

Wendy Hobbelink

GRENZELOOS VRIJ

Hoe oude wijsheid naar je
innerlijke natuur leidt

ten have



Wendy Hobbelink

Grenzeloos vrij

*Hoe oude wijsheid naar je
innerlijke natuur leidt*

th) ten have

Inhoud

Inleiding	7
1 Vrij om je verbonden te voelen met wat je niet voor mogelijk houdt <i>Hoe een Aboriginal-schilderij je leert kijken met de ogen van je hart</i>	11
2 Vrij om voor het allerbelangrijkste in je leven te gaan <i>Hoe een helder antwoord opkomt op een zandpad in Bali</i>	36
3 Vrij om je intuïtie volledig te volgen <i>Betekenisvol toeval met een Native American bij de rode rotsen</i>	56
4 Vrij om vrede in jezelf te bewaren, wat er ook gebeurt <i>Hoe een Hopi-touwtje beschermt in barre tijden</i>	70
5 Vrij om verlies te aanvaarden, zodat het zelfs je beste leraar wordt <i>Ontmoeting met een ware compagnon in Woldingham</i>	86

6	Vrij om niet te hoeven weten en toch diep te vertrouwen	105
	<i>Hoe Maori's en reuzenwarens je herinneren aan je innerlijke natuur</i>	
7	Vrij om te durven keren en terug te keren naar jezelf	125
	<i>Stoppen en keren op een Australische heuvel met aan beide kanten een afgrond</i>	
8	Vrij om je bestemming jou te laten vinden	133
	<i>Ingefluisterde bestemming op de Hollandse klei</i>	
9	Vrij om elke keer opnieuw te ontdekken wie je bent (en niet bent)	151
	<i>Over onbeperkt potentieel bij de Engelse karpers en koeien</i>	
	Epiloog	169
	Dankwoord	173
	Over de auteur	174

2

Vrij om voor het allerbelangrijkste in je leven te gaan

Hoe een helder antwoord opkomt op een zandpad in Bali

Wat is het allerbelangrijkste in je leven? Hoe vaak maken we eigenlijk tijd om bij deze vraag stil te staan? Vaak klopt die vraag aan onze deur als we onze draai niet meer vinden in ons leven of werk of als er iets knaagt in ons. Ons ego doet die deur liever niet open: het komt nu niet uit, straks gooit 't mijn leven overhoop. Maar vanuit een diepere laag in onszelf zijn we vrij om te ontdekken wat er achter de deur staat. Ook al vinden we niet direct het antwoord.

Het vraagt soms moed om dat niet-weten even uit te houden, maar moed hebben we allemaal. Zeker als we ons realiseren dat het antwoord op de vraag ons een splinternieuw kompas in handen kan geven. Met de vraag 'wat is het allerbelangrijkste in je leven' ging ik maandenlang op reis. Ik kreeg allerlei ingevingen maar niet een antwoord dat honderd procent klikte. Pas toen ik het krampachtige zoeken losliet, vond het antwoord mij op een zandpad in Bali en dan ook nog in een *split second*. En maanden later, terwijl ik een lange trap in Baden Baden afliep, vond ik vrijheid. Of preciezer gezegd: vond vrijheid mij.

Er knaagt iets in me. Het is 2014 en ik heb prachtig werk en fijne mensen om me heen en ik geniet van reizen, natuur en meer. En toch verlang ik naar iets waar ik de vinger niet op kan leggen. Wat is er nu *echt* belangrijk in mijn leven? Met die vraag ga ik op reis. Bijna een halfjaar lang reis ik de wereld rond, zie inspirerende plekken en ontmoet bijzondere mensen. En toch komt er niet echt antwoord op mijn vraag. Dat is een beetje gênant omdat ik in ruim vijftwintig jaar duizenden mensen begeleid heb, onder meer bij de vraag waar ze nu echt naar verlangen in hun werk en leven. Op die vraag wist ik voor mezelf tot een halfjaar terug altijd een antwoord, maar waarom lukt het me nu dan niet? Alsof ik uit een nieuw vaatje moet tappen, maar het kraantje niet kan vinden en het antwoord niet stroomt.

Aan het eind van de reis huur ik twee weken een huisje in de rijstvelden in het binnenland van Bali. Met opgetrokken benen zit ik voor het huisje op een houten bank met kussens met Balinese danseressen erop. Ik staar naar een boeddhabeeld van lavasteen in de tuin, ruik de bedwelvende geur van jasmijn en hoor een kakkerlak rondscharrelen in de open badkamer. In een impuls sta ik op, loop via een smal pad vol offerbakjes met walmende wierookstokjes, korrelrijst, mango's en soms een snoepje naar de plaatselijke supermarkt. Ik vind er een setje kleurpotloden en tien vellen wit papier zonder lijntjes. De Balinese verkoopster trekt een wenkbrauw op als ze de potloden en vellen op haar balie ziet liggen en kijkt dan met een schuin oog naar de uitgestalde flessen zonnebrandcrème die ik niet koop.

De vloer in m'n rijstveldhuisje ligt bezaaid met vellen papier. Ik zit op een bamboestoel, doe mijn ogen dicht en vraag me weer af 'waar gaat mijn leven nou echt over vanaf nu? Wat is nu echt essentieel voor mij?' Op de achtergrond hoor ik het bijna hypnotiserende geluid van krekels en de

gekko die zijn naam keer op keer herhaalt: 'gekko gekko'. Spontaan komen er verschillende essenties in me op: vrijheid, lichtheid, autonomie, verbinding en eenvoud. Zittend op mijn knieën krabbel ik elk woord op een apart vel en maak er met kleurpotloden schetsen bij. Ik moet denken aan de cliënten die ik begeleid heb bij hun loopbaanvragen. Ik liet ze allerlei loopbaanopties op aparte vellen zetten en vroeg daarna of ze om de beurt op ieder vel wilden gaan staan. Dan vroeg ik hen of ze zich wilden voorstellen dat ze die baan hadden. Terwijl ik dan allerlei vragen stelde, ontdekten ze of een loopbaanoptie echt klikte of niet. En datzelfde doe ik nu met essenties over mijn leven, omdat ik op die manier concreet in mijn lichaam kan checken of de antwoorden echt kloppen.

Het is zeker 35 graden en ik sta op mijn blote voeten voor de vellen papier. Ik bekijk vel voor vel, weet niet waar ik moet beginnen en laat mijn voeten beslissen waar ze heen willen. Dan sta ik opeens midden op het vel Lichtheid. Ik sluit mijn ogen een minuut, verbind me met het woord 'lichtheid' en dan komen de woorden 'plezier, glimlach, lichtvoetig en open'. Ik voel me heel *juicy* alsof mijn cellen uitgelaten huppelen in mijn lichaam. Opeens herinner ik me dat sommige mensen me vroeger oppervlakkig noemden omdat ik vaak vrolijk was. In die tijd verdedigde ik mezelf door te zeggen dat ik ook diepgang heb. Nu weet ik dat het juist geen zin heeft om ook nog zwaar te doen bij pittige processen. Ik buk voorover en schrijf 'plezier, *juicy*, lichtvoetig' op het vel en teken er een paar smiley's bij met golvende lijnen als slierten uit een feesttoeter.

Dan lopen mijn voeten naar Vrijheid. Zodra ik op het vel Vrijheid sta, tintelt mijn lichaam als een borrelend bruistablet. Ik krijg een beeld van een stroom die van binnenuit naar buiten gaat en ervaar een hoos aan ruimte in

mijn lichaam. Ik schrijf op het vel: ‘Vrij. Ik weet wat ik weet en ik hoef niet te weten wat ik niet weet.’ Het voelt vrij om ook het niet-weten te omarmen. Met kleurpotloden kriebel ik er een zon, zee en vogels bij met een strakblauwe lucht en van dat beeld krijg ik ook weer lucht. Autonomie is het derde vel waar ik op sta. Ik voel een lijn vanonder uit de aarde in een keer dwars door mijn lijf schieten. Bijna alsof mijn lichaam een buis is waarbij ik de grond onder mijn voeten voel trillen en de energie omhoogschiet dwars door de buis. Zelden heb ik me zo geaard gevoeld als nu en ik teken mijn lievelingsboom, de sequoia, erbij met zijn enorme wortelstelsel.

Nadat ik op alle aparte vellen heb gestaan, voel ik dat de vellen samen moeten komen, leg ze over elkaar heen en ga er nog een keer op staan. En dan voel ik iets wat ik daarvoor niet voelde: een nieuwe stevige basis, een soort gebundelde energie. Ik voel me sterk, vrij en met veel ruimte in mezelf. Ineens realiseer ik me dat deze waarden nieuwe ankers zijn voor m’n leven en werk. Misschien kan ik af en toe checken of ik leef vanuit die waarden met scores van 0 tot 5 om mezelf zo scherp te houden. Als ik vrijheid, lichtheid, autonomie, verbinding en eenvoud in het vizier houd, weet ik hoe ik wil leven en werken, wat ik wel en niet wil doen en hoe ik mijn leven wil indelen. Tot slot maak ik er ook nog een mooie visie bij, steek een wierookstokje aan en zet de visie samen met de gestapelde vellen en een wit bloempje bij het boeddhabeeld. Om zo symbolisch mijn visie te bekrachtigen.

En toch klopt het niet helemaal, ik voel de visie niet tot in mijn vezels en kan haar niet makkelijk onthouden. Wat ik heb opgeschreven heeft met mijn vraag te maken maar raakt nog niet de kern. Licht gedesilluseerd zwerf ik twee dagen over het strand, hang bij het zwembad waar ik praat met twee broers en een zus uit Nederland. Hun vader

is net in de MH17 verongelukt. De een is stil en teruggetrokken, de ander praat non-stop en de derde maakt vooral grappen en praat over het heerlijke weer. Het ontroert me dat ze allemaal plotseling dezelfde vader verloren hebben, dat ieder er op een eigen manier mee omgaat en dat het verlies te groot en plotseling is om er met elkaar over te praten.

Na die twee dagen slenter ik vroeg in de morgen op een zandpad en terwijl ik nergens mee bezig ben komt er spontaan één woord in me op: 'vrijheid'. Midden op het pad sta ik stil. Vrijheid ... één woord? Zo simpel? Tegelijk voel ik dat dit het antwoord is op de vraag waar ik mee op reis ging. Op dat moment glijdt er iets van me af. Ik kijk verbaasd om me heen en voel me opeens intens blij. Mijn lichaam tintelt bij het woord 'vrijheid', alsof ik een glimworm ben die niet op kan houden met glimmen. Vanaf nu gaan mijn leven en werk alleen nog maar over vrijheid en nergens anders meer over, komt er in me op. Vrijheid, dat was het kernantwoord waar ik naar op zoek was! Zo eenvoudig. Juist toen ik het opgaf een antwoord op mijn vraag te vinden, vond ik het! Niet dat de andere waarden niet belangrijk zijn, maar vrijheid is het allerbelangrijkste voor mij. Voor een ander kan dat bijvoorbeeld liefde, vrede of verbinding zijn.

Vrijheid is mijn kompas en ik verlang naar meer ruimte voor reizen, schrijven, creëren naast al het werk waar ik zo van houd. Ik wil van materiële rompslomp af. Terug in Nederland gaat het lieve puntdakhuis uit 1900 in Bergen met het *red-ceder*-kantoor van mij en m'n toenmalige partner met lichte pijn in het hart in de verkoop. En toch voelt het goed om ruimte te creëren voor een volgende stap terwijl die nog niet concreet is. Maar de verkoopmarkt blijkt verre van denderend. Dat betekent dertig keer alles schoonmaken voor dertig bezichtigingen. In alle drukte sluipt mijn

maatje vrijheid op kousenvoeten van het hoofdpodium af en hangt zij in de coulissen op me te wachten.

Een jaar na mijn wandeling op het zandpad in Bali volg ik een retraite in Baden Baden, om een gezonde balans te behouden tussen retraites geven en ontvangen. Met mijn reismaat kom ik aan in de toeristische warme stad, met zijn heerlijke fonteinen, meanderende rivier en zijn waterkranen in de parken. We lopen naar het nostalgische statige kurhaus dat omringd is door aangeharkte bloemenperken. Via een stijlvolle, met rode lopers beklede trap komen we aan in een grote zaal op de eerste verdieping. Daar start de retraite en de mensen in de zaal spreken fluisterend met elkaar omdat de sessie zo gaat beginnen. De overgang van keihard liedjes meezingen in de auto naar de stilte, werkt op onze lachspieren. We zeggen zachtjes tegen elkaar: 'Zie je dat tafeltje voor in de zaal met een bloemetje en foto's van goeroes erbij? Als het hier maar geen goeroesfeer wordt.' Na een tijdje merk ik dat die verhalen in mijn hoofd me afleiden van waar ik voor gekomen ben, en ik stel voor dat ieder een eigen plek kiest in de zaal. De dag vult zich met meditaties, vraag- en antwoordsessies en video's. Bij het avondeten merk ik dat het rustiger in mijn hoofd is. Die nacht droom ik van een middeleeuwse muur waar kanonskogels dwars doorheen geschoten zijn. Er is weinig meer over van de muur. Als ik wakker word, voel ik dat een oude muur in mij is neergehaald en dat ik opensta om te ontvangen.

'Wat wil je echt? Wat wil je uiteindelijk?' vragen de Amerikaanse begeleiders van ruim 70 jaar. Ik hoef er geen seconde over na te denken. Vrijheid, prevel ik zachtjes in mezelf. Dat wist ik al in Bali, maar stilletjes was het toch op de achtergrond geraakt door drukte met huizenverkoop en werk. Als ik tijdens de lunch op het gras tussen de aange-

harkte bloemenperken voor het kurhaus lig, zie ik opeens dat vrijheid eigenlijk altijd al de rode draad in mijn leven was. Als jong kind voelde ik me vrij als ik allerlei nieuwe weggetjes op mijn fiets verkende. Als student voelde ik me benauwd in studentenclubs waar iedereen opeens dezelfde T-shirts aandeed, die ik dan juist zo snel mogelijk wilde omwisselen voor iets anders. Ik voelde me vrij om naast mijn studie allerlei extra baantjes en besturen te doen en besloot vanaf die tijd te stoppen met het aflopen van verplichte verjaardagen. Als dertiger koos ik ervoor om, na twee vaste banen, voor mezelf te gaan werken, omdat het me de vrijheid gaf te doen waar ik het meest in geloofde en wat ik het allerliefste wilde doen in mijn werk. Deze ene zin, doen waar ik het meeste in geloof en wat ik het liefste doe, was mijn bedrijfsplan. Hier heb ik jaren blind op kunnen varen en dat doe ik nog steeds. Terwijl ik op mijn rug tussen de tulpen naar de wolken staar, realiseer ik me dat ik vrijheid probeerde te vinden door een baan, T-shirt of verjaardag los te laten of juist een nieuwe weg in te slaan, bijvoorbeeld door een onderneming te beginnen. Ik zocht het dus altijd in iets loslaten of oppakken. Maar is dat wel echt vrijheid, vraag ik me af?

Die nacht droom ik van een pakje kauwgom en zodra ik wakker word weet ik: laat ik nog maar eens kauwen op wat vrijheid nu echt voor me is. Ook al laaf ik me aan de wijsheid van de begeleiders, toch erger ik me aan het gekuch van iemand voor me, de stinkende sok van iemand achter me en het toeteren van een fanfareband die buiten voor het kurhaus speelt. Tot overmaat van ramp begin ik me ook nog te ergeren aan de verhalen van sommige deelnemers: 'kijk mij eens verlicht zijn' en 'red mij alsjeblieft'. In gedachten wil ik ze het liefst vertellen dat ze het kort moeten houden omdat ze te veel aandacht vragen en dat ze de verantwoordelijkheid voor zichzelf moeten nemen.

Grenzeloos vrij vertelt het verhaal van een vrouw die diep in gesprek gaat met wijsheid uit allerlei culturen en uiteindelijk innerlijke vrijheid vindt. Zo ontdekt Wendy Hobbelink in Nieuw-Zeeland de wijsheid van de Maori's, vindt zij innerlijke rust in het zenboeddhisme en leert zij op Bali wat vrijheid ten diepste is. In dit meeslepend geschreven boek laat zij zien hoe we ons eigen pad in het leven kunnen volgen, wat we ook meemaken.



Wendy Hobbelink is expert op het gebied van persoonlijk leiderschap. Zij begeleidt mensen uit het bedrijfsleven, de overheid en ook particulieren via (executive) coachings en retraites.

‘In dit boeiende en originele boek beschrijft Wendy Hobbelink haar intensieve zoektocht naar innerlijke vrijheid, uitmondend in een proces van groei, acceptatie, overgave en loslaten. Het zal de lezer stimuleren om zijn eigen levensweg opnieuw te overdenken. Van harte aanbevolen.’

– Pim van Lommel, cardioloog, BDE-onderzoeker,
auteur van *Eindeloos bewustzijn*

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 908829

 *ten have*