

Toen zangeres Lenny Kuhr op haar 43e haar stem verloor, kwam ze in een diep proces van accepteren en loslaten terecht. Meditatie hielp haar oude patronen te doorbreken, zodat ze verder kon groeien. Tekst: Jan Denecke, beeld: Saskia van Osnabrugge

‘Om te weten wie ik werkelijk was, moest ik sterven’

#### Wanneer ben je begonnen met mediteren?

‘Het is begonnen als een verlangen om zelf te ervaren wat spiritualiteit is. Ik was 43 en wilde niet uit boeken lezen wat nou een goddelijke ervaring of eenheid is. Ik vond toen een leraar die mij heeft leren mediteren. Al vrij snel ging ik door heel veel angsten heen, en op een gegeven moment brak mijn stem. Het leek alsof de snaren waren doorgesneden. Alsof mijn stem verlamd was. Dit werd alleen maar erger – zo erg zelfs dat ik ongeveer een jaar lang niet heb kunnen praten. In dat jaar heb ik met behulp van meditatie geleerd me zowel te verheffen als door diepe dalen te gaan.’

#### Wat gebeurde er toen je je stem kwijtraakte?

‘Zingen stond voor mij voor wie ik was. Toen ik mijn stem kwijtraakte, kreeg ik te maken met enorm veel angsten: de angst om mijn identiteit kwijt te raken, de angst dat ik nooit meer muziek zou kunnen maken, dat ik niet meer met mijn kinderen zou kunnen praten. Je hebt geen referentie meer van wie je bent. Dat is heel ontluisterend en bevreemdend. Maanden verder kwam ik op het punt dat ik een soort stervensproces doormaakte. Dat was erg heftig, maar om te weten wie je werkelijk bent, moet je sterven. Toen ik door dit proces van verlangen en wanhoop heen ging, kwam er een doorbraak. Een moment van diepe overgave waarin ik een soort stilte voelde. Deze stilte ging heel diep en ik ervoer haar in alles. Ik begon een geluid te horen in mijzelf.

Door te mediteren en de diepte in te gaan, heb ik geleerd een gebied in mezelf aan te spreken dat boven de rede uit gaat. Boven de angsten en gedachten over mijzelf. Er kwam een nieuwe referentie in mijn leven en die is tot op heden altijd in mij gebleven.’

#### Kun je dat spiritualiteit noemen?

‘Wat ik als spiritueel ervaar is dat je door je eigen patronen heen kunt breken. Dat je boven de rede uit kunt denken en voelen, en

dat je vertrouwen hebt. Het proces van sterven is de overgave aan een gebied dat voorbij je eigen patronen gaat. Alsof je door het oog van de naald gaat en dan in een heel stil, nieuw en leeg gebied terechtkomt.’

#### Geeft mediteren houvast?

‘Mediteren is steeds een plek geweest om naar terug te keren. Ik verlangde erg naar meditatie. Hoe moeilijk ik het ook had, ik wist: straks ga ik zitten en kan ik me overgeven aan iets hogers.

Telkens weer breek je door je eigen vormen heen en kom je terecht in een nieuw segment. Je spreekt steeds die laag aan waar je nog niet bent.’

#### Hoe mediteer je?

‘Ik kan gemakkelijk mediteren, hoef er niet voor in een vreemde houding te gaan zitten. Als ik maar mooi rechtop kan zitten. Dan concentreer ik me op een geluid en ga ik vanzelf diep ademen. Het is mijn stiltemoment voordat ik ga slapen, als ik zit te wachten of ga optreden. Daarbij vind ik het mooi om mijn handen open te hebben. Zo sta ik ook vaak bij het zingen, maar ook als ik niet zing, sta ik graag zo. Met deze houding maak je een eigen beker, een vat om te ontvangen. De houding vult mij!’

#### Is zingen ook een vorm van meditatie voor jou?

‘Zang is concentratie, contact met een energie die zowel in je als buiten je is. Je plaatst de toon al in de ruimte voordat je

hem hebt gezongen. Het is een heel bijzonder proces, want je hebt je eigen blokkades op. Bij muziek maken moet je meester zijn over wat je doet. Je moet het helemaal kennen voordat je het kunt overbrengen. Daarin zit een moment van actieve rust waarin je alles geeft en luistert en communiceert met de muzikanten. Dan vloeien de klanken in elkaar over en voel je dat ze samenkomen als een soort fontein. Dat moment is iets heel vitaals, een schepende kracht.’

*Lenny Kuhr (61) brak op haar negentiende door, in 1969, toen ze met het lied De troubadour een van de winnaars van het Eurovisie Songfestival was. In 1980 had ze een nummer-1 met Visite. Naar aanleiding van het programma Op volle toeren met Ali B is onlangs het nummer Spijt uitgekomen, een eigen interpretatie van het nummer Mama sorry van de Nederlandse rapper Keizer. Hoewel Lenny niet van joodse afkomst is, heeft ze het joodse geloof aangenomen en verdiept zij zich in de wijsheid van de kabbala. Lenny werkt momenteel aan een nieuw theaterprogramma dat Liefdeslied gaat heten. Ze is sinds 2003 getrouwd met Rob Frank en heeft twee dochters uit een eerder huwelijk, Sharon en Daphna.*

Meditatie