

JULIA CAMERON
Leven volgens
The Artist's Way

Een intuïtief pad naar creativiteit



INLEIDING

Ik zal maar bij het begin beginnen. Dit boek gaat over je wegwijzer, dus zal ik om te beginnen een definitie van ‘wegwijzer’ geven en de meest gestelde vragen beantwoorden. Wat is het? Kan iedereen dit krijgen? Onder ‘wegwijzer’ verstaan we aanwijzingen die van een hogere bron van wijsheid komen dan waar we normaliter mee te maken hebben. Het is de reactie van het universum op een vraag: ‘Hoe zit het met X?’ Zulke wegwijzers zijn voor ieder van ons beschikbaar. Het is niet alleen de specialiteit van een elitegroep, iedereen kan om een wegwijzer vragen en die ontvangen. Je hoeft er alleen maar open voor te staan.

De wegwijzer is de vierde, wezenlijke tool van *The Artist's Way*. *Leven volgens de Artist's Way* geeft je een kijkje in mijn leven en het vertrouwen dat ik op elk kritiek moment in mijn wegwijzer heb. In dit boek nodig ik je uit om – net als ik – deze tool te gebruiken om je door alle gebieden van je leven te gidsen.

In mijn vorige boeken schreef ik over de creatieve kunst van het luisteren en het gebed, en hoe we begeleiding kunnen krijgen door die oefeningen en onze *morning pages*. Nu neem ik je nog een stap verder mee. Je zult zien dat het gebed de weg vrijmaakt voor wegwijzers, dat morning pages ons voorbereiden op onze wegwijzers bij het schrijven. Bij wegwijzers stellen we vragen op papier en krijgen daar ook antwoorden. Ik zal jullie laten zien hoe deze oefening mijn leven en mijn kunst heeft versterkt. Mijn wegwijzer en mijn kunst zijn mijn

manier van denken geworden... de manier waarop ik wijs word uit de wereld. Ik luister altijd naar mijn wegwijzers.

In dit boek laat ik je een persoonlijke, kwetsbare kant van mezelf zien; ik beschrijf dat wegwijzers me helpen als ik ergens over twijfel. Uiteindelijk ervaar ik geloof. En ja, een wegwijzer bij het schrijven draagt bij aan een gelukkiger, lichter leven. Hij stelt gerust, aardt ons en kan een eind maken aan onze twijfels, onrust en angsten. Hij brengt ons naar onze innerlijke wijsheid en authentieke zelf.

Ik hoop dat dit boek zowel aanlokkelijk als rustgevend zal zijn. Ik hoop dat je het diepe onderzoek en de praktische toepassing van deze wezenlijke tool heerlijk zult vinden. Misschien zul je door mijn ervaring inzien dat het meditatief – en leuk – kan zijn om om een wegwijzer te vragen.

Ik vraag me af hoe dat nu met X zit, denken we misschien, en als we ons dat afvragen, wordt er een vruchtbare bodem gevormd voor onze wegwijzer. We stellen de vraag 'Hoe zit het nu met X?' en we merken dat onze vraag wordt beantwoord. Iets of iemand antwoordt ons. We 'horen' de informatie die onze vragen beantwoordt. Onze wegwijzer is eenvoudig en eerlijk, maar toch krachtig.

Romantiek, financiën en ingewikkelde zakelijke bezigheden zijn allemaal dingen waarvoor je wegwijzers kunt vragen. Wat voor mij begon als een begrensde kwestie, werd al snel een avontuur. Ik merkte dat wegwijzers verstrekkend en betrouwbaar waren. De wijsheid die ik voorheen bij menselijke bronnen had gezocht, was nu voorhanden bij spirituele bronnen. Ik herinner me nog goed hoe opgewonden ik was toen ik dat ontdekte. 'Bedoel je dat ik alles kan vragen?' riep ik uit.

Ja.

En dat deed ik dus. *Waar zal ik nu eens over schrijven?* werd een veelgestelde vraag.

Schrijf over het gebed, kon dan een antwoord zijn. Of: *schrijf over vriendschappen*.

Of, in het geval van dit boek: *schrijf over wegwijzers. Je gebruikt ze al dertig jaar. Vertel nog meer*. De wegwijzer had gelijk. Ik had in *The Artist's Way* over wegwijzers geschreven en schreef daarna dertig jaar zonder het er ooit nog over te hebben, ook al maakte ik er altijd wel gebruik van. Ik ging het als een vierde essentiële tool zien – een soort veiligheidsnet dat de drie tools die ik al had, ondersteunde.

Mijn wegwijzers hebben me meer dan dertig jaar lang in productieve richtingen geleid. Ik ging erop rekenen. Ik merkte al snel dat ze me, in combinatie met de andere tools, stevig op de benen hielden.

En dus zijn een paar woorden over de andere tools hier wel op hun plaats. Als we alle vier de tools gecombineerd gebruiken, gaan we meer op onze creativiteit vertrouwen. Wanneer we de tools gebruiken, verwezenlijken we een creatief leven.

DE VIER BASISTOOLS

De vier essentiële tools voor creatief herstel zijn: morning pages, artist dates, wandelingen en wegwijzers, oftewel schrijven om richting te krijgen. Alle tools samen hebben mensen over de hele wereld al geholpen om creatief te deblokkeren en gelukkiger en productiever te worden.

Ik raad je aan om al deze tools te gebruiken. In dit boek duiken we diep in de vierde essentiële tool: het schrijven om richting te krijgen. Het is een informatiebron in dagboekvorm over de manier waarop ik het in alle aspecten van mijn dagelijks leven gebruik.

Morning pages

Drie handgeschreven bladzijden, elke morgen zodra je wakker wordt. Ik raad A4-formaat aan – als je kleinere vellen neemt, zul je je gedachten in een bepaalde vorm gaan smeden. Schrijf zo snel mogelijk nadat je wakker wordt drie pagina's over alles wat je maar te binnen schiet. Als je niets kunt bedenken om over te schrijven, schrijf je gewoon: *Ik kan niets bedenken om over te schrijven*. Ja, je mag eerst een kop koffie pakken, maar zorg dat je niet eerst drie kwartier bezig bent om het perfecte kopje te maken. Hoe sneller je begint, hoe effectiever de pagina's zullen zijn.

Het is heel belangrijk dat deze pagina's alleen voor jou bestemd zijn. Laat ze aan niemand zien. Het is een compleet privéplekje om te dromen, wensen te doen, te klagen, te mijmeren en iets te wagen. Ze zijn de basistool voor een creatief herstel.

Artist dates

Neem je artiest, jezelf als kunstenaar – het jonge, speelse deel van je dat iets creëert –, een keer per week mee op een date. Dat hoeft niet veel tijd of geld te kosten. Het gaat erom dat je wat tijd inzet om je op je artiest, en op plezier, te concentreren. Deze miniavonturen zijn feestelijke excursies die je alleen onderneemt. Dat kan een bezoek aan een museum zijn, alleen uit eten gaan bij een nieuw restaurant, een wandeling door een botanische tuin, een film. Een uur of twee is genoeg. Bied weerstand aan je verzet; het is maar al te gemakkelijk om te besluiten dat je 'geen tijd hebt' voor die date. Maar er is al gebleken dat artist dates ons inzicht, inspiratie en geluk verschaffen. Kies een uitje dat je innerlijke artiest enthousiast maakt. Je mag ervan uitgaan dat je succes toeneemt en de synchroniciteit stijgt als je je inzet om regelmatig een artist date te nemen.

Wandelingen

Maak twee keer per week een wandeling, zonder muziek, zonder telefoon, zonder vrienden en zonder hond. Twee keer per week twintig minuten is genoeg om je bewustzijn te veranderen. Misschien kun je op pad gaan met een vraag en kijken of je met een antwoord terugkomt.

Met deze drie tools zijn we er klaar voor om om een wegwijzer te vragen. Je kunt op elk tijdstip, overdag of 's nachts, op zoek gaan naar een wegwijzer – ook al vinden veel mensen dat je dat het best meteen na de morning pages kunt doen. Het verschil met de morning pages is dat je een rechtstreekse vraag stelt: 'Hoe zit het eigenlijk met X?' Morning pages kunnen ons informatie geven over een onderwerp waar we over piekeren, maar ze zijn maar zelden zo gericht als een wegwijzer, waarbij je rechtstreeks om begeleiding vraagt. Aan jou de keuze: je kunt in hetzelfde dagboek schrijven dat je voor je morning pages gebruikt, of – en misschien is dat nog wel beter – in een apart notitieboek dat je speciaal voor dit doel gebruikt. We stellen één vraag tegelijk en luisteren of we een antwoord krijgen. Als we om een wegwijzer vragen, willen we misschien een netelige kwestie gaan begrijpen. Een eenvoudige zin kan onze moeilijkheden duidelijk maken. Een wegwijzer brengt overzicht. Diepe dilemma's kunnen aan de oppervlakte komen en van ons af worden gezet. Toen ik bijvoorbeeld opschreef:

Hoe zit het eigenlijk met mijn schrijven? hoorde ik: *Zet nuchter zijn op de eerste plek*, en ik besepte dat het allemaal een kwestie van geloof was. Mijn twijfel over mijn schrijven was in wezen een gebrek aan vertrouwen.

Schrijven om richting te krijgen

Als we om een wegwijzer vragen, schrijven we een vraag op en daarna datgene wat we ‘horen’. Als we onze wegwijzer volgen, merken we dat we goed en zorgzaam begeleid worden. Als we oefenen in het vragen om een wegwijzer, merken we dat onze wegwijzer steeds vaker en gemakkelijker naar ons toe komt. Als je hier nieuw in bent, zul je misschien gaan twijfelen of het wel echt is. ‘Stel nou dat het alleen maar mijn verbeelding is?’ Dat is het niet – en mocht dat toch zo zijn dan is de verbeelding veel wijzer en goedgunstiger dan we ooit hadden gedacht. De essentiële boodschap van een wegwijzer is de verzekering dat alles goed is, dat moeilijkheden opgelost zullen worden, dat we veilig zijn en begeleid en beschermd worden. Onze wegwijzer komt naar ons toe en we zullen erop gaan vertrouwen.

INLEIDING

The Artist's Way werd in 1992 voor het eerst uitgegeven. In dat boek heb ik het over het vragen om – en vertrouwen op – begeleiding. Ik stippel een pad uit dat anderen kunnen volgen en heb het over de eenvoudige oefening van het vragen om – en ontvangen van – wegwijzers. Mijn toon was al die jaren geleden nogal nuchter. Natuurlijk was het handig om begeleiding te zoeken en erop te vertrouwen.

In de tussenliggende jaren ben ik gaan inzien hoe belangrijk vertrouwen is. We moeten werken aan open blijven staan. Begeleiding is betrouwbaar, maar wij moeten aan dat vertrouwen werken. Hoe vaker we een wegwijzer zoeken, hoe beter we de wijsheid ervan in grote en kleine zaken zien. Dat geeft ons vertrouwen en dus oefenen we erin om vertrouwen te hebben.

In 1992 schreef ik:

Iedereen die trouw morning pages schrijft, zal naar een verbinding met een innerlijke bron van wijsheid worden geleid. Wanneer ik met een pijnlijke situatie of een probleem in mijn maag zit waarvan ik niet denk te weten hoe ik ermee om moet gaan, wend ik me tot de

morning pages en vraag om advies. Dit doe ik door KJ op te schrijven als afkorting voor mezelf, Kleine Julie, en daarna mijn vraag te stellen.

KJ: *Wat moet ik hun vertellen over deze innerlijke wijsheid?* (Vervolgens luister ik naar het antwoord, en dat schrijf ik dan ook op.)

Antwoord: *Je moet hun vertellen dat iedereen een directe lijn heeft met God. Niemand hoeft een telefooncentrale in te schakelen. Vertel hun dat ze deze techniek moeten proberen met een persoonlijk probleem. Ze zullen het zeker doen.*

Dertig jaar later vraag ik nog steeds om wegwijzers. Ik zoek ernaar en ondanks mijn twijfels vertrouw ik erop. Ik heb nu dertig jaar ervaring met wegwijzers en weet dat ze betrouwbaar zijn. En toch heb ik er nog niet zoveel over geschreven als over de andere essentiële tools. Ben ik misschien nog steeds bang te 'zweverig' over te komen?

En wat bedoel ik daar dan precies mee? Ik ben bang dat ik het algemeen geaccepteerde rationele pad heb verlaten. Wegwijzers stippelen per slot van rekening een spiritueel, intuïtief pad uit, een pad waardoor we gaan geloven in iets wat we met ons verstand niet kunnen weten. Is het dan een wonder dat we bang zijn dat anderen ons wat 'getikt' of 'maf' zullen vinden?

Door de jaren heen heb ik mijn vrienden heel zorgvuldig gekozen. Zij vinden niet dat ik maf of zweverig ben, maar geloven net als ik in wegwijzers – en in het bijzonder in mijn wegwijzers.

'Wat zegt je wegwijzer daarover?' vraagt mijn vriendin Jeanette me vaak als ik over een moeilijk onderwerp begin.

'Dat weet ik niet, ik heb het nog niet gevraagd,' zeg ik dan soms spijtig.

'Nou, ik denk dat je je dan beter even kunt gaan melden,' zegt ze dan, omdat ze erop vertrouwt dat mijn wegwijzer correct is. En dus 'meld ik me even'.

Mijn vriendin Laura Leddy vertrouwt ook op mijn wegwijzer. Ze gelooft in haar eigen wegwijzer en ook in die van mij. En bij haar zwak ik mijn woorden niet af. Ik zeg tegen haar: 'Mijn wegwijzer zegt...' en dan citeer ik wat ik heb gehoord. Laura luistert geïnteresseerd en zonder scepticisme. En ik merk dat haar geloof dat van mij versterkt.

Jacob Nordby, ook een goede vriend van me, gelooft ook in wegwijzers. Hij vraagt elke dag om begeleiding en handelt naar wat hij hoort. Hij heeft mijn wegwijzer volledig geaccepteerd. Als ik een richting insla die mijn wegwijzer mij heeft laten zien, neemt hij meteen aan dat die richting de goede is. We geven vaak samen lezingen en door onze wegwijzers verlopen die ervaringen allemaal gemakkelijk, zelfs moeiteloos. We wonen meer dan vijftienhonderd kilometer van elkaar vandaan, maar onze wegwijzers brengen ons ondanks die afstand steeds weer bij elkaar.

Scottie Pierce, een goede vriendin, gelooft in mijn wegwijzer en ook in haar eigen. 'Je bent heel goed verbonden,' zegt ze regelmatig tegen me. 'Je wegwijzer is nauwkeurig, krachtig en exact.' Als ik haar vraag om voor me te bidden, doet ze dat graag, maar merkt dan wel vaak op dat ik 'al op het goede spoor zit'.

Elke avond neem ik even contact op met een andere vriend, Scott Thomas. Hij is een oudste van de Lakota's en psychotherapeut, en roept elke dag zijn eigen wegwijzer op. Als ik mijn dagelijkse tekst schrijf, hoor ik dikwijls van hem. 'Ik ben blij dat je een creatieve avond hebt,' vertelt hij me bijvoorbeeld, want hij vertrouwt erop dat ik bij het schrijven begeleid word. Hij houdt zijn telefoontjes kort, omdat hij 'de flow niet wil onderbreken'.

En dus vraag ik, gesteund door het geloof van mijn vrienden, elke avond om een wegwijzer. Ik vraag of ik iets van de Grote Schepper en van Hogere Machten mag horen. Mijn verzoeken om een wegwijzer worden altijd beantwoord en die antwoorden begeleiden mijn leven.

Als ik lesgeef in de tool van de geschreven wegwijzers, is de vraag die me het vaakst gesteld wordt: stel nou eens dat het alleen maar mijn verbeelding is? Dit boek is mijn antwoord op die vraag. Met dit boek stel ik de vraag: stel nou dat dat niet zo is?

Dertig jaar nadat *The Artist's Way* is uitgegeven ben ik hier om je te vertellen dat ik nog steeds elke dag om een wegwijzer vraag, voor elk onderwerp waar ik hulp bij nodig heb. Het is een oefening waarop ik vertrouw, waarin ik geloof en die ik voor elk gebied van mijn leven gebruik. *Leven volgens de Artist's Way* geeft je een kijkje in mijn leven – en mijn vertrouwen op de wegwijzer bij elke kruispunt. In dit boek zie je hoe en wan-

neer ik deze tool gebruik; ik nodig je ook uit om de techniek waarop ik vertrouwd om me door alle gebieden van het leven heen te bewegen toe te passen – van je relaties tot je omgeving en je carrière. Het is krachtig, positief en voor iedereen beschikbaar.

Welkom bij de creatieve oefening ‘om een wegwijzer vragen’.

OM EEN WEGWIJZER VRAGEN

Ik geloof in hogere rijken en hogere machten. Ik geloof dat onze wereld erdoor aangeraakt wordt en dat we daar alleen maar onze toestemming voor hoeven geven. Zet het hek wijd open, dan komen er allerlei soorten spirituele hulp naar je toe. Gooi het hek weer in het slot en ervaar het leven zonder koplampen. Door een wegwijzer wordt de straling van die koplampen helder en gaan we erop vertrouwen. Als we vragen om leiding, krijgen we die. Als we vragen om een wegwijzer wordt ons leven vriendelijker. De toekomst doemt niet meer vijandig en onbekend voor ons op. Wanneer we om begeleiding vragen, ervaren we een welwillende begeleidende kracht die ons instructies geeft terwijl we verdergaan. Deze kracht ‘spreekt’ op een wijze, vriendelijke toon tegen ons. Moeilijkheden worden minder erg als we de genade ontvangen om ermee om te gaan. We worden zorgzaam en goed begeleid. Er wordt ons verzekerd dat ons pad geen fouten kent. We krijgen te horen: *twijfel niet aan mijn goedheid*, en onze angst vermindert. Als we onze problemen op papier zetten, verminderen onze zorgen. We schrijven en een hogere macht ‘trekt het weer recht’. Onheil maakt plaats voor kansen. Onze pen wordt een instrument van het goede.

‘Maar hoe zit het dan met X?’ blijven we vragen, nog steeds op zoek naar pessimisme. Maar het optimisme wint toch. Er bestaat geen moeilijkheid die niet kan worden verlicht. We worden rechtstreeks geconfronteerd met onze onzekerheid, twijfel en wanhoop. Er wordt ons een zonnige toekomst zonder drama beloofd. Onze hand, die over de bladzijde beweegt, geeft ons een handgemaakt leven. *Alles is goed*, krijgen we te horen en we gaan dat ook geloven. Het is een kwestie van vertrouwen. En vertrouwen wordt geboren uit oefening. We

proberen op kleine dingen te vertrouwen en merken dan dat we op grote dingen vertrouwen. ‘Alles is goed’ wordt een mantra. En we gaan geloven dat alles goed is.

We zorgen zelf voor begeleiding. We vragen er op de pagina’s om en krijgen op die pagina’s ook antwoorden. We worden dapper genoeg om rechtstreekse vragen te stellen, en op die vragen wordt rechtstreeks geantwoord. Onze wegwijzers zijn rechtdoorzee. Op de vraag ‘Hoe zit het nu met X?’ krijgen we informatie over X. We horen veel dingen die we met ons verstand niet kunnen weten. Onze wegwijzers kijken om het hoekje, waardoor wij verder kunnen kijken. Onze angsten en zorgen nemen af. In de wereld van de wegwijzers overheerst goedheid. Een heel groot deel van onze angsten is ongegrond, fantasie zelfs. De wegwijzers breken die angsten af en sporen ons aan om op een welwillende toekomst te vertrouwen.

We vragen om begeleiding in alle strijdperken van ons leven. Romantiek, geld – geen onderwerp is taboe. We vragen om antwoorden op een gevoelig onderwerp en dat onderwerp wordt ons open en zonder drama teruggegeven. Onze zo levendige fantasie wordt rustig getemd. We zullen geliefd zijn. We zullen slagen. De wegwijzers verzekeren ons dat onze toekomst mooi is, niet overschaduwde door angst. Langzaam leren we dat we waardevol zijn. De wegwijzers vinden dat wij goed zijn en wij streven ernaar hetzelfde te vinden. In de loop der tijd wordt ‘Hoe zit het nu met X?’ ontdaan van drama. Onze wegwijzers bezitten een nonchalant optimisme, en wij gaan daarop vertrouwen. We schrijven onze wegwijzers uit en gaan erop vertrouwen. We ‘horen’ onze wegwijzers steeds opnieuw en de vriendelijke toon ervan komt bij ons binnen.

Alles komt goed, vertelt onze wegwijzer ons. We gaan erop vertrouwen dat dat echt zo is, al doen we dat in het begin ook onwillig. We krijgen privés in gelijkmoedigheid en gaan merken dat we de aanwijzingen die het leven ons geeft eerder beantwoorden dan er primair op te reageren. Onze naasten zeggen: ‘Je bent zo rustig.’ En die rust is de vrucht van onze wegwijzer. Ons humeur wordt gelijkmatiger. Ons beeld van het leven is veranderd. Mensen en gebeurtenissen worden niet langer als vijandig beschouwd. We hebben geen prikkeldraad meer nodig. De wereld is niet vijandig.

Natuurlijk kunnen we om begeleiding bidden en onze vraag niet opschrijven, maar de handeling van het schrijven

heeft iets wat de wegwijzers die we krijgen op de een of andere manier 'echter' maakt. En dat is onze hand die zich over het papier beweegt – maar onze hand is een instrument in de hand van God. Als we schrijvend om richting vragen – en de wegwijzer die we ontvangen opschrijven – zouden onze woorden ons nog weleens kunnen verrassen. Ze vormen zich in ons bewustzijn alsof we een dictee opschrijven. Met één lettergreep, één woord tegelijk ontvangen we wijsheid. Iemand – of iets – schrijft door middel van ons. We zetten de woorden die we 'horen' op papier en zijn vaak stomverbaasd. Uit die woorden blijkt een wijsheid die niet van onszelf is. We voelen dat de wegwijzer vooruitkijkt, terwijl wijzelf – kortzichtig als we zijn – alleen maar in de korte termijn denken.

'Hoe zit het nu met X?' vragen we en onze wegwijzer geeft ons niet alleen een antwoord over X, maar ook over een ander onderwerp dat al in ons onderbewustzijn rondzwierf. Ik vraag om hulp bij het schrijven, krijg die en hoor de extra aantekening: *Je alcoholverslaving is echt voorbij*. Ik ben nu tweeënveertig jaar nuchter en had niet beseft dat ik het nog zo moeilijk vond om dat ook te blijven. Mijn wegwijzer, wijzer dan mijn bewustzijn zelf, heeft de jaren waarin ik nuchter was en mijn behoefte om zelfbewust te blijven bijgehouden. Dat mijn nuchterheid echt voorbij is, is welkom nieuws voor me. Mijn wegwijzer laat me zien wat het belangrijkste is.

Stel je niet voor dat je in de steek gelaten wordt, zegt onze wegwijzer afkeurend. Weet dat je altijd begeleid en beschermd wordt. Je geest en hart openstellen voor begeleiding is een handeling van je wil. We zijn bereid om begeleid te worden en dat zal dan ook gebeuren.

'Mag ik begeleiding?' gaan we vragen en er komt een stroom wegwijzers naar ons toe. Wanneer we ernaar luisteren en het uitschrijven, zouden we nog weleens verrast kunnen worden door het gemak waarmee het verschijnt. Wie heeft ons ooit verteld dat we maar moeilijk toegang zouden kunnen krijgen tot begeleiding? Ik heb gemerkt dat het juist verrassend gemakkelijk en natuurlijk is. Hoe meer we oefenen in het vragen om een wegwijzer, hoe normaler het lijkt. We merken dat we ontspannen. We beginnen op de stroom van onze begeleiding te vertrouwen, waarop we nog meer wegwijzers krijgen. *Maak je geen zorgen dat je niet in orde bent*, horen we. *Vertrouw gewoon*.

Met onze pen in de hand schrijven we de wegwijzers die ons worden gegeven uit. En in plaats van ze ons alleen maar te herinneren, schrijven we de richting uit waarin we zullen gaan. Nu kunnen we onze wegwijzer lezen en herlezen. De woorden op het papier komen onze geest binnen. We merken dat we vriendelijk en goed begeleid worden.

Wanneer we in de loop der tijd bij alle kruispunten naar wegwijzers zoeken, gaan we op een hogere macht vertrouwen. Wegwijzers die eerst mysterieus of abstract lijken te zijn, blijken achteraf precies en nuttig te zijn. En het komt maar zelden voor dat wegwijzers vaag lijken te zijn. Meestal zijn ze eenvoudig en ondubbelzinnig.

Mag ik een wegwijzer? bidden we en dat gebed wordt meteen verhoord. *Je wordt met veel zorg en goed begeleid*, wordt ons verteld, en dan krijgen we specifieke informatie. In mijn geval krijg ik van alles over mijn schrijven te horen. *Schrijf over hoop; schrijf over controle*, krijg ik ingegeven. En als ik dus aan de wegwijzer gehoor geef, wordt wat ik schrijf krachtig en helder.

Schrijf. Schrijf nu! word ik soms aangespoord wanneer ik tegenstand voel en niet op mijn wegwijzer wil vertrouwen. Want soms heb ik het nodig dat me wordt verteld dat ik weerstand moet bieden aan mijn weerstand. Dat doe ik dus en wanneer ik dat doe, wordt mijn werk authentiek en krachtig.

Verbeeld je niet dat je in de steek gelaten wordt, berispte mijn wegwijzer me gisteren toen ik me – ja, precies – in de steek gelaten voelde. *Wij zijn altijd bij je*. Maar wie zijn die mysterieuze ‘wij’ dan eigenlijk? Ik ben ze gewoonweg gaan beschouwen als ‘hogere machten’. Ik stel me voor dat ik gesprekken voer met prachtige, welwillende wezens. Engelen? Wie weet. Ze vinden het prima om anoniem te blijven.

Twijfel niet aan onze goedheid, zeggen ze steeds weer als ze af en toe met mijn scepticisme worden geconfronteerd. Die waarschuwing doet me terugdenken aan alle jaren waarin ik me begeleid heb gevoeld, jaren waarin die wegwijzers hebben bewezen hoe goed ze zijn. Ik heb het ene dagboek na het andere gevuld met welwillende wegwijzers. *Jouw pad heeft geen fouten*, verzekeren mijn aantekeningen me en daardoor kan deze uiteindelijk troostende gedachte binnenkomen: Julia, het is allemaal goed.

Mijn telefoon gaat over. Jacob Nordby, mijn collega-schrijver, is aan de lijn. Het is een turbulente dag voor hem geweest. Zijn dochter Meghan is op zichzelf gaan wonen en nu zij er niet meer is, voelt zijn huis opeens leeg aan. Jacob, die als ouder altijd heel praktisch ingesteld is geweest, klaagt nu: 'Ik zal mijn rare vriendinnetje zo missen.' Ik voel met hem mee, want ik weet nog hoe ik me voelde toen mijn eigen dochter, Domenica, uitvloog. Dat is al twintig jaar geleden, maar de herinnering doet nog steeds pijn.

'Ik ben aan mijn boek over wegwijzers begonnen,' zeg ik tegen Jacob en ik verschuif het gesprek daarmee naar een wat minder gevoelig onderwerp.

'Het is er zeker de goede tijd voor,' antwoordt hij. 'Volgens mij kunnen mensen op het ogenblik echt baat bij wegwijzers hebben. Misschien kan jouw boek hen overhalen het eens te proberen,' zegt hij peinzend.

'Dat zou prachtig zijn,' is mijn reactie; ik bedenk dat Jacobs oprechte wens ook weleens een wegwijzer zou kunnen zijn die me net de aanmoediging geeft die ik nodig heb.

Als we om een wegwijzer vragen, worden we goed en zorgzaam begeleid. We merken dat door de wensen, hoop en verlangens van anderen aan onze wensen, hoop en verlangens wordt voldaan. Steeds vaker merken we dat we een werker onder werkers, een vriend onder vrienden zijn. Als we naar de aanwijzingen luisteren die onze wegwijzers ons geven, ervaren we harmonie. Onze wegwijzer leidt ons naar een essentieel deel van een groter geheel. We ervaren synchroniciteit, de prachtige ervaring dat onze dromen en plannen ingespeeld raken op de plannen en dromen van het universum, dat welwillend voor ons aan het werk is. Ons 'geluk' verbetert en we gaan erop rekenen. We zijn vaker op het goede tijdstip op de goede plek. We gaan toevallige ontmoetingen als helemaal niet toevallig zien, maar als doelbewuste handelingen van het universum ten behoeve van ons.

Als we met onze wegwijzers werken, gaan we er in de loop der tijd steeds meer mee samenwerken. We worden in een positieve richting gestuurd, precies de richting die het universum bedoelt. We hebben het gevoel dat we nauw verbonden zijn met de grote, glorieuze mechanismen van het lot. Onze wegwijzer geeft ons aanwijzingen en we gaan steeds meer naar die aanwijzingen handelen; daarbij slaan we, wanneer ons dat ge-

zegd wordt, onverwachte richtingen in. Onze ingeving of intuïtie wordt een werkend deel van onze geest. We gaan erop rekenen en nemen volgens de aanwijzingen van die wegwijzer steeds opnieuw een stapje. ‘Wat nu?’ vragen we misschien vaak, waarop we onze oren openzetten voor de subtiele aanwijzing die we moeten volgen. Als we om leiding vragen, krijgen we leiding. Als we wegwijzers zoeken, krijgen we die.

OM EEN WEGWIJZER VRAGEN

Als ik lesgeef, wordt me vaak gevraagd waarvoor je om wegwijzers kunt vragen. Het korte antwoord is: ‘Voor alles.’ Een onfeilbare manier om onderwerpen te vinden waarvoor je om een wegwijzer zou kunnen vragen is een van mijn favoriete oefeningen: het verlanglijstje.

Vul de volgende zinnen aan:

1. Ik wil graag...
2. Ik wil graag...
3. Ik wil graag...
4. Ik wil graag...
5. Ik wil graag...
6. Ik wil graag...
7. Ik wil graag...
8. Ik wil graag...
9. Ik wil graag...
10. Ik wil graag...
11. Ik wil graag...
12. Ik wil graag...
13. Ik wil graag...
14. Ik wil graag...
15. Ik wil graag...
16. Ik wil graag...
17. Ik wil graag...
18. Ik wil graag...
19. Ik wil graag...
20. Maar ik wil vooral graag...

Lees je lijstje nog eens door. Alle onderwerpen die je net hebt opgeschreven vormen vruchtbare grond voor begeleiding.

WEEK EEN

AARDING AANTREKKEN



In deze eerste week wil ik je vragen om te proberen om richting te krijgen door te schrijven. De essays en opdrachten zullen je helpen kijken naar hoe je kunt profiteren van het gebruiken van je wegwijzer in je onmiddellijke omgeving: je brandendste vragen, je leven van alledag en de mensen met wie je vaak omgaat. Ik hoop dat je zult ontdekken dat niets te klein is om een wegwijzer voor te vragen – en dat die wegwijzer beschikbaar, bemoedigend en aardend is. Als je eenmaal meer kracht en geloof in je gereedschapskist krijgt, zul je merken dat je je stabielier gaat voelen wanneer je de steun van wat ik ‘hogere machten’ noem, gaat voelen.

Geloven in vrienden

Mijn vriendin Scottie Price vraagt elke dag om een wegwijzer. Op elk moment van de dag krijgt ze opnieuw begeleiding. Ze schenkt aandacht aan de signalen van het universum en werkt mee door haar handelingen te laten aansluiten op de wegwijzer die ze ontvangt. Daardoor zijn haar dagen werkelijk gevuld met zielenrust en blijdschap. Als ik haar vraag hoe het met haar gaat, is haar antwoord altijd: 'Prima.' De wegwijzers zijn daar de oorzaak van.

Wanneer ik haar vertel dat ik een boek over wegwijzers schrijf, is ze opgewonden. 'O Julia, dat is prachtig!' roept ze uit. Wegwijzers vormen in haar leven net zo'n kernpunt als in dat van mij. 'Naar het goddelijke luisteren' lijkt haar precies wat ik zou moeten doen. 'Ik let op,' zegt Scottie gewoon over haar gehoorzaamheid aan haar begeleiding. En omdat ze oplet, wordt ze vereerd met een dankbaar leven.

Vriendschap ontstaat (...) wanneer de ene mens tegen de andere zegt: 'Wat, jij ook? Ik dacht dat ik de enige was.'

- C.S. LEWIS

De telefoon gaat; het is mijn vriendin Jennifer Bassey. Ze is in het smoorhete Zuid-Florida, waar de hitte en de luchtvochtigheid haar van haar dagelijkse wandeling weerhouden. 'Het is er gewoon te heet voor,' zegt ze, maar ze mist haar normale drie kilometer lange tochtje.

Als ik Jennifer vraag om voor mijn voornemens te bidden, is haar antwoord dat ze me 'wit-licht' – ze stelt zich voor dat ik omringd word door een wit licht en vraagt of ik 'in mijn woorden en handelingen begeleid mag worden'. Als Jennifer bidt, ervaar ik echt dat ik begeleid word. Ik vraag vaak of ze

*Er is niets wat ik niet zou
doen voor de mensen die mijn
echte vrienden zijn.*

- JANE AUSTEN

voor me wil bidden als ik lesgeef – dat ik begeleid word wanneer ik door de behoeften van de klas heen navigeer. Wanneer ik dan lesgeef, word ik woord voor woord, tool voor tool, begeleid. Als ik na zo'n les om een wegwijzer vraag, krijg ik vaak te horen: *Je hebt het goed gedaan, kleintje. Je hoeft nergens spijt van te hebben.* En dus laat ik, versterkt door het optimisme van die woorden, los en ga naar mijn volgende sprong.

'Ik bid altijd graag voor je,' zegt Jacob Nordby. En dus bidt hij voor me als ik dat vraag, en soms ook zonder dat ik het vraag. Jacob vertrouwt op zijn wegwijzer voor aanwijzingen over wanneer iemand zijn gebed nodig heeft. Hij vraagt elke morgen om begeleiding en daardoor krijgt hij gedurende de dag meer wegwijzers. 'Ik moest vanmorgen aan je denken,' zegt hij soms, 'en dus heb ik een paar extra gebedjes gezegd.' Jacobs 'extra gebedjes' komen altijd op het juiste moment. Hij voelt feilloos aan wanneer ze nodig zijn. Als ik me zorgen maak, weet ik dat Jacob dat aanvoelt. Over al die kilometers tussen Boise, Idaho en Santa Fe, New Mexico heen voelt hij mijn onrust en bidt hij om rust. 'Ik geloof in hogere machten,' zegt Jacob. 'Je zou ze engelen kunnen noemen of een andere naam kunnen geven, dat maakt niet uit. Ze doen hun werk voor ons.' Jacob gelooft dat wanneer hij naar die hogere machten luistert, hij wegwijzers ontvangt. 'Het is een dialoog,' zegt hij. 'Ik spreek met de hogere machten en zij zeggen iets terug.'

Jacob zou zijn geestelijke wegwijzers net zomin opgeven als een maaltijd voor zijn lichamelijke gezondheid. Hij vindt dat ze zijn geest voeden. Jacob is een gezonde man die zijn lichaam, geest en ziel voedt. Zijn dagelijkse, uitgeschreven wegwijzers leren hem goed voor zichzelf te zorgen. Hij eet als hij aanwijzingen krijgt om te eten. Wat hij precies eet, wijzigt als zijn wegwijzer hem dat vertelt. Nog niet zo lang geleden is hij veganist geworden, omdat zijn wegwijzer dat aangaf. Hij heeft daaraan toegegeven en zegt dat hij meer energie heeft. En bovendien is hij ook nog een paar pondjes afgevallen, wat ook wel nodig was. Hij is een heel goede kok en stemt zijn menu's af op zijn wegwijzer. De verandering in zijn dieet 'pakt goed uit' volgens hem.

De telefoon gaat. Laura Leddy, al vijftienvintig jaar een intieme vriendin van me, belt. 'Ik moest aan je denken,' zegt ze met een blijde toon in haar zachte stem. 'En dus besloot ik even te vragen wat je aan het doen bent.'

‘Ik schrijf een boek over wegwijzers,’ vertel ik haar.

‘O, leuk!’ brengt ze uit. Wegwijzers zijn haar favoriete onderwerp. Ze bidt altijd om begeleiding en richt haar dagelijkse leven in naar de wegwijzer die ze krijgt. ‘Een nieuw boek?’ vraagt ze.

‘Hoe weet je dat nou?’

‘Dat is een goed onderwerp.’

Ik vertel Laura dat ik me er zorgen over heb gemaakt dat ik weleens te ‘zweverig’ over zou kunnen komen. Ze lacht. Net als mijn vriendin, de jungiaanse analist Bernice Hill, gelooft zij dat ‘alles om zweverigheid draait’.

‘Ik wil zo graag dat de mensen de wegwijzers gaan proberen,’ verklaar ik, dapper omdat ik het tegen Laura heb. ‘Uitgeschreven wegwijzers zijn van onschatbare waarde,’ vervolg ik. ‘En meer mensen zouden dat moeten proberen.’

‘Misschien doen ze dat ook wel,’ probeert Laura. ‘Je kunt behoorlijk overtuigend zijn.’

‘Ik help het je hopen,’ is mijn antwoord.

‘O, ik denk dat de mensen er wel klaar voor zijn,’ antwoordt Laura. Haar optimisme is hartverwarmend. Ze woont in het conservatieve Chicago en is zelf stilletjes ‘zweverig’. Ze gelooft in hogere machten en wendt zich altijd tot hen wanneer ze een probleem heeft. Ze bidt voor familie en vrienden, en dan vooral voor mensen in nood. Ik vraag haar vaak om voor mij en mijn voornemens te bidden.

‘Ik bid altijd graag voor je,’ zegt ze, ‘maar soms heb ik een stukje papier nodig om precies op te schrijven wat je vraagt.’

Ik stel me voor dat Laura de notities die ze heeft opgeschreven raadpleegt. Haar gebeden zijn, net als zijzelf, nauwkeurig en zorgvuldig. Ze is lang, slank en blond en straalt gratie en een goed humeur uit. En nu zeg ik tegen haar: ‘Bid dan maar voor het boek.’

‘O Julia, je weet toch al dat ik dat zal doen?’ zegt ze en daarmee beëindigt ze ons gesprek. Ik weet dat ze voor het boek zal bidden. Laura is al meer dan twintig jaar een trouwe vriendin.

Nu is het mijn beurt om iemand te bellen. Ik kies voor Jacob, die mijn boek over gebed, dat pas af is, leest. Ik wil graag zijn mening horen. Ik heb dat boek geschreven nadat ik naar mijn wegwijzer heb geluisterd. Elke dag weer kreeg ik een aanwijzing en schreef ik op wat ik ‘hoorde’. Het boek ontvouwde

zich langzaam, één begeleide passage tegelijk. Ik schreef het boek tijdens een koude, sneeuwachtige winter. Jacob is mijn eerste lezer en ik wacht in spanning op zijn oordeel. Hij is zelf een uitstekend schrijver en ik vertrouw erop dat hij kritisch zal zijn. Hij vertelt me dat hij het begin van het boek mooi vindt en dat hij 'binnenkort' meer zal lezen. Maar 'binnenkort' is natuurlijk niet snel genoeg. Zodra ik het boek af had, wilde ik al graag lezers. Maar niet zomaar lezers – lezers van wie ik hun mening waardeer. Vandaar Jacob.

'Je boek zit goed in elkaar,' vertelt Jacob me nu. Ik ben opgelucht en dolblij.

Buiten gaat de zon onder. De bergen zien er donker en onheilspellend uit. Er hangen wolken om de toppen. Het is hier 19.30 uur, maar in Chicago, waar mijn dochter Domenica woont, 20.30 uur. Het is bedtijd voor haar dochter Serafina, en ik bel haar op om welterusten te zeggen. Serafina is rusteloos, nog niet klaar om naar bed te gaan, en Domenica heeft haar handen vol aan haar. 'Mam, ik mis je,' zegt ze. 'Wat ben je aan het doen?'

'Ik schrijf aan mijn boek over wegwijzers,' vertel ik haar.

'Ik geloof absoluut in wegwijzers,' zegt ze meteen. 'Soms zijn ze heel specifiek: "Sla links af".' Domenica's vrolijke lach klinkt door de telefoon. 'Serafina heeft mijn aandacht nodig,' zegt ze. 'We moeten eens een heel gesprek hebben over wegwijzers. Het is soms zo nuttig om op te schrijven: "Ik vraag me af hoe het met X zit," en dan verder te schrijven.'

'Mama!' hoor ik Serafina om aandacht vragen. Morgen, op vier juli, is ze jarig. Ze is opgewonden, in afwachting van de grote dag.

'Ik zal je niet langer storen,' zeg ik tegen Domenica en ik verheug me al op haar gedachten over wegwijzers. De maan is in het laatste kwartier en verlicht de bergen. De avond valt. Ik vraag om een wegwijzer om een laatste pagina te kunnen schrijven en hoor: *Kleintje, je hebt genoeg gedaan*. Ik vertrouw op mijn wegwijzer en geloof dat ik inderdaad genoeg heb gedaan.

Het is een hete, heilige zomerdag. Wolken omhullen de bergen. Volgens het weerbericht krijgen we regen. Dat zou een welkome verademing zijn, omdat de drukkend hete lucht dan zou afkoelen. Mijn hondje ligt, uitgeput door de hitte, op de koele tegels. We hebben eerder op de dag een kort wandelingetje ge-

maakt en daarvan kwam ze hijgend terug, verlangend naar haar waterbakje. Mijn vriend Nick Kapustinsky – schrijver, acteur, regisseur, manusje-van-alles – is geweest om me computerles te geven. Het was te heet om me te concentreren en dus brak ik de les af en sprak in plaats daarvan met Nick over wegwijzers.

Nick schrijft elke morgen zijn morning pages. Hij rekent erop dat ze hem door zijn dag heen begeleiden. Hij schrijft zijn problemen en vragen op, en daardoor krijgt hij aanwijzingen: probeer dit eens, doe dat eens. Hij is een bedreven dichter en ontvangt 's morgens vaak gedichten, wegwijzers om zijn dichtregels vorm te geven. Zijn wegwijzers zijn soms pietluttig en zeggen hem in niet mis te verstane termen wat hij moet doen. Hij wandelt heel graag, en gaat vaak 's morgens de berg op – en de bergen worden het voedsel voor zijn gedichten. Hij is mager en gespierd, en zijn gedichten zijn eigenlijk net zo. Hij rekent op de dagelijkse inspiratie die tot hem komt terwijl hij de pages schrijft. Omdat hij van nature gedisciplineerd is, slaat hij maar zelden een dag over.

‘Ik stel vragen,’ legt hij uit en hij krijgt antwoorden op zijn vragen. Hij staat open voor wegwijzers, die soms vaag zijn en soms heel specifiek. Hij handelt naar de aanwijzingen die hij krijgt en door de manier waarop hij handelt, leidt hij een goed leven.

‘Hier, meisje. Wat ben je toch een mooi meisje,’ mompelt Nick tegen mijn hondje Lily. Ze reageert verrukt, springt tegen zijn been omhoog en ‘knuffelt’ hem met haar voorpootjes. Zo verrukt is ze nooit als ze mij begroet.

‘Dat komt omdat ze zoveel respect voor je heeft,’ zegt Nick. Maar of het nu respect is of gewoon terughoudendheid, ik ben jaloers. Ik wil dat mijn hond me ook zo duidelijk blij begroet.

‘Wil je vers water, meisje?’ Ik geef Lily een bakje ijskoud water. Nick neemt afscheid en belooft morgen na vier uur terug te komen ‘om nog wat verder over wegwijzers door te praten’.

Het is tijd om op de loopband te gaan; ik wil vandaag vanwege de hitte een kwartier lopen in plaats van een halfuur, zoals ik normaal doe. Ik stap op de loopband, pas de helling aan en zet de snelheid op gemiddeld. Ik zit met een vraag die ik maar blijf herkauwen en ik weet dat ik op de loopband waarschijnlijk een antwoord zal krijgen. ‘Welke plek neemt gebed in?’ vraag ik. En ik ‘hoor’ mijn antwoord.

Ik wandel liever met een vriend in het donker dan alleen in het licht.

– HELEN KELLER

*Daarbuiten, voorbij de denkbeelden van wangedrag en goeddoen,
Is een veld. Daar zal ik je ontmoeten.*

*Wanneer de ziel in het gras gaat liggen,
Is de wereld te vol om over te praten.*

– RUMI

Het gebed bereidt de weg voor voor begeleiding, hoor ik. Maar als je om begeleiding vraagt, is dat op zich ook al een gebed.

Het is een kwestie van ontvankelijkheid, gaat mijn wegwijzer over het gebed verder. Als je bidt, word je deemoedig, en deemoedigheid opent de deur naar begeleiding.

Ik denk aan mijn morning pages en de nederigheid die ze mij brengen, omdat ik vrijuit over alles en iedereen kan schrijven. Ik spring van het ene onderwerp naar het andere en daarvoor vormen ze volgens mij een aanhoudend gebed om wijsheid. We sommen onze zorgen op en denken dan na over wat we eraan moeten doen. Dat nadenken is al een stilzwijgend gebed. 'Laat me het zien,' vragen we de pagina's.

De vraag om het te laten zien is een soort smeekbede. We vragen het universum om begeleiding. We bidden, ook al doen we dat niet op een formele manier. Het universum hoort onze smeekbede om helderheid. Het reageert met ingevingen, intuïtie en richtinggeving. We gaan begrijpen wat onze volgende stap zal zijn. Het gebed – voor de pages werkt gebed net zo goed als meditatie – heeft de poort naar de hogere machten opengezet. We worden zachtjes en goed vooruit geleid. En dus worden we, door onszelf op onze pagina's te deemoedigen, naar een hogere wijsheid geleid.

OM EEN WEGWIJZER VRAGEN

Heb je al eens geprobeerd om morning pages te schrijven? Dat is mijn hulpmiddel voor creativiteit, dat ik al heel lang aan iedereen leer: drie met de hand geschreven pagina's, elke morgen, over alles wat je maar te binnen schiet. Ze hebben de deur naar creativiteit, inspiratie en ja, naar wegwijzers opengezet voor de miljoenen beoefenaars die er elke dag gebruik van maken.

Ik heb gemerkt dat de morning pages ons voorbereiden op het schrijven voor wegwijzers. Probeer morgen, zodra je wakker wordt, eens morning pages te schrijven. Kijk eens of je ook onderwerpen worden gegeven om wegwijzers voor te vragen. Kies een onderwerp en na je morning pages kies je iets wat daarover in je op is gekomen; daar vraag je een wegwijzer voor. Schrijf op wat je hoort.