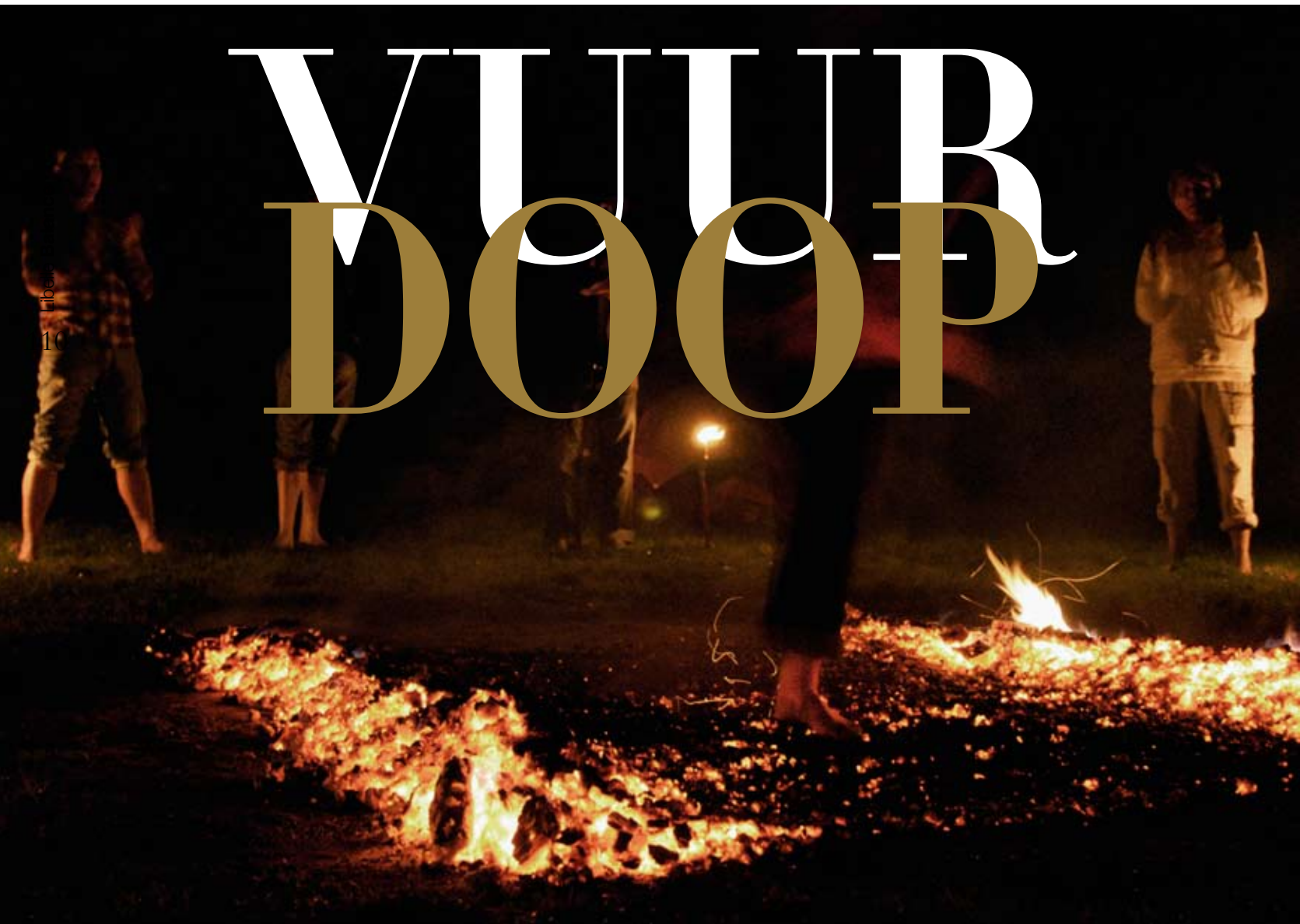


ALS JE DÍT KUNT, KUN JE ALLES

VUUR DOOP



‘Levensveranderend’ noemen ervaringsdeskundigen het. ‘Grensverleggend’. Kortom: vuurlopen doet iets met je. Balance-redacteur Anneke de Bundel nam de proef op de som, maar moest eerst wel even aan het idee wennen: “Bedoel je op blote voeten?”

Hoewel vuur de hoofdrolspeler van de avond zou zijn, dreigt het element water roet in het eten te gooien. Met bakken komt het uit de hemel als ik naar Hilversum rijd om deel te nemen aan een vuurloop. “Je bedoelt letterlijk op blote voeten over vuur lopen?”, vroeg ik fotograaf Nicole enkele dagen daarvoor, ongelovig. Mijn enige beeld van lopen over vuur bestond uit Indiase mannen die in witte gewaden over hete kolen liepen. Maar dat was in een film. Het was nooit bij me opgekomen dat er mensen zijn die op zaterdagavond, als anderen voor de televisie hangen, over een brandend pad lopen. En nu zat ik in de auto en dacht met een licht gevoel van paniek aan hete vlammen terwijl de ruitenwissers grote hoeveelheden water van de voorruit zwiepten.

Blaren voor eigen risico

Tegen zevenen rijd ik een onverhard bospad op. Als ik had gedacht op de geur van vuur af te kunnen gaan, kom ik bedrogen uit. Het ruikt naar nat bos. Aan het eind van het pad markeren lampen de voormalige schuur van het landgoed waar de bijeenkomst wordt gehouden. “En jij bent de journalist”, zegt een vrouw met halflang grijs haar hartelijk. Ursula Aerts, vuurloopinstructeur en oprichtster van Definest, de Academie voor Vuurlopen & Transpersoonlijke Educatie die het evenement organiseert, wacht de gasten in de deuropening op. Sommigen krijgen een aai of een knuffel. Mensen die, zoals ik, voor het eerst komen, moeten het doen met een warme hand. Ik word doorverwezen naar een tafel

waar ik een papier moet tekenen. Mocht ik brandblaren oplopen, dan kan ik daar niemand voor verantwoordelijk houden, zegt mijn handtekening. Een twintigtal stoelen staat in hoefijzervorm rond in doeken gehulde voorwerpen plus een vaas met rozen. Muziek speelt zachtjes op de achtergrond. Eén stoel staat apart en richt zich tot de kring. Daar zal Ursula straks plaatsnemen. Naast de stoel een flipover. Niets wat erop duidt dat hier over vuur wordt gelopen.

Van rastameisje tot Indiër

Ik neem plaats naast een man met bergschoenen. We schudden elkaar de hand. “Ik heb eens een lezing van Ursula bijgewoond”, verklaart hij zijn aanwezigheid. “En toen dacht ik: dít wil ik gaan doen!” Enthousiast verhaalt hij over zijn werk als docent bij een universiteit. Na een korte stilte zegt hij: “Ik ben toch iets zenuwachtiger dan ik dacht.”

IK MOET EEN PAPIER TEKENEN: NIEMAND IS AANSPRAKELIJK, MOCHT IK BRANDBLAREN OPLOPEN

Rond half acht is de groep compleet. De samenstelling is divers: een Afrikaanse vrouw met een kleurige tulband, een man met een glimmend kaal hoofd, een Indiase puber, een blonde vrouw, een achtjarig meisje met rastavlechtjes, een Arubaanse man met hoed, een vrouw met grijs haar, een Indiase man in het wit en een man met een hip brillette. Allemaal zijn ze naar deze plek in het bos gekomen met het doel over vuur te lopen.

Ursula Aerts kwam zelf in 1997 in aanraking met vuurlopen tijdens een periode in haar leven waarin ze zich afvroeg: wat maakt mij nou gelukkig? Nog voor ze een stap op de gloeiende kooltjes had gezet, wist ze: ik wil vuurloopinstructeur worden en groepen mensen inspireren hun eigen geluk na te jagen. Een jaar later stond ze op een podium vierhonderd mensen toe te spreken. Inmiddels deelt ze haar inzichten over het onbegrensde menselijk potentieel met scholieren, zakenmensen en iedereen die het gevoel heeft meer uit zich zelf te willen halen.

Het vuur in jezelf

Vuur. Wie er de literatuur op naslaat, vindt een element vol tegenstrijdige symboliek. Vuur is warmte, het symbool voor de nabijheid van god, romantiek, verbroedering. Maar vuur is ook pijn en verwoesting. Die ambivalentie komt ook in onze taal tot uitdrukking. Je kunt het vuur in jezelf

doen ontbranden of het vuur overwinnen. En dát, leer ik die avond, is precies waar het bij vuurlopen om gaat. Vaststellen wat het vuur in je doet ontbranden en vervolgens de bezwaren tegengaan door het echte vuur, jezelf, te overwinnen. Allereerst moeten we een ‘intentie’ uitspreken. Om de beurt krijgen we de gelegenheid te zeggen waarvoor we over het vuur willen gaan. Voor sommigen is de intentie vastomlijnd. Zo wil de achtjarige niet meer



ALS JE OVER VUUR KUNT LOPEN, KUNNEN DIE ANDERE DOELEN OOK WORDEN BEHAALD

gepest worden op school, wil de blonde vrouw een eigen bedrijf beginnen en de Arubaanse man een voedselbos in Spanje. Andere wensen zijn abstracter. De man met de bergschoenen wil een passievol leven, de man met de hippe bril spreekt van onvoorwaardelijke liefde. Zelf moet ik even nadenken. Uiteindelijk spreek ik de intentie uit dat ik het komend jaar in Spanje het verhaal van de oudere vrouwen ga optekenen. Een plan dat al lang in mijn hoofd zit, maar dat ik steeds terzijde schuif.

Oplaaierende vlammen

Als iedereen zijn doel heeft benoemd, volgt de eerste kennismaking met het vuur. In een donker bos lopen we aarzelend en op de tast naar een open plek waar een enorme houtstapel ons opwacht. We gaan in een kring om het vuur staan en maken van kranten een fakkel waarmee we het hout doen ontvlammen. Zachtjes zingen we een Afrikaans liedje. Als het vuur opblaait, gaat er een zakje cederhout rond. Eén voor één gooien we het geurige ceder in het vuur terwijl we onze wens uitspreken, die door de groep krachtig wordt herhaald. Termen als vertrouwen, liefde en vrede verbreken de stille nacht.

ANDERS DAN VERWACHT IS HET NIET HEET. HET VUUR KNABBELT ZACHTJES AAN JE VOETZOLEN

Even schrikken we als het vuur plotseling een hels kabaal maakt en de stapel inzakt waarbij stukken hout tot meters ver van de brandhaard vallen. Alsof de wensen van de groep zich met de krachten van het vuur willen meten. Als het vuur brandt, gaan we terug naar binnen.

Nu we onze wensen hebben verwoord en uitgesproken, gaan we aan de slag met de volgende stap: het bereiken van ons doel. Hoe zien we onszelf als we het over

een eigen bedrijfje of een passievol leven hebben? Wat hebben we nodig om dat te bereiken?

Ursula: "Als je weet wat je wilt, hoe komt het dan dat je het nu niet hebt? Vaak denk je: ik kan het niet, dat lukt nooit. Maar mensen hebben onbegrensd potentieel. Ze laten zich alleen door tal van bezwaren tegenhouden. Het is vaak eng je doel te bereiken. Net als vuurlopen. Vuurlopen is een ritueel om je grenzen te verleggen, je eigen kracht te leren kennen. Je bent tot veel meer in staat dan je ooit met je hoofd kunt bedenken. Je hoofd zegt dat je niet over vuur moet lopen omdat het pijn veroorzaakt. Toch hebben mensen door de eeuwen en culturen heen laten zien dat het wel kan. Als dit je lukt, is dat een overwinning."

Breken met bezwaren

Het is doodstil als Ursula haar metafoor over vuurlopen deelt. Dan gaat de groep uiteen om hun doel al tekenend in kaart te brengen. "Wat heb ik nodig voor een eigen bedrijfje? Geld!", zegt de vuurloopinstructeur. "Dus teken je jezelf met je bedrijf en geld en alles wat je verder nodig hebt om je doel te bereiken."

Op Fiji bestaat een ritueel waarbij jongeren een pijl breken om op die manier afscheid te nemen van hun jeugd en verantwoordelijkheid te nemen voor hun leven. Hier in het Hilversumse bos wordt op dezelfde wijze afscheid genomen van de bezwaren die je van je doel afhouden. In een van de doeken op de grond blijken pijlen van 75 centimeter te liggen. De eerder gemaakte tekening wordt met de punt van de pijl tegen een houten bord

geplaatst, terwijl de achterkant in het halletje van je keel rust. Door je op je doel te focussen, moet de pijl op enig moment breken. Ursula steekt me een pijl toe. Ik twijfel. Eerder brak de bergschoenenman zijn pijl met zoveel passie dat de stukken in het rond vlogen. Ik ben bang dat mij dat niet lukt. Voor mijn gevoel sta ik minuten lang met een pijl die pijnlijk tegen mijn hals drukt. Dan knapt er iets. Verbaasd hou ik even later de twee stukken in mijn hand. Het is me gelukt!

Bevrijdend

Er klinkt gejoel als de andere kant van het brandende vuurpad is bereikt. Anders dan verwacht is het niet heet, meer alsof het vuur zachtjes aan je voetzolen knabbelt. "Als je eenmaal weet dat je goed uit het vuur komt," zegt Ursula later, "dan pas je dat toe in je leven. Het ongelooflijke wordt waar. En als je over vuur kunt lopen, waarom zouden al die andere doelen niet kunnen worden behaald?" "Het is het meest bevrijdende dat ik ooit heb gedaan", zegt de vrouw met het grijze haar met tranen in haar ogen. De man met de bergschoenen heeft geen tijd voor een uitgebreide evaluatie. Zijn doel is een leven vol passie en hij voelt zich zo goed dat hij dat vanavond nog in praktijk gaat brengen. Zelf zit ik 's avonds stil in de auto terug. Het was indrukwekkend, ook voor een nuchter iemand als ik. Ik laat de beelden van de avond nog even voorbijkomen. Voor de deelnemers was de avond een breuk met het verleden, het begin van het nieuwe. Voor mij lag dat anders. Toch zet ik de gebroken pijl in mijn werkkamer. Om me aan mijn intentie te herinneren.

OOK VUURLOPEN?

Een workshop vuurlopen kost € 99,-. Meer informatie over vuurlopen zie www.definest.nl of bel 036-535 53 88.