

Lezing schooljaar 2019 – 2020

## Woorden-loos

Graag zou ze hier en nu in stilte willen neerzitten  
Laten gebeuren wat al dan niet zal gebeuren  
Laten komen wat al dan niet zal komen  
Haar eigen stilte laten zijn  
Ademend, verstillen, loslaten  
Woorden-loos

Voor hen die de stilte aanhoren  
Laat gebeuren wat al dan niet zal gebeuren  
Laat komen wat al dan niet zal komen  
Laat de stilte zijn  
Ademend, verstillen, loslaten.  
Woorden-loos

De inhoud zal zijn,  
Al dan niet in Stilte  
Al dan niet Gekleurd,  
binnen of buiten de lijntjes  
Ieder op zijn eigen manier  
Woorden-loos

...

Het zal een lezing worden al dan niet doorleefd met individuele ervaring.  
Voor hen die het willen proberen, wees jezelf.

Lezing schooljaar 2019 – 2020

Voor anderen die graag inkt zien vloeien of woorden willen horen, volgt hier een schamele poging om het met woorden weer te geven.

### **Levenswijze van een yogini**

Hier volgt een uiteenzetting van één uur. Van hoe een yogini yoga beleeft, op haar eigen manier. Eén uur uit de 24/24 uur van een yogini.

Aangezien dat;

- Het hart van haar (t)huis in de keuken ligt.
- Dat de vraag: “Wat gaan we eten”, de meest gestelde vraag was/is door de kinderen.
- De keukentafel de favoriete plaats was/is voor velen.
- Zij heel graag in de keuken bezig is.
- Dat in de keuken alle zintuigen geprikkeld worden.

Ligt het voor de hand dat deze uiteenzetting zich in en rond de keuken afspeelt.

Op de boekenschappen, zoekend op het schap van het weten, zoekt en vind ze het boek van Daniëlle Kruidenomnibus, uitgegeven in 1999 en sinds 21 september 2008 in haar bezit. Ooit heeft ze iemand horen zeggen; ‘Als je een persoon wilt leren kennen, kijk dan naar zijn boeken op het boekenschap, en je kent de persoon’. Of dit waar is laat ze in het midden. Een gevoel van nostalgie overmant haar bij het boek van Daniëlle. De woorden ‘je bent wat je eet’ zijn hier gegroeid. Of zijn het de woorden ‘je bent, wat je denkt, dat je eet’? Ze bladert in het boek tot aan het recept van de havermoutkoekjes. Deze koekjes verhogen volgens haar de sfeer, gezelligheid en warmte. En hun jongste telg heeft zijn universitair diploma voor een groot stuk aan deze lekkernij te danken.

Om uit haar comfortzone te stappen zoekt ze verder in andere boeken en komt tot de conclusie dat dit recept van havermoutkoekjes tijdsgebonden is.

Dit recept vind ze bijvoorbeeld niet in het Praktisch Keukenboekje van Goemans-Buys, uitgegeven in 1929, waar een zeer groot aanbod van nagerechten in staan.

Haar tante Net heeft ooit gezegd; ‘Vergeet nooit dat wij vroeger de ontwikkelingslanden waren, en dat wij hulp kregen van andere landen’.

Vandaar haar verbazing bij het zien van de grote keuze aan nagerechten in het keukenboekje van Goemans-Buys. Kan men stellen dat de economie tussen wereldoorlog I en wereldoorlog II opgeflakkerd was? Of waren deze producten toen betaalbaar(der)? Dit zijn vragen die ze aan haar tante Net niet meer kan stellen.

Er staan geen nagerechten met havermout in het boekje van Goemans-Buys. Wel Rijstpap, Semoelpudding, Macaroni, Peren in den broodoven, Kardinaal hapjes, maar geen Havermoutkoekjes.

Ze kiest er voor om in haar comfortzone te blijven. Het worden de havermoutkoekjes op grootmoeders wijze.

Ze begint met de juiste intentie, de intentie van dit moment. Zonder (ver)oordelen.

Lezing schooljaar 2019 – 2020

Vertrouwen is ook een factor die niet kan ontbreken. Zonder vertrouwen zijn de koekjes al half gedoemd om te mislukken. Toch als de juiste intentie er is, is het vertrouwen dichtbij. Ze voelt de pulsatie van de adem, gejaagd, rusteloos of kalm. Geaard, met beide voeten op de grond.

Het lijstje met benodigdheden wordt erbij genomen.

300 gr bakboter, 250 gr havermoutvlokken (of Muesli), 4 eieren, 300 gr suiker; 200 gr bloem en 2 koffielepels bakpoeder.

Kruidige inspiratie; gedroogde goudbloem, citroenmelisse, brandnetel, lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaadjes, gedroogde vlierbessen of -bloemen, ... .

Deze laatste zijn ingrediënten volgens het tijdstip van het jaar en volgens de functie van het koekje.

Bijvoorbeeld:

- Na een bevalling krijgt de kersverse mama (indien nodig) havermoutkoekjes met lijnzaad. In combinatie met voldoende vochtinname en beweging zorgt dit voor het bevorderen van de stoelgang.
- De eerste kruiden die tevoorschijn komen bij het begin van het nieuwe jaar zijn brandnetels. Deze worden jong geplukt en gedroogd om daarna te gebruiken bij bijvoorbeeld de havermoutkoekjes voor de zuiverende werking.
- Bij lange fietsritten worden gepelde amandelnoten en zonnebloempitten toegevoegd om de elektrolyten op peil te houden.

Bij het openen van de bergplaats en koelkast ziet ze een goudmijn aan ingrediënten staan, klaar om gebruikt te worden. Alles wordt met respect en dankbaarheid (wat haar grootste innerlijke kracht is) klaar gezet.

- Bakboter. Is dit product niet afkomstig van melk. Pas sinds haar puberjaren had ze door dat een koe eerst gekalfd moest hebben vooraleer deze melk kon produceren.

Het verbaasde haar ook niet toen ze in Antwerpen bij leerlingen van het derde, vierde leerjaar een tekening zag van een koe die paars ingekleurd was. Het duurde wel eventjes voor ze de link kon leggen met de omslag van Milka chocolade, waarop de koe in het paars staat afgebeeld. Zijn we te ver verwijderd van de natuur?

- En hoe zit het met de eieren. Is het normaal dat ze dagelijks verse eieren tot haar beschikking heeft? Hun kippen (afhankelijk van o.a. ras, leeftijd, seizoen, gezondheid) nemen af en toe een time-out. Gedaan met eieren produceren. Toch zijn er steeds eieren beschikbaar in de winkels.

- Als vrouw van een molenaar beseft ze maar al te goed hoeveel gewassen en werk er nodig is om 1 kg bloem over te houden.

Daarom wordt alles met respect en dankbaarheid klaar gezet. De juiste ingrediënten, zo zuiver mogelijk.

Per ongeluk de suiker vervangen door zout of een 'tamas' ei in plaats van een vers ei kan wel eens zorgen voor een apart resultaat.

### **“Je bent zo sterk als de zwakste schakel”.**

De bereiding.

Ze laat de boter smelten in een grote kookpot en doet er de havermoutvlokken er bij. Daarna roert ze met een houten lepel de ingrediënten onder elkaar.

Dan mixt ze in een kom vier hele eieren met de suiker zeer luchtig.

Volgens Anna, een dame die in een woonzorgcentra verblijft is dit het belangrijkste aspect bij het maken van cake of koekjes. Ze zegde steeds; ‘Je moet de suiker en de eieren onder elkaar kloppen tot deze een lichtere kleur krijgen, van geel naar wit’.

Alle bakkers doen dit zo, verklaarde ze. Haar dankbaarheid gaat dan ook uit naar Anna.

Ze roert het eiermengsel met de houten lepel onder de havermout. En voegt er nadien de bloem bij.

**Zo boven, zo beneden. Zo beneden zo boven.**

**Zo binnen zo buiten. Zo buiten zo binnen.**

Alle benodigdheden zijn nu onder elkaar gemengd. Toch kunnen er verschillen in ontstaan.

Hoe meer droge stoffen dit mengsel bevat hoe steviger de brij, meer aarde.

Hoe groter de eieren of vloeibaarder de boter, zoveel zachter wordt het mengsel, meer water.

Ze voelt de stevigheid van het beslag tijdens het omroeren van de bestanddelen.

Ze neemt dit waar. Hierin stuurt ze bij naar believen.

Met twee koffielepeltjes rolt ze bolletjes van het deeg en legt ze op een ingevette bakplaat.

De oven is ondertussen voorverwarmd en heeft een temperatuur van 175° bereikt.

Ze zet de bakplaat een twintigtal minuten in de oven. De warmte, het vuur, zorgt voor de transformatie van een smeug koekjesdeeg tot een krokant koekje.

### **Niet uw wil, Maar mijn wil geschiede.**

Na alle bovenvermelde items in acht te hebben genomen is er een resultaat.

Dit resultaat blijft steeds een verrassing. Zijn ze te hard gebakken of zijn ze eerder te zacht.

Ze voldoen misschien aan haar smaak, maar niet aan de smaak van de mensen rondom haar?

Ze overweegt alle processen en kijkt waar er bij te sturen of niet bij te sturen valt.

Zijn ze totaal ‘mislukt’? Geen nood. Misschien was dit wel haar levensles.

Yoga wordt door haar be-leeft 24/24 uur. Of ze nu op de kleinkinderen past, het huishouden doet, of koekjes bakt, maakt helemaal niet zoveel uit. Alles gebeurt steeds met de ingrediënten van vertrouwen, vragen stellen, af en toe uit haar comfortzone gaan, waarnemen, zonder (ver)oordelen, op de pulsatie van het leven met de intentie van het moment.

Dankbaar zou ze hier en nu in stilte willen neerzitten  
Laten gebeuren wat al dan niet zal gebeuren  
Laten komen wat al dan niet zal komen  
Haar eigen stilte laten zijn.  
Ademend, verstillen, loslaten  
Woorden-loos

**In het beginne was er één.  
één werd twee en twee werd veel  
Veel werd twee en twee werd één.**