

## HET WONDERLIJK LICHAAM ( Volledige reeks)

### HET WONDERLIJK LICHAAM (1)

Het wonderlijke lichaam

Stilaan, stil aan  
raak ik ingebed,  
in gebed  
in de bedding van mezelf,  
in de stroming van mezelf.

Ik beadem  
het gewei van mijn longen  
en raak, ik raak stil aan  
ingewijd, in het gewijde  
dat wij zijn.

Gina

Lied van de witte wolken

Naarmate ons leven steeds meer doorbeden raakt  
en een verwarmende koelte doordringt tot in  
al de cellen van het wonderlijke lichaam,  
een verstillende helderheid de gedachten  
ontnevelt en tot onvoorspelbaar heropent  
en al wat voelbaar is zich vrij vertonen mag,

wordt ons leven sereen als een  
beweging van witte wolken.

Dan drijven wij over en doorheen werelden  
van mensen en stenen, water en vuren. Soms  
bewenen wij regenend wat we beschouwen;  
soms spreiden wij ons open in volle vreugde;  
nimmer zijn wij bevreesd voor wat er gebeurt, voor  
duister noch licht, ver noch nabij, leven noch dood.

Wij volgen de oplossende  
wegen van de witte wolken.

Steeds lichter verdunnend tot hogere sferen,  
trillende draden in zoemende zeeën, zien  
wij scherp de iele ijdelheid van die wereld  
vol verzoeking en hebben hem zo innig lief  
want elke traan die wij nog plengen en elke  
glimlach die gebeurt laat ons voelen : die wereld

dat zijn wij, meer nog nu wij zijn  
als bewogen witte wolken.

Luk Heyligen

## HET WONDERLIJK LICHAAM (2) Hoe krachtig

Gina:

Hoe krachtig bij pijn  
als alles verstild  
als alleen aanwezigheid is  
aan een energetisch gebeuren  
- benoemd als pijn -  
dat vrij zijn eigen weg mag stromen  
naar integratie, naar oplossing.

Maar hoe snel toch  
het geloven van,  
het identificeren met ' mijn' gedachten:  
ik ben ziek  
die persoon heeft mij gekwetst  
ik heb pijn  
ik zal nu dit moeten doen  
en dit en dat niet meer kunnen doen.

Gedicht van Luk Heyligen :

Het moment Nu

Dit is het moment om uitwendig te vertragen.  
Dit is het kostbaar ogenblik waarin de tijd kan  
smelten tot een wending van het licht en wij worden  
opgericht, inwendig versnellend om onszelf te  
kunnen zien zoals we zijn,  
ontdaan, ondoende de pijn  
verzaken van 't iemand zijn,  
nog louter aanwezigheid.

Dit is het moment voorbij dagen, lange jaren.  
Dit is de vonk die eeuwigheid op laat lichten  
als een ster of een inzicht in leven en sterven.  
gaven worden gegeven, zangen zacht gezongen,  
glinsteringen beginnen  
zich af te tekenen,af  
te rekenen met tijd en  
grijnzende schijnbaarheden.

Dit is het moment Nu, stromend tussen oevers en  
getijden, verbonden met verten zonder grenzen,  
ontroerend als een vurige vrede of als een  
trillende bede, een oorzaakloos gebeuren,  
zoals in 't prilste begin  
of na het gezuiverd einde.  
Dit is het tijdloos moment  
waarin slechts Liefde ademt.

## HET WONDERLIJK LICHAAM (3) Stilaan

Stilaan,

Maar hoe snel gebeurt het,  
het verlaten van de bedding, de grond, de ademende levende aarde,  
en het identificeren met kopvoeter  
die denkt te moeten moeten,  
en te moeten weten, willen, kunnen , doen.

Gina

Kans op ontmoeten

Er is geen haast vandaag,  
geen moeten, geen dwang,  
we moeten niets zijn.

We zijn onszelf genoeg  
als ruimte tussen  
aarde en hemel.

We moeten niemand zijn.  
Ontmaskerd tot leeg  
gebeurt het leven

en groeit naar ontmoeting  
met wat meer dan wij.  
Wij zijn beschikbaar.

Er is geen tijd vandaag  
die dwingt tot moeten:  
kans tot ontmoeten

van krachten, van leven,  
van wat wij meer zijn  
dan benaamde vorm.

Luk Heyligen.

## HET WONDERLIJK LICHAAM (4) Stil aan

Stil aan

En als ik mezelf dan weer omhoog voel schieten,  
keer ik terug naar bodem, naar grond,  
om stil er aan te blijven  
aan het levend gebeuren,  
de levende beweging,  
de levende interactie  
en de beschikbare potentiëlen.

Gina

Op zoek naar naakte grond

Bochtig beweegt de rivier  
door dit bedekte land,  
verborgen naakte grond.

Zoveel vraagt het vooraleer  
ontmaskering begint,  
ontscherming, ontdekking.

De bronnen van onthulling  
liggen te ver verspreid  
in het ontwijde land.

En toch is de naakte grond  
zo schoon en vol van zaad  
dat zoekend vruchtbaar wordt.

Wendend beweegt de rivier  
door het verborgen land  
en zegent al de grond.

En vindt het trage begin  
van ontbolstering en  
bundelt kiemende kracht.

Luk Heyligen

Het wonderlijke lichaam (5)

Ingebed , in gebed

Het wonderlijke lichaam  
is de bedding  
waardoorheen  
Levenskracht stroomt.

Zij stuwt tegen hekken en dammen,  
tegen weerstanden die pijn veroorzaken,  
en vraagt overgave aan haar Leven  
in open helder gewaar zijn.

Gina

Als ik ben en niets meer wil

Er is weer verandering  
de rivier is vol wending  
alles wordt zo eenvoudig  
het luisteren en voelen  
het zien en dieper schouwen  
het zijn en niets meer willen

En ik betast beweging  
van meer dan deze wereld  
alles wordt zo veelvuldig  
het licht en wat wordt belicht  
de stenen en wat ontsteent  
de paden, de padloosheid

Er is dieper verzinken  
naar binnen deze wereld  
onder de huid van de ziel  
de geplooidde poort voorbij  
de wit gebronsde wanden  
het glanzen, het verhoorde

En ik laat mij meestromen  
en weet dat alles veilig  
als ik ben en niets meer wil  
eenvoud in veelvuldigheid  
als ik zie, luister, diep voel  
als ik verwonderd bemin  
elke scheiding overwin

Luk Heyligen

Het zwijgt en mint

En elke dag herschrijf ik op een gloedleeg blad  
wat ik moest zeggen sinds het begin. Ik bedenk  
niet. Ik zie, herschik de versteende woorden tot  
zij een biddende bedding vormen voor wat ik  
niet kan zeggen. En toch wil ik slechts daarover  
spreken : over 't onzienbaar Licht waarmee wij zien.

Binnenin de kracht waarmee wij leven, weetbaar  
wanneer wij heel klein ademen, is er een zien  
dat vrij blijft van wat wordt gezien. Het wacht en kijkt.

Het zwijgt en mint. Als wij het weten stopt het met  
slapen en begint te ontwaken, trillend en  
glinsterend als stofdunne sneeuw, als sterrenlicht.

## II.

En elke dag herschrijf ik met een gloedvol hart  
wat ik moet zeggen tot ik eindig. Ik beweer  
niets. Ik kijk en ben een onzekere stroming  
die tussen de verhardingen laveert. Ik kan  
er niets van zeggen. Toch wil ik slechts daarover  
spreken : over liefde die niets vraagt, enkel stroomt.

Binnenin de nacht waarin wij leven, is er  
een Licht dat wacht tot wij het weten, tot wij weer  
trouw zijn aan het gloedleeg begin. Het zwijgt en mint.  
Luk Heyligen



## HET WONDERLIJK LICHAAM (6) Stroming

Stroming

Water, bronnen, rivieren  
stromen.  
Levenskracht, Liefde,  
stromend vuur.  
En het stopt niet.  
Dat is de kracht,  
dat het nooit een eindpunt krijgt,  
dat het steeds een vernieuwende verandering is.

Gina

Eet en drink

'Eet nu van al dit mooie  
voortdurend vervangbare aanwezige  
en drink en bevat en verteer het.'  
uit 'Kijk, het heeft gewaaid', Gerrit Kouwenaar

En beleef het met oren  
die onbedoelend horen, betast het  
onvast, het bewogen beschouwend.

Doorzie het met lijven die  
voelen, met harten, broos en zachtmoedig,  
laat hen ontroeren tot verdragend.

Kijk oprecht zoals trage  
onschuldigen, zij die oordelen noch  
scheiden, zich verwijden haast tot licht.

Kom dichterbij dan de huiden  
en luister naar het glinsteren van de  
stromen waarin de zielen zoemen.

Dieper nog kan gedronken,  
meer nog verteerd dan woorden en beelden.  
Wat wij Zijn kan worden gegeten

en blijft onuitputtelijk  
vuur, onvervangbaar duurzaam aanwezig.  
Blijf het altijd weten, overal

zoals 't voelend geweten  
dat de pijn begrijpt, 't lijden, het reiken  
van hen die vallend vergeten

waar ze van kwamen, waarom.  
Om te drinken en te eten met hun  
ene lichaam : het hele leven.

De drinker moet gedronken,  
de eter gegeten. Zo zal het gebeuren  
opdat niets verloren gaat.

Luk Heyligen

## HET WONDERLIJK LICHAAM (7) Adem

Adem

Ademend leven gewaarzijn  
Adem is bundelende kracht  
Adem is centrerende kracht  
Adem is openende kracht  
Adem is bezielende kracht  
Adem is verbindende kracht

Gina

Ars longa

Der Atem  
in einer Vogelkehle  
der Atem der Luft  
in den Zweigen.

Das Wort  
wie der Wind selbst  
sein heiliger Atem  
geht es aus und ein.

Immer findet der Atem  
Zweige  
Wolken  
Vogelkehlen.

Immer das Wort  
das heilige Wort  
einen Mund.

(aus: Hilde Domin, Gesammelte Gedichte, Frankfurt am Main 1987, 295)

Lichter nog

I.

In de lucht die ik adem, is alles, zijn allen  
aanwezig  
als vluchtige vleugen, onmiskkenbare sporen,  
als tranen en torens, als oevers en afgronden,  
als stromende rivieren, als regen, als zeeën.

Ik voel het,  
ik voel hen  
in de myriaden moleculen, vlokkend stof,  
vloeibaarheden, rood bloed, als blauw en wit, paarsig goud,  
oud als wouden, stenen, huiden die verleiden naar  
het duister,  
naar het Licht.

## II.

In de lucht die je ademt, is alles en ben ik  
aanwezig  
als een vluchtige geur, een onmiskkenbaar spoor, een  
bouwsteen, een breekijzer, een gammele brug, een wolk  
van waaiende wind, een kind, nauwelijks geboren.

Voel je het?  
Ik voel jou  
als een halfwild paard, een naakte koningin, een zee  
met meeuwen, golvend tij, een strand, ongenaakbare  
wand, onvoorstelbare hoogte, adembenemend.  
Ik adem  
jouw zuchten.

## III.

In de lucht die wij ademen zijn wij tesamen  
aanwezig  
als golven naast golven, inslag op schering, schuimend  
bewogen door onvaste winden. Allen worden  
gewaaid, met alles voortgedreven wie weet waarheen?

Wij voelen  
luchtige  
bruggen die tussen ons buigen, dun als licht, ijl als  
kometenstaarten, zwevend als engelen, zwanger  
van leven, van dood, geuren van rotting en bloesems,  
waarop wij  
ontmoeten.

## IV.

In de lucht die ik adem is alles, maar ik ben  
lichter nog  
dan de vluchtige vleugen, een onmiskkenbaar spoor  
van onbeschreven vormen en dromen zijn in mij  
aanwezig  
of bewegen ongevormd tussen moleculen

en uren, door muren. Iets gaat daar voorbij, hoger,

dieper nog,  
lichter nog.

Ons wezen is een wittere substantie die aan  
draden geregen zich tot vreemde verten ontplooit,  
dan weer klontert tot glanzende steen, tot een wind, een  
ademend  
kind, tot iets wat leeft en sterft en weten kan : ik ben  
lichter nog  
dan de lucht.

V.

Ik adem jou door alles heen tot nog dieper in  
mijn lichte hart,  
die witte grot.

Luk Heyligen



## HET WONDERLIJK LICHAAM (8) PIJN

Bij pijn dienen gedachten en gevoelens zich aan,  
drijfveren van waaruit we spreken en doen,  
afweermechanismen, identificaties, reactiepatronen,  
premissen over hoe het moet en hoe het zeker niet mag.

Zoals een moeder naar haar kindje kijkt:  
Wat is er aan het gebeuren bij haar kind?  
Ze houdt het tegen haar hart en koestert het.

In het licht van die warmte,  
die niets wegduwt, niets uitvergroot,  
lost de greep van angst, weerstand en inkapseling,  
wordt een gebeuren langzaamaan doorleefd tot vruchtbare ervaring.  
Gina

Wanneer het ontwaakt

Er leeft in mij een kind  
dat wanneer het ontwaakt  
zichzelf is, wervelend  
danst en zoemend bezingt  
wat het ziet, raakt, voelt, hoort  
Het weet zich in 't licht en  
kent de vrede omdat  
het alles bemint van  
binnenin, doorheen de pijn  
niet bang is van wat leeft  
het dier niet, 't donker niet  
't is het broederzuster  
van nog zoveel, van jou  
Dat weet je als je weer weet  
Wie ben ik, wie is dat kind

Er leeft in mij een kind  
dat meer is dan mijn schijn  
en minder dan het beeld  
het danst in het licht dat  
zoemend zingt, bewegend  
leeft in ruimten waarin  
alles wortelt, waaruit  
alles herbegint en  
vrij zich uit in 't levend

woord, 't gratieus gebaar  
de onbedwongen klank  
de nieuwe vorm, de mens  
in naakte onschuld weer  
herboren, tijdloos nu  
Dat voel je als je weer weet  
Wie je bent,  
wie is dat kind in mij

Luk Heyligen



## HET WONDERLIJK LICHAAM (9) Ontmoeten

Fel van blik en zacht van hart kan je de mensen zien  
zoals ze zijn. Zoals ze nu zijn, zijn ze niet zoals  
je ooit bedacht. Ontdoe je van vooroordelen,  
de ingebeeldde beelden. Wees alert van geest en  
voel met gans je lichaam. Als niemand zozeer jezelf  
kan je bij mensen zijn zoals ze werkelijk zijn.

Uit: Mensenkennis van Luk Heyligen

Gina

Kan dat,  
kan ik mensen ontmoeten  
als niemand zozeer mezelf?

En wat met de brillen, beelden en projecties  
de normen en oordelen  
de pijn en de weerstanden  
de agenda's en behoeften  
de mentale associaties  
en zelfs de spirituele concepten...?

Kan dat,  
gewoon open,  
open ogen, oren, huid, buik en hart,  
vibrerend, levend, ademend, voelend aanwezig  
in dat voortdurend veranderend interactieveld  
vertrouwend op de impulsen van mijn hart?

Kan dat,  
kan ik mezelf ontmoeten,  
als niemand zozeer mezelf?

En wat met de brillen, beelden en projecties  
de normen en oordelen  
de pijn en de weerstanden  
de agenda's en behoeften  
de mentale associaties  
en zelfs de spirituele concepten...?

Kan dat,  
gewoon open,  
open ogen, oren, huid, buik en hart,  
vibrerend, levend, ademend, voelend aanwezig  
in dat voortdurend veranderend ervaringsveld,  
vertrouwend op de stem van mijn hart.

Luk Heyligen

Liefde

'Een opening en verder niets maar wijddopen.'  
uit 'Hemel', Wislawa Szymborska

I.

Wij moeten zelfs niet denken, enkel bewegen  
tussen wat we beluisteren, zelfs niet horen,  
zoals de voren belangrijker zijn dan de  
hoopjes grond daartussen, waar we moeten zaaien :

in die opening, vanuit een openheid, een  
hand, hart of oor, niets daartussen : geen bedoeling  
en geen herinnering en zeker geen oordeel,  
geen beeld en geen naam, vrij als een wijddopen raam.

II.

We moeten wel voelen maar geen gevoel zijn, iets  
dat daarin beweegt, van de ander naar het Eén,  
zoals de zon belangrijker is dan al de  
planeten, het Licht méér is dan elk vergezicht.

Zoals een deur belangrijker is dan muren,  
is openheid essentiëler dan uren  
en aanwezigheid dan hoe of waarom. Begin  
in het midden of op de achtergrond. Begin  
met een opening te zijn en verder niemand,  
zelfs niet wie je dacht, zeker niet wie je wou zijn.

III.

En dan zijn wij dus uiteindelijk gelukkig.  
Niet redelijk, wel werkelijk want oeverloos  
zoals toen wij begonnen en 't niet beseften.  
Nu kunnen we 't eindelijk weten en blijven :

een opening en verder niets en beschikbaar

want wijdopen, van de hemel tot op aarde,  
dwars door de ander tot bij het Ene. Je zou  
dit zelfs Liefde kunnen noemen, zo eenvoudig.

Luk Heyligen

Fel van blik en zacht van hart kan je de mensen zien  
zoals ze zijn. Zoals ze nu zijn, zijn ze niet zoals  
je ooit bedacht. Ontdoe je van vooroordelen,  
de ingebeeelde beelden. Wees alert van geest en  
voel met gans je lichaam. Als niemand zozeer jezelf  
kan je bij mensen zijn zoals ze werkelijk zijn.

Uit: Mensenkennis  
Luk Heyligen

## HET WONDERLIJK LICHAAM (10) dans 1

Dans! Dans!! Dans!!!

Wat NU gebeurt is mijn danspartner.  
Ik voel onontdubbeld mezelf  
helemaal afgestemd op mijn danspartner  
en op de KAdans die onze beweging draagt.  
Er is vreugde en verrukking.  
Samen creëren wij de dans.

Gina

Op de hoogvlakte

Veelkleurige meteoren schichten door het wit  
terwijl naakte dansers in de open vlakte staan  
of onvoorspelbaar hun onvolmaakte sierlijkheid  
bewegen of verstillen zoals de geronde  
stenen, de enige die de onafzienbaarheid  
doorbreken. Nu geen hoeken of haken meer en ook  
geen berg of dal. Hier bereiken wij de hoogvlakte.

Waar niet langer moet gedaan alsof,  
niets verzwegen, niemand onverwacht,  
allen verwonderd zich beleven.  
Waar niets nog langer zich schuilen moet,  
niets verweten, niemand afgezwakt,  
ieder zich wonder weten mag want  
geroepen door liefde die niet vraagt.

Schichtende vonken wezenslicht verzuiveren de  
kleuren zodat windsels en maskers ontrafelen.  
Stemmen vibreren ritmes en ontraadselingen,

zij zingen of verstillen zich tot een vochtige  
leegte, het enige dat al de zinderende,  
zoemende echos kan omvatten. Wij moeten niets  
bevatten want bevinden ons op de hoogvlakte.

Waar we niets moeten betekenen,  
niets kan verhoogd, niemand kan verlaagd,  
bestaan is 't bewijs van waardigheid  
en dus moet niet meer gedaan alsof.  
Niets is volmaakt, niemand ongevraagd,  
ieder mag in 't licht staan, wordt belicht,  
is verlicht door liefde die niet vraagt.

Wit is het licht dat al de schichtende kleuren schept,  
de dansers ontdoet van hun verhullende lagen  
of lichter laat bewegen alsof er geen dansers  
meer, slechts beweging die uit zichzelf geboren,  
door water en vuur geschuurd, herschapen wordt, zoals  
de gewelfde stenen die ook worden opgestuwd.  
Alles komt samen op de hoge, open vlakte.

Waar wij niet langer gescheiden zijn,  
niets uitgestoten, niemand eenzaam,  
iedereen zich kan weerspiegeld zien.  
Waar alles wordt gedaan als gave,  
niets is bezit, niemand bezeten,  
ieder onmeetbaar verwonderend,  
verkoren door liefde die niet vraagt.

Luk Heyligen

## HET WONDERLIJK LICHAAM (11) dans 2

Dans! Dans !! Dans!!!

Elk gevoelen,  
elke bewogenheid,  
ook die, die wordt benoemd als pijn,  
elk weten,  
kan zich hertalen  
in ritmes en lijnenspel,  
in kleur, vorm, klank en woord.

Gina

Vorbij het lijden

In deze droomtijd zonder dromen  
bewoon ik baaien van stilte en  
winden die waaien over al lang  
verloren verten.

In deze dans, traag van beweging,  
vorm ik tekens zonder grenzen die  
leiden, doorheen ontwortelde angst,  
vorbij het lijden.

Er wordt niet verlangd,  
er wordt gezwegen. Het verleden  
sterft zonder dood te gaan. Ik sta op  
een plecht en kijk over golven.

Er zweeft mist. Ik wis  
haar slierten met witte woorden weg.  
De spiegelbeelden scherpen het brein,  
dagen gevoelens uit hun schelpen.

In deze tijd beweeg ik bomen,  
ongezien verdwijnt de droom terwijl  
ik door hun takken waai tot boven  
verstilde baaien.

In deze dans hervorm ik tekens,  
ontrandende bewegingen die  
pijn herleiden tot een pad dat reikt  
voorbij het lijden.

Luk Heyligen





## HET WONDERLIJK LICHAAM (12) Dans 3

Gina :

Laat ons dansen.

Laat ons samen dansen.

Luk :

I.

Muziek drijft op de wind als het driften van sneeuw.  
Iemand raakt kleuren aan en ritmes, de snaren  
van gevoeligheden, herinneringen en  
dromen, nostalgie, heimwee, fluisteringen van  
zielen. Woorden, klanken, gebaren : alles vloeit  
samen tot een reis naar de ochtend, naar het licht.

Schaduwen worden aangeraakt, van donkerten  
ontdaan; harten zacht beroerd, uit beklemmingen  
bevrijd. Ogen kijken zachter, dieper, horen  
tussen de vormingen : ongevormde leegte,  
vuriger dan vulkanen, warmender dan baarmoeders,  
voelbaar wordt het dragende behoeden.

II.

Muziek drijft op de wind als op golven melkwit  
licht. Iemand raakt de nevels aan en het klaart. De  
draden van zielen worden afgestemd op een  
ritme als van eeuwigheid, van een witte zee,  
van een openheid, een onbeheerst vertrouwen.  
Er wordt ruimte gegeven, schromend betreden.

Glinsteringen worden gezien, 't zoemen verhoord  
en begrepen als het opladen van krachten  
die trillend de mensen en dingen omringen,  
een dans als van vrije atomen. Er komen  
engelen naderbij, ze raken helend pijnen  
aan, wekken de liefde, liefde die niets vraagt.

## HET WONDERLIJK LICHAAM (13) Wonder

Wonder.

Dit unieke, begrensde, bezielde Lichaam van Aarde draagt alle mogelijkheden in zich om het wonder van het onbegrensde te ontmoeten in relatie met het begrensde.

Dit wonderlijke lichaam draagt alle mogelijkheden in zich om los te komen van alle wonden en terecht te komen bij het wonder, het te benutten en het te genieten, te Zijn.

Gina

Wonderpad

### I.

Dan bereiken wij een diepgroene vijver. Schuinse stralen vallen breekbaar doorheen het gebladerte van treurende wilgen en verweerde eiken. Oud is deze plaats, oud als de regen. Wij spreken over 't water

- hoe het de stenen kan breken - en het vuur  
- hoe het ijs laat smelten - en we kijken diep in 't glanzend vlak. Het licht toont geheimvolle schakeringen van het groen als van zielen en ons spreken verdunt haast tot gefluister.

Op dit pad weten wij 't wonder van leven, hoe het enkel gegeven is te zien aan ogen die kijken zonder voorbereiding, te horen aan oren die 't zoemen kennen dat als sneeuw onvoelbaar langs de geesten strijkt.

## II.

Wij blijven lang bij die diepgroene vijver.  
De zonnestralen verschalen trillend in  
de deemstering maar wij voelen de maan reeds  
naderend. Oud is deze plaats, niet zo oud  
als de zegen die ons 't leven laat weten.

Hoe hij de angst kan breken voor het duister  
als voor de pijnen, hoe hij de muren laat  
kruimelen tussen harten of huiden. Dat  
gebeurt hier op dit pad in onze dromen  
dat wij nu samen traagzaam bewandelen.

Luk Heyligen