

# Stralen

Anna Tervoort schreef haar boek 'Stralend licht', 'om ons eraan te herinneren dat de liefde alles en iedereen verbindt. Het is deze schitterend vormgegeven uitgave die de nieuwsgierigheid van de redactie wekt. De ontmoeting vindt plaats in het statige restaurant Dreefzicht in Haarlem, waar Anna graag komt.

Anna: 'Ik ben iemand die heel veel houdt van spelen met energie. Dat is ook het enige dat ik de laatste jaren heb gedaan. Mijn leven is energie geworden: eten, drinken, lopen, spelen, bewegen. Alles is energie. Dat is mijn passie.'

#### Had je dat als kind ook al?

'Nee, het is echt iets van de laatste jaren, en begon toen ik ernstig ziek werd op m'n 28e. Zeven jaar lang ben ik ziekenhuis in, ziekenhuis uit gegaan. Dat is nu veertien jaar geleden. Voor die tijd... voelde ik niet zo veel. Ik heb weinig herinneringen aan mijn jeugd of aan de periode voor mijn ziekte. Ik zat in een vast stramien van werken en doen wat er van me werd verwacht. Niet dat het slecht was, want ik heb een fijne jeugd gehad. Ik nam gewoon alles zoals het kwam. Maar toen ik ziek werd, moest ik rust nemen en leerde ik pas werkelijk voelen. Op de een of andere manier wist ik diep vanbinnen waar mijn ziekte vandaan kwam en dat het goed zou komen. Ik ben nooit bang geweest. Het was alsof ik dit zetje nodig had om uit mijn stramien te stappen. Nu weet ik - en dat merk ik elke dag opnieuw - dat je nooit alleen bent.'

#### Bedoel je dat in de zin van andere mensen of energetisch?

'Allebei. We hebben contact met licht-

wezens die ons voeden, en er is altijd contact met andere mensen. Steeds meer, denk ik. Als ik een kamer inkom, voel ik of iemand blij is of boos. Een groot kantoor is voor mij bijvoorbeeld nu heel onprettig, maar indertijd stapte ik daar elke dag binnen en deerde het me niet. Of ik merkte niet dat ik er last van had. Pas toen ik ziek werd, kwam dat bewustzijn. Het ging niet langer zo. Ik werd stilgezet en er moest iets veranderen.'

#### Wat deed je in de zeven jaar tijdens de periodes dat je niet in het ziekenhuis lag?

'Ik ben een yogaopleiding gaan volgen, ook weer zo'n wonderlijke speling van het lot. Ik kon niets meer, echt helemaal niets. Toen raadde iemand me aan yoga te proberen. Ik zag er niet veel in, maar ik moest toch iets. Bij toeval kwam ik bij de juiste yogalerares terecht. Wat zij deed, raakte me zo diep! Ik leerde voelen. Door met mijn lichaam bezig te zijn en mijn geest te openen gebeurde er zoveel. Voor mij was dit alles gloednieuw. Ik was nieuwsgierig en wilde meer weten, daarom ben ik de opleiding gaan doen. Ik was nog nooit met bewustzijn bezig geweest en alles, echt alles wat ik daar hoorde, was een openbaring voor me. De yogalessen, de chakra's, de psychologische achtergron-

den ervan. Wauw, wauw, wauw! Alsof ik achteruit liep. Pijnlijk en verfrissend tegelijk, want als je eenmaal begint met voelen, houdt het nooit meer op. Er zit altijd wel ergens een nieuwe blokkade, een nieuw obstakel dat eerst weg moet om nog meer te kunnen voelen, te weten. Sindsdien zijn mijn contacten veel intenser en dat blijft maar groeien. Nu heb ik echt een hart... En daar ga ik voor. Daardoor ga ik door rare, vaak moeilijke dingen heen. Ik koop een edelsteen en ben zomaar een week de kluts kwijt. Dat laat ik toe, omdat het ook heel veel vreugde geeft.'

#### Was je na afronding van de opleiding beter?

'Nog niet helemaal. Het moment waarop ik zeker wist dat ik gezond was, kwam later. In die periode las ik een boek van Ton Kurstjens over clownerie. Omdat het me ontroerde, ben ik me erin gaan verdiepen. Als clown kun je handen en voeten geven aan wat je voelt. Ik ben workshops gaan volgen over alles wat met expressie te maken heeft; vooral clownerie, maar ook dans, zingen, klanken maken. De clownerie heeft me de pure vreugde gegeven. Uiteindelijk heb je die neus niet meer nodig; dat pak, de pruik, alles kan weg. Jij bent die clown, de schaamteloosheid voorbij. Je hoeft je niet meer te verschuilen, je bent veilig in jezelf.'

#### Is dat de dwaas in jou? Of het innerlijke kind?

'Beide, denk ik. Maar vooral het innerlijke kind. Ik mag er zijn. En dat is heel waardevol, met name omdat het met de clownerie net zo is als bij yoga: het gaat om het moment. Een echte clown gaat staan en dan is hij er, speelt hij zichzelf. Aanwezig zijn in het spel geeft enorm veel vreugde. In die periode ben ik >>

## [ ANNA TERVOORT ]

Anna Tervoort (1970) rondde de Yoga Academie af en volgde energetisch traingen voordat ze zich ging bezighouden met leiderschap. Op dit momenteel leidt zij wekelijkse SamenZijn-bijeenkomsten en ze geeft bedrijfstrainingen en workshops/lezingen.

[www.annatervoort.nl](http://www.annatervoort.nl)

Voor haar onlangs verschenen boek 'Stralend licht' zie

[www.stralendlicht.nu](http://www.stralendlicht.nu)

## Ik denk dat we naar een wereld gaan waar iedereen, maar dan ook echt iedereen, zijn hart opent en dat met elkaar deelt. Niemand uitgezonderd.

naar Frankrijk gegaan om te clownen. Dat was magisch. Ik baadde me in de energie van die plek, de mensen, de natuur, de dieren - ik heb alles laten varen. Het knalde als het ware open. Wat er gebeurde, in het contact met de mensen, de natuur... Ik weet het niet. Als ik iets at, was het of ik de liefde bedreef. Alles, werkelijk alles sprak tegen me. Ook hier ging het weer over de verwachtingen die je koestert, over hoe het hoort, al die dingen. Maar er scheurde iets open en daarna was niets meer hetzelfde. Er zijn geen woorden voor wat ik toen voelde. Ik kan het niet uitleggen.'

### Je moest weer terug.

'Ja. Terug naar Obdam, waar ik ben opgegroeid. Het was kermis en ik liep daar rond, nog helemaal in de gloria, en alle mensen waren zoals ik daarvoor zelf ook was geweest. Ik vond het moeilijk contact te maken met die wereld. Iedereen zag het aan me. Het was een bizarre periode. Mijn yogaleraren hebben me er doorheen geholpen en toen voelde ik duidelijk dat ik weg moest uit Obdam. Weg bij mijn familie, weg uit alles wat me bekend was. Dat was pijnlijk, maar ik wist dat ik dat nodig had. Zo ben ik uiteindelijk in Haarlem terechtgekomen.'

### Waarom Haarlem?

'Op gevoel. Ik leef sindsdien puur vanuit mijn hart. Haarlem voelde goed. Hier zocht en vond ik een huisje, midden in het centrum. In het begin gaf ik yogalessen, onder andere in de Koepelgevangenis. Heel mooi werk. Mensen die in de gevangenis zitten hebben vaak veel meegemaakt. Sommigen hebben niet veel te verliezen. En ik denk dat ook zij nodig zijn om het pad van bewustzijn te kunnen lopen. Dat heeft met mijn droom te maken. Alles wat er gebeurt, wat er met mij gebeurt, wijst steeds in dezelfde richting.'

### Welke droom?

'Mijn droom is dat we met elkaar een nieuwe wereld gaan neerzetten. Veel dingen zijn niet wat ze lijken. Hoe kun je van jezelf houden als je opgroeit met geweld of verwaarlozing? Hoe kun je dan als kind sterk worden? Je kunt de dingen alleen maar omdraaien als er veel liefde om je heen is en als je van jezelf houdt. Dat kun je leren. Ik denk dat we naar een wereld gaan waar iedereen, maar dan ook echt iedereen, zijn hart opent en dat met elkaar deelt. Iedereen. Niemand uitgezonderd. Dat is mijn weg en ook mijn uitdaging. Dat is waar ik voor sta. Daarvoor nodig ik mensen uit.'

### Ook in de gevangenis?

'Ja, hoewel ik dat werk nu niet meer doe. En op straat. Het gaat erom dat iedereen zijn eigen unieke stukje ontdekt. Dat is niet altijd makkelijk, want er zit vaak iets voor of tussen. Maar als dat stukje, wat helemaal van jou is, openbreekt, als je dát te pakken krijgt, is dat een geschenk aan jezelf en óók aan de ander. Aan mij, als ik op dat moment bij je ben. Soms gaat dat via woorden, soms is het alleen maar een gevoel, maar het is altijd een geschenk. Daarom is het fijn om op straat te zijn, tussen zwervers en verslaafden, en óók tussen mensen die wij als 'normaal' zien, de harde werkers. Het verschil ertussen is niet zo groot. Iedereen wil gezien worden. De één stopt het hierin en de ander daarin. Ik voel dat allemaal heel diep. Zo leer ik van de wijsheid van de mensen op straat. Dat fascineert me, te zien hoe mensen lopen, leven, lachen en hoe mij dat raakt.'

### Terug naar jouw 'nieuwe wereld'. Hoe zit dat precies?

'Ons energetische lichaam gaat veranderen - we veranderen van mensen in... noem het lichtwezens, engelen. Het is een transformatie in onszelf en in de wereld. We zullen ons lichaam steeds ruimer gaan beleven en elkaar altijd raken. Zo zijn we voortdurend met elkaar verbonden. Altijd - nooit meer níet. Als je beseft wat dat betekent, wordt alles anders. Het wordt toch compleet anders als je weet dat wat jij voelt niet alleen van jou is maar van iedereen? In dat besef is niets meer zo heftig als het ooit was. Dan draag je het in je hart in plaats van op je schouders. Daarom hebben we iedereen nodig, niemand uitgezonderd. Alles is aan het exploderen, het wordt één grote chaos.'

### Hoe bedoel je dat?

'Wij mensen hebben het altijd alleen gedaan, maar vanaf nu kan en hoeft dat niet meer. Het is soms moeilijk om hulp te vragen en toch, als je dat doet,

merk je meestal dat alles makkelijker opgelost kan worden dan je dacht. Dat is het wonderbaarlijke, dat het zo werkt en steeds meer zo zal werken. Jij doet dit voor mij, ik doe dat voor jou. Soms misschien zonder het te merken. Jij bent bijvoorbeeld heel aards, daar geniet ik van. Daarvoor hoef jij niets te doen, maar ik neem het wel aan als geschenk. En dat is de wereld waar we naartoe gaan en waar ik me sterk voor maak. Je kunt bijna niet verzinnen hoe mooi het kan zijn. En pijnlijk. Transformeren is pijnlijk. Maar misschien, als ik door de pijn heen ben, als ik dit stuk heb getransformeerd, hoef jij dat niet meer te doen. Omdat we steeds meer met elkaar verbonden zijn. Dan dragen we allemaal ons deel van de pijn en vooral ook van de vreugde.'

### Op welke manier geef je dat handen en voeten?

'Door te leven vanuit je hart gebeurt alles als het ware vanzelf. Het ontstaat gewoon, net als het boek. De gedichten, de illustraties, de oefeningen, ze zijn allemaal ontstaan, naar me toe gekomen. Alleen maar door te voelen. Ik zocht de juiste mensen om het boek te kunnen maken zoals ik het voor me zag. Niet zozeer uit perfectionisme, maar het moest kloppen. Dat is met alles zo.

Je moet steeds blijven voelen of jouw leven nog past bij wie je werkelijk bent. De verandering gaat zo snel. Daarom is het van belang altijd die liefde te blijven voelen, voor jezelf en voor de ander. En erop te vertrouwen dat een ander die kwaliteit heeft. Dat de ander zo met jou verbonden is, dat hij of zij vanuit zijn hart voelt wat goed is. Ook dat is liefde.'

### Wat wil je je lezers meegeven?

'Eén ding: Heb lief!'

*En zo bleven we nog even zitten praten. Over de maatschappij, die steeds vrouwelijker wordt. Over het wonder van leven vanuit je hart. Over haar stralende boek, de totstandkoming daarvan en wat het teweegbrengt. Over woorden die tekortschieten. De vele nieuwe woorden die er nodig zullen zijn in onze nieuwe wereld. Die woorden, die komen er, belooft Anna. En ik, nuchter mens, geloof haar.*

**Tekst: Elvira Veenings**  
**Fotografie: Irene Kievit**

LEZERSAANBIEDING  
**MAIL & WIN**

'Stralend Licht' van  
Anna Tervoort  
ZIE PAGINA 70

