrijf, als je schrijver wilt zijn.

- EPICLETUS

Wees ook trots op je creatieve onderhoud. Als je elke dag schrijft, put je zwaar en steeds weer uit je innerlijke bron. Zorg dat je die innerlijke bron steeds opnieuw vult door regelmatig een artist date te nemen. Wat is dat ook alweer? Een artist date is een feestelijke expeditie die je in je eentje onderneemt om iets leuks te doen, iets waar je heel blij van wordt of wat je interesseert. Een artist date, wat eigenlijk plezier is waar je zelf voor hebt gekozen, vult je innerlijke bron weer aan. Je hebt beelden en ideeën gebruikt bij het schrijven. Je vervangt beelden en ideeën door artist dates. De vuistregel is dat één artist date per week genoeg is. Maar als je het gevoel hebt dat het schrijven moeilijker en zwakker wordt, is een tweede date per week de oplossing.

Net als bij de morning pages is regelmaat het belangrijkste. Steeds wanneer je je lage, uitvoerbare quotum haalt, groeit de trots die je voelt omdat je kunt schrijven. Je identiteit als functionerend schrijver zal steeds steviger worden. Een gevoel van vertrouwen en tevredenheid zal in de plaats komen van de onrust over je project. Als je de lat laag legt, zal je verbeeldingskracht de dagelijkse uitdaging aankunnen. Je ideeënstroom zal je productie kunnen bijhouden.

'Julia, je bent zo productief,' hoor ik vaak – soms op een toon alsof ik een standje krijg. De onuitgesproken vraag daarbij is: hoe dan?

'Regelmaat is de kern van productiviteit,' antwoord ik dan.

En dus blijf ik bij mijn routine van morning pages, artist dates en wandelingen, en bij mijn dagelijkse quotum. Dit boek is langzaamaan geschreven. Door het gelijkmatige tempo is het geschrevene ook gelijkmatig geworden. Ik voer met één dag tegelijk uit wat ik anderen aanraad.

WIE KAN SCHRIJVEN?

De mythe heerst dat schrijvers – echte schrijvers – een soort elite vormen. Ik daag die mythe graag uit. Ik geloof dat iedereen kan schrijven. Het is alleen zo dat veel mensen bang zijn om een pen op papier te zetten. We zijn bang om veroordeeld te worden, bang om voor gek te staan en dus doen we niets.

‘Ik zou het heerlijk vinden om te schrijven, maar...’ zo begint onze litanie van smoesjes. ‘Ik zou het heerlijk vinden om te schrijven, maar ik heb niets te zeggen’, ‘Ik zou het heerlijk vinden om te schrijven, maar ik heb er de discipline niet voor’, ‘Ik zou het heerlijk vinden om te schrijven, maar ik kan niet spellen, vind leestekens lastig...’, ‘Ik zou het heerlijk vinden om te schrijven, maar...’

Maar niets. We kunnen allemaal praten en ook allemaal woorden op papier zetten. Een aantal mensen weet dat, en noemt zichzelf schrijver. Anderen zijn bang voor dat feit. Voor hen is het gesproken woord één ding en het geschreven woord iets heel anders. Ze zijn bang om hun gedachten op papier te zetten en verstijven. Maar je kunt dit fenomeen vermijden – door morning pages te schrijven.

Drie pagina’s, met de hand volgeschreven met iets wat niet écht schrijven is, leren ons om onze innerlijke Censor – dat stemmetje dat ons vertelt dat we niet echt kunnen schrijven – links te laten liggen.

Ja, we kunnen echt schrijven, en daarin oefenen we met de morning pages. Die pages zijn alleen voor onszelf bestemd. Ze vormen een veilige plek om ons te uiten, iets te wagen, te dromen, en ja – te schrijven.

‘Julia, ik heb morning pages geschreven, en daardoor ben ik romanschrijver geworden,’ vertelde een cursist me eens. Dat verbaasde me niet. De pagina’s doen een innerlijke deur van het slot, en als we door die deur gaan, leven we onze dromen. En veel mensen dromen ervan schrijver te worden.

Begin te schrijven, hoe dan ook. Water stroomt ook niet voor je de kraan opendraait.

– LOUIS L’AMOUR

‘Julia, ik heb er altijd van gedroomd schrijver te worden, en nu ben ik er eentje. Ik heb de morning pages geschreven en heb het aangedurfd een boek te schrijven. Vanmiddag heb ik de fotoshoot voor de cover gedaan.’

‘Julia, ik ben zeventig jaar, en ik heb net mijn eerste toneelstuk geschreven.’

Ik krijg vaak zulke bijval. Het schrijven van de morning pages bevrijdt de schrijver in de mens. ‘Ik zou heel graag schrijver willen worden, maar...’ wordt getransformeerd naar: ‘Ik denk dat ik wel schrijver kan worden en...’ Onze negatieve mythes rond schrijven beginnen te verbleken wanneer we ervaring krijgen. ‘Ik denk dat ik wel schrijver kan worden’ begint ons scepticisme op te lossen. Door de morning pages krijgen we de bevestiging dat onze opkomende identiteit gegrond is. Ze zijn getuige van onze transformatie van niet-schrijver tot schrijver. We beginnen te beseffen dat schrijven, de handeling van het schrijven, datgene is wat een schrijver van ons maakt. Schrijvers zijn allesbehalve een elite die anderen buitensluit, maar een grootmoedige groep waar wij nu bij horen. De obstakels die zo groot voor ons opdoemden, zijn nu heel klein geworden. Niet kunnen spellen wijkt nu voor de spellingscontrole. Interpunctie geeft zich over aan de *Schrijfwijzer*.

‘Ik denk dat ik wel schrijver kan worden,’ zeggen we tegen onszelf – eerst voorzichtig, daarna steeds krachtiger. En wanneer onze negatieve mythes verbleken, herkennen we onze nieuwe identiteit. Onze blijdschap wanneer we onze pen op het papier zetten is groter dan onze angst. Ja, we vinden het heerlijk om te schrijven.

JE INNERLIJKE ARTIEST BESCHERMEN

Al bijna dertig jaar hebben we over ons ‘innerlijk kind’ horen praten – zo vaak dat we het zat zijn. Ons innerlijk kind, zo is ons verteld, moet beschermd worden, omdat het anders gewond raakt. En als het al gewond is, moet het de kans krijgen om te genezen. En ik voeg nog een stem toe aan dat koor: bescherm je innerlijk kind, omdat het de rol vervult van je innerlijke schrijver.

Maar vergis je niet: onze innerlijke schrijver is een innerlijke jongere – een gevoelige, kwetsbare jongere. Het deel van

ons dat iets creëert raakt gemakkelijk gewond, of gekwetst door te veel verkeerde aandacht. Het is kwetsbaar, staat open voor feedback, en dus ook voor kritiek. Een gedachteloze kritische pijl kan zijn hart doorboren. Als we schrijven hebben we twee verschillende, duidelijk waarneembare personages: onze innerlijke schrijver en onze innerlijke volwassene. De laatste heeft als taak de innerlijke schrijver te beschermen. Voor zover mogelijk schept onze volwassene een veilige omgeving. Er zijn verschillende manieren waarop dit tot stand komt – en het zal geen verrassing meer zijn dat de morning pages de eerste manier zijn.

Het is ons volwassen zelf dat de toezegging doet en de discipline oproept om de morning pages te schrijven. Dat gezegd hebbende: de pages zijn een veilige arena waarin onze schrijver zich kan uiten, kan dromen en uitdagingen kan aangaan. Als hij gekwetst wordt door onterechte kritiek, kan onze schrijver zich op zijn pagina's beklagen en rouwen. Als hij zijn pijn uitschrijft, voelt de schrijver zich gezien en gehoord. Ons volwassen zelf onderneemt actie en troost de gekwetste schrijver. En ook al wordt hij misschien niet verstuurd, we schrijven een ingezonden brief om onszelf te verdedigen.

De pages zijn ons vangnet. Als de pagina's op hun plek vallen, vindt onze schrijver veerkracht. Welke vernietigende schade ook op ons pad komt, de pagina's zeggen steeds weer dat we het zullen overleven en weer een dag kunnen gaan schrijven. Ze vertellen ons dat we niet alleen sterk genoeg zijn om te overleven, maar ook om te zegevieren. Als we onze verantwoordigingen uitschrijven, maken we die kleiner. We tekenen ze op schaal. En afgewogen tegen onze verbintenis om dagelijks te schrijven, zijn ze maar een kleinigheid.

Ons volwassen zelf kiest veilige metgezellen voor onze schrijver – metgezellen die ruimhartig genoeg zijn om ons werk te prijzen. Ons volwassen zelf kiest een groep overtuigde spiegels, groot genoeg om ons op te nemen en onze kracht en mogelijkheden te weerspiegelen. En op dat punt spant onze volwassene zijn spieren van inzicht aan. Er is hier geen plaats voor jaloezie of kleingeestigheid. Dat zijn vijanden van onze schrijver, en ons volwassen zelf ziet ze duidelijk als de tegenstander die ze zijn. Het volwassen zelf is alert op sluipschutters, die mensen die het niet kunnen laten een poging te doen oneerlijke kritiek te spuien, omdat ze eigenlijk jaloers op ons zijn

en bang zijn. Ik zeg ‘bang’, omdat onze schrijver bedreigend kan overkomen. We zien onszelf misschien als klein en kwetsbaar, maar kunnen op de buitenwereld nogal intimiderend overkomen. Onze openheid, een prachtig geschenk aan de wereld, kan als een dreiging overkomen. Sluipschutters kunnen proberen ons een toontje lager te laten zingen, en op dat punt komt onze volwassene ons beschermen.

‘Jij hebt recht op je eigen mening, het recht om jezelf te uiten,’ zegt onze volwassene om ons te verdedigen. En eenmaal verdedigd, leeft onze schrijver op.

‘Ik heb rechten,’ vertelt die ons, en de aanval van de sluipschutter is afgewend.

‘Je hebt een extraatje nodig,’ kan onze volwassene zeggen. Dan volgen we het advies op dat ‘je sterk wordt als je jezelf als een kostbaar voorwerp behandelt’. Jezelf een beetje verwenen, feestelijke avonturen bedenken waar de schrijver in je van zal genieten, is ook een verdedigingsniveau. We spelen en ervaren de voorstelling van ideeën. Je volwassen zelf richt zich op je innerlijke jongere. Tijdens een artist date wordt kracht opgebouwd. En zo zien we dat onze volwassene heel veel slimigheidjes heeft om onze schrijver te beschermen. Onze volwassene is alert op vijanden, vooral op pestkoppen, en houdt stand.

Onze schrijver gaat geloven dat hij groot en sterk genoeg is om weerstand te bieden tegen vijandigheid. De schrijver vertrouwt onze volwassene, en bloeit daarom op.

EEN RUIMTE VOOR JEZELF

Virginia Woolf, die voortreffelijke schrijver, was van mening dat je een eigen ruimte nodig hebt om schrijver te kunnen zijn. Ik wil niet aan haarkloverij doen, maar ik ben een andere mening toegedaan. Per slot van rekening kunnen veel mensen die graag schrijver willen worden zich geen eigen ruimte veroorloven. En dus stelde ik me voor dat schrijvers privacy nodig hebben. Dat was iets waar ik wel achter kon staan.

Als schrijvers privacy nodig hadden, kon ik wel een manier bedenken om hen die te geven: morning pages. Morning pages zijn persoonlijk, privé en voor niemand anders bestemd, en ze geven schrijvers een veilige plek om te dromen, een vei-

lige plek om iets te wagen. Zonder nieuwsgierige blikken werden de morning pages een plek waar we authentiek, echt onszelf, konden zijn.

Echt jezelf zijn is een eerste vereiste om goed te kunnen schrijven. Wij zijn de bakermat van ons werk. Als we authentiek zijn, zijn we origineel. Het werk dat daaruit voortkomt, is origineel. Onze gedachten zijn helder, en helderheid komt voort uit privacy.

‘Een ruimte voor jezelf’ leidt tot privacy, en hetzelfde geldt voor morning pages. Als we zodra we wakker worden onze pen op het papier zetten, ontdekken we onze gedachten en gevoelens. We schrijven vanuit een niet-verdedigde plek, alsof we alleen zijn in de eenzaamheid van ons persoonlijke domein. Afgescheiden van onszelf krijgen we uiteenlopende gedachten. We zijn vrij om over alles en iedereen na te denken. We raken geïnspireerd.

Onze inspiratie is de vrucht van onze eenzaamheid. Als we aan ons lot worden overgelaten, ontdekken we een rijkdom aan gedachten. We jagen vermoedens en ideeën na. We achtervolgen onze geest met nieuwsgierigheid: wat nu?

De morning pages zetten een innerlijk portaal open. Ze brengen ons in aanraking met een flow van creativiteit en inzichten die ons anders misschien was ontgaan. Alsof we een deur hebben dichtgedaan die ons van andere zorgen afzonderde, schenken de morning pages ons afscheiding. We zijn uit de agenda van anderen verdwenen. We bepalen ons eigen pad.

Een eigen ruimte is dan misschien een luxe die we ons niet kunnen veroorloven, een dagboek kunnen we allemaal wel betalen. En samen met het aantal pagina’s groeit onze autonomie. En dat bedoelde Virginia Woolf eigenlijk.

Misschien ben ik wel een schrijver omdat ik geen prater ben.

– GWENDOLYN BROOKS

SCHRIJFPLEKKEN

Ik zit in mijn bibliotheek, een grote, vierkante ruimte met uitzicht op de bergen, in een grote, leren stoel – mijn schrijfstoel. De vierkante ruimte leent zich heel goed om helder en logisch na te denken. Het is een ‘schrijfplek’ voor mij, een plek waar ik me op mijn gemak voel als ik de pen op het papier zet. Ik heb welgeteld vier schrijfplekken in huis, allemaal met een uniek karakter. Ik verplaats me van plek naar plek, al naarge-

lang mijn stemming. De plek in de bibliotheek is voor eenvoudig proza, bijvoorbeeld wat ik nu schrijf. Als ik me op helderheid en dienstbaarheid wil richten, ga ik naar deze ruimte. Mijn proza wordt ongecompliceerd: ik zeg wat ik bedoel en ik meen wat ik zeg. Wat ik hier schrijf, is ambachtelijk, gemakkelijk te begrijpen. Ik gebruik deze ruimte doorgaans 's middags, wanneer ik fris en wakker ben.

Een tweede schrijfplek is de bank in mijn fitnessruimte. Het is geen gemakkelijke bank, en dus gebruik ik hem om korte notities te maken. Ik loop op de band, krijg een idee, loop naar de bank en schrijf mijn idee uit. Soms onderbreek ik het schrijven om een telefoontje te plegen. Deze schrijfplek is het best voor korte mededelingen. In tegenstelling tot de bibliotheek, die comfortabel is, is deze schrijfplek bedoeld om even snel een notitie te maken, voor ik rugpijn krijg van de bank. Ik gebruik deze plek om dingen op te schrijven die niet kunnen wachten. Niet om lange, omslachtige passages te schrijven – die kan ik beter bewaren voor een meer comfortabele omgeving; en dat brengt ons bij schrijfplek nummer drie.

De loveseat in mijn woonkamer is heel comfortabel. Hij staat tegenover een groot, vierkant raam dat mijn pijnboom en de bergen daarachter omlijst. Naast de stoel staat een lamp, die een warm licht geeft. De teksten die ik hier schrijf zijn warm en uitgebreid, fantasierijker dan het werk dat ik in de bibliotheek schrijf. Ik kan hier gemakkelijk urenlang zitten. Ik schrijf met de hand de ene pagina na de andere vol. De ene gedachte leidt tot de andere. Deze comfortabele schrijfplek leent zich ervoor om je op je gemak te voelen. Hier schrijf ik bijna moeiteloos. Door het raam valt het daglicht naar binnen, en daarna de zonsondergang en het avondlicht. Ik schrijf over veel verschillende stemmingen, en elk daarvan wordt door mijn schrijfplek verwelkomd. Het schrijven gaat vloeiend, de ene gedachte leidt tot de andere terwijl ik vrij associeer tussen de verschillende ideeën. Dit is mijn favoriete schrijfplek. De tijd gaat snel voorbij. Ik moet mezelf wakker schudden om naar schrijfplek vier te gaan.

Mijn huis heeft de vorm van een enorm hoefijzer. Schrijfplek vier ligt in de armen van mijn huis: een plek buiten, in de frisse lucht, waar de poëzie verblijf houdt. Deze plek bestaat uit een paar stoelen met uitzicht op een binnenplaats en een tuin. Als ik hier zit, schrijf ik verslagen over flora en fauna ter-

wijl ik zie dat een groot katoenstaartkonijn aan het groen knabbelt. En wat zie ik nu? Een prachtige hagedis rent over de flagstones. Inspiratie komt, zoals M.C. Richards zegt, ‘door het raam van de irrelevantie’. Ik zie een zangvogel die in de pruimenboom zijn trillers zingt. Vanuit mijn ooghoeken dragen de onderwerpen zichzelf aan. Op deze plek schrijf ik over de natuur. Ik word betoverd door een voorbijvliegende vlinder. Een kolibrie brengt me een bezoekje. Ik schrijf alles op.

De schrijfplekken hebben allemaal hun eigen doel. Doordat ze zo verschillend zijn, gaan ze me niet vervelen. Ik ben productief en creatief en ga van plek naar plek. Mijn teksten nemen vele vormen aan, en elke plek roept het gevoel op dat ik iets moet schrijven. Ik vind het heerlijk om te schrijven.

AARDEN

Het is een grijze, kille dag. Het is bewolkt en er doemen steeds meer wolken op aan de horizon. Er is regen ophanden. Het is een goede dag om lekker binnen te blijven. Zonder mijn dagelijkse wandeling ben ik rusteloos, net als mijn hondje. Het huis is volgepakt met vrome intenties. Ik open de eerste pagina en schrijf mijn gebeden op. ‘Begeleid me alsjeblieft,’ schrijf ik, waarna ik ga zitten luisteren.

Volgens spirituele leraren is het belangrijk dat we ‘in het nu’ zijn. In het echte nu kunnen we een gevoel van rust ervaren. Als we geaard zijn in het moment waarin we ons bevinden, zijn we in staat om onze spirituele leiding te horen. En schrijven is een van de beste manieren om te aarden.

Een vriend van me schrijft nog niet zo lang morning pages. Hij belde me om me te vertellen dat ‘ik me door de morning pages zo helder voel’.

Hij had al andere vormen van meditatie geprobeerd en stopte er steeds weer mee omdat zijn gedachten alle kanten op gingen. Hij was al schrijver van beroep, en begon schoorvoetend met het schrijven van morning pages. ‘Ik schrijf al,’ zei hij tegen me.

‘Probeer het gewoon eens,’ drong ik aan. En dus ging mijn vriend tegen beter weten in morning pages schrijven. En tot zijn verbazing kwam zijn andere ‘echte’ werk daardoor beter op gang.

‘De pagina’s stellen prioriteiten aan je dag,’ legde ik hem uit. ‘Ze houden je geaard, omdat je tijdens het schrijven niet in de agenda’s van andere mensen verstrikt kunt raken.’

Pasgeleden gaf ik een lezing in een grote boekwinkel. Het zat er vol met zoekers. Ik stond voor een groot publiek, en kon niet anders dan hen kennis te laten maken met de waarde van de morning pages.

Toen ik klaar was, kwam er een man naar me toe.

‘Ik wil u bedanken voor een kwarteeuw morning pages,’ zei hij. ‘In die tijd heb ik maar één dag gemist, en dat was de dag waarop ik een driedubbele bypass kreeg.’

Toen ik met die getuigenis werd geconfronteerd, koesterde ik me even in de spirituele energie van de man. Hij was ontspannen en gelukkig, maar wilde zijn verhaal wel graag delen. Hij vond duidelijk dat de pages hem goed hadden geholpen.

‘Ik schreef altijd morning pages,’ vertelde een andere deelnemer me, ‘en nu ik naar u luister heb ik het gevoel dat ik er weer mee moet beginnen. Die pages hebben een enorm verschil gemaakt in mijn leven. Ik heb een autobiografie geschreven omdat ik door de pages het gevoel kreeg dat ik dat moest doen. Ik heb het zelf uitgegeven, en nu heeft een uitgever dat boek gezien. Ze zeggen dat ze geïnteresseerd zijn in mijn tweede boek, maar ik zit in een impasse. Denk je dat de pages zouden helpen?’

‘Jazeker denk ik dat. De pages helpen altijd.’

Natalie Goldberg, een zenboeddhist, doet aan mindfulness. Ze zet haar pen op het papier en tekent haar exacte omgeving en stemming op. Ze noemt dat ‘schrijfoefeningen’, en ze waarschuwt haar cursisten om zich ‘niet te laten afschrikken’ door wat ze ontdekken. Ze is zelf altijd resoluut bij haar pages gebleven en heeft haar turbulente emoties gedurende haar gevecht met kanker, dat een jaar duurde, tot in de details opgeschreven. Toen ze de kanker eindelijk had overwonnen, schreef ze over de uitbundige opluchting die ze voelde. Het schrijven is een anker voor haar geweest. En dat is logisch, want schrijven is aarden.

Pasgeleden ontmoette ik een jonge vrouw genaamd Fiona. Ze kwam in een boekwinkel snel naar me toe lopen. ‘Ik wil u alleen maar even bedanken,’ zei ze. ‘Ik heb de morning pages gedaan, en daardoor heb ik een boek geschreven. Vanmiddag heb ik een fotoshoot gedaan voor de omslag van dat boek. Ik

denk dat ik het zonder de morning pages nooit had aangedurfd om een boek te schrijven. Heel hartelijk dank!’

Fiona had gemerkt dat de morning pages ons aarden. En als we eenmaal geaard zijn, worden we stap voor stap aangespoord om risico’s te nemen. De pagina’s dienen als getuigen en vertrouwelingen. De gebeurtenissen in ons leven zijn dan misschien niet zo turbulent en moeilijk als de kanker van Natalie, maar alle omstandigheden in ons leven verdienen het om te veranderen, en dat is wat de pages doen.

Als we de oefening van onze pen op het papier zetten omarmen, doen we dat tegelijkertijd met onze vele stemmingen. En als we onze stemmingen accepteren, raken we vertrouwd met onszelf en onze hogere macht. We ervaren een spirituele connectie, en die connectie brengt ons aarding – en rust.

GROEI

Er staan twaalf dikke, roze rozen op de tafel in mijn woonkamer. De bloemen zijn enorm groot en barsten van schoonheid. Hun geur zweeft zachtjes in de lucht. De rozen zijn vier dagen oud en nog steeds mooi. Steeds wanneer ik langs de tafel loop, steek ik mijn neus in die rozen om de geur op te snuiven. Ze ruiken zoet, zwaar en zandachtig. Ze zijn een afrodisiacum. Ik adem de geur in en begin enthousiast te schrijven. Blij schrijf ik over de bekoring die de rozen voor me hebben. Ik dagdroom over een rozentuin die kilometers lang is. Mijn boeket ontsluit een innerlijke deur voor inspiratie.

Volgens de schrijfmyste moeten we naar Parijs – of misschien zelfs naar Marokko – gaan om inspiratie op te doen, maar dat is echt niet zo. We kunnen heel goed geïnspireerd worden door ons dagelijks leven. Bij het schrijven van morning pages verbinden we ons met de vele details – zoals de rozen – die bekoring en groei met zich meebrengen. Als we onze dagelijkse pages schrijven, merken we dat we geïnteresseerd zijn in de flow van ons eigen leven. Veel kleine details vangen onze aandacht. We hebben niet veel drama of grote externe risico’s nodig. Een boeket rozen, lelies of zelfs made-liefjes kan de inspiratie al laten opwakkeren.

‘Julia, mijn leven is saai,’ zeg je misschien voor je aan de pages begint, maar je zult al snel merken dat je leven helemaal

De inspiratie komt tot ons door elke dag te werken.

– CHARLES BAUDELAIRE

niet saai is. Meestal duurt het maar een paar weken om gefascineerd te raken door je eigen dagelijkse vooruitgang – als kunstenaar en ook als mens. De morning pages verleiden ons tot een grotere creativiteit. Ze vormen een diepgaande oefening in het nemen van risico's. Elke dag is een dappere dag als we het risico nemen om onze gedachten op papier te zetten.

De pages nodigen op hun beurt uit om meer lef te hebben. We beseffen dat we niet gevangen zitten in een saai leven. We hebben een heleboel kleine 'keuzepunten' waarop we ervoor kunnen kiezen te groeien of te krimpen. Groei is het motto van de dag.

'Wat zal ik nu eens doen?' vragen we in onze pages, en het antwoord zou weleens een verrassing kunnen zijn. Ik schreef al vijftien jaar, toen ik door middel van de pages hoorde dat ik 'binnenkort schitterende liedjes zou gaan schrijven'. Ik had altijd van mezelf geloofd dat ik helemaal niet muzikaal was, terwijl ik toch uit een heel muzikaal gezin kom, en negeerde de suggestie terwijl ik tegen mezelf zei: 'Nou, als ik muzikaal was had ik dat zo langzamerhand wel geweten.' Maar het antwoord op de vraag die ik steeds herhaalde: 'Wat zal ik nu eens doen?' bleef hetzelfde: 'Je gaat schitterende liedjes schrijven.'

Ik was op bezoek bij een vriendin in Boulder, Colorado, en vertelde haar wat de pages hadden gesuggereerd, en ook wat mijn reactie was geweest. Ze luisterde geduldig, en stelde toen voor dat ik bij een beekje in de bergen zou gaan zitten om te mediteren. Ik vond een grote kei dicht bij de beek en luisterde naar het kabbelende water. En opeens 'hoorde' ik zowel de woorden als de muziek. Ik rende de berg op, naar mijn vriendin, en zei: 'Luister hier eens naar! Ik geloof dat het een lied is!' En het was ook een lied, een schitterend lied. De pages hadden me gestimuleerd om te groeien.

Als ik op reis ben om les te geven, hoor ik veel vergelijkbare verhalen. Mensen zeggen dan: 'Julia, de pages hebben me gestimuleerd om een boek te schrijven, en hier is het.' Of: 'De pages hebben me gestimuleerd om een radioprogramma op te starten, of mijn kunst door een jury te laten beoordelen.' Altijd lijken de risico's waartoe de pages je verleiden onmogelijk, te groot, maar wanneer ze steeds weer worden ingefluisterd, lijken ze op de een of andere manier kleiner en beter uitvoerbaar te worden. En met een page tegelijk, stapje voor stapje, groeien we. Cursisten gaan van: 'O, dat zou ik nooit kunnen!' naar:

‘Dat zou ik misschien wel kunnen’, en uiteindelijk naar: ‘Ik kan niet geloven dat ik dat heb gedaan!’

Toen hij morning pages schreef, ontdekte mijn vriend Ed, net als Elizabeth Gilbert, dat hij gek was op alles wat Italiaans was. Eerst dacht hij: ik ben te oud om een vreemde taal te leren, maar toch begon hij met ‘Italiaans voor beginners’. Een paar maanden later had hij een basiskennis van het Italiaans. Hij kon eten bestellen en de weg vragen. Hij fietste heel graag, en zag een briefje over een Italiaanse fietstocht hangen bij zijn fietsenzaak. Hij zette zijn bedenkingen – ‘Ik ben te oud’ – opzij en belde het nummer dat op het briefje stond. En hij hoorde dat er heel veel fietsers van zijn leeftijd waren. En dus schreef hij zich – nog steeds twijfelend, maar toch opgewonden – in voor de rit. Door zijn morning pages kreeg hij het inzicht dat hij een risico nam dat hem veel plezier zou brengen. Hij was van de zijlijn naar een stroom van avontuur gegaan. Zijn ‘saaie’ leven was nu vol opwindende gebeurtenissen.

Ja, door de morning pages was zijn leven opgebloeid. Het verhaal van Ed is bekend voor mij. Steeds weer vertellen cursisten me dat het consequente gebruik van de morning pages een bron van groei is die ze gemakkelijk mee kunnen nemen. Ze durven op de pages iets te doen, en daarna durven ze in het echte leven ook meer.

Net als mijn rozen dagen mijn pages me uit om te dromen.

SCHRIJVEN ALS SPIRITUEEL PAD

Hoewel we vaak in seculaire termen aan schrijven denken, is het in werkelijkheid een spiritueel pad. We kunnen bewust om spirituele leiding vragen. Een simpel gebed is al heel zinvol: ‘Oké God, u zorgt voor de kwaliteit, dan zorg ik voor de kwantiteit.’ Toen ik voor het eerst van dit gebed hoorde, vond ik het nogal vergezocht. Ik kon maar moeilijk begrijpen dat de geest van het universum interesse kon hebben in mijn proza. Maar toen ik afscheid had genomen van de behoefte die mijn ego had om een briljant schrijver te worden, werden mijn teksten helderder. Ik mikte er niet meer op om briljant en indrukwekkend te zijn, eerder openhartig. Ik ging geloven dat ‘schepper’ een ander woord voor ‘kunstenaar’ was. Ik ver-

trouwde op de Grote Kunstenaar – zoals Dylan Thomas het uitdrukt: ‘de kracht die de bloem door de groene buis drijft’. Ik probeerde mezelf als een mysterieus bloeiende bloem te zien. Ik probeerde op een nederige manier gehoorzaam te zijn. Ik ging geloven dat eerlijkheid en authenticiteit ervoor konden zorgen dat mijn lezers in me gingen geloven.

Morning pages schrijven lijkt wel wat op een telegram sturen naar het universum. We vullen onze exacte coördinaten in: hier ben ik en zo ben ik. Het universum reageert daarop door iets voor ons te doen. We hebben een gebed uitgesproken, ook al noemen we dat misschien niet zo. In de morning pages ligt impliciet het verzoek ‘help me alsjeblieft’ besloten, en dat doet het universum dan.

Als we de pages schrijven, durven we onze dromen ook te noemen. Het universum reageert op die dromen door ons te geven wat we nodig hebben, ook al is dat misschien niet wat we willen. De morning pages zijn in wezen een gebed – een smeekbede. We vragen het universum om datgene waarover we dromen, wat we wensen en waar we behoefte aan hebben, en het universum komt aan onze wensen tegemoet. Een goedgunstig iets, wat we maar aarzelend God noemen, komt ons meer dan halverwege tegemoet.

Ook al geven we het maar met tegenzin een naam, spiritualiteit is met ons bezig. Onze pages zijn het symbool van onze bereidheid om met God te praten en van hem te horen. Wanneer we de pages schrijven, zetten we een innerlijke deur open. In onze verbeelding lezen we een inscriptie: dit is de weg naar een geloof dat werkt.

De morning pages ‘werken’ ook. Wanneer we onze verlangens op die pagina’s verhelderen, is dat al het begin van de vervulling. Een van mijn cursisten zei eens: ‘Ik ben jood en atheïst en behoor dus eigenlijk helemaal niet tot je doelgroep, maar de pages werken voor mij.’

Wat bedoelen we eigenlijk met ‘de pages werken’? We hebben het over niets minder dan een spiritueel ontwaken. Onze hele houding en kijk op het leven veranderen. De wereld was eerst grimmig, maar nu wordt die ons goedgezind. We gaan gemakkelijk om met situaties die ons vroeger van ons stuk brachten. Na verloop van tijd gaan we inzien dat God dingen voor ons doet die we niet zelf kunnen.

Zijn dat extravagante beloften? Dat denk ik niet. Het zijn

beloften die worden vervuld – soms snel, soms langzaam. Ze worden altijd verwezenlijkt als we de pages schrijven.

Of we de pages nu beschouwen als iets wat ons in contact brengt met een welwillend iets of van mening zijn dat de pages dat iets zijn, doet er niet zoveel toe. Wat belangrijk is, is de dagelijkse oefening: zowel een vorm van meditatie als een gebed.

Morning pages zijn tweerichtingsverkeer. We ‘versturen’ iets en ‘ontvangen’ daarna iets. Er komen ideeën in ons op – gedachten, intuïtie, vage ideeën. We worden begeleid en geleid, heel voorzichtig en goed vooruitgeholpen. Nog niet zo lang geleden zei een man die al tweeëntwintig jaar morning pages schrijft tegen me dat hij atheïst is en dat de pages zelf zijn hogere macht zijn. Hij heeft dertien films geschreven, en ik zei tegen hem: ‘U gelooft niet in God, maar God gelooft duidelijk wel in u.’ Een stijgende productiviteit is een veelvoorkomend resultaat van de morning pages. Als we met de pages werken, durven we meer, nemen we risico’s als de pages dat stimuleren en voeren we het ene project na het andere uit, zonder kwelende pauzes ertussen. Als we leren aan onze twijfels te gaan twijfelen, groeien we en worden we groter en dapperder. De pages zijn een vangnet voor ons. Onze risico’s, die ooit te groot leken, worden kleiner – want per slot van rekening vangen de pages ons op als we mochten vallen. Ze passen bij ons. Net als acrobaten in het circus worden we op een professionele manier ‘opgevangen’. Als ze samen met artist dates worden gebruikt, bevorderen morning pages de synchroniciteit. We zijn steeds vaker op het goede moment op de juiste plek. Ons ‘geluk’ verbetert terwijl we erop gaan rekenen. De morning pages vormen een spiritueel pad. We worden zekerder wanneer we schrijven. We zeggen iets tegen het universum, en het universum antwoordt.

Als we beginnen met op te schrijven waar we zijn en hoe we ons voelen, formuleren we eigenlijk een gebed. We sturen het universum een telegram waarin staat: ‘Dit is de exacte plek waar ik nu ben, en dat zijn mijn exacte gevoelens. Kunt u me helpen?’ Als we onze positie afbakenen, sturen we een SOS. We zeggen precies wat we voelen, en dat is een uitnodiging aan het universum om namens ons in te grijpen. Als we later op de dag aan onze creatieve processen schrijven, is dezelfde filosofie van kracht.

Schrijven is bidden.

– FRANZ KAFKA

We leven in een seculiere tijd, en vaak beseffen we niet welke kracht en welk potentieel het geschreven woord als gebed heeft. Wanneer we onze pen op het papier zetten en luisteren naar inspiratie, spreken we het eeuwige gebed van de kunstenaar uit: ‘Help me alsjeblieft.’ Het is vaak minder belangrijk wat we schrijven, als we maar schrijven. Onze woorden brengen ons naar authenticiteit, net als authenticiteit ons onze woorden geeft. Wanneer we heel specifiek beschrijven hoe we zijn, ontvangen we het geschenk van nederigheid, en vanuit die nederigheid wordt prachtige kunst geboren. Denk daarbij eens aan de Mona Lisa: de exacte weergave van een mysterieuze glimlach. Als we nauwgezet schrijven, verduidelijken ook wij het raadsel dat de menselijke staat is. ‘Help me alsjeblieft duidelijk te maken wat ik zie en hoor.’

Mijn seculiere vrienden waren stomverbaasd, en zelfs beleedigd, doordat ik het gebed gebruik om te schrijven. ‘Gebed werkt,’ zeg ik dan, en: ‘Als schrijver maak ik gebruik van alles wat werkt.’

‘Maar Julia!’ roepen ze dan, ‘is dat niet valsspelen?’ Zo lijkt het alsof schrijven een circustrucje is dat je onder de knie moet zien te krijgen.

Ooit, vertel ik hun dan, bad iedereen. De inspiratie voor kunst werd stelselmatig toegeschreven aan een hogere macht. In deze moderne tijd zijn we er huiverig voor om te zeggen dat God met ons samenwerkt – en toch is dat wat kunstenaars door de eeuwen heen hebben ervaren. Brahms zei eens: ‘Meteen stromen de ideeën bij me binnen, rechtstreeks van God.’ En William Blake merkte op: ‘Niet ik, maar de Heilige Geest doet het werk.’

Al eeuwenlang hebben kunstenaars het over de goddelijke oorsprong van ‘hun’ ideeën. Componisten hebben het hoofdzakelijk over de ‘muze’ in de muziek. Maar alle artiesten ervaren de vonk van het goddelijke. Als we met een bescheiden houding schrijven, roepen we een flow van ideeën op die over het algemeen niet van onszelf is. Als we luisteren naar de draad van inspiratie die ons van het ene idee naar het andere leidt, krijgen we vaak een gevoel van ontzag. Het lijkt wel alsof we bezig zijn met een hemelse puzzel, en als we elke gedachte op de bladzijde zetten, beginnen we de vorm te zien van wat geboren wil worden. Het ervaren van deze inspiratie is in wezen een ervaring van genade. Er komen goddelijke ideeën in onze

gedachten op. Wij halen ze naar beneden, maar zij tillen ons omhoog.

Als ik een gedicht schrijf, verwonder ik me vaak wanneer de laatste regel tevoorschijn komt. Een deel van mijn beste teksten komt voort uit een soort grapje vanuit de hemel – en dan denk ik: o, dat waren ze van plan! En met ‘ze’ bedoel ik dan wat ik ‘hogere machten’ noem. Als ik schrijf, merk ik dat ik geleid word.

In voorbije tijden hadden kunstenaars het routinematig over de hemelse inspiratie voor hun werk. In deze moderne tijd durven we niet zo vrijuit over het goddelijke te praten, maar toch blijft die inspiratie echt, als we ons hart er maar voor openstellen. Wanneer we het universum vragen ons te leiden, gebeurt dat behoedzaam en goed. Veel kunstenaars hebben het in een openhartig moment over de verrassende ervaringen die ze hebben tijdens het creëren van hun kunst. De briljante landschapsschilder Jamie Kirkland zegt: ‘Mijn schilderijen worden nooit zoals ik ze in mijn hoofd heb. Ze verrassen me altijd opnieuw.’

OPDRACHTEN

1. Morning pages: Zet je wekker elke dag een halfuur eerder en schrijf met de hand drie A4'tjes vol met alles wat je te binnen schiet. Ik zeg altijd dat ik nooit tussen iemand en zijn eerste kopje koffie wil komen, maar probeer zo snel mogelijk aan de pages te beginnen – probeer niet eerst drie kwartier lang een perfect kopje koffie te zetten. Hoe sneller je aan de pages begint, hoe beter ze voor je zullen werken. Schenk geen aandacht aan je telefoon, computer en e-mail tot je je pages af hebt. Ze zijn een soort ruitenwissers; ze ruimen op wat tussen jou en je dag staat.
2. Artist date: Maak één keer per week twee uur vrij om samen met je innerlijke schrijver op avontuur te gaan. Je hoeft niet iets te doen wat veel geld kost, het gaat erom dat je alleen met je kunstenaar iets feestelijks en ongevoons doet. Dit is een hulpmiddel om te groeien. Als je het samen met je morning pages doet, zul je merken dat je in een flow van fijne toevalligheden en succes terecht-

komt – ik noem dat graag synchroniciteit. Een artist date kost je wat tijd, maar je krijgt er energie en inspiratie voor terug. Sta jezelf toe om deze afspraken met je innerlijke schrijver te maken – en houd je er ook aan.

3. Wandelingen: Maak twee keer per week – of vaker als je dat fijn vindt – in je eentje een wandeling van twintig minuten, zonder telefoon, hond of vriend(in). Als je aan het begin van de wandeling een vraag hebt, is het heel goed mogelijk dat je het antwoord hebt gekregen wanneer je weer thuiskomt. Wandelingen helpen je bij het omzetten van dit proces en geven je inspiratie en helderheid bij het schrijven.
4. Het dagelijkse quotum: Kies een laag, haalbaar quotum voor je schrijfproject. (Voor scripts houd ik meestal drie pagina's per dag aan, voor proza twee.) Kies een quotum dat laag genoeg is, zodat je het gevoel krijgt dat je het elke dag gemakkelijk kunt halen. Naast je morning pages zul je je dagelijkse quotum van je schrijfproject dan met gemak halen.
5. Schrijfplekken: Kies een paar locaties in je huis of buurt uit waar je kunt schrijven. Het kan een favoriete stoel, hoek of tafel zijn, je thuiswerkplek of een café in de buurt. Het belangrijkste is dat je er op je gemak voelt en dat ze je verlokken om te schrijven.

STATUSUPDATE

1. Hoe vaak heb je deze week je morning pages geschreven? Kun je er snel aan beginnen en ze zonder onderbreking of afleiding schrijven?
2. Heb je je aan je artist date gehouden? Wat heb je gedaan? Hoe ging het? Heb je synchroniciteit, optimisme of een goedgunstige hogere macht gevoeld? Of zelfs alle drie?
3. Heb je gewandeld? Kun je alleen en zonder afleiding wandelen? Heb je geprobeerd voor het wandelen een vraag te stellen en had je een antwoord gekregen toen je thuiskwam?
4. Heb je je dagelijkse quotum gehaald? Hoeveel pagina's heb je nu aan je project geschreven? Voel je je opgewonden als je ziet dat je steeds meer geschreven pagina's hebt?