

PELGRIM IN EIGEN TUIN

# SCHRIJVEN & PLANTEN

---



# Plantontmoetingen spiegelingen van de ziel

Het leven zit vol ontmoetingen.

**Ontmoetingen die je kunnen raken, ontroeren, frustreren of tot tranen toe laten lachen. Het is fijn interessante mensen te ontmoeten. Ze hebben gedachten of manieren die je kunnen inspireren en soms worden ontmoetingen vriendschappen. Een diepe relatie waarin je vol vertrouwen met elkaar omgaat. Met mensen voelt deze verbondenheid zo vertrouwd. Wat als we deze verbondenheid ook met planten en bomen kunnen ervaren? Een vriendschap opbouwen met wezens die anders communiceren dan wij. In een taal die we verloren zijn in de loop der eeuwen. We kunnen zo veel van ze leren. Schrijven en poëzie is een van de manieren om toch met elkaar te communiceren. Elkaar weer te vinden.**

In een wereld vol afleiding draait alles om elkaar zien. Een ontmoeting met een plant (boom of mens) komt tot stand doordat we de ander waarnemen. Voelen. Ervaren. Soms is dat alles wat nodig is. Kan die waarneming je ontroeren. Je hart vullen met schoonheid en bewondering.

---

*"They love to hear the old language," he said, "it's true." "But," he said, with his fingers on his lips, "You don't have to speak it here." "If you speak it here," he said, patting his chest, "They will hear you."*

Bill Tall Bull, Cheyenne elder in  
gesprek met Robin Wall Kimmerer  
(uit Braiding Sweetgrass)

---

Schrijven en poëzie brengen in deze zintuigelijke ervaring een verdieping aan. In deze module laat ik je ervaren hoe dat voelt. Hoe je woorden vanzelf gaan stromen als je je hart opent voor wat mag stromen. Uit jou en uit de ander. In de video moedig ik je aan zo aan de slag te gaan met de meditatie en schrijfopdracht. In deze hand-out vind je meer achtergrondinformatie en uitleg over de gebruikte techniek.

# Het vangen van woorden

Schrijven kan een link leggen naar je verbeelding, je fantasie, je denken, maar is ook een heerlijk middel om contact te maken met je onderbewuste, je wensen, je verlangens. Met schrijven geef je vorm aan alle verbindingen die je aangaat met de wereld om je heen. Het is de kunst voorbij je kritische ik te gaan. Voorbij te gaan aan je innerlijke recensent, je eigen denken. Als dat je lukt, kan schrijven een uiting zijn van wat in jou leeft, de spiegel die je ziet in de ander en van jouw liefde voor alles wat leeft. Dan hoef je alleen de woorden maar te vangen en vloeit je pen vanzelf. Free-writing is een techniek die je daarbij kan helpen.

---

## Freewriting in het kort

- pak pen en papier
  - zet je timer
  - Schrijf zonder te stoppen
  - Stop met schrijven als je timer gaat
- 

## Wat is free writing?

Free-writing is een heerlijke methode om in een intuïtieve schrijfstemming te komen. Alles mag en kan, want je schrijft binnen een bepaalde tijd alles op wat in je opkomt. Braindump wordt het ook weleens genoemd.

## Hoe werkt het?

Freewriting is schrijven zonder je pen op te tillen. Je zet een timer en schrijft tot de timer zegt dat je mag stoppen. Je leest niet terug. Ga ook niet schrappen, doorhalen of om je heen kijken. Je schrijft door op een snel tempo. Dit is belangrijk om te voorkomen dat je kritisch gaat nadenken over wat je schrijft. Juist door de vaart erin te houden, door niet terug te lezen en te schrappen, ga je dwars door je zelfkritiek heen. Alles mag op papier komen. Als er niets komt, schrijf je op 'ik weet niets, ik weet niets' of desnoods 'Ik vind dit een irritante opdracht' tot er vanzelf wat anders komt. Het kan zijn dat je alle kanten opgaat, maar dat is de kracht van freewriting. Alles is goed. Grammaticale fouten, stijlfouten en onzinnigheden. Alles mag.



## SCHRIJVEN EN PLANTEN

### Focused Freewriting

In de workshop van Pelgrim in eigen Tuin werken wij met focused freewriting, oftewel we bepalen vooraf een richting waar je over schrijft. Dit doen we door eerst de plant te observeren. Met de eigenschappen en associaties starten we de freewrites. Ook beginzinnen zijn een manier om richting te geven aan het schrijven. Het is het fijnst met een vrij open beginzin te starten, zodat je freewrite alle kanten op kan gaan.

### Wat kun je met je freewrites?

Met freewrites hoef je helemaal niets, maar het mag wel. Sterker nog, door ze terug te lezen, kan je zomaar verbaasd zijn over wat je leest.

- Lees je freewrite nog eens door. Door enkele woorden te onderstrepen die je interessant vindt, ontdek je de kern van je braindump. Het helpt als je jouw onderstreepte woorden en/of zinnen op een blanco vel schrijft. Dus sla je pagina om en schrijf op een lege pagina je zinnen waar je blij van wordt of die je intrigeren.

- Maak gebruik van dichtvormen om je freewrite samen te vatten. In deze workshop werken we daar mee bij het onderdeel Poëtisch Samenvatten. In de komende workshops ga je nog veel meer experimenteren.
- Lees na een tijdje al je freewrites terug. Kun je er een gedachtegang, een boodschap, een inzicht of een wijsheid in ontdekken?
- Onderstreepte woorden/zinnen kun je als basis gebruiken voor een nieuwe freewrite. Alles kan duidelijker voor je worden of het neemt je mee op een nieuwe reis, dieper in je gevoelens en contact met de plant.
- De onderstreepte woorden/zinnen kun je in je boekje als titel/bijscript gebruiken of verwerk ze in de vormgeving bijvoorbeeld in collages.
- Weet dat kwartjes niet altijd gelijk vallen. Er is soms meer onderzoek voor nodig, andere ontmoetingen of je moet je freewrite vaker lezen voordat het inzicht volgt.
- Wees mild voor jezelf. De ene keer ontdek je in je freewrites een mooie reflectie, de andere keer is het een zin die je aanspreekt.



# Tips

---

- 1 Neem de tijd te observeren voor je begint met schrijven. Kijk, verwonder als een kind. Het is in de observatie en de nieuwsgierigheid dat je elkaar zult vinden.
- 2 Geef bij de plant vooraf aan dat je hem graag beter wilt leren kennen. Dit kan gewoon in stilte. Vergeet de plant ook niet te bedanken voor de ontmoeting of gesprek.
- 3 Wees stil. Zet je mobiel op airplane modus. Zeg tegen je huisgenoten dat je niet gestoord wilt worden. Ga bij de plant zitten, doe als dat goed voelt, je ogen dicht. Neem eventueel een blad in je handen. Zorg dat je geaard bent. Gebruik bijvoorbeeld een meditatie. Wees stil en luister.
- 4 Schrijf alleen op de rechterpagina. Of de linker als je linkshandig bent. Allereerst schrijft het lekkerder, maar je kunt de andere pagina gebruiken voor aantekeningen, verbanden, etc.
- 5 Fijn papier en een fijne pen. Het maakt het schrijven zoveel makkelijker. Ik schrijf met een fineliner 0.3 en gebruik de notitieboekjes blanco met harde kft van Dille & Kamille. De pen glijdt zo soepel over het gladde papier van dit boekje.
- 6 Werk eens op de computer in plaats van op papier. Freewriting kan ook gewoon met een laptop of je mobiel. Onthoud dat freewriting vooral gaat over schrijven zonder dat je al automatisch gaat redigeren. Dat is iets makkelijker op papier, maar lukt ook prima op de pc. Zet eventueel de autocorrectie uit zodat je niet afgeleid wordt door correctiestreepjes onder je woorden.





## COLOFON

### Schrijven en planten

Pelgrim in eigen tuin  
een cursus van Puur Anders  
[www.puuranders.nl](http://www.puuranders.nl)

**tekst en beeld:** Miranda van Dijk

© **2025 Puur Anders** Niets uit deze uitgave mag  
worden gekopieerd, gedeeld of verspreid zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur