



Mijn Vision Quest

Willemien van Lith

augustus 2013

*‘Zijn we ooit wel eens helemaal alleen?
Met de bomen, de dieren, de wind, de stenen, de sterren....’*

Met bovenstaande zin begint de flyer van Simone van den Heuvel over de Vision Quest. Haar verhaal gaat verder:

‘Een Vision Quest is een periode van bezinning en luisteren naar de tekenen die er voor jou zijn. Je zoekt contact met alle zichtbare en onzichtbare krachten zoals moeder aarde, vader zon, grootmoeder maan, de sterrenvolken, de elementen, de bomen en de dieren. Zij kunnen allen iets vertellen over jou en jouw levensweg. Tijdens de Vision Quest breng je vier dagen en nachten, alleen, in de natuur door met alleen water en hij begint en eindigt met een zweethutceremonie.’

Mijn besluit om deel te nemen aan een Vision Quest is eigenlijk voor mij genomen. Simone en Ad (mijn partner) hebben een Quest in Frankrijk in ons bos georganiseerd en er zijn in eerste instantie zes deelnemers. De een na de ander valt af om uiteenlopende redenen. Ik zeg gekkerend: ‘Als er straks nog maar één deelnemer is, dan doe ik mee.’ Dat wordt realiteit en, hoewel ik weet dat ik me niet aan mijn belofte hoef te houden, heb ik het gevoel dat het wel eens de bedoeling kan zijn dat ik meedoe. Ik neem het besluit: ik ga de uitdaging aan. Ik schrijf een motivatie waarin over mijn leven tot nu toe en mijn intentie voor deelname. Deze motivatie is vooral bedoeld voor mezelf, voor mijn eigen helderheid.

Hier een gedeelte van mijn motivatie:

Mijn belangrijkste reden om mee te doen is het loslaten van angsten, van onzekerheden, van kwetsbaarheid. Angst beheerst al mijn hele leven en ik ben er zeer succesvol tegenin gegaan. Ik heb twee prachtige en speciale kinderen die me heel kwetsbaar maken. Als het niet goed met hen gaat word ik bang en moet ik moeite doen om niet in hun ‘ongeluk’ meegezogen te worden. Die kwetsbaarheid wil ik niet, mede omdat ik hen er niet mee help. Loslaten betekent iemand zijn eigen verantwoordelijkheid geven en niet te denken dat ik alles kan regelen. Er zijn zoveel dingen die niet regelbaar zijn. Loslaten is voor mij ook de regelmaat van het werkend leven laten gaan. De dagelijkse gang van zaken zorgt voor stabiliteit. Is het wel goed als ik ga stoppen op mijn 64^e? Ik wil nog zoveel andere dingen maar dat geeft onzekerheid. Ik heb allerlei vragen waar ik mee bezig wil zijn en die me onzeker maken. Het wordt dus een Vision Quest die zowel naar het verleden als naar de toekomst kijkt. Het loslaten van mijn angsten en het vertrouwen dat alles goed gaat in de jaren die nog komen.



Tijdens het schrijven van deze motivatie komt er een soort rust over me. Het is goed wat ik doe en het moment is perfect. Na het versturen van mijn verhaal naar Simone ga ik verder met de drukte van alledag. Het is een paar weken voor mijn vakantie, alles regelen op mijn werk en thuis en dan naar Frankrijk waar het avontuur op mij wacht na eerst een paar weken ‘vakantie’ met de kinderen, familie en vrienden.

Frankrijk

Aangekomen bij ons mooie plekje, midden in de bossen en ver van alle drukte, gaat Ad aan de slag met het klaarmaken van de plek voor de zweethut, een idyllische ronde plek, omzoomd door manshoge varens en berken. Vroeger was het de wijngaard maar daar is, behalve enkele verwilderde druivenstruiken die tot in de bomen groeien, niets meer van terug te vinden. De echte vakantie loopt langzaam ten einde en iedereen vertrekt. De laatste week met gasten heb ik geen wijn meer gedronken om mijn lichaam voor te bereiden op de zweethut en het vasten. Simone arriveert om samen met Ad verdere voorbereidingen te treffen. Simone leidt de Vision Quest, Ad assisteert en is de vuurman bij de zweethut. Twee dagen later komt Ina aan, de overgebleven andere deelnemster aan de Vision Quest.

Om wat te schrijven trek ik me terug op het balkon kijk ik naar de hemelsblauwe lucht, de zinderende warmte en de groene deken van bladeren in het bos. Ik hoop dat het de volgende week ook zo zal zijn. Geen regen en onweer maar warme zonnige dagen en niet al te koud 's nachts. Maar was loslaten en regelen niet een van mijn intenties? Het weer laat zich niet regelen en ik zal me neer moeten leggen bij alles zoals het komt. Datzelfde geldt voor andere niet te plannen zaken zoals het gestoord worden door jagers of jachthonden. Misschien schieten de paddenstoelen wel uit de grond en wordt het bos overstroomd door Fransen die door ons bos struinen. Gebeurtenissen waar ik niet op vooruit moet lopen. Ook dat is loslaten en niet proberen van te voren alles al te regelen. Waar ik vooral heel benieuwd naar ben is mijn angst. Zal ik bang zijn alleen in het bos? In paniek raken? Ik hoop dat ik alle geluiden 's nachts kan relativeren. Voor de dagen ben ik minder bang maar ik realiseer me dat het best kan zijn dat de dagen lang vallen zonder bezigheden, tijdsbesef, eten, praten en afleiding



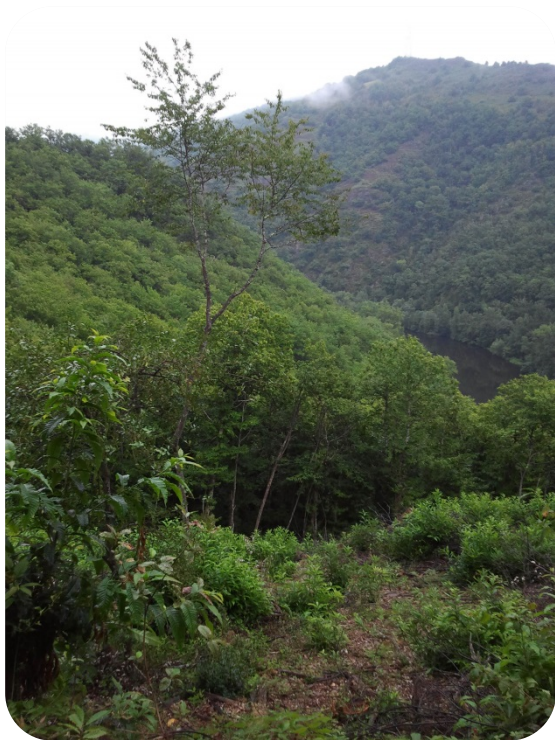
De medicijnwandeling

Als voorbereiding ga ik een medicijn-wandeling maken. In de aanwijzingen van Simone staat daar over:

'Een medicijnwandeling gaat over je verbinden met de natuur, met de planten- en de dierenwereld, met de aarde en de lucht. Deze "werelden" zijn in harmonie en door je er mee te verbinden, kun je zelf ook meer in balans komen. Tijdens een medicijnwandeling is de natuur dus je "medicijn"! Je begint je medicijn-wandeling met een gebied uit te zoeken waar je de wandeling wilt doen, een mooi gebied waar je je veilig en prettig voelt en dat voldoende groot is om een hele dag in te verblijven. Je zorgt dat je vóór zonsopgang met je bepakking bij het gebied bent en vraagt om bescherming en ondersteuning. Je kunt dan ook een intentie uitspreken voor jouw wandeling. Dat kan iets zijn wat je speciaal op dát moment bezig houdt of wat hoort bij je intentie voor je Vision Quest. Je kunt wandelen voor iets dat je graag loslaat, maar het kan ook puur genieten zijn van wat er is!

Je start je wandeling door een poort. Dit kan letterlijk een poort zijn, gevormd door een boom bijvoorbeeld, maar het kan ook een poort in je geest zijn. Door dit te doen, stap je een andere wereld binnen, de wereld van de medicijnwandeling, die je in een andere bewustzijnstoestand brengt (of kan brengen). Je wandelt alleen en gaat je eigen weg door het gebied. Tijdens je wandeling kijk je wat je tegenkomt aan vormen, geuren, elementen, gedachten, wat er ook voor jou op dat moment is. Als je intentie was iets wat je bezig houdt helder te krijgen, kun je

bijvoorbeeld kijken wat de dingen die je tegenkomt daarbij kunnen betekenen, wat ze je te zeggen hebben. De wandeling is heel persoonlijk en zal dus voor ieder heel specifieke dingen brengen. Als er gedachten in je opkomen, laat die dan langskomen en laat ze weer los. Wordt zo "leeg" mogelijk. Dit helpt je bij het in contact komen met andere lagen van bewustzijn. Je blijft in het gebied tot zonsondergang, sluit af door te danken voor ondersteuning en bescherming en eventueel schrijf je je ervaringen op. De hele dag vast je, je drinkt alleen water....'



Als ik met mijn wandeling start begint het te regenen, na 4 weken zon en droogte! Het miezerige buitje past wel bij mijn stemming omdat ik gisteren een verdrietig telefoontje kreeg van mijn zoon. Ik heb de neiging om te huilen maar weet dat ik op dit soort momenten verdriet en (zelf)medelijden goed uit elkaar moet houden. Terwijl ik verder van huis kom begint het harder te regenen, ik probeer niet na te denken waar ik heen zal gaan, mijn passen bepalen de richting van de wandeling. Na een uurtje probeert de zon voorzichtig door te breken, ik voel de warmte al is de lucht grijs met mistflarden. En het is stil, heel stil. In de verte zie ik een poes in de bocht van het pad. Het loopt naar me toe en ik roep het beestje. Het schrikt en rent weg. Op dat moment zie ik dat het een das is, de eerste keer in meer dan 20 jaar dat ik er een tegenkom. Omdat we altijd praten en herrie maken?

Ik mis de weg die ik eigenlijk in wil slaan en een paar kilometer verder zie ik een pad naar links dat ik niet ken. Iets verder vind ik een ideale plek om te zitten, na te denken, te schrijven en stil te zijn. Terwijl ik daar zit en rondkijk realiseer ik me dat ik nooit zo naar de natuur kijk. Het groen aan de overkant van het dal heeft vele kleuren, van donker en mystiek tot licht en fris. De lage wolken geven er een feeëriek tintje aan. Het is fris, niet koud, en af en toe valt er een druppel van de bladeren van de eikenboom waar ik onder zit. Er is een immense stilte die zingt in mijn

hoofd en in mijn tanden, een stilte die ik voel in mijn buik.

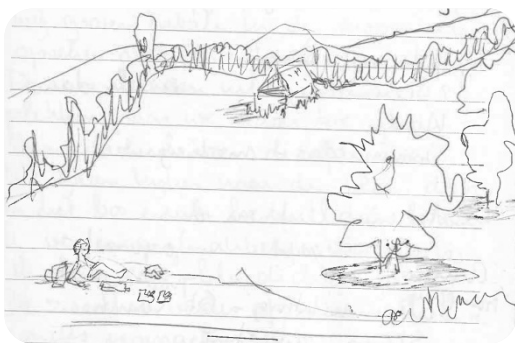
Tijdens het stilzitten denk ik aan mijn intentie voor de Vison Quest, wat betekent loslaten en vertrouwen voor mij. Ik merk dat daarnaast verbondenheid een belangrijk thema is in mijn leven. Ik verbind me wel met mensen maar ik laat ze moeilijk dicht bij me komen en gemakkelijk weer los. Mijn gedachten gaan alle kanten op, ik heb geen idee van de tijd en besluit verder te gaan lopen. Langzaam maar zeker wordt het warmer, ik hoor steeds meer insecten en vogels en zie vlinders en vliegen. Ik beland in een weiland dat sterk naar tijm ruikt. De helling is begroeid met de mooie paarse struikjes die heerlijk ruiken. Ik ga liggen en de zon verwarmt mijn gezicht. Mijn schoenen en sokken trek ik uit en die liggen te drogen. Bijen zoemen rond mijn hoofd en het ruikt zo lekker dat ik er duizelig van word, de stilte versterkt het lichte gevoel in mijn hoofd. Aan de stand van de zon kan ik niet zien hoe laat het is, ik heb geen benul van de windrichtingen, alleen dat de zon ondergaat in het westen. Als hij verdwijnt is het tijd om weer naar huis te lopen. Ik voel me rustig en vredig, wel slaperig. Op de achtergrond probeer ik goede wensen naar mijn dochter te sturen die op dit moment een sollicitatiegesprek heeft en ik stuur positieve energie naar diverse dierbaren. Of is dat niet de bedoeling, moet ik bij mezelf blijven? Echt loslaten is zo moeilijk.

De zon is nog lang niet onder en ik ben tijd aan het plukken en schoonmaken als ik een soort geblaf naast me hoor. Op een afstand van 20 meter staat een reebok naar me te kijken. Ik houd me doodstil en we staren elkaar zeker een minuut lang aan. Dan 'blaft' hij opnieuw en al blaffend verdwijnt hij langzaam in de bosrand langs de wei, terwijl hij me in het oog blijft houden. Als ik 's avonds aan Simone vertel dat ik een das en een hert gezien heb vertelt ze me waar deze dieren voor staan. Verder zoek ik op het internet naar meer eigenschappen van deze dieren.



Het hert staat voor zachtheid. Het is het symbool van scheppende kracht. Het hert valt onder het element lucht en mensen met deze totem hebben een beweeglijke geest, zijn het liefst overal tegelijk en kunnen niet zonder contact. Ze leven in het nu, zijn met veel verschillende dingen bezig en bezitten de gave valkuilen en andere ongelukken te vermijden. Ze mijden gevoelens en vertrouwen er niet echt op. Op professioneel vlak zijn dit soepele, beweeglijke mensen die door hun intelligentie en intellectuele nieuwsgierigheid anderen kunnen leiden. Het is hun opdracht om meer diepgang in hun leven te brengen.

De das staat voor aarding, controle, passie, slim en gestructureerd. Mensen met het totem das zijn onafhankelijk, moedig en ontvangen spirituele bescherming tegen donkere energieën. De das heeft een gebalanceerde agressie, laat zich niet intimideren door anderen en kan creatief en succesvol met geweld om gaan. De boodschap van de das is dat de mens zijn woede kan gebruiken om onplezierige levensomstandigheden te veranderen. Dasmensen zijn vaak de "baas" die uiteindelijk alles gaande weten te houden en ook in gevaarlijke situaties houdt hij het hoofd koel. Het is de opdracht voor dasmensen om de energie van de aanval op jezelf naar buiten te richten, zonder anderen daarbij te vertrappen. Het is heel belangrijk om op je innerlijke evenwicht te letten.



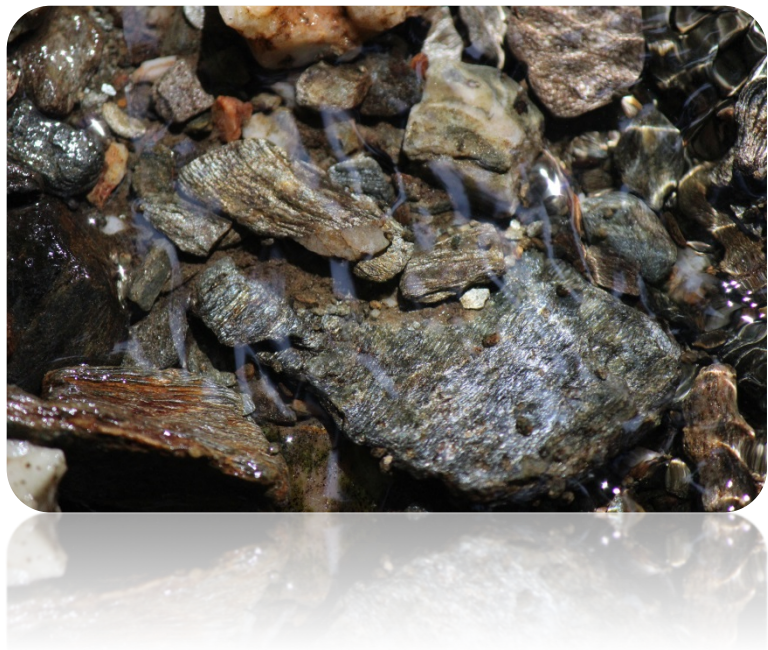
Twee mooie 'totems', wat ik er mee moet weet ik op dit moment niet. Tijdens de zweethut zal ik ze een plaats kunnen geven en ze zijn de 4 dagen in het bos een zeer welkome steun.

Openingsceremonie

Twee dagen voordat de echte Vision Quest begint starten we met een openingsceremonie. Vanaf deze dag gaan we minder eten, over twee dagen bij zonsopgang begint de echte Quest met een zweethut. We lopen naar een watervalletje in de buurt van ons huis. Simone roept de 4 windstreken aan om ons te helpen en we worden gezuiverd met een smudge, een soort wierook, in dit geval van saliebladeren, die heerlijk ruikt. Met de rook worden alle kwalijke geesten uitgerookt. Ad begeleidt de ceremonie op de trom, we gooien tabak in het beekje spreken hardop onze intentie voor de Quest uit.

Bij het water liggen vier stenen die ieder een plek in het bos vertegenwoordigen. Ina en ik kiezen voor dezelfde steen, misschien omdat het een mooie steen is en er een randje mos op zit. Na de ceremonie besluit Simone dat we samen naar de plekken gaan kijken en daar beslissen wie waar gaat zitten. De plek die bij de gekozen steen hoort is ver en moeilijk bereikbaar. We overleggen en Ina kiest voor deze verre plaats, mijn plek is iets dichterbij, we zitten ongeveer twee kilometer van elkaar af. In het midden is er een buddyplek, een boom waar we iedere dag een teken van leven achterlaten. s' Morgens legt Ina er iets neer, ik ga in de namiddag er naar toe, neem de verrassing van Ina mee en leg er iets anders voor in de plaats. Zo weten we, zonder te praten, dat het goed met de ander gaat.

De middag na de opening vertelt Simone ons meer over de rituelen en mogelijkheden tijdens onze Quest. We krijgen salie, ceder en tabak mee om zelf smudges te maken. De salie is voor het zuiveren, de ceder voor heling en de tabak om los te laten. Je kunt jezelf smudgen maar ook de plek en de windrichtingen. Deze windrichtingen zijn een belangrijk onderdeel van de zweethutceremonie en van het medicijnwiel dat een grote plaats zal krijgen tijdens de Quest. Het medicijnwiel is een levenswiel, een cirkel om in je eigen kracht te komen. Iedere dag gaat de zon op in het oosten om tenslotte in het westen weer onder te gaan. De Quest is ook een cirkel: je wordt geboren (het oosten), je groeit (zuiden), je wordt oud (westen) en je gaat dood (het noorden) om vervolgens weer geboren te worden.



De windrichtingen vormen dus de basis en worden in verband gebracht met dieren en menselijke eigenschappen. Zo is het oosten de adelaar en hij staat voor geboren worden, jeugd, vernieuwing. Het zuiden heeft de wolf als totem, deze richting staat voor dankbaarheid, volwassenheid en verandering. De beer is de totem voor het westen, hij staat voor kracht en helende energie. Het hert hoort bij het noorden en staat voor ouderdom en wijsheid, het universum. Bij iedere windrichting hoort een totem maar je kunt er ook zelf een kiezen. Bij het noorden hoort het hert, die totem heeft mij in ieder geval al gekozen.

We krijgen van Simone een aantal raadgevingen mee.

Probeer jezelf goed in je lijf te voelen, ben lief voor jezelf, ben in je lichaam en verbind je met de aarde. Als we in het bos zijn kun je allerlei ceremonies doen, wat er maar in je opkomt. Wel is het heel belangrijk om iedere dag een windrichting speciaal te eren, te beginnen bij het oosten, het geboren worden. Probeer om in de droomwereld te komen door te zingen, dansen, trommelen,

ratelen of schreeuwen. Er is niemand die je hoort en je kunt je helemaal laten gaan. Concentratie op je ademhaling en ontspanning kan je helpen.

Ik weet niet zo goed of ik ga trommelen en zo. Het voelt voor mij onnatuurlijk om in mijn eentje te zingen of te schreeuwen maar misschien verandert dat als ik in eenzaamheid, vastend in het bos zit. Het is de bedoeling om op je plek in het bos zelf een medicijnwiel te leggen waarbinnen je blijft. Je mag de cirkel zo groot maken als je zelf wil. Daarnaast is het goed om in de cirkel een klein medicijnwiel te leggen waarin je weer kind kunt zijn. Neem daar je innerlijke kind in je armen en koester het. Wees de hele Vision Quest zacht voor jezelf en forceer jezelf niet. Nodig uit en creëer wat of wie je wil, roep de dieren en mensen op die je kunnen helpen, maak overal gebruik van.

We eten deze dag weinig: fruit, yoghurt en 's avonds een lichte maaltijd met groente en rijst.

De volgende dag gaat Simone verder met haar uitleg.

De vierde dag, na zonsondergang, ga je naar de death lodge. Je maakt een soort huis van stenen waar je in gaat zitten. Er zit een deur in, dit is jouw sterfhuys. De bodem moet je isoleren zodat je het niet te koud krijgt. In de death lodge maak je eerst contact met de schepper en geeft aan dat je een symbolische dood gaat sterven. Je zegt je leven vaarwel en wacht wie er aan de deur komt om je vaarwel te zeggen. Jij bepaalt zelf wie er binnenkomt, een voor een. Als er iemand binnen is gaat de deur dicht. Met al je gasten ga je praten, hardop. Luister goed naar wat ze te zeggen hebben en vertel hen wat je wilt zeggen. Ga in je gevoel, ook als er onuitgesproken dingen zijn. Je kunt je gasten ook danken of vergeving schenken of vragen. Als het niet lukt met een persoon dan laat je hem weer naar buiten. De confrontatie kan heel heftig zijn, ga emoties niet uit de weg. Na een uur of twee stop je er mee en ga je in het gevoel van sterven. Daarna sta je op, rekt je uit en komt je weer volledig terug naar het leven. Je blijft de laatste nacht verder wakker en tegen zonsopgang zorg je dat je gepakt staat om terug te komen.



Het lijkt me een moeilijke opdracht waar ik me niet zoveel bij kan voorstellen. Hardop praten met familie, vrienden en vijanden, levenden en doden? Waarschijnlijk ben je na 4 dagen wel rijp voor een dergelijke confrontatie, nu zie ik niet hoe ik dat zal doen en of me dat lukt.

De middag besteden we aan het maken van een poort. Als we door deze poort gaan komen we in de droomwereld waar we vier dagen en nachten in zullen verblijven als alles goed gaat. We versieren de poort met lavendel en andere bloemen. Er hangt een hoorn en een bel zodat we op ieder moment Simone of Ad kunnen roepen als er iets is. Ik hoop dat dat niet nodig zal zijn.

Na het maken van de poort ga ik naar mijn plek om water te brengen. Het is een prachtig, dichtbegroeid stuk bos en ik maak een paar foto's. Morgen mag ik geen fototoestel, horloge of mobieltje meenemen. Midden op mijn plekje is er een stuk waar de zon kan komen en daar ben ik heel blij mee. Ik ga op dit plekje zitten en kijk rond. Twee roodborstjes zitten op een tak vlak bij me.

Na de inspectie van de plek hebben we samen de zweethut afgemaakt. Het is een koepelvormige hut, een staketsel van berkentakken met drie lagen dekens bedekt, binnenin is het aardedonker. Het ruikt er heerlijk en want op de grond liggen berkenbladeren. Naast de hut ligt een altaar, dat

is opgebouwd uit het zand dat uit het midden van de hut komt, waar de kuil is gegraven om de hete stenen in te leggen. Dit altaar wordt ook gezien als de kop van de schildpad, de hut is het lichaam van de schildpad. Het altaar en alles wat daarop ligt, wordt meegenomen in de energie van de hut en gereinigd en opgeladen. Ik leg wat dingen op het altaar waar ik me verbonden mee voel.

Voor de zweethut, op een redelijke afstand wordt het vuur gemaakt waar de stenen op verhit worden. De basaltstenen heeft Ad gehaald uit een vulkaangebied in de buurt, onder Aurilac. Ze zijn eerst uitgeprobeerd op een kampvuur buiten zodat hij zeker wist dat ze niet uit elkaar spatten als ze gloeiend heet zijn en er water op wordt gegooit.

Het maken van de hut, het opbouwen van het vuur waarin de stenen worden verhit en het plaatsen van de stenen op de houtstapel, alles gebeurt met respect voor het grote mysterie. Ik ben onder de indruk van de eerbied waarmee Simone en Ad hun ceremonies houden.



We hebben met z'n vieren de stenenceremonie gehouden. Iedere steen wordt op het vuuraltaar gelegd en er wordt een boodschap meegegeven. Naast de windstreken zijn er stenen voor moeder aarde, de maan, de zon en de stenen. Ik heb mijn dankbaarheid uitgesproken dat ik dit mag meemaken.

Alles is klaar.

Vanavond eten we een lichte groentesoep en dan begint het vasten en de echte Vision Quest.

De Vision Quest

Zweethut

Het gaat nu echt beginnen. Ik heb vannacht slecht geslapen, vaak moeten plassen en ik voel me gespannen. Ad gaat om 6 uur uit bed om het vuur aan te maken, mijn wekker staat op 7 uur zodat ik iets voor zonsopgang bij de zweethut ben. Als Ina en ik daar komen is er een groot vuur en zijn de stenen roodgloeiend. Zal ik het kunnen volhouden in die hitte? De opening van de zweethut ligt prachtig op het oosten in de ochtendzon. Voor mij is het de eerste keer dat ik dit



mee maak, voor de hut is het ook de eerste keer dat ze gebruikt wordt. De ceremonie in de hut bestaat uit vier rondes (verbonden met de vier windrichtingen) waarin wordt gezongen, gemediteerd en gebeden. Het is een ceremonie die je op alle niveaus in staat stelt te reinigen en te helen.

Het is er heet en ik moet moeite doen om er niet uit te gaan. Gelukkig houdt Simone er rekening mee dat ik niet zo goed tegen hitte kan. Maar ondanks het feit dat het een milde hut is steek ik even mijn hand onder de dekens naar buiten om wat kou te voelen.

Het uitspreken van ieders intenties, gekoppeld aan een van de windrichtingen voelt natuurlijk. Bij iedere richting brengt Ad een gloeiend steen binnen waar water of geurstof over gegooid wordt. Simone leidt de ceremonie vol liefde en met veel begrip. Ze legt uit waar de windrichting

voor staat zodat de intenties die we uitspreken verbonden zijn met de kracht van de windrichting. Als het echt te heet wordt gaat de flap open en stroomt de frisse lucht binnen voordat er een nieuwe steen in de kuil gelegd wordt. Als het noorden aan de beurt is, de laatste steen, wordt het even echt heet en begin ik te zweten. Loslaten dus!

Na de zweethutceremonie is er voor ieder een teil koud water. In een soort trance spoel ik me af en kleed me aan. Mijn rugzak staat klaar en ik loop naar de poort. Ina vertrekt eerst terwijl Simone een prachtig lied zingt. Een grote zwaai als laatste groet en ze verdwijnt om de bocht. Tien minuten later vertrek ik met de klanken van hetzelfde lied de droomwereld in.

Dag 1

Ik zit op de plek waar ik de komende vier dagen zal zitten en kijk naar de strakblauwe lucht. Er is nauwelijks wind en de temperatuur is heerlijk. Als eerste heb ik het medicijnwiel gelegd, het valt niet mee om de goede richting te bepalen, ook al heb ik een kompasje bij me. De zweethut viel me eigenlijk heel erg mee. Ik voel me zuiver en schoon, diep en intens en dat gevoel wil ik vasthouden. Op dit moment neem ik nog geen ruimte in, dat ga ik dadelijk doen als ik me meer thuis voel op mijn plek. Dan ga ik mijn slaapplek klaarmaken en?? Aan eten maken hoef ik niet te denken, alleen aan genoeg water drinken. Ik ga proberen om vijf liter per dag te drinken. Ik was van plan de ring met de maansteen van mijn overleden moeder mee te nemen maar die ben ik in alle vroegte vergeten, heel symbolisch. Ik zal het zelf moeten doen.

De zon klimt langzaam hoger en als eerste ceremonie op mijn plek heb ik het oosten geëerd en geprobeerd om mijn geboorte te visualiseren. Hoe heeft mijn moeder mijn bevalling ervaren, opgewekt door wonderolie omdat de vroedvrouw op kerstavond naar de nachtmis wilde? Ik denk dat ze heel ziek is geweest en mijn geboorte niet erg prettig was. De rest van de dag zit ik te mijmeren, mijn gedachten zijn niet erg consistent maar fladderen alle kanten op. In de namiddag loop ik naar de buddyplek om mijn eerste teken van leven achter te laten. Ik heb van een stukje wortel en varens een engeltje gemaakt. De wandeltocht naar de plek voelt als een klein uitstapje.

Ik voel me leeg en slap. De zon zakt steeds verder, gelukkig heb ik de windrichtingen goed. Af en toe schrik ik als er een droog blaadje valt, wat maakt dat een herrie. In de verte op de rivier hoor ik de kanoërs lachen en schreeuwen, verder is er stilte: krekels, vliegengezoem en het ritselen van de bladeren boven mijn hoofd.



In het midden van het grote medicijnwiel heb ik een kleinere versie gemaakt om mijn ceremonies te houden. Vandaag begin ik daar niet aan, eerst dealen met het vasten en het hongergevoel. In mijn hoofd zet ik een virtuele soep van courgette, wortel, knoflook, ui en selderij. Het helpt me om een licht misselijk gevoel weg te 'eten'.

Hoewel er steeds meer wolkjes aan komen is het erg warm. Of is het de nawerking van de zweethut? Als ik bramenstruiken uittrek word ik kletsnat van het zweet. Ik ga in het kleine wiel zitten en denk aan vrienden die problemen hebben met hun kinderen. Op dat moment komt het roodborstje weer boven me zitten, net als tijdens de kennismaking met de plek. Op dat moment besluit ik dat hij mijn totem wordt voor het westen, de heling. Ik zal hem aanroepen als ik mezelf of anderen wil genezen van lichamelijke of psychische zaken.

Als ik dit verslag schrijf zoek ik op waar het roodborstje voor staat:



'Volgens een bepaalde legende haalde een roodborstje een doorn uit de krans van Christus aan het kruis. Hij prikte zich hierbij aan zijn borst waardoor deze rood kleurde en dit is altijd zo gebleven. Het roodborstje maakt gebruik van de kracht van het zingen en uit daarmee blijheid. Het bezit de wijsheid door verandering en staat voor vruchtbaarheid en verjonging. Het roodborstje wordt van oudsher beschouwd als een bijzondere vogel, als boodschappers van de geestelijke wereld.'

Ik verveel me een beetje, de zon daalt en het wordt koeler. Mijn rug doet pijn van het ongemakkelijk zitten en ik verlang naar mijn bed, naar liggen. Ik moet veel gapen en boeren en natuurlijk drinken. Mijn eerste 5 liter raken op, morgenvroeg ga ik naar de waterplek om mijn lege fles neer te zetten en een volle mee terug te nemen. Ad en Simone komen iedere dag twee keer langs die afgesproken plek, hoger in het bos, om te kijken of er een boodschap van mij ligt en om water te brengen. Langzaam verdwijnt de zon. Het wordt niet meteen donker en ik ga op het muurtje bij mijn bed zitten om blaadjes en takjes naar beneden te gooien. In eerste instantie gedachteloos en uit verveling maar terwijl ik er mee bezig ben bedenk ik dat ik bij ieder blaadje en takje ook een intentie mee kan sturen. Het voelt goed en ik scherp mijn gedachtes op deze manier.

In het schemerdonker heb ik mezelf gewassen, tanden gepoetst en aan de windrichtingen bescherming gevraagd voor de nacht. Ik val snel in slaap, het was vroeg vanmorgen, maar ik word wakker doordat het veel te warm is. Ik ben bezweet en met een hart dat tekeer gaat heb ik het nare gevoel dat ik stik. Ik voel me zo in paniek dat ik zelfs even overweeg om terug te gaan en er een punt achter te zetten. Ik denk aan de woorden van Simone en vraag steun aan het hert en dat helpt, mijn hartslag wordt iets rustiger en nadat ik een deken eraf heb gegooid krijg ik het minder warm. Op het moment dat ik me ontspan hoor ik het geluid van een kleine klankschaal in mijn hoofd. Deze schaal heeft Simone gebruikt bij het openingsritueel. Ik mocht hem meenemen maar uit praktische overwegingen heb ik dat niet gedaan. Nu is hij kennelijk toch bij me.

Ik val weer in slaap maar word opnieuw wakker met een stikkend gevoel. Weer krijg ik het geluid van de klankschaal helder en hoog in mijn hoofd, lang resonierend. Tegen de ochtend gaat het nare gevoel weg en krijg ik het zelfs een beetje koud.

Ik lig wakker en probeer te bedenken wat het betekent dat ik stik. Ik heb het thuis ook wel eens in mijn slaap maar nooit zo uitgesproken als vannacht. Als in een soort bliksemschicht ontdek ik bij mezelf dat het stikgevoel te maken heeft met niet eerlijk zijn, me niet uitspreken, niet laten zien wat ik voel en voortdurend compromissen sluiten uit angst voor ruzie. Een vreedstichter was ik vroeger als middelste

van 8 kinderen al. Dat heeft dat verstikkende effect op me, daar moet ik iets mee. Dat ga ik doen als het weer licht is.

Dag 2

Ik wil in bed blijven liggen totdat ik de zon zie maar tot nu toe is het grijs. Het is fris en het ruikt heerlijk in het bos. Ik kijk naar de takken boven mijn hoofd en voel me energiek en uitgerust. Mijn bed ligt in het noorden, vlak bij de hertensteen. Dat heeft me vannacht goed gedaan. Langzaam komt het bos tot leven, de eerste vlieg, het geluid van een buizerd en het geronk in de verte van auto's aan de overkant van de rivier. Mijn eerste beker water voor vandaag, ontbijt op bed.

Hoewel het nog augustus is, lijkt het najaar begonnen, vallende bladeren en glinsterende spinnenwebben. Ik ben in de herfst van mijn leven dus dat loopt mooi parallel. Vanuit mijn bed trek ik grijze haren uit en schenk ze aan het noorden zodat zijn wijsheid me bereikt. Doordat de lucht bewolkt is heb ik geen idee van de tijd. Zou Ina haar 'cadeautje' al afgeleverd hebben bij de buddyplek?

Ik maak een smudge en eer het zuiden. Ik besluit dat de das mijn totem voor het zuiden is, het is niet voor niets dat het beest zich aan me heeft laten zien tijdens de medicijnwandeling.



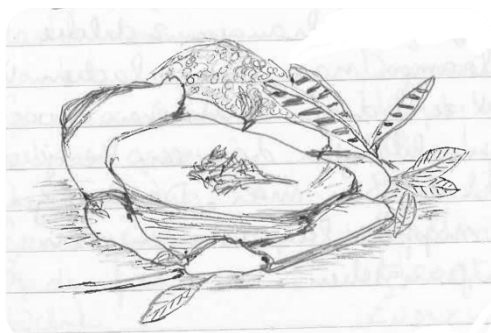
Ik ga aan de slag met mijn eerlijkheid. Ik probeer een manier te bedenken waardoor ik die compromissen los kan laten zonder er anderen mee te belasten. Ik besluit alles op te schrijven wat ik tegen iedereen ooit had willen zeggen maar ingeslikt heb omwille van de lieve vrede. Dat briefje ga ik verbranden, alles uit het verleden hoeft niet uitgesproken te worden maar het is goed als ik het voor mezelf helder heb en met een schone lei kan beginnen. Tijdens het schrijven voel ik een opluchting in mezelf, wat zit er nog veel oud zeer in mijn lijf en hoofd. Het vuurtje gaat moeilijk aan omdat het hout vochtig is geworden. Met een beetje WC papier lukt het en mijn papiertje met daarop alle onuitgesproken aanklachten, meningen en gedachtes verbrandt langzaam en

verwordt tot een laagje as.

Ik gooi er water over zodat het vuur echt uit is en symbolisch alles is gedooft. Ik kan opnieuw beginnen. De restjes van het hout en het papier vormen een mooi hartje, als dat niets zegt!

Ik heb nu wel het briefje verbrand met al mijn compromissen maar eerlijk zijn is veel meer. Eerlijk tegenover jezelf; wil ik dat, kan ik dat, moet ik dat? En hoe staat het met eerlijk zijn tegenover anderen? Geen mooi weer spelen of overdrijven, dingen of omstandigheden fraaier maken dan ze zijn. Alles hoeft niet perfect te zijn: relatie, kinderen, werk. Ik blijf een verhalenverteller en zal smeugige verhalen soms wat aandikken maar dat is iets anders. Het gaat er om dat ik geen façade op hou maar als het relevant is laat zien dat bij mij ook niet alles perfect is.

Niemand is volmaakt dus waarom moet ik dat zijn.



Na de lunch (2 bekers water) ga ik iets maken voor Ina, voor de buddylek. Hoe zou het met haar gaan? Ik merk dat het veel energie vraagt om je lichaam te laten wennen aan het niet eten. Toen ik vanmorgen naar de waterplek liep kostte met het wel wat moeite maar ik ben met twee volle 5literflessen afgedaald. Voor mijn neus hangen drie dikke rijpe bramen als een soort uitdaging. Ik laat ze lekker hangen. Helemaal niet eten is voor mij gemakkelijker dan een beetje want dan wil ik meer.

De zon is er weer, wel wat nevelig. Het waait een beetje en de lucht ruikt naar regen. Ik maak gebruik van het kleine beetje zon door in de kleine cirkel te gaan liggen en de warmte te voelen. Net als gistermiddag verveel ik me een beetje. Wat zal ik gaan doen? Proberen te mediteren of zal ik alvast naar de buddylek gaan. Ik heb voor Ina een kastanje blad met twee kastanjes in hun prikkelige schil versiert met zachte, donzige veertjes. Ik ben benieuwd of ze de symboliek herkent. Ik moet gapen en heb een beetje slaap. Niet aan toegeven anders doe ik vannacht geen oog dicht. De bomen en bladeren bewegen onrustig, net alsof er iemand aan staat te schudden. Het roodborstje heb ik vandaag nog niet gezien, wel een eekhoortje. Ik krijg pijn in mijn rug van het gebrek aan beweging en besluit naar de buddylek te lopen. Ina heeft in de holle boom een mooi steentje gelegd. Zij is de nacht dus ook goed doorgekomen. De tocht naar de plek gaat prima, ik moet wel goed kijken waar ik mijn voeten neerzet zodat ik niet val. Evenwicht is niet mijn sterkste kant.

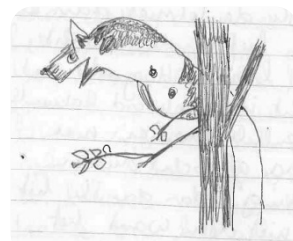
Ik ga weer op de muur zitten bij mijn bed om blaadjes en stokjes te gooien. Ik wil nu allerlei boodschappen over loslaten wegsturen. Het is heel wat dat losgelaten moet worden, voor mezelf maar ook voor de kinderen, familie, vrienden, bekenden en collega's. Na alle loslatingen heb ik mijn ratel gepakt, het voelt onnatuurlijk maar als ik een tijdje bezig ben met ratelen wordt het een deel van me. Ik raak in een soort trance van het geluid en stuur goede wensen naar iedereen, ik voel me verbonden met heel veel mensen, het bos, de dieren en de lucht.

Mijn 5 literfles is weer voor driekwart leeg. Nadeel is dat ik 's nachts vaak mijn warme bed uit moet om te plassen maar door het vele drinken verdwijnen de afvalstoffen uit mijn lichaam. Ik

voel me ontspannen en heb geen hoofdpijn. Ik denk niet aan eten en hoe lekker alles is maar ik word hier op geen enkele manier aan eten herinnerd, behalve dan door die bramen. Er is geen verleiding of lekkere etensluchten.

De zon lijkt stil te staan. Ik verheug me op het wassen en het naar bed gaan, het ongemakkelijk zitten en weinig bewegen is vermoeiend. Bij mijn bed word ik, behalve door het hert, beschermd door een everzwijn. Een dode boom vlakbij heeft een dikke tak die lijkt op een zwijnskop. Iets verder weg staat een boom waar de bliksem is ingeslagen. Wat een oer geweld dat zo'n dikke kastanje in tweeën wordt gespleten. Mijn lippen zijn droog terwijl ik toch zoveel drink. In de verte ronkt een kettingzaag. Mijn tanden voelen glad, ik heb een vreemde smaak in mijn mond en een soort aanslag op mijn tong.

Langzaam komen er steeds meer schaduwen door de ondergaande zon, ook al schijnt die maar flauwtjes. Mijn bed is gereed voor de nacht en voorbereid op een regenbui maar ik hoop dat het droog blijft. Na het wassen en tandenpoetsen kruip ik in mijn envelop van zeil en slaapzak plus dekens. Liggend denk ik na over de andere windrichtingen en besluit om voor het oosten een vlinder als totem te kiezen. De avond wordt heilig en ik maak de



meest bijzondere zonsondergang mee van mijn leven. Ik kan in de laatste stralen kijken en in het midden verschijnen pulserende beelden, een vlinder en een rondje. Dat rondje komt naar me toe in een stralend licht, gefilterd door de bladeren. Als ik met mijn ogen knipper begint het opnieuw maar het rondje bereikt me niet. Ondertussen is het roodborstje even komen kijken. Alles is klaar voor de nacht.

Ik kan die nacht vrij ademen en heb maar twee keer een verstikkend gevoel gehad. Een roep om hulp naar het hert en het roodborstje, en het gevoel verdwijnt. Ik moet zo vaak plassen dat ik het gevoel heb dat ik nauwelijks slaap.

Dag 3

Tegen de ochtend begint het hard te waaien en voel ik de eerste druppels. Ik lig goed ingepakt in het zeil, heb een opening voor de lucht en ik val eindelijk in slaap. Het is een dag om te blijven liggen, grijs en nevelig. Terwijl ik naar boven kijk zie ik de eekhoorn heel dichtbij van tak naar tak springen, wat een lenigheid. Ik heb geen idee van de tijd maar besluit toch maar op te staan. Een donkere wolk hangt boven me, gaat het weer regenen? Mijn bed heb ik goed dichtgelegd. Als eerste ga ik naar de waterplek om een nieuwe voorraad te halen nadat ik met een smudge het zuiden heb geëerd. Het roodborstje komt naast me op een takje zitten, ik bedank hem voor de steun die nacht en hij vliegt weg. Zou hij het begrijpen?

Een nieuwe fles water staat klaar, dank je wel Simone en Ad. Zonder water is dit niet vol te houden. Ik voel me wel wankel en beverig dus moet voorzichtig klimmen en dalen.

Mijn gedachtes gaan naar mijn moeder en oma. Tijdens een periode in mijn leven, zo'n vijf jaar geleden was ik heel verdrietig en depressief. Volgens veel mensen een gevolg van de overgang maar **een sjamaan vertelde me dat er veel verdriet in me zit en dat via de voorouders in vrouwelijke lijn aan mij en aan mijn dochter is doorgegeven.** Een paar jaar geleden heb ik een workshop bijgewoond waarbij je je wortels moest vinden door jezelf en je voorouders als een boom voor te stellen. De levenden zijn de stam en de takken boven de grond, de wortels zijn de overledenen. De symboliek vond ik toen heel mooi.



Ik besluit een tekening te maken van die boom en op de achterkant een brief te schrijven:

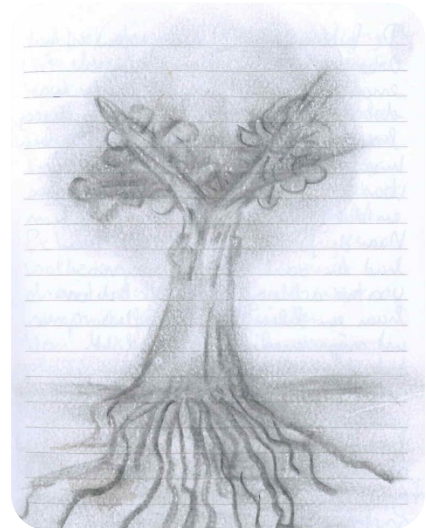
Dat alle verdriet met de vlammen verdwijnt zodat alleen het verdriet overblijft dat bij ons hoort zoals verdriet bij het sterven van een dierbare of liefdesverdriet maar niet meer het verdriet van mijn voormoeders. Geef hen rust en kracht om alle verdriet los te laten, geef hen blijheid en genees hun wonden die al hun nare ervaringen in hun ziel geëtsd hebben. Zorg dat mijn dochter en ik die nieuwe blijheid van onze moeders voelen en genees het verdriet dat we al generaties lang met ons meedragen. Laat de vlinder, de das, het roodborstje en het hert deze ceremonie begeleiden en ondersteunen. Ik nodig ze hierbij uit en dank hen voor hun inzet.

Het vuurtje gaat moeilijk aan maar met wat extra papier vatten de levensboom en de brief vlam. Het woord verdriet dat veel voorkomt blijft tot het laatste toe zichtbaar. Op het moment dat alles in vlammen opgaat komt de zon heel even door, een mooi moment. Nadat het papier verbrand is maak ik een brandstapelkje en leg daar salie op. De 4 windstreken vraag ik om wijsheid, kracht, blijheid en heling om alle overledenen te bevrijden van alle lasten. Ik voel me niet blij na deze ceremonie, een beetje bedrukt zelfs. Ben ik te ongeduldig en hebben de doden ook tijd nodig om schoon schip te maken?

Ik heb geen idee wat ik vandaag nog wil gaan doen, de ceremonie die ik net gehad heb maakt me moe. Uit het niets komt er een gedachte bij me op: 'En ik dan?' Is dat iets waar ik mee bezig kan zijn? In welke richting moet ik dat zoeken? Gaat het over erkenning of juist over zelfreflectie, zelfinspectie? Met erkenning bedoel ik dat ik me gemakkelijk door naasten, bekenden en collega's emotioneel aan de kant laat zetten. Er komt een mager klankschaaltje in mijn hoofd als ik dit opschrijf, een hele hoge lichte en resonerende toon. Mooi en verhelderend. Ik ben natuurlijk niet het centrum van de wereld maar te vaak heb ik het gevoel dat ik er niet toe doe. Misschien ben ik te flodderig voor echte vriendschappen. Na mijn jeugd ben ik ver weg getrokken naar een andere stad zodat mijn jeugdvriendschappen verwaterden. Daarna heb ik hard gestudeerd, gewerkt en van al die periodes zie ik eigenlijk geen mensen meer. Dat gevoel geeft verdriet, waarom mogen mensen mij eigenlijk? Best aardig, vlotte babbel en verder? Wat heb ik mensen te bieden? Terwijl ik er over nadenk merk ik dat het een essentieel probleem voor mij is. Ik besluit op te schrijven wat ik allemaal te bieden heb.

Als ik het lijstje doorlees zijn er veel goede eigenschappen, alleen leiden die niet tot vriendschap. Ben ik meer een 'einzelfanger', raak ik mensen onderweg aan en ga dan weer verder? Mensen van vroeger praten vol lof over me dus ik denk ineens dat dat het is. Ik reis door het leven, heb korte of iets langere vriendschappen en reis dan weer verder. Is dat dan niet eenzaam op den duur of ontmoet ik dan weer nieuwe mensen om vriendschap mee te sluiten? Deze gedachte lucht me op. Om mij heen hebben mensen het over eet-, lees- of filosofieclubjes waar ze al hun hele leven bijzitten, daar kan ik dan jaloers naar luisteren. Maar is het wel zo leuk om je hele leven bij een clubje te horen? Ben ik niet teveel gehecht aan mijn vrijheid om iedere week of twee weken verplicht ergens naar toe te moeten? Ik heb het gezien bij het Laat Feest, 7 vrouwen rond de 60 die samen nog iets willen doen, ervaren, praten en uitwisselen. De eerste bijeenkomsten waren heel inspirerend maar tijdens een bijeenkomst bij mij werden de verschillen zo groot dat twee vrouwen besloten er mee op te houden. Voor mij voelde dat als een afwijzing. Nu had ik eindelijk een clubje en dan wilden ze me niet, zo voelde ik dat. Gelukkig heb ik aan dit Laat Feest wel een goede vriendin overgehouden en een oude vriendschap weer nieuw leven in geblazen.

De zon staat in het zuiden dus het zal nu ongeveer 12 uur zijn. Een emotionele ochtend maar ik voel me opgelucht en een stuk lichter. Nog steeds een herfstige wind en veel onrust in de lucht. Net als ik besluit dat ik ga proberen om te mediteren valt de regen onverwacht met bakken uit de lucht. De hele middag ben ik bezig met droog worden. Behalve mijn bed is er geen plek waar ik droog kan zitten en



mijn broek is doorweekt. De bui kwam zo snel dat ik geen tijd had om in het zeil te kruipen. Als het nog nadruppelt loop ik naar de buddyplek. Ina heeft een soort engel van mos voor me achtergelaten. Ik heb voor haar een klein flesje met bloemen gemaakt. Als ik terug ben op mijn plek zie ik een donkere wolk in het westen hangen. Ik besluit om minder te gaan drinken want als het zo regenachtig blijft moet ik er niet aan denken dat ik zo vaak uit mijn droge bed moet om te plassen. De dag past bij mijn intentie: verdriet en twijfel.



Ik kruip in mijn bed om weer warm te worden terwijl de zon nog lang niet onder is. Dat zal een lange nacht worden want het ziet er niet naar uit dat het weer verbetert. In bed krijg ik het eindelijk een beetje warm en het zonnetje komt even tevoorschijn. Er zijn flinke windstoten waardoor de bladeren hard ruisen en de takken buigen. Bij iedere windvlaag geef ik een loslaatboodschap, voor mezelf en anderen. Ik bedenk ze tussen de vlagen door. Sommige windstoten zijn behoorlijk heftig en duren lang en op de een of andere manier passen ze bij de loslaatwens. Ik ga mijn voorlaatste nacht in. Van Simone heb ik begrepen dat dag 4 zwaar is. Hoe zouden zij het samen hebben in ons Franse huisje? Ik denk dat daar het vuur aan is.

In bed heb ik voor de 4 windstreken een gedicht geschreven

Het oosten

*Vrijheid- als een vogel
Een vlinder
Een vlieger
De aarde diep
De hemel hoog
En alles is voor jou
Als je het ziet*

*Geboren worden
Als het vallen op aarde
Uit de hemel
Waar je wacht
Op een goede moeder
Een goede vader
Om samen verder te gaan
In vrijheid*

Het zuiden

*Dank aan alles
En iedereen
Voor het zijn
Het kijken en ruiken
De wind, de zon
Maan, sterren, heelal
Zo groots
Dat je er klein van wordt*

*Je mag er zijn
Je mag kijken en ruiken
Eten en drinken
En dankbaar zijn*

Het westen

*Wonden in je ziel
In je lijf en leden
Vraag om hulp
Om te helen
Te genezen
Blij te zijn
Iedereen heeft een roodborstje
Op zijn schouder
Aan wie je kunt vragen
Genees mij
Red mij
Begrijp mij
Hou van mij*

Het noorden

*Leren is weten
Tot je laten komen
De wijsheid
Het inzicht
Begrip
Voor jezelf
En anderen
Om te delen*

*Met beide benen
Op de grond
Aards
Werelds
Vol plannen
Die lukken*

Mijn bed en het zeil liggen stand-by voor de regen want het blijft waaien en af en toe begint het te druppelen. Op een gegeven moment is het stil en roepen twee uilen boven mijn hoofd naar elkaar, heel indrukwekkend. Vanmorgen vroeg toen het bijna licht was gebeurde het nog een keer. De uil staat voor wijsheid en dood, dus dat komt goed uit bij deze sterfdag.

Dag 4

Goedemorgen laatste dag. Ik heb niet goed geslapen, pijn aan mijn heupen en af en toe hartkloppingen. Te weinig gedronken denk ik, maar het gevolg is dat ik er maar een paar keer uit heb hoeven gaan. De zon schijnt door de bladeren en ik denk dat het een mooie laatste dag wordt. Ik ontbijt uitgebreid op bed (3 koppen water) en luister naar de stilte, afgewisseld met een kraaiende haan die ik voor het eerst hoor. Ik ga geen water halen, dus geen tocht naar boven. Wel ga ik straks naar de buddyplek om te kijken of alles in orde is met Ina. De overkant van het dal ligt al in de zon.

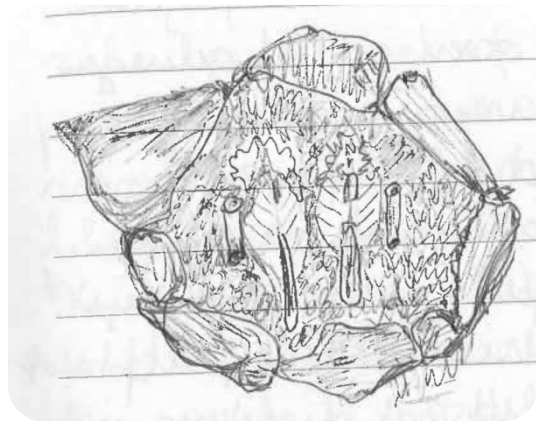
Vandaag ga ik werken aan mijn relatie met mijn dochter. Ik hou vreselijk veel van haar en zij van mij maar toch doen we elkaar tekort, pijn en verdriet zonder dat te willen. Hoe komt het dat ons contact matig is en wat kunnen we er aan doen? Ik heb een keer onze horoscopen laten trekken en daaruit bleek dat er nogal wat sterrenbeelden tegenover elkaar staan.

Het eekhoortje springt voor me van tak op tak.

De laatste tijd gaat het beter, ik heb het idee dat ze meer inzicht in zichzelf krijgt en ik beter naar haar luister. Hoe zal ik het aanpakken om aan onze relatie te werken. Ik besluit om voor ieder van ons een poppetje te maken en twee papiertjes met voor beiden alle goede eigenschappen. Die leg ik bij het poppetje. Ik vraag de das om ons te helpen dankbaar met elkaar te zijn en elkaar te respecteren, te waarderen om wat we zijn. Daarna begraaft ik alles en hoop dat de aarde zijn wijsheid over al onze intenties laat gaan en zorgt dat het beter gaat.

Als ik de lijstjes maak met positieve punten blijkt eigenlijk dat we veel meer met elkaar gemeen hebben dan ik denk. Er zijn een paar punten waarin we erg verschillen. Zij is erg analyserend, ik ben van de grote lijnen. Zij is een realist, ik een fantast, zij is spiritueel, ik ben aards. Zo kan ik nog wat verschillen noemen maar de overeenkomsten zijn veel overtuigender. Daar moet ik me aan vasthouden.

Na het eren van het Noorden en het bedanken voor de nacht heb ik de twee poppetjes met salie bewierookt en mijn wens uitgesproken. Het graven van het gat kost me moeite. Mijn energie is laag en de plek die ik heb uitgekozen laat zich moeilijk bewerken. Middenin zit een grote steen. Eerst wil ik op een andere plek gaan graven maar ik realiseer me dat ik de problemen niet uit de weg moet gaan en voor de gemakkelijkste weg moet kiezen. Ik ga erbij zitten en haal de steen er met veel moeite uit. Het is een mooi rond gat geworden, midden in het kleine medicijnwiel. De bodem bedek ik met varens en ik leg de twee poppetjes en de lijstjes er zachtjes in.



Daarna maak ik het gat dicht, een emotioneel moment omdat het lijkt alsof je een graf dichtgooit. De resten van de smudge gooi ik op de verse grond. Laat de aarde nu maar zijn werk doen en alles verteren.

Ik heb het koud, misschien door het niet eten, er is niets te verbranden. Voor het eerst hoor ik kerkklokken. Omdat het zondag is of komt het door de windrichting? Het is zeker nog geen twaalf uur, ik denk dat het rond elfen is. Ik besluit wat te gaan springen om warm te worden maar ik moet mijn energie sparen als ik morgenvroeg naar boven moet lopen.

Als ik terugkijk op de afgelopen dagen voel ik vrede en dankbaarheid. Ik merk wel dat ik een doener ben: zitten, denken en mediteren lukt me maar moeilijk. Nu is dit mijn eerste spirituele reis en ervaring dus het is mogelijk dat dat komt in de toekomst, dat je daar getraind in moet zijn. Heel bijzonder vind ik de klankschalen die ik in mijn hoofd gehoord heb en de zon die naar me toe kwam. Ook heel mooi is het roodborstje dat er steeds is als ik het nodig heb. De ceremonie over het verdriet vind ik het heftigst tot nu toe. Ik weet niet hoe het vanavond zal

zijn met de death lodge, mijn sterven en wedergeboorte. Het inzicht van de eerste nacht dat ik eerlijk moet zijn en niet altijd voor het compromis moet kiezen zal me helpen om vrij te zijn. Wat betreft vriendschappen heb ik het inzicht gekregen dat ik veel waardevolle vrienden heb, ook al zie ik ze niet meer. Tijdens de ceremonie met mijn dochter heb ik ervaren hoeveel we gemeen hebben, daar moet ik op focussen als het lastig tussen ons gaat.

Ik heb de raad van Simone om zacht voor mezelf te zijn zeker opgevolgd en ben veel zachter geweest dan normaal. Ik heb mezelf toegestaan om te zijn en te doen wat ik wil. Ik heb mezelf verveeld en tijdens die verveling allerlei ideeën gekregen. De lichamelijke ongemakken wegen niet op tegen alle giften die naar me toekomen. Een pijnlijke heup, kou, wat doet het er toe als ik zulke mooie ervaringen heb. Ik moet toegeven dat ik, naast de dankbaarheid om dit allemaal mee te mogen maken, ook dankbaar zal zijn als ik weer in mijn eigen bed lig.

Ik loop toch naar de waterplek maar nu met een lege en een volle fles. Als ik er alleen een lege neer zet denken Ad en Simone dat ik nog meer water nodig heb terwijl ik het niet op krijg. Ik wil me eigenlijk helemaal wassen om voor de death lodge schoon te zijn maar ik heb het zo koud en de zon is weg. Bij de waterplek ligt een prachtige ronde witte steen met glinstertjes erin die ik in het midden van het kleine medicijnwiel leg. Bij de waterplek heb ik een leeuw van mos neergelegd, als dank voor de waterdragers en mijn beschermers.

De lucht ziet er weer dreigend uit en de wind wordt onrustig. Ik ga naar de buddylek nu het nog droog is. Ina heeft een prachtig boeketje voor mij neergelegd, alles is goed in haar kamp. Ik leg de laatste steen in de boom en neem de linten me. Alles vandaag voor het laatst. De laatste keer naar de waterplek de buddylek en de laatste nacht. Ik schrijf een gedicht voor Simone, Ad en Ina.

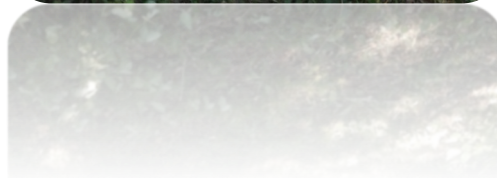
Vanwege de kou kruip ik in bed. Ik lig er net in of het begint hard te regenen. Mijn huis van stenen voor de death lodge heb ik al klaar gemaakt, als de zon onder is gegaan kunnen de mensen komen om me vaarwel te zeggen. Ik hoop dat het lukt om mensen op te roepen en er geen toneelstukje van te maken. Ik moet hardop met ze praten en dat lijkt me moeilijk.

Ik lees mijn motivatie nog eens door en merk hoezeer die vanuit mijn hoofd geschreven is. Wat kan het me schelen wat ik na oktober 2014 ga doen als ik stop met werken. Ik ga leven. Ook het thema loslaten komt me bedacht voor. Natuurlijk moet ik van alles loslaten maar is dat niet natuurlijk als je de 60 bent gepasseerd? Je kunt niet eeuwig verantwoordelijk zijn voor het wel en wee van je kinderen. Ik heb wel twee avonden 'losgelaten' maar dat was meer wensen de wereld in sturen zodat het met anderen en mezelf beter gaat, de ballast overboord. Ik wilde met angst aan de gang maar in plaats daarvan is verdriet gekomen.

Wat betreft angst, ik heb opgeschreven wat me allemaal bang maakt en daar zal ik iets mee moeten. Meer ontspannen en met vertrouwen naar de dingen kijken misschien?

Ik start met de death lodge en vraag de schepper om me te helpen. Ik zeg: 'als je bestaat geef me dan een teken'. Op dat moment hipt het roodborstje boven mijn hoofd heen en weer. Ik ben overtuigd, er is iets dat schepper heet. Of dat nu Jezus, Boedha of Mohammed is of iets dat veel spiritueler is doet er niet toe. Ik voel me gesteund door hogere krachten.

De death lodge gaat heel goed. Mijn vader en moeder komen afscheid nemen, een heel emotioneel moment als mijn vader vertelt hoeveel hij van me houdt. Bij het afscheid van mijn ongeboren kindje moet ik hard huilen en vraag ik om vergeving omdat ze misschien gevoeld heeft dat ze niet welkom was. Ik heb mooie en indringende gesprekken met mijn kinderen, alles hardop, zonder dat het gekunsteld overkomt. Daarna komt Ad vaarwel zeggen en op dat moment hoor ik vlakbij twee mannen praten. Ik breek mijn gesprek met Ad af en stap uit mijn sterfhuis om te kijken wat het is. Buiten is het al donker dus ik denk dat ik een zaklamp moet kunnen zien.





De stemmen blijven komen met tussenpozen, lang nadat ik terug gegaan ben naar mijn lodge en het gesprek met Ad in stilte heb afgemaakt. De magie is echter weg. Na Ad volgen nog vele vrienden, familie en bekenden. Behalve de mannenstemmen is er volop accordeonmuziek zodat ik aan al mijn bezoekers uitleg dat ik een vrolijk afscheid wil. De eentonige muziek maakt me lacherig. Dit hebben Simone en Ad niet voorzien. Als het even stil is heb ik de hoop dat ze klaar zijn maar dan begint er weer een liedje dat sprekend lijkt op het vorige deuntje. Als ik besluit om op te houden (het is ondertussen aardedonker) en ga sterven realiseer ik me dat het geen twee pratende mannen zijn maar een stem in een luidspreker is die de muziek aankondigt. Ik ben voor niets bang geweest.

Nu kan ik echt sterven. Ik heb geprobeerd, heel diep, om echt dood te gaan en op een gegeven moment zie ik in mijn gesloten ogen een lichte tunnel. Dus toch!

Na het sterven is het heerlijk om opnieuw geboren te worden, me uit te rekken en de koude nachtlucht te voelen. Daarna ben ik snel in bed gedoken voor de warmte met de intentie om de hele nacht wakker te blijven. Dat is niet gelukt want op een gegeven moment realiseer ik me dat het licht is. Ik kleed me snel aan en doe de laatste spullen in mijn rugzak. Met de zaklamp zoek ik mijn weg terug en als ik op een groter pad kom merk ik dat de zon helemaal niet op is maar de maan even alles in het licht heeft gezet. Ik loop door, ik ben kapot en bibberend en duizelig kom ik bij de poort aan. Na het hoornblazen komen Simone en Ad redelijk snel naar de poort en ik hoor dat het kwart over vier is. Ik heb mijn reis beëindigd, twee uur voordat het echt ochtend is, maar ik ben tevreden.

Simone heet me welkom en vraagt: wat brengt je hier terug?

Ik kan niet goed nadenken en antwoord: alles.

Het praten gaat moeilijk na vier dagen alleen zijn. Het welkom is hartverwarmend, ik kom weer thuis in de echte wereld en ben veel ervaringen en inzichten rijker. Tevreden, moe, voldaan en vol goede moed.

De afsluitende zweethut-ceremonie gaat grotendeels langs me heen, ik ben een beetje van de wereld. Ik voel dat het weer heel warm is in de hut, ik zeg dingen maar weet niet meer wat ik gezegd heb en de ceremonie lijkt snel afgelopen. Buiten staat er een schaal met vers fruit waar we voorzichtig een stukje uit nemen. Heerlijk na al dat water, net als de yoghurt in de middag en de soep bij het avondeten. De komende twee dagen zijn er om te landen, weer in een normaal ritme te komen en alles te laten bezinken. Ik voel me vrij, blij en heel rustig.

Tijdens het gesprek met Ina en Simone merk ik hoeveel ik geleerd en gedaan heb in die vier dagen, hoeveel gedachtes ik toegelaten heb en echt uitgedacht heb.

Een Vision Quest die mij heel veel brengt, een eerste stap op weg naar een nieuwe dag.

Later

Op de tweede avond na onze terugkeer uit de droomwereld hebben we samen gegeten in een uitgelaten en eufore stemming. Ik mag weer eten, een glaasje wijn drinken en in een lekker bed slapen. Ik heb

gedaan wat ik me voorgenomen heb en volgens mij hebben alle anderen hetzelfde gevoel van een soort triomf. Simone en Ad hebben het zwaar gehad tijdens ons verblijf. Ad vertelt me dat hij 's nachts voortdurend wakker lag om zich met ons te verbinden en om eventueel te reageren als er iets was. Maar zowel Ina als ik hebben de vier dagen zonder problemen doorstaan, behalve dan mijn eerste nacht. Het was een geweldige ervaring en tijdens het eten lachen we en bedanken we elkaar voor alles.

Ik voel me licht, rustig en tevreden. Na het afsluitende eten gaat het leven meteen weer in een stroomversnelling. Alles opruimen en klaarmaken voor vertrek. De terugreis verloopt heel harmonieus met een speciale ontmoeting op een camping. Een eenzame fietser die zijn scheiding verwerkt door een fietstocht van duizenden kilometers. Omdat je zelf zo open bent maak je meteen contact. Hij heeft met ons gegeten en was blij dat hij kon praten over zijn verdriet. Het is heel anders als je vrijwillig alleen in het bos bent of op zoek bent naar jezelf na een dramatische gebeurtenis.

Vijf dagen na de Vision Quest begin ik weer te werken. Ook achter mijn bureau merk ik een groot verschil, meer ontspannen en open staan voor alles wat er komt. Rust in mijn hoofd en mijn lijf al is de takenlijst na mijn afwezigheid lang en ligt mijn kantoor boordevol klussen. In de auto realiseer ik me dat ik goed op het verkeer moet letten omdat ik de neiging heb weg te dromen en me weer in het bos te wanen. De lucht, de kant van de weg en de ondergaande zon lijken belangrijker dan de auto's en dat is niet verstandig. Focussen!



Drie weken na mijn reis kan ik mijn bosgevoel nog steeds vasthouden. Ik moet er moeite voor doen maar als ik pijn voel in mijn nek is het volstrekt natuurlijk dat ik het roodborstje te hulp roep. En het helpt nog steeds, zo mooi. Als het even erg druk wordt op het werk en ik spanning voel opkomen roep ik het hert te hulp. Ik merk dat mensen anders op me reageren. Ze vertellen me allerlei persoonlijke dingen en ik luister, soms vol bewondering, naar hun speciale verhalen.

Iedereen is benieuwd naar mijn ervaringen. Er zijn vrienden die nooit gedacht hadden dat ik het echt zou doen of dat ik na een dag alweer terug zou komen. Nee hoor, ik heb de vier dagen bijna helemaal uitgezet, alleen twee uur te vroeg teruggekomen maar dat komt door de maan. Als ik mijn ervaringen vertel en hoe geweldig het was maak ik anderen enthousiast, ze willen het ook gaan doen. Dit verhaal heb ik geschreven om hen deelgenoot te maken van de details, de ceremonies en mijn gevoel op dat moment. Het was een topervaring en ik voel me ontzettend dankbaar en vol goede moed voor de toekomst.

Dank Simone en Ad voor jullie verbinding, steun en opvang na afloop.
Dank Ina dat ik deze reis samen met jou heb mogen maken.

Meer informatie:

www.medicijnwiel.nl

www.simonevandenheuvel.nl