

Het Licht Aanraken

Interview met Jeanette Mennes

Jeanette Mennes verzorgt in 2016 de afbeeldingen op de voorpagina. In het interview met haar ontmoet ik een vrouw die het leven ten volle leeft en een ander daar ook graag toe uitnodigt. Met een open, onbevangen blik de nieuwe ruimte in. Dat is essentieel voor haar leven en werk. Ze is kunstzinnig coach voor mensen die op zoek zijn naar een wezenlijke verandering in hun leven.

'Ik ben een kunsten_nar', zegt ze. De nar staat voor iemand die onbevangen, zonder oordeel, vol van verwondering de ander prikkelt, uitdaagt en een spiegel voorhoudt. Ze is een gids in de ontdekking van de onbekende ruimte en het Licht in jezelf.

Jezelf bevrijden van jezelf

'Wanneer je toe bent aan een wezenlijke verandering in je leven, is het de kunst om jezelf te bevrijden van jezelf.' Daar bedoelt ze mee dat wanneer je je bevrijdt van meningen, ideeën en oordelen, er een nieuwe ruimte ontstaat waarin in alle vrijheid de authenticiteit ontdekt kan worden. Een spannend proces dat ze met veel plezier en vertrouwen begeleidt en steunt.

Het is een verrassing wat er tevoorschijn komt wanneer je de nieuwe ruimte betreedt. Je bent ontvankelijk voor alles wat komt en gaat. Donker en Licht zijn een geheel. Het leven ontstaat dan als vanzelf. Het vraagt moed om dat hier en nu steeds te ontmoeten.

Meditatie, schilderen en stemexpressie spelen een belangrijke rol in haar werk. Ze heeft ontdekt dat je bij deze drie methoden volgt wat er NU is. Met een wakker bewustzijn expressie durven geven aan wie je in wezen bent.

Leren is circuleren

De belangrijkste drijfveer in haar leven is leren. En dan niet door externe prikkels, maar van binnenuit. Ze ziet leren als circuleren, een wederkerig proces van kruisbestuiving. Vanuit haar natuurlijke nieuwsgierigheid naar wat de mens innerlijk beweegt, helpt ze de ander tot ontplooiing te komen. Ze is dan ook in de eerste plaats lerares en geniet van het begeleiden, het wakker maken van de echte zelfkennis, de innerlijke wijsheid die in ieder mens huist.

Na de opleiding Economische Psychologie werkte ze als kwalitatief marktonderzoekster waarbij het onderzoek naar de drijfveren van menselijk gedrag centraal stond. Ze ontdekte dat ze vooral geboeid was door de gesprekken die ze voerde en de echtheid daarin. Een coaching-, meditatie- en schilderopleiding volgden in Amerika. Ze heeft jarenlang als docent Beeldende Vorming in de zorg gewerkt. Uiteindelijk heeft ze door de jaren heen haar eigen leerweg ontwikkeld door zich te verdiepen in onder andere meditatie, schilderen, kleurenleer, fotografie, klanken en improvisatie, waarin het begrip *Flow* een centrale plaats heeft gekregen. 'Het is die staat van bewustzijn waarin alles als vanzelf kan ontstaan. Het leven zoals het stroomt vanuit je natuurlijke bron.'

Wakker bewustzijn

Meditatie is bij uitstek geschikt om wakker en stromend aanwezig te zijn. Daarom gebruikt ze meditatie om tot expressie te komen van de innerlijke beweging in beeld, klank en gebaar. Ze maakt daarbij duidelijk verschil tussen intuïtief en meditatief schilderen. Bij intuïtief schilderen speel je vaak met kleur en laat je jezelf gaan, maar er komt een moment dat je niet weet hoe je verder moet en dan stopt het. Bij meditatief schilderen zoals zij dat toepast, is dit juist het moedige punt waar het om gaat. Je bent erbij, je beweegt in een wakkere staat van zijn in die onbekende ruimte.



Jeanette Mennes: volgen wat er NU is

Het is deze bezieling, de diepste bron van innerlijke expressie, die ze als coach met veel passie begeleidt. Ze houdt erg van schakelen. Ieder mens als nieuw tegemoetredend en ontmoetend in wie zij of hij in wezen is. Deze prachtige beeldspraak laat zien hoe ze kijkt: 'Ik kijk als het ware door de gordijnen van het ego heen en zie het licht, de vrije geest van de mens achter dat gordijn.'

Flow

Een ander belangrijk aspect in haar visie is mystiek en non-dualiteit. Ze denkt niet in tegenstellingen zoals mannelijk-vrouwelijk, maar in dat wat is. Ze legt mij uit hoe haar expositie tot stand is gekomen in het voormalige klooster Samaya. Een plek waar ze zich liet inspireren door de natuur en de stilte, voedingsbodemp voor haar creativiteit. Ze heeft zich laten leiden door de vraag: 'Wat wil er ontstaan als ik aan de kant ga? Wat wil er in het hier en nu ontstaan als ik alle persoonlijke concepten, identificaties, gedachten en gevoelens loslaat?' Door zichzelf over te geven aan de *Flow*, zijn de schilderijen als verrassingen uit de open ruimte als vanzelf ontstaan.

De expositie kreeg de naam 'Ode. Fragment van Vrouw': 'De Ode vertelt van een reis. Een reis over bezieling. Hoe deze ziel, een dynamische vreugdevolle levenskracht, staat te popelen om vorm aan te nemen. Dit proces overstijgt iedere dualiteit.'

Haar nieuwste uitdaging is *Flow* en Woord: het schrijven van een boek over *Flow*-kompas waarin ze haar jarenlange ervaring met leven vanuit het bewustzijn van *Flow* verwoordt en circuleert. Aan de hand van deze leerweg neemt ze je als deelgenoot mee langs liefde, wijsheid, creativiteit, heling en humor; al verhalend op weg naar jouw bron van wijsheid. De vrijheid om Licht te zijn. De weg is de reis. Leef je Leven voluit!

Gitta Nieuwenburg is kunstenares, begeleidster van schilderworkshops en beeldredactrice verbonden aan het Dominicanenklooster te Huissen.

* Gestalt- en Psychosynthese, Multi-di-mens, Light Body Meditatie, www.goldenpaints.com

www.centrumvanlicht.nl