



HET IJZERHARD

Het is ongelooflijk wat er allemaal gebeurde dit weekend. Vastgelopen in mijn rouwproces, chagrijnig, mijn energie voelde niet meer goed, pijn, moe, zwaar, te zwaar. Ik was onrustig in mijn lijf. Ik was onrustig thuis, in het bos, op de yogamat, met de kinderen, met mijn partner, wakker en in mijn slaap.

Ik wist dat er iets niet goed ging. Maar hoe kon ik dit ombuigen? Ik mocht toch verdrietig zijn van mezelf? Waarom ben ik dan zo onrustig? Ik keek naar dit weekend uit. Ik voelde onbewust aan alles dat ik hier naar toe moest gaan.

Achteraf is alles op zijn plek gevallen en dat verhaal ga ik je nu vertellen. Het begon allemaal met bovenstaande foto van een dierbare vriendin. Kathleen stuurde mij deze prachtige foto via what's app. Dit beeld kwam binnen in mijn hart. Ik heb heb deze dan ook veel gebruikt voor Ju-Ki. Het toonde voor mij dankbaarheid, troost en een grote diepe kracht en vertrouwen in het leven.

Toen kwam ik bij haar moeder in de tuin en zij had toevallig deze plant daar staan. Zij wist mij te vertellen dat deze "Ijzerhard" heette en ik kreeg stekjes mee. Ik was er heel erg mee in mijn nopjes. Ijzerhard. Ik vond het een bijzondere naam en het bevestigde al de 'kracht' van deze plant naar de verwijzing van het metaal en ik beeldde me ook een hart in wat getroost mocht worden. Dit overigens allemaal in mijn onderbewustzijn. Want de stekjes kwamen niet meteen de grond in, ik verloor ze ook een beetje uit het oog. Ik had er geen rust en aandacht voor. Ze bleven vergeten op tafel staan.

Toen mijn zusje een nieuw huis had gekocht, voelde die plek meteen heel erg goed. Het allereerste wat ik zag... was IJzerhard in haar voortuin. Weer was ik verrukt! Ik liet Tristan deze plant zien. Ik vond het belangrijk dat hij hem zag. Waarom wist ik toen nog niet.

Er kwam op facebook een rouwretraite voorbij, speciaal voor mensen die iemand verloren hadden aan zelfdoding. Ik stuurde de uitnodiging door naar anderen. Maar kwam er al gauw achter dat ik het zèlf was die er naar verlangde. De tekst van de retraite op de website vond mijn vriend een beetje vaag. Maar ik vond van niet. Achteraf gezien keek ik in het onderbewuste vooral naar die foto. Daar stond weer ijzerhard op. Ik weet bijna zeker, dat als er een andere foto bij deze website had gestaan, ik me misschien niet eens had ingeschreven.



Toen Astrid belde dat het weekend niet door ging, ivm te weinig aanmeldingen, mocht ik alsnog komen, alleen dan was er geen echt "programma". Natuurlijk mocht ik daar nog even over nadenken. Dat hoefde ik niet. Ik voelde heel duidelijk dat ik dit door wilde laten gaan. Op de valreep kreeg ik aan de telefoon nog iets mee over 'intuïtief schilderen'.

Met inpakken gingen dus enthousiast mijn schilderspullen mee. Ik heb favoriete schilderkleuren: roze, okergeel, tinten rood en goud. Deze pakte ik automatisch in. Toch 'moesten' alle kleuren mee, ook paars, wat ik bijna nooit gebruik. Okay dan. Een steen kon ik lastig kiezen. Meestal kan ik makkelijk voelen welke steen, maar gek genoeg was er een tegenstelling: een grillige en donkere hartvormig steen zat al in de krat. Maar er 'moest' ook een grote zachte ronde lichtgrijze steen meer. Nou, vooruit dan. Jij mag ook mee.

Aangekomen bij de parkeerplek en op weg naar mijn appartementje om eerst mijn kamer knus te maken, kon ik er niet omheen. Ik bleef staan. Prachtige groen met paarse planten, nog geen drie meter voor mijn tijdelijk onderkomen, gaven voor mij het herkenbare gevoel van welkom. Het was... je raadt het al, inderdaad: weer het IJzerhard.

Op de deurmat vond ik een duivenveer. Bekend met mijn 'veren' verleden, dat deze altijd op mijn pad komen, begroet ik deze veer en plak 'm dankbaar op de eerste pagina van mijn nog lege dagboek voor komend weekend. Ik had verder nog geen behoefte om te schrijven. Zoveel verwachtte ik trouwens niet van komende dagen. Het programma was immers niet echt meer gestructureerd. Ach, ik vond het best. Ik liet het los. Ik was al blij met de tijd die ik voor mezelf had. Even niks moeten. Ik had vooral zin in een kop thee.

Die had ik al gauw gevonden, daar aan de grote warme keukentafel van Britta de gastvrouw, waar Sandra en Astrid al zaten te praten. Boven de dampende thee en lekkere abrikozen en zelfgemaakt lekkers kwamen de verhalen al snel op gang. We hadden het over onze verliezen. Voor Sandra en Astrid hun zoons. We wisselden hartenpijn uit alsof het de gewoonste zaak van de wereld was. Britta was de lijm en zorgde ondertussen dat wij niks te kort kwamen. Astrid is de organisator en motor van dit weekend.

Na een mooie wandeling in de tuin en wat rust zaten we later die avond aan een heerlijke zelfgemaakte wortel-selderij soep en veganistische curry. Het was warm en bijzonder fijn. Ik mocht het van mezelf ontvangen.

Ondertussen was het gesprek overgegaan op welk "natuurelement" je 'bent' volgens het Negen Sterren Ki. Water? Hout? Vuur? Aarde? Metaal? We lazen, praten, maakten grappen en ontdekten steeds meer over elkaar en over onszelf. Ik was aarde. Ik twijfelde tussen vuur en aarde, maar aarde dat had ik zeker gedacht.

Ik had dan ook zin in de wandeling, die volgende ochtend in het bos. Op een vlak bospad liep ik naast Sandra en al gauw zaten we in een intens gesprek. Ik praatte, hilde, schaamde me, stelde vragen, liet het allemaal op me inwerken en ... kwam tot nieuwe inzichten. Dat ik moe was, maar niet moe mocht zijn van mezelf. Dat ik me hiervoor schaamde. Dat dit niet kon en mocht. Dat er wel het verlangen is om er aan toe te geven en dat dit mijn onrust in mijn lijf verklaarde. Sandra stelde rustig en geduldig vragen of gaf uitleg.

Ze vertelde ook iets over de kracht van getallen en ik moest meteen aan mijn lievelingsgetal acht denken, die al heel mijn hele leven geluk brengt. Sandra legde uit dat het getal acht een lemniscaat is. Dat dit o.a. symbool staat voor 'oneindigheid'. In hetzelfde gesprek hebben we het ook over mijn onrust en hoe deze in mijn ademhaling terug komt. Later heb ik het opgezocht en stond er dit geschreven:

"Tussen deze duidelijke 8 en de bijna niet te bevatten oneindigheid van het wiskundige symbool is méér. Het is ook een teken van ademhaling en van genezing."

Dat ik me door Sandra kon laten leiden, kwam door haar woorden die er uit kwamen zonder oordeel. Ook door haar levenservaring die met zoveel pijn geweest moet zijn, maar waar ze nu zo krachtige en rustig mee was. Door dit automatische respect wat ik voor haar had, voelde ik onbewust en bewust dat ik veel van haar kon leren. Ik voelde me dankbaar voor deze boswandeling, haar geduld en haar wijsheid.

Ik was een stukje verder in mijn puzzel. De onrust kwam dus o.a. van mijn interne conflict: de moeheid die er zat en er niet mocht zijn. Ik maakte mijn eerste stappen om deze moeheid uit te nodigen om er te mogen zijn. Zijn. Ik voelde het verlangen en dat bracht de boel in beweging. Jaren heeft het op slot gezeten. Maar nu kwam het los. Daar in het bos. Mijn ademhaling werd meteen rustiger. Eindelijk.



De tuin van Britta... De wilgenbomen die daar gebogen naar elkaar toe een pad vormden: gaven mij troost. Ik liet het toe. Ik mocht getroost worden. Het was okay. Ik heb gestreden, gevochten, volgehouden en ik mocht voelen wat er was en wat er niet meer was. En daarmee zijn. Ik voelde ook dat ik niet alleen was. Dankjewel wilgenbomen.

Ik maakte voor elke eetgelegenheid dankbaar gebruik van de helende krachten in deze wondertuin. Er stond halverwege mijn ronde een eilandje met ijzerhard, dit groepje begon al uit te bloeien. Uitzicht over de weilanden, waardoor ik automatisch naar de wolken keek. De grote bomen die her en der stevig geworteld stonden, ritselend en hoog boven mij uit kwamen, maar toch bij mij waren. Steevast eindigde ik bij de lachwekkende, brutale, dikke, kleine trollen bij de trollenboom.

Britta vertelde meer over de elementen die bij mij hoorden. "Drie keer aarde". Tineke, jij kan heel veel zorgen, voor heel veel mensen. Zorgen maken. Zorgen voor. Moeiteloos. Drie keer aarde, dat is heel bijzonder. Maar dat betekent ook of juist dat je heel goed voor jezelf moet zorgen. Anders komen deze kwaliteiten niet tot uiting.

Ik zat daar en besepte dat ik ondertussen wel kon kotsen om voor iemand te zorgen. Ik kan niet meer zorgen. Ik ben op. Mijn reservepotjes zijn leeg. Heel helder werd dat ik dus accuut, per direct goed voor mezelf moest gaan zorgen. Dat inzicht had ik al, maar door deze opmerking, kwam het binnen. Tranen welden op. Het was alsof het 'masker' af viel.

We gingen iets doen waar ik naar had uitgekeken vanaf het moment dat ik het gehoord had: intuïtief schilderen. Sandra ging dit leiden. Ik had al met haar besproken dat het een wens van mij is om dit te kunnen doen met stenen. Maar dat het me nog niet was gelukt. Voor dit weekend had ik prachtige voorbeelden uitgeprint en meegenomen en Pinterest op zak. Ik had de wens om dit juist een keer los te laten. Dus, ik had besloten om me helemaal open te stellen voor de begeleiding van Sandra.

We begonnen met een meditatie. In tegenstelling tot mijn vorige meditaties afgelopen maand, was ik opvallend kalm van binnen. Dat was verbazingwekkend. De onrust was nu al aan het verdwijnen dat voelde ik in mijn hele lijf. Wat een fijn gevoel.

We gingen de acht chakra's langs. Toen wist ik nog niet dat acht zo'n krachtig getal was, ik besef dit nu allemaal omdat ik dit opschrijf. Sandra benoemde rustig alle chakra's bij naam, kleur en betekenis. Op het ritme van een prettige cadans in haar praten kon ik helemaal mee gaan op deze reis. Ik was er helemaal bij. Waar ik normaal alle kanten uitschiet of de onrust moet onderdrukken... ik was er bij. Helemaal in het moment.



De opdracht was om na deze meditatie te gaan schilderen in stilte. Ik had me ook zodanig afgeschermd van de anderen, dat het goed lukte om bij mezelf te blijven. Toen we bij de laatste chakra waren, knalde ik helemaal open naar boven toe en stroomde er een enorme energie van boven naar beneden. Het was compleet nieuw, toch liet ik het gewoon gebeuren, zonder oordeel. De kleuren paars en stralend helder wit bleven overduidelijk 'hangen' en ZWART popte op. Dus ik begon met puur wit een grote rond 'bal', zoals de maan. Krachtig, stralend wit wit. Daarom heen 'moest' een paarse rand en dit alles werd helemaal omsloten door zwart. Binnen ongeveer vier minuten (het duurde niet lang voor mijn gevoel) was ik klaar. Ik werd daarna pas 'wakker' uit mijn toestand die wel leek op 'trance'. Nog nooit meegemaakt. Daarna schilderde ik nog een groen hart, die ik bewust maakte met compassie voor mijn moeheid. Daarom heen kwam paars en daarom heen was alles wit.

Normaal schilder ik met rood, oranje, roze en geel. Zeegroen en tinten goud en zilver. Dat was nu allemaal niet aan de orde. Normaal kan ik mezelf verliezen in de kleinste details, ben ik uren bezig...dat was nu niet het geval.

Ik voelde dat het heldere witte licht iets te maken moest hebben met het universum. Of wellicht is dat door Sandra ook gewoon benoemd. Ik voelde heel sterk een sterke kracht. Dat het licht niet zonder het donker kan. Immers, door het donker zie je juist het licht. Verder kwam ik niet.

Ik liet het ook gewoon maar even zijn en met een mok verse muntthee kwam ik een beetje bij van deze voor mij diepe spirituele ervaring waar ik de betekenis ervan nog niet kon omvatten. Maar dat was okay.

We namen afscheid van Astrid en Sandra en Britta en ik hadden een avond om nooit te vergeten. We praatten en praatten. Huilden en lachten. Het was een avond van zoveel.

's Avonds op mijn kamer ging ik terug in zalige stilte. Ik had nog op het laatst moment een Happinez van Britta, met een maan erop (donkere cover en witte maan) meegenomen. Thee, chocolade, een kaars die brandde. Ik was moe, maar voldaan. Woorden zoemden nog na. Het kaarslicht verzachte alles. Loom bladerde ik door de Happinez, maar echt lezen werd het niet. Net toen ik 'm weg wilde leggen, viel mijn oog op een korte tekst. Witte letters op een donkere pagina. Wat daar in stond... ik verslikte me bijna in de thee. Een moeder schreef over het verlies van haar man.

Iets in deze trend: "Negen maanden heb je nodig om geboren te worden. Negen maanden heb je nodig om te sterven." Het was ineens stil. Ik ging tellen. Ja hoor. Negen maanden later en ik zit hier. Op deze bijzondere plek. Waar alles liefde en warmte uitstraalt. Waar ik verlang naar troost en waarin ik het krampachtige vasthouden van Theo ervaar als last. Maar niet weet hoe ik hem te kan laten gaan. Ik schiet helemaal vol.



Ik bespreek dit de volgende ochtend natuurlijk met Britta. Weer de zakdoekjes en tissues op de keukentafel. Ik heb er dit weekend abonnement op en gelukkig doet Britta soms mee. Het ontbijt loopt over in de lunch. Maar tijd lijkt eventjes helemaal niet belangrijk. We blijven maar praten en als ik vertel dat ik gisteravond had opgezocht wat de betekenis is van de plant IJzerhard vinden we dit erg bijzonder. Ik had het volgende gevonden: IJzerhard is altijd bekend geweest om zijn helende eigenschappen. Plinius zei al dat er voor de Romeinen geen kruid zo heilig als het IJzerhard. Er bestaan zoveel legendes over deze plant dat het teveel is om ze allemaal op te noemen. Het was in de oudheid een tover/offerplant en veelzijdig geneeskruid. Met zijn metaalachtige stengels had het een grote faam als heler van verwondingen met ijzeren wapens, vandaar de naam.

Omdat ik drie keer 'aarde' heb in mijn elementen, heb ik juist metaal nodig. Juist nu. Dat had Britta nog uitgelegd. Alles valt plots op z'n plek. Het dringt ineens ook tot mij door dat deze plant mij de hele tijd de weg heeft gewezen. Daar op dat moment dringt dat ineens allemaal door.

Ik voel dat ik mijn gapende wond van mag laten helen. Dat ik de vermoeidheid van afgelopen jaren mag toestaan. Ik mag gaan helen. Het is okay.

We praatten verder en ook een beetje over de ziel en de dood en dat soort dingen, waarvan ik het bestaan nog niet eens wist en nu nog steeds niet veel van weet. Haar kijk inspireerde me en gaf me troost. Snappen deed ik het niet allemaal, maar dat was okay.

Helen. Deze plek straalt dit alles uit en dit deel ik met Britta. Ruimte voor groei en helen. Britta valt op haar beurt stil en is geraakt. Haar bedrijfsnaam was nog een worsteling en het klopt in ene met alles.

Ik had nog maar twee uurtjes en dan was het weekend echt voorbij. Normaal zou ik het uit gaan rekenen 'wat dan te doen' en het verspilde tijd gevonden hebben dat ik zo lang had gekletst. Maar ik was rustig en wist eindelijk wat me doen stond. Ik wist ook hoe en waar.

Ik liep resoluut naar mijn eigen 'huisje' en pakte de steen die mee moest. De grote ronde lichtgrijze steen. Nu klopte het. Ik voelde me een stuk lichter. Mijn oog viel op de Happinez die ik van thuis had meegenomen. Met witte letters stond op de cover: "ruimte voor helen". Daar hadden we het net over. Natuurlijk bracht ik deze naar Britta en zij is er maar even bij gaan zitten. Ik liet haar geroerd achter en richtte me weer op mijn eigen taak.

Ik installeerde me buiten, in een oude houten stoel, bij het eilandje vol met IJzerhard, met mijn krat vol schilderspullen. Ik had alles al bij me voor deze 'opdracht'. Ik ging schilderen. Ik wist helder wat het moest worden. IJzerhard. Ik kwam al heel snel in een meditatieve toestand zoals die zaterdagmiddag. Ik voelde me 'gechanneld' met 'boven'. Ik was kalm, rustig en vastberaden. Om de juiste tint paars te kunnen mengen moest ik eerst goed het plantje observeren. Ik wilde beter kunnen zien en knipte elders wat IJzerhard die in de kracht van zijn leven bloeide en zette deze in een vaas erbij. Zo had ik al gauw door welke kleuren het plantje nu werkelijk had.

Er vielen me meer details op. Ik bestudeerde de vertakkingen. En zo kwam ik bij "moeder" met haar twee dochters. De ene nog veilig onder haar vleugel en de ander gaat steeds meer haar eigen weg. Dat kon ik duidelijk zien. De vertakking kwamen samen in het hart van moeder. Prachtig. Ik was geroerd en schilderde met passie verder. Ik keek en voelde het helemaal stromen.

Plots kwam er een grote dikke hommelmel. Werkelijk een prachtig exemplaar ging stuifmeel grazen op een paarse bedje. Ik staarde naar zijn vleugels. Ik begon te huilen. Deze hommelmel was vrij. Theo wilde ook vrij zijn en hij had geen pijn en geen zorgen. Ik wist als bij een bliksemingslag dat dit het moment was dat ik hem vrij kon laten. Dat ik niet meer voor hem hoefde te zorgen. Het was tijd om hem te laten gaan. Ik moest denken aan de negen maanden. De laatste kramp schoot los. Ik liet hem gaan.

Mijmerend keek ik over de weilanden. Even was er geen tijd.

Toen brak de hemel open. Er kwam een enorm groot fel wit licht tevoorschijn. Heel hoog in de verte. Precies zoals in mijn eerste verftekening. Warme tranen stroomden over mijn wangen, zonder dat ik het doorhad. Theo is verlost van zijn beklemmende diepdonkere zwarte wereld. Hij is nu naar het licht gegaan.

De hommelmel was al weer weg. Ik weet niet waarheen, ik zag hem nergens meer. De hommelmel moest dus ook op de steen. Het was nog even een gepruts, want ik schilder normaliter geen dieren zo op een steen, maar ik keek tevreden naar mijn hommelmel op de steen. Ja, klaar. Het ijzerhard klaar, de steen was af. Wat een bevalling.

Ik bleef nog even zitten. Alsof ik wachtte, maar dat kan natuurlijk niet, want waarop dan? Tja.

Daar kwam de hommelmel weer. Hij bracht me nog een bezoekje. Hij gaf me heel duidelijk het teken dat ik me geen zorgen meer hoefde te maken. Dat Theo vrij was. Bij het licht.

De wolken betrokken, er was regen op komst. Ik ruimde mijn schilderspullen op. Daar lag op mijn kwasten een heel klein wit veertje. Ik dacht terug aan mijn 1e schildering. Dit was helemaal de bedoeling geweest. Hemel en aarde hebben zich bewogen om dit tot stand te laten komen. Ik was flabbergasted. Het donker, het licht. Dit veertje zit nu geplakt op mijn laatste pagina van het geschreven dagboek.



Ik liep de tuin uit. Hé. Ik voelde ik me nu óók vrij. Een ander mens. Achteraf gezien is dat de tweede tekening. Het groene hart. Het is nu tijd om mezelf te omarmen. Te helen. In alle rust en met alle wijsheid. En ik voelde het licht om mij heen. In mijn huisje bekom ik een klein beetje van deze ervaring. Ik huil, ik ontlaad en daarna ben ik opvallend gevuld met vertrouwen. Zo kalm heb ik me in geen jaren gevoeld. Ik ben vrij.

Ik neem afscheid van Britta. Natuurlijk niet zonder het delen van mijn recente ervaring. We hebben het ook over de kracht van deze plek. Al gauw praten we over Tristan en de hang/handpan die hier zo goed zouden passen. Gek. Ineens ontstaat er ruimte voor Tristan. Als vanzelf. Ik glimlach. Het hele weekend is zo moeiteloos en als 'vanzelf' gegaan. Er was geen verwachting. Er was geen plan.



Het begon zelfs wat rommelig die vrijdag avond. Een groepje mensen bij elkaar en 'praatte maar wat'. Ik vond het storend dat het zo doelloos was. Maar daar zat Reggie bij. Zij zei het zo mooi: "Er is leven en er is dood. Dat hoort bij elkaar." En dan niet te vergeten haar verhaal over het oude wijze mannetje met de peniskoker. Hij gaat me nu helpen. Deze heb ik als visuele vriend op mijn schouder mee: een trol met een peniskoker. Hij zegt zo nu en dan: "Waarom zo'n haast meisje? Ga je morgen dood of zo?" en dan schiet ik kei hard in de lach. Nee hoor, ik ga niet dood. Nog niet. Ik heb nog een taak te vervullen op deze aarde. Wat dat precies is en hoe, dat komt wel goed. Alles wat ik nodig heb om verder te gaan, heb ik al bij me. Het is er al. Ik hoef alleen maar te vertrouwen op het leven. Ik ga stralend naar huis. Waardoor de rouw nu in rust verder kan gaan.

Ik ga zijn met de pijn en de moeheid. Ik weet dat ik meer ben dan dit. En dat het goed gaat komen. Ik ga helen. Hoe? Dat ga ik leren. Ontdekken. Want dat is nu mijn taak. Want die kennis heb ik straks nodig. Waarom? Dat gaan we nog ontdekken. Dat zien we dan wel.

Twee dagen later zegt Tristan: "laten we die hoek daar eens opruimen". Hij bedoelt de fotohoek met een foto van Theo en zijn overleden moeder. Met allerlei kaarsjes, bloemen en dingetjes. Goed plan, daar moest ik ook aan denken, gisteren nog. Het is daar tijd voor. Dat we dit opnieuw vorm gaan geven.

Dan zegt hij: "zoals die afbeelding met de Hommel....", maar verder komt hij niet. Met een ruk kijken we elkaar aan en zijn stil. Die hommel.

Al die maanden staat deze afbeelding heel groot, vlakbij Theo. Ik had deze al een keer in mijn handen gehad om op te ruimen, maar toch 'moest' deze daar weer terug. Ik zag het nu pas. Daar staat die gewoon. Al die tijd al.



Hommel: boodschapper van de geheimen van het leven, dienstbaarheid, samenwerking, creativiteit, rijkdom, wijsheid, onsterfelijkheid en wedergeboorte.

Morgen is Theo jarig. Tristan, ik, Anne en Saar planten morgen samen het IJzerhard in onze tuin. Samen gaan we verder. Vol vertrouwen. En natuurlijk gaan we morgen olieballen eten.

