

Tij van wijsheid
Vijftig manieren om een *Wisdom Writer* te worden

Colofon

ISBN: 978 94 6365 916 1

1e druk 2026

© 2026, Nanda Huneman

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Foto omslag en auteur: Bodil Anaïs

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

Tij van wijsheid

Vijftig manieren om een
Wisdom Writer te worden

Nanda Huneman



*Als de maan nieuw is, het wantij laag, de nacht warm,
de vuurtoren langer uit dan aan
Als de golf terugkomt, de woorden spiegelboord, het geld op, de scholekster stil
Als alles wiert, zwaait, danst, als wij weten van manen en lichtjaren
Dan breekt de dijk in mijn ogen, zijn er geen sluizen, geen polders,
weet alles zich één*

*De namaste in de klei, de Ganges in het Reitdiep, de Shiva in de schapen,
het wad op de ghats, de wu in de wei, het weten in het niet*

Dan past de wind in mijn handpalm, buigen bomen in mijn brein

*Dat wat al het zoeken zout maakt, weet ik nooit wat ik nu al ken,
reist alles wat ik zoek achter me aan,
kan ik niet zien wie ik in wezen, wat ik ooit, hoe het nu*

*Als de maan vol is, ben ik haar achterkant,
woon ik in de oningevulde ruimte tussen de vogelbranding,
zachtjes wiegend met mijn mosselvoeten onder het zand*

*Slaat de zee mij langzaam los, spoelt mij aan, op een kust die ik niet ken,
zoek ik koers naar het ware noorden, waar ik alles weet,
wat ik voor altijd vergeet*

Inhoud

Inleiding	11
DEEL 0: PROLOOG – WILDE WIJSHEID	25
1. Wijsheid is waarachtig	29
2. Wijsheid is een handeling	32
3. Wijsheid is een verlangen	34
4. Wijsheid is niet heilig	36
5. Wijsheid begint bij de vraag	41
6. Wijsheid reist mee in de kantlijn	43
DEEL 1: GEWONE WERELD - OERWIJSHEID	49
7. Je wijsheid zit heel dichtbij	52
8. Wijsheid is een verhaal	55
9. Je wijsheid begint bij heelheid	58
10. Wijsheid is een instinct	61
11. Wijsheid is vertrouwen op een blind weten	65
12. Wijsheid heeft een taaltrauma	68
DEEL 2: DE OPROEP TOT AVONTUUR - GEWONDE WIJSHEID	77
13. Wijsheid is een golf	81
14. Wijsheid zit in je oerwond	83
15. Wijsheid is geen pijnverhaal	87
16. Wijsheid is een diepe kaart	91
17. Wijsheid zit onder de grond	95
18. Wijsheid vinden in de breuklijn	100
19. Wijsheid zit in de hemel	102

DEEL 3: WEERSTAND en MENTOR - UITGESPROKEN WIJSHEID 109

20. Wijsheid is een tegenstem	112
21. Wijsheid is een Ja	116
22. Als de wijsheid zwijgt	119
23. Wijsheid is poëzie	121
24. De intieme wijsheid	124
25. Wijsheid is een meervoud	128
26. Wijsheid is een schaapsherder	133
27. Wijsheid is een rebel	137

DEEL 4: DREMPEL - BEWOGEN WIJSHEID 145

28. Wijsheid stroomt bij plezier	148
29. Wijsheid zit onder water	152
30. Wijsheid is geen kick	156
31. Wijsheid is een walvis	159

8

DEEL 5: NIEUWE WERELD - VROUWELIJKE WIJSHEID 165

32. Wijsheid is overgave	168
33. Wijsheid scheurt door de bocht	172
34. De wijsheid van eros	175
35. Wijsheid is sensueel	178
36. Wijsheid in vrouwentaal	181
37. Wijsheid is rechtop staan	186
38. Wijsheid is je hart dicht bij jezelf houden	189

DEEL 6: INWIJDING, CRISIS, DOLK - DONKERE WIJSHEID 199

39. Wijsheid brandt soms door	202
40. Wijsheid is eenzaam	205
41. Wijsheid is toegang krijgen tot de D-laag	210

DEEL 7: TERUGKEER EN CLIMAX - WERELDSE WIJSHEID	217
42. Wijsheid is een groene lichtbol	220
43. Wijsheid is geen geboorteplan	223
44. Wijsheid gaat je niet redden	226
45. Wijsheid is weten	229
46. Wijsheid is Shiva-kracht	231
DEEL 8: ELIXER - HOGERE WIJSHEID	237
47. Wijsheid is een universele route	240
48. Wijsheid is een doodeng elixer	244
49. Wijsheid is zout	249
50. Wijsheid ligt in je achtertuin	253
Dankwoord	263

Inleiding

Over ballen vangen en missen, Stonehenge, taal voor wijsheid en de cyclus van de maan

Ik ben 42.

Mijn dochter en ik zitten op de veerboot naar Terschelling. Naar opa en oma. Zij is vijf en speelt met haar nieuwe bal, die ze van sint heeft gekregen.

Ik kijk uit over het wad.

Ik zie het Griend, de Richel.

We draaien van de Blauwe Slenk in de Vliestroom.

Het is afgaand tij, dat kan je zien omdat de boeien naar het zeegat wijzen.

Kijk, daar zeilt de de Mermaid.

Vijf zeilen, buitenkluiver, binnenkluiver, fok...

Opeens roept mijn dochter: Mama!

Ze gooit de bal en zonder op te kijken vang ik 'm.

Ik doe iets zonder het te doen.

Wu Wei.

11

Dit is de eindscène van mijn voorstelling Zoute Ziel. Ik zit in een glitterpak op de grond en er staat een spotlight op me. De olielamp die vroeger bij ons in het scheepsruim hing, schommelt boven het podium. De hele voorstelling ben ik op zoek naar het geheim achter Wu Wei – waarover ik op mijn 17^e las in het boek *The way of Zen* van Alan Watts. Over de kunst van iets te doen zonder het te doen.

‘De tao doet niets, toch blijft niets ongedaan.’ Wat is dat? Doen zonder te doen? Kan je leren zonder te studeren? Kan je vechten zonder vuisten? Kan je achten halen zonder te leren? Kan je de wereld redden door thuis te blijven – vraag ik me af op het podium. Op het moment dat ik die bal

vang – daar op de veerboot – op mijn *homeground*, komt alles samen. Mijn jeugd op het wad, het antwoord bij de vraag, mijn dochter bij mij als kleine Nanda.

‘Lekker geloofwaardig,’ lacht de theatertechnicus achteraf. ‘Spelen met een bal op dek, dat doet toch niemand? En dat je ’m dan ook nog vangt...’

Daar heeft hij een punt. Het is een puur geïdealiseerd einde. Ik wilde de Wu Wei uitbeelden, niet uitleggen. Dat is gelukt – het zag er, mede dankzij zijn geniale lichtplan, prachtig uit. Iedereen stond daarna uitbundig te klappen en te joelen, mensen geraakt tot tranen. Inclusief ikzelf. Op de vloer werkt dat.

Maar in werkelijkheid heeft zij nooit met die bal op dek gespeeld en zou ik ’m ook nooit gevangen hebben. Die bal zou in het water gevallen zijn. En dan had zij heel hard moeten huilen en had geroepen: ‘Mijn bal! Mama jij ziet ook nooit iets! Je zat zeker weer op je telefoon.’ En dat was vast waar geweest, ik zat weer eens te scrollen op Instagram, ik zag niets van het Griend en ving niet haar bal. En nu – als vijftigjarige – ben ik nog steeds op zoek naar die bal die nu ergens op zee ronddobbert. Die bal – waarin alles samen had moeten komen. Maar die ik heb gemist. Of die er eigenlijk nooit is geweest.

Ik zwem door een wilde zee van wijsheid. Ik zoek naar de bal die je nooit kan vangen. Zoals een lepelaar naar voedsel zoekt, met die ronde snavel laverend door het water – niet doelgericht op die ene garnaal af. Juist daardoor krijgt die wijsheid steeds meer betekenis, alsof wijsheid cumuleert als een groeiende sneeuwbal, als je er maar genoeg mee rolt. Wijsheid groeit door het zoeken zelf.

En zoeken heb ik gedaan. Veel. Ik heb er 263 dagboeken over volgeschreven. Al die dagboeken, die op de planken rondom mijn bed staan, vormen samen

een dik logboek van de weg die ik heb afgelegd. Toen ik als stuurvrouw op de zeilende beroepsvaart werkte, moesten we elk uur een locatie in de kaart zetten. Daardoor kan je na een paar dagen zien welke route deze kruisjes in de kaart vormen, en die was nooit een rechte lijn. Ook niet toen we de oceaan overstaken. Het voelde alsof we drie weken lang één koers voeren, maar in werkelijkheid schommelde die lijn en kon je de werking van de getijden en de wind erin aflezen. Zo is het ook als ik mijn dagboeken teruglees, het is geen rechte ontwikkelingslijn waarin ik steeds wijzer word. Ik word gevormd door de getijden van mijn leven. Inzichten vallen droog en lopen daarna weer onder water. Ik duik ze twintig jaar later weer op met het idee dat ze nieuw zijn. Soms word ik daar wanhopig van, denk ik dat ik geen druppel wijzer word, maar steeds meer ga ik inzien dat wijsheid niet beweegt van links naar rechts, van nul naar honderd. Net zomin als de tijd. Wijsheid is een getijde.

Afgelopen zomer was ik in Cornwall. Ik had mijn volle focus nodig om aan de linkerkant van de weg te rijden en rotondes ‘verkeerd om’ te nemen. Maar toch zag ik in mijn ooghoek opeens een paar grote stenen in het heuvelige droge land verschijnen. ‘Is dat echt... Stonehenge,’ roep ik uit. Ik had geen idee dat het zo direct op mijn route zou liggen. Ik neem een zijweggetje, zet de auto op de overvolle parkeerplaats en loop in de hitte, te midden van een lange rij toeristen, naar de vijfduizend jaar oude stenen toe. Het is moeilijk om iets van de heiligheid van deze plek te ervaren. Ik zie vooral ijsscoverkopers, shuttlebussen, telefoons en touwen die ons op afstand houden. Toch valt er een kwartje. Linksom. Die stenen laten ons iets zien wat we met het blote mensenoog niet kunnen waarnemen: de ritmes van de seizoenen, de stand van de zon met midzomer, de cyclus van de maan. Daar zit – net als in de koerslijn op de kaart – een patroon in. De stenen lijnen de tijd uit, in een plat vlak zodat dit universele ritme door mensen gezien en begrepen kan worden. Zo is de pen ook – als zo’n steen. Als ik niet al die dagboeken had

volgeschreven, had ik helemaal geen idee meer waar of wie ik ben. De pen werpt een soort schaduw op papier, waardoor ik mijn pad zie afgetekend in het platte vlak. Wij denken in horizon-taal. Van links naar rechts. Maar eigenlijk is tijd – net als wijsheid – een cirkel, een getijde, hij herhaalt zich in organische patronen.

Mijn ouders hebben thuis een hele rij klokken hangen. Die muur is het centrum van de woonkamer, alsof het ons stuurhuis van vroeger is. Er hangt een gouden scheepsklok, die niet het aantal uren slaat, maar de tijd opdeelt in scheepswachten van vier uur. Daaronder hangt een getijdenklok, waarop je kan aflezen hoeveel uur het voor of na hoogwater is. Daaronder de gouden barometer die eruitziet als een klok, waarop je de luchtdruk leest zodat je weet welk weer eraan komt. Deze klokken hingen vroeger ook bij ons in de roef, toen we nog aan boord woonden. Toen leefden we volgens het ritme van de getijden. Ik wist altijd in welke fase de maan was, zodat we wisten of het springtij was of niet. Twee dagen na volle en nieuwe maan is het verschil tussen hoog en laag water het grootst en bij halve maan het kleinst. Mijn menstruatiecyclus is altijd nauw verbonden geweest met de cyclus van de maan. Ik bloedde precies op het moment dat ik het eerste schijfje van de maan boven de horizon zag en ik was vruchtbaar bij volle maan. Ook ik ben deel van dat getijde, mijn vrouwenlijf kent een cyclische wijsheid.

Mijn schrijfritme is ook gekoppeld aan de fases van de maan. Met nieuwe maan krijg ik altijd onverwachte inspiratie, ik kan dan de hele nacht doorschrijven zonder moe te worden en regelmatig stromen de tranen over mijn wangen – zo geraakt ben ik door wat ik opschrijf. Met de groeiende maan vind ik de energie en daadkracht om goede ideeën in de wereld te zetten, ik zit dan in een natuurlijke flow. Maar bij volle maan worden mijn gedachten chaotisch en krijg ik bijna té veel energie om te schrijven – dan kan ik beter gaan dansen, zwemmen of zingen. Met afnemende maan

kom ik langzaam weer tot mezelf en wordt ook mijn taal kalmer. Dat is mijn schrijfgetijde. Inspiratie komt in golven. Wijsheid en creativiteit zijn cyclisch.

Ook op mijn reis door Cornwall was het tij leidend. 'Our beaches are tidal,' zei de langharige eigenaar van onze hippiecamping op de Lizard. 'They only exist with low tide.' Dus we konden elke dag alleen in de paar uur rond laagwater terecht in de omsloten Houzelbay om vanaf het hagelwitte strand in het heldere water te duiken. Als je aan zee bent is dat logisch. Maar als je in een huis bent, ook al is het op Terschelling, is het minder vanzelfsprekend. Dus als mensen bij mijn ouders op bezoek komen werkt die muur met klokken als een magneet, mensen proberen uit te vinden wat ze hier zien, net zoals alle toeristen in Stonehenge. Wat zeggen deze stenen ons, wat laten ze zien? Wat ik zie als ik bezweet tussen die stenen loop, is dat de tijd in een cirkel gaat, in getijden beweegt, net zoals mijn wijsheid. Dat ik springtijmomenten ken van diepe inzichten, maar ook laagtij van depressies en eenzaamheid. Dat ik soms als de branding breek op mijn eigen weten en dan weer rustig stroom op een poëtische intuïtie. Dat ik soms uitgelijnd ben met planeten en oeroude stenen, en daarna weer in de schaduw dwaal. En dat dat allemaal een vorm van wijsheid is, zoals de maan ook de maan is als ze nieuw is. Schaduw blijkt het bewijs te zijn van het bestaan van licht.

Wijsheid is dat wat zomaar in de berm staat als je op weg bent naar iets anders. Wijsheid moet je zoeken achter shuttlebussen en ijsjes met karamelsmaak. Wijsheid is een bal, die je niet vangt, maar die toch aan je blijft trekken en die blijft fluisteren: vind mij. Die bal heeft net zo'n magnetische kracht als de klokken in de kamer van mijn ouders. Wijsheid is niet lineair, maar een magisch netwerk vol dwarsverbanden en onzichtbare connecties. Het vraagt van je om links te rijden, als je gewend bent rechts te schrijven en om andersom te denken.

Nu ik 50 jaar vrouw ben – 40 jaar schrijver – 25 jaar schrijfcoach en schrijfdocent – 12 jaar moeder – 7 jaar theatermaker – en 3 jaar trotse eigenaar van de Flowschool for Wisdom Writers – is het getijde daar om deze duizelingwekkende dwaaltocht van de bal te plotten in vijftig verhalen met als hoofdvraag: Wat is wijsheid? Hoe word je een Wisdom Writer? Hoe kan je schrijven over je eigen wijsheid zonder die wijsheid vast te zetten? Hoe breng je jouw visie over zonder te preken of moralistisch met een vingertje te zwaaien? Hoe schrijf je over de goddelijke vonk, over eenheidservaringen zonder vaag te worden? Hoe schrijf je over de lessen uit jouw oerwond zonder dat het een slachtofferverhaal wordt? Hoe vind je al schrijvend je eigen oersprong? Hoe vind je een taal die wijs maar ook sensueel, emotioneel, doorleefd en rauw is? Hoe schrijf je niet vanuit je hoofd maar vanuit je lijf? Ik heb altijd naar taal gezocht voor dat diepe, wilde, ongrijpbare weten in mij. Naar woorden die resoneren, die iets blootleggen in plaats van verhullen, naar taal die me laat zien wie ik in wezen ben en wat de essentie van dit bizarre leven vol zijsporen, rimpels, scheuren, golven, getijden, openbaringen, geluuksmomenten en dwalingen nu eigenlijk is.

Als we ons (levens)verhaal opschrijven, willen we niet alleen de gebeurtenissen op papier zetten, maar ook onze inzichten en levenslessen delen. Ik wil schrijven over wat mijn scheiding me geleerd heeft over eigenwaarde. Wat moederschap me geleerd heeft over overgave. Wat ik tijdens mijn reizen heb geleerd over ware vrijheid. Wat mijn onveilige jeugd in een klein vissersdorp me heeft geleerd over veiligheid, juist omdat ik die miste.

Maar dat wil je het liefste doen zonder de woorden eigenwaarde, overgave, vrijheid, trauma en onvoorwaardelijkheid te noemen. Deze grote wijze woorden zeggen eigenlijk niets. Ze zijn onpersoonlijk en abstract en komen niet in de buurt van jouw doorleefde wijsheid.

Hoe vind je kleine taal voor grote inzichten? Zintuiglijke beschrijvingen voor diepe kennis. Hoe zet je je veelzijdige denken, je diepe voelen en je wilde leven in eigen en vernieuwende taal op papier? Hoe kom je tot sensuele, poëtische en associatieve taal voor een wijsheid die zo snel is dat je haar bijna niet in woorden vangen kan. Hoe krijg je al die wijsheid door een pen heen? En wat is wijsheid eigenlijk?

Volgens de Van Dale is wijs zijn 'de juiste, hoogste, op **inzicht** en levenservaring berustende **kennis** en het **handelen daarnaar**'. Dat is nogal wat – de juiste en hoogste kennis, die je uit inzichten en levenservaring haalt – en daarnaar leven en handelen. Een combinatie van kennis, ervaring en handelen dus.

Maar wat als wijsheid niet denkt in juist of niet juist, in hoog of laag? Wat als wijsheid niet wijs, maar vooral wild is? Wat als je ook wijs bent als je direct, impulsief, emotioneel, opgewonden of ongenueanceerd bent? Ik zie wijsheid als iets natuurlijk. Je hoeft haar niet te maken of te vinden. En je hoeft niet eerst 'af' of 'klaar' te zijn voordat je erover kan schrijven.

In dit boek is het mijn streven om de wijsheid te herdefiniëren en te zoeken naar verschillende vormen van wijs zijn. Ik nodig je uit om een wilde taal vinden die past bij jouw doorleefde instinctieve en persoonlijke wijsheid. Om een stem te geven aan je meest intieme wijsheid en ermee te spelen. Want wijsheid is niet waar of niet waar, niet redelijk, braaf en in balans. Ze heeft meerdere stemmen en lagen, is multidimensionaal en stroomt. Als je vanuit die plek schrijft, ontrafel je jouw unieke en krachtige oerverhaal en maak je de Wisdom Writer in jou wakker.

Dit boek is een stellig onderzoek naar vragen die ook antwoorden kunnen zijn en antwoorden die eigenlijk vragen blijken te zijn.

Een manifest voor Wisdom Writers om * je eigen instinct te vertrouwen en je oorspronkelijke wijsheid aan te boren * te schrijven vanuit een wild weten dat zo dichtbij is dat je het over het hoofd ziet * los te komen van je eigen pijnverhaal * je identiteit open te breken en je taaltrauma te doorbreken * te zien dat er ook zoiets bestaat als gewonde wijsheid * je eigen flow te vinden op een diepe bestendige manier en je wijsheid in beweging te zetten * je eigen intieme vertelstem te vinden * je eigen achterhoede en deelpersoonlijkheden te ontdekken * de A-, B-, C- en D-laag van je verhaal in kaart te brengen * door de diepste pijn in een nieuwe dimensie te reizen * je eigen vrouwelijke kant wakker te schrijven * je los te worstelen uit het patriarchaat van de taal * te schrijven vanuit eros en shakti * je eigen valkuil als specialiteit te beschouwen en je donkere wijsheid aan te kijken * te weten dat het schrijven je niet gaat redden * te zien dat alles een kwestie van afbreken en weer opbouwen is * met Shiva-kracht je creatie-energie te geleiden * je wijsheid kort en krachtig op papier te zetten * te spelen met je wijsheid zonder goed of fout, waar of niet-waar * te ontdekken dat je wijsheid heel dichtbij ligt maar dat je toch ver moet zoeken.