Leven vanuit je kern 6/7 Scheppingskracht ontwikkelen

1. Iets nieuws in de wereld zetten, vergt kracht en moed. Alle vorige stappen waren tot op zekere hoogte vrijblijvend. Nu komt het erop aan om kleur te bekennen en creatieve keuzes te maken. Je moet tonen wie jij bent en waarvoor je staat, ten koste van alle andere mogelijkheden. Eerst mag je weer even contact zoeken met je kern en met je impuls, datgene wat jou aantrekt in de wereld. Het onderwerp, het materiaal of de nood die resoneert met jouw kern. Ga met je aandacht naar binnen, naar de diepte en luister tot er weer iets van je bezieling aanwezig is in je gevoel. Dat is je impuls. Dat geeft je de energie die je nodig hebt.

2. Je impuls concreet vormgeven in de wereld, kan je onderverdelen in drie momenten: expressie, creatie en productie. Expressie is het moment dat je nog zoekt wat je te zeggen hebt, welke vorm het zal aannemen, wat je eigen stijl zal zijn, welke taal je zal gebruiken, wat relevant is voor de mensen rondom jou. Je moet de innerlijke vrijheid vinden om voorlopige ideeën uit te drukken. Het moet niet van de eerste keer goed en bruikbaar zijn. Je moet durven experimenteren en dingen maken die je weer zal verwerpen. Je moet het aandurven om je vage impuls in de beperking van een bepaalde vorm te gieten. Hoeveel ruimte is er bij jou voor expressie van je impuls?

3. Als je expressie ruimte geeft, kan je inspiratie vinden. Er komt iets wat je eigen verwachtingen overtreft. Je zegt: *Oh*. Iets nieuws dienst zich aan: ideeën die je enthousiast maken, flarden waarvan je opkijkt, zinnen die resoneren, vormen die je spannend vindt… Hoe is het voor jou om inspiratie te ervaren?

4. De fase van expressie kent niet alleen inspiratie, maar ook veel weerstanden. Je voelt je erg onzeker. Je kan de beperking van de vorm niet aanvaarden en wil je bezieling liever vaag en oneindig laten. Wat je uitdrukt voelt aan als clichématig en *blah*. Je innerlijke criticus verwerpt alles nog voor je de kans hebt om het te formuleren. Enzovoort. Welke weerstanden ervaar jij om je bezieling vorm te geven?

5. Je kan expressie weer op gang brengen door jezelf toe te laten om te oefenen, dingen uit te proberen, een wegwerpversie te maken, of een schets of een prototype. Je kan ook veranderen van medium of van schaal: kleiner gaan werken of net groter. Wat ook vaak helpt, is opnieuw contact maken met je bezieling, met je

materiaal en met je omgeving. Hulp wordt je aangereikt vanuit de dingen zelf. Hoe wil jij meer expressie toelaten?

6. Verschillende puzzelstukjes van inspiratie kunnen ineens samenvallen. Je ervaart iets van een klik of een sprongetje. Een onderwerp, een insteek, een materiaal, een stijl, een vorm... voegen zich samen tot een ontwerp van iets nieuws. Je weet of je ziet ineens dat het iets kan worden en wat het zal worden. De details ken je nog niet, maar de contouren zie je al voor je. Je hebt er een innerlijk beeld van. Is jouw impuls al uitgekristalliseerd tot een ontwerp? Wat staat al vast voor jou en waar wil je nog wat meer expressie toepassen om zaken te verhelderen?

7. Is je impuls voor jezelf een omlijnd ontwerp geworden, dan volgt er een nieuwe fase: die van de creatie. Je moet je ontwerp uitwerken in een medium. Stel dat je een song wil schrijven en je hebt een ontwerp van een melodie en de tekst van het refrein, dan moet je nu de melodie van begin tot eind uitwerken, de hele liedtekst uitschrijven en het arrangement van de stemmen componeren. Er zijn veel ontwerpkeuzes te maken. Maar vermoedelijk ervaar je ook iets van noodzakelijkheid. Het groeit en vormt zichzelf. Het weet wat het nodig heeft. Je staat ten dienste van iets dat wil geboren worden. Ga bij jezelf na hoe het moment van creatie voor jou verloopt.

8. Om een ontwerp te kunnen uitwerken in een medium, moet je dat medium kennen en beheersen. Je hebt professionaliteit nodig. Een melodietje in je hoofd wordt niet vanzelf een uitgewerkte compositie. Je moet iets van harmonieleer kennen en creatief kunnen toepassen. Wil je als vrijwilliger ergens aan de slag, dan moet je soms een opleiding volgen. Je moet je laten vormen door het medium waarin je wil werken. Beheers jij het medium dat je gekozen hebt of heb je nog wat meer professionaliteit nodig?

9. Te veel professionaliteit houdt ook een gevaar in. Techniek kan het roer overnemen. Het resultaat wordt te gladjes of een automatisme. De bezieling is er uit. Het gaat dan niet meer over de noodzaak van je impuls, maar over tonen hoe goed je iets kan. Of je werkt aan technische perfectie, maar verliest de relevantie uit het oog. Hoe is voor jou de balans tussen professionaliteit en bezieling?

10. Na de creatie volgt het moment van productie. Je staat op het punt om je creatie in de wereld te brengen. In het voorbeeld van de song, ga je een opname maken of de song op het podium brengen. Heb je een tekst geschreven, dan maak je die klaar voor publicatie. Het moment van productie heeft zijn eigen vragen. Wanneer is iets klaar? Kan je het echt afwerken of blijf je losse eindjes meeslepen? Durf je ermee naar buiten komen? Vind je er een plek voor in de wereld? Durf je het uit handen

geven of blijf je je vastklampen aan je creatie? Hoe ervaar jij het afronden van een creatief proces?

11. Een aspect dat soms vergeten wordt in de productiefase is dat we verantwoordelijkheid opnemen voor mogelijke gevolgen van onze creatie. Wat is de morele uitstraling ervan? Zal het leven bevorderen of leven vernietigen? Zal het mensen bevrijden of beknotten? Welke waarden zetten we ermee in de wereld? Willen we dat wel? Het is niet omdat we iets kunnen, dat het ook goed is dat we het in de wereld brengen. Natuurlijk zijn niet alle gevolgen te overzien. Omgaan met de gevolgen van onze creaties is voor de volgende stap in de innerlijke reis. Maar nu kunnen we nog verantwoordelijkheid nemen voor de gevolgen die we wel kunnen verwachten. Wat doet de gedachte met jou dat je ervoor kan kiezen om ergens niet mee naar buiten te komen?

12. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. En nu weer aan het werk! Maak contact met je kern en begin je impuls uit te drukken en te vormen. Geniet van het medescheppen van de wereld. Wanneer je klaar bent om te stoppen, rond dan de meditatie rustig af.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be