

Ruimte scheppen
voor een
nieuw begin

Werkboek creatief schrijven
en een persoonlijke vorm van vasten
in de veertigdagentijd

CHRISTINE DE VRIES

A3

'Ruimte scheppen voor een nieuw begin,
werkboek creatief schrijven en een
persoonlijke vorm van vasten in de
veertigdagentijd' is een uitgave van
A3 boeken, Geesteren, www.A3boeken.nl

© Christine de Vries 2022

Vormgeving: VILLA Y

ISBN 978 94 91557 61 3

Voorwoord

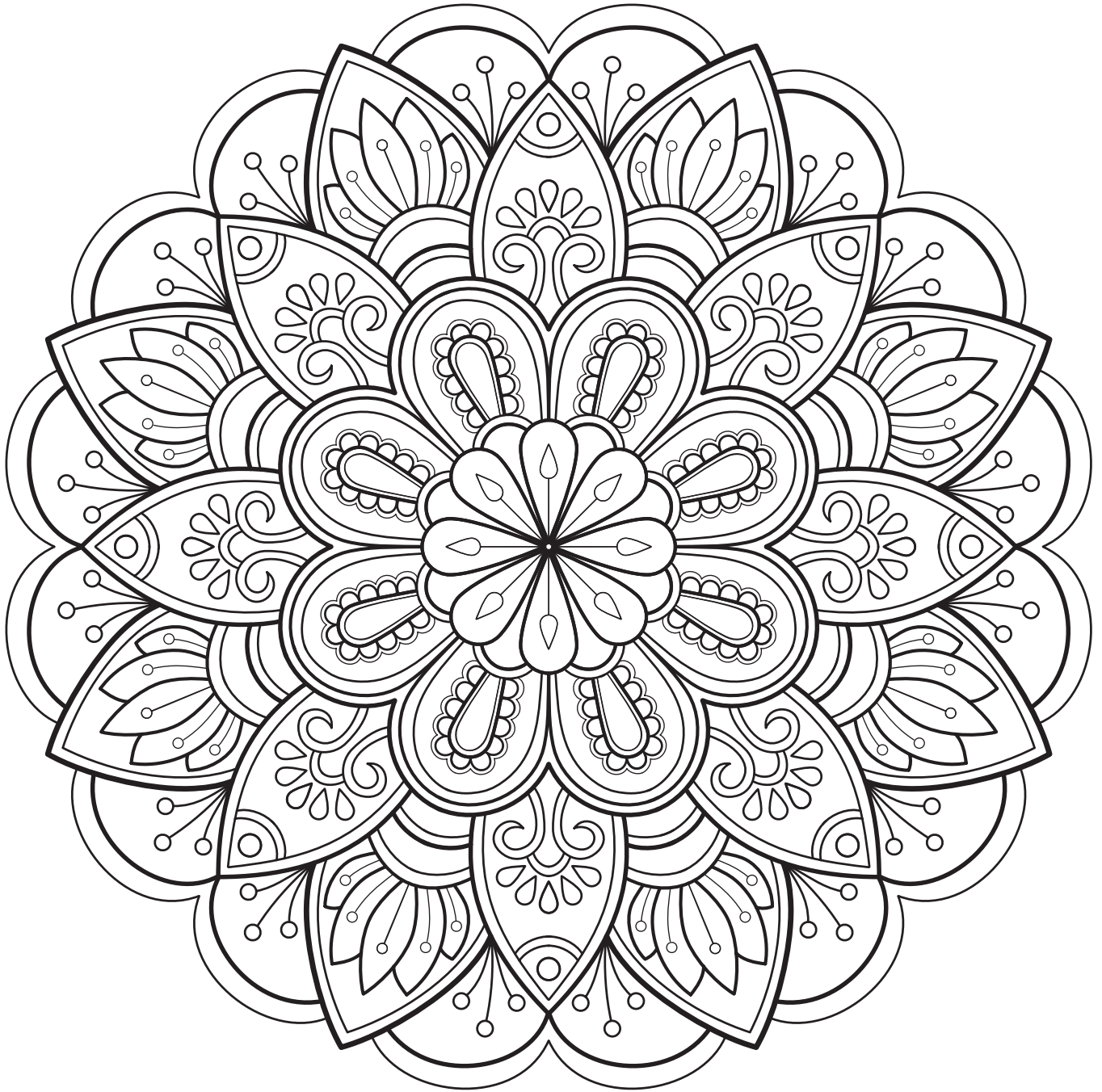
Op Aswoensdag start de veertigdagentijd. Deze tijd, die ook wel de vastentijd wordt genoemd, staat geheel in het teken van innerlijk ruimte scheppen om het nieuwe begin, het nieuwe leven te kunnen toelaten. Voor velen is de veertigdagentijd een tijd van bezinning ter voorbereiding op het paasfeest. Steeds vaker gebeurt dit door te vasten – een oefening in “nee” zeggen tegen onmiddellijke bevrediging en “ja” zeggen tegen wat wezenlijk is. Vasten kan op vele manieren. Door minder te eten, te snoepen, alcohol te drinken, tv te kijken of afspraken te maken, ondersteunen we het innerlijke proces van het vasten: we laten het oude los waardoor we ruimte creëren voor het nieuwe.

Na enkele werkboeken specifiek voor de vastentijd in een bepaald jaar verscheen er vele jaren geen nieuw werkboek, maar de behoefte aan creatief schrijven en een persoonlijke vorm van vasten bleef leven bij veel mensen. Aan deze behoefte geef ik graag gehoor en dat heeft geresulteerd in een universeel werkboek. Universeel dat het werkboek niet aan een specifiek jaar is gekoppeld. De opzet is voor een groot deel gelijk gebleven, omdat deze zijn kracht voor velen heeft bewezen. In dit werkboek schrijf je dagelijks eigen teksten en verzamel je onder andere beelden en ervaringen. Zo kan het werkboek in ruim zeven weken uitgroeien tot een uniek en zeer persoonlijk document.

Het is fijn om samen met anderen met het werkboek aan de slag te gaan. Voor hen die ook contact willen hebben met gelijkgestemden bied ik op mijn weblog de mogelijkheid om ervaringen met het werkboek uit te wisselen en te delen. De wetenschap dat we met velen zijn, is inspirerend, bemoedigend en verbindend.

Ik wens iedereen een vruchtbare tijd toe als voorbereiding op het nieuwe, dat door jou persoonlijk gekend wil worden en vorm wil krijgen in jouw leven.

CHRISTINE DE VRIES



Inhoud

Het werkboek	6	
Prioriteiten stellen	17	
Reflectie op de voorbereiding	25	
Begin van de veertigdagentijd	26	
Eerste zondag van de veertigdagentijd	34	
Tweede zondag van de veertigdagentijd	50	
Derde zondag van de veertigdagentijd	66	
Vierde zondag van de veertigdagentijd	82	5
Vijfde zondag van de veertigdagentijd	98	
Zesde zondag van de veertigdagentijd: Palmpasen	114	
Eerste Paasdag	130	
Eindreflectie	134	
Afscheid nemen	136	
Werkboek in een groep	137	
Ervaringen met het werkboek	137	
De veertigdagentijd in de geschiedenis	138	
Bronnen	139	
Over Christine de Vries	142	

Het werkboek

Dit werkboek is een plek waarnaar je gedurende de veertigdagentijd iedere dag terugkeert. Het is een plaats waar je op adem kunt komen, terug kunt kijken en kunt dromen over de toekomst. Het is zonder meer een plek waar het goed toeven is. Het werkboek is een uiterst persoonlijk document, waaraan je naar eigen inzicht en behoefte vorm geeft. Door stap voor stap er in te lezen, te schrijven, notities in de kantlijn te maken en knipsels toe te voegen, wordt het tot iets van je zelf. Om je een indruk te geven hoe je het werkboek kunt gebruiken, wil ik je een aantal suggesties geven. Beslis voor jezelf wat bij jou past en je inspireert.

Volgorde

Schrijf alle opdrachten direct in het werkboek. Ga pas verder als je een opdracht af hebt. Wanneer er een opdracht in staat die je niet wilt doen, schrijf dan een paar regels waarom je dit niet wilt. Ook onze weerstanden zijn belangrijke leermeesters wanneer we echt willen kijken naar de diepere betekenis die ze in zich verbergen. Het gaat niet over goed of fout, maar of je bereid bent om het werkboek de komende weken te zien als je metgezel op reis van vulling naar voeding en van het oude naar het nieuwe.

Dagelijks vloeiend schrijven

6

Iedere dag vul je een pagina met tekst (achterin dit werkboek vind je een onderlegvel met lijntjes). Je hoeft vooraf niet te weten wat je gaat schrijven. Het is wel belangrijk dat je achter elkaar doorschrijft, zonder dat je de pen van papier haalt om na te denken. Schrijf zo snel als je kunt, want dit voorkomt dat je gedachten er tussen komen en je uit de stroom van inspiratie halen. Het snelle schrijven biedt minder ruimte aan je innerlijke criticus, die dan minder gelegenheid heeft om je af te leiden. Als begin kun je de inspiratietekst van de dag nemen, je ervaring tijdens de meditatieoefening, wat je de komende dag wilt gaan doen, je droom beschrijven of hoe jij jouw stille tijd of jouw persoonlijke vorm van vasten ervaart. Belangrijk is om vooraf geen plan te maken. Schrijf steeds die ene pagina en ontdek wat er uit je pen vloeit. Dit is niet iets wat je fout kunt doen. Soms kan het onderwerp waarover je schrijft gekoppeld zijn aan je ervaring in de waarneemoefening, de inspirerende citaten van de dag, een bijbeltekst of gedachte die je hebt meegenomen uit je dromen. Probeer het schrijven niet te sturen, maar luister naar je pen.

*Ga niet waar het pad je leidt,
maar ga waar geen pad is en
laat een spoor na.*

RALPH WALDO EMERSON

Dagelijkse meditatieoefening

Door iedere dag een pagina te schrijven, ontstaat er innerlijk een nieuwe en schone ruimte. In de wereld van vandaag wordt het door de drukte om ons heen steeds moeilijker om iets van deze plek te ervaren. Luisteren en met aandacht aanwezig zijn, observerend kijken naar wat er is – het zijn vaardigheden die door veel mensen niet meer dagelijks worden beoefend. En toch vormen zij een pad naar onze innerlijke bron van licht.

*Het oog ziet enkel dat
wat de geest bereid is om te zien.*

HENRI L. BERGSON (I)

In dit werkboek wordt een actieve vorm van meditatie aangeboden in de vorm van een waarnemeroefening. De oefening vraagt maar een paar minuten per keer en kan vooral door de dagelijkse herhaling een rustgevend effect hebben.

Waarnemen

De dingen benoemen en begroeten – een oefening in het aanvaarden. Een prachtig voorbeeld hiervan wordt beschreven in dit gedicht van Paul van Ostaijen. (2)

Marc groet 's morgens de dingen

*Dag ventje met de fiets op de vaas met de bloem
 ploem ploem
 dag stoel naast de tafel
 dag brood op de tafel
 dag visseke-vis met de pijp
 en
 dag visseke-vis met de pet
 pet en pijp
 van de visseke-vis
 goeiendag
 Daa-aag vis
 dag lieve vis
 dag klein visselijn mijn*

7

Dagelijkse oefening in waarnemen

De dingen bij de naam noemen, precies zoals ze zijn. Wanneer we onze persoonlijke meningen en voorkeuren laten varen, komen we terug in het hier en nu. Zien wat er is, het is een kunst die vraagt om herhaalde oefening. Wij geven zelf betekenis aan wat we zien en ervaren. Vaak gebeurt dit zo snel, dat we niet eens doorhebben dat wij het zelf zijn die de dingen voorzien van etiketten zoals 'mooi', 'belangrijk', 'nuttig', 'vies', 'inspirerend', 'moeilijk', etc. Of we zijn zo gehaast, dat we niets echt zien. We 'weten' al wat daar staat of wat iets is. In gedachten hebben we daarover al een besluit genomen. Op zo'n moment zijn we in contact met onze gedachtewereld, die gekleurd is door onze aannames. We denken dat we kijken, maar zien we ook echt?

*Niemand ziet een bloem werkelijk.
 Zij is zo klein.
 Wij hebben geen tijd, en
 zien vergt tijd.*

GEORGIA O'KEEFFE

Wanneer we oefenen in het benoemen wat we zien zonder er een oordeel aan toe te voegen, wordt onze innerlijke ruimte groter en stiller. Dan openen we onszelf voor echt aanwezig zijn in dit ene moment, hier en nu.

Werkwijze

Ga rustig zitten op de plek waar je de dagelijkse pagina gaat schrijven en kijk in alle rust om je heen. Laat je blik even rusten en benoem wat je ziet: bruin pennenetui. Ga vervolgens verder naar het volgende voorwerp: groen raamkozijn. Probeer overal even lang naar te kijken en sluit niets buiten: dode vlieg. Kijk met 'zachte' ogen. Doe de oefening gedurende 3 tot 5 minuten.

Het gebruik van een timer kan prettig zijn, want dan kun je geconcentreerd blijven kijken en de dingen benoemen zonder te controleren of de tijd al om is. Laat na afloop drie trefwoorden bij je opborrelen en schrijf die op de inspiratiepagina. Ga niet zoeken naar woorden, maar verwelkom ze precies zoals ze zich presenteren. Vertrouw op wat er komt, ook wanneer je het niet begrijpt op welke wijze die woorden iets met de ervaring van de oefening te maken hebben. Later krijg je nog de gelegenheid om daarop terug te komen. Voor nu is het noteren van die drie woorden voldoende. Je kunt dit ook afwisselen door te oefenen in een andere kamer of buiten in de tuin of op het balkon. Ga na 3 tot 5 minuten direct naar je werkboek en noteer de drie trefwoorden. Op elke pagina 'vloeiend schrijven' staat het icoontje (een oog) van de waarneemoefening. Deze herinnert je er aan om eerst deze meditatieve oefening te doen en daarna pas de pagina vloeiend te schrijven.

*Denken is interessanter dan weten,
maar minder interessant dan kijken.*

GOETHE

Tijdstip van schrijven

8

De een staat graag vroeg op en geniet van de stilte voordat de dag begint en de ander houdt er van om in alle rust de dag schrijvend af te sluiten. Ik schrijf het liefst in de ochtend. 's Avonds ben ik moe en vol van alle indrukken en schrijf ik meer in reactie op de dag dan vanuit mijn creatieve bron van inspiratie. Experimenteer er zelf mee en onderzoek wat voor jou het prettigst is. Welk moment je ook kiest, spreek met je zelf af om dit minstens een week vol te houden. Zo'n besluit zorgt voor duidelijkheid en voorkomt dat een discussie of onderhandeling te veel ruimte krijgt in je hoofd.

Lezen van eigen teksten

Ook wanneer je alleen bent, is het goed om na het schrijven je eigen teksten hardop voor te lezen. Wanneer je snel hebt geschreven, is het niet altijd duidelijk wat je nou precies hebt geschreven. Door deze woorden uit te spreken en los te laten op jouw adem breng je ze van binnen naar buiten en kun je er op gevoelsniveau mee verbinden. Pas dan leer je betekenis te geven aan je eigen tekst en krijgt de tekst de kans jou iets te tonen.

*Als de oude woorden op de tongen sterven,
ontspringen er in het hart nieuwe melodieën.*

RABINDRANATH TAGORE

Wanneer je in een groep met dit werkboek werkt, kun je fragmenten aan elkaar voorlezen. Heel belangrijk is het dan om af te spreken dat er geluisterd wordt zonder commentaar te geven. Maak hierover vooraf duidelijke afspraken. (Op www.shodo.nl kun je een handleiding met tips voor werken in een groep downloaden.)

*De kracht van het woord
ligt in het luisteren.*

ERHARD FÖLLMI

Reflectie

Op de zondag sluit je de week af met een aantal reflectieve oefeningen. Dit is het moment om te mijmeren, na te denken, intuïtief woorden te vinden en je ervaringen van de afgelopen week in kaart te brengen. Kijk niet alleen naar de inhoud, maar ook naar het proces, het tijdstip van mediteren en schrijven en de manier waarop je omgaat met de oefeningen.

Tijdinvestering

Schrijf iedere dag in het werkboek. Dit vraagt een besluit, toewijding en planning. De dagelijkse meditatieoefening vraagt ongeveer 5 minuten en het schrijven van een pagina duurt maximaal 15 minuten. De reflectieopdrachten op zondag vragen iets meer tijd.

*Jullie zijn te veel op zoek naar informatie
en te weinig naar transformatie.*

SHIRDI SAI BABA

Vasten

Je kunt het vasten op vele manieren vormgeven. De basisgedachte van het vasten is, dat je er gedurende deze periode voor kiest om in een bepaald gebied van je leven “nee” te zeggen en echt te minderen. Door dit te doen, beland je in situaties waarin je je bewust wordt van je eigen patronen en hoe je omgaat met spanning en waardering. Zo herinner ik me nog heel goed van de tijd waarin ik rookte, dat ik vaak een sigaret opstak wanneer ik mezelf wilde belonen na een moeilijk moment, of mezelf nog een paar minuten uitstel gunde. “Eerst een sigaret en dan...” Hoewel je wellicht weet wat voor jou een haalbare uitdaging is, weet je bijvoorbeeld pas na een paar dagen of weken geen tv te hebben gekeken, wat dit echt met je doet. Wat doe je met al die tijd die ‘vrij’ komt? Of wat gebeurt er wanneer je het internetten beperkt tot een paar vaste momenten in de week in plaats van je jezelf elke dag daarin te verliezen?

9

*Kijk wat vasten bewerkt:
het geneest de zieken,
verdroogt de overtollige lichaamsvochten,
verdrijft de boze geesten,
verjaagt de verkeerde gedachten,
geeft aan de geest een grotere helderheid,
zuivert het hart...*

Een grote kracht is het vasten en het geeft hoge resultaten.

ATHANASIUS, KERKVADER

De meest bekende vorm van vasten is minderen met eten. Maar je kunt ook op andere manieren oefenen in “nee” zeggen. Enkele voorbeelden:

- Geen alcohol drinken.
- Sobere maaltijden gebruiken.
- Geen vlees, vis of zuivel eten.
- Geen koffie of zwarte thee drinken.
- Niet roken.
- Niet roddelen of kwaad spreken.
- Winkelen beperken tot alleen de noodzakelijke boodschappen.
- Minder de auto gebruiken en meer lopen en fietsen.

Woensdag

Dag 1

Aswoensdag
Inspiratie

Als het vuur gebrand heeft,
gezellig en hartverwarmend,
of verwoestend en meedogenloos...
dan blijft er altijd as over.

As als een herinnering aan wat gebeurd is.
As als een restant van de vreugde of de pijn.
En als die as droog blijft
dan is de kans groot dat de wind ze meeneemt,
soms kilometers ver.

Zo is as het beeld geworden
van de vergankelijkheid van het leven:
van de ervaring dat alles uiteindelijk ooit sterft of kapot gaat...
Op het eerste gezicht is dat geen aangename gedachte,
maar eerder een deprimerende boodschap,
die ons ertoe aanzet om krampachtig te genieten
om verkrampd vast te houden aan datgene
wat we straks kunnen verliezen.

Maar diezelfde as kan ook stilletjes zingen
van een warme belofte en een smeulende, nieuwe toekomst,
van nieuwe vruchtbaarheid,...
één vonkje is genoeg.

Daarom daagt ons geloof ons elk jaar weer uit,
om op Aswoensdag een grijze grens te trekken,
een grens bij het begin van veertig dagen vasten.
Om bewust een aantal dingen te verbranden, achter te laten
en dan 40 dagen lang te oefenen in een leven zonder...

... een leven zonder wat ?
Vul het zelf maar in: iets wat je moeilijk kan loslaten
iets wat je leven tot een kleine of grote hel maakt,
iets wat je blijft doen, ook al voel jij je er niet goed bij,
iets waaraan je verslingerd en verslaafd bent...
Laten we het even stil maken...¹

Woensdag

Dag 1

Aswoensdag
Reflectie



Zondag

Eerste zondag van de veertigdagentijd
Inspiratie

Het is even
moeilijk uw zelf te zien
als om te kijken
zonder u om te draaien.

34

THOREAU

Gebed

Dat er vrede mag zijn
in ons hart
rust in onze geest
en stilte
in het diepst van ons wezen.

Die stilte
waarin wij
iets zullen horen
van de klank
van de naam
ons gegeven
van in den beginne.

Een naam
die liefde is
licht en leven.

TON DE NOOY⁴

Zondag

Eerste zondag van de veertigdagentijd

Reflectie



STAP 1: Meditatie

Doe eerst in alle rust de waarneemoefening en schrijf aansluitend op de inspiratiepagina de 3 woorden over je ervaring.

STAP 2: Reflectie op de waarneemoefening

Lees alle reflectiewoorden die je afgelopen week hebt geschreven na de oefening achter elkaar door. Kies er twee woorden uit. Gebruik die twee woorden in het schrijven van twee elfjes. Een elfje is een klein gedichtje van slechts 11 woorden verdeeld over 5 regels. De eerste regel telt één woord, de tweede twee, de derde drie, de vierde vier en de vijfde weer één. Er kunnen herhalingen in zitten, de regels kunnen bestaan uit losse trefwoorden of gezamenlijk een doorlopende zin vormen. Alles kan en mag, zolang de structuur blijft bestaan. Denk niet te lang over het te schrijven van het elfje na, maar doe het spontaan. Het zijn slechts elf woorden!

Het eerste reflectiewoord is het begin van het eerste elfje.

.....

.....

.....

.....

.....

Het tweede reflectiewoord kun je of als eerste of als laatste woord van het tweede elfje gebruiken.

.....

.....

.....

.....

.....

STAP 3: Reflectie op de teksten

Lees je eigen tekst van één dag hardop aan jezelf voor. Gebruik eventueel een markeerstift om in het oog springende woorden of korte zinnen aan te duiden. Wat valt je op? Schrijf hieronder een zeer beknopte reflectie voordat je doorgaat met het lezen van de tekst van de volgende dag.

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

- 36 Vul de open zinnen aan met 2 regels tekst. Benut de ruimte die je geboden wordt door de regels vol te schrijven met het allereerste dat in je op komt.

De waarneemoefening

In de komende week hoop ik

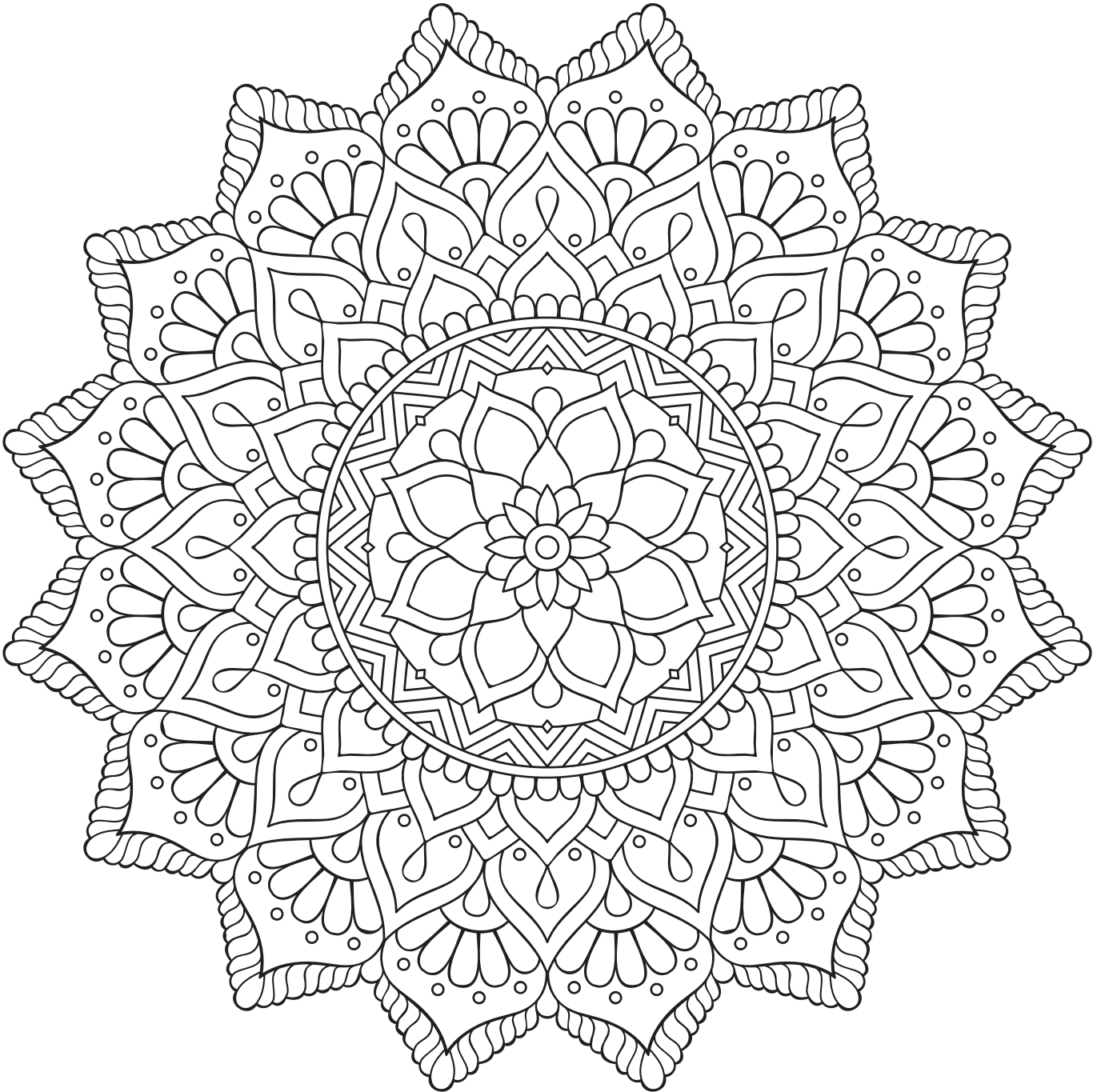
en ik zal rekening houden met

waardoor ik

STAP 4: Reflectie op de ervaring van stilte

Hoe heb je in de afgelopen week de stilte beleefd? Wat had je met jezelf afgesproken en hoe is dat verlopen?

Geef een beknopte reactie in 3 regels zonder je ervaring te beoordelen als goed of fout.



Maandag

Dag 5

Inspiratie

38

*Spirituele oefening is vergelijkbaar met lichamelijke training:
het heeft een cumulatief effect.
Je moet zowel je lichaam als je geest trainen
als je ze optimaal wilt laten functioneren
Meditatie betekent rust voor je denkgeest,
net zoals slaap rust voor je lichaam betekent.*

MARIANNE WILLIAMSON⁵

Maandag

Dag 5

Reflectie

