

Schrijvend oogsten

Aan het einde van elk jaar schreef ik in lange lijsten al mijn doelen en wensen voor het nieuwe jaar. Ik verlangde ernaar om op 1 januari met een schone lei te kunnen beginnen, zonder de ballast en teleurstellingen uit het jaar daarvoor met me mee te nemen en mijn doelen waar te maken. Ik schreef zo gedetailleerd mogelijk in de hoop dat ik in het nieuwe jaar energiek en gefocust zou zijn én blijven. Maar het kan anders!

Het was altijd een hele tour, want de laatste weken in december waren tot de rand gevuld met afspraken, workshops, feestdagen, boodschappen, huis versieren en cadeautjes. Ik voelde alles behalve tijd, ruimte en rust om met mijn aandacht naar binnen te gaan en daar te ontdekken wat mijn diepe verlangens waren. Maar ik probeerde ergens in die drukte tijd te vinden om die lange lijsten te schrijven die me in het nieuwe jaar uit deze drukte en chaos zouden leiden. Het voelde als een extra klus, die me op dat moment alles behalve inspireerde.

Waarom doe ik mezelf dit steeds aan? Is eind december wel de geschikte tijd om hiermee bezig te zijn? Waarom hecht ik zo aan een nieuw begin? Ik hoef toch niet te wachten tot het einde van het jaar om stil te staan bij wat werkelijk verlang? Ik stelde deze vragen aan mezelf op een kleine camping in Spanje. Het was september en ik zat onder de luifel voor ons camperbusje te schrijven. Ik speelde in mijn dagboek met mijn favoriete schrijftechnieken en voelde hoe de rust van de afgelopen zomer me af en toe liet stilvallen en mijn aandacht moeiteloos naar binnen keerde. Er was weinig afleiding geweest en schrijvend keek ik terug op hoe het tot aan de zomer was gegaan, hoe ik me erbij voelde en wat er nu vanuit de rust in me aanwezig was. Wonderlijk om te ervaren dat er in die stille vakantieweken op de achtergrond en in de diepte van alles was gebeurd. Ideeën, inspiratie, gemengd met ervaring en talent rijpen ongezien in mijn bewustzijn. Zonder er zelf aan te trekken groeit het tot kleurrijke zoete vruchten vol vruchtbaar zaad – kortom een rijke oogst.

Het antwoord op de vraag “Wat verlang ik nu echt?” had in deze ruimte alle kans gekregen om te groeien, zich op te richten naar het licht en daar te rijpen. De lijst die ik als antwoord in de schaduw van de luifel schreef raakte mijn essentie. Het ging niet langer over wat ik dacht dat ik zou moeten willen of kunnen, omdat het anderen zou plezieren, maar over wat mijn hart me zacht en helder influisterde. Als ik mijn eigen zoete vruchten deel met anderen, worden we allemaal gevoed! Als er iets is wat ik zeker weet, is dat wanneer we openhartig en zonder schroom onze innerlijke rijkdom met anderen delen we niet alleen de wereld mooier maken, maar we ook zullen ervaren dat geven en ontvangen hetzelfde zijn.

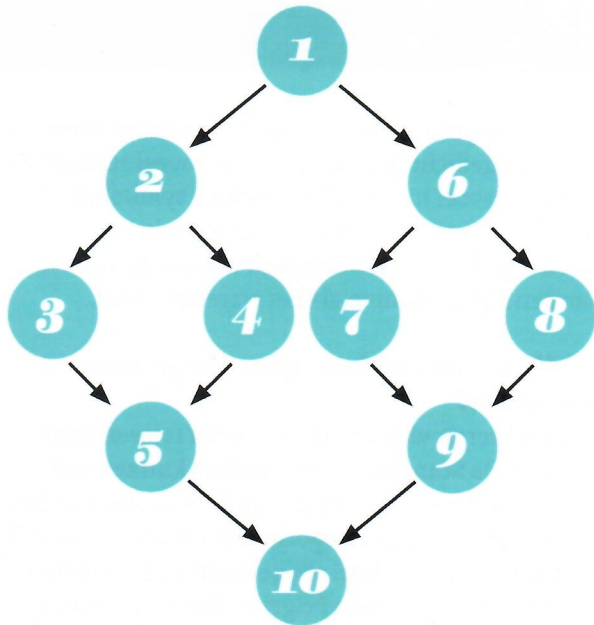
Ben jij ook benieuwd wat er in de afgelopen zomermaanden in jou heeft kunnen groeien en rijpen? Deze schrijf oefeningen helpen je te oogsten wat rijp is. Ze vormen een prachtig drieluik, waardoor je met andere ogen zult kijken naar wat jouw hart je influistert.

1 ASSOCIATIEF SCHRIJVEN

Clusterschrijven is een bijzondere creatieve en associatieve manier van schrijven en kent vele vormen. Een daarvan is het raster.

Noteer bij 1 het woord ‘oogsten’. Ga snel te werk en noteer het eerste waar je nu aan denkt bij 2. En dan ga je daar verder: waar denk je aan als je dat woord leest? Noteer de eerste twee associaties die bij je opkomen bij 3 en 4. En als je die twee begrippen bij elkaar ziet staan, waaraan doen zij je denken? Noteer dit op 5.

Ga terug naar het woord ‘oogsten’ en herhaal de stappen nu bij 6 tot en met 9. Tot slot kijk je naar wat er bij je opkomt als je 5 en 9 samen ziet en dit schrijf je op 10.



Rasteroefening

Lees nu nog een keer in alle rust alle items in het raster en schrijf gedurende 10 minuten over het woord 'oogsten' en het woord dat je bij 10 hebt geschreven. Laat je verrassen door snel te schrijven en je geen zorgen te maken over spelling of opbouw van je tekst.

2 DICHTER BIJ DE KERN

Het rondeel is een gedicht van acht regels met een aantal herhalingen. Doordat er enkele dichtregels worden herhaald ontstaat er als vanzelf een ritme én krijgen die woorden nog meer betekenis.

Lees de tekst die je net naar aanleiding van het raster hebt geschreven hardop en aandachtig aan jezelf voor. Onderstreep de twee belangrijkste regels of korte fragmenten. Deze twee regels/fragmenten zijn in feite de eerste twee regels van jouw rondeel. Voordat je begint is het goed te weten dat een rondeel met korte en kernachtige regels aan kracht wint. Kijk nog eens naar jouw onderstreepte regels en wellicht kun je ze iets inkorten.

Welke van de twee dichtregels vind jij de belangrijkste? Dit is de eerste regel van je rondeel en deze komt ook op regel 4 en 8 in het gedicht te staan. Die andere wordt de tweede regel en wordt herhaald op de zevende regel.

Het herhaalschema van een rondeel is als volgt:

1
2
3
4=1
5
6
7=2
8=1

Als je de eerste twee regels én de herhalingen in het rondeel hebt geschreven, zie je welke regels nog open zijn en waarvoor je nu jouw eigen dichtregels kunt schrijven.

Draag tot slot het rondeel aan jezelf voor en ga daarna direct verder met de volgende stap.

3 PRIORITEITEN STELLEN

Hoewel iedereen ervaring heeft in het schrijven van lijstjes, wil ik je toch nog een paar tips aanreiken:

- Schrijf snel, kort en bondig de allereerste gedachten die bij je opkomen.
- Maak je geen zorgen over spelling.
- Beoordeel niets tijdens het schrijven van de lijst.
- Herhalingen zijn prima.

Zet de timer op zeven minuten en schrijf zoveel mogelijk items op jouw lijst in antwoord op de vraag: Welke zaadjes neem ik mee de herfst en winter in? Blijf schrijven en als je niets meer denkt te weten kun je altijd een item herhalen. Het zal je verrassen hoeveel antwoorden je kunt opschrijven.

Stop met schrijven zodra de timer gaat en lees de lijst met aandacht aan jezelf voor. Welke items raken je nu het meeste? Noteer die in jouw top 3.

Schrijf tot slot per item in jouw top 3 een tekst van vier regels hoe je voor deze zaadjes gaat zorgen, zodat ze allemaal ontkiemen, groeien en in het nieuwe jaar voor een kleurrijke en vervullende oogst zorgen.

Christine de Vries

trainer reflectief en systemisch schrijven



Shodo schrijfboekjes:

- 1 Open zinnen (e-book)
- 2 Clusters
- 3 Rondelen
- 4 Lijstjes