

VERSLAG VAN DE  
LEZING VAN  
23.04.2008

DE ROEP VAN  
DE GODIN

NAAR ANDROGYN BEWUSTZIJN

Lenne Gieles



WijzeR  
Stichting  
Voor spirituele groei en bewustwording



De roep van de godin is niet een hele luide roep, maar een hele zachte stille roep in jezelf die je aanspoort om terug te gaan naar een energie die meestal overheerst wordt door een andere energie. Dan hebben we het over mannelijke en vrouwelijke energieën in onszelf, Yin en Yang. En vanavond leg ik even iets meer nadruk op de vrouwelijke energie. Dat heeft niets te maken met dat ik vrouw ben. Want zowel mannen als vrouwen hebben de beschikking over deze twee krachten die in het universum werkzaam zijn. Bij mij begon het proces met deze innerlijke fluistering.

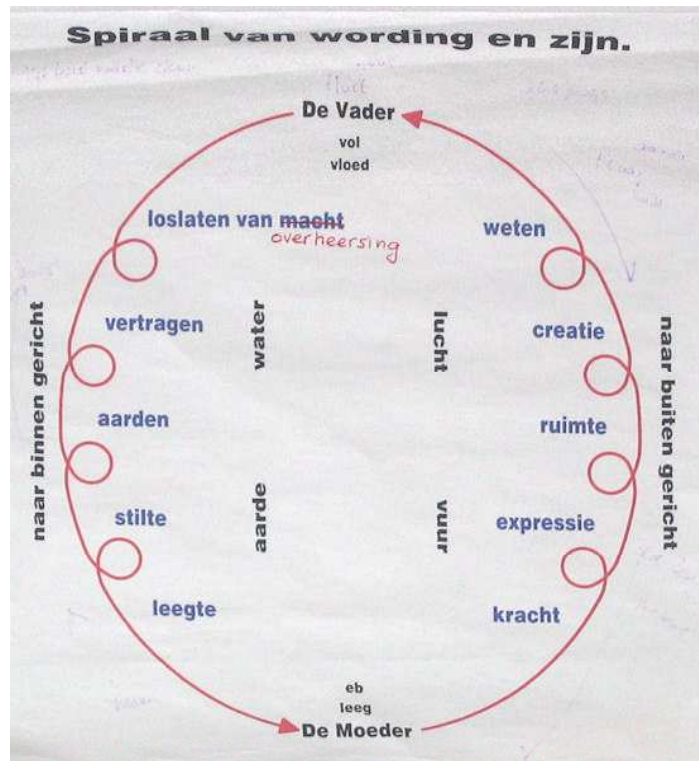
*Als ik je roep kom dan bij me,  
mijn terugkeer op aarde is jouw terugkeer naar mij.  
Eeuwenlang ben ik ontkend, niet gekend en niet geëerd.  
Die pijn dragen jullie allen, mannen en vrouwen, in je mee,  
die pijn ligt opgeslagen in jullie bloed.  
Ik dring niet aan, al eeuwen lang dring ik niet aan  
want ik wil dat je van binnenuit  
de roep zult voelen als een kreet van jezelf,  
de roep om mij en mijn roep om jou.*

Het is alweer vijf jaar geleden dat deze stringente stem mij riep om terug te gaan naar een meer vrouwelijk, ontvankelijk bewustzijn. Maar wat is dan *het vrouwelijke*? Het is het **ontvangende** principe dat in ieder van ons, man of vrouw, aanwezig is. Het vertegenwoordigt leegte. In deze leegte kan iets ontvangen worden dat nieuw is en dat heel langzaam kan groeien om uiteindelijk het licht te zien en geboren te worden. Al het nieuwe begint als nieuw leven, ragfijn, als een draadje van een spinnenweb, als een gevoel, een intuïtie, een inzicht, iets dat je opmerkt en speurt. Vanuit dat ene draadje kan zich een heel netwerk van draadjes vormen en langzaam vormt zich iets uit het diffuse, ongevormde, uit de leegte. Als we in onze leegte luisteren, kan dit proces beginnen, het krijgt een kans. Als we daar niet naar luisteren letten we alleen op het grote, het al gevormde; we zien alleen de gemanifesteerde schepping. Het vrouwelijk rijpingsproces is iets heel anders dan iets neerzetten in de wereld. Dat is meer een mannelijke, actieve daad. Het vrouwelijke kenmerkt zich juist door **niet-iets te doen en 'het' te laten gebeuren**. Beide energieën zijn nodig om te scheppen, ze ondersteunen elkaar en brengen groei en beweging teweeg. Beide energieën zijn nodig voor vrouwen en voor mannen.

De mannelijke kracht is een uitgaande kracht die geeft en manifesteert. De vrouwelijke kracht is ook een kracht die luistert en de mannelijke kracht is een kracht die spreekt, die zich tot expressie wil brengen. Je kunt die krachten in het universum zien als spirallende energieën. Een spiraal is al eeuwenlang het symbool van de doorgaande stroom van in en uit. Zoals je in een spiraal ziet, gaat de energie naar binnen tot op een bepaald punt waar ze zich omkeert en weer naar buiten draait. Vanuit die beweging van energie is de schelp ontstaan. Dat punt is heel belangrijk want daar is even 'niets'. Vanuit het niets (of de leegte of God of hoe je het ook maar noemt), ontstaan dus twee polaire krachten. De creatieve leegte is het startpunt van de polariteit en met de polariteit begint de schepping. Die polariteit schept beweging dankzij tegengestelde krachten en dankzij die beweging is er leven, is er energie en wordt er creatie mogelijk. Het is heel belangrijk dat die twee krachten in evenwicht zijn. Als één kracht uit balans is en de overhand heeft, dan kun je dat vergelijken met bijvoorbeeld de zee die altijd vloed laat zien en waar de eb ontbreekt. Dan zou het land overstromen en dan er is geen rust mogelijk, het gaat maar door. Die manifesterende energie wordt op een heel natuurlijke wijze afgewisseld door een energie die naar binnen gaat en die juist in rust komt. Die spiraal heb ik afgebeeld op dit schema: Links zie je een beweging omlaag van boven naar beneden en rechts zie je de beweging van beneden naar boven. Bovenaan staat de vader of de vaderenergie het



mannelijke principe. En onderaan staat de moeder of het vrouwelijke principe afgebeeld. En zelfs in de kleinste atomen en in ons DNA zien we diezelfde spiraalvormige tweeledigheid. Als je een foto van het DNA bekijkt dan zie je inderdaad precies tegelijkertijd een spiraal omhoog en een spiraal omlaag bewegen. Wij zijn als mens ook polair, met twee handen, twee ogen en twee oren en het is heel belangrijk dat die twee kanten ook bij ons in balans zijn. De rechter lichaamshelft en de linker lichaamshelft worden gespiegeld door onze rechter en linker hersenhelft. De rechter lichaamshelft staat in verband met de linkerhersenhelft en de linker lichaamshelft staat in verband met de rechterhersenhelft. Er is onderzoek gedaan onder andere



door Sperry die heeft ontdekt dat de rechter hersenhelft vooral gehelen en eenheid kan waarnemen. Met je rechter hersenhelft speur je overal eenheid in. Met de linkerhersenhelft die in deze tijd overgewaardeerd wordt, kun je ontleden, daarmee kun je nadenken, daarmee kun je alles op een rijtje zetten. En die twee zouden feilloos samen moeten werken, ze komen samen precies in het midden. Dus wij zijn een heelheid in ons midden. We zijn èn man èn vrouw ook al lijkt onze gestalte één sekse te hebben. Volgens Newton ben ik een vrouw maar volgens de nieuwe kwantumfysica ben ik man en vrouw. Energetisch gezien zijn we allemaal man en vrouw tegelijk. En is het heel belangrijk om je energieën in balans te gaan houden. En er echt op te gaan letten dat je zowel gevend als ontvangend kunt zijn.

Als je je een ecologisch systeem voorstelt als een koker, daar komt iets binnen, een energie, informatie, voedsel. Dat alles gaat door dat systeem heen en dan komt er iets anders uit. Er komt iets binnen, het stroomt erdoorheen en er wordt iets afgegeven. En dat blijft maar doorstromen, binnen, buiten, binnen, buiten, en dan is het systeem gezond. Dan kun je je voorstellen dat deze koker twee kleppen heeft. Bij de uitgang zit een klep die je ook dicht kunt doen: je mond dicht, niet uiten, binnen houden. De klep aan de andere kant van de koker kun je ook dicht doen: niet ontvangen, alsmat doorwerken, doorgaan met geven. Dan kun je misschien zo al zien dat je uit balans bent als er een van de twee kleppen dicht is. Er zijn mensen die alleen maar ontvangen maar heel moeilijk kunnen geven en dat is niet bevredigend want op den duur kom je vol te zitten het stroomt niet door, de leegte is weg, terwijl het de bedoeling is dat we steeds weer leeg worden. Als de andere klep dicht zit dan geef je alsmat. Ik denk dat heel veel ziektes zoals stress en burn-out daar aan te wijten zijn, je vergeet gewoon energie te ontvangen. Je vergeet je ontvankelijkheid. Je vergeet het feit dat je ingebed bent in een heel stil veld dat jou voortdurend met jou samen creëert, leven geeft, energie geeft, verjongt. Dat er voortdurend cellen afsterven en nieuwe cellen geboren worden door jou heen. Je vergeet dat je gevoed wordt en voeding is typisch de kern van het moederlijke, de moederenergie. Wij worden dus nu, op dit moment gevoed. Als je je eventjes richt op die ontvankelijkheid en je laat voeden dan begin je op te merken dat je een veld met je mee draagt. Dat veld (zo'n anderhalve meter om ons heen, ons astrale lichaam), wordt dan gevuld.



Eigenlijk is het zo dat als wij in evenwicht zijn, het niet gevuld hoeft te worden omdat het doorstroomt. Dan zijn we voortdurend vol en leeg. Vol en leeg. En als we eenmaal leeg zijn dan kunnen we even zitten en voelen, ja, ik word gevoed. Ontvankelijk bewustzijn.

Nu is het mij opgevallen dat het vrouwelijke zo dichtbij is, dat je er overheen stapt. Als je niet oppast dan stap je er op en trap je het weg. Wat me vooral verbaasde in de tijd dat ik me er zo mijn aandacht op richtte, was dat er een enorme kracht uit voort komt. Niet te stuiten. Dus ik richtte me op het zachte kwetsbare, op de binnenkant, op het voelende, op het vrouwelijke, het intuïtieve, de klank. Maar wat daaruit voortkwam dat was dat ik voeling kreeg met de kracht van de aarde. Terwijl de aarde maar een heel klein aspect is van de moederenergie van het vrouwelijke. Als je haar vulkanen ziet, haar zeeën, haar rotsformaties, voel je daarin een enorme kracht. Dit terwijl kracht meestal geassocieerd wordt met de mannelijke kant. En wij willen zo graag krachtig zijn, dus we proberen het steeds op die mannelijke manier. Mijn ervaring was juist dat door toe te laten, door te ontvangen, door dat fragiele te laten werken in me, zonder dat ik er iets voor deed behalve wachten, dat ik daardoor een ruggengraat kreeg die bijna in brand stond. Zoveel energie, ik kon het eigenlijk niet goed aan dus ik kan iedereen aanraden als je een beetje weinig energie hebt: richt je eens op de vrouwelijke kracht, dat is een enorme kracht. Het mannelijke in ons zit er eigenlijk op te wachten want hij mist zijn vrouw. Hij mist het vrouwelijke, het mannelijke in ons moet alsmaar op eigen kracht en eigen wil alles alleen doen. Terwijl alles zo vanzelf kan gaan als we die heelheid in ons zelf accepteren. Als we accepteren, we zijn man en we zijn vrouw. Onze neiging, en heel veel vrouwen hebben dat vooral, om alsmaar te blijven geven en om dienend bezig te zijn, kun je heel bewust in een moment omkeren als een soort draaipunt van: nu ontvang ik. En het is heel opvallend, ik heb dat met mijn kleinkinderen wel sterk gezien dat, als ik in die aandacht ben voor het vrouwelijke dan wordt ik kennelijk aantrekkelijk want dan willen ze allemaal tegelijk op schoot zitten en dan hoor ik een diepe zucht alsof ze eindelijk thuis zijn. Dus die kinderen voelen de magnetische energie haarfijn aan en ze merken het of iemand in evenwicht is of niet. Dieren ook overigens. Ik heb echt gemerkt hoe kinderen zakken en tot rust komen, hoe ze aarden als ik er zelf gewoon ben, als ik niet iets doe, niet iets wil van ze maar ze gewoon ontvang. En dan merk ik dat ze zich ontvangen voelen. De laatste keer dat ik ze zag vroegen ze: “Wat gaan we doen oma Lenne”? en ik zei: “niks”. “Oh” zeiden ze, “maar we willen dit en we willen dat”, en ik zeg: “ja, maar ik wil nou even niks”. “Oh” zeiden ze weer en ze kwamen zo naast me op de bank zitten. Het was heel interessant om te zien wat er dan met kinderen gebeurt die eigenlijk ook al in die trend zitten van doorgaan met doorgaan. Niet kunnen stoppen, doorgaan met actie, doorgaan met doen. Kinderen worden al heel jong op het spoor gezet van doen en het ‘zijn’ of het ontvankelijke wordt al heel gauw vergeten. Na een tijdje zei de jongste: “kijk es”, wij kijken en er was plotseling van alles te zien buiten. Ze gingen waarnemen en hun zintuigen werden wakker en zoals het met kinderen is, zo is het ook met ons. In de periode die ik noem: “de voorbereiding tot het vrouwelijke in mezelf en de bewustwording daarvan”, kwam steeds in innerlijke wenken een volgende stap die ik te nemen had. Die stap was niet iets van hup dat doe je even, alsof het een methode is. Nee, dat is echt een stap die aanzet tot realisatie, tot echt het neerzetten van dat ene thema. De eerste stap op de weg omlaag was tot mijn grote verbazing, het loslaten van overheersing. Bij overheersing zou je denken dat het iets is van buiten naar binnen, iets overheerst over iets anders en zo heb ik het in het begin ook wel gezien. Maar langzaam maar zeker kwam ik er achter dat daarmee bedoeld werd: overheersing in mezelf van één deel van mezelf over een ander deel van mezelf. Ik ben al mijn hele leven bezig, mezelf te bevrijden van overheersing die de buitenwereld in de vorm van opa, vader, broers, (vooral de drie priesterbroers) de kerk, gynaecologen, leraren, spirituele begeleiders, over mij trachten uit te oefenen. Hier was dus, toen het proces van loslaten van overheersing zich in mij ging versnellen, nog steeds heel wat werk aan de winkel. Op een zekere dag voelde ik dat iets in mij stopte. Dat iets in mij ging



opstaan en dat was ook een startpunt van het loslaten van overheersing in mezelf. Het had een enorm effect op mijn werk zodat ik niet anders meer kon werken dan op volledige ooghoogte, geen millimeter er boven of het ging mis met mijzelf of geen millimeter eronder. Het je boven iemand plaatsen of het onder iemand gaan zitten, dat was de eerste stap om helemaal los te laten. Als kind had ik drie priesterbroers, vast niet voor niets, en ik kan me goed herinneren dat ze 's avonds voor de keukendeur stonden, hun schoenen uittrokken en ze voor de keuken neerzetten. Dan ging mijn zusje ze poetsen. En ik had zes broers die studeerden op de universiteit en zes zussen die in het huishouden werkten. In die tijd was het verschil tussen de seksen nog veel sterker dan nu. Als kind voelde ik dan een steek in mijn hart en ik kwam in opstand maar zo was het nu eenmaal. Ook herinner ik me goed de opluchting toen die drie broers tot priester werden gewijd en ze tijdens de wijdingsdienst plat moesten vallen op de aarde en daar een hele tijd stil bleven liggen. Ik weet nog, ik was vijf jaar, en ik voelde een grote opluchting en ik dacht hêhê, eindelijk. Het horizontale associeer ik met het vrouwelijke en het verticale met het mannelijke principe. Als je die beide in evenwicht hebt, heb je de kruisvorm in jezelf gerealiseerd. Dus ik voelde als kind van vijf al, hêhê, evenwicht, thuis. Pas nadat ik dit hele proces van overheersing loslaten heb doorgewerkt, kan ik de betekenis zien van de keuze voor deze vader, deze broers, deze (tweede) echtgenoot. Zowel mijn vader als mijn (tweede) man wekken 'toevallig' dezelfde angst voor geestelijke overmacht in me. Door deze nabije contacten kon ik een zelfgevoel ontwikkelen, dat sterker is dan mijn angst voor macht. Ik stel hier nu eindelijk, na jaren worstelen tegenover: iemand die **is**, iemand die **blijft** en een vrouw die **weet**. De neiging om me groter te maken of de neiging om me kleiner te maken heb ik hierdoor allebei gestopt. Kennen jullie dat? Dat je jezelf een beetje opblaast of toch net iets meer doet dan nodig is? Dan ga je dus iets 'doen' met je energie in plaats van haar toe te laten. In die tijd heb ik een werkwijze ontwikkeld waardoor het weten uit de ander zelf tevoorschijn mag komen. Niet uit mij, maar uit de cliënt zelf en dat was een enorme opluchting. Die stap heb ik moeten zetten voordat ik de volgende stap kreeg ingefluisterd. In die tijd was ik snel en druk. Door de week werken en in de weekends de opleiding. Het was erg veel en mij werd verzocht om te vertragen. Dus om te stoppen met alsmaar door te gaan. De tweede stap, omlaag naar die moederenergie, is vertragen, je tempo vertragen. Dat is helemaal niet nieuw op het ogenblik want zelfs op het VROM hebben ze het over onthaasten. Soms word je gedwongen om te vertragen en dat was bij mij het geval. Ik kreeg een auto-ongeluk maar je kunt natuurlijk beter bewust gaan vertragen. Dat is heel moeilijk want we zitten in een soort van automatische piloot van doorgaan, presteren en uren maken. En nu is het effect van vertragen heel fijn in jezelf voelbaar. Het is net alsof je cellen verharder als je te snel bent. Toen ik begon te vertragen voelde ik een soort transparantie in cellen komen alsof binnen naar buiten stroomde en buiten weer naar binnen; alsof alles zachter, soepeler en opener werd. En de stilte begon uiteraard binnen te komen want zodra je vertraagt zijn er gewoon meer pauzes waar het in ieder geval mogelijk is om te voelen. Het voelen wordt dus ook versterkt. Het gekke is dat het vertragen ook een enorme werklust in me opriep. Vertragen wil dus niet zeggen dat je opeens minder doet. Het heeft meer te maken met pas op de plaats maken en ook ontvangen wat er binnen komt. Ik kreeg heel veel ideeën en veel inspiratie in die periode van vertragen en tegelijkertijd was mijn ego heel koppig: ik weigerde om te stoppen waar ik teveel deed. Ik ging braaf en stug door met het leiden van een opleiding, het runnen van een centrum en alle bijkomende rompslomp en onderhand was ik toch innerlijk aan het vertragen. En het vertragen heeft opgeleverd dat zich een subtieler bewustzijn ging openen via het innerlijk gewaarzijn van mijn lichaam en dat ik meer in mijn lijf begon te aarden. Als je iets vertraagt dan begin je te zakken, kunnen jullie het voelen? Dan ga je als het ware vastgeplakt op je stoel zitten en op de aarde. Dan hoeft je niet zo snel weer verder. De volgende logische stap die volgde was dus aarden. Dan kunt u zich misschien voorstellen dat de aarde niet iets is waar wij naar toe gaan in de neergaande spiraal omlaag,



omlaag, omlaag, maar dat er ook zoiets is als dat de aarde op dat moment naar ons toekomt. Dat is een heel vreemd effect, als ik dus de bereidheid heb om te gaan aarden, om te vertragen dan komt de aarde als het ware omhoog, voel maar. Dan ga je dat levende wezen onder je voelen, dat geweldige grootse wezen, dat naar ons toe komt en ons energie geeft. Dan word je gevoed niet alleen door het universum maar ook via de energieën uit de aarde. En nu zou je misschien zeggen: "Maar spiritueel bewustzijn heeft toch juist te maken met steeds meer opengaan en steeds meer ruimtelijk bewustzijn krijgen?" Ja, dat is zo maar tegelijkertijd vraagt het vrouwelijke bewustzijn ons omlaag te gaan. We zijn hier juist om helemaal mens te worden om de aarde te ervaren en die te verbinden met het universum. Hillman noemt dat neergroeien in 'De Code van de Ziel'. Een mooie term. In de loop van je leven ben je vooral bezig met neer te groeien om echt aan te komen. 'Learning to fall', zoals het prachtige boekje van Philip Simmons het leren vallen beschrijft. Leren jezelf te laten vallen als een druppel in de zee. Een beweging omlaag die overgave laat ervaren. Dat alles heeft met aarden te maken Meestal zijn we meer bezig met het element lucht, met veel denken. In het schema zien we nu het element aarde, de eerste stappen hadden te maken met het element water, de omlaaggaande gevoelsstroom. Het element aarde is sterk verdichtend ook al weten we inmiddels dat er geen verdichting echt bestaat en dat alles energie en uiteindelijk essentie is. Toch is dit element aarde de uitnodiging om te verdichten. Misschien kunt u de botten in het lichaam voelen, je schedel, je ruggengraat, je sleutelbeenderen en dan dat enorme bekkenbot, een enorme stevige schaal en dan gaat dat over in de botten van je benen, het hele verdichte stuk van je benen en dan in de botten van je onderbenen, allemaal kleine botjes in je voeten. Stevigheid geeft structuur, het geeft vorm en die vorm, daar kwamen we voor. We kwamen er voor om vorm te ervaren om door de vorm heen te ontdekken wie we echt zijn. Als je in die botten voelt en ze nog dichter ervaart, alsof ze van kristal zijn en je gaat die verdichting helemaal in .....wat voel je dan? Voel je je dan akelig worden of voel je je juist prettiger...? Er komt stevigheid, iets wat je hier op aarde hard nodig hebt een 'er zijn' in je lichaam. Dus de aarde helpt ons om helemaal in ons lichaam te leven en daardoor een persoonlijke aanwezigheid te tonen. En die persoonlijke aanwezigheid kan zich volledig bewust openen voor de grote pure Aanwezigheid. Voor de levenskracht en die volledig ontvangen door de grootste verdichting van je lichaam heen. Als je dan heel diep in zo'n bot blijft bv. in je staartwervel dan voel je dat die vanzelf opengaat, dat er licht komt, dus dan komt de kern van het bot, wat tegelijkertijd de kern van alles is, naar voren. De kern van alles is pure Aanwezigheid. Misschien merken jullie al als je echt in het aarde-element van je lichaam indaalt dat het stil wordt. Dat in ieder geval je hoofd niet meer dominant is en overheersend over je lichaam en dat je dat lichaam nu voelt: "...hèèèè, ik ben er". En dan geeft je lichaam heel dankbaar antwoord. Je voelt energie uit je lichaam komen en dan merk je misschien dat, hoe meer je daar in bent, hoe meer je voelt dat je méér bent dan dat. Dat er ook iets is wat meer ruimte inneemt. Door het lichaam heen komt je ziel in beeld; lucht, adem, ruimte die verwijzen naar het element lucht dat zich voegt bij aarde en de aarde weer luchtig maakt.

Dan de volgende stap omlaag: stilte.....en daaronder staat leegte. Dat lijkt hetzelfde maar het is niet hetzelfde. Het is net nog een etage dieper en leegte raakt echt aan de bodem, dat wil zeggen aan onze oorsprong, Essentie zelf. In leegte vallen mannelijk en vrouwelijk samen tot eenheid en daar begint de opwaartse spiraal opnieuw. De stilte is er nog voor de leegte. Stilte is niet iets onbekends. Ik heb in mijn praktijk ontdekt dat eigenlijk iedereen ernaar verlangt. Dan komt er iemand die overspannen is bij mij voor therapie en die zegt dan: "Oh, ik verlang zo naar stilte, ik word gek, ik heb echt stilte nodig maar ik krijg het maar niet". Dan begint de spiraal weer van bovenaf aan te bewegen net zolang tot we weer in de stilte zijn aangeland. Iets in die persoon overheerst iets anders, ze moet maar door en dan beginnen alle stappen



zich weer aan te dienen. De stilte gaat zich langzaam maar zeker in je nestelen als je je erop richt.

Een tekening wordt getoond. Daarop zie je drie lagen, de laag van de persoonlijkheid, de laag van de ziel en de laag van de oorsprong. Aanvankelijk zijn we alsmaar bezig in de vorm te komen, in onze persoonlijkheid en dat is ook nodig. Een kind heeft het echt nodig in de vorm te komen. Het kind blijft zich helemaal richten op de persoonlijkheid en op het vormen van een 'ik'. Het heeft daarvoor houvast en structuur nodig en ik hoop daarom dat ouders hun kinderen ook limieten durven te geven en structuur en ze beperking laten voelen. Want de vorm staat voor beperking en geeft je ook grenzen. Ik kan niet thuis in Lheebroek zijn en tegelijkertijd hier. Wel via mijn ziel en ook als oorsprong, maar niet in mijn persoonlijke aanwezigheid. Aanvankelijk leef je maar een heel klein stukje van wie je bent, wat op de tekening is aangegeven als vorm; je leeft in de vorm. Langzaam maar zeker begint dat toch te knagen. Je voelt je onvrij en het lijkt alsof je tegen een muur aankomt. Je hebt alles vastgelegd, vorm is vast. Vaste baan, vaste relatie, vaste regels, een huis en alles ligt keurig vast en toch begint er dan wat onrust te komen en dan voel je dat dat vaste niet bevredigt, je mist iets en dan begint dat verlangen waar ik het net over had. Uiteindelijk is dat altijd verlangen naar je thuis, naar je oorsprong, naar wie je in wezen bent. Langzaam maar zeker raakt de energie via de persoonlijkheid aan de ziel en komt uiteindelijk op de bodem waar je de oorsprong weer speurt. Hildegard von Bingen, een mystica uit de Middeleeuwen noemt het je 'vloer', dus je komt weer op je vloer, op je oorsprong terecht. En dan, heel langzaam maar zeker, als je de leegte gaat toelaten, dan merk je dat oorsprong heel breed in je wordt en alles omvattend. De leegte is voor ons mensen nodig om ons thuis te voelen. Via het activeren van die stilte, ook al praat je, loop je, ben je aan het werk, door daar in te blijven luisteren wordt langzaam maar zeker dat stilteveld groter en groter en voel je dat je er als het ware in woont, dat je zelf stilte bent. Op dat moment beginnen er allerlei spanningen in je lichaam los te laten want je bent als in een wieg, een wieg van energie. De stilte omhult je en voedt je, ze leidt je. En als dat mag dan kun je ook je diepste angst voor leegte loslaten omdat het naar méér smaakt. Dan ga je door de stilte heen naar leegte. Naar niets, nul, Zero. Ik weet nog de eerste keer (dat is al weer 10 jaar terug), dat Gangaji, een lerares van mij, tegen me zei: "You are nothing at all and you know it". Dus ze zei: "je bent 'niet- iets' en dat weet je. Had ik zo mijn best gedaan om iemand te worden! Alles in mij protesteerde: "ja maar, ja maar, ja maar", een jaar lang. Maar het mooie is dat 'niets', die leegte, die is niet onbekend. Die ben je, dus die blijft doordringen en bij je binnenkomen. Je kent de leegte want je bent het zelf. Je kunt je er in neer laten en daar in die leegte in dat nulpunt, alleen pure mogelijkheden, daar begint de spiraal omhoog. Daar wordt de mannelijke energie geboren die weer naar buiten wil, die weer wil creëren, die wil manifesteren en iets speciaals neerzetten. En nu is het heel belangrijk dat we niet lineair denken van eerst dit en dan dat, maar dat alles tegelijkertijd plaatsvindt in ons. Dus we verblijven in ons nulpunt, we zijn het en van daaruit zien we de twee bewegingen in ons: de afdalende, ontvankelijke en de opstijgende kracht, de zin om tot expressie te komen om onszelf hier op aarde te laten zien. Om het onzichtbare zichtbaar te laten zijn.

Helemaal onderaan het schema staat leeg en daar staat ook de moeder en in die leegte kan iets ontvangen worden. In die tijd ben ik heel veel bezig geweest met wat Nisargadatta noemt: 'wegstrepen'. Alles wat overbodig is eruit gooien. Leeg worden kan zich uiten in je boekenkast opruimen maar dat kan zich ook uiten in het feit dat je door lawaai heen steeds de stilte blijft horen. Ik gaf bijvoorbeeld ooit intuïtietrainingen in Rotterdam met een enorm lawaaierige tram voor de deur en de eerste keren dat de mensen daar kwamen ergerden ze zich aan die tram. Tingelingeling... en daar kwam ie weer, het was echt een enorm verkeerslawaai daar in dat centrum en het gekke is, dat hoe meer we in de leegte zakten en





hoe meer we 'intuïri', wat betekent 'er tussenin zijn' waren, hoe meer we precies in het midden kwamen, hoe meer de stilte alom tegenwoordig was en het geluid moeiteloos in zich opnam. Het was een hele fijne ervaring om te weten dat in alle omstandigheden, 'Het' er altijd is voor je. Hoe moeilijk ook, leegte is er. In die periode had ik ook nog al wat problemen thuis in m'n relatie en ik was heel blij met de leegte want daardoor ging ik niet in die overheersende strijdtendensen, herkennen jullie dat? Als je in de leegte verblijft dan kun je gewoon zijn en kijken wat er gebeurt. Je gaat dan waarnemen wat er is en rustig ademen terwijl je voelt, au, dit doet pijn of dit klopt niet. Je begint niet gelijk te reageren. De leegte is zonder reactie, in de leegte is er geen reactie, ook geen identificatie. Je kunt je niet verschuilen achter je rollen, je status of je geslacht. Leegte is leeg.

Veel mensen ontdekken de leegte pas vlak voordat ze overgaan, voordat ze sterven of als ze heel ziek zijn, doordat dan heel vanzelf die afdaling begint naar de vloer. De afdaling naar de ongrond van je bestaan, naar de basis van je energie en vandaar dat een bekende uitspraak is: "sterf voordat je sterft", dat wil zeggen: "Laat het maar los al tijdens je leven, je hoeft alleen te zijn". En dan besef je in de leegte dat ze er voor je is. Ze is er vóór Lenne, tijdens Lenne en ná Lenne en ook bij jullie. 'Het' is niet gebonden aan personen en vormen, maar overstijgt die. Daar in de leegte begint een nieuwe creatie, als in een lege baarmoeder die gevuld wordt wanneer het mannelijke samenkomt met het vrouwelijke. Vandaar de term 'Creatieve Leegte'. Daar begint de spiraal van creatie met eerst een enorm gevoel van kracht. Als je een tijd in die leegte hebt vertoefd dan voel je het leven zelf, de levenskracht. Dat is niet de kracht van spierballen maar een soort oprijzend gevoel van tintelende levendigheid. Liefde voor het leven ontstaat uit die leegte en die kracht wil tot expressie komen. De volgende stap op het schema is zoals je ziet: expressie. Heel veel mensen stoppen daar. Ik merk ook dat veel mensen stoppen bij aarden en dan over willen springen naar direct weer tot expressie komen. Zij vergeten de afdaling door de leegte heen. Dit is een uitnodiging om de spiraal helemaal te leven tot en met de leegte en daarin ook de expressie mee te nemen. Expressie voel je in je keelchakra, het is ook tegelijk je centrum van waarheid spreken, waarheidslievendheid en in die fase van expressie begint creatie echt vorm aan te nemen. Want dan ga je woorden, klanken, maken of je maakt een beeld, je laat tot expressie komen wat er in je leeft. Expressie is heel belangrijk. Ik gaf vroeger een expressievak op de middelbare school, muziekles, dat heb ik twintig jaar gedaan en het was fantastisch. Die kinderen kwamen echt tot expressie maar ze moesten van mij eerst liggen op de grond, de leegte in, de stilte in en leren luisteren. Het was een Daltonschool en dan mochten ze het vak kiezen en dan stonden er tachtig leerlingen voor m'n lokaal, die wilden allemaal bij mij in de muziek zitten. Ja, we gingen echt zingen en we gingen muziek maken, trommelen, musicals schrijven, teksten maken. Het was heel leuk want daarna waren ze beter in rekenen en wiskunde. De klank van de rechter hersenhelft hielp de linkerhersen helft om een beetje los te laten en in evenwicht te komen. In die tijd heb ik veel geleerd over die twee kanten in iedereen, expressie en impressie. En als je het vrouwelijke er dan bij houdt, bij die mannelijke kant, dan wordt de expressie steeds subtieler. Als het los komt te staan dan ga je vaak te hard praten of schreeuwen omdat je wilt overkomen maar als je die vrouwelijke kant erbij houdt dan blijft het subtiel dus dan ga je werkelijk iets zeggen vanuit je zachte binnenkant. Misschien vanuit je kwetsbaarheid, vanuit je gevoelsleven, je komt dus echt tot expressie in de belangrijke dingen die in jouw binnenste omgaan en die breng je naar buiten. En dan gaan binnen en buiten, in en uit, samenvallen. Helaas zijn de meeste expressievakken ondergewaardeerd op de scholen. Dat vind ik heel pijnlijk want in mijn tijd had ik nog tot 6 VWO verplicht muziekonderwijs en als ik nu kijk op de scholen dan wordt er veel te weinig muziek gemaakt en beluisterd. Dat is triest voor onze nieuwe generatie mensen.





ervaringen tot weten gebracht en ieder van ons heeft een heel specifiek pakketje kennis bij zich. Iedereen heeft een heel speciaal licht en Eckhart een mysticus uit de middeleeuwen, noemde dat toen al je 'Tugent'. Je Tugent is je drang, je zielendrang. Het is het lichtje dat je bij je hebt en dat je wilt verspreiden. Dat is het weten van de ziel. Dan is er nog een veel dieper weten dat is het weten zonder oorzaak. Je denkt: "Hoe kan ik dat nou weten"? en toch weet je het. Dat noemen ze ook wel de universele Akasha". Vanuit het veld, vanuit het zijn en het weten: Ik ben dat veld zelf, is er universeel weten in ons. En daarvoor is het nodig dat je de identificatie met je persoon, met je naam en wie je nu bent ook los kunt laten. Als je dat loslaat dan kom je in die diepere lagen van weten. En dan heeft kennis vaak geleid tot macht, als we bij de bovenste stap (op het schema) zijn aangeland en dan kan dat soms leiden tot overheersing. Dan begint de spiraal van voren af aan want als je het weet, nou dan ben je wel meer dan een ander. En: ik zie dingen, ik zie aura's en zo, ik weet het voor jou, dan ben je dus eigenlijk al weer in de macht en is het dus weer nodig om af te gaan dalen en weer meer die vrouwelijke energie in te gaan, om weer ontvankelijker te worden en weer neer te groeien. Om je hoofd te buigen en te voelen dat je niet-iets bent.

En zo gaan die spiralen voortdurend levendig door ons heen en zul je al die aspecten af en toe eens een tijdje beoefenen om ze beter in jezelf waar te kunnen nemen maar in feite zijn ze altijd werkzaam in ons. In feite leven we het en zijn we het.

Hierna volgt een meditatie en de pauze. Na de pauze beantwoordt Lenne verschillende vragen.

Vraag: Is de dalende maan mannelijk en de opgaande maan vrouwelijk?

Antwoord: Dat weet ik niet. De maan staat voor vrouwelijk bewustzijn en de zon staat voor mannelijk bewustzijn en beide zijn ze nodig als energie. De maan is de ontvankelijke energie en de zon de stralende energie. De schaal en de straal.

Vraag: Als ik mijn ogen sluit voel ik mij net een schelp of een spiraal, net alsof je niet stil kan zitten of staan, wat is dat?

Antwoord: Dat is een hele goeie vraag. Degene die dit gevraagd heeft, die heeft de spiralende, bewegende energie gevoeld tijdens de meditatie. In feite is stilte dus in beweging. Ik heb het één keer heel erg sterk gevoeld. Ik was toen op vakantie in Lanzarote en heel erg ziek en keek naar de lucht en toen zag ik dat alle energie beweging is. Dat ze heel langzaam ademt. Ik zag het overal in; In de bomen, in de zee, overal zag ik dat langzame ademen. Later sprak ik een craniosacraal therapeute en toen zei ze dat wat ik zag de craniobeweging van het universum is. De beweging van essentie, die tot energie wordt om te gaan scheppen, die je dan ziet. Beweging is een teken van leven. Als je denkt aan oud of aan stram of aan hoekig dan denk je aan...uit beweging. Alles is in beweging, voortdurend. Er is niets uit beweging. Zelfs als je dood gaat dan lijkt je uit beweging maar dan ben je juist in beweging. Het lichaam valt sowieso uit elkaar dus dat gaat bewegend naar de aarde terug en je ziel is in beweging, die spiraalt weer door het universum. Er is ook een boek over geschreven; "The spiral of the soul", van een lerares van mij, Lilla Beck, die in Engeland woont. Zij heeft veel met de spiraal gewerkt. Het is wel mooi als je in Chartres bent in die kathedraal met het labirint dan zie je ook die beweging van steeds weer de andere kant op. Dat wil eigenlijk zeggen: als je spiraalt, als je blijft bewegen dan...paf, opeens ben je thuis. Als je van binnen de beweging voelt dan voel je dat je leeft en als er beweginkjes uit je lichaam komen dan zijn dat spanningen die loskomen, een ontlading van levenskracht, van energie vastgehouden door verkramping.



Vraag: Ik ben jaren geleden een keer naar Jomanda geweest. Zij kwam op en ik keek naar de klok, het was even over twee. Het leek of ik alles hoorde maar ik werd vijf voor vier pas weer wakker en had het gevoel doodmoe te zijn en had uren in het donker in de grond gegraven gelegen als een mol. Wat betekent dit.

Antwoord: Dat wil zeggen dat Jomanda met haar blik in jou het tijdloze heeft aangeraakt. Die energie is overdraagbaar, de tijd viel weg en daarmee kwam een ervaring van in de aarde gegraven te hebben gelegen en heel moe te zijn. Eigenlijk wat we net ook in de meditatie bewust geïnitieerd hebben. Heel moe wil vaak zeggen dat het lichaam aangeeft...die kant wil ik op. Ik wil naar de aarde, het is niet altijd een slecht teken. Als je heel moe bent en je gaat stil zitten en je luistert naar die moeheid en je laat het helemaal zijn zoals het is, ik noem dat 'Direct ervaren', dan gebeurt er iets. Dus je ervaart...moe, stel dat je daar bij kan blijven en er niet van wegloopt dan transformeert het al. Want de meeste moeite kost je weerstand, daar word je moe van. Als je je moe voelt laat het dan maar gewoon gebeuren, ik ben even moe en dan zul je merken, ik trek er vier minuten voor uit. Als je het echt helemaal ervaart, vier minuten, dan kom je vanuit de ervaring van ik ben moe, in het ervaren. Het 'direct ervaren' gaat altijd twee kanten op. Ervaren heeft te maken met wat je ervaart in je lichaam en in je persoonlijkheid maar je ervaart tegelijk die andere lagen waar we het net over hadden. Dan voel je je moe en tegelijk komt er ook licht omdat je het ervaart. Ervaren zelf is dus licht. We zijn geneigd om van de ene ervaring naar de volgende te huppelen en eigenlijk vergeten we tijdens een ervaring om te ervaren, om er echt helemaal te zijn. De ervaring van ik ben moe kun je dus ombuigen naar ik ervaar nu de energie van moeheid die me omlaag trekt, ik blijf er even bij, vier minuten moe en je voelt gelijk die opgaande beweging komen. Want door dat moe zijn kom je beneden, kom je in die leegte en dan.... komt de energie weer terug. Wat hier gebeurt is eigenlijk heel mooi, je bent onder de aarde geweest en in het tijdloze.

Vraag: Ik heb eens ervaren dat ik heel erg in de diepte val en daar heb ik ook een enorme angst voor en toen ik het verhaal net hoorde over dat stuk naar beneden toe, toen vroeg ik me af: is daar een verband tussen?.

Antwoord: Jazeker: "learning to fall" zei ik al hè, leren vallen. Dat is wat we te leren hebben, we zijn er bang voor, we zijn bang voor de leegte alsof we in een soort gat vallen waar niks is. Dat niks kan beangstigend zijn maar nu is het vreemde dat als je je bodem gaat vinden dan val je niet in leegte maar dan val je in de wieg van het universum op de bodem van de wieg. Dus wat eerst heel beangstigend was wordt dan overgave en overgave heeft iets met geven. Je geeft je houvast en je verkramping, kort samengevat je ego, want wat zich overgeeft is het ego. De ziel en de oorsprong hoeven zich niet over te geven, maar je ego geeft zich over en zegt: okay hier ben ik, ik laat mezelf los. Ik laat me los in jouw armen oftewel in mijn armen want je voelt dan dat je het zelf bent. Je voelt dan dat je zelf die leegte bent en dat wordt dat grote brede veld waar we het net in dat andere schema over hadden, zo diep en breed. Daar rust je in en dat is je bodem. Ga maar nog een paar keer vallen...bewust, want alles went. Je laat je gewoon steeds als een druppel vallen in de zee en dan lijkt het of die druppel weg is want die zee, ja die neemt die druppel op en dat is bevrijding. De angst om te verdwijnen is heel menselijk, in feite hebben we twee soorten angst als mens, we hebben levensangst en we hebben doodsangst in ons. Het kan twee kanten op gaan. We hebben allemaal een beetje angst in ons want dat heeft gewoon met de vorm te maken, met de eindigheid en daarmee vergeet je dat je eeuwig bent. Als je daar dieper contact mee krijgt dan zal je angst omgevormd worden tot liefde. Liefde voor de eindigheid van leven, liefde voor de tijdelijkheid van je relaties, liefde voor de tijdelijkheid van je huis wat weer uit elkaar valt als je er niet voor zorgt, liefde voor het onvolmaakte. Het is heel bijzonder wat Ramana Maharshi heeft gezegd: "Just stop". En de tweede helft van de zin is: "and be still". Hij heeft mensen aangemaand om te stoppen, om te leren eindigen, om te voelen dat je eindig bent en te stoppen. Te stoppen met doorgaan,



het gekke is dat je dan juist voelt dat je doorgaat, dat is heel wonderlijk. Zodra ik stop, zak ik in de eeuwigheid. ‘Het’ gaat door, dat is niet meer persoonlijk maar je mag er ook ‘ik’ tegen zeggen want dan heb je het over je ziel. ‘Ik’ is niet hetzelfde als ego. Zonder die te strakke afgescheiden (ego) persoonlijkheid is het uniek bewustzijn.

Ik heb twintig jaar in de muziek gewerkt en ik speelde saxofoon, ook met optredens en zo en dan was ik zenuwachtig want dan moest ik op het podium staan blazen met zo’n enorme toeter en er kon van alles mis gaan met m’n rietje en m’n adem. Wat ik dan deed was de leer van Fritz Pearls in praktijk brengen en die zei: “angst is onderdrukte opwinding, dus onderdrukte levenskracht”. Dan ging ik een rondje rennen en daarna speelde ik de sterren van de hemel. Wanneer je angst energetisch bekijkt, is het een niet stromende levenskracht. Dan heb je meer beweging nodig, meer ontspanning en dan voel je al weer lucht komen en weer moed, daar heb ik veel van geleerd. Dan blijkt angst eigenlijk niks te zijn alleen maar een verkramping. Een verkramping heeft natuurlijk te maken met het vormen van je ego want in feite is het ego een afgescheiden verkramping, een sterke concentratie van ‘ik’. Als je dat loslaat dan komt er weer in beeld wat je nog méér bent dan dat, dan komt eenheid weer in beeld. Die angst is dus eigenlijk de angst van het ego om niet meer “ik” te zijn. Het “ik” is natuurlijk kwetsbaar want het is niks. Wat wel iets is, is je uniciteit, uniek bewustzijn. Je bent een speciale ziel met eigen ervaringen en daar zit schoonheid in maar dat is iets anders dan afscheiding. Door je uniciteit laat je een aspect zien van de energie, dat wat jij meegekregen hebt. Ik heb bv. een passie voor bewustzijn. Jullie hebben iets anders, dat is je ziel. Klank, schoonheid, kleur en levendigheid dat heeft allemaal met je ziel te maken. Zonder de ziel is het koud op aarde. Je ego heeft angst, als je je ziel aanspreekt dan voel je al meer ruimte en dan voel je al weer vertrouwen komen. Want je ziel is door allerlei ervaringen gegaan en je bent er nog. De ziel is heel sterk en daar kun je op vertrouwen.

Opmerking van iemand uit de zaal: Ik heb mij helemaal leeg gevoeld en riep op een gegeven moment naar mijn omgeving: “ ik weet het niet meer”. Toen ik dat uitriep was dat het begin van een hele positieve ontwikkeling.

Reactie Lenne: Dat is mooi, dus als je zegt: “ ik weet het niet meer”, dan houdt je hoofd gewoon op, het haakt af en dan kom je in de leegte en de leegte weet het wel. Die weet alles.

Als je je organen ziet, je longen en je hart, je maag, je darmen, wat bemoeien we ons daar toch mee. We zijn maar bezig met te sturen en te pushen en ons lieve lijf te overheersen. Als je een stap terug zou doen en je zegt: “okay, ik bemoei me niet met jou...hart, jij mag gewoon jouw eigen wijsheid zijn”, dan heb je veel minder last van hartritmestoornissen, van verkrampingen. Je hart krijgt eindelijk de vrijheid om te gaan zoals ze wil gaan en je darmen krijgen lucht en die krijgen ruimte want we bemoeien ons er mee. We zijn vanuit ons ego voortdurend aan het sturen, aan het pushen, controle aan het houden, aan het verbeteren. Maar het lichaam is wijs in zichzelf en weet alles zelf. Je kunt een stap terug zetten en het laten zijn zoals het is.

Vraag: Hoe zit dat dan met verslaving.

Antwoord: Verslaving is in feite een signaal van een heel groot verlangen....naar huis. Los komen uit de stof, loskomen uit de materie en verlangen naar de leegte. Verlangen naar dat losse. Ik heb een vriendin met een verslaafde zoon en zij had eerst alles geprobeerd om het tegen te gaan en hem te pushen naar iets anders, maar ze had haar kind nog niet bewust een thuis-gevoel gegeven als medicijn. Ze schreef me een mailtje en ik heb even zitten luisteren en heb haar teruggemaid dat het misschien goed zou zijn als ze eens zou proberen om een inbedding te geven aan die jongen, een echt thuisgevoel. Om ontvankelijk te zijn voor hem en



hem echt te ontvangen en hem, ook als hij weg is, vanuit de verte in liefde te omhullen. En dan zul je zeggen, daar zal hij toch niet van genezen? Maar wat er wel gebeurde was dat er opeens een meisje langs kwam en dat dat vriendinnetje hem van de drugs af heeft geholpen. Dus dan gebeurt er iets, dan komt het veld in beweging, terwijl het helemaal vast zat tussen moeder en zoon. Hij stal ook van haar en als je kijkt naar alle richtlijnen die dan gegeven worden: “Je moet hem geen geld meer geven, je moet hem zus, je moet hem onder controle houden...”, allemaal ego. Als je dan vanuit bewustzijn de andere ingang probeert, de ingang van de oerstof van het universum, de liefdesingang...wow, dat is waar hij naar verlangt en die liefde geeft antwoord.

Over roken, je zou misschien kunnen proberen tegen iemand die rookt niet meer te zeggen, stop er nou mee want dan wek je zijn weerstand op. Maar eens gaan ‘kijken’. Kijken is heel belangrijk, moet je eens kijken hoe een baby kijkt die in de wieg ligt. Die kijkt echt hè. Echt kijken niet alleen naar de vorm maar ook naar iemand als geheel en dan kijk je en dan zie je de persoon. Dan breng je essentie in want dan voelt iemand zich gezien en dan kun je misschien eens vragen, gôh, op het moment dat je een sigaret opsteekt....wat voel je nu, waar heb je behoefte aan. Misschien zegt iemand dan wel: ik wil even bij je zitten of wat dan ook. Misschien komt er verdriet boven, want dan ga je zien zoals een meester ziet. De meester kijkt en ziet wat er aan de hand is. Meditatie kan ook een gewoonte en een verslaving zijn, net zo goed een uiting van verlangen.....ik wil naar huis. Er is kennelijk iets uit balans bij iemand, in dit geval iemand die rookt, ik heb het vermoeden toch het vrouwelijk bewustzijn, het ontvankelijke en dan ga je dus inhaleren, rook inademen. Bij rokers is die kant vaak verduisterd. Als je dan goed kijkt en je kijkt breed dan kun je misschien ook zien dat de linkerkant wat donker is, dus dat er behoefte is aan vrouwelijk bewustzijn, dus aan ontvangen. Het is altijd pijnlijk als je een geliefde ziet met een verslaving.

Kijk er goed naar: waar wordt het een obsessie en ga je vernauwen en waar blijf je in de openheid. Veel mensen zijn alleen met vorm bezig. En op aarde heb je vorm ook nodig. Je ziet mij hier nu staan als gestalte en ik zie jullie, maar we vergeten vaak te letten op de ruimte, de inhoud. M'n lichaam is alleen maar de vorm maar zonder inhoud is het niks, als ik hier sta zonder inhoud dan gaan jullie allemaal wat anders doen vanavond. Het gaat er om dat je vanuit de inhoud van je ziel en nog dieper vanuit de creatieve leegte vorm gaat geven.



Labyrint van de kathedraal van Chartres

