Binnenwerk

Folly Hemrica

UITGEVERIJ MEINEMA

F O L L Y H E M R I C A

Folly Hemrica (1957) studeerde theologie in Kampen, Edinburgh en Leiden. Tijdens haar studie organiseerde zij tentoonstellingen en maakte ze keramische objecten.
Daarna volgde ze een studie beeldhouwen en schilderen aan de Gerrit Rietveldacademie in Amsterdam.
Tijdens haar werk als justitiepredikant (bijna 17 jaar) combineerde ze haar kunstenaarschap met het predikantschap en organiseerde ze vele kunstprojecten met gedetineerden.
De zeefdrukprojecten deed ze samen met Elspeth Pikaar, kunstenares uit Amsterdam.

Binnenwerk

Wat is het goed om af en toe even stil te staan. Het kan je helpen om met meer aandacht te leven. Je kunt je daarin oefenen en zo opmerkzaam blijven voor wat zich roert in je binnenkant.
Hoe belangrijk dat is, heb ik ervaren in mijn werk als justitiepredikant. Daar kwam immers de vraag naar de betekenis van het leven in volle omvang op mij af.

In de gevangenis lijken vragen die bij ons allemaal leven uitvergroot te worden. Thema's als vrijheid, vergeving, kwetsbaarheid en vriendschap klinken achter de muren anders. Alsof ze met hoofdletters geschreven worden.
Alle levensvragen lijken daar indringender aanwezig. Om ruimte te geven aan die vragen ontwikkelde ik voor de gevangenen allerlei kunstprojecten.
Verrassend vaak kwam ik tijdens die projecten tot de conclusie dat de mensen die in vrijheid leven met dezelfde dingen worstelen als de mensen achter de muren van de gevangenis.

Daarom was het goed om mijn ervaringen en projecten uit de gevangenis te bespreken met een groep studenten. Wat is vrijheid, wat is trouw, hoe kwetsbaar zijn we eigenlijk, wie beschermt ons? Levensvragen waar we kennelijk allemaal een antwoord op moeten vinden.
Samen bekeken we de kunstwerken die de gedetineerden gemaakt hebben. Ze staan allemaal in dit boek. We wisselden van gedachten over thema's die in de gevangenis aan de orde waren geweest en ontdekten de overeenkomsten tussen de vragen daar en onze eigen vragen.

Ook kwamen we tot de conclusie dat kunst een goede manier kan zijn om de eigen binnenkant te exploreren. Binnenwerk dus.

Over de stilte

Aan de randen van de stad is het soms verrassend stil. Je vindt er verwilderde volkstuinen vol bloembedden en bonenstaken en enorme zonnebloemen die staan te wiegen in de wind. Een andere wereld. Geen trams, geen geluid, een weldadige stilte.

We zijn gewend aan lawaai, aan hard praten en harde muziek – jammer is dat. Je kunt dan niet meer horen wat je alleen in de stilte kunt horen: je eigen ziel.

Aan de mannen in de gevangenis, die graag naar de kerkdiensten wilden komen, vroeg ik altijd of ze hun eigen stilte wilden meebrengen. Niet of ze zich een beetje netjes wilden aankleden (ook fijn), niet of ze hun bijbel mee wilden nemen (ook handig) en niet of ze hun pet af wilden doen (ook wel respectvol natuurlijk). Nee, of ze hun eigen stilte mee wilden nemen. Stilte die nodig is om te ervaren wat jou tot jou maakt. Dat is je ziel. Dat wat hoog in je oplaait als je denkt aan je geliefden, dat wat als een storm in je raast als je boos bent over onrecht, en dat wat gaat liggen in de stilte van het gebed. Het is een oud woord, dat woord 'ziel'. Maar het is precies wat ons zo kostbaar maakt en uniek.

Het is ook iets waar je voor moet zorgen. Schoenen moet je poetsen en kleren moet je wassen, maar ook voor je ziel moet je zorg dragen. Ook je ziel kan vervuilen door al het lawaai om je heen en door alle stemmen in je die je van jezelf kunnen afhouden, door alle stemmen van buiten die iets van je willen. Wie niet zorgt voor zijn ziel wordt gauw een speelbal voor anderen. Wat anderen van je denken, wat anderen van je willen, dat wordt de richting in je leven. Je weet immers niet meer wat je zelf wilt of wat je zelf voelt. Dat gebeurt er als je je ziel verwaarloost.

Waarom lopen we dan zo vaak weg voor de stilte? We doen zo vaak eerst wat 'moet' en pas daarna kunnen we rustig gaan zitten. En aangezien wat 'moet' bijna oneindig is, schiet onze binnenkant er vaak bij in. Geen wonder dat er zo veel studenten met een burn-out zijn!

We zijn misschien wel een beetje bang voor wat er loskomt als we stil zijn. Toch is de stilte een plek waar je ziel even op adem kan komen. Zoals een oude monnik, die in de woestijn leefde, ooit zei: 'Heb de stilte lief boven alle dingen en ze zal je een vrucht aandragen, die in woorden onmogelijk beschreven kan worden.'

Leren wachten

Appels die je te vroeg plukt zijn oneetbaar. Ze smaken stroef en zuur en je kunt je tanden er niet eens in zetten. Je moet ze daarom rustig laten rijpen. Net als alles in het leven eigenlijk. Alles heeft zijn tijd nodig, ook het kiezen van je studierichting! Maar in een tijd waarin je al je geld moet lenen voor je studie is de noodzaak om alles in één keer goed te doen heel groot. En heb je eenmaal je keuze gemaakt dan moet je ook weer opschieten, anders loop je studievertraging op. Wachten, niets doen, dingen laten rijpen, daar is niet veel ruimte voor.

Van de Nederlandse dichteres Henriëtte Roland Holst zijn de prachtige regels:

Leer stil zijn en leer niets doen en leer wachten…

Ze zegt eigenlijk: leer dingen uit te houden, leer pijn te hebben, gemis te voelen, laat de dingen eens zijn wat ze zijn! Moeilijk is dat. Niets doen. Het liefst willen we wel wat doen, ingrijpen, dingen afdwingen, snel handelen, doorgaan!

En toch is het waar. Het is wijs is om dingen te laten, het uit te houden bij je eigen onzekerheid en bij dat van een ander. Niet te snel handelen, niet te snel dingen willen oplossen. De stilte en de tijd z'n werk laten doen. Soms moet je het gewoon uithouden, net als een zwangerschap. In stilte dragen wat gedragen moet worden. Wachten op iets nieuws zonder het af te dwingen. Dat inzicht vind je in alle grote geestelijke tradities. Ook in oosterse religies. We moeten de nacht uithouden, voordat we de dag zien. Het is de structuur van elk geestelijk avontuur, elke vorm van zelfkennis en elke grote liefde. Grote liefdes ontstaan ook niet zomaar. Je moet vaak eerst de onzekerheid uithouden en de spanning verdragen. Het is met liefde net als met wijsheid: je moet er geduldig op wachten. Het is steeds hetzelfde patroon: eerst gaan we door de nacht en pas daarna zullen we het daglicht zien.

Het is mooi dat het eerste bijbelboek, Genesis, begint met de nacht en de chaos. 'De aarde was woest en leeg en duisternis lag over het water.' Dat zijn de eerste zinnen van de Bijbel. En pas dan begint het verhaal van de schepping en maakt God Licht en levensdagen. Eerst de nacht en dan de dag. Daar moet je wel geduld voor hebben…

Een oefening in stil zijn

'Wie het druk heeft moet de dag beginnen met een half uur stil zijn. En wie het heel druk heeft moet de dag beginnen met een uur stil zijn!' Dat is het advies van een oude monnik. Eigenlijk geestig. Want wie het heel druk heeft begint meestal niet met een uurtje niks doen! De oude monnik zou vast zeggen dat 'stil zijn' ook iets heel anders is dan niets doen. Het vraagt geduld en concentratie en ook enige oefening.

Daarom volgt hier een oefening in stil zijn. Je zult zien dat het je hart opent en je dag verandert. In plaats van rond te rennen en buiten adem de dag te eindigen, helpt het je om zonder chaos in je hoofd dat te doen wat je moet doen.

Oefening

Voor het oefenen van innerlijke rust is het belangrijk je lichaam te ontspannen. Zet je voeten op de grond, houd je rug recht en ontspan je schouders. Leg je handen in je schoot en doe je ogen dicht. Adem rustig in en uit.

Ga met je aandacht langs je hele lijf. Begin bij je voeten. Voel hoe zwaar ze zijn en probeer ze te ontspannen. Daarna doe je hetzelfde met je benen, je buik, je schouders, je nek en je hoofd. Eindig met je armen en je handen. Als je ontspannen bent komen er allerlei gedachten. Laat ze rustig komen. Adem ze rustig weg.

Na een half uur ben je helemaal tot rust gekomen. Maar misschien moet je het eerst eens een kwartier proberen of vijf minuten en het langzaam opbouwen. Kijk maar wat bij je past.

Je kunt na afloop van deze oefening ook nog een psalm lezen. Misschien heb je in je kast wel een bijbel staan en anders kun je de psalmen op internet opzoeken.

In de kloosters lezen ze elke dag psalmen en na zes weken hebben ze alle honderdvijftig gelezen. Daarna beginnen ze weer opnieuw. Zo doen ze het al eeuwen. Het voelt toch wel bijzonder dat je zomaar met ze mee kunt doen, ook al ben je geen kloosterling.

Ik wil niets meer bewijzen

vooral mezelf niet

Hans Andreus

Doe maar gewoon

President Lincoln van de Verenigde Staten zei een keer: ‘God houdt zeker het meest van gewone mensen, daar heeft Hij er tenminste vreselijk veel van gemaakt!’ Hij was zelf een groot president, maar hij hield het meest van gewoon. Een leuke man, denk ik.

Toch is er moed voor nodig om gewoon jezelf te zijn. Sommige mensen kunnen dat. Of ze nou met een hoogleraar of met een dakloze in gesprek zijn, ze zijn gewoon zichzelf. Ze weten dat ze niet meer of minder dan een ander zijn. Ze hebben hun eigen gewoonheid en die van de ander aanvaard en dat scheelt veel energie. ‘Ik hoef niets meer te bewijzen, vooral mezelf niet…’ dichtte Hans Andreus en dat maakte hem vrolijk en lichtvoetig. Weg met de zwaarwichtigheid! Ga maar gewoon je eigen weg, in jouw tempo en op jouw manier.