

Nieuws en Actualiteiten

"LIVE" CURSUSSEN

Ik was zo blij dat het januari was, en toch liep ik na een tijdje weer met de ziel onder de arm.

Er was geen flow, ik had het gevoel dat mijn werk stillag en vastliep. Tot iemand me verstandige dingen zei, over loslaten, en de wereld insturen.

Al dat mooie materiaal dat maar vermomd als nulletjes en eentjes in mijn computer ligt te grubelen, omdat het niet gebruikt wordt, stuur het de wereld in!

En alleen dat voornemen al bracht meteen weer een prachtige klant op mijn pad, met een filosofisch mooi peuterverhaal.

Maar dat terzijde.

Hoe ik het nu bedacht heb is zo:

Op 1 februari 2014 gaan er twee cursussen "live."

Dat betekent dat je voor **€10** een wachtwoord krijgt om al het materiaal te kunnen downloaden. Je kunt er dan zelf mee

aan de slag. Voor feedback van mij moet je wel betalen, natuurlijk, maar de cursisten kunnen elkaar ook feedback geven, door links naar hun verhalen op de site of op de [Heldenreis Facebookpagina](#) te zetten. Ik hoop dat er zo echte schrijfgemeenschappen ontstaan.

Om het jaar te beginnen met twee cursussen die er vooral op zijn gericht om uit te vinden wat je werkelijk wilt, wie je werkelijk bent, en wat je in de weg staat om daar mee aan de slag te gaan, heb ik om te beginnen [Heldinne's Reis I](#) online gezet, en [The Artist's Way](#).

Op de site kun je precies nalezen hoe het allemaal werkt.

Later in het jaar volgen de andere cursussen.

€10 voor een complete cursus. Omdat ik denk dat het belangrijk is om ze te doen. Omdat ik denk dat creativiteit het enige is wat de wereld kan redden.

Dus.

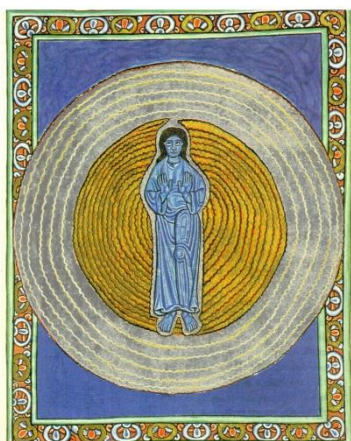
Ga.

En zegt het voort, stuur deze nieuwsbrief door.

HILDEGARD VON BINGEN

Ooit wil ik een cursus of workshop geven met als leidraad Hildegard von Bingen. Het geheel moet nog een naam krijgen, een thema, een focus, een rode draad.

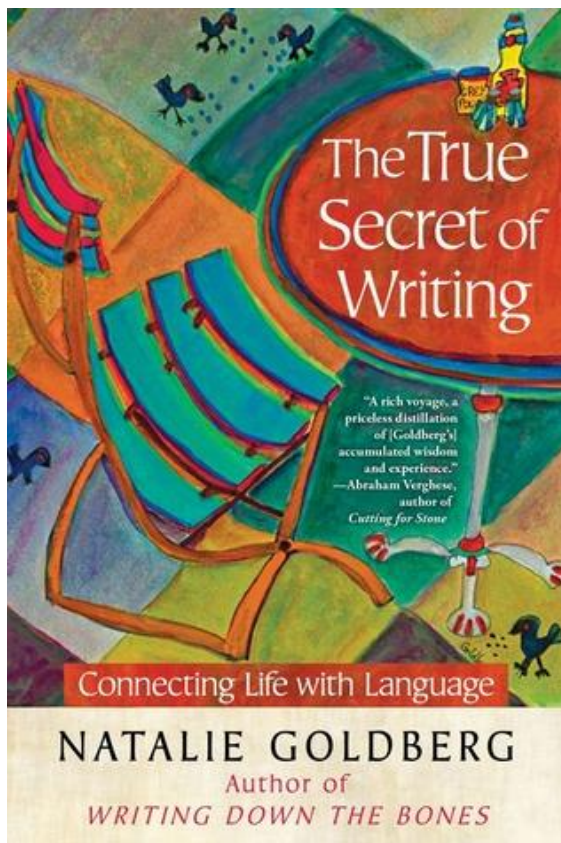
Maar dit stadium is ook zo heerlijk: inlezen, zoeken. Ik heb een prachtige roman over het leven van Hildegard gelezen ([Illuminations door Mary Sharatt](#)), heb de film [Vision](#) van Margarethe von Trotta gezien, ben voor de tweede keer begonnen in het boek van Miek Pot, [Hildegards Godin](#), ben al die mooie miniaturen aan het verzamelen, en merk dat de flow weer terugkeert.



Deze zomer ga ik naar Disibodenberg, waar het klooster stond waar Hildegard als jong meisje ingemetseld heeft gezeten.



GEHEIM



Er zijn van die schrijfboekenschrijvers van wie je elk boek wilt lezen, al was het alleen maar om het gevoel van verrukking even terug te krijgen. Je weet dat het bestaat, de verrukking van het schrijven, maar je moet het altijd weer opnieuw bevechten.

In *The True Secret of Writing* (vertaald als [Het Ware Geheim van Schrijven](#)) vertelt Natalie Goldberg over de Zenmeditatie-retraites die ze leidt, en waar ze zelf het element van schrijven aan heeft toegevoegd.

Wat me er zo aan boeide was dat ze niet een serie voorschriften geeft, maar gewoon kalm laat zien hoe zij het doet en wat het haar en haar cursisten brengt.

Want hoezeer ik ook geloof in het basisgereedschap van The Artist's Way (de Ochtendpagina's, het Kunstenaarsafspraken, de Wekelijkse Wandeling), ik weet ook hoeveel weerstand ze kunnen oproepen, alleen door het feit dat ze voorgeschreven worden.

Met de schrijfveren merk ik dat ook. In mijn serie schrijfworkshops was in december de workshop schrijfveren, en ik had de cursisten gevraagd de komende maand zo vaak mogelijk een schrijfveer te doen. Een enkeling schrijft zich de blaren op de vingers, maar de meerderheid doet het toch niet.

Het moet zover komen dat het een gewoonte wordt als tandenpoetsen. Geen voorschrift

van buitenaf, maar een gevoel van missen als je het niet doet. Vergeten je vitaminepil te nemen en je de hele dag een beetje ontregeld voelen.

Schrijven is voor iedereen, zegt Goldberg, net als eten en slapen. Niet alleen maar voor wie een Grote Roman wil schrijven. In haar meditatiepraktijk doet ze de basisingen: ademen, stilte, zitten, lopen. En schrijven. Net zo. Niet voor de pareltjes, maar juist voor het accepteren van alles wat er in je geest opkomt.

En intussen geeft ze pareltjes van opdrachten.

- Die momenten waarop je je opeens van iets nieuws bewust werd, wat heb je ermee gedaan? Welke heb je genegeerd? Kun je ze als nog beantwoorden?

- Wie is je muze? Wie is deze week je muze?

- Schrijf na je werk. Schrijf met de moeheid.

- Schrijf jouw liefdesverhaal. Het verhaal van je teleurstellingen. Van je toetjes. Van je hardloopschoenen. Van je eenzaamheid.

- Schrijf je memoires in 6 woorden. En nog eens.

- Wat was je originele gezicht voor je ouders geboren werden?

- Maak een lijst van gelegenheden om een gedicht voor te schrijven. Schrijf ze.

- Schrijf 10 minuten met alleen woorden van één lettergreep.

En schrijf met de grondbeginselen van mindfulness:

1. Niet oordelen
2. Geduld
3. Frisse blik (Beginner's Mind)
4. Vertrouwen
5. Niet streven
6. Accepteren
7. Loslaten



"Like" de [Heldenreis Facebookpagina](#), met dagelijks citaten, tips, schrijfnieuwtjes en inspiratie. En jullie cursusinzendingen ...

Blijf schrijven!
Hella Kuipers