

In Parijs zag Erica Nap een paar jaar geleden bij de Notre Dame een beeldhouwwerk van het laatste oordeel. De goeden en de slechten werden van elkaar gescheiden, de goeden mochten naar de hemel en de slechterikken moesten naar de hel. De afbeelding was schrijnend en raakte haar tot in het diepst van haar ziel. Op dat moment gebeurde er iets dat voelde als een oproep om te gaan staan voor een waarheid voorbij schuld. Die avond schreef Erica:

Het laatste oordeel

Heel stil, blijf ik daar staan.
De angst in hun ogen grijpt mij aan.

Heel stil klinkt daar een stem; Ga!
En in mij zingt het diepe Ja!

Ja! Ja! Ik zal gaan
En al mijn liefde geven
aan ieder die leeft in de waan
van schuld en angstig streven.

Eén laatste oordeel zal bestaan:
Dat niemand is verloren!
Hoe zal er één niet 't Hart ingaan
waaruit zij werd geboren.

Hoe ze voor een waarheid voorbij schuld moest gaan staan, wist ze nog niet, want de oproep was op dat moment niet meer dan een diepe intentie. Pas later, toen ze met de stem ging werken, werd het haar duidelijk. Twee jaar geleden richtte Erica Murali op, een school voor stem- en danssex-



pressie. 'Op onze (zang)stem zit voor veel mensen een groot oordeel', zegt ze. Want de stem is voor de meeste mensen een nogal beladen thema. We schamen ons vaak om onze stem te laten horen, en we zijn er erg kritisch over. We denken al gauw dat onze stem niet goed (genoeg), niet mooi of niet zuiver is. 'Ik ken bijna geen mensen die van zichzelf durven zeggen dat ze een mooie stem hebben, laat staan dat ze hem zomaar laten horen', zegt Erica. 'En als ze het al durven, dan lijkt het wel alsof alle spanning, angst voor afwijzing, veroordeling en niet oké zijn op dat moment op een overweldigende manier aanwezig zijn. En het is ook zo: we hebben geen perfecte stem. Daarin ligt de kwetsbaarheid én de schoonheid van het omarmen en laten horen van juist die zangstem! De stem verhult niets, en is zo dichtbij onze kern, bij wie we werkelijk zijn. Als we de moed hebben om dit toe te laten, als we onze kwetsbaarheid en onvolmaaktheid durven te laten zien, tegelijk met onze schoonheid en kracht (want die horen we ook) dan worden we op dat moment heel. We worden dan een compleet mens, met alles wat er is, precies zoals we zijn. Dat opent ons hart en geeft de ander de ruimte om ook adem te halen en met zijn eigen onvolmaakte schoonheid naar buiten te komen. En dat is toch waar we naar snakken? Want zijn we niet allemaal doodmoe van al die pogingen om steeds weer de schijn op te houden, en om altijd alles perfect te willen doen en vooral geen fouten te maken?'

‘Via de stem vindt alles wat we diep van binnen zijn een weg naar de buitenwereld. Het is zalig om dat in alle vrijheid te doen’

Voor Erica is het glashelder dat ieder van ons er naar verlangt om zonder schroom te laten horen en zien wie we zijn. We hebben daartoe zo'n prachtig instrument tot onze beschikking: de stem. En toch durven we die vaak niet te gebruiken. 'De stem is een belangrijke manier om expressie te geven aan wie we zijn', zegt Erica. 'Ik noem de keel wel eens de heilige poort tussen binnen- en buitenwereld. Het is de poort naar verbinding, creatie en manifestatie. Via de stem vindt alles wat we diep van binnen zijn een weg naar de buitenwereld. Het is zalig om dat in alle vrijheid te doen. Weliswaar niet altijd 'geluk'-zalig, want via de stem geven we ook uiting aan verdriet en boosheid. Maar de volledige expressie van alles wat in onszelf aanwezig is, werkt altijd bevrijdend. Je zou dit Self-expressie kunnen noemen, met een grote Z.' Voor Erica is dat de reden waarom we op aarde zijn: uiting geven aan wie we zijn en aan wat we hier komen doen.' 'Alles wat in je speelt, is de bron van je muziek. Als je bijvoorbeeld verdriet hebt, zing je een Fado. Als je woede voelt, zing je heavy metal. En als je vreugde voelt, zing je een vrolijke smartlap.' Het zijn stuk voor stuk ele-

menten die Erica tegenkomt in de workshops en sessies die ze geeft. 'Alles mag er zijn, ik wil alles horen, hoe mooi of lelijk het ook is. En dan kom je op het terrein van de vergeving. We laten zien dat je alles van jezelf mag laten horen, en dat het dan nog steeds oké is, dat we nog altijd van je houden, en dat we je niet veroordelen. In het omarmen van de stem omarmen we de hele mens. Leonard Cohen schreef: "Ring the bells that still can ring, forget your perfect offering. There's a crack in everything, that's how the light gets in." Ik zou er van willen maken: "Sing the words you still can sing, forget your perfect offering. There's a crack in everything. That's how the light gets in."

De workshops en dans- en zangavonden die Erica geeft worden goed bezocht. Ze heeft het er druk mee. Op dit moment huurt ze een mooie werkruimte in Amsterdam-Noord, maar ze zou het liefst een eigen centrum, een eigen plek, willen hebben. Het verbaast haar niet dat de sessies zoveel belangstelling trekken. 'We leven in een tijd waarin mensen willen terugkeren naar hun kern, hun onze oorspronkelijke aard. Ze willen terug naar wie ze in diepste wezen zijn. In de workshops en sessies leren ze vol liefde naar zichzelf en anderen te kijken en te luisteren. Door de niet-perfecte schoonheid van anderen en het unieke van de ander te zien, gaan ze ook zien wie ze zelf in het diepst van hun wezen zijn. Het is veel moeilijker om de schoonheid van jezelf te zien dan die van een ander, daarom doen we het in deze groepen via een omweg. In de ander omarmen we onszelf. Maar het gaat er om dat je uiteindelijk leert om diep van binnen je eigen schoonheid te zien.' Dat is de rode draad in het werk en leven van Erica. Ze heeft het ooit op deze manier onder verwoord:

There is no need,
To learn to love yourself.
There is no need,
To learn to love yourself!
You need to look,
Really look and see
Far beyond the one
You think yourself to be
And when you've turned
And lost your face
You will see
That it is you
Living Gods life
And it is God
Living your life
There is no need
To learn to love yourself
For from this day
It cannot be
Any other way.

Maar eerlijk is eerlijk: dit besef kwam haar niet aanwaaien. Het is een langdurig groeiproces geweest. Toen ze op haar negentiende het huis uitging, was ze totaal ontredder. Ze had geen benul wie of wat ze was, ze voelde zich eigenlijk niemand. Ze had gereformeerde ouders en groeide op in een omgeving waar het aankweten van schuldbesef een grote rol speelde. Pas na jarenlange therapie lukte het haar om een eigen identiteit op te bouwen. Spiritualiteit kwam al vroeg in haar leven. Te vroeg, want het werd een vluchtweg, een spirituele zoektocht naar een vervangende vader buiten haarzelf, vanuit het verlangen naar veiligheid. Ze verdwaalde en kwam in een ashram terecht. Het bleek allemaal 'Valse Hoop' te zijn, zoals de PRI (Past Reality Integration: een therapievorm ontwikkeld door Ingeborg Bosch) dat zo mooi noemt. Het was een poging om alsnog de liefde en de veiligheid te krijgen die ze als kind zozeer had ontbeerd. Erica beseft nu dat het een valkuil was die je in de spirituele wereld erg vaak tegenkomt. 'Die belofte van onvoorwaardelijke liefde, eenheid en



**ZING DAN
EN LAAT DE
WERELD
HOREN:
'DIT
IS
MIJN
LIED'**



‘Ik bleek talent te hebben om mensen die niet durven zingen met heel simpele trucs en een grote portie respect, veiligheid en speelsheid, aan het zingen te krijgen. Met knikkende knieën kwamen we de zaal binnen en luid zingend gingen we naar huis’

harmonie, het haakt vaak in op oude, onverwerkte kinderpijnen.' Toch was er al die tijd, ondanks al die valkuilen, ergens diep in haarzelf, een groot 'Godsgevoel'. Jarenlang werkte Erica op een basis-school, maar ze merkte dat dit niet haar roeping was. Ze raakte dan ook fysiek en emotioneel uitgeput. Op een avond lag ze vol vertwijfeling uitgeput naar het plafond te staren en vroeg ze zich af: "Wat zou ik dan écht willen? Gewoon écht...?" 'Ik kreeg een verbluffend helder antwoord: "Ik zou een jaar lang aan God willen wijden, en aan niets anders. Ik zou niet langer willen vragen: "Wat wil ik met mijn leven?" maar: "Wat wil het Leven met mij?"'

Toen ik die woorden van binnen hoorde, ging mijn hart als een razende tekeer. De adrenaline pompte door mijn lichaam en ik voelde geen enkele vermoeidheid meer. De week daarop nam ik ontslag. Een weg terug was er niet meer, ondanks alle praktische bezwaren. Wat volgde was zo'n driekwart jaar lege agenda: mijn grote winterslaap. Ik las heel veel, ik verdiepte mij in de Advaita Vedanta, ik wandelde, schreef gedichten, luisterde naar muziek en begon aan een Biodanza-opleiding. Ik maakte tochten naar de donkere diepten van mijn ziel die ik nooit eerder had durven maken en ik voelde een on-eindig potentieel aan mogelijkheden. In het voorjaar werd ik gevraagd om een zangworkshop te geven bij een theatergroep. Wat daar gebeurde was net zo verrassend voor mij als voor de deelnemers. Ik bleek talent te hebben om mensen die niet durven zingen met heel simpele trucs en een grote portie respect, veiligheid en speelsheid, aan het zingen te krijgen. Met knikkende knieën kwamen we de zaal binnen en luid zingend gingen we naar huis. Daarna werd ik opnieuw gevraagd, en nog eens..... het duurde even, maar uiteindelijk kon ik het antwoord van het universum niet missen.....mijn bestemming had iets met de stem te maken. Mijn verlangen om te zingen, te spreken en te schrijven waren niet voor niets in mij gezaaid. Ik hoefde niet te zwijgen. Ik werd stemgever.'

De belangrijkste les die Erica in die tijd leerde is hoe essentieel het is om je eigen verlangen te volgen. Ieder van ons is een unieke manifestatie van leven. Hans Korteweg zegt het zo mooi in zijn boek De grote sprong: 'Je bent als een zaadje. In dat zaadje is alle kennis aanwezig over wat eruit zal groeien. Het wordt al geweten, maar in de tijd en de ruimte is het nog een geheim. Willen weten wat eruit komt leidt tot niets. Het geheim openbaart zich als het zaadje meegeeft met de beweging vanuit de kern: de beweging van het verlangen om zichzelf kenbaar te maken in de tijd en in de ruimte. Je diepste verlangen is de kern van wie je bent.'

Je zou kunnen zeggen dat het hele universum ontstaan is uit het verlangen van God om uitdrukking te geven aan zichzelf. Van daaruit komt ons verlangen voort om onszelf kenbaar te maken. Door volledig uitdrukking te geven aan wie we in het diepste van ons wezen zijn, geven we het beste van onszelf aan de wereld. En dan kom je dus uit bij stem en dans, beweging en geluid. 'Wij zijn beweging, trilling en geluid. Dus als we diegene willen zijn die we in ons diepste wezen zijn, als we onszelf werkelijk aan en in deze wereld willen geven, dan doen we dat door middel van geluid en beweging. Waar die impuls precies vandaan komt, weet niemand, maar hij komt in elk geval van binnen. Je kunt hem alleen voelen en er vervolgens vorm aan geven met je stem, in woord en geluid en met

je lichaam, in beweging, werk, spel en dans' 'Mensen zijn uitzonderlijke wezens. Wij zijn de enigen in de hele schepping die de oorspronkelijke beweging kunnen remmen, wij zijn in staat om de impuls te stoppen. Een vlinder doet dat niet. Een vlinder houdt zichzelf niet tegen: hij voelt een impuls en vliegt. Hij bedenkt niet waar hij heen wil, hij maakt geen plan, hij volgt alleen de impuls. Dezelfde levensimpuls die in een vlinder zit, zit ook in ons. Die levensimpuls, die kosmische intelligentie, communiceert voortdurend met ons via onze innerlijke stem. Het is de stem van ons verlangen.' 'Het remmen en stoppen van de beweging, waar wij als mensen toe in staat zijn, zou je 'zonde' kunnen noemen, omdat het ons afscheidt van die levensimpuls, van wie we écht zijn, en dus van ons volledige potentieel. Als we leren om de impuls te laten stromen, komen we weer met de oerbeweging in contact. En die oerbeweging is er één van liefde én van genieten. Het is heerlijk om de spontane bewegingen te volgen. En het wordt steeds heerlijker naarmate we datgene doen waar we van houden. Daarom is ons diepste verlangen altijd verbonden met ons hart, met harts-tocht.'

Tijdens workshops vraagt Erica vaak: "Welk geluid is op dit moment lekker om te maken? Alleen maar dat. Wat is nu, op dit moment, lekker? Is schreeuwen nu lekker? Dan is dat het. Of is huilen nu lekker? Dan is dat het. Of is zingen nu lekker? Dan is dat het. Als we gewoon doen wat op dit moment fijn is om te doen, volgen we ons hart en dan geven we het beste wat we nu, op dit moment, te geven hebben. Geven gaat voor mij niet over altruïsme. Geven gaat over jezelf geven, in vol-strekte eerlijkheid, precies zo lelijk maar vooral ook zo mooi en groots als je bent.' Dat is voor Erica ware vrijheid. Vrijheid is niet het hebben van duizenden mogelijkheden om uit te kiezen, maar het vermogen om in elk moment werkelijk je eigen impuls te volgen. 'En dat is moeielijk genoeg. Want je moet eerst in staat zijn om die impuls te voelen, en dan ook nog eens om hem te volgen. Daar gaat het bij stembevrijding over. Het gaat erom dat je zonder gêne, eerlijk en authentiek, laat horen wie je op dit moment bent. Bijna allemaal hebben we al heel jong geleerd om onze spontane impulsen en onze verlangens in bedwang te houden. Maar een gestopte impuls, een gestopt verlangen, is bevroren leven. En dat uit zich op allerlei lichamelijke, geestelijke en emotionele manieren.

Als we weer gaan voelen, komen we in contact met de pijn van de gestopte beweging of van het gestopte geluid. Dan komen de tranen. Ik noem dat het smeltwater. In een veilige, respectvolle omgeving kunnen we de beweging dan alsnog afmaken, het geluid alsnog laten horen, en kunnen we weer gaan stromen. En dan kunnen het oorspronkelijke verlangen weer gaan voelen. Muziek en het gebruik van de stem raken ons op plaatsen die we allang vergeten waren. Het helpt ons om te ontgooien. Het maakt ons verlangen wakker en herinnert ons aan iets waarvan we vaak niet eens wisten dat we het vergeten waren. Het nodigt ons voortdurend uit om weer te gaan genieten en om ons over te geven aan de beweging van binnenuit.

Het klinkt allemaal prachtig, maar in de praktijk is het niet altijd gemakkelijk, zo geeft Erica toe. 'We zijn allemaal op een of andere manier op zoek naar die ene formule waarmee we ons leven werkbaar en vooral pijnloos willen maken. Luisteren naar, gehoor en expressie geven aan die innerlijke



stem lijkt weer zo'n volgende formule te zijn. Maar pijnloos wordt het niet. Soms is de enige beweging die het leven van ons vraagt: stilstaan bij de pijn. Er speelt al jaren een gedachte in mijn hoofd om een boekje te schrijven met als titel 'De kunst van ongelukkig' zijn. Wat een rust zou het geven als je aanwezig kunt blijven bij je eigen ongeluk. Een groot deel van de tijd zijn we bezig om geluk na te jagen en pijn te vermijden. We zijn zo intens bang voor pijn. Maar is dat wel nodig? Ik schreef een paar jaar geleden deze tekst:

Do you dare to look inside
and see the pain you hold
that hole, that loss, that constant lack
that leaves your heart so cold

Do you dare to feel that pain
and no longer deny
that sound, that craving, bitter voice
of your heart's desperate cry

Do you dare to feel how much
you long to be at home
while many rooms inside yourself
you fear to call your own.

And do you dare to see although
your search has been sincere
That everything you've tried to gain
at no point brought you near.
Do you now dare to stop the search
admit that you don't know
which voice outside you still could trust
that tells you where to go

Do you then dare to stop and sit
with no more hopeful plan
and be with all you've tried to loose
the day your search began
I've been told,
I've been told
That there,
right there,
all pain
turns into gold

Ze leest het gedicht telkens als ze zichzelf erop betrapt dat ze weer bezig is om pijn weg te drukken en te ontkennen. Want de tekst roept haar op om juist naar de pijn te luisteren, en er dus niet voor te vluchten. 'Als we pijn hebben, wat is het dan een zegen dat we een stem hebben, en dat we kunnen jammeren, huilen, klagen, zingen en vragen.'

Jenny Arean zingt het zo prachtig in 'Zing dan':

Zing dan, al zit je alles tegen, zing dan een lied.
Zing dan, bij winter storm of regen, of bij verdriet
Wordt het bestaan je als geheel, incidenteel, weer wat te veel
Mijn hemel, wring dan de tranen uit je keel

Zing dan en laat de wereld horen:
'Dit is mijn lied'
Zing dan: "Ik heb een hoop verloren, maar ik geniet."
Vind je de dagen van het jaar weer veel te zwaar, een "mer a boire"
Mijn hemel, dwing dan je lippen van elkaar.

'Want', zegt Erica, 'zonder dat we voorbij hoeven te gaan aan de moeite en de uitdagingen die het leven met zich mee brengt, kan zingen ons weer in contact brengen met genieten. Zingen en dansen hebben dat lijntje met levensvreugde. Daarom is het zo zonde als we het niet meer durven, als we ons schamen of onszelf op welke manier dan ook veroordelen en beperken om vol vreugde uitdrukking te geven aan wie we zijn. Ik voel het als een grote eer om een ruimte te mogen creëren waarin mensen weer hun eigen Goddelijke Gang durven en kunnen gaan. Want dat is uiteindelijk wat onze vrije expressie is: een Goddelijke Gang.'

Nog nooit kende de wereld een leven in jouw naam
en nooit meer zullen sterren
als in jouw teken staan.

Geen stem was als de jouwe
nooit kwam jouw lied voorbij
geen ziel droeg al jouw gaven
geen mens had lief als jij.

Slechts jij kunt met ons delen
de rijkdom die jij kent.
Jouw levenslied wil klinken,
omdat jij het bent.

Informatie over workshops, week- en privé-sessies van Erica Nap is te vinden op www.murali.nl

Fleur Smelt, de schrijfster van dit artikel, is bereikbaar via www.fleursmelt.nl