



Hella Kuipers
schrijfcoaching
cursussen

Heldenreis Nieuwsbrief jrg. 4 - nr. 3 - juli 2012

verschijnt 11x per jaar (niet in januari)

Nieuws en Actualiteiten

In juli en augustus is het schrijfcafé gesloten.

Het [Heerenveense Schrijfcafé](#) biedt een ontspannen manier om met schrijven kennis te maken. Tijd: 10.00 – 12.00 uur. Kosten €12,50.

In september gaan we weer van start, maar waar? We zijn op zoek naar een nieuwe locatie. Vind je De Koningshof geschikt? Heb je een beter idee? Alle suggesties zijn van harte welkom!

Mail ze naar info@heldenreis.nl of info@spiegelskrift.nl.



ZOMERSCHRIJVEN BIJ DE KRUIDHOF

Drie schrijfworkshops op een unieke locatie: Botanische tuin de [Kruidhof](#) in Buitenpost.



Drie informele bijeenkomsten waarin we – met de tuin als inspiratie – schrijven aan de hand van speelse en gevarieerde opdrachten. Neem pen en papier mee, en open ogen, oren en neus. Schrijfervaring is niet nodig. Het plezier in het schrijven staat voorop.

- data: **16 juni, 7 juli, 11 augustus**
- tijdstip: zaterdagmiddag van 2-4 uur.
- kosten: €20,00 (inclusief toegang tot de tuinen en het IJstijdenmuseum en 2x koffie/thee), ter plekke te voldoen.
- locatie: Botanische Tuin De Kruidhof, Schoolstraat 29B, 9285 NE Buitenpost.
- Aanmelden: info@heldenreis.nl of 058-2166191
- [alle info](#)

Ik hoop iedereen na de zomer te mogen begroeten op een van de vele workshops die ik ga geven bij de [Volksuniversiteit Fryslân](#).

ONLINE CURSUSSEN

Voor de meeste mensen zijn zomerse schrijfretraites onbetaalbaar.

Waarom gun je jezelf in plaats daarvan niet een paar lessen uit de cursus [Honderd Valkuilen](#)?

Of een consult van de [schrijfcoach](#), zodat je weer vol nieuwe inspiratie verder kunt met je boek?

Of je bestelt het [Boekschrijfboek](#) en gaat elke dag zitten schrijven in de zon, in de tuin, op je balkon, op een terrasje, of een bankje in het bos.

MP's

Wat je ook doet, doe in elk geval je Morning Pages, ook op vakantie!

Uit de [Artist's Way cursus](#):

MP's zijn een vorm van meditatie, van wijsheid opdoen omtrent jezelf. Je kunt ze niet fout doen. "Fout doen" betekent dat je jezelf vergelijkt met een schimmig ideaal buiten je. Terwijl je bezig bent jezelf te definiëren naar je eigen maatstaven.

Ook hoeft je je niet per se te houden aan wat Cameron voorschrijft. Ik vind het zelf bijvoorbeeld prettig om na een bladzijde te lezen in een inspiratieboek en daarover te schrijven. Zo ontdek ik wat ik zélf vind, door me te verhouden tot de ideeën van anderen.

Hoe groot die bladzijden moeten zijn? In *The Right to Write* geeft Cameron ongeveer A4 aan. Gewoon schrijfgrootte mag ook! Zelf houd ik ervan om een mooi schrijfboek te kopen, terwijl dat anderen juist het gevoel geeft dat ze ook 'mooi' moeten schrijven.



Het is echt beter om MP's met de hand te schrijven. De link met je hart is dan directer. Als het fysiek onmogelijk is, mag je best op je laptopje typen, maar niet aan je bureau. MP's moeten je niet het gevoel geven dat je aan het werk bent. In zware tijden valt het me makkelijker mijn gevoelens op de computer te uiten dan met de hand. Iets minder bloedig, zeg maar. Niks mis mee. Ik merk dat als ik een tijdje de MP's laat versloffen, er iets misgaat, zowel in mijn hoofd als in mijn lijf. Zodra ik ze weer oppak, kom ik thuis bij mezelf.

MP's

Hét grote vertaalprobleem bij The Artist's Way: hoe vertaal ik Morning Pages. De vertaler heeft voor "ochtendpagina's" gekozen, wat letterlijk weergeeft wat er staat, en toch de lading niet dekt.

Niet alleen is de klank lelijk met al die g's, ook is een pagina al klaar, het is een blad vol letters, gedrukt of beschreven. Morning is zangeriger dan ochtend, misschien doordat het qua klank zo dicht bij mourning ligt. Ochtend is zo actief, "vanochtend ga ik ..."

Een vroegere schrijfvriendin noemde het "ontbijtschrijven" omdat ze het aan de keukentafel deed, met thee en beschuitje. Mij klonk dat te kruimelig, want ik doe ze in bed, mijn MP's.

Ik doe ze ook niet altijd 's morgens. Soms is de ochtend te druk, moet ik te vroeg op, heb ik niet de energie om de wekker een half uur eerder te zetten, en dan doe ik ze 's avonds.

Ik ben intussen wel zo ervaren dat dat de omdetuinleiding van de Censor niet meer in de weg staat. Moest je ze dan AP's noemen?

Op een mooie morgen had ik het er op twitter ook weer eens over. En zo uit de losse pols bedacht ik: [MijmerPagina's!](#) Dan kun je gewoon MP's blijven zeggen, het dekt zowel 's ochtends als 's avonds de lading ... Klaar!

Klaar?

Gedeeltelijk. Want het woord mijmeren moet je natuurlijk niet het gevoel geven dat MP's alleen voor filosofische beschouwinkjes zijn, zo á la [Coelho](#).

MP's zijn voor alles: mijmeren, schelden, klagen, razen, vervelen, uitproberen, liegen, waarheden, dichten, openen, overschrijven, doorkrassen.

MP's zijn gewoon Mijn Pagina's.

Waarin je de goudmijn die je bent volledig uitgraaft.

schrijfboek van de maand

The [three marriages](#) - reimagining work, self and relationship van David Whyte is natuurlijk geen schrijfboek.

David Whyte is een dichter van wie ik veel gedichten gebruik in de Heldenreis-Cursus. Als geen ander weet hij de dramatische kernpunten van een heldenreis te verwoorden.

Dit boek handelt over hoe je in het leven al die drie aspecten - werk, relatie met jezelf en een relatie met een Belangrijke Ander - met elkaar in evenwicht moet brengen, en liefst zo dat ze elkaar aanvullen en in elkaar overlopen.

Hij vertelt over keerpunten in zijn leven die hem tot nieuw inzicht brachten (een mooie autobio-oefening om zelf eens te doen!), en daarbij trof ik een ervaring aan die zo schitterend verwoordde wat

een Drempelwachter doet op een [Heldenreis](#) (in fictie, en evenzeer in het echte leven), dat ik hem jullie niet onthouden wil.



Whyte reist veel, en op elke verre reis kom je de etappes van de Heldenreis tegen.

Hij bezoekt met een groep een klooster in Katmandu, dat bekend is om zijn houtsnijwerk. Vanuit het scherpe berglicht stappen ze in het voorportaal, waar het pikdonker is opeens. Whyte murmelt iets tegen de persoon naast hem, dan wennen zijn ogen aan het donker en ziet hij een eng vertrokken gezicht, met wilde ogen en een agressieve mond. Hij schrikt zich dood.

Dan realiseert hij zich dat hij naar een Vajrapani kijkt, de drempelwachter die elke boeddhistische tempel bewaakt, en vraagt zich af waar die paniek vandaan kwam.

Zo'n beeld, dat staat voor alle dodelijke dingen die ons kunnen overkomen - tsunami, aardbeving, bom - vraagt zich niet af of we genade verdiend hebben. Hij is niet geïnteresseerd in onze levensbeschrijving. Hij doorziet onze angsten en roept ze op. In die zin is hij een bondgenoot, die ons helpt onze angsten onder ogen te zien.

Hij staat niet voor de ingang om ons de toegang te weigeren als we niet spiritueel salonfähig zijn, hij vraagt ons alles mee te nemen, ook de primitiefste angsten.

Het boek is een grote schatkamer, waarin Whyte voorbeelden aanhaalt uit de levens van R.L. Stevenson, Jane Austen, en Pema Chödrön.

blijf schrijven!
Hella Kuipers