

Het Vergeten Lied

Bevrijd de stem van jouw ziel

Colofon

ISBN: 978 94 6365 835 5

1e druk 2023

2e herziene druk 2025

© Erica Nap

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Artwork omslag: Isai Bros

Foto auteur: Frank Kouws

Artwork: Rebecca Solcer

Vormgeving binnenwerk: Evelien Veenstra

www.murali.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

HET VERGETEN LIED

BEVRIJD DE STEM VAN JOUW ZIEL

ERICA NAP



*Voor Luca en Tara,
mogen jullie in vreugde en vrijheid
het lied laten klinken
waarvoor jullie kwamen.*

Lieve vader/moeder God,

*Ik wil graag zijn,
een instrument van Uw vrede.
Waar haat is, laat mij daar liefde zaaien,
waar wanhoop, hoop,
waar twijfel, geloof,
waar schuld is, vergeving,
waar duisternis, licht,
en waar verdriet, vreugde.*

*O goddelijk Mysterie,
geef dat ik niet alleen verlang te worden getroost,
maar ook om te troosten;
niet alleen om begrepen te worden
maar bovenal om te begrijpen;
niet alleen om liefgehad te worden
maar bovenal om lief te hebben.*

*Want het is in het geven dat wij ontvangen,
en het is in het ontvangen dat wij geven.
Het is door te vergeven
dat wij weten dat wij vergeven zijn.
En het is door het sterven van ons oude lied
dat wij ons herinneren
ons hoogste lied
Het eeuwige lied
Het lied dat U bent
Dat wij zijn
Dat Ik Ben.*

Amen.

Naar het gebed van Franciscus van Assisi

Partituur

Voorwoord bij het boek

Anna Fernhout 13

Voorwoord bij de muziek

Jan Kortie 16

Lenny Kuhr 17

Inleiding 19

Een boek als lied 22

Opmaat

Mijn leven mijn lied 29

Het vergeten lied 37

1e Couplet: Oh – Over verlangen & vreugde 38

De grondtoon • Oh 38

Mijn lied • hoe het pad zich ontvouwt 39

Jouw lied • de stem van jouw verlangen 41

Het Achtergrondkoor • in den beginne was er vreugde 48

• een hoopvol perspectief 52

• het verlangen om te groeien en te bloeien 54

• het verlangen om te sterven 57

Zoet Weten	63
2e Couplet: Aiaiai – Over weerstand & angst	64
Mijn lied	64
Jouw lied	67
Het Achtergrondkoor	72
• de weg van de meeste weerstand	76
• begrip en compassie	80
• geduld	81
• toewijding en volharding	83
• moed	86
• humor en speelsheid	
Als alle deuren sluiten	91
3e Couplet: Help – Over buigen & ontvangen	92
Mijn lied	93
Jouw lied	96
Het Achtergrondkoor	100
• van eigenwijs naar eigen-wijs	110
• openen om te ontvangen	111
• er is hulp	113
• ik ken niet mijn hoogste belang	114
• mijn plek innemen	115
• God verlangt ook onze hulp	
• hulp op de verticale as	
• hulp op de horizontale as	
Durf jij	119
4e Couplet: Au – Over de parel & de pijn	120
Mijn lied	121
Jouw lied	125
Het Achtergrondkoor	129
• naar de bodem van de put	130
• durf jij?	132
• van au naar jou	144
• van last naar leven	146
• van reactie naar respons	
• de parel in de pijn	
• de parel in eenzaamheid	

Dichter bij mij	151
5e Couplet: Nee/Ja – Over grenzen & vrijheid	152
Mijn lied	153
Jouw lied	155
Het Achtergrondkoor	158
• mijn nee, mijn ja	160
• jouw ruimte innemen	162
• geen grenzen voorbij	163
• nee zingen en woede volledig uiten	165
• een ontmoeting op de grens	167
• van duel naar duet	169
• boosheid volledig uiten	170
• de taal van het hart	171
• trouw en onschuld	175
• authenticiteit en eenzaamheid	176
• ritme en maat houden	
• grenzen en vrijheid	
• imitatie en ingebeelde plicht	
Ik ben	181
6e Couplet: Ik – Over ons pure zelf zijn	182
Mijn lied	182
Jouw lied	184
Het Achtergrondkoor	189
• het lied van mijn ziel	190
• het lied van jouw ziel	195
• ik ben Dat	201
• ik ben Zijn lied	
• de persoonlijkheid en haar behoeften	
• het traumadeel en overlevingsdelen	
De reis van ik naar wij	211
7e Couplet: Wij – Over de reis van ik naar wij	212
Mijn lied	213
Jouw lied	217
Het Achtergrondkoor	222
• ik ben geen solist	223
• jij houdt van mij	224
• sámen zingen	226
• de reis van ik naar wij	228
• met de ogen van het hart	
• de gemeenschap van gelijkgestemden	
• lichamelijke liefde	

Vrij	233
8e Couplet: Ohm – Een lied van eenheid	234
Mijn lied	• een levend deel van het geheel ` 235
Jouw lied	• vrij 239
Het Achtergrondkoor	• een lied van eenheid 240
	• de mantra-ohm 243
	• eenheid in de dagelijkse praktijk 243
	• eenheid en een laatste pleidooi 246
`	• afstemmen van Oh naar Ohm 247
	• ben ik nu af? 249
 Toegift	 255
 Slotakkoord	 256
 Inspiratiebronnen	 258
 Danklied	 259

Voorwoord – Anna Fernhout

Zingen... voor veel mensen is het een beladen woord. Bij stembevrijding willen we de betekenis van zingen terugbrengen naar wat het in wezen is: een natuurlijke vorm van expressie. Eentje die voor iedereen is weggelegd. Zingen is een ruimte waarin we kunnen leren om onszelf over te geven aan de stroom van het leven, in de vorm van de muziek die door ons heen wil bewegen. Hierbij hoeven we onze menselijke worstelingen niet over te slaan of te proberen minder te maken, ze dienen juist als de ingang naar deze ruimte. Want wat blijkt? In alles, echt alles, zit muziek. En onder alles, als we iets ten volle de ruimte geven, zit vreugde.

Stembbevrijding gaat steeds weer over het vinden van de weg naar die ruimte door van krapte naar vrijheid te bewegen, van boosheid naar kracht, van verdriet naar zachtheid en van hardheid naar gevoeligheid. Het werkt nooit als trucje. Het werkt alleen als we echt bereid zijn om onszelf helemaal waar te laten zijn in dit moment en daar in durven te zingen. Al zingend komen we terecht in ruimtes waarvan we verbaasd kunnen denken: Ben ik dit? Ben ik echt zo ruim? Ben ik echt zo groots? Ben ik echt zo gevoelig en krachtig? Heb ik echt zo veel plezier in mij? Stembbevrijding is de beoefening van die nieuwe ruimte in onszelf. En ja, die heeft echt beoefening nodig.

Er zijn allerlei therapieën die ons daarin kunnen helpen. Waarin we kunnen leren om te gaan met ons verdriet, onze boosheid en ons gedoe in relaties bijvoorbeeld. Maar waar leren we om ook onze lichtheid te dragen? Onze volheid te leven? Onze grootsheid te omarmen? Toestaan dat onze ervaring muziek wordt door te zingen, is een unieke manier om ook deze aspecten van onszelf te ontdekken en te laten beklijven.

De wereld heeft stembevrijders nodig. Zodat er overal op allerlei plekken mensen worden uitgenodigd om in die grotere ruimte in zichzelf te stappen. Een van de stembevrijders die al jarenlang mensen hiertoe uitnodigt, is Erica Nap. Vanaf de zijlijn kijk ik al lange tijd met bewondering naar wat zij de wereld in draagt. Erica is een voorganger als het gaat om je eigen unieke pad volgen en daar helemaal in gaan staan. Inmiddels is ze haar eigen stevige pilaar binnen onze cirkel van stembevrijders in het Centrum voor Stembbevrijding. Voor het uitdragen en voeden van dit werk is dat van grote waarde.

Hoewel Erica in haar school voor Vrije Zelfexpressie haar stembevrijderschap ten volle leeft en uitdraagt, is ze toch bij ons teruggekomen in het Centrum voor Stembevrijding. Ze verlangde naar het gevoel van thuiskomen in een groter geheel. Dit is precies de reis die zij ook beschrijft in haar boek: de weg terug van ik naar wij.

We zijn hier op aarde en bewandelen ons eigenzinnige pad vanuit de unieke mens die we zijn. Met ook onze unieke stem en onze typische gebrekkigheden. Tegelijkertijd leeft er in ons allen het heimwee, waar Erica zo mooi over schrijft. Heimwee naar 'thuis', naar de bron waar we uit voortkomen en waarin we ons herinneren dat we op een diepere laag niet anders, maar juist één zijn met alles en iedereen om ons heen. We hebben elkaar op aarde nodig om in die verbinding en dat thuiskomen te kunnen vallen. We hebben het nodig te voelen dat we deel uitmaken van een groter geheel, van een 'samen'. We hebben het nodig onszelf en elkaar hierbinnen te helpen herinneren dat vreugde de grondtoon is in ons bestaan, en liefde de melodie die eruit voortkomt. Zoals Erica schrijft: 'Liefde en vreugde willen gedeeld worden en vermenigvuldigen zich áls je ze deelt. Onze harten stromen als we samen zingen. Zo zijn we bedoeld. Ik weet het zeker.'

'Vreugde, samen, liefde, verbinding...', ben je er nog? Of haak je af bij het lezen van deze grootse en wellicht zoete woorden? Vrees dan niet. Dit is geen zoetsappig boek. Net als stembevrijding geen zoetsappig werk is. Dit is een eerlijk, open en authentiek boek vol wijsheden, gebrekkigheden en diepten die je meenemen langs alle kleuren van het menszijn. In die zin is het boek de expressie van wat stembevrijding steeds weer beoogt te doen: alles te verwelkomen in onszelf, expressie geven daaraan en ontdekken dat in alles muziek zit en dat alles een ingang is naar meer ruimte en vrijheid.

Juist omdat Erica zo onverbloemd schrijft over haar eigen tekortkomingen, angsten, worstelingen en illusies, kon iets in mij ontspannen terwijl ik haar woorden las. Ze laat zien dat juist onze menselijke imperfecties de doorgang kunnen bieden naar het goddelijke dat door ons heen wil stromen. In de vorm van ons talent, ons unieke geven. Wat een opluchting!

Ook voelde ik me opengaan en aangeraakt in een dieper weten, omdat Erica door haar anekdotes heen haar diepte laat schijnen. Ik voelde hoe het lezen me bracht bij de herinnering aan en de verbinding met mijn eigen wonderlijke bestaan

op aarde, met mijn eigen nederige grootsheid. Het bracht me bij m'n wonden en m'n gaven en bij de herkenning dat ik op dit pad niet alleen ben.

Ik kan niet anders zeggen dan dat dit boek een expressie van liefde is. Niet die zoete, liefelijke liefde die graag dingen onder het tapijt schuift maar een aardse, rauwe, diepe, alles omvattende Liefde voor dit menszijn en alles wat dat behelst. Erica neemt je mee langs je verlangens, weerstand, angsten, je talent en brengt je bij je liefde en je grootsheid. En in alles kun je zingen. Het boek ademt passie, levenslust en de boodschap 'Leef mens, leef!'.

Je leest hoe Erica op haar pad als een zaadje ontkiemt, zachtjes groeit, omver wordt geblazen door de wind en vervolgens weer verder groeit en openbloeit. Haar schrijven is persoonlijk, maar laat een universeel verlangen zien dat in ieder mens leeft. Het verlangen om onszelf te zijn en te leven naar wie we in essentie zijn. Ze schrijft en ze leeft een waarheid die we niet vaak genoeg kunnen horen: wees wie je bent, sta voor wie je bent, leef je talent, durf te vallen, sta weer op en godsallermachtig: zing je eigen lied!

Voorwoord bij de muziek – Jan Kortie

Ik zocht en vond een stem in mij

Muziek kan je meenemen naar schoonheid.

Muziek kan je meenemen naar diepte.

Muziek kan je meenemen naar het mysterie van het bestaan.

Muziek kan je terugbrengen bij jezelf, steeds weer.

Toen ik Erica voor het eerst ontmoette en hoorde zingen, werd ik getroffen door de schoonheid van haar muziek. Haar heerlijke stem, haar eindeloze adem, haar muzikaliteit, het was allemaal heel puur aanwezig. En er was in haar van meet af aan ook het verlangen om met die stem uit te reiken. Naar omlaag, naar de diepte in haarzelf, en naar omhoog, naar de bron van het leven. Dat uitreiken bracht, dat is onvermijdelijk, pijnlijke én vreugde en ik heb beide keer op keer mogen horen in Erica's muziek. Telkens als ze haar stem zocht en vond. Daarvan getuige mogen zijn, was altijd een genoegen.

En nu is hier de muziek die dit boek vergezelt. Vol schoonheid en vol uitreiken.

Schoonheid is een fascinerend iets. Je moet er hard voor werken én je krijgt haar cadeau. Schoonheid, zo las ik ooit, 'geeft je de mogelijkheid je band te voelen met de hele schepping'. Dat is niet niks! Schoonheid tilt ons op en is van onschatbare waarde in dit leven. Ik wens je dus echt een ervaring van schoonheid bij het beluisteren van deze muziek. Ik hoop dat je geniet van de puurheid van Erica's stem, van de virtuositeit en de subtiliteit van de muzikanten die haar begeleiden en van de harmonieën die je zomaar zouden kunnen verleiden om mee te gaan zingen.

Gedragen door deze bedding van schoonheid voel je mogelijk ook je eigen verlangen om uit te reiken. Naar binnen, waar alles dat in jou leeft ook muziek wil worden. In ieder van ons zitten tal van vergeten liederen, ze wachten geduldig tot ze gezongen kunnen worden. De toegang kan geblokkeerd zijn geraakt en het openen ervan kan zachtheid en moed van je vergen, maar je zult zien: de muziek zelf is altijd intact gebleven. En reik dan ook uit naar boven, naar het onbenoembare dat ons omvat, naar de stroom van het leven die ons voedt en stevast van verrassingen voorziet. Verwelkom alles. Zoek en vind je stem. En zing.

Voorwoord bij de muziek – Lenny Kuhr

Bij het beluisteren van dit authentieke album 'Het Vergeten Lied' hoor ik het grote herkenbare heimwee. Dit oerheimwee kende ik al als kind en het heeft mijn pad bepaald. Muzikaal en spiritueel. Het is de verfijnde roep uit en van de bron, die de goede verstaander aanspoort die bron, anders gezegd, het bewustzijn dat wij in oorsprong zijn, te herontdekken.

Erica noemt dat heimwee 'Het Vergeten Lied'. Het Vergeten Lied houdt zich schuil en is de grondtoon van alle inspiratie en expressie die daaruit voortkomen. De weerklinken van deze grondtoon zijn talrijk en tijdelijk van aard. Zij komen en gaan, terwijl de grondtoon zelf eeuwig is.

Het engagement van Erica is om spelenderwijs, zowel muzikaal als therapeutisch, de toehoorders op te roepen zich te verbinden met dit vergeten lied en de persoonlijke expressie die zich daaruit vrij wil maken.

Dit is de mooie bezielde uitdrukking die Erica eraan geeft. Gedragen op de vleugels van haar eigen muze.

Inleiding

Omdat jij het bent

Beluister dit lied hier:

*Nog nooit kende de wereld
een leven in jouw naam
en nooit meer zullen sterren
als in jouw teken staan.*



*Geen stem klonk als de jouwe
nooit kwam jouw lied voorbij
geen ziel droeg al jouw gaven
geen mens had lief als jij.*

*Alleen jij kunt met ons delen
de rijkdom die jij kent.
Jouw stem, jouw lied wil klinken,
Omdat jij het bent*

*Zing, zing, zing, zing
Omdat jij het bent*

Waarom ben ik hier? Op deze aarde en in deze tijd. Het is de vraag die we onszelf allemaal vroeg of laat stellen. Het is ook de vraag die we alleen zelf, in de diepte van ons eigen hart, kunnen beantwoorden. Toen ik in 2005 mijn werk als stembevrijder begon, schreef ik bovenstaand lied. Het was de meest passende beschrijving die ik kon geven voor wat ik de mensen die bij mij kwamen wilde toezingen. Mijn intuïtie is dat we niet onderweg zijn naar 'iets' maar dat we onderweg zijn naar de vrije expressie van ons eigen hoogste lied. Dit hoogste lied is verbonden met een idee, een inspiratie, een visioen of een intuïtie over wat wij geloven dat deze wereld zou kunnen of mogen zijn. Ieders hart is drager van een lied dat groter is dan het persoonlijke en dat verlangt om tot expressie te komen in deze wereld. Een heel mooie poëtische beschrijving van dit idee vond ik al in het begin van mijn werken in het boek 'Bezield leven' van Pamela Kribbe. Deze quote vergezelt mij al al die tijd. Zij schrijft:

"Je bent hier niet om anderen te helpen. Je bent hier om je eigen licht te herkennen en te verankeren in de aarde. Je bent hier om oude pijn in jezelf te helen en je te ontplooien naar de verlangens van je hart. Je bent hier om te dansen op de muziek van je ziel. Te bewegen op het ritme van je eigen natuur. Je bent hier om de vreugde te proeven van het zingen van het lied van jouw essentie. Deze diepe, onvoorwaardelijke afstemming op jezelf maakt je vrij."

We zijn hier niet om anderen te helpen. Maar door onze pijn te helen en het lied van onze essentie te zingen op de maat van ons eigen hart, zijn we direct van grote behulpzame waarde voor onszelf en voor de wereld waarin wij leven.

De inspiratie, het lied, dat in ons hart leeft komt als het ware vanuit de toekomst en vanuit de wereld van de Geest naar ons toe. Het is groter dan wijzelf en tegelijkertijd is het diep verbonden met de levenspijn die wij opdoen in deze aardse realiteit. Daar waar onze levenspijn zit, zit ook onze gave.

Zo ben ik zelf van ver gekomen. Afdalen in deze aardse realiteit was een moeizame aanlegenschap. De dramatische uren van en na mijn geboorte bleken bepalend voor de rest van mijn leven. Ik miste de handen die mij veilig opvingen en konden dragen. De warme borst die mij zou voeden. Ik miste de zachte ogen die mij zouden verwelkomen. De jaren die volgden, gaven mij blijkbaar onvoldoende bedding om werkelijk te landen in mijn lichaam. Ik kon mij niet hechten. Ik hield heimwee. Altijd heimwee. Naar de sterren, en nog verder. Naar het thuis vanwaar ik kwam. Ik voelde mij een vreemdeling in dit land. Het maakte mij een zoeker, een a-ziel-zoeker.

Het zoeken strekte zich uit over een lange periode van mijn leven. Ik zocht in verre landen, ik zocht in hoger sferen, ik zocht in de liefde en ik zocht in succes. Heimwee was mijn drijfveer en ik hoopte de pijnlijke aardse realiteit te kunnen ontvluchten als ik vond wat ik zocht. Het zoeken maakte mij uiteindelijk een vinder maar ik vond geen uitweg. Ik vond een inweg. De weg naar 'huis' bleek geen weg terug naar vanwaar ik kwam, maar een weg van indalen in de aardse realiteit, in de diepte van mijn zoekende zelf, in elke vezel van mijn lichaam en in de stilte van mijn eigen hart.

Dichter dan dichtbij, vond ik het land waarnaar ik heimwee had: in de stilte van mijn eigen Ik. En in die stilte... hoorde ik een lied. Niet als muziek in mijn oren maar als de fluistering in mijn hart. Ik proefde een lied van vrede, van vreugde, van liefde en van schoonheid. Een