

Het Vergeten Lied

Bevrijd de stem van jouw ziel

Colofon

ISBN: 978 94 6365 522 4

1e druk 2023

© 2023, Erica Nap

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving omslag: Paul Bronwasser

Foto auteur: Petra van Vliet

Artwork: Rebecca Solcer

Vormgeving binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Het Vergeten Lied

Bevrijd de stem van jouw ziel

Erica Nap



Lieve
Vader/Moeder God,
maak mij een instrument van Jouw vrede;
waar haat is, laat mij daar liefde zaaien,
waar schuld is, vergeving,
waar twijfel, geloof,
waar wanhoop, hoop,
waar duisternis, licht,
en waar verdriet, vreugde.

O goddelijk Mysterie
geef dat ik niet alleen verlang te worden getroost,
maar ook om te troosten;
niet alleen om begrepen te worden maar vooral om te begrijpen;
niet alleen om liefgehad te worden maar vooral om lief te hebben

want het is in het geven dat wij ontvangen,
en het is in het ontvangen dat wij geven.
Het is door te vergeven dat wij weten dat wij vergeven zijn,
en het is door het sterven van ons oude lied
dat wij ons herinneren
ons Hoogste lied
Amen.

Naar een gebed van Franciscus van Assisi

Partituur

| | |
|--|------------------------------------|
| VOORWOORD BIJ HET BOEK | 11 |
| Anna Fernhout | 11 |
| VOORWOORD BIJ DE MUZIEK | 14 |
| Jan Kortie | 14 |
| Lenny Kuhr | 15 |
| HET VERGETEN LIED | 17 |
| Thema van het lied | 19 |
| De compositie | 20 |
| OPMAAT | 23 |
| Mijn leven mijn lied | 23 |
| Murali, school voor Vrije Zelfexpressie | 29 |
| De reis van Oh naar Ohm | 29 |
| 1° COUPLET: OH – OVER VERLANGEN & VREUGDE | 34 |
| Het Vergeten Lied | 33 |
| De grondtoon | • OH 34 |
| Mijn lied | • hoe het pad zich ontvouwt 35 |
| Jouw lied | • de stem van jouw verlangen 38 |
| Het Achtergrondkoor | • in den beginne was er vreugde 44 |
| | • de weg terug 47 |
| | • het verlangen om te groeien 50 |
| | • het verlangen om te bloeien 51 |
| | • het verlangen om te sterven 52 |

| | |
|--|--|
| 2^E COUPLET: AIAIAIA – OVER WEERSTAND & ANGST | 58 |
| Zoet Weten | 57 |
| Mijn lied | • de weg van de meeste weerstand 58 |
| Jouw lied | • ik doe het lekker niet 60 |
| Het Achtergrondkoor | • de weerstand begrepen 64 |
| | • begrip en compassie 66 |
| | • het negatieve zelfbeeld en de draak 68 |
| | • toewijding en volharding 71 |
| | • moed 73 |
| | • humor en speelsheid 76 |
| | |
| 3^E COUPLET: HELP – OVER BUIGEN & ONTVANGEN | 82 |
| Als alle deuren sluiten | 81 |
| Mijn lied | • van eigenwijs naar eigen-Wijs 83 |
| Jouw lied | • openen om te ontvangen 86 |
| Het Achtergrondkoor | • er is hulp 90 |
| | • ik ken niet mijn hoogste belang 92 |
| | • mijn plek innemen 93 |
| | • God verlangt ook jouw hulp 95 |
| | • hulp op de verticale as 96 |
| | • hulp op de horizontale as 98 |
| | |
| 4^E COUPLET: AU – OVER DE PAREL & DE PIJN | 104 |
| Durf jij | 103 |
| Mijn lied | • naar de bodem van de put 105 |
| Jouw lied | • durf jij? 109 |
| Het Achtergrondkoor | • van au naar jou 113 |
| | • van last naar leven 114 |
| | • van reactie naar respons 116 |
| | • de gave des onderscheids 117 |
| | • van pijn naar parel 126 |

| | | |
|--|---|-----|
| 5^E COUPLET: NEE/JA – OVER GRENZEN & VRIJHEID | | 132 |
| Dichter bij mij | | 131 |
| Mijn lied | • mijn nee, mijn ja | 133 |
| Jouw lied | • jouw ruimte innemen | 135 |
| Het Achtergrondkoor | • geen grenzen voorbij | 138 |
| | • nee zeggen en woede volledig uiten | 141 |
| | • een ontmoeting op de grens | 142 |
| | • trouw en onschuld | 146 |
| | • authenticiteit en eenzaamheid | 148 |
| | • ritme en maat houden | 149 |
| | • grenzen en vrijheid | 152 |
| | • van nee naar ja | 153 |
| | | |
| 6^E COUPLET: IK – OVER ONS PURE ZELF ZIJN | | 158 |
| Ik ben | | 157 |
| Mijn lied | • het lied van mijn ziel | 158 |
| Jouw lied | • het lied van jouw ziel | 161 |
| Het Achtergrondkoor | • ik ben Dat | 163 |
| | • ik ben Zijn lied | 164 |
| | • van wond naar wonder | 167 |
| | • innerlijke zelfstandigheid | 168 |
| | • eigenwaarde en zelfliefde | 170 |
| | • luisteren naar de stem van ons talent | 173 |

| | |
|--|--------------------------------------|
| 7^E COUPLET: JIJ – OVER SAMEN ALS DE WEG NAAR ÉÉN | 180 |
| De reis van ik naar wij | 179 |
| Mijn lied | • ik ben geen solist 181 |
| Jouw lied | • jij houdt van mij 184 |
| Het Achtergrondkoor | • sámen zingen 189 |
| | • de reis van ik naar wij 190 |
| | • jezelf zijn in verbinding 193 |
| | • met de oren van ons hart 194 |
| | • lichamelijke liefde 196 |
| | |
| 8^E COUPLET: OHM – EEN LIED VAN EENHEID | 202 |
| Vrij | 201 |
| Mijn lied | • ik ben één 203 |
| Jouw lied | • vrij 206 |
| Het Achtergrondkoor | • een lied van eenheid 208 |
| | • het kanaal openhouden 211 |
| | • drie lagen om op af te stemmen 212 |
| | |
| SLOTAKKOORD | 219 |
| | |
| TOEGIFT | 223 |
| | |
| INSPIRATIEBRONNEN | 225 |
| | |
| DANKLIED | 227 |

Voorwoord – Anna Fernhout

Zingen... voor veel mensen is het een beladen woord. Bij stembevrijding willen we de betekenis van zingen terugbrengen naar wat het in wezen is: een natuurlijke vorm van expressie. Eentje die voor iedereen is weggelegd. Zingen is een ruimte waarin we kunnen leren om onszelf over te geven aan de stroom van het leven, in de vorm van de muziek die door ons heen wil bewegen. Hierbij hoeven we onze menselijke worstelingen niet over te slaan of te proberen minder te maken, ze dienen juist als de ingang naar deze ruimte. Want wat blijkt? In alles, echt alles, zit muziek. En onder alles, als we iets ten volle de ruimte geven, zit vreugde.

Stembbevrijding gaat steeds weer over het vinden van de weg naar die ruimte door van krapte naar vrijheid te bewegen, van boosheid naar kracht, van verdriet naar zachtheid en van hardheid naar gevoeligheid. Het werkt nooit als trucje. Het werkt alleen als we echt bereid zijn om onszelf helemaal waar te laten zijn in dit moment en daar in durven te zingen. Al zingend komen we terecht in ruimtes waarvan we verbaasd kunnen denken: Ben ik dit? Ben ik echt zo ruim? Ben ik echt zo groots? Ben ik echt zo gevoelig en krachtig? Heb ik echt zo veel plezier in mij? Stembbevrijding is de beoefening van die nieuwe ruimte in onszelf. En ja, die heeft echt beoefening nodig.

Er zijn allerlei therapieën die ons daarin kunnen helpen. Waarin we kunnen leren om te gaan met ons verdriet, onze boosheid en ons gedoe in relaties bijvoorbeeld. Maar waar leren we om ook onze lichtheid te dragen? Onze volheid te leven? Onze grootsheid te omarmen? Toestaan dat onze ervaring muziek wordt door te zingen, is een unieke manier om ook deze aspecten van onszelf te ontdekken en te laten beklijven.

De wereld heeft stembevrijders nodig. Zodat er overal op allerlei plekken mensen worden uitgenodigd om in die grotere ruimte in zichzelf te stappen. Een van de stembevrijders die al jarenlang mensen hiertoe uitnodigt, is Erica Nap. Vanaf de zijlijn kijk ik al lange tijd met bewondering naar wat zij de wereld in draagt. Erica is een voorganger als het gaat om je eigen unieke pad volgen en daar helemaal in gaan staan. Inmiddels is ze haar eigen stevige pilaar binnen onze cirkel van stembevrijders in het Centrum voor Stembbevrijding. Voor het uitdragen en voeden van dit werk is dat van grote waarde.

Hoewel Erica in haar school voor Vrije Zelfexpressie haar stembevrijderschap ten volle leeft en uitdraagt, is ze toch bij ons teruggekomen in het Centrum voor Stembelijding. Ze verlangde naar het gevoel van thuiskomen in een groter geheel. Dit is precies de reis die zij ook beschrijft in haar boek: de weg terug van ik naar wij.

We zijn hier op aarde en bewandelen ons eigenzinnige pad vanuit de unieke mens die we zijn. Met ook onze unieke stem en onze typische gebrekkigheden. Tegelijkertijd leeft er in ons allen het heimwee, waar Erica zo mooi over schrijft. Heimwee naar 'thuis', naar de bron waar we uit voortkomen en waarin we ons herinneren dat we op een diepere laag niet anders, maar juist één zijn met alles en iedereen om ons heen. We hebben elkaar op aarde nodig om in die verbinding en dat thuiskomen te kunnen vallen. We hebben het nodig te voelen dat we deel uitmaken van een groter geheel, van een 'samen'. We hebben het nodig onszelf en elkaar hierbinnen te helpen herinneren dat vreugde de grondtoon is in ons bestaan, en liefde de melodie die eruit voortkomt. Zoals Erica schrijft: 'Liefde en vreugde willen gedeeld worden en vermenvuldigen zich als je ze deelt. Onze harten stromen als we samen zingen. Zo zijn we bedoeld. Ik weet het zeker.'

'Vreugde, samen, liefde, verbinding...', ben je er nog? Of haak je af bij het lezen van deze grootse en wellicht zoete woorden? Vrees dan niet. Dit is geen zoetsappig boek. Net als stembevrijding geen zoetsappig werk is. Dit is een eerlijk, open en authentiek boek vol wijsheden, gebrekkigheden en diepten die je meenemen langs alle kleuren van het menszijn. In die zin is het boek de expressie van wat stembevrijding steeds weer beoogt te doen: alles te verwelkomen in onszelf, expressie geven daaraan en ontdekken dat in alles muziek zit en dat alles een ingang is naar meer ruimte en vrijheid.

Juist omdat Erica zo onverbloemd schrijft over haar eigen tekortkomingen, angsten, worstelingen en illusies, kon iets in mij ontspannen terwijl ik haar woorden las. Ze laat zien dat juist onze menselijke imperfecties de doorgang kunnen bieden naar het goddelijke dat door ons heen wil stromen. In de vorm van ons talent, ons unieke geven. Wat een opluchting!

Ook voelde ik me opengaan en aangeraakt in een dieper weten, omdat Erica door haar anekdotes heen haar diepte laat schijnen. Ik voelde hoe het lezen me bracht bij de herinnering aan en de verbinding met mijn eigen wonderlijke bestaan op aarde,

met mijn eigen nederige grootsheid. Het bracht me bij m'n wonden en m'n gaven en bij de herkenning dat ik op dit pad niet alleen ben.

Ik kan niet anders zeggen dan dat dit boek een expressie van liefde is. Niet die zoete, liefelijke liefde die graag dingen onder het tapijt schuift maar een aardse, rauwe, diepe, alles omvattende Liefde voor dit menszijn en alles wat dat behelst. Erica neemt je mee langs je verlangens, weerstand, angsten, je talent en brengt je bij je liefde en je grootsheid. En in alles kun je zingen. Het boek ademt passie, levenslust en de boodschap 'Leef mens, leef!'

Je leest hoe Erica op haar pad als een zaadje ontkiemt, zachtjes groeit, omver wordt geblazen door de wind en vervolgens weer verder groeit en openbloeit. Haar schrijven is persoonlijk, maar laat een universeel verlangen zien dat in ieder mens leeft. Het verlangen om onszelf te zijn en te leven naar wie we in essentie zijn. Ze schrijft en ze leeft een waarheid die we niet vaak genoeg kunnen horen: wees wie je bent, sta voor wie je bent, leef je talent, durf te vallen, sta weer op en godsallemmachtig: zing je eigen lied!

Voorwoord bij de muziek – Jan Kortie

Ik zocht en vond een stem in mij

Muziek kan je meenemen naar schoonheid.

Muziek kan je meenemen naar diepte.

Muziek kan je meenemen naar het mysterie van het bestaan.

Muziek kan je terugbrengen bij jezelf, steeds weer.

Toen ik Erica voor het eerst ontmoette en hoorde zingen, werd ik getroffen door de schoonheid van haar muziek. Haar heerlijke stem, haar eindeloze adem, haar muzikaliteit, het was allemaal heel puur aanwezig. En er was in haar van meet af aan ook het verlangen om met die stem uit te reiken. Naar omlaag, naar de diepte in haarzelf, en naar omhoog, naar de bron van het leven. Dat uitreiken bracht, dat is onvermijdelijk, pijnlijke én vreugde en ik heb beide keer op keer mogen horen in Erica's muziek. Telkens als ze haar stem zocht en vond. Daarvan getuige mogen zijn, was altijd een genoegen.

En nu is hier de muziek die dit boek vergezelt. Vol schoonheid en vol uitreiken.

Schoonheid is een fascinerend iets. Je moet er hard voor werken én je krijgt haar cadeau. Schoonheid, zo las ik ooit, 'geeft je de mogelijkheid je band te voelen met de hele schepping'. Dat is niet niks! Schoonheid tilt ons op en is van onschatbare waarde in dit leven. Ik wens je dus echt een ervaring van schoonheid bij het beluisteren van deze muziek. Ik hoop dat je geniet van de puurheid van Erica's stem, van de virtuositeit en de subtiliteit van de muzikanten die haar begeleiden en van de harmonieën die je zomaar zouden kunnen verleiden om mee te gaan zingen.

Gedragen door deze bedding van schoonheid voel je mogelijk ook je eigen verlangen om uit te reiken. Naar binnen, waar alles dat in jou leeft ook muziek wil worden. In ieder van ons zitten tal van vergeten liederen, ze wachten geduldig tot ze gezongen kunnen worden. De toegang kan geblokkeerd zijn geraakt en het openen ervan kan zachtheid en moed van je vergen, maar je zult zien: de muziek zelf is altijd intact gebleven. En reik dan ook uit naar boven, naar het onbenoembare dat ons omvat, naar de stroom van het leven die ons voedt en stevast van verrassingen voorziet. Verwelkom alles. Zoek en vind je stem. En zing.

Voorwoord bij de muziek – Lenny Kuhr

Bij het beluisteren van dit authentieke album 'Het vergeten lied' hoor ik het grote herkenbare heimwee. Dit oerheimwee kende ik al als kind en het heeft mijn pad bepaald. Muzikaal en spiritueel. Het is de verfijnde roep uit en van de bron, die de goede verstaander aanspoort die bron, anders gezegd, het bewustzijn dat wij in oorsprong zijn, te herontdekken.

Erica noemt dat heimwee 'het vergeten lied'. Het vergeten lied houdt zich schuil en is de grondtoon van alle inspiratie en expressie die daaruit voortkomen. De weerklanken van deze grondtoon zijn talrijk en tijdelijk van aard. Zij komen en gaan, terwijl de grondtoon zelf eeuwig is.

Het engagement van Erica is om spelenderwijs, zowel muzikaal als therapeutisch, de toehoorders op te roepen zich te verbinden met dit vergeten lied en de persoonlijke expressie die zich daaruit vrij wil maken.

Dit is de mooie bezielde uitdrukking die Erica eraan geeft. Gedragen op de vleugels van haar eigen muze.

Het vergeten lied

Altijd heimwee

*Is het gewoon, of is het vreemd
Ik voel me altijd, een beetje ontheemd
Een beetje verdwaald en een beetje verloren.*

*Dat wat ik mis, had nooit een naam,
Maar heeft bij mij altijd bestaan,
Ik wil het ook houden, ik laat het niet gaan.*

*Ik heb altijd heimwee, altijd heimwee
Naar de sterren, en nog verder, altijd al.*

Lenny Kuhr

Ik ben van ver gekomen. Afdalen in deze aardse realiteit was een moeizame aangelegenheid. Het ontbreken van een warm welkom bleek bepalend voor de rest van mijn leven. Ik miste verbinding. Ik kon mij niet hechten. Ik hield heimwee. Altijd heimwee. Naar de sterren, en nog verder. Naar het thuis vanwaar ik kwam. Het maakte mij een zoeker, een a-ziel-zoeker.

Ik zocht in verre landen, ik zocht in hoger sferen, ik zocht in de liefde en ik zocht in succes. Heimwee was mijn drijfveer en ik hoopte de pijnlijke aardse realiteit te kunnen ontvluchten als ik vond wat ik zocht. Het zoeken maakte mij uiteindelijk een vinder maar ik vond geen uitweg. Ik vond een inweg. Ik vond het land waarnaar ik heimwee had in de stilte en de wijsheid van mijn eigen hart. Ik vond er een lied van vreugde, van liefde, van eenheid, van schoonheid en van overvloed. Een lied dat ik vergeten was omdat het overstemd werd door de stem van tekort, van controle, van hebzucht, van macht, van schuld, kortom, van angst. Ik vond inspiratie, een roep, een innerlijke drijfveer om van dit Vergeten Lied te zingen en een instrument te zijn van haar schoonheid, wijsheid en vreugde. Die roep klonk in mij maar klinkt voortdurend in ieder van ons.

De roep komt vanuit onze ziel en zij roept ons op een instrument te zijn, een brug tussen hemel en aarde, een nieuw geluid in een nieuwe tijd. De ziel verlangt onze stem om tot klinken te komen. Zij verlangt ons lichaam om tot expressie te komen. Zij verlangt ons als een open kanaal om Het Vergeten Lied beschikbaar te maken voor ieder die kan en wil horen.

Dit boek gaat over de reis die ik maakte om de stem van mijn ziel te bevrijden. Het werd een reis die mij vroeg mijn oude pijn te helen en me te ontplooien naar de verlangens van mijn hart. Het werd een reis die mij vroeg mijn licht te verankeren in de aarde en te leren dansen op het ritme van mijn eigen ziel. Het werd een reis die mij vroeg de muziek van mijn eigen natuur te leren kennen en daaraan trouw te zijn. Het werd een reis die mij de vreugde liet proeven van het zingen van het lied van mijn essentie.

Ieders authentieke stem, verbonden met dit lied, is een godsgeschenk in deze wereld. Ieders talent en creativiteit is een bron van vreugde, inspiratie en hoop voor ons allen. Ieder van ons is voorbestemd het goddelijke mysterie op zijn of haar eigen unieke wijze tot expressie te brengen. Het is mijn grote vreugde dat ik sinds 2005 binnen Murali, mijn school voor Vrije Zelfexpressie, mensen mag begeleiden in het bevrijden van hun stem, het horen en vertrouwen van hun innerlijk weten en het openen van het kanaal dat zij zijn.

In dit boek deel ik met jou de wijsheid en inzichten die ik vergaarde en de weg die ik zelf ging om Het Vergeten Lied in mij te horen, om het kanaal dat ik ben te openen en steeds preciezer af te stemmen op mijn innerlijk weten.

*Want uiteindelijk is het heel eenvoudig,
En zoals alles in dit universum is het muziek.
Herinner je het lied van jouw ziel,
En zing het.*

Thema van het lied

Wij zijn niet onderweg naar 'iets', wij zijn onderweg naar de volledige vrije expressie van ons ware Zelf.

Chögyam Trungpa

Ik heb dit boek geschreven als een lied. Het heeft een opmaat, een thema met variaties, acht coupletten met hier en daar een tussenspel, een slotakkoord en een toegift. Samen vormen de coupletten de acht tonen die een octaaf telt.

Elk couplet van het Vergeten Lied bestaat uit een betekenisvolle klank. De eerste is de klank Oh, de klank van verlangen. Verlangen is het begin van elke reis, van elke beweging, van ons samen zijn hier in dit moment. Het is ons gedeelde verlangen naar vreugde, vrijheid en verbinding dat maakt dat wij elkaar hier te ontmoeten.

De laatste klank is de Ohm. De Ohm-klank wordt in het hindoeïsme gezien als de oerklank, de ene klank waaruit alle andere voortkomen. De klank van eenheid, van Thuis. Uit de Ohm ontspringt de stem van onze ziel. De ziel is voor mij dat deel van ons bewustzijn dat weet heeft van onze oorsprong, het is ons oorspronkelijke zelf. Ik noem haar de Muze; dat deel van ons dat verbonden is met de muziek van de Bron en dat ervan wil zingen, dóór en áls ons.

De ziel, de muze, essentie, de stem van ons hart, onze pure kern, ons authentieke zelf... het zijn allemaal namen die ik geef aan ons ware zelf. Vrije Zelfexpressie en Stembevrijding gaan over de weg die we gaan om de stem van dit ware zelf te bevrijden en hoorbaar en zichtbaar te maken in deze wereld. Wat dat vraagt, is dat wij het kanaal dat wij zijn openen en leren hoe we ons kunnen afstemmen op ons hoogste lied terwijl we oordeelloos en vol compassie aanwezig zijn bij alles wat ons gevangen houdt in mantra's die een oude en versleten versie van onszelf in stand houden.

Voor mij was het enerzijds de muziek; zingen, stembevrijding & vrije dansexpressie die het kanaal openden. Daarnaast ging ik een pad van emotioneel, psychologisch & systemisch werk waardoor ik de stemmen in mijzelf leerde onderscheiden en de beschikking kreeg over de vrijheid om steeds opnieuw te kiezen wie in mij ik aan het woord laat. Ten derde was er het spirituele pad dat ik ging in boeddhisme, non-

dualiteit, sjamanisme & bewustzijnsreizen, die mij deden verbinden met het hoogste dat ik ken en met het diepste dat ik kan ervaren. Drie paden die samenkomen in het werk dat ik doe en in het boek dat ik schreef.

De zes klanken tussen Oh en Ohm zijn de klanken die het kanaal dat wij zijn openen voor het unieke lied dat wij komen zingen. Acht klanken, acht coupletten, acht innerlijke reizen die de potentie in zich dragen de stem van onze ziel te horen, gehoor te geven aan haar roep en expressie te geven aan haar stem.

Ik heb mijn best gedaan deze reis van Oh naar Ohm zo compleet en toegankelijk mogelijk voor je te maken, zodat je op alle lagen van jouw wezen aangesproken wordt: lichaam, ziel en geest. Voelen, verstaan en begrijpen.

De compositie

Als waarneming verwijst naar de Bron, ervaren we schoonheid.

Als woorden verwijzen naar de Bron, ervaren we waarheid.

Als voelen verwijst naar de Bron, ervaren we liefde.

Zo herinneren wij ons het Vergeten Lied.

1. Het Vergeten Lied in muziek en beeld

Dit boek gaat samen met het album 'Het Vergeten Lied' waarop ik de reis in muziek tot jou laat komen. Elk hoofdstuk opent met het bijbehorende lied. Door de QR-code bij elk lied te scannen kun je het direct beluisteren.

Bij elk lied maakte kunstenaar Rebecca Solcer een inspiratiekaart: een spiegel van het zielenpad dat in dat hoofdstuk beschreven wordt. Je vindt de afbeelding aan het begin van elk hoofdstuk en als kaartendek toegevoegd aan de fysieke cd.

2. Het Vergeten Lied in het geschreven woord

In de paragraaf 'Mijn lied' deel ik in elk hoofdstuk mijn eigen reis met het thema dat we in dat couplet bezingen. Ik nodig je uit in de intimiteit van mijn hart en de uitdagingen en zegeningen die het leven mij bood. De kans is groot dat je je in mijn reis zult