

Actrice Julika Marijn speelt solovoorstelling *In duizend zoete armen*

De levenskunst van Etty en Julika

Dit najaar wordt de solovoorstelling *In duizend zoete armen*, geïnspireerd door de dagboeken van Etty Hillesum, in reprise genomen. Maker en hoofdrolspeelster is Julika Marijn, oorspronkelijk bekend als soap-actrice uit *Onderweg naar Morgen* en presentatrice van het kinderprogramma *Kinno en Julika*. De laatste jaren heeft zij zich ontwikkeld tot een vrouw die zich steeds meer toewendt naar het wezenlijke, zonder daarbij het wereldse los te laten. Wel liet ze een aantal facetten van het glitter- en glamourbestaan achter zich. Een stap die voor de hand lag sinds zij haar plek heeft gevonden bij *Art of Living*, een organisatie die is opgericht door Sri Sri Ravi Shankar. Door zich te committeren aan de oefeningen en aan dit pad kon ze veel ballast loslaten en gaat ze lichter door het leven. Sinds enige jaren is Julika zelf ook een Art of Living-leraar, een stap die haar helpt bij het levend houden van deze weg.

door Fleur Smelt

Haar eigen ontwikkelingsweg zie je ook terug in de thematiek van haar voorstellingen. De voorstelling *In duizend zoete armen* verhaalt over het leven en de zoektocht van twee vrouwen: Julia, een moderne vrouw uit Amsterdam en Etty Hillesum. De laatste is de schrijfster van de inmiddels wereldberoemde dagboeken die zij tijdens de oorlog in de periode van 1941 tot 1943 bijhield. Deze dagboeken zijn jaren later, de eerste in 1981, uitgegeven onder de titels *Het verstoorde leven*, *Het denkende hart van de barak* en *In duizend zoete armen*. Die laatste titel heeft Julika gebruikt voor haar voorstelling,

gewoon omdat ze het zo'n prachtige verwoording vindt. Op 3 juni 1941 schreef Etty: 'En nu - in een onbewaakt moment - lig ik opeens tegen de naakte borst van het leven, omhuld in duizend zoete armen. Dit is mijn levensgevoel en ik geloof dat geen oorlog daar verandering in kan brengen.' Beide vrouwen in de voorstelling strijden op authentieke, vaak geestige wijze met hun spiritualiteit, talenten en verliefdheid. De confrontatie met zichzelf gaan ze niet uit de weg. Julia komt in de voorstelling in aanraking met de dagboeken van de 27 jarige Etty Hillesum, een levenslustige Joodse vrouw die vol wil leven ten tijde van de Tweede Wereld-

oorlog. In de moderne samenleving heeft Julia zich, in haar luxe wereld, persoonlijk nooit geconfronteerd gezien met zo'n groot lijden als Etty. Terwijl de oorlog gruwelijker wordt slaagt Etty erin, door de verworvenheden van haar zelfonderzoek, vol overgave en met liefde voor de mensheid in het leven te blijven staan. Julia begint zich door de dagboeken vragen te stellen. Een bezoek aan het voormalig kamp Auschwitz, waar Etty zestig jaar geleden om het leven kwam, blijkt voor Julia een sleutel te zijn.

Julika startte vorig jaar met haar tweede solovoorstelling: *De Hoer en de Heilige*.

Ook deze voorstelling gaat over het leven van een vrouw, Julie, en speelt zich af in het hedendaagse Parijs. Julie wil maar al te graag voldoen aan alle verwachtingen die de maatschappij van haar heeft. Zij zit in een hotelkamer te wachten op haar minnaar, waar zij een jaar eerder mee heeft afgesproken. Tijdens het wachten slaat de twijfel toe, en begint een oprecht zoeken naar wat haar gelukkig maakt: 'Voor een groot deel van de bevolking ben ik de incarnatie van geluk. Is dit het? Ik zou toch gelukkig moeten zijn?' En ook deze voorstelling zet vraagtekens bij de boodschap van deze tijd die ons aan alle kanten lijkt te vertellen dat geluk vooral aan de buitenkant zit.

Eigenlijk gaan beide voorstellingen over de vraag of het mogelijk is vrede in jezelf te vinden. Voor Julika en velen van ons een belangrijke en relevante vraag. Zowel de voorstellingen als de dagboeken van Etty Hillesum reiken ons sleutels aan om onze eigen antwoorden op deze vraag te vinden. En tonen beiden aan dat dit mogelijk is. Of wellicht zelfs dat daar de enige plek is waar vrede te vinden is: in en niet buiten jezelf. Je zou kunnen zeggen dat Julika op haar unieke eigentijdse manier theater maakt dat over onze diepste vragen gaat, over onze zoektocht naar de bewustwording van onze verbinding met het geheel en het loskomen van onze beperkte ego-ervaring.

Gelukkig is dit niets nieuws. Shakespeare en alle andere grote schrijvers uit het verleden behandelen deze aloude thema's. Maar de voorstellingen van Julika zijn wel verfrissend en verrijkend. Ze zijn een verademing in het huidige theateraanbod. Een journalist schreef na het zien van *In duizend zoete armen*: 'Dit is meer waard dan tien bevrijdingsfestivals.'

Als Julika over Etty Hillesum en haar leven spreekt, gebruikt ze de woorden: 'het alternatieve verzet van Etty'. Het is het soort verzet dat



Actrice Julika Marijn

zoveel moeilijker te herkennen is, omdat het niet bestaat uit terugvechten, veroordelen, wraak nemen.

De introspectie van Etty groeide uit tot een innerlijke vrijheid waarmee ze de alledaagse verschrikkingen de baas kon

Het uit zich in innerlijk 'vrij' komen van de dualiteit die door de oorlogssituatie wordt gesuggereerd ('zij' tegen 'wij', het 'goede' versus het 'kwaad', de 'ander' versus 'ik'.) Julika liep op 4 mei van dit jaar mee met een stiltewandeling in Amsterdam. Op het moment dat ze besloot om die wandeling aan Etty op te dragen, waaide opeens de gedachte bij haar binnen dat het nu eigenlijk niet meer de tijd is om de slachtoffers te herdenken, maar om de daders te gaan vergeven. Een mooie ingeving, die wellicht meer openingen biedt om oorlogen te voorkomen en vrede te realiseren.

Etty toonde op haar manier aan dat er altijd licht in de duisternis is. Iedere keer weer

geeft zij beschrijvingen van momenten van licht, liefde en vooral ook schoonheid in situaties waarbij het moeilijk is om je dit voor te stellen. Zo ziet ze bij een bord 'Verboden voor Joden' schitterende rozen staan. Haar dagboeken staan bol van poëtische en vaak aangrijpende beschrijvingen van geluksmomenten. 'Die gele theeroos, die opengegaan is. Alleen al om dit geel, dat toch ook weer geen geel is, moet men aan God geloven.'

De introspectie van Etty groeide uit tot een innerlijke vrijheid waarmee ze de alledaagse verschrikkingen de baas kon. Nog sterker: haar liefde voor het leven en haar vertrouwen in het goddelijke groeide sterk tijdens deze zware oorlogsjaren.

Een ander aspect dat Julika aanspreekt in het werk van Etty is het feit dat zij niet vast zat aan haar lijden hoewel ze wel degelijk alles beleefde, binnen laat komen en eerlijk probeert te blijven tegenover zichzelf. Als Etty dat kon, dan moeten wij dat allemaal kunnen, vindt Julika. Zeker nu, in deze tijd, waarin pijnverdrijving een grote plek inneemt, is dit een belangrijke boodschap.

Etty wordt door sommigen beschuldigd van passiviteit en slachtoffergedrag. Zij ging immers vrijwillig naar Westerbork en liet zich zonder verzet naar Auschwitz afvoeren. Julika begrijpt die aantijging, maar heeft een andere visie. Wellicht was

‘Binnenin me zit een heel diepe put en daarin zit God.

Soms kan ik erbij.

Maar vaker liggen er stenen en gruis voor de put, dan is God begraven. Dan moet hij weer opgegraven worden.

Ik zou lang willen leven om het later toch nog eens te kunnen uitleggen.

Als me dat niet vergund is, dan zal een ander het doen.

En dan zal een ander mijn leven verder leven, daar waar het mijne is afgebroken.

Het plotseling doorbreken van iets wat m'n eigen waarheid zal moeten worden. Liefde voor mensen, waarvoor gevochten moet worden maar niet in de politiek of in een partij, maar in jezelf.

Het feit van de omstandigheden, de goede en de slechte, moet men aanvaarden, wat niet belemmert dat men zijn leven er aan kan wijden de slechte te verbeteren.

Men moet weten uit welke motieven men die strijd voert en men moet beginnen bij zichzelf.

Ieder dag opnieuw bij zichzelf.

Uit: De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943, uitgeverij Balans.

Etty, door de bril waarmee zij naar het leven keek, niet in staat de verschrikkingen die haar in Auschwitz te wachten stonden, ten volle te overzien. En misschien baseerde zij haar keuze om zich ook naar Auschwitz te laten transporteren niet op reële feiten, zodat ze niet voorbereid was op wat ze daar aantrof (voorzover dat al mogelijk was). Dit zullen we nooit te weten gekomen, want vanuit Auschwitz heeft ons geen enkel bericht van Etty meer bereikt. Toch overheerst bij Julika het gevoel dat het zo moest gaan. Zeker is in ieder geval dat de dagboeken en het verhaal van Etty anders nooit de wereldwijde werking zouden hebben gehad die ze nu nog altijd hebben.

Deze zomer, 62 jaar na het eind van de Tweede Wereldoorlog, verschijnt *Het verstoorde leven* (het eerste dagboek van Etty) als luisterboek, ingesproken door Julika. In de tijd dat Julika bezig was met de voorbereiding van de voorstelling, maakte ook zij de reis naar Auschwitz. Zij bleek daar te zijn in de week van Etty's sterfdag op 30 november. Na dit bezoek, dat haar enorm aangreep, en na het maken van de voorstelling is Julika anders in het leven komen te staan. Ze kan haar eigen ervaringen nu sterk relativeren. 'Als je deze ellende eenmaal hebt gezien, valt al het andere wat je meemaakt mee. Het doet je beseffen hoe rijk je bent.'

Er was een fase waarin Julika twijfels had en zich afvroeg of ze wel in staat was om deze voorstelling te maken. Was het niet te veel, te heftig, te hoog gegrepen?

Toen Julika 29 was, de leeftijd die Etty had toen ze werd afgevoerd naar Auschwitz, kreeg ze van haar oma één van de dagboeken van Etty Hillesum cadeau. 'Dit lijkt mij wel iets voor jou', zei haar oma. Julika was meteen gegrepen door de schoonheid van de boeken en ze kreeg een sterk gevoel van herkenning. Doordat ze zo'n sterke gevoelsverbinding met haar heeft, blijkt Julika in die periode gemakkelijk te kunnen 'inpluggen' in een soort 'veld' waarin de informatie over de oorlog en het leven van Etty aanwezig is. Ook had ze af en toe het gevoel dat ze bijna werd aangestuurd door dit 'veld', een kracht die haar bij het voorbereiden van de toneelvoorstelling bijzonder behulpzaam was. Het is overigens niet altijd even gemakkelijk gegaan. Er was zelfs een fase waarin Julika twijfels had en zich afvroeg of ze wel in staat was om deze voorstelling te maken. Was het niet te veel, te heftig, te hoog gegrepen? Maar nadat ze zich een aantal dagen had teruggetrokken, en alle vragen en twijfels liet bezinken, wist ze dat ze dat het klopte, en dat het goed was. Moeten was mogen geworden. Ze wist nu dat ze het *mocht* doen, en dat het haar gegeven was om deze voorstelling te maken.

Ook nu nog is ze daar erg dankbaar voor. In diezelfde periode besloot ze om Julia, een tweede personage, in de voorstelling in te voeren, zodat ze niet echt hoefde te spelen hoe Etty was, maar ze Etty kon beschrijven en spelen op de manier waarop Julia haar zag. Etty, gezien door de ogen van Julia. Dit maakte het thema iets minder beladen, en de voorstelling

werd er wat luchtiger door. Julika is bezig met de voorbereidingen voor de verfilming van haar voorstelling. Het script, geschreven door haar en Frans Weisz, wordt nu door een zogenaamde scriptdoctor herzien. Om het vervolgens nog een keer in te dienen bij het Nederlands Fonds voor de Film. Dus wellicht kunnen we het verhaal van Etty de komende jaren ook op televisie zien. Naast theatermaakster is Julika ook trainer van *Art of Living* (AOL), één van de organisaties die is opgericht

maar nog niet in Nederland. Julika zelf geeft in Amsterdam de Art of Livingcursus deel 1, waarin verschillende krachtige ademhalings-technieken worden gedoceerd. Dit gebeurt vanuit de visie dat ademhaling grote invloed heeft op prana, de levenskracht. Een tekort aan prana kan zich uiten in depressie, lethargie, verveling en weinig enthousiasme, symptomen die in onze moderne tijd vaak voorkomen. De belangrijkste ademhalingsoefening van Art of Living is de *Sudarshan Kriya*®, die alle

over de hele wereld heeft opgericht. Voor Julika is deze leraar een constante herinnering aan het feit dat er altijd licht in de duisternis is. In de ashram proefde ze de ervaring dat de waarheid alles omsluit, en dat het niet een kwestie van het één of het ander is: we moeten enerzijds onze eigen individuele weg gaan, maar tegelijkertijd maken we deel uit van een groter geheel waarin wij in wezen allemaal verbonden zijn. In haar volgende voorstelling wil ze haar ervaringen in India verwerken. Het

schande ervaren als je dat niet doet, omdat je dan als 'vervuiler' wordt gezien', zegt ze glimlachend. Het gevoel van onderlinge verbondenheid en het bewustzijn van het spel van het ego heeft haar ook veel baat gebracht bij haar werk op het podium. Zodra ze zich verbonden voelt en weet met de mensen om haar heen, met het publiek, valt alles van haar af en kan zij zich laten meevoeren in de stroom. Dan is ze op haar best en vindt ze de meeste voldoening in het spelen.



Foto: Bernard Meylink ca. 1938. Collectie Joods Historisch Museum, Amsterdam

door de Indiase spirituele leraar Sri Sri Ravi Shankar. Art of Living geeft wereldwijd cursussen om mensen, zowel individueel als collectief, te steunen in het volledig verwezenlijken van hun menselijk potentieel. 'Het paradijs bevindt zich niet ergens daarbuiten, het zit binnenin je. Als je vol van liefde bent, als je kunt dienen en als je jezelf in anderen kunt zien, ben je in het paradijs', zegt Ravi Shankar. Een van de cursussen die Art of Living verzorgt is het Prison SMART programma dat gedetineerden de mogelijkheid biedt hun verleden te verwerken en hen voor te bereiden op nieuwe kansen in de toekomst. Deze cursus wordt al wel in het buitenland gegeven

lichaamscellen volop van zuurstof voorziet en ze oplaadt met hernieuwde energie. Spanning, angst, boosheid, depressie en lethargie komen daardoor vrij en verdwijnen. De geest wordt kalm en stabiel en je krijgt een meer heldere kijk op de wereld, op jezelf en op je relaties. Ravi Shankar is ook medeoprichter van de *International Organisation for Human Values*, een organisatie zonder winst oogmerk die erop gericht is om in de hele wereld door dienstverlening de ontwikkeling van de menselijke waarden te stimuleren. Julika is inmiddels vijf keer in het Indiase Bangalore geweest, waar zich een van de vele ashrams bevindt die Ravi Shankar verspreid

is een land waar ze zich erg thuis voelt. De oefeningen en haar werk als leraar bij Art of Living hielp Julika om een aantal gewoonten los te laten. Zo is ze gestopt met roken en met het drinken van alcohol. Hoewel ze bij uitzondering nog wel eens een glaasje wijn drinkt, zijn die behoeften naarmate ze de oefeningen van Art of Living ging praktiseren, vanzelf opgelost en vervangen door andere, gezondere gewoonten. Julika is er van overtuigd dat het overgrote deel van de mensen in het Westen over een aantal jaren mediteert en zich zal wijden aan het 'schoon' houden van hun geest. 'Over een tijdje mediteert iedereen, en dan wordt het misschien als een

'Over een tijdje mediteert iedereen, en dan wordt het misschien als een schande ervaren als je dat niet doet, omdat je dan als 'vervuiler' wordt gezien'

Haar leraar Ravi Shankar werd in 2005 en 2006 voorgedragen voor de Nobelprijs voor de Vrede. Hoewel de prijs uiteindelijk niet aan hem werd toegekend, zou het Julika niets verbazen als hij deze onderscheiding in de toekomst alsnog krijgt, gezien de intensiteit waarmee hij zich op de hele wereld inzet voor het scheppen van vrede, harmonie en welzijn.

Ravi Shankar werd op 13 mei 1956 geboren in Papanasam, een dorpje in zuid-India. Op vierjarige leeftijd ging hij naar spirituele lezingen en daar kwam hij vaak voor de dag met een openbaring die ook bij de meesters onbekend was. Hij bracht veel tijd door met mediteren, bidden en observeren van rituelen in kerken, moskeeën en synagogen. In die tijd vertelde hij zijn klasgenoten: 'Op de hele wereld zijn er mensen die op mij wachten. Ik ga ze opzoeken.' Tijdens zijn studie moderne wetenschap en vedische kennis (*kennis uit de oude heilige boeken van de hindoes, red.*) besloot hij zijn leven volledig te wijden aan dienstbaarheid. Hij gaf in verschillende delen van India en Europa lezingen over vedische kennis en wetenschap en werkte onvermoeibaar aan het stichten van centra voor veda, wetenschap en ayurveda in de hele wereld. In die tijd liet hij zijn baard staan 'omdat de mensen die ik moest leren mediteren mij anders niet serieus namen'.

Begin 1982 trok hij zich tien dagen terug in stilte omdat hij voelde dat er meer nodig was om een verandering te bewerkstelligen in het leven van mensen. Dit leidde tot het naar buiten brengen van de ademhalings-techniek *Sudarshan Kriya*® en de Art of Living-cursus. Tegenwoordig geeft Ravi Shankar op internationaal niveau les. Hij stimuleert iedereen het door hemzelf gekozen religieus of spiritueel pad te volgen en tegelijkertijd het pad van anderen te respecteren. 'De enige echte veiligheid die je in deze wereld kunt vinden zit in het oprechte proces van liefde geven.'

Ravi Shankar komt regelmatig naar Nederland. Sinds kort is er een Art of Living-centrum in Rijswijk. ■

Informatie over de voorstellingen van Julika Marijn is te vinden op: www.julikamarijn.nl
Zie voor informatie over Ravi Shankar, Art of Living en de International Association for Human Values: www.aofl.nl, e-mail: info@aofl.nl
Ravi Shankar schreef onder meer het boek *Wijsheid voor het nieuwe millennium*. Het is uitgegeven door Shankara Europe.