

HET LEVEN IS EEN BRUG



WILL ADELAAR

*Deze bundel verhalen draag ik op aan
mijn grote liefde Rick*



De teksten en afbeeldingen in deze bundel zijn auteursrechtelijk beschermd. Openbaarmaking ervan is uitsluitend geoorloofd na schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUD

<i>VOORWOORD DOOR ROB DE GRAAF</i>	<i>5</i>
<i>VOORWOORD</i>	<i>6</i>
<i>1. KRACHTIGE ZON</i>	<i>7</i>
<i>2. MOLEN DE ADELAAR</i>	<i>8</i>
<i>3. DE WOONARK WICO</i>	<i>9</i>
<i>4. MET MENSEN WERKEN</i>	<i>10</i>
<i>5. HET LEVEN IS EEN BRUG, BOUW ER NIET JE HUIS OP</i>	<i>11</i>
<i>6. WILLY WORTEL</i>	<i>12</i>
<i>7. DE EERSTE DAG</i>	<i>13</i>
<i>8. ALLE WAARHEDEN ZIJN TIJDELIJKE VERONDERSTELLINGEN</i>	<i>14</i>
<i>9. VRIJE VOGEL IN AMSTERDAM</i>	<i>15</i>
<i>10. DE METROPOOL IN LONDEN</i>	<i>16</i>
<i>11. SAMEN IN HET EEUWIGE NU</i>	<i>17</i>
<i>12. DOOR DE IRRITATIE VAN DE OESTER ONTSTAAT DE PAREL</i>	<i>18</i>
<i>13. VIVE LA VIE! VIER HET LEVEN!</i>	<i>19</i>
<i>14. NON-DUALITEIT IS NEUTRALITEIT: WIJ ZIJN VRIJ ...</i>	<i>20</i>
<i>15. VOOR ALTIJD OVER DE DREMPEL IN INDIA</i>	<i>21</i>
<i>16. MIJN OERLOVER DE ZEE</i>	<i>22</i>
<i>17. VRIJ VAN VERLANGEN OM IN HET NU TE ZIJN</i>	<i>23</i>
<i>18. VAN DOKTER PERFECT NAAR DYNAMISCH ZIJN</i>	<i>24</i>
<i>19. SOPHIA</i>	<i>25</i>
<i>20. DE REIS VAN DE ANDER</i>	<i>26</i>
<i>21. DE MEEUW IN DE SPEELKOOI</i>	<i>28</i>
<i>22. IK SPRING NAAR DE 21STE EEUW</i>	<i>29</i>

INHOUD

<i>23. VALENTIJNSDAG, DE 14E FEBRUARI</i>	<i>30</i>
<i>24. GEBOORTE VAN DE NATUURLIJKE STAD</i>	<i>31</i>
<i>25. ALLES IS IN BEWEGING</i>	<i>32</i>
<i>26. EIGENAARDIGE ONTMOETING...</i>	<i>33</i>
<i>27. DANS HET LEVEN</i>	<i>34</i>
<i>28. BEELDENDE FOTO'S</i>	<i>36</i>
<i>29. DE OCEAAN OMARMEN</i>	<i>37</i>
<i>30. KIJKEN MET DE OGEN VAN DE ZIEL</i>	<i>38</i>
<i>31. OGEN ZIJN DE SPIEGEL VAN DE ZIEL</i>	<i>39</i>
<i>32. DE GEBOORTE VAN EEN BREDER ZICHT</i>	<i>40</i>
<i>33. HERINNERINGEN</i>	<i>41</i>
<i>34. HET LEVEN IS EEN REIS VAN ERVARINGEN ...</i>	<i>42</i>
<i>35. DE TUNNEL VAN LICHT</i>	<i>43</i>
<i>36. ZE WAS MIJN SPIEGEL</i>	<i>44</i>
<i>37. HET LEVEN IS ...</i>	<i>45</i>
<i>38. DE TIJD ...</i>	<i>46</i>
<i>39. IK BEN</i>	<i>47</i>
<i>40. BEGIN</i>	<i>48</i>
<i>41. NAMASTÉ</i>	<i>49</i>
<i>42. DE RESET: IK HEB NU TIJD VAN LEVEN</i>	<i>50</i>
<i>43. DE OMSTANDIGHEDEN</i>	<i>55</i>
<i>44. ER IS ALLEEN MAAR LICHT</i>	<i>56</i>
<i>45. HET KIND IN MIJ</i>	<i>57</i>

INHOUD

<i>46 JIJ BENT ...</i>	<i>58</i>
<i>47 IK ZOEK JOU ...</i>	<i>59</i>
<i>48 DE JOKER IN HET SPEL</i>	<i>60</i>
<i>49 DANKBAARHEID</i>	<i>61</i>
<i>50 DROOM VAN DE ADELAAR</i>	<i>62</i>
<i>51 AMSTERDAM IS VOOR IEDEREEN</i>	<i>64</i>
<i>52 ZE WORDT LANGZAAM IN MIJ GEBOREN</i>	<i>65</i>
<i>53 DE STILTE OMHELST MIJ</i>	<i>66</i>
<i>54 JE KAN NIET TWEE KEER IN DEZELFDE RIVIER SPRINGEN</i>	<i>67</i>
<i>55 DE DANS</i>	<i>68</i>
<i>56 DE DODE HOEK</i>	<i>69</i>
<i>57 DROOMTIJD</i>	<i>70</i>
<i>58 DE ZONNEWIJZER</i>	<i>71</i>
<i>59 TIJDSBELEVING</i>	<i>72</i>
<i>NAWOORD</i>	<i>73</i>

*De verhalen staan op chronologische volgorde en zijn in 11 maanden ontstaan.
Het eerste verhaal dateert van september 2021 en het laatste verhaal van juli 2022.*

VOORWOORD

Will Adelaar is een waarnemer. Met een scherpe blik die haar schrijversnaam eer aandoet ziet ze hoe wonderlijk de wereld is. Of het nu om een vogel in nood op een Amsterdams plein gaat, of over een wonderschone groep zingende vrouwen ver weg in India – het ontgaat Will niet. Als een dorstige wandelaar die eindelijk een koele bergbeek heeft ontdekt drinkt ze gulzig van de levensbron.

Will weet heel goed: alles wat je vandaag nalaat, wat je vandaag niet hoort, niet ziet, niet bedenkt en niet meemaakt, dat haal je morgen niet meer in. En dus: open, die ogen en oren! Hup, de racefiets op en de wereld in!

Mooi en vrolijk is wat Will in die wereld waarneemt heus niet altijd – maar het leven is nu eenmaal geen keuzemenu en dus moet er dóórgegeten worden. Alles wat zich voordoet prikkelt de zintuigen en activeert het brein.

En dus is Will er ook als een heel nauwkeurige verslaggever bij wanneer haar een verkeersongeluk overkomt. Ook dit moet worden meegemaakt, ook dit zal een fragment opleven in het meanderende verhaal dat we ‘een leven’ noemen. “Het is gezien. Het is niet onopgemerkt gebleven,” zoals een groot schrijver het ooit heeft verwoord.

En als ik het woord ‘schrijver’ laat vallen, dan kom ik op die andere kwaliteit waarover Will beschikt: niet alleen ondergaat ze de werkelijkheid om zich heen met een grote gretigheid, maar ze weet ook de woorden te vinden om haar ervaringen, haar herinneringen, haar gedachten te delen met ons, met de lezer.

Will schrijft helder, ongekunsteld en zonder het fatale verlangen om de dingen ‘mooi’ te willen zeggen.

Het klinkt eenvoudig, maar wie het probeert zal snel merken dat het echt zo makkelijk niet is: de dingen zo te beschrijven dat ze ‘echt’ worden. En dat kan Will. Een trotse molen, solitair in het landschap... Een onbekende vrouw die spontaan haar levensgeschiedenis vertelt... Een benauwd gezin waar God belangrijker was dan zoiets als verdraagzaamheid... Als Will het over deze dingen heeft dan word je getuige – dan leen je haar waarnemingsvermogen word je deelnemer aan wat haar overkomt.

Daarvoor kunnen we de schrijver Will Adelaar dankbaar zijn: voor haar vermogen en haar generositeit om ons, de lezers, te laten delen in haar ervaringen. Daar worden we rijker van.

Rob de Graaf.

VOORWOORD

*Ik voelde inspiratie opborrelen om samen met anderen te schrijven.
Vanaf september 2021 ben ik bij het Schrijverscollectief Kantlijn.
Over de jaren heb ik heel veel voor mijzelf geschreven, wat mij inzicht gaf.
Op mijn 40ste ontstond van binnenuit het gedicht 'De Zon'.
Het is een ode aan de levenskracht van de Ziel.
Op mijn 40e stierf mijn grote geliefde aan kanker. Ze was net 35 jaar geworden.
Deze bundel wil ik aan haar opdragen.*

*Het eerste geplaatste verhaal in de Amsterdamse straatkrant Z! is het verhaal van de brug.
Met de woorden van de Boeddha als titel: "Het leven is een brug, bouw er niet je huis op."
Tijdens het 5-jarige bestaan van het collectief dat gevierd werd in Perdu in Amsterdam vertelde ik
het verhaal van 'Dokter Perfect'.
Het duurde lang voordat ik naar buiten wilde komen met mijn korte verhalen. Tot nu toe heb ik vijf
keer met verhalen uit deze bundel in de Z!-krant gestaan. Het belangrijkste vind ik dat meerdere
mensen de gelegenheid krijgen om de verhalen te lezen en te horen.*

*Door dyslexie is het voor mij een grote uitdaging om te schrijven.
De docenten van Kantlijn inspireerden mij juist om te schrijven!
Ze zeiden: "Dat maakt niets uit, begin gewoon met schrijven!"
Elke week op maandag van 14.00 tot 16.00 uur is er weer een andere, gekwalificeerde docent
aanwezig. De onderwerpen zijn verrassend en stimuleren mij. Het schrijven is voor mij intuïtief.
Het enthousiasme voel ik van binnenuit ...*

*Tijdens het schrijven is het stil en juist in die stilte voel ik de verbondenheid met de groep.
Die stilte ervaar ik als ruimte. Voor mijn gevoel stemmen we ons af op wat ik het veld van stilte
noem. Dit veld van stilte komt tot stand door concentratie, het puntgericht focussen op één ding: het
schrijven. Een half uur non-stop schrijven, daarna begint het voordragen aan elkaar. We dragen de
tekst staand of zittend voor en er wordt in stilte naar geluisterd. Juist die stilte
vind ik fijn, het geeft ruimte aan de ander om het verhaal te delen.
De docent heeft voor iedereen wel een persoonlijk woord over de voorgelezen tekst.*

*De rode draad in mijn verhalen zijn mijn levenservaringen die ik graag wil delen.
Op de schrijversclub word ik de filosoof genoemd. Tja, wat is een filosoof?
Ik houd ervan om dieper na te denken over het leven, over mijzelf en de situaties om mij heen. Daar
heb ik een eigen, autonome gedachte over die ik graag deel met anderen.*

*Ik ben dankbaar dat ik veel gereisd heb in mijn leven en daardoor mijn horizon heb kunnen
verbreden. Vanuit dat inzicht is het zicht van de Adelaar ontstaan.
Mijn pseudoniem is Will Adelaar.
De verhalen komen van binnenuit en zijn mijn eigen ervaringen.
Het geheel vormt de Parels in mijn leven.*

Ik wens jullie inspiratie bij het lezen!

Hartelijke groet,

Will Adelaar

KRACHTIGE ZON

*Krachtige zon, verwarm mijn gezicht, huid, hart en botten.
Laat het licht en de warmte doortrillen tot de essentie van mijn bestaan ...
Mag mijn hart uitdijen door de warme vibratie van jou.*

Goddelijk wezen, de kracht van alle leven ...

*Dat ik mijn essentie en oerkracht mag ontdekken, voelen, beleven.
Mijn innerlijk pad waarom ik teruggekomen ben, mag volgen ...
De oerroep mag horen en mij mee laten stromen op de oceaan van het leven ...*

*Laat mij varen en koers zetten naar de essentie waarvoor ik nu hier ben ...
Koers zetten naar mijn innerlijke potentie, waar de oermoeder mij brengt ...
Dat ik haar mag herkennen en erkennen om zo gehoor te geven aan de oerschreeuw
van het leven, uit de essentie van mijn zijn ...*

*Zijn, leven en beleven, in het hier en nu aanwezig zijn ...
Voelen, stromen, vliegen op de kracht van Moeder Natuur.
Ze leidt mij de weg, vanuit mijn innerlijk wordt het leven gewaar voor mij ...*

*De essentie van mijn leven, het zijn in het hier en nu ...
Leven en luisteren naar het innerlijke ritme van mijn hart en mijn innerlijke levensklok ...
Dat ik wakker mag zijn voor de roep van het onbewuste in mij om vanuit mijn ware oerkracht te
kunnen leven ...*

*Krachtige zon, verwarm mijn hart en laat mij vol voor het leven gaan en ervan genieten met
elke ademhaling ...*



DE MOLEN DE ADELAAR

*Ik ben een heel oude uitvinding van Nederlandse bodem,
heb vier wieken en sta in de polder in Wijngaarden.*

*Ik ben een watermolen en stem mij af op Moeder Natuur.
Ze noemen mij een waterradmolen, mijn echte naam is ADELAAR.*

*Als Adelaar kijk ik ver over de velden!
Wanneer het flink waait dan dansen mijn wieken ...
Vele verhalen van de streek krijg ik te horen van de wind.
Ik ben namelijk een helderhorende molen ...*

*De mensen van deze streek vertrouwen mij al hun verhalen toe.
Verhalen die in het verleden niet uitgesproken mochten worden.*

*Hier in de Biblebelt werd het geloof zwaar beleden ...
Dat maakte de mensen bang om te leven vanuit hun hart ...
Er kwam ook veel angst bij om je eigen leven te leven!*

*De familie die hier woont, hoort bij mij en ik bij de familie.
Het uitzicht vanuit de nok is echt wat ze noemen rustgevend.
Als je het aandurft om de trappen omhoog te beklimmen,
ja, dan gebeurt er iets heel speciaals ...
Je ziet de wereld door mijn zicht!*

*Het zicht van de ADELAAR.
Je hebt afstand van de aarde ...
Je vliegt dan boven alles uit ...
Je voelt je vrij en je kan jezelf zijn ...*

*Daarom noemen ze mij de ADELAAR.
Samen met mij voelen ze de Adelaar in zichzelf.*

*Ze nemen afstand van al hun gedachtes ...
De druk van de tijdgeest ...
Hier vinden ze bij mij nieuwe innerlijke rust om weer verder te gaan!*



DE WOONARK WICO

*Op zondag 1 februari 1953 werd de Watersnoodramp geboren.
Overdag kwam er een gigantische storm opzetten.
De zee kwam hoger en hoger totdat de dijken doorbraken.*

*Op het eiland Dordrecht stond een woonark genaamd Wico.
Wico zelf vertelt haar verhaal.
“De eigenaren van de woonark heetten Wim en Corrie.
Wico, mijn naam, was een combinatie daarvan.*

*In het water woonden vele woonarken als groep bij elkaar.
Ik was de oudste van alle woonarken.
Het water bleef stijgen en de woonarken waren in paniek!*

*‘Wat te doen?’, riepen de boten allemaal door elkaar!
Als oudste nam ik het woord en zei:
‘Het is belangrijk om rustig te blijven, alles is in beweging!’*

*Ik heb van mijn grootmoeder geleerd dat meegaan met verandering het beste is.
Ze vertelde mij: ‘Wat er ook gebeurt Wico, heb vertrouwen!
Elk einde opent een poort naar een nieuw begin.’*

*Nu werd het heel stil ...
Samen wachtten we wat er zou gebeuren ...
Het water bleef stijgen, alle woonarken kantelden en tenslotte gingen we kopje onder ...
Het véle water rondom kwam steeds hoger, het was deze oerkracht die alles in zich opslokte.
Het enige wat we konden doen was meebewegen met het water ...*

*Wim en Corrie kwamen laat thuis.
Hun geliefde woonark Wico was gezonken ...
Er viel niets meer te redden ...
Alle herinneringen ...
De foto's en brieven van Indonesië ...
Alles en nog veel meer....
Niets was te redden, alles dreef in het water ...
Ze werden er stil van ... ”*



MET MENSEN WERKEN

*Een aantal jaren geleden had ik een eigen sportschool.
Ik gaf zelfverdediging, conditietraining en ontspanning.
Over de jaren heb ik aan alle leeftijden lesgegeven.
Ik gaf een unieke combinatie door mijn karate-achtergrond en docente
zelfverdediging, yoga en chi-kung.*

*Rond mijn 33e had ik deze ervaring uit de praktijk.
Het geheel heeft een grote indruk op mij gemaakt.*

*Ik gaf les in Buitenveldert waar verschillende activiteiten waren.
De sportzaal grensde aan de keuken waar het extra druk was.
Er werd hard gepraat in de keuken en ik wilde mijn les ontspannen afsluiten ...
Ik vroeg daarom of het wat zachter kon
De vrouw nam het te persoonlijk op en begon nog harder te praten!
Ik sloot de deur om zoveel mogelijk het geluid buiten de zaal te houden ...
Tijdens het afronden van de les zei ik: "Grijp je niet vast aan het geluid en geef het niet je aandacht.
Blijf zo goed mogelijk bij jezelf en concentreer je op je ademhaling."*

*Voor de volgende les wilde ik even met deze vrouw praten.
Haar irritatie was erger geworden ...
Nu begon ze tegen mij te schreeuwen en werd al bozer en bozer ...
Ik dacht: wat is dit?
Dit staat helemaal niet meer in verhouding.*

*Wat is er aan de hand?
Ik merkte dat de andere mensen uit de keuken stilletjes wegslopen ...
Nu werd het heel stil in het gebouw ...*

*De vrouw was rond de 80 jaar.
Alle boosheid van haar lange leven kwam eruit ...
Op mij kwam het over als een vulkaan ...
Ik zag dat ze in haar eigen waas van woede zat en kon haar niet bereiken!
In een flits dacht ik: als dit zo doorgaat, dan krijg ze spontaan een hartaanval!*

*Spontaan ging ik over tot actie ...
Ik spreidde mijn armen wijd uit elkaar en ging zo breed mogelijk staan.
Met een heldere stem zei ik: "Je bent helemaal goed zoals je bent!"
Deze zin bleef ik herhalen om zo tot haar door te dringen ...*

*Na een tijdje werd ze echt rustiger en kwam ze weer tot haarzelf ...
Nu zag ik geen vrouw van 80 jaar meer voor mij ...
Ze was veranderd in een klein meisje dat veel verdriet had gekend ...
Toen werd ze helemaal stil ...
Ik ben dankbaar dat het zo goed is afgelopen ...
Niets is persoonlijk ...*



HET LEVEN IS EEN BRUG, BOUW ER NIET JE HUIS OP

Is het een brug te ver?

Ik ga naar binnen en ontmoet de STILTE.

Hier zijn alle antwoorden.

Ze lopen over de brug naar buiten.

De brug nodigt mij uit en zegt:

“KOM, IK BEN DE TOEKOMST.

TRAVELING LIGHT, neem zo min mogelijk mee!

Alleen de essentie die je kan dragen in je knapzak.

GRIJP NIETS VAST,

HOUD BEIDE HANDEN VRIJ!”

Ik voel mij uitgenodigd door de brug,

vertrouw erop dat ze mij draagt, op weg naar de overkant.

Er is hier veel LICHT.

“Namasté”, groet ik haar en zie dat ze overgaat in de regenboogbrug in mijn hart.

Nu loop ik blij met een licht gemoed verder, hoor de brug nog lachend na in mijn hart zeggen:

"HET LEVEN IS EEN BRUG,

BOUW ER NIET JE HUIS OP."



WILLY WORTEL

Willy Wortel vertelt: “Wees de uitvinder van je leven!
Weet je, alle inspiraties komen vanuit een lichtflits van binnenuit.
Het is het lampje dat brandt op mijn derde oog ...
De uitvindingen komen door mij heen

Mijn inspirerende voorbeeld is Einstein.
Hij beleefde een lichtflits van helder weten.

Einstein gaf zich over aan de droom die helder tot hem sprak.
Rustend in een schommelstoel zat hij daar met zijn sleutels in zijn hand en
een ijzeren bord op de grond.
Langzaam viel hij in slaap ...

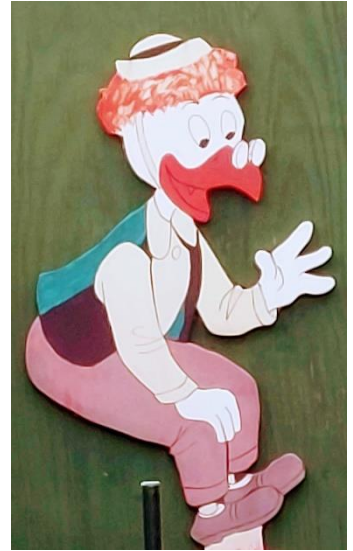
Op het moment van ontspanning vielen de sleutels uit zijn hand.
Het ijzeren bord diende als wekker ...

Spontaan kwam de zojuist beleefde droom weer tot leven!
Zo werd de relativiteitstheorie $E=mc^2$ geboren.
De droom vertelde Einstein dat het beeld dat we van snelheid hebben relatief is.

Als voorbeeld: wanneer je bij de spoorwegovergang van de trein wacht,
dan zie je de trein in een razend tempo voorbijgaan.
Voor de mensen in de trein is de ervaring van snelheid weer een heel andere beleving.

De formule $E=mc^2$ staat voor energie (E) is gelijk aan massa (m) vermenigvuldigd met de
lichtsnelheid (c) in het kwadraat.
De lichtsnelheid is constant 300.000 km per seconde.

Er is een innerlijke wijsheid en tijd.
Op de innerlijke tijd worden alle antwoorden geboren.”



DE EERSTE DAG

De eerste dag.

*Ik word wakker en realiseer mij dat het leven een droom is!
Wakker geschud uit de grootste nachtmerrie van mijn leven.*

*Mijn vriendin had plotseling te horen gekregen dat ze kanker met uitzaaiingen had.
Er was niets meer aan te doen.*

*Na een kort ziekbed was het haar tijd om te gaan ...
Ze was 35 en ik was net 40 geworden.*

De eerste dag.

*Ik ga van huis onderweg naar haar crematie.
Ik loop buiten op straat, het is maandag, marktdag.
Als in een flits word ik geraakt,
realiseer mij dat ieder mens in een eigen wereld leeft.*

*De eerste dag van een ander leven ...
Ik ga op mijn 40ste een ronde, oude poort door.
Hier bestaat geen tijd en ruimte.*

*Het leven is een droom.
Ik ben wakker geworden!*



ALLE WAARHEDEN ZIJN TIJDELIJKE VERONDERSTELLINGEN

Geboren uit hetzelfde nest en elkaar toch niet begrijpen ...

Het vastgrijpen van een mening maakt dat je minder openstaat voor de ander.

Alle waarheden zijn tijdelijke veronderstellingen.'

*We kijken vanuit onze eigen binnenwereld naar buiten
en kleuren zo de wereld om ons heen.*

*Worden als een kind.
Vrij zijn van 'de groeven van een oude speelplaat',
zo moet het, zo hoort het.*

*Alle concepten loslaten.
De levenskunst is om je eigen muziek te maken
en vanuit het ZELF je levensconcert te zijn ...*

*Worden als een kind, zijn in het nu.
Onbevangen ...
Vertrouwen hebben in het eeuwige nu ...*

IK BEN VRIJ



VRIJE VOGEL IN AMSTERDAM

*Elke dag is een nieuwe dag.
Sofie voelt zich een vrije vogel.
In de ochtend wordt ze wakker van de vogels.
Dat is voor haar het mooiste ochtendconcert!*

*De eerste zonnestralen op het balkon ...
Koffie als ontbijt.*

*Sofie woont in haar Zonnehuis ...
Ze heeft haar eigen nest in de stad.*

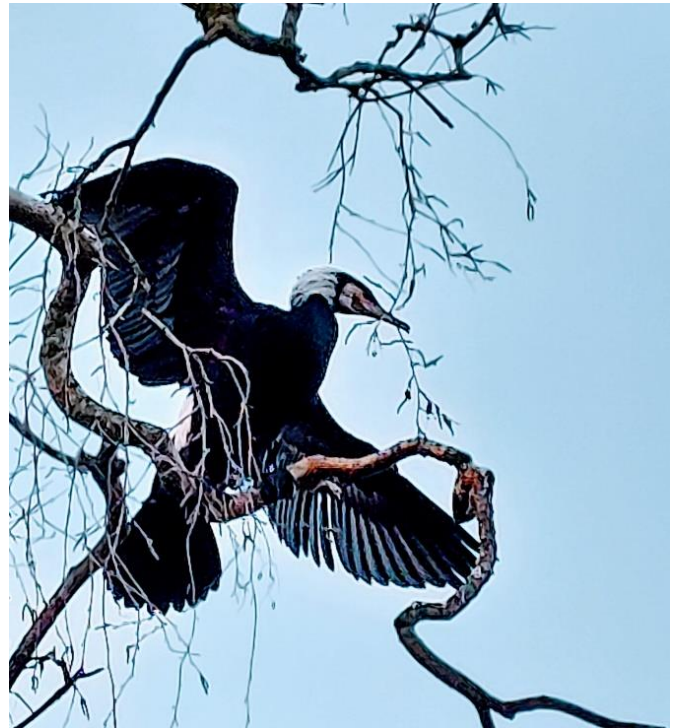
*Haar omgeving is vertrouwd
En elke dag weer anders....*

*Sofie wandelt graag langs het water.
Ze noemt het de spiegel van de stad.*

*Sofie houdt veel van de stem van het water
die zegt: "ALLES IS IN BEWEGING!"
Steeds weer opnieuw, als een mantra.
Dat geeft haar veel INNERLIJKE RUST ...*

*Plotseling zit daar een grote zwarte vogel.
Ze ziet de aalscholver voor de eerste keer.
Wat een bijzondere vogel ...
Deze oervogel spreidt de vleugels om in de zon te drogen.*

*Sofie woont in deze mooie en bijzondere stad
Samen met vele, vreemde vogels ...
Daarom voelt Sofie zich hier thuis!*



DE METROPOOL LONDEN

*Rond mijn 19e levensjaar woonde ik in Londen.
De gigadrukte van de ondergrondse metro was een aparte gewaarwording voor mij.*

*Als mieren bijeengekomen, zoveel mensen ...
Ondanks dat voelde de sfeer ontspannen en rustig.
Dat was een bijzondere gewaarwording.*

*Iedereen was onderweg naar ergens, nergens ...
Uit het niets kwam voor mij plotseling een harde stem door de ruimte: "Mind the gap."*

*Ik keek verwonderd om mij heen.
Waar kwam dit vandaan?
En wat had het te betekenen?*

*Er gebeurde niets.
Niemand maakte zich druk.
De stemming bleef even stil en ontspannen als daarvoor.
Veel mensen stapten uit, hun bestemming tegemoet.*

*Opnieuw zijn duizenden mensen in de metro.
Als in een flits is het mij nu duidelijk!
De stem "mind the gap" is een waarschuwing voor het uitstappen!
Er is namelijk een open ruimte voordat ik op het perron stap.
"Mind the gap" zit nu voor altijd in mijn mind ...*

*Rustig blijven en zijn
in de metropool Londen.*



SAMEN IN HET EEUWIGE NU

*De vlucht van de Adelaar.
Ik ben terug in het regenwoud.
De jungle waar het mysterie begon.*

*De sjamaan zit recht tegenover mij,
stralend in het volle zonlicht*

*Ik stem mij af op haar.
Voor mijn ogen verandert ze
in een grote heldere zon
met gouden stralen!*

*Ze straalt veel licht, liefde, kracht en wijsheid uit.
Dit voelt als ware voeding voor mijn ziel!*

*De sjamaan zingt mijn levenslied.
Ze weet en ziet alles.
Op de vlucht van de Adelaar
heeft ze totale overzicht.*

*Haar heldere stem resoneert diep in mijn ware zelf
en stroomt het spirituele hart binnen!*

*Ik ben het helder weten.
De bron van binnenuit*

*Inwijding door de vrouwelijke sjamaan.
Alles komt samen.
Samen in het eeuwige nu.*



DOOR DE IRRITATIE VAN DE OESTER ONTSTAAT DE PAREL

*Ik fiets 's avonds op het Leidseplein.
Een groepje mensen is vlak bij het zebrapad.
Ik rem en laat ze voorgaan.
Plotseling uit het niets voel ik een shock door mijzelf en mijn
racefiets gaan. Ik word van achteren aangereden door een
andere fietser. Gelukkig is mijn reactie snel!
Ik sta met beide benen op de grond en loop geen blessure
op! Het achterwiel van mijn racefiets is wel totaal
dubbelgeklapt.*

*Achter mij staat een jonge meid stil met haar fiets in de hand.
Ook zij is gelukkig niet geblesseerd!
Door haar stevige stadsfiets heeft zij geen schade opgelopen.*

*Ze kijkt onverschillig en wil gelijk verder fietsen.
Ik ben haar voor en vraag haar telefoonnummer.
Helaas is ze te dronken, ze kan het zich niet herinneren.*

*Haar vriendin komt nu hard aangefietsd.
Ze kijkt één seconde naar de situatie ...
Dan zegt ze tegen haar vriendin: "Kom we gaan."
Opnieuw wil ze wegfietsen ...*

*Ik ren haar achterna en trek haar aan haar mouw.
En zeg: "Meissie, dat kan je niet maken, straks overkomt het jou!"*

*Even lijkt het erop of we echt contact hebben en breek ik door haar waas van dronken zijn heen. We
kijken elkaar recht in de ogen, dan is het moment alweer voorbij ...
Ze wil weg en ik realiseer mij: er is niets aan te doen. Ik laat het los en laat haar gaan.*

*Nu bekijk ik mijn racefiets en bedenk: wat is wijsheid?
Van fiets naar schroot in één seconde ...
Uiteindelijk zet ik deze vast aan een boom.*

*Als in een flits zie ik opeens het vertrouwde Leidseplein door een andere bril ...
Ik zit niet meer in mijn lichaam en vlieg erboven als een Adelaar.
De mensen op het terras verderop zijn nu heel ver weg voor mij.
Ik aanschouw mijn leven op een afstand.
Het is niet echt, ik kijk naar een film!
Het leven is een toneelstuk, ik acteer even niet meer mee ...*

*Achteraf voelt deze ervaring als een groot cadeau ...
Voortaan maak ik mij minder druk om alles, omdat ik weet dat het leven een film is!
Door de irritatie van de oester ontstaat de Parel*



*VIVE LA VIE!
VIER HET LEVEN!*

*Het leven is een feest, maar je moet wel zelf de slingers ophangen.
Over de eeuwen heen zijn er twee bijzondere natuurfeesten geweest.
Ze waren een ode aan Moeder Natuur: het midzomer- en midwinterfeest.
Het midzomerfeest verwijst naar de zomerzonnnewende op 21 juni.
De voorchristelijke feestelijkheden die hier mee gepaard gaan in voornamelijk Noord-Europa.
Dit feest werd verchristelijkt tot de feestdag ter ere van de geboorte van Johannes de Doper op 24 juni. De winterzonnnewende op 24 december werd verchristelijkt tot het kerstfeest.*

*HET GAAT OVER HET VIEREN VAN HET LEVEN, DE LEVENSKRACHT IN DE NATUUR.
HET IS HET FEEST VAN DE HOOP, DE TERUGKEER VAN HET LICHT EN HET NIEUWE
LEVEN.*

Nu in deze bijzondere tijd waarin we leven, is de roep van Moeder Natuur heel helder te horen: "Ga van consumeren naar consuminderen."

Nu is het de innerlijke tijd om deze twee natuurfeesten in ere te herstellen, om ze zo opnieuw een plaats in ons leven te geven.

Los van je persoonlijke spirituele voorkeur kan iedereen aan deze twee feesten deelnemen.

Het feest is een ode aan Moeder Natuur, het leven, de zon en de atmosfeer om de aarde die maken dat het leven mogelijk is.

Laten we deze feesten weer vieren, uit liefde en compassie voor het leven en voor onszelf.

In gedachte zie ik het voor mij: een groot energieveld dat in de natuur aanwezig is.

Ik zie voor mij dat we elkaar inspireren met verhalen en gedichten.

Er is gelegenheid tot creatieve expressie in kunst, zang en dans.

Twee natuurfeesten om samen de creatieve levensenergie te laten stromen, delen, beleven

VIVE LA VIE, VIER HET LEVEN!



NON-DUALITEIT IS NEUTRALITEIT: WIJ ZIJN VRIJ ...

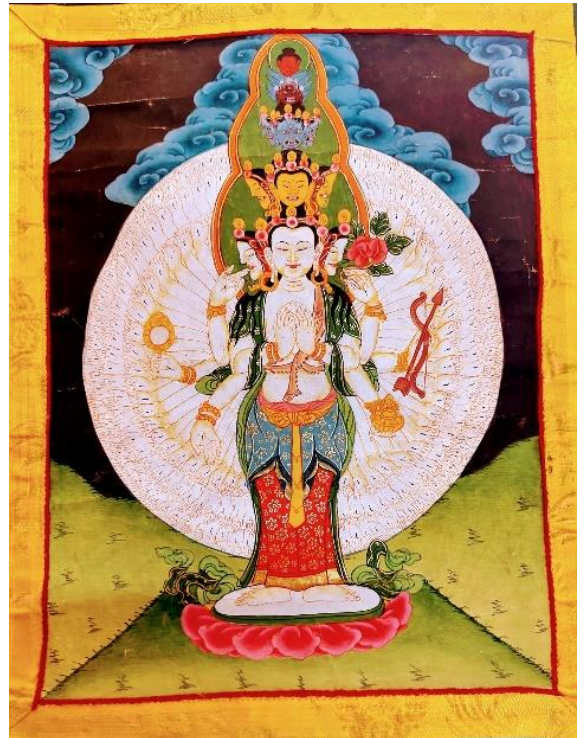
*Non-dualiteit is geen oordeel hebben.
Door te oordelen pakken we het vast.
Wat we vastpakken pakt ons vast.
Door het grijpen naar een oordeel raken we erin verstrikt.
Dan zijn we gevangen...*

*Zo ontstaat de wereld om ons heen van 'wij en zij'.
Accepteren wat er is, naar binnen gaan.*

*Vraag jezelf af: wat doet het met mij?
Alle spiegels die van buiten op ons afkomen.
Ze reflecteren naar onze eigen binnenwereld.
Hierdoor leren we onszelf dieper kennen.
Door de reflectie van de buitenwereld.*

*Je hebt niet altijd een keuze in wat er op je afkomt. Wel hoe
je er mee omgaat!
Hoe ga je om met wat er om je heen gebeurt?
De focus ligt op je eigen keuze.*

*Door neutraal te zijn, er geen oordeel over te hebben.
Dan zijn we vrij ...
Laat de levensenergie door je heen stromen.
Non-dualiteit is neutraliteit: wij zijn vrij!*



VOOR ALTIJD OVER DE DREMPEL IN INDIA

*Op mijn 36e reisde ik voor de eerste keer naar India.
Een totaal andere wereld ging voor mij open!
Ze deed mijn fundament trillen ...*

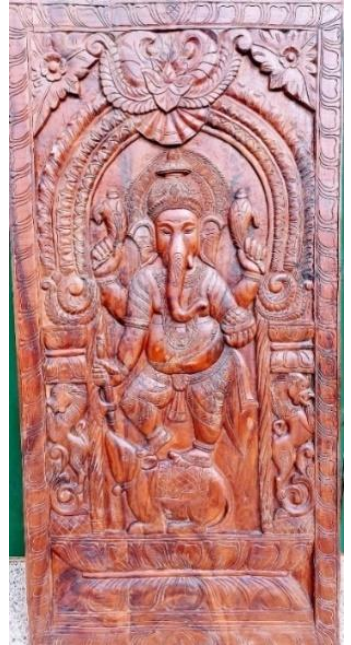
*Zo ging ik voorgoed over de drempel.
Door een oeroude poort van bewustzijn ...*

*Een van mijn belangrijke ervaringen van India zijn de mantra's.
Het was een stralende dag, ik was in Varanasi, een stad in India.
Plotseling stond daar een groep vrouwen bij elkaar in een cirkel te zingen.
Ze waren gekleed in prachtige sari's met heldere kleuren.
Het zag eruit als een grote regenboog van kleuren ...*

*Ik bleef aandachtig stilstaan en luisteren ...
De vrouwen zongen mantra's, ze klapten daarbij ritmisch in hun handen.
Als een flits kwamen de mantra's tot mij en voelde ik ze resoneren in mijn hart.*

*Ze waren als zaad al aanwezig in mij, nu kregen de mantra's plotseling weer water ...
De mantra voelde als een diepe herkenning!
Een warme stroom van energie vond haar weg naar buiten.
De mantra wilde geleefd worden ...
Over de drempel in India.
Door de mantra was er een sprong in mijn bewustzijn!
Opeens stond ik daar ook in de kring, tussen de groep vrouwen.
Ze lachten naar mij en ik voelde mij welkom.
Onze ogen ontmoetten elkaar, ze spraken als de spiegels van de ziel.
Er was geen verschil meer tussen mij en zij ...
Ik werd opgenomen in hun midden, samen werden we een met de mantra.*

*Deze onvergetelijke ervaring bewaar ik voor altijd in mijn hart.
Voor mij zijn mantra's de Parel van India!
Ze zijn voor altijd bij mij en verrijken mijn leven elke dag opnieuw!
Voor altijd over de drempel in India.*



MIJN OERLOVER DE ZEE

*Bij de zee in Bergen.
De zee zien doet mij beseffen dat ik leef!
Ik spreid mijn armen als de vleugels van een Adelaar om haar te begroeten.*

*De kracht van de zee is pure levensenergie.
Het is eigenlijk niet te omschrijven, het is 'beyond words' ...*

*Ik voel bij de zee alles ruimer worden.
Ze geeft mij 'room to move',
ruimte om te kunnen bewegen en zijn ...*

*De zee, deze oerkracht van de natuur waar ik zo veel van houd.
Elke keer is ze weer anders, elke keer voel ik haar dieper in mijzelf resoneren ...*

*Op dit moment kan ik zo ontzaglijk ver kijken.
Het is zo helder dat ik erin opgenomen word.
Ik voel mij een Adelaar.
Dit is ware vrijheid voor mij.
Zover kunnen kijken voedt mijn ziel!
De zee en mijn hartslag zijn een geworden ...*

*De zee fluistert in mijn oren en zegt:
"Laat los! Alles is in beweging.
Er is alleen het eeuwige Nu.*

*GO WITH THE FLOW
AND ACCEPT THE UNACCEPTED."*

*Haar woorden sla ik op in mijn spirituele hart.
De zee zit in mij, dit eeuwige beeld dat ik mag zien.
Door de ogen van mijn ziel.*

*De zee en mijn ziel zijn een
geworden.
Dit is leven, dit is ware vrijheid.
Het innerlijk huwelijk met mijn
OERLOVER DE ZEE!*



VRIJ VAN VERLANGEN OM IN HET NU TE ZIJN

*Mijn wieg stond in de Biblebelt van Zuid-Holland.
Ik zag een hele wereld buiten en dacht: daar wil ik naar toe!
Zo verlangde ik naar vrijheid om mijn eigen leefstijl te leven ...
Mijn vader zei: "Op je 18e ben je volwassen, dan kan je doen wat je hart je ingeeft."
Het wachtte was lang, ik was net 18 jaar en vloog mijn vrijheid tegemoet ...*

*Het diepe verlangen naar vrij zijn ...
Het uitte zich bij mij in een grote behoefte om te reizen.
Ga nooit op reis zonder een koffer met dromen ...
De wens om naar India en Indonesië te gaan, dat heb ik mogen meemaken.
Het zijn de Parels van de herinnering die ik voor altijd met mij meedraag ...*

*Op mijn 36ste was ik in India in Varanasi, de oude naam is Benares.
Het is een heel bijzondere, oude plaats in India.
De Hindoes geloven dat wanneer je hier sterft en gecremeerd wordt bij de Ganges
je niet meer terug hoeft te komen naar deze aarde!
Zo is Varanasi een Poort naar het hoger bewustzijn ...*

*Hier was ik dan in Varanasi en verplaatste mij in een riksja.
De straten krioelden van de mensen.
Ik werd opgenomen in een kakofonie van duizenden geluiden ...*

*In een flits realiseerde ik mij dat ik niet mijn to-dolijstje kon afhandelen en liet het los.
Van binnenuit ontstond er een diepe glimlach ...
Ik besepte dat ik vrij wilde zijn van het willen en verlangen naar ...
Toen voelde ik mij van binnen vrij worden en gaf mij over aan de flow van India!*

*Daarna ging ik terug naar Mother Ganga, de Ganges,
nam de boot over het heilige water en zag de lijkverbranding op een afstand ...
Zo aanschouwde ik de vergankelijkheid van het leven ...*

*Ik keerde naar binnen en werd stil ...
Van verlangen naar dynamisch zijn ...
Vrijheid is de kwaliteit van mijn Ziel.
Ik ben vrij van verlangen om in het Nu te Zijn.*



VAN DOKTER PERFECT NAAR DYNAMISCH ZIJN

*Er leefde niet lang geleden een dokter met de bijnaam dokter
Perfect. Hij maakte zich druk om van alles en nog wat ...
Daarna ging hij ook nog op zijn tenen lopen om het allemaal nog
beter te willen doen.
Perfectie en controle stonden hoog in zijn vaandel.
Het waren toverwoorden waar het hele leven om draaide ...*



*In de nacht mocht hij eindelijk dat masker afleggen!
Daarachter zat zijn natuurlijke, ware gezicht.
Alle menselijke eigenschappen en emoties waren daarop te lezen,
zoals te veel van zichzelf verwachten en daardoor ook te veel van anderen ...
Ook pijn en woede waren er te lezen en daarachter lag dan weer verdriet.*

*Hij kon de slaap niet vatten, omdat hij zich moeilijk kon overgeven aan het moment ...
De achtbaan waarin hij overdag zat, liet hem niet los.
Heel zacht hoorde hij nog op de achtergrond zijn innerlijke stem
die zei: "Is dit echt wat je wilt, wat doe je met je tijd en heb je tijd van leven?"*

*Het werd ochtend, de zon scheen de kamer binnen.
Het voorjaar stond voor de deur, de lucht was helderblauw ...
De warmte zat al in de lucht en de vogels lieten hun ochtendconcert horen.*

*Het leek nu wel of alles tegelijk gebeurde, het was anders dan anders ...
Het masker was verdwenen, in plaats daarvan lag er een briefje met het volgende bericht.
Het masker zei: "Ik ga weg en ben niet meer te vinden.
Mijn tijd als masker zit erop, ik ga nu weg om niet meer terug te komen!
Jouw leven begint hier in het dynamische zijn."*

*Het woord dynamisch zijn bleef als een echo doorklinken in zijn oren.
Het ging over in de stem van zijn binnenste die hij nu gelukkig wel helder kon horen!
Dynamisch zijn, het werd een lied dat uit het hart omhoog borrelde.
Hij kon niet anders dan ernaar luisteren, het klonk als de mooiste muziek in zijn oren ...*

*De stem ging verder en zei: "Perfectie en controle zijn illusies.
Het is als drijfzand, je kan er niet op bouwen ...
Geweld en hebzucht eindigen waar liefde en compassie beginnen.
Lief zijn voor jezelf en je medemensen, dat is het belangrijkste in het leven!
Dat is wat de wereld nodig heeft: compassie, verbinding vanuit het hart.
Kom uit je eigen matrix, je bent te veel ingezoomd.
Zoom uit!
Zie het geheel ..."*

Van dokter Perfect naar dynamisch zijn.

SOPHIA

*Bij het opruimen van mijn ouderlijk huis vind ik een oude doos.
Vol met foto's en brieven uit het verleden.
De herinneringen kwamen opnieuw aan het licht ...
Een foto intrigeerde mij, ze was van meer dan een eeuw geleden ...
Ik zie een jonge, daadkrachtige vrouw staan.
Op de achterkant van de foto staat Sophia, geboren in Amsterdam op 2 juni 1900.
Ze leefde in een andere tijdgeest met strakke normen en waarden!*



Sophia vertelt haar eigen verhaal:

*"Als kind was ik sportief, hield van de natuur en paardrijden.
Ik voelde een hunkering in mij om de wijde wereld in te gaan!
Het leven was saai om mij heen, ik wilde reizen, de wereld zien ...*

*Wat waren mijn mogelijkheden in die tijd als vrouw?
Ik had behoefte aan een andere vrouw die mij inspireerde
Die vond ik in Alexandra David Neel.
Zij was een ontdekkingsreiziger en geboren in 1868.*

*Daarom koos ik bewust voor het beroep van verpleegster.
Ik ging werken bij het Rode Kruis en kwam zo op heel veel verschillende plaatsen in de wereld.
Deze organisatie was opgericht in 1864 om zieken en gewonden tijdens militaire operaties bij te staan.
Het werk als verpleegster in vele rampgebieden was zeer intensief.
We werkten vaak 80 uur per week ...
In totaal heb ik 30 jaar bij het Rode Kruis gewerkt.
Het werd tijd om te stoppen en het rustiger aan te doen ...*

*Daarna heb ik vele jaren in een vrouwengroep gewoond.
Het was een community waar we alles deelden met elkaar.
Deze levensvorm sprak mij erg aan.
Ik had geen behoefte om alles voor mijzelf te hebben.
Daarnaast vond ik het fijn om te delen.
Verder vond ik het verrijkend om met andere vrouwen te wonen.
Deze vrouwen waren ook onafhankelijk en erg op hun vrijheid gesteld.
Daar had ik zelf ook de meeste behoefte aan!*

*Het voelde terugkijkend als een nieuw leven ...
De buitenwereld werd langzaamaan minder belangrijk voor mij.
Ik ging meer mediteren en er later ook les in geven.*

*Meditatie gaf mij innerlijke rust om alles te accepteren!
Mijn binnenwereld was groter geworden.
Ik maakte reizen voor mijn plezier en ontspanning met vrienden.
Over de jaren leerde ik wat mijn naam Sophia betekende:
de wijsheid in mijzelf te kunnen voelen en erop vertrouwen."*

DE REIS VAN DE ANDER

*Er staat een vrouw te luisteren naar de muziek buiten het Centraal Station in Amsterdam.
Het valt me op dat ze apart gekleed is in een zwart-wit geblokt pak.
Heel vluchtig is er even oogcontact.
Deze vrouw staat nu plotseling naast mij ...
Ze zegt: "Hallo, ik heet Eva, ga je met mij mee?"
Ik reageert verbaasd en zeg: "Nee, ik ga niet met je mee."
Ze gaat niet weg en blijft aandringen ...
Er klinkt wanhoop door in haar stem ...
Wat wil ze van mij?*



*Wat is wijsheid? Dan zeg ik: "Weet je wat ik wel met jou wil doen?"
Eva kijkt me nu recht aan en is even helemaal stil ...
Ik wil wel een kop koffie met jou gaan drinken!
Enthousiast zegt ze: "Oké, ik weet wel een leuke plek."
Eva loopt nu richting de rosse buurt.
Bij de Zeedijk aangekomen zegt ze: "Hier wil ik met jou koffiedrinken."*

*Ik wacht af en ben benieuwd ...
Eva begint te vertellen: "Ik ben ergens in Europa geboren en mijn echte naam is niet Eva."
Na een tijdje vertelt ze dat haar leven thuis niet uit te houden was ...
"Mijn beide ouders konden niet voor mij zorgen ...
Ik werd verkracht door mijn vader ...
Als goed katholiek ging hij dan biechten.
Dan kreeg hij van de pastoor te horen dat zijn zonden werden vergeven ...
Ik had geen leven en vluchtte weg de wijde wereld in ..."*

*"Na vele omzwervingen belandde ik in de prostitutie ...
Ja, het is bekend dat veel vrouwen zo in de prostitutie belanden ...
Weet je, ik wil graag mijn levensverhaal vertellen aan jou ...
Het verhaal moet eruit, anders barst ik uit elkaar ...
Sommige beelden blijven terugkeren ...
Ik hoop door ze met jou te delen dat ik ervan afkom ...
Wil je wat ik je nu ga vertellen onder ons laten?"
"Ja, dat is goed," zeg ik, "vertel maar wat je kwijt wil."*

*Ze gaat terug in de tijd ...
Haar diepste gevoelens vinden nu een weg naar buiten ...
Het komt van een plaats diep van binnen die lang op slot heeft gezeten.
Aandachtig luister ik met veel empathie naar haar bewogen verhaal ...*

*Na een tijd heeft Eva alles gezegd ...
Stil kijkt ze nu voor haar uit ...
"Het was goed voor mij om het verhaal eruit te gooien ...
Nu besef ik dat ik echt met de prostitutie wil stoppen ...
Ik zie nu meer de rode draad in mijn leven."
Ook ik ben er stil van en zeg: "Dankjewel voor je vertrouwen."*

*Ik zie haar opluchting en haar inzicht ...
Nu lacht ze een diepe, heldere lach ...
“Ja, het is goed dat je alles gezegd hebt, het blijft onder ons.”
Ik geef haar een knuffel als afscheid.*

*Nu draai ik mij om en kijk ook niet meer achterom!
Wat een bijzondere ontmoeting ...
Het was een reis naar de ander ...
Bij elke stap ben ik mij extra bewust dat ik uit haar reis loop ...
Met elke stap omarm ik mijn eigen leven weer heel bewust.*

*De reis van de ander ...
Deze ontmoeting weet ik nu na 35 jaar nog steeds!
Met haar meegaan voelde als een reis ...
Ik reisde naar haar wereld.
Als toeschouwer zag ik waar ze allemaal doorheen was gegaan ...*

*Door open te staan voor haar verhaal en objectief te luisteren naar de ander.
Het voelde voor mij als meeleven en niet als meelijden ...
In empathie met de ander kunnen zijn ...
Dat was wat het voor mij betekende ...*



DE MEEUW IN DE SPEELKOOI

*Ik loop langs het water.
Het is een heldere winterdag.
De zon staat hoog aan de hemel.
Het nieuwe jaar van 2022 is net begonnen.*

*Links van mij staat een speelkooi voor kinderen om in de voetballen.
Ze is leeg of toch niet ...
In de hoek van de kooi zit een meeuw gevangen.
Ze is naar binnen gevlogen en kan de uitgang niet meer vinden ...
Ik kijk op een afstand toe.
De meeuw vliegt steeds tegen de tralies van de kooi.
Haar kop kan er net wel door ...
Ze trekt haar vleugels helemaal in om zich zo smal mogelijk te maken.
Helaas, ze zit gevangen ...
Ze blijft het proberen.
Haar levenskracht is te groot, ze geeft niet op ...*

*Nu stap ik zelf de kooi binnen.
Ik praat tegen haar en probeer haar de opening te laten zien.
Ze vliegt omhoog op zoek naar haar vrijheid.
Maar ook hier is een net gespannen ...
Ik kijk naar haar en bedenk: wat is wijsheid?
Plotseling hoor ik mijn intuïtieve stem duidelijk zeggen: "Gooi je jas over haar heen."
Ja dat is het!*

*Heel rustig lopend en pratend kom ik langzaam dichterbij.
Ik zeg tegen haar: "Ik ga je helpen, je bent zo weer terug in je vrijheid."
Nu reageer ik razendsnel en gooi mijn jas over haar vleugels.
De kop is nog vrij ...
Haar snavel is wijd open.
Ze kijkt mij met grote ogen aan ...
Ik loop zo snel mogelijk door de poort naar buiten ...
Dan buig ik mijn knieën om haar neer te zetten op de grond.
Alles gebeurt nu heel snel.
Als in een flits stapt ze uit de jas en vliegt haar vrijheid tegemoet.
Ik kijk haar na.
Al hoger en hoger vliegt ze in de heldere blauwe lucht.
De zon straalt op haar verenpak ...*

*Ik voel blijdschap in mijn hart ... en kan haar vrijheid voelen.
Doordat je jezelf liet helpen, meeuw, gaf je jezelf de vrijheid terug waar je zo naar verlangde.
De meeuw is uit de kooi.
Ze is vrij ...*

PS Waargebeurd verhaal, januari 2022.



IK SPRING NAAR DE 21e EEUW

*Het is zo ver, ik ben gesprongen naar de 21e eeuw!
Zo voelt dat voor mij ...
Via de oude telefoon zonder internet nu naar een computertelefoon ...*

*In januari 2022 hoorde ik het bericht dat de 3G eruit gaat.
Vrij plotseling in een gesprek is de verbinding verbroken ...
Ik kon niemand meer bellen, behalve het noodnummer ...*

*Nu ben ik met jullie mee gesprongen naar de 21e eeuw.
Zwetend stond ik in de winkel ...
Waar ik anders de warmteyoga voor nodig had,
droop nu het zweet spontaan over mijn rug!*

*Wat was de juiste keuze, welke telefoon?
Zoveel keuzes!
Vrienden hebben me wel geadviseerd ...
Uiteindelijk moet ik zelf beslissen wat ik wil aanschaffen.*

*Het is een Samsung geworden, ik maak nu weer wat foto's.
Ik was ruim 12 jaar met foto's maken gestopt.
Wanneer ik iets mooi vond, maakte ik een foto in mijn hoofd ...
Er zitten veel mooie foto's helder opgeslagen in mijn geest.*

*Nu met deze smartphone maak ik voornamelijk foto's van de natuur.
De zon vangen op het juiste moment en dan op de foto vastzetten ...
Ik maak niet de foto, de foto wordt gemaakt door het moment!
Het zonlicht maakt de foto ...*

*Er zit gelukkig een uitknop op mijn smartphone ...
Ja, ik ben online thuis, maar wil niet aan een lijntje zitten wanneer ik dat niet zelf wil ...
Ik wil niet dat de smartphone 'bezit van mij neemt'.*



VALENTIJNSDAG, DE 14E FEBRUARI

*Ja, waar komt die dag eigenlijk vandaan?
Het is een oud heidens feest.
Een vruchtbaarheidsfeest ...*

*De mythologie van Griekenland, Venus en Mars die geliefden waren.
Ze kregen een kind, Cupido geheten.
Cupido die de pijlen stuurt naar mensen zodat zij verliefd worden ...*

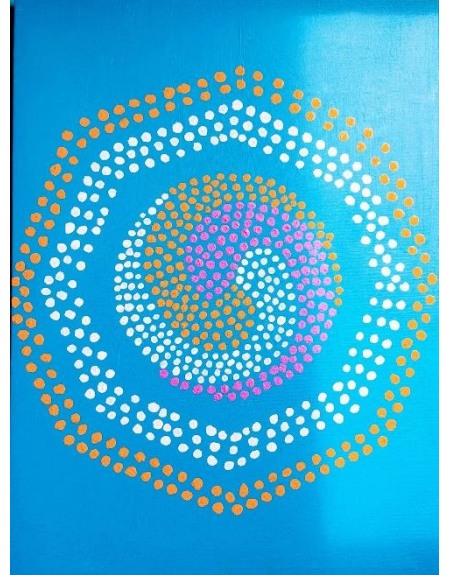
*De twee kanten van de liefde:
het lichamelijke en het platonische ...*

*Zelf heb ik geen belangstelling voor de commercie ervan,
zoals bloemen moeten geven.
Ik kan altijd bloemen geven aan vrienden en geliefden ...*

*Het is de bespiegeling van het samenzijn met de ander.
Hierdoor kunnen we dieper reflecteren!
Het laat ons zien wat naar boven wil komen en geleefd wil worden.
Alles is een reflectie om inzicht te krijgen wat er binnen in ons afspeelt.*

*Het veld van mij verbonden voelen met de ander, dat vind ik belangrijk.
Wanneer $1 + 1 = 3$ wordt, daar gaat het volgens mij om.
Dat is de meerwaarde van het samen zijn.*

*Onvoorwaardelijke liefde:
bij elkaar kunnen zijn en onszelf kunnen zijn.
Je eigen autonomie kunnen bewaren.
Eerlijkheid en het accepteren van elkaars mening.
Liefde voor jezelf en van daaruit voor de ander!*



GEBOORTE VAN DE NATUURLIJKE STAD

*Amsterdam, daar voel ik mij thuis!
Ik had een droom van deze mooie stad ...
Het was zo echt.
Wie weet is het de toekomst ...*

*Om vele bomen in de stad zie ik houten banken staan.
Hier zitten mensen ontspannen te praten met elkaar.
Ik zie een vrouw verdiept in haar boek ...
Anderen zitten stil naast elkaar te genieten in de zon.*

*De stad straalt een ontspannen sfeer uit.
Ik voel zoveel rust om mij heen ...
Het ziet eruit of mensen zeeën van tijd hebben.*

*Iets is echt definitief veranderd ...
De tijd heeft niet meer de mensen.
De mensen hebben de tijd ...*

*De auto's zijn aan de rand van de stad geparkeerd.
Het openbaar vervoer is nu gratis.
Ik zie elektrische fietsen gestald staan.
Je kan ze gebruiken en stallen op een andere locatie.*

*Het natuurlijke afval wordt verwerkt tot compost.
Ik zie binnentuinen waar groenten verbouwd worden.
Er staan vele bloemen tussen de groenten.
Het is een genot om naar al die bloemen te kijken.*

*De mensen stralen innerlijke rust uit.
Ik hoor gelach van kinderen die vrolijk aan het spelen zijn.
Ze rennen heen en weer.
Er is veel meer ruimte vrijgekomen.*

*Dan word ik wakker.
Een nieuwe dag staat voor de deur om te beleven ...*

*Ik blijf nog even liggen en laat de droom in mij opborrelen.
Zal het mogelijke zijn?
Is het een flits van de toekomst die langskomt in mijn droom?*

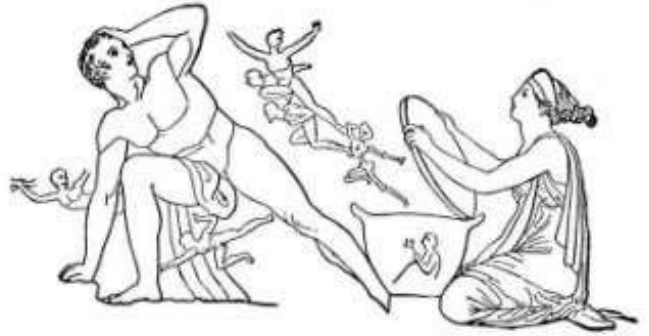
*Dan sta ik op en begroet de nieuwe dag die voor mij ligt.
Ik kijk naar buiten, de straat is Echt veranderd!*

De Geboorte van de natuurlijke stad is waarheid geworden ...



ALLES IS IN BEWEGING

*Het werelddrama ...
De letters van het alfabet.
Samen vormen ze een groot theater.
Om ons uit te drukken in woorden.*



*Er gaat een trilling door de lucht ...
De letter P van pandemie springt naar voren.
Samen met de C van corona.
Door de dans van deze twee woorden wordt het PC.
Onze innerlijke computer wordt overbelast met veel informatie.
De kracht van de media doet de rest ...
Nu is het de O van oorlog die hoofdzakelijk aan het woord is.*

*Het doet mij denken aan het verhaal uit de Griekse mythologie over 'De doos van Pandora'.
Van Hermes die voor communicatie staat, kreeg ze de spraak en de nieuwsgierigheid.
Het is deze nieuwsgierigheid waardoor Pandora de doos opent!
Ze maakt het goudkoord los dat er omheen geknoopt zit ...*

*Nu komt alles als een wervelstorm tevoorschijn ...
Vele insecten vliegen razendsnel uit de doos ...
Als eerste een grote wesp, uit de angel komt de Dood, op de voet gevolgd door de Angst ...
De kever brengt de Ziekte mee en de mug zaait het onkruid en brengt de Honger.
Nu ontstaan er Winter en Kou, Armoede, Boosheid en Jaloezie ...
Op de bodem ligt de Hoop, ze komt tevoorschijn als een vogel ...*

*Ik wil niet een magneet zijn die alles naar zich toetrekt ...
Ik wil de vogel zijn van de Hoop en erbovenuit vliegen ...
De Adelaar zijn met twee vleugels van Innerlijke Rust en Stilte ...
Alles is in beweging ...*



EIGENAARDIGE ONTMOETING ...

*Een prachtige dag staat voor de deur.
Het is lente, de vogels zingen.
Ik sta te popelen om naar buiten te gaan.*

*Er komt een vrouw mij tegemoet lopen.
Pal voor mij staat ze stil.
Dan stelt ze me een vraag die zo uit de lucht komt vallen ...*

*Plotseling ben ik even helemaal stil ...
Ze kijkt mij aan en vraagt:
"Ben jij ook onderweg naar het wormenhotel?"*

*Wat een bijzondere vraag ...
Onderweg naar het wormenhotel ...
Het woord gonst door mijn hoofd!*

*Ik kijk haar verbaasd aan.
Wie is deze vrouw?
Haar ogen staan helder ...
Dan zeg ik:
"Nee, ik wil gecremeerd worden."*



DANS HET LEVEN

Dans het leven ...

De lente is net begonnen.

Het nieuwe leven staat voor de deur.

Ik wil haar uitnodigen, de lente omarmen ...

Het oude loslaten om ruimte te maken.

Open te staan voor een nieuw begin.

Dans het leven ...

Mijn ervaring is dat het leven een Levenskunst is ...

Om het verleden zo los te laten dat het echt voltooid verleden tijd is ...

Accepteren wat is geweest ...

In het nu is ruimte voor een nieuw begin.

Dans het leven ...

Er is een kunstwerk van Salvador Dalí dat mij persoonlijk erg aanspreekt.

Het is de Venus van Milo.

Zelf noem ik het de Vrouw met de laadjes.

Aan de voorkant van haar lichaam zijn lades geplaatst, ze staan halfopen ...

Alle persoonlijke ervaringen zitten in de laadjes opgeborgen.

Als een persoonlijke computer in het hoofd.

Ik wil al het oude loslaten ...



*Dans het leven ...
De laatjes maken een eigen dans met elkaar.
Samen kleuren ze onze kijk op het leven.
De ervaringen springen spontaan uit de laadjes omhoog door stress of vermoeidheid ...
Ze spelen opnieuw hun rol in het nu.
Dan heeft het verleden mij ingehaald!
Door deze herhaling krijg ik het gevoel dat ik strak zit in de oude tijd van toen ...
Ik wil het voorjaar laten worden in mijzelf en meestromen met het leven!*

*Dans het leven ...
Nu is het voor mij de levenskunst om te zeggen: "Zand erover."
Loslaten, met weinig bagage onderweg gaan!
Vertrouwen in mijzelf en het leven is de sleutel.*

*Dans het leven ...
Leven is het meervoud van lef ...*



BEELDENDE FOTOS

Beeldende foto's ...

Het vastleggen van een moment in de tijd ...

Door de druk op de knop pak ik het beeld vast!

We houden allemaal persoonlijke beelden vast ...

Vanuit die eigen beelden creëren we een film van het leven ...

Zo zit ik in jouw boek en jij in mijn film!

We worden overspoeld met virtuele beelden.

Door de media, de televisie en de computer.

De verhalen van de ander ...

We kunnen ze naar ons toetrekken ...

Dan grijpen we ze vast ...

De verhalen laten ons dan niet meer los ...

Diep van binnen worden we dan geraakt ...

Het is de trigger...

Het lijkt of de ander ons raakt ...

Ze zijn de spiegel ...

Door deze reflectie kunnen we waarnemen wat diep in ons leeft.

Reflectie, naar binnen kijken ...

Waardoor zijn we van binnen geraakt?

Vraag je af: "Wat is er in mij dat ik mij verbind met iets buiten mij?"



DE OCEAAN OMARMEN

*Ik ben in het zuiden van India en sta met mijn voeten in de oceaan.
De hindoës noemen het de Yin oceaan,
Deze stroomt links, en aan de rechterkant is de Yang oceaan.
De Yin oceaan is heel rustig, ze is als een spiegel ...
Naarmate ik blijf kijken voel ik mij één worden met deze oceaan.*

*Zacht begin ik de stem van de oceaan in mijzelf te horen, ze fluistert.
Met elke ademhaling stem ik mij af op de stilte ...
Nu hoor ik haar wijsheid, ze zegt:
"Golven zijn als de gedachten van de mensen, ze raken erin gevangen ...
Zo creëren ze vanuit al die gedachten een eigen wereld!
Het is de denkwereld die zorgt dat je niet volledig de energie kan laten stromen.*

*Deze levensenergie, het vrouwelijke principe, heet de Shakti-energie.
Het bezielt het leven van alles wat er bestaat!
Ga naar binnen, daar is de stilte en het heldere weten ...*

*De golven komen en gaan, laat ze begaan, want elke wind doet weer haar eigen golf ontstaan. Zie
ze op een afstand, het zijn maar gedachten, hecht er geen waarde aan!
Alles bestaat uit twee polen, de Yin en de Yang, net als je in- en uitademing.
Het leven is bedoeld om ervaringen op te doen, maar blijf nergens aan vastkleven!
Blijf in beweging, alles is beweging!
BLIJF DE OCEAAN OMARMEN... "*



KIJKEN MET DE OGEN VAN DE ZIEL

*Mijn ervaring is dat niets persoonlijk is.
Het is belangrijk je eigenheid te kunnen voelen en beleven!*

*Van binnenuit te leven en vorm te geven in een eigen levensstijl.
Vanuit deze innerlijke rust en stilte kan ik de ander ontmoeten.
In haar en zijn eigenheid ...*

We zijn allemaal unieke persoonlijkheden.

*De ander, de ander laten zijn.
Dat is voor mij kijken met de ogen van de ziel.*



OGEN ZIJN DE SPIEGEL VAN DE ZIEL

*In de spiegel zie ik mijn gevoel gereflecteerd in mijn ogen ...
De pupillen zijn kleiner wanneer ik naar binnen gericht en ontspannen ben.*

*Wanneer ik actief naar buiten gericht ben dan voel en zie ik mijn ogen schitteren.
De levensenergie stroomt dan naar buiten!*

*Rondom mijn 40e levensjaar veranderden mijn ogen ...
Er was een spanning weggevallen door bewust naar mijn achtergrond te kijken.*

*Over de jaren heb ik geleerd te relativeren en te accepteren en mijn grenzen te voelen.
Nu kan ik mij meer afstemmen op de innerlijke rust.*

*Ik kan meer in het nu zijn en op een ontspannen manier naar de wereld kijken.
Met een innerlijke glimlach: de ogen zijn de spiegel van de ziel!*



DE GEBOORTE VAN EEN BREDER ZICHT

*Mijn ervaring is: je kan samen een reis maken ...
Daarnaast maak ik zelf mijn eigen reis!*

*Samen wat ondernemen.
Dat kan de geest een breder perspectief geven.*

*Door echt voor de ander open te staan ...
Te vragen: "Wat bedoel je daarmee ...
Kan je een voorbeeld geven?"*

*Op deze manier kan ik openstaan voor de denkwereld van de ander.
Door wisselwerking is het mogelijk om beide gezichtspunten te zien!*

Dat noem ik de geboorte van een breder zicht.



HERINNERINGEN

Herinneringen ...

Herkenning van vervlogen tijden ...

Ze zijn als zand in mijn handen.

Ze glippen tussen mijn vingers door ...

Herinneringen, ze zijn als water.

Alles vloeit in elkaar over ...

Herinneringen ...

De geboorte van de herinneringen ...

Ze werden geboren toen mijn geliefde stierf ...

Het was haar innerlijke tijd om te gaan.

Onderweg naar een nieuw leven.

Het uitwissen van de herinneringen van dit leven.

Herinneringen ...

Ze wonen in mij of woon ik in mijn herinneringen ...

Heb ik de herinneringen of hebben de herinneringen mij ...

Beelden bevroren in de tijd ...

Herinneringen ...

Een tijd terug had ik een nachtmerrie.

In mijn droom werd ik wakker ...

Spontaan zong ik de Om Mantra.

De nachtmerrie spatte uit elkaar ...

Er was alleen de klank.

De trilling van de Om Mantra!



HET LEVEN IS EEN REIS VAN ERVARINGEN...

*Voor mijn gevoel is het leven een reis van ervaringen ...
Op mijn 30e kreeg ik van de ouderen die ik les gaf, een bijzonder kaart.
Met de tekst: 'Niet meer of minder, wel anders is iedere levensfase'.
Waar je wieg heeft gestaan zet een grote stempel op je leven.
Mijn wieg stond in de Biblebelt en ik werd christelijk gereformeerd opgevoed.
Elke dag werd er uit de Bijbel gelezen en er was verplichte catechisatie.
Later werd er van mij verwacht belijdenis in de kerk te zullen doen ...*

*De eerste zeven jaar vormen de basis voor je leven!
Rond mijn 14e levensjaar begon mijn pubertijd.
De behoefte groeide om eigen denkbeelden te vormen.
Het was de bewustwording van binnenuit ...*

*Er was geen plaats voor mijn eigenheid in het gezin.
Op mijn 14e werd ik verliefd op een meisje ...
Dit was een bijzondere ervaring voor mij!
Ik voelde zoveel warmte voor haar ...*

*Net 18 geworden ging ik het huis uit.
Zo vloog ik mijn vrijheid tegemoet!*

*Op mijn pad ben ik veel bijzondere mensen tegengekomen.
Daar ben ik heel dankbaar voor, ze hebben mijn leven verrijkt!*

*Ik begon met karate en tai chi en vond het een uitdaging om lichaam en geest te trainen.
Weer later begon ik een eigen sportschool.*

*Op mijn 35e werd ik Reiki Master en dat veranderde mijn leven opnieuw!
Ik ging meer reizen naar het verre oosten en verdiepte mij in yoga en meditatie.
Op latere leeftijd bestudeerde ik de astrologie en psychologie.*

*Over de jaren verdiepte ik mij in verschillende vormen van spiritualiteitsbeleving.
Mijn mening is: ik heb een lichaam en ben een Ziel.*

*De ziel is onderweg op een reis van ervaringen.
Op het moment dat het mijn innerlijke tijd is ...
Dan wil ik alles los kunnen laten ...
Vrij zijn om weer op reis te gaan!*

*Door mijn bijna-doodervaring weet ik dat de dood een overgang is naar de volgende reis.
Ik ging door een tunnel van licht en kreeg te horen dat het nog niet mijn tijd was!
Het leven is een reis van ervaringen ...*



DE TUNNEL VAN LICHT

*Al ruim 40 jaar zit de volgende ervaring helder opgeslagen in mijn geheugen ...
Op mijn 16e had ik een bijzondere levenservaring die mijn leven veranderde!
Hard scheurde ik op mijn brommer door het dorp.
Uit het niets kwam er plotseling een auto van rechts.
Ik kon niet op tijd remmen en klapte met volle vaart op de auto.*

*Als een flits kwam ik voor mijn gevoel in een andere tijd terecht.
De tijd stond bijna stil en heel langzaam zag ik voor mij dat ik op de auto zou knallen ...
Er popte allemaal fotobeelden op in mijn geest van situaties die ik beleefd had.*

*Daarna schoot ik uit mij lichaam.
Het volgende moment vloog ik door een tunnel van licht.
Het voelde of ik één werd met de snelheid van het licht.
Al hoger en hoger vloog ik, mijn lichaam achterlatend.*

*Ik kwam aan in een bijzonder vredig landschap.
Er was een heldergroene vlakte te zien.
Voor mij was een grote tuin die vol stond met allerlei kleuren bloemen.
Er straalde zoveel schoonheid en zuiverheid uit dat ik ernaartoe getrokken werd!*

*Ik zag dat er een ijzeren hek omheen zat en opende het hek naar die bijzondere tuin!
Op dat moment voelde ik me zo aangetrokken tot die zee van bloemen ...
Ik wilde mij er één mee voelen ...
Het heldere van dat alles was zo sterk dat ik één werd met die bloemenzee van kleuren!*

*Hier wilde ik zijn en blijven ...
Ik werd een met de hoge vibratie van die bloemenzee en voelde mij intens gelukkig.
Toen hoorde ik een stem die zei: "Je moet terug, het is nog niet je tijd."
Ik antwoordde: "No way, ik wil blijven!"
De stem zei nu voor de tweede keer: "Het is nog niet je tijd, je moet terug."
Op het volgende moment ging ik opnieuw met de snelheid van het licht terug.*



SPIEGEL

*Ik ben op het treinstation.
Er zit een meisje van ongeveer 12 jaar te wachten op haar trein.
Haar blik is naar binnen gekeerd ...*

*In een flits herken ik mijzelf in haar ...
Mijn gedachten dwalen terug naar rond mijn 12^e.*

*In die tijd had ik vele gesprekken met mijn moeder.
Ze wilde dat ik haar godsdienstige levenswijze volgde
Het was duidelijk niet mijn weg!*

*Ik wilde vrij zijn en mijn eigen keuzes maken in het leven!
De vrijheidsdrang in mij was te groot.
Mijn toekomst lag buiten dit gezin, dat was duidelijk.*

Na de zoveelste discussie over de Bijbel stelde ik mijn moeder een levensvraag:

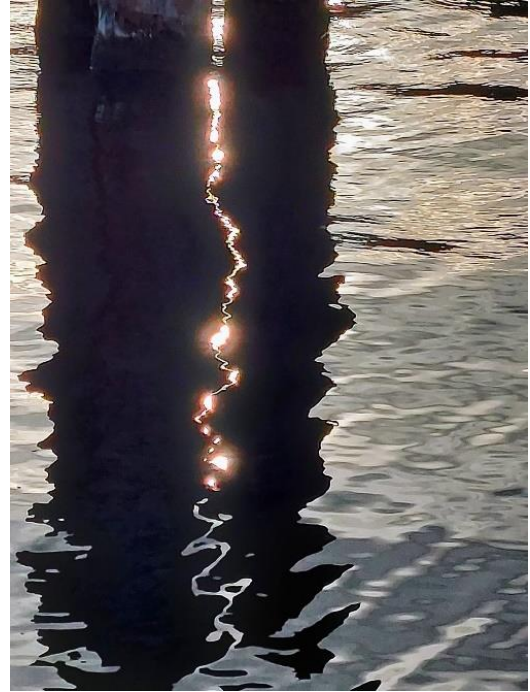
*“Wat zal jij doen, ma? Je staat op een kruising en ziet dat er veel mensen naar links gaan.
Je weet dat je geluk rechtsaf is, wat zal je doen?”
Mijn moeder zei: “Ik ga linksaf!”*

*“Oké,” zei ik, “en ik ga rechtsaf!
Wanneer ik van binnenuit voel dat dat mijn weg is
dan zal ik altijd naar rechts gaan!
Ook al zie ik nu nog niemand ...
Al zal ik moeten kruipen om verder te gaan ...
Ik ga naar rechts ...”*

*Duidelijker kon ik niet zijn!
Ik ging mijn eigen, autonome weg ...*

*Nu zie ik het meisje van 12 jaar hier zitten op het treinstation ...
Welke keuzes zal ze maken om haar eigen leven te leven?
Wat zal haar nog allemaal te wachten staan?*

*Ik weet het niet ...
Ze was mijn spiegel ...*



HET LEVEN IS...

*Het leven is vluchtig als een wolk.
Wanneer ik haar vastpak ...
Glipt ze door mijn vingers ...*

*Ze is vluchtig.
Opgejaagd door de wind.*

*Gedachten zijn als wolken.
Die rondvliegen in het luchtruim van mijn geest ...*

*Het zijn maar gedachten.
Ik wil ze laten gaan ...*

*Nu vlieg ik door de wolken.
Zie ze op een afstand.
Het is een luchtbespiegeling ...*

*Ik vlieg als de Adelaar.
Hoog in de blauwe lucht.*

IK BEN



DE TIJD ...

Wat is tijd?

Verspilling van de tijd ...

Tijdrovende activiteit ...

Hoe ga ik om met de tijd ...

Tijd ...

De tijdloosheid van de tijd ...

Tijd is een illusie!

Er is alleen trilling.

Alles is er.

In het eeuwige nu.



IK BEN

Het dromend bestaan ...

Besta ik ...

Droomt het bestaan mij ...

Het dromend bestaan ...

Een wereld vol ervaringen ...

De boemerang van het leven ...

IK BEN



BEGIN

Dit is het begin.

De Flits ...

Een reset in mijn leven ...

Teruggeworpen op mijzelf ...

In het Nu ...

De nieuwe film staat voor de deur.

Ik voel ...

Nu ga ik het anders doen!

Dat is het begin.



NAMAMASTÉ

*Ik zie de zee voor mij.
Nu loop ik langs de branding.
Ik snuif het zout op in mijn neus
En proef haar op mijn lippen ...*

*Ik zie haar uitgestrektheid voor mij ...
Nu voel ik mij diep verbonden ...*

*Hoog in de lucht is de Adelaar ...
Ik zie mijn leven op een afstand ...*

Daar zie ik de golven komen en weer vergaan ...

*Mijn oren staan wijd open.
Het ritme van de zee.
Ze is als heldere muziek van een andere tijd ...*

De zee, ze doet mij diep beseffen dat ik leef!

*Nu open ik mij vol-ledig ...
De zee resoneert diep in mijn binnenste.
In de essentie van mijn zijn ...
IK BEN*



DE RESET: IK HEB NU TIJD VAN LEVEN

*In de ochtend word ik wakker van kramp in mijn kuit.
Ze is als een alarmwekker ...
Opstaan, water drinken en bewegen.
Dan kijk ik naar buiten en zie de zon opkomen.
Ze is net boven de bomen uitgeklimmen ...*

*Het is half 7 in de ochtend van 16 juni 2022
De vermoeidheid overvalt mij bij het opstaan ...
Ik loop zigzaggend door mijn huis ...
Mijn evenwichtsorgaan slaapt blijkbaar nog ...
Wat kan ik nu doen?
Niet tegen mijn vermoeidheid vechten!*

*De komende uren is er wel zon om mijn balkon ...
Ik drink koffie op het balkon en settel mij hier voor de komende uren ...
Op de plaats rust is vakantie voor mij op het balkon in de zon!
De ochtendrust is zo stil en maagdelijk tegelijk.
De innerlijke stilte ontmoet de uiterlijke stilte ...*

*Ik zit nu in mijn 59ste levensjaar, wanneer je de zwangerschapstijd meerekent.
Op 2 juni ben ik 58 jaar geworden. Op mijn verjaardag precies op mijn geboortedag 12 uur kreeg ik een ongeluk met mijn racefiets.*

*We zijn nu bijna twee weken verder, de extreme vermoeidheid overvalt mij ...
De dagelijkse handelingen en voor mijzelf zorgen kosten alle energie die ik nu heb ...*

*Wat is er nu precies gebeurd? Ik ga terug in de tijd van het ongeluk ...
Ik rijd op mijn racefiets ontspannen naar huis.
Het is 2 juni rond 12 uur, alles gebeurt nu razendsnel ...
Er staat een auto verkeerd geparkeerd op de rijweg.
De man gooit met een vaart het portier open ...
“Ho!”, zeg ik hard.
Op het volgende moment probeer ik te remmen ...
Ik probeer uit te wijken, maar overal rijden auto's om mij heen ...
Ik kan nergens heen, anders knal ik op de volgende auto ...
Ik kan niets anders doen, er is geen enkele uitwijkmogelijkheid!*

*Dan zie ik mijzelf kantelen naar links en zie mijzelf vallen ...
Dan schiet ik met de snelheid van het licht mijn lichaam uit!*

*Het volgende moment zie ik op een afstand mijzelf de val maken ...
Mijn linkerarm en -schouder persen zich met geweld in het asfalt ...
Maar het asfalt is stug en veert niet mee ...
Nu hoor ik mijzelf schreeuwen van de pijn ...
Door het geluid van mijn stem en de stekende pijn kom ik gedeeltelijk terug in het lichaam.
Plotseling ben ik in een heel andere film terechtgekomen ...*



*Ik zie het beeld voor mij dat mijn linkerarm zich samenperst op het harde asfalt ...
Mijn arm voelt lam, ze is totaal uitgeschakeld en doet niet meer mee ...
Ik wil mij niet meer bewegen en doodstil blijven liggen ...
Het is allemaal zo snel gegaan, ik ben nog niet terug in mijn lichaam!*

*In een split of a second had ik het gevoel: ik ben er geweest!
De wereld stond stil om mij heen ...*

*Midden op deze drukke T-splitsing hield ik het verkeer stil ...
Het leven wilde verder stromen en ik deed zelf even niet meer mee ...*

*De mensen kwamen overal vandaan aanstromen ...
Ze vroegen aan elkaar: "Wat is hier gebeurd?"
Er werd geroepen om een ambulance ...*



*Nu moest ik zelf wel weer in actie komen ...
Ik liet mijn stem horen en zei zo overtuigd mogelijk: "Nee, ik ga zelf naar huis!"
Met vereende krachten hielpen vier mensen mij weer op de been ...
Bij de stoep aangekomen lieten ze mij los.
Nu probeerde ik weer zelf de eerste stappen te zetten ...
Ik zat niet volledig in mijn lichaam en het kostte mij de grootste moeite om in het nu te blijven.*

*De man van de auto gaf zijn nummer voor het geval dat ...
Met al de kracht die ik bezat liep ik verstijfd naar mijn fiets.
De stem van mijn moeder kwam na de val in mij: "Probeer gelijk te fietsen, anders doe je het niet meer! Ja, dat voelde als een wijze raad en ik probeerde mijn lichaam weer op gang te brengen om te gaan fietsen. Gelukkig was ik al dicht bij huis en het is mij gelukt!*

*Ik wilde zo snel mogelijk thuis zijn in mijn eigen veilige haven ...
Bij thuiskomst heb ik gelijk de dokter gebeld waar ik snel terecht kon.
Na bewegingen met mijn armen was het niet duidelijk of er iets gebroken was ...
Liesbeth, mijn huisarts, vroeg: "Til je armen eens op." Mijn linkerarm deed helemaal niets ...
Met alle wil van de wereld kon ik mijn arm niet bewegen, ik was vleugellam ...
Mijn rechterborst stond in brand.
Het was zo pijnlijk dat elke beweging mij het gevoel gaf dat ik in brand stond!
Bij de val was het stuur met grote kracht in mijn borst geramd ...
Later in het ziekenhuis hoorde ik van de arts dat mijn borst een stootkussen was geweest.
Ze had de klap opgevangen waardoor mijn ribben niet gebroken waren ...
Liesbeth, mijn huisarts, stuurde mij door naar het ziekenhuis.
Ze was er niet gerust op en dacht dat het wel gebroken was.*

Ik ben in een half uur naar het ziekenhuis gelopen om zo de adrenaline te gebruiken die door mijn lichaam gierde! Door het lopen probeerde ik opnieuw connectie te voelen met mijn lichaam. Ik belde onderweg vrienden om ze op de hoogte te brengen.

Wat stond mij nu te wachten?

Ik liep met de kracht van een marathonloper naar het ziekenhuis waarbij ik de adrenaline goed kon gebruiken. Met mijn benen was alles in orde!

De beide armen, mijn rechterhand en borst waren een ander verhaal ...

Ik ben heel dankbaar dat Yvonne, een vriendin, met mij mee wilde naar het ziekenhuis. Dat voelde echt als een grote steun!

Ik had de grote behoefte om maar te blijven praten, alles wat in mij opkwam moest ik uitspreken! Ik had er geen controle over en tegelijkertijd keek ik naar mijzelf op een afstand ...

Het praten was niet te stoppen ...

Het voelde als: zolang ik praat, besta ik!

Het gaf mij de illusie dat ik er dan wel was en contact kon maken ...

Dat herken ik wel van mijzelf van andere pijnlijke momenten van geweld in mijn leven.

Het lichaam staat erbij en ik kijk ernaar op een afstand ...

De weg terug mijn lichaam in kan vaak weken duren.

Lichaamsbeweging is daarbij een medicijn voor mij ...

Veel lopen is de manier om mijzelf te gronden! Al lopend naar de eerste hulp van het ziekenhuis probeerde ik weer opnieuw de connectie met mijn lichaam te voelen.

Na de röntgenfoto's begon het langen wachten ...

Uren stilzitten op een stoel, wachtend in een steriel ziekenhuis ...

Het voelde als een gevangenis en de pijn gierde door mijn lichaam ...

Mijn borst stond in brand!

Verschillende keren werd mij gevraagd of ik een extra pijnstiller wilde ...

De pijn was zeer intensief, maar ik wilde geen extra pijnstillers!

Ik wilde wakker en alert zijn en voelen wat de pijn mij te vertellen had ...

Dagen later na veel pijn kwam er nog een restje oud verdriet omhoog ...

Deze waterval stroomde vanzelf naar buiten, ze wilde nu gevoeld worden ...

Met het intense verdriet stroomde ook een deel van de oude pijn mijn lichaam uit!

Nu was ik nog in het ziekenhuis, ik wilde wat rondlopen en zocht afleiding in de kunst op de muren.

De pijn kwam tot een climax, zodat het bijna echt ondragelijk werd!

Ik vroeg Yvonne, die bij mij was, om mij een verhaal te vertellen waarop ze antwoordde: "Jij bent zelf een verhalenverteller!"

*En zo gebeurde het dat ik mijn smartphone pakte en mijn eigen verhaal van *De tunnel van licht* voor ging dragen aan Yvonne. Ik stapte in mijn eigen verhaal en werd mijn verhaal en de pijn die ik net nog zo heftig voelde, gleed van mij af ...*

Nog niet eerder heb ik zo intens van mijn eigen verhaal genoten, ik dronk het in als een medicijn en het waste de pijn weg!

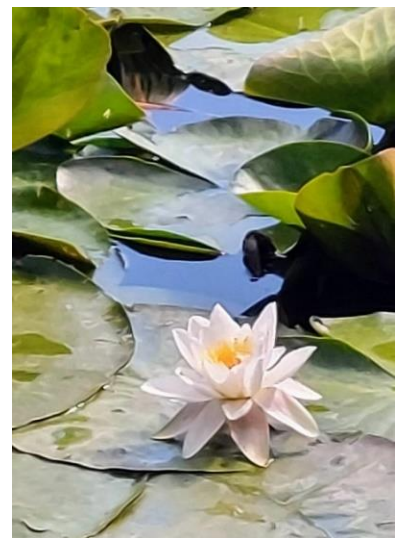


*De focus was nu op de verhalenverteller en ik begon aan mijn tweede verhaal ...
Midden in dat verhaal kwam de dokter mij halen ...
Het eerste wat ik tegen hem zei: "Ja, dat kan nu niet, ik zit midden in mijn verhaal!"
Het goede nieuws was dat ik niets gebroken had ...
Maar de borst, ja dat was allemaal onzeker, dat kon wel een ontsteking worden ...
In de loop van de week zou de pijn af moeten nemen, zo niet dan werd het een ontsteking ...
Ik schrok daar wel van: wat stond mij te wachten, toch een ziekenhuisopname of zware medicijnen?*

*Ik vertrouwde erop dat het goed zou komen!
Omani, een vriendin, gaf mij lavendelolie voor de extreme bloeduitstortingen, ze waren zwart van kleur, en een natuurlijk ontspanningsmiddel voor het lichaam.
Na een paar dagen begon ik met craniosacraal therapie, acupunctuur en fysiotherapie.
Zelf nam ik wel Paracetamol, Rescue Remedy druppels voor de shock en Arnica druppels voor de interne kneuzingen.
Zo kon ik mijn lichaam en geest ondersteunen zodat mijn Ziel er weer volledig in kon wonen!
Mijn vriendin Sri-Prem kwam langs met bloemen en gaf mij ook een healing die mij goed deed! We spraken elkaar aan de telefoon en dat was ook zeker helend. Met Reina, een andere vriendin, had ik ook een verhelderend gesprek op yoganiveau dat diep inzicht gaf!*

*Na de eerste week trok heel langzaam iets van de pijn weg en de brand uit mijn borst werd minder.
Het is gelukkig dus geen ontsteking geworden en daar ben ik heel dankbaar voor!
Mijn familie kwam op ziekenbezoek, dat was ook wel speciaal.
Ellen, mijn schone zus, bracht eten en fruit mee, wat me goed deed!
Ze gooide de stofzuiger door mijn huis, want ik kon dat met geen mogelijkheid zelf voor elkaar krijgen.
Yvonne stelde voor om voor mij te komen koken, dat was heel attent!
Met mijn vriendin Jolly liep ik terug naar de plaats waar het ongeluk gebeurd was.
Door haar werkervaring gaf ze mij inzicht in het verloop van het proces.
We maakten foto's als bewijsmateriaal en ik heb nu een schadeformulier achter de hand wanneer nodig. Dat voelde zeker als een grote steun en ik begreep dat de automobilist vanuit die hoek mij ook niet had kunnen zien. Het was de dode hoek!
Sharda van de fysio en acupunctuur gaf mij oefeningen voor mijn arm.
Ik kon nog steeds mijn linkerarm maar minimaal optillen. Hoe nu verder?
Ze stelde mij gerust dat het niet een peesscheuring hoefde te zijn.
Dat zal duidelijk worden na 2 weken of het geopereerd moet worden ...
Als ik dan nog meer pijn zal krijgen en het verlamde gevoel zal aanhouden, ja, dan was er sprake van een peesscheuring ...*

*Nu was het lichaam nog in een shock en had tijd nodig ...
De mantra was rust nemen en overgave ...
Ja, ik heb heel veel mantra's tot mij genomen als voeding en voor herstel!
Rond de tiende dag in de ochtend bij het wakker worden gebeurde er een wonder!
Ik voelde opnieuw mijn linkerarm meer tot leven komen en het bloed door mijn arm stromen!
Ik voelde dat de levensenergie weer meer ging stromen en daar ben ik erg dankbaar voor!
Met mijn vriendin Marjorie heb ik 2 tarotleggingen gedaan.
Ze gaf mij nog meer een verhelderende kijk op het ongeluk.*



Ik voel mij gesterkt door de inzichten die daaruit tevoorschijn kwamen.

*Ik heb de afgelopen 14 dagen extra veel gelopen om te gronden en te landen in het nu ...
Langzaam kom ik nu echt terug! Nu voel ik meer de vermoeidheid van het lichaam.
Ik ben oprecht dankbaar voor alle warme vriendschappen om mij heen!*

*Alle vriendschappen verrijken mijn leven en wanneer het nodig is zijn ze er ook echt voor mij!
Ja, ik ben een rijk mens ...
Ja, ik ben dankbaar dat ik er nog ben.
En dat het allemaal zo goed is verlopen ...
Het is nog niet mijn tijd ...*

*Wel realiseer ik mij dat het leven in een seconde afgelopen kan zijn!
Op een dieper niveau realiseer ik mij dat niets voor niets is ...*

*Voor mijn gevoel staat alles vast in het leven ...
De keuze zit hem in hoe ik met de situatie zelf omga.
Daar zit de keuzevrijheid!*

*Juist door het ongeluk is het mij heel helder geworden dat ik meer mijn eigen grenzen in acht moet nemen. Bewust kijken: waar besteed ik mijn tijd en energie aan?
Te accepteren wat ik niet kan veranderen!
En Volledig voor het leven in het nu te gaan!*

DE RESET: IK HEB NU TIJD VAN LEVEN.



DE OMSTANDIGHEDEN

*Het gegeven: er komt een zware wolk voorbij ...
Wat staat er te gebeuren en hoe gaan we met deze nieuwe situatie om?
Op een yin- of yang-manier?*

*Keren we naar binnen op de yin-manier voor zelfreflectie?
Het automatische naar buiten keren is de yang-manier.
Dan wijzen we vaak naar de ander ...*

*Daar zit de keuzevrijheid!
De keuzevrijheid, daar gaat het volgens mij om.*

Dat is de Parel ...

Ik ga naar binnen en ontmoet de stilte ...

*Wat wil de situatie mij zeggen?
Wat is de boodschap?*

*Ik wil mijn hart daarvoor openstellen ...
Dan verrijkt elke situatie mijn leven!*

*Elke keer
als ik
tegen de lamp loop ...
neem ik een stukje
Licht mee ...*



ER IS ALLEEN MAAR LICHT

*In de filosofie van de TAO wordt gezegd: ‘
1 baart 2 en 2 baart 3 en 3 baart 10.000 dingen.’
Vrij vertaald betekent dit naar mijn mening dat
vanuit het ene, het licht, de dualiteit ontstaat van yin en yang.*

*Vanuit deze 2 krachten wordt er een 3e kracht geboren.
Uit die 3e kracht van geboorte worden 10.000 dingen geboren ...
Het getal 10.000 is een metafoor vanuit het oosten voor heel veel ...*

*De visie van gedachten creëren onze eigen werkelijkheid.
De balans van de twee oerkrachten Yin & Yang,
Hemel & Aarde en Dag & Nacht.*

*Deze polariteiten horen bij deze wereld.
Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden ...*

*Mijn ervaring is om beide te overbruggen en dan te overstijgen ...
Om zo in beide kanten het Licht te kunnen zien.*

Er bovenuit vliegen, er is alleen LICHT!

*Verder zegt de filosofie van de TAO: ‘Je kan niet twee keer in dezelfde rivier springen.’
Hierdoor zijn situaties die wij meemaken steeds weer anders!*

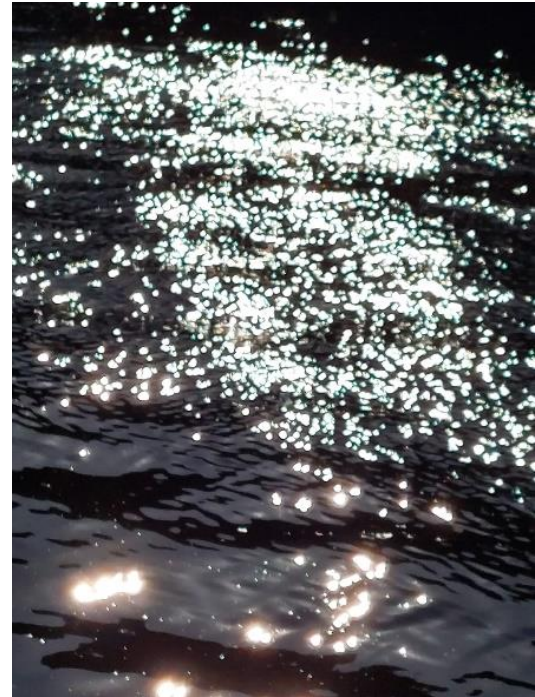
*Het leven heeft een rond en cyclisch tijdsbeeld in het oosterse denken ...
Het rad van de tijd waarin beschavingen opkomen, bloeien en weer verzinken ...*

*Ik ben een aantal keren naar India gereisd en begreep daardoor op een dieper niveau het cyclische
tijdsbeeld. De contemplatie, het op een afstand beschouwen van het leven!*

*Het was een bijzondere ervaring voor mij om in Benares bij de Ganges te zijn. Veel
hindoes komen naar de heilige rivier Moeder Ganga om te baden.*

*Wanneer hun tijd gekomen is, krijgt deze plaatst de grootste waarde op aarde!
Hier leggen ze hun aardse kled af, want het lichaam wordt bij de Ganges verbrand.
Hierdoor kan de Ziel niet terugkeren in het lichaam!*

*De overgebleven as gaat terug in de Ganges, Moeder Ganga.
Opnieuw één met Haar, de Goddelijke Moeder!*



HET KIND IN MIJ

*Ik zit lekker te wroeten in mijn tuintje.
Achter het huis is het stil.
Mijn vingers grijpen de aarde vast.
Graven met mijn handen in de aarde.
Dat vind ik leuk om te doen!*

*Dan hoor ik de stem van mijn moeder.
Ik zie haar voeten en benen als eerste voor mij.
Ik kijk omhoog, ze is zo groot ...*

*Mijn moeder vraagt: "Wat wil je later worden?"
"Worden ...?"
Hier in de aarde wroeten.
Ik wil hier zijn ... "*

*Nu vraag ik het terug aan mijn moeder:
"En jij dan, wat wil jij worden als je later groot ben?"*

*Mijn moeder kijkt verbaasd ...
"Wat een leuke vraag om terug te krijgen van mijn kind."*

*Ze lacht en tegelijkertijd is het stil ...
Ik kijk haar aan en lach!*



JIJ BENT...

*Jij bent ...
En ik vond jou niet goed zoals jij bent!
Ik beoordeel jou en veroordeel jou.
Met de Bijbel in mijn hand ...*

*Ja, ik ken ook die Bijbel van jou.
Daarin lees ik: "Geloof, Hoop en Liefde, deze drie,
maar de grootste is de Liefde!"*

*Ja, ook ik heb geleerd en ken de Bijbel uit mijn hoofd.
In het boek 1 Korinthe 13 staat: "Ook al kan je bergen verzetten,
maar je hebt de Liefde niet ...
Dan ben je niets!"*



I

IK ZOEK JOU ...

Ik zoek jou over het water ...

Aan de overkant ...

Ik voel dat jij er bent.

Jij zit in mij en ik in jou!

De trilling van mijn levenshart.

Ik voel altijd die Liefde voor jou.

Ze blijft eeuwig stromen!

Het is een lied.

Speciaal voor jou.

Voor ons samen ...

Ik zoek een lied ...

Het zijn 1000 en 1 liederen ...

Ze borrelen op uit de bodem van mijn Ziel!

Ik zoek een lied voor jou.

Ik kan het niet buiten mij vinden!

Jij zit in mij en ik zit in jou!



DE JOKER IN HET SPEL

*De joker in het spel kan overal voor ingezet worden.
Hij heeft vele maskers, bij elke situatie kan hij de joker spelen ...
De joker neemt geen rol aan, maar is op dat moment de rol geworden ...
Hij kan zich charmant en vrolijk voordoen.
Om mensen te paaien, om ze zo naar zijn hand te zetten!*

*De joker weet het zo te verdraaien dat hij altijd gelijk heeft.
Hij speelt met woorden en vergroot situaties die voor hem het beste uitkomen!
De joker heeft publiek nodig ...
Mensen om hem heen die applaudisseren.
Hij staat continu op zenden en vertellen hoe het hoort te zijn!*

*Het is de liberaal die zegt: "Iedereen moet het zelf doen, ieder voor zich!"
Ondertussen is hij bezig om zijn eigen imago, zijn ego op te poetsen.
De joker zegt: "Kijk naar mij, ik weet het, zie mij, ik wil gezien worden!"*

*De joker danst in de schaduw, de dans van macht en hebzucht!
Het Rupsje Nooitgenoeg is uitgegroeid tot een Python Nooitgenoeg ...
De joker zegt: "Dans de schaduw met mij mee ...
Ik dans de dans van overdaad en ontevredenheid ...*

*Ik wil steeds meer, maar heb nooit genoeg en ben onverzadigbaar!
De joker vreet zich overvol, maar nog steeds heeft hij honger ...
Het gat in hem is niet te vullen met spullen ...
De joker zegt: "Ik heb, dus ik besta!"
Hij voelt zich leeg en onvoldaan ...*

*In het holst van de nacht heeft de joker een droom die tot hem spreekt.
Hij kan er niet langer onderuit en ziet het leven voor zich!
De joker ziet het in een flits en zegt: "Het ego heeft mij in de ban, ik word geleefd!"*

*Nu is het weer ochtend en het toneelspel van de joker gaat weer verder ...
Onbewust blijft het rad draaien naar ergens, nergens ...*

*De joker heeft nu in een heldere droom gezien dat het ook anders kan!
Het ego is doorgeprikt ...
Lekgeprikt, alle gebakken lucht vloog in de nacht door het raam naar buiten!*

*De joker begreep de boodschap van zijn droom ...
Hij ontdekte dat na het overleven het leven voor de deur stond om geleefd te worden!
De joker legde zijn rol af ...
Nu stond hij volledig open voor een nieuw begin!*



DANKBAARHEID

*Dankbaarheid is het equivalent van gelijkwaardigheid voor mij ...
Ik ben dankbaar voor alle mensen om mij heen, ze verrijken mijn leven!
Dankbaar voor de vele mogelijkheden die over de jaren op mijn pad zijn gekomen.
EMDR-therapie met daarnaast craniosacrale therapie.*

*De EMDR-therapie bij Marjanne was een bijzondere reis naar binnen voor mij.
Het verwerken gebeurt op een hoge frequentie van geluiden met een koptelefoon.*

*Het geheel van ervaringen opgeslagen in de hersenen krijgt een reset.
Voor mijn gevoel worden de kaarten opnieuw geschud ...
Ik kan nu veel beter mijn grenzen aangeven dan voorheen.
Voor mij was dit de stap van overleven naar leven ...*

*Daarnaast ben ik ook erg dankbaar voor de craniosacrale therapie van Omani.
Deze behandeling werkt op diepere lagen van het lichaam, er ontstaat een diepe innerlijke rust.
Vanuit deze innerlijke rust wordt het zelfhelend vermogen wakker!*

*Terugblikkend op mijn ongeluk, dat nu alweer 1 maand geleden is,
ben ik dankbaar dat het gehele proces zo goed verlopen is!*

*Tijd is een illusie, er is alleen maar trilling ...
In het oosten zeggen ze tegen het westen:
"Jullie hebben de klok en wij hebben de tijd!"*

*Elke dag zou ik het liefst naar de zee willen gaan om daar te Zijn ...
Ik wil mij meer in mijzelf op de zee afstemmen! Ze zegt:
"De golven komen en gaan, keer terug naar de stilte, daar zit je kern van het bestaan."*



DE DROOM VAN DE ADELAAR

Vannacht kwam de Adelaar langs in mijn droom.

Ik had haar gevraagd om langs te komen, want ik kwam er zelf niet meer uit.

Na het ongeluk nu 1 maand geleden is er elke dag de hoofdpijn ...

Ik wilde dit op een afstand bekijken en stelde mij open voor de Adelaar.

Ze vertelde mij dat het inderdaad verholpen kan worden door 5 wijsheden van de Ziel.

De Adelaar zei: "Schrijf het op! Het is een grote vraag die je stelt, het antwoord is voor eenieder die het wil horen. Op de eigen innerlijke tijd kan wat ik je nu ga vertellen als voeding zijn voor jou en voor anderen!"

De wortel van alles is de ONWETENDHEID.

Het niet meer helder weten of kunnen zien doordat de mens kijkt door een sluier van mist.

Ieder voor zich heeft een eigen uniek pad af te leggen, deze is meegegeven bij de geboorte.

Daarom wordt iedereen op de tijd geboren die het beste bij haar of hem past.

Als astroloog weet je dat ieder mens uniek is!

Het leven staat niet op zich en tijd bestaat niet: alles is in het nu aanwezig ...

Dit is niet echt te begrijpen, het is het aanvoelen van binnenuit, het Heldere Weten ...

Je focus op die dingen die je vanuit je binnenwereld belangrijk vindt. Doe je dat onbewust, dan word je door het leven meegesleurd door de waan van de dag, dat is onwetendheid.

Het leven is een reis naar binnen vanuit het hoofd naar het spirituele hart ...

Hoofdpijn is vaak een overactiviteit van het denken, pak niet alle gedachten vast ...

Accepteer de dingen die moeilijk te accepteren zijn. NIETS IS PERSOONLIJK ...

Vecht er niet langer tegen. Ja, ik weet dat je goed kan vechten, die weg heb je al bewandeld.

Bewandel nu dieper de weg in jezelf, de weg van meditatie, het zijn in het nu.

Daarom houd je zo van de zee, omdat je dat daar heel diep kan voelen!

Je resoneert mee met de zee en bent zo ontvankelijk om je eigen diepte te kunnen ervaren. Ga voorbij de hoofdpijn, houd dat gevoel van de pijn niet vast, ga naar de stilte, alles is aanwezig in de stilte. Laat de stilte je voeding zijn en je medicijn!



JE IKJE, JE EGO, de springende aap!
Alle gedachten die door jou en de ether trekken ...
Daaruit kunnen vele ziektes en ook spanningshoofdpijn voortkomen.
Door te relativieren wat je meemaakt en vooral te accepteren wat er is!
Dat zijn de twee sleutels die het leven makkelijker maken ...
Het is jouw Vrije Wil om ze helder toe te passen!

DE GEHECHTHEID is een andere valkuil ...
Veel mensen worstelen hiermee ...
Ik ben de Adelaar en zie de mensen op een afstand.
Iedereen kan de wijsheid van de Adelaar in zichzelf voelen.
De focus van Helder Horen: ga naar binnen in de stilte, daar hoor je mijn stem het beste!

DE AVERSIE, het niet willen ...
Neem nu je hoofdpijn.
Je wil ervan af, juist doordat je ertegen vecht, geef je het al je aandacht!
In het ziekenhuis wilde je geen pijnstillers ondanks je heftige pijn.
Wat deed je toen?
Je ging verhalen van jezelf voorlezen, je zocht bewust een andere focus.
Op dat moment focuste je zo op het verhaal dat je het verhaal werd en de pijn was opgelost!
Dat is het geheim: je focus op wat je heel graag wil van binnenuit!
Je hebt het zelf ervaren. Pas dat principe toe op alles in je leven ...

DE ANGST VOOR DE DOOD.
Weet je, de dood bestaat niet!
Het lichaam sterft wel, want dat is vergankelijk, maar je essentie blijft altijd bestaan!
Het is als energie die nooit verloren kan gaan ...
Alles komt weer terug in een andere vorm ...
Het is WORDEN, ZIJN EN VERZINKEN, het leven is een cirkel.
Zo worden jullie allemaal op jullie eigen, unieke tijd geboren waardoor jullie de eigen reis weer verder kunnen voortzetten.
Daarom is het zo belangrijk om de sluier van onwetendheid op te lichten!
Zodat jullie mensen door de mist heen kunnen kijken en opnieuw Helder Zien.
Vorbij het kleine ikje woont het HOGERE ZELF, dat altijd met je meereist.
Dat betekenen de woorden OM SHANTI OM: ik ben een vredevolle Ziel. ”



AMSTERDAM IS VOOR IEDEREEN

*Elke keer wanneer ik terugkom van vakantie ...
Ja, dan ben ik dankbaar dat ik in Amsterdam woon!
Wanneer het vliegtuig de grond weer raakt ...
Dan slaak ik een diepe zucht van binnenuit ...
Mijn hart zingt: ik ben weer thuis!*



*Ik voel het warme welkom wanneer ik het Centraal Station uitloop.
Wat houd ik van onze multiculturele samenleving!
Uit alle windstreken zijn mensen hier komen wonen ...
Om hier in vrijheid te kunnen leven!*

*We kunnen veel van elkaar leren als we voor elkaar openstaan ...
Het is een pluimage van zeer uiteenlopende individuen ...
Allemaal uniek en allemaal anders ...
Samen en op onszelf, dat is de unieke mix voor mij!*

*Ik voel mij thuis hier in Amsterdam en zal nu niet meer in een andere stad willen wonen.
Jaren terug woonde ik in Londen, dat is écht een grote wereldstad!
Ik was met de bus of ondergrondse metro een uur onderweg om vrienden op te zoeken.
Het zware verkeer van de vele auto's was zeer nadrukkelijk aanwezig met bijna geen fietspaden ...
De smog was in de ochtend soms zo erg dat ik het einde van de straat niet kon zien ...*

*Amsterdam daarbij vergeleken is een groot uitgestrekt dorp voor mij ...
De vele fietspaden zijn uniek voor een stad! .
Hier voel ik mij vrij om mijzelf te zijn ...
Ik voel mij geïnspireerd om de creativiteit in mij vrij te laten stromen ...
Er is voor eenieder wat en door deze mix kan je je eigen chocolade maken ...*

*Dit doet de stad voor mij! Wat doe ik voor de stad?
Jaren terug had ik een eigen vechtsportschool.
De essentie voor mij lag erin om vrouwen hun eigen kracht te laten voelen ...
In de periode van de lockdown door COVID-19 heb ik met een collega een gratis video gemaakt.
Deze video is te zien op YouTube met eenvoudige chi-kungoefeningen.
Dit zijn energieoefeningen voor de ontspanning.*

*Vele jaren ben ik een taalmaatje bij de organisatie Mix in Mokum. Veel
nieuwe Amsterdammers willen graag de Nederlandse taal oefenen
door het meer te spreken.
Mijn ervaring hierbij is dat wederzijds respect, vertrouwen en het
openstaan voor elkaar belangrijk is.*

*Ik wil dat de ander zich hier net zo thuis voelt als ik.
Amsterdam is voor iedereen!*



ZE WORDT LANGZAAM IN MIJ GEBOREN

Ze wordt langzaam in mij geboren

Na de reset door het verkeersongeluk nu bijna 5 weken geleden ...

Het voelde als een intens ongeluk en een grote shock ...

Het advies om rustig aan te doen en veel rust te nemen is een uitdaging ...

Mijn ervaring is dat in alles in het leven Parels verborgen zitten om van te leren ...

De afgelopen tijd denk ik terug aan grootmeester Tang Wei.

In de jaren tachtig is grootmeester Tang Wei naar Nederland gehaald om tai chi-les te geven.

Ik heb tai chi in totaal 10 jaar beoefend, dit zijn oude, vloeiende bewegingen voor de gezondheid.

Het vechtelement zit in meebewegen met de kracht van de tegenstander.

Daarnaast trainde ik 10 jaar de harde vorm van de karatestijl genaamd Kyokushinkai.

Hierdoor leerden ik om de energie te richten op wat ik echt wil.

Een belangrijke uitspraak vanuit het taoïsme gebruikte Grootmeester Tang Wei vaak.

Hij zei dan: "Wees zo vloeiend als water en sta zo krachtig als een berg."

Over de jaren begreep ik deze woorden steeds meer: "zo krachtig als een berg."

De verankering in mijzelf voelen en mijzelf honderd procent accepteren zoals ik ben.

Juist door deze verankering en het houden van mijzelf neem ik minder dingen persoonlijk ...

Daaruit volgt dan: "wees zo vloeiend als water."

Wat er ook gebeurt, blijf in beweging, heb geen oordeel, accepteer wat er nu is ...

Van daaruit vloeiend en flexibel kunnen leven bij alles wat er op mij afkomt.

De taoïstische filosofie benoemt het als WU-Wei.

Vrij vertaald: ga niet tegen de aard der dingen in en accepteer wat er nu is ...

Langzaam komt de levenskracht weer meer op gang.

Daarmee komt ook de veerkracht om mee te bewegen en weer op te staan ...

Over de tijd zal ik de Parel vinden die voortvloeit uit het ongeluk.

Ze wordt langzaam in mij geboren ...



DE STILTE OMHELST MIJ

*De stilte omhelst mij, ik ben terug bij mijzelf.
Gisteravond gebeurde het vrij plotseling ...
Ik zit in mijn stoel met de voeten plat op de grond ...
Mijn voeten voelen warm aan en schieten wortel ...
Op dat moment glijdt de hoofdpijn van mij af ...*

*De stilte omhelst mij, ik ben terug bij mijzelf.
Nu na 5 weken kan ik weer een boek lezen!
Alles valt nu van mij af, ik kan weer helder denken ...*

*De stilte omhelst mij, ik ben weer terug bij mijzelf.
Wat een innerlijke rust geef dat en ruimte ...
Ik voel mij opnieuw meer een worden in het nu.*

*De stilte omhelst mij, ik ben weer terug bij mijzelf.
De afgelopen 5 weken zijn in een roes aan mij voorbijgegaan ...
Ik voel blijdschap opborrelen uit mijn hart ...
Tegelijkertijd voel ik dat de stilte in mij toeneemt ...
Ze is als een hoge trilling van muziek rondom mij aanwezig ...
Ik voel het bloed rennen door mijn benen ...*

*De stilte omhelst mij, ik ben terug bij mijzelf.
Ik voel het contact met Moeder Aarde onder mijn voeten ...
Deze diepe verankering van binnenuit.
Ik voel de levensenergie weer meer door mijn lichaam stromen!
Het leven is een spel en wil geleefd worden!*



JE KAN NIET TWEE KEER IN DEZELFDE RIVIER SPRINGEN

*Je kan niet twee keer in dezelfde rivier springen ...
Vandaag werd deze taoïstische filosofie mij in een flits helder!
Het leven is een stromende rivier ...
Daardoor is elke situatie die ik meemaak weer anders!
Ik heb de keuze om mee te stromen met de rivier van het leven ...
Niets ervan vast te pakken en te plakken op een vorige situatie ...*

*Vandaag fiets ik op mijn racefiets bij het concertgebouw in Amsterdam.
Het is nog ochtend, rond 10.30 uur.
Ik zie een grote harmonicabus naast mij rijden en wij hebben beiden groen licht.
Ik heb voorrang en wil op de fiets recht doorgaan.
De buschauffeur blijft ook rijden en met een vaart gaat hij de bocht maken naar rechts ...
Ik reageer snel en dans mee naar rechts waardoor ik een botsing kan voorkomen ...
Hij zwenkt zoveel uit en komt daardoor op het fietspad terecht.
Nu is er geen enkel ruimte over om te fietsen!*

*De dans met de bus komt plotseling tot een einde ...
De bus schampt mij en stoot tegen mijn elleboog die uitsteekt ...
De fiets wordt geraakt bij de trapper.
Ik kapseis naar rechts, maar weet mij gelukkig wel staande te houden ...
Gelukkig schiet ik er deze keer niet uit!
Ik anticiperen op deze situatie door mee te bewegen.
De buschauffeur rijdt nietsvermoedend verder ...
Nu sta ik op de stoep, er gaat een trilling door mij heen.
Automatisch reikt mijn rechterhand uit naar mijn linkerelleboog.*

*Dan zie ik de controleurs van Connexxion naar mij toekomen.
Het zijn drie mannen die daar aan het werk zijn.
Ze zijn net uit de bus gestapt aan de overkant.
Ze hebben gelukkig alles gezien en zijn heel hulpvaardig.
Dit doet me goed en ik kan gelijk mijn verhaal kwijt!
Er wordt gelijk actie ondernomen en de dienstdoende buschauffeur wordt gebeld.
Ja, hij weet van niets, heeft mij niet gezien, het was de dode hoek ...
Gelukkig heb ik twee engelen op mijn schouder ...
Dat weet ik heel zeker van binnenuit en daar zit mijn veiligheid!*

*Er wordt mij geadviseerd om de klantenservice te bellen en alle schade wordt vergoed.
De racefiets heeft een flinke dreun gehad, ik kan niet goed meer verder fietsen.
Nu is de schade opgemaakt en de gehele aandrijving is door de klap ontwricht en moet vervangen worden. Ik ben erna langsgegaan bij mijn huisarts Erik
Na verschillende oefeningen met de hand en pols constateert hij dat het geen golf- of tennisarm is.
“Wat een geluk”, zegt Erik, “dat er gelijk mensen van Connexxion bij waren.”
Ja, het echte geluk voor mij is dat ik er niet uitschoot en er volledig bij kon blijven!
Dat is een geluk bij een ongeluk!*



DE DANS

Het leven is een dans ...

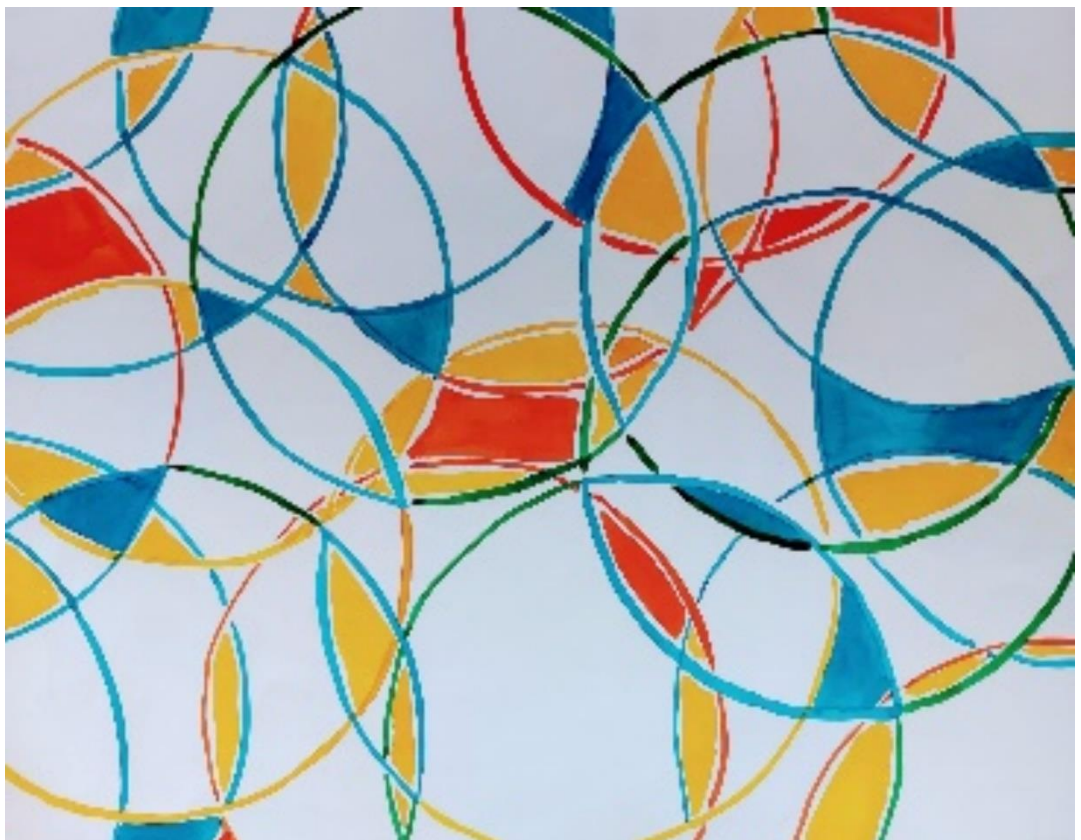
*Het leven vraagt:
“Mag ik deze dans van u?”*

Verankerd zijn in mijzelf ...

Vandaaruit kunnen anticiperen ...

*Accepteren was er is ...
Blijf ik verankerd in het nu ...*

Het leven is een dans ...



DE DODE HOEK

*Het verkeersongeval heeft plaatsgevonden.
Het antwoord luidt: "Het is de dode hoek."*

*Ben ik in zicht?
Wat is onzichtbaar?
Is er iets in mijzelf dat ik niet zie?
De dode hoek ...*

*Buiten om mij heen ...
Het verkeer is razendsnel ...
Iedereen lijkt haast te hebben
De jungle, de weg van de sterkste ...*

*Ik wil niet met de vinger naar buiten wijzen.
Wel kijken wat deze ongelukken mij te vertellen hebben.
Binnen in mij 'De Denktank'.
Ben ik zelf er wel volledig bij?*

*Mijn gedachten kunnen dwalen naar overal en nergens ...
Dan ben ik minder aanwezig ...
Dan heb ik minder overzicht in wat er om mij heen gebeurt!
Is het mijn eigen dode hoek?
Het niet volledig opletten kan dodelijke gevolgen hebben ...*

*Alles te snel willen doen?
Ik wil rust vinden!
Anticiperen op wat er op mij afkomt ...
Zo krijg ik zicht op mijn eigen dode hoek!*



DE DROOMTIJD

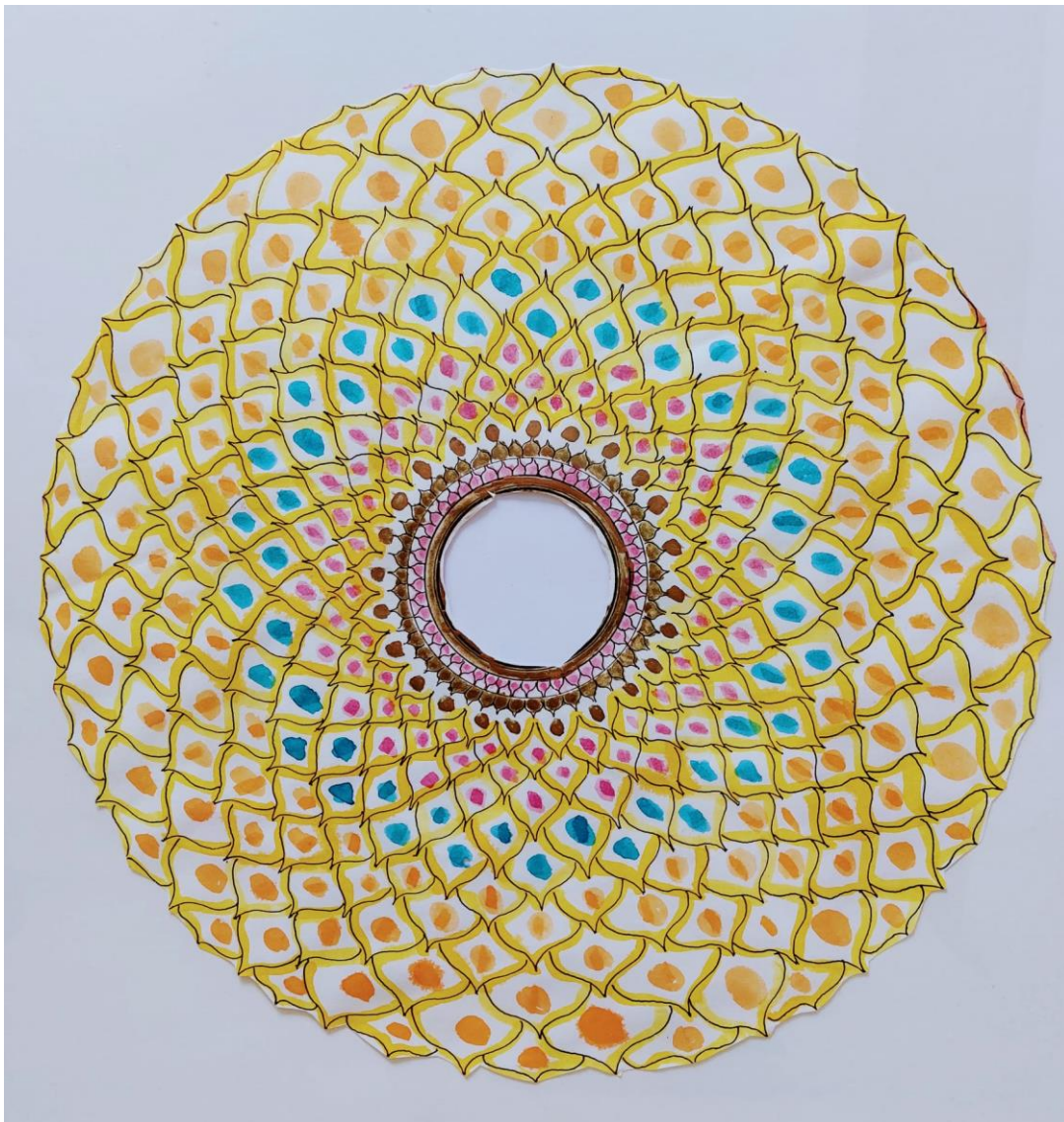
*De Aboriginalcultuur heeft een heel andere tijdsbeleving.
Het is een animistische, natuurlijke manier van kijken ...*

*Het dromen wordt bij de Aboriginals de *Altjeringa* genoemd.
De droomtijd heet de *Tjukurpa*.*

Het is de heilige tijdsperiode waarin de voorouders zijn.

Het zijn de geesten van deze voorouders die de creatie vormen.

Zo vormt de droomtijd het patroon van het leven.



DE ZONNEWIJZER

*Over de tijd zijn wij mensen anders omgegaan met de tijd ...
Waardoor er een andere tijdsbeleving plaatsvond.
Waar komt ons idee van de tijd eigenlijk vandaan?*

*De oudst bekende zonnewijzer is van 1500 voor Christus.
Deze zonnewijzer is gevonden in Egypte.
De zonnetijd wordt ook wel de ware tijd genoemd.
Het is de plaatselijke tijd gemeten bij de zonnewijzer.*



*Hoe was dit in ons kleine kikkerlandje?
Vroeger verschilde de tijd in Nederland.
De klokken werden in elke plaats ingesteld op de plaatselijke zonnetijd.*

*In 1909 werd de nationale tijd die van de Westertoren, de Amsterdamse tijd.
Die tijd liep ruim 19 minuten voor op de tijd van Londen, de Greenwich Mean Time (GMT).*

*Door onder andere de opkomst van de spoorwegen werd het belangrijk om een en dezelfde
tijd aan te houden.
In 1937 werd de Amsterdamse Tijd afgerond op GMT + 20 minuten.
Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd op 16 mei 1940 de Duitse tijd ingevoerd in Nederland.
Die tijd kwam overeen met de Midden-Europese tijd (GMT + 1).*

*De tijd in Nederland ging 1 uur en 40 minuten vooruit.
Na 1945 hielden we de Midden-Europese tijd aan.*

Heb ik de tijd of heeft de tijd mij?

*Vanmorgen was ik op de ten Katemarkt in Amsterdam.
Bij de bakker stonden veel mensen ontspannen te wachten op hun beurt.
Er waren zes verkopers aan het werk, alles ging er gemoedelijk en ontspannen aan toe.
Bijzondere vond ik dat ze op elkaar afgestemd waren en het werk daardoor vlot verliep!*

*Dit is nu een voorbeeld uit de praktijk!
In beweging zijn en bewust in het Nu ...
Doen wat gedaan moet worden ...
Vanuit een Innerlijke Rust ...*

*De Zonnewijzer.
Ga wijs om met je eigen Zonnetijd!*

TIJDSBELEVING

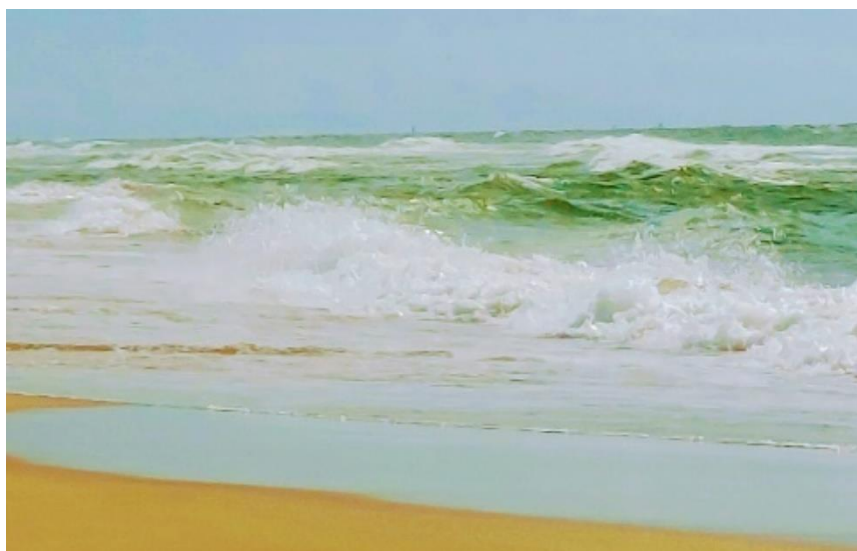
*De tijdsbeleving is voor eenieder persoonlijk.
Het ligt aan de beleving of de tijd lang of kort lijkt te
duren ...*

*Voor mij is een dag bij zee een ware vakantie ...
Dat is niet in tijd uit te drukken!*

*De levenskunst voor mij is ...
Om wijs om te gaan met de tijd ...
Soms voel ik mij gehaast en opgejaagd door de tijd ...
Dan springt het stoplicht maar niet op groen!
Voor mijn gevoel sta ik al veel te lang te wachten.
Het stoplicht werkt niet meer, popt er op uit mijn geest ...
Ik voel de onrust door mijn lichaam gaan!*

*Diep ademen, Will!
Spreek ik mijzelf nu toe ...
Stap uit de startblokken!
Een rustmoment inlassen ...
Ik stap naast mijn fiets ...
Ga met beide voeten op de grond staan ...
Ik adem diep in en uit ...*

*Ja, dan vrij plotseling is het wachten voorbij ...
Ik heb groen licht!
Nu fiets ik rustig door ...
Toch wel handig, even op de plaats rust ...
Wanneer ik in rust ben met mijn geest duurt het helemaal niet zo lang!
Op de plaats rust is ook vakantie, hoor ik opeens ...
Ik lach om mijn eigen innerlijke gedachte.
Ja, die geest die heeft ook overal een antwoord op!*



NAWOORD

Langs deze weg wil ik alle docenten van het schrijverscollectief Kantlijn bedanken voor hun inzet, voor de kwaliteiten die elke docent weer op haar en zijn manier met mij deelde. De onderwerpen waren elke keer weer verrassend en bij alle docenten anders. Ze inspireerden mij om het beste uit mijzelf te halen.

Juist door meer te gaan schrijven groeide ik meer over mijn eigen dyslexiedrempel heen. Ik focus nu meer op wat ik graag wil delen met anderen tijdens het schrijven. De focus van binnenuit zorgt ervoor dat ik de diepe inspiratie in mijzelf kan laten stromen. Nu ben ik 11 maanden aan het schrijven en begin ik het steeds leuker te vinden ... Ik heb de verhalen ook aan vrienden gestuurd en ik krijg daar positieve feedback op.

Daarnaast ben ik veel geholpen met de correcties door mijn schoonzus Ellen. Het was ook haar idee om foto's bij de verhalen te plaatsen en dat inspireerde mij nog meer! Vanaf januari 2022 heb ik deze foto's allemaal met mijn smartphone gemaakt. Ik ben heel blij dat Ellen mij zo veel geholpen heeft en daar ben ik haar heel erkentelijk voor! Met haar kennis van taal en mijn enthousiasme is deze verhalenbundel tot leven gekomen. Mijn dank is groot!

Will Adelaar

