



Lieve mensen,

Vorig jaar deed ik een training voor mijn eigen spiritualiteit. Hoe gaat het met mijn eigen houvast en vertrouwen? Wat doet het leven en alles wat ik meemaak met mij? Met welke verhalen, beelden of muziek kom ik op verhaal? En welke weg wordt mij gewezen? Het was goed en fijn om daar heel bewust bij stil te staan. Nu ik dit zo opschrijf, denk ik ook: 'wat een luxe, om je daarmee bezig te kunnen houden'. Tot mijn wereld behoren nu namelijk mensen die met een paar bezittingen in een rugzak naar hier gevlucht zijn. Die woordjes Nederlands en de uitspraak daarvan willen oefenen. Die erg schrikken van een auto met een kapotte knalpijp. Vandaag kreeg ik een prachtige kaart, van de trainers van vorig jaar – en daarop stond mijn eigen wens geschreven waarmee we de training hadden afgerond. Een wens die alles te maken heeft met *aandachtige aandacht*. Stof tot bezinning...

Hartelijke groet,  
Helene Westerik



Laatst een kwartiertje de kwikstaartjes gevolgd in mijn tuin – ze lopen af en aan met grasjes en takjes in hun snaveltjes. Zou het zorgeloos zijn? Het lijkt zo, maar ik weet het niet. Het geeft mij in ieder geval rust en goede moed – om te zien dat de natuur altijd maar doorgaat.....

**Hopen en geloven in een wonder**, in dat dingen toch nog weer anders lopen dan iedereen denkt of voorspelt. Dat is wat ik wil en probeer. Hoe blij word ik dan van een mailtje met daarin een tip voor een prachtig lied van Ramses Shaffey: Onmogelijke droom.

Ik droom een onmogelijke droom  
Ik zoek wat geen mens nog gelooft  
Een woord dat de wereld verandert  
Een zee die de dood overstroomt  
Ik zoek naar 't eind van de tijd  
Ik reis, ik reis lichtjaren ver  
Ik sterf voor een hemel op aarde  
Ik leef als een vallende ster  
Ik weet dat de dood op een dag  
op mij wacht  
Dus zoek ik naar liefde

Ook al breek ik mijn hart  
Ik buig en ik barst  
Maar ik geef het niet op  
Want de droom van een betere wereld  
brandt in mijn kop  
En ik weet dat ik leef op gevoel  
Als een idealist  
Maar ik sterf zonder spijt  
Want ik weet dat ik niets heb gemist  
Op een dag zal de wereld het zien  
Dat de mens die in liefde gelooft  
De macht van een wapen kan breken  
Voor een droom is geen hemel te hoog

ik was de vogels  
jagend  
boven golven  
ik was de vissen  
vluchtend  
in de zee  
waar is mijn  
huis voorbij  
er was  
een huis  
- Greetje Grijpma



**Er stierven een aantal mensen uit mijn gemeenschappen** – ik doe het met de liefde, hun uitvaarten, en een van de laatste zinnen die ik uitspreek, ontroert mij nog steeds: 'uit stof is een mens geboren, tot stof zal een mens terugkeren, in de eeuwige kringloop van het bestaan, en zo zal de waarde van geen enkel mens verloren gaan'.

Adem licht  
– gedicht van Hein Stufkens

Maak niet meer  
woorden  
vuil.  
Adem  
licht.  
Ben  
klankbord  
van  
stilte





Lieve mensen,

We rijden naar Den Haag voor een bezoek aan mijn vader. Het is stil, ondanks dat we met z'n 5en in de auto zitten. De kinderen zijn verdiept in hun luisterboeken, afgesloten voor de wereld door de 'oortjes' van hun koptelefoon. En hoe gek ik eerder ook af en toe werd van wéér 'Een uur niet zeuren' van Bert en Ernie, of voor de zoveelste keer de verhalen van Roald Dahl en Mees Kees, dit vind ik toch wel reuze ongezeellig.

Onbereikbaar zijn, af en toe is het natuurlijk heerlijk. Even op je eigen eilandje genieten van de rust en je eigen gedachten.

Maar als het niet je eigen keuze is; Als je probeert te overleven in een belegerde stad, de laatste journalisten zijn vertrokken en de batterij van je telefoon leeg is.....

Als je in een ver vreemd land bent, waar je de taal niet spreekt en het contact met de mensen die achterbleven is verbroken.....

Als het leven je zo beschadigd heeft dat je geen liefde meer kàn ontvangen of geven.....

Als .....

Dan is dat eilandje een naargeestige, eenzame plek!

En dat is voor een 'buitenstaander' niet zomaar op te lossen. Al kan je altijd proberen een (reddings)bootje te sturen of een brug te bouwen! En 'ze' niet uit het oog verliezen. Niet weggijken.

Ik tik mijn dochter op haar knie. 'Zullen we het letterspel doen?', vraag ik. Ze knikt enthousiast. Even later spelen we met z'n allen fanatiek ons woordspelletje. Contact!

Hartelijke groet, Nicoline Swen



*Een foto van de boom in onze achtertuin. Toen ik dit plaatje aan iemand stuurde, kreeg ik zo'n mooie reactie terug:*

*Tja, wat is de natuur (een aspect van God, mag ik dat zo zeggen?) toch ongelooflijk wijs:*

- Niet praten, dan krijg je ook geen ruzie
- Kansen benutten, ze zijn je niet voor niks gegeven.
- Bloeien als een tierelier
- En de vruchten van al die pret, vooral **N**IET voor jezelf houden

*En je ziet, zelfs een ogenschijnlijk eenvoudige boom wordt een stralend wonder als hij de kans krijgt.*



En toch geloof ik in de kracht van stilte, van naar binnen keren, van schoonheid.

Ook nu.

Niet om weg te vluchten uit de 'realiteit', maar juist om weer geworteld te raken.

Gevulde stilte: met woorden, muziek, elkaars (fysieke) aanwezigheid. Om beter te kunnen horen, luisteren naar elkaar. Naar dat verhaal van eenieder van ons de afgelopen twee jaar. Om dat te kunnen zien in het licht van Degene die tot het uiterste heeft geleefd wat het is om alleen te zijn. Opdat wij weten dat wij niet alleen zijn. Maar er altijd een Stem met ons meegaat. En die proberen we te horen. (N. Smits)

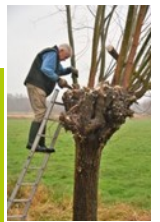
Vastentijd 2022

Wat beheerst mijn leven nu op zo'n manier dat het mij een gevoel van onvrijheid geeft?

Wat zou ik willen minderen om meer van mijzelf terug te winnen?



*Paardenbloemen, ik hou ervan!*



Te lopen in het jonge lentelicht, dat nu elken dag langer openbloeit, - naar de steilte te heffen het gezicht, daarheen waar hoog, eenzaam een vogel roeit,

of maar naar den top van den populier, waarin de merel zijn avondlied zingt, - lied, waar al het geluksverlange' in klinkt, dat nu rumoert door mensch en dier, -

zoo te lopen, vaak vol bekommering over de wereld, het duistere gebeur

in haar; kleine, nietige enkeling vol zwakheid en vol twijfel en getreur,

en dan op eens, vol moed weer en vol drang te helpe' en ook nog soms, vol lentezang.  
- Henriette Roland Holst