

# Meer dan ik

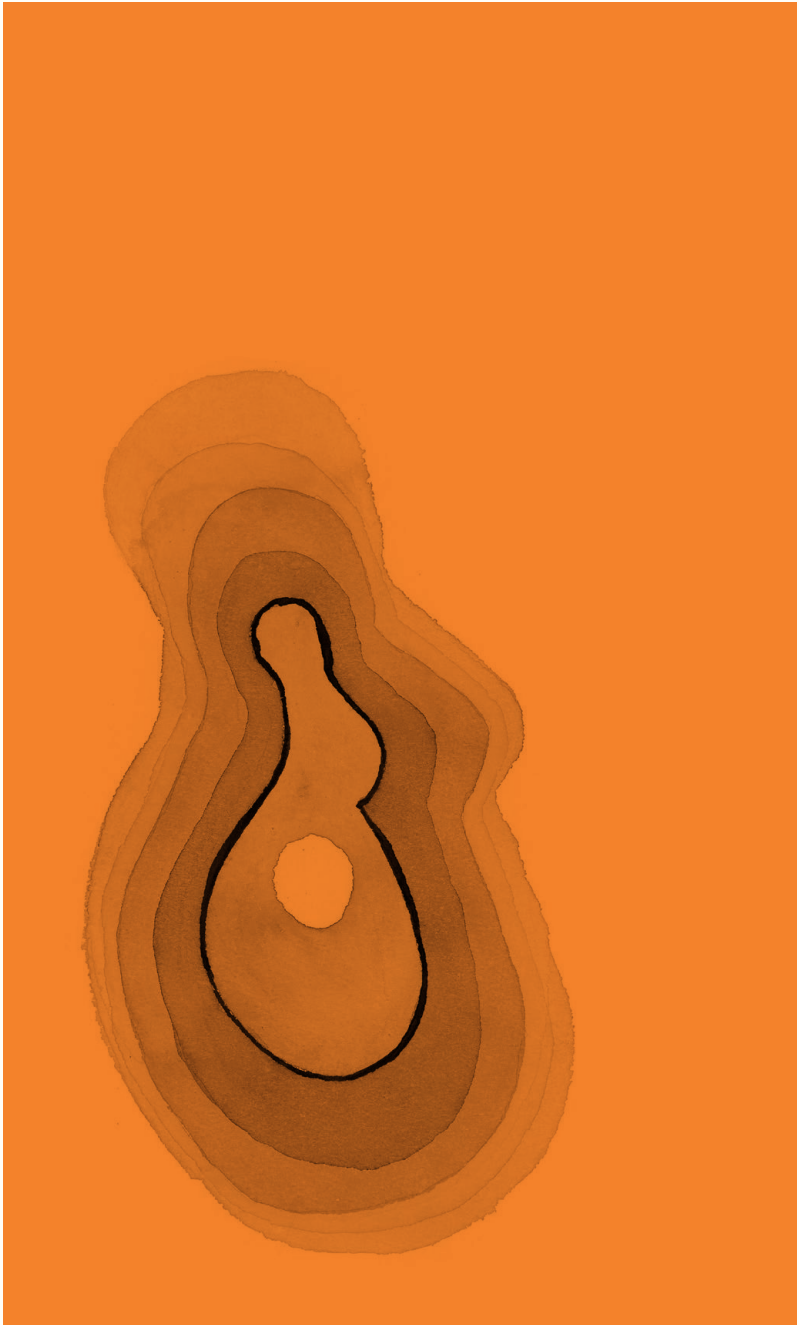
*Gedichten, tekeningen en Upanishads*

**Lannoo**

## Inhoud

<b>5</b>	<b>Ontstaan van dit boek</b>	<b>59</b>	Stilte
<b>13</b>	Kind	<b>61</b>	Meisje
<b>15</b>	Knielen	<b>63</b>	Onbetreden
<b>17</b>	Oog in oog	<b>64</b>	Voort
<b>19</b>	Weg	<b>67</b>	Land onder de stilte
<b>21</b>	Daar	<b>69</b>	Moleculen
<b>23</b>	Loslaten	<b>71</b>	Op een dag
<b>25</b>	Leidraad	<b>72</b>	Stof
<b>27</b>	Tussen	<b>75</b>	In jou
<b>29</b>	Ik ben niet bang	<b>77</b>	Voorganger
<b>31</b>	Poëzie	<b>79</b>	Heelhuids
<b>33</b>	Volbracht	<b>81</b>	Vuur
<b>35</b>	Overstijgen	<b>83</b>	Jager en ree
<b>37</b>	Twijfel	<b>85</b>	Als ik terugkeer
<b>39</b>	Oersoep	<b>87</b>	Lang niet dood
<b>41</b>	Druppel	<b>89</b>	De dichter
<b>43</b>	Thuis	<b>91</b>	Lege schelpen
<b>45</b>	Je verhaal	<b>93</b>	Ommekeer
<b>47</b>	Breek mijn hart	<b>95</b>	Oneindig
<b>49</b>	Hemelsbreed	<b>97</b>	Wiegelied
<b>51</b>	Als	<b>99</b>	Geen spijt
<b>53</b>	Tragedie	<b>101</b>	Bijziend
<b>55</b>	De wolf en de wijze	<b>103</b>	Lente kom
<b>57</b>	Open	<b>105</b>	Dronken

107	Sterven	155	Heimwee
109	Luider	157	Doorgang
111	Ooit	159	Hapering
113	Levenspijn	161	Muziek
115	Gewichtloos	163	Horizon
117	Terug	165	Intiem
119	Je bent	167	Zoek
121	Komen de wolven	169	Nieuwe maan
123	Zuurstofnood	171	In het begin
125	Houden van	173	Er was eens
127	Trilling	175	Aankomen
129	Hout in stam	177	Het ene
131	Mirakel	179	Zielsveel
133	Gebed	181	Wit
135	Maanmens	183	Slappe koord
137	Water in water	185	Zuiver
139	Lieveling	187	Heel
141	Toon de hals	189	Ontginnen
143	Vijf voor	191	Lucht
144	Louise	193	Opgelost
147	Eilanden	195	<b>De wereld van yoga</b>
149	Open einde	197	<b>De schat van de Upanishads</b>
151	Zien	200	<b>Meer dan ik</b>
153	Daar zijn	203	<b>Iets over Kristin Verellen</b>
		205	<b>Dankwoord</b>



## Ontstaan van dit boek

Dichten is voor mij een sluiptweg om dichterbij mijn hart te komen. Alsook dieper in het hart van de dingen. Ongehinderd door ander verkeer. Het verdiept mijn ervaring en opent mijn taal. Of het nu geschreven of beeldende taal is. Zo kan ik de intensiteit van dit bestaan beter ontvangen en begrijpen.

Lange periodes in mijn leven heb ik nauwelijks geschreven. Ik vond andere manieren om creatief te zijn. Tot 22 maart 2016, de aanslagen en de dood van mijn man Johan Van Steen. Mijn verjaardag, die plots niet alleen viering maar ook herdenking werd. Begin 2018 verscheen ons boek *Waar blijf ik met dat licht van mij*. Een eerbetoon aan Johan. Een boek met zijn foto's – hij droomde ervan om er op een dag mee naar buiten te komen – en gedichten geschreven tijdens mijn rouwproces. De afronding van een levens- en liefdesfase om iets nieuws te kunnen laten ontstaan.

De gedichten in deze bundel bestonden nagenoeg allemaal toen me eind 2019 gevraagd werd om een eindwerk te maken als afronding van mijn vierjarige opleiding aan de Open Yoga Academie Saraswati. Aangezien deze gedichten een goed beeld geven van mijn innerlijk proces tijdens de integrale yogaopleiding, begon ik ze bij elkaar te sprokkelen. Toen ik ze herlas, werd ik nieuwsgierig naar wat er zou gebeuren als ik die spiegelstukjes van mezelf naast verzen uit de Upanishads zou plaatsen.

‘Upanishads... wat?’ hoor ik je zeggen. Logisch, ze zijn vrij onbekend en dus onbemind. De Upanishads zijn door de eeuwen heen overgeleverde spiritueel-filosofische teksten, ontstaan tussen 800 en 400 voor Christus in de Vedische cultuur waaruit later yoga is ontstaan. Deze schat aan visionair-poëtische teksten uit het Oosten fascineert me, met zijn wijze onthullingen en verhullingen. Ik hou ervan hoe de verzen me stapje per stapje meenemen naar diepere waarheden over de werkelijkheid, om ze dan weer open te gooien. Ze halen me keer op keer uit mijn comfortzone en tonen nieuwe horizons. Het liefst lees ik ze mondjesmaat, één vers per keer. Zo kunnen ze langzaam doordringen, als water dat zijn eigen weg zoekt.

De Upanishads zijn ontstaan in een tijdperk waarin een evolutie plaatsvond van het duale naar het niet-duale denken, met een grote impact op de samenleving. Tegelijk transformeert het wereldbeeld in het Westen, waar de oude Grieken de mythische natuurgoden inruilen voor een metafysische filosofie. Deze planetaire kanteling naar een ongebonden bevraging van wat het betekent om mens te zijn op deze aardbol, maakt me nieuwsgierig. Ik ben geboeid door deze filosofie van de eenheid en het belang van het hart als bron van wijsheid in de Upanishads. Zelf ervaar ik mijn hart als innerlijk kompas en dat wil ik dieper doorgronden.

Voor elk van mijn gedichten koos ik intuïtief een van de overgeleverde Upanishad-verzen. Ik plaatste ze zij aan zij. Een ontmoeting van twee verschillende werelden: eeuwenoude wijsheid naast de kwetsbare, doorleefde zoektocht van een gewone mens. Soms leidt de ontmoeting tot ontdekking of verdieping, dan weer tot herkenning, ontroering, bevraging of uitdaging. Soms ook tot complete verwarring en niet-weten, wat een prima plek is om even te blijven. Iets gaf me de hoop dat deze spiegel in de spiegel van het persoonlijke en het universele misschien kan zorgen voor een breed perspectief waarin andere zoekers naar waarheid, harmonie of vrijheid zich ongedwongen kunnen bewegen.

Toen kwam corona. De dramatische evolutie en domino-effecten van de pandemie op lokaal en globaal vlak maakten vele existentiële vragen in me los over hoe de samenleving evolueert en waarvoor ik kies als mens. Zo de vraag: indien ik morgen sterf, waarvan zou ik spijt hebben als ik het niet een kans had gegeven? Deze vraag komt niet uit het niets: ik heb nu dezelfde leeftijd als Johan in het laatste jaar voor zijn dood. Eindigheid is voor mij geen abstracte gedachte meer. Ik voel er geen angst bij. Het is eerder een vaststelling, een uitnodiging. Aangezien we elke seconde een beetje sterven, wil ik elke seconde ook bewust bewonen.

Wat meteen in me opkwam: tekenen en schilderen. In mijn jeugd beleefde ik er veel plezier aan, net als aan dichten en muziek spelen, tot er andere, prozaïscher dingen op de voorgrond kwamen. Toen ik de vele open plekken in mijn lockdownagenda zag lonken, besloot ik een oude, beperkende gedachte over mezelf los te laten en iets nieuws te proberen. Ik koos ervoor de vrijgekomen tijd lustig vol te schilderen, en mijn creativiteit ernstig te nemen. Met slechts één grondstof: zwarte inkt. Spelenderwijs. Ik zou later wel zien of het iets kon betekenen voor het eindwerk of boek in wording. Ik plaatste een tekentafel in het midden van de leefruimte en een grote bestelling met tekenmateriaal in een online winkel. De stop was van de fles.

Het begon dus met de gedichten, daarna kwam de ontmoeting met de Upanishads, dan een jeugddroom, een open agenda, en ten slotte een lege tafel en een wit blad. En nu zijn er warempel een eindwerk en een boek.

*Meer dan ik drukt uit hoe ik in het leven sta, met aandacht voor wat ons onderliggend verbindt en wezenlijker is dan wat ons scheidt. We zijn in essentie meer dan wie we denken te zijn. We zijn deel van alles en alles is aanwezig in ons. Deze levenshouding slaat een brug tussen de wereld van mijn gedichten en de eenheidsvisie in de Upanishads.*



Ik verheug me erop dat ik met deze bundel een weinig bekende parel uit de spirituele overlevering opnieuw onder de aandacht kan brengen. De existentiële zoektocht van de mens is meer dan ooit brandend actueel. We leven in een verwarrende tijd tussen crisis en ommekeer, waarin de steeds frequentere rampgolven van vluchtelingen, terreur, natuur, klimaat en ziekte enkel kunnen worden opgevangen door geëngageerde mensen klimaatvriendelijke initiatieven en beleidsvormen die de wereld zien als één diep verbonden geheel. Een wereld die één is, vraagt ook dat er in eenheid voor wordt gezorgd.

Ik hoop van harte dat dit boek, waarin een stem uit het nu en een oude wijsheid elkaar ontmoeten, ook anderen inspiratie, vertrouwen en kracht kan geven.

Wie verder wil kennismaken met de wereld van yoga, de Upanishads en het niet-duale wereldbeeld, kan er meer over lezen achteraan in het boek.



*De stilte waarin woorden terugkeren samen met het denken  
is waard om bereikt te worden.*

**TEJO I.20**

## Stilte

Stilte meer dan  
pauze tussen geluid

is even verpozen  
in het eeuwige

een flits van herinnering  
aan iets heiligs in ons





## Heelhuids

Je zit me  
onder de huid  
als een moedervlek  
erop

zo deel van me  
dat het lijkt op  
vergeten en  
het toch niet is

heelhuids  
kan je alleen  
worden



*De ondeelbare niet-duale essentie is dat wat we waarnemen.*

**SVETVI.11**



*Het dacht: hier zijn de werelden, laat me nu de beschermers  
van de werelden scheppen. Uit de oceanen zelf  
liet het de mens ontstaan en gaf hem vorm.*

AITA.I.1.3

## **Lege schelpen**

Wanneer het water  
veiliger is dan het land

wanneer woestijnen getrotseerd worden  
om oceanen over te steken

wanneer niemand zijn  
meer toekomst heeft dan iemand zijn

wanneer families in stukken aanspoelen  
met lege schelpen tussen schroot

waar zijn dan de strandjutters  
waar de minister van planetaire zaken?

en wij  
waar zijn wij?



*In de kleine ruimte in het hart bevindt zich dat wat alles beheert.  
Het wordt niet groter door goede handelingen, of kleiner door  
ongunstige daden. Het is de brug en de grens tussen de werelden.*

**BRIH.IV.4.22**



## **Geen spijt**

Aan het kind  
dat ik niet heb

aan de man met wie  
ik niet oud word

aan mijn ouders die  
ik overleef

aan de geliefde die  
nog niet van me weet

aan de wereld die  
ik droom

geen tijd kan  
ons scheiden



*Twee vogels zitten in dezelfde boom. Ze zijn altijd samen.  
Een van beide eet zoete vruchten, terwijl de andere roerloos toekijkt.*

**MUND.III.1.1**

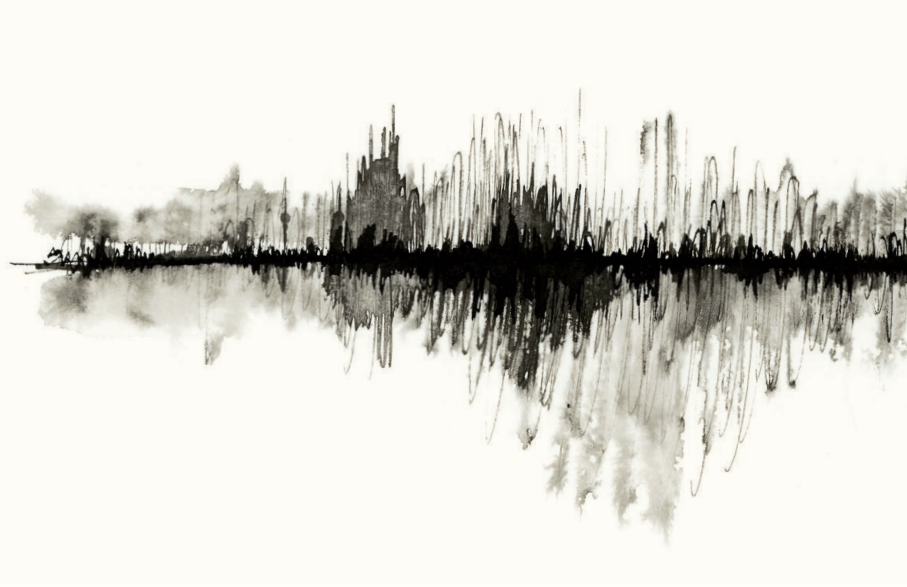
## Houden van

En als ik eens  
in jou kantel  
en jij in mij  
en we dan  
duikelen

dieper steeds  
dieper in elkaar  
tot er alleen  
beweging is  
en verder niets

nee niets meer  
om ons aan vast  
te houden dan  
houden  
van elkaar





*Hier is de instructie voor de ultieme kennis die komt  
als een bliksemschicht: niet dit, niet dat.*

**BRIH.II.3.6**

## Trilling

Niet ik sta daar  
te spreken

niet meer  
ben ik  
dan lucht  
in lichaam

niet meer  
dan geluid  
op weg  
naar muziek

niet meer  
dan stroom  
van instrument  
naar oor

vervliegt wat  
uit me komt  
blijft alleen  
wat ergens

binnenkomt  
en raakt  
een trilling  
niet meer





*Het leven is als een pot die omringd door de lucht  
ook lucht in zich draagt. Als de pot gebroken wordt,  
blijft de lucht, zowel in als rond de pot, onaangetast.*

**AMRT.13**

## **Heel**

Het zacht worden  
van stenen

vraagt geen slijpen  
maar stelen

als lang spelen  
in de golven

of onmetelijk  
traag helen

**Kristin Verellen** gedichten, teksten, tekeningen, selectie Upanishads

**Katrien Van Steen** ontwerp en vormgeving

**Sigrid Bousset** redactionele begeleiding

**Peter Van Lierde & Linda Brys** vertaling en duiding Upanishads

© Uitgeverij Lannoo nv en Kristin Verellen, Tielt, 2021

D/2021/45/123 – ISBN 978 94 014 71664 – NUR 740/306

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.