

'Raak mijn wonden aan' (vrij naar Joh. 20:27) Over voelen en zien, en dan pas geloven. Wat voel en zie je om in de ander te kunnen geloven? Wat voel en zie je om in de LIEFDE te geloven?

Deze VRIJBRIEVEN worden samengesteld door De Gele Bus; Nicoline Swen en Helene Westerik in samenwerking met verschillende geloofsgemeenschappen in Oost- en Noord Nederland, veelal lid van Vrijzinnigen Nederland.

Hebt u ook een bijdrage of een vraag/opmerking? Mail naar degelebus@swen.nu
Of bel: 06 43167139 (Helene Westerik)
06 22497969 (Nicoline Swen)

Op ons YouTubekanaal De Gele Bus zijn diverse filmpjes van vieringen en gesprekken te bekijken.

Spreuk: 'de inwendige mens' – als we zeggen: denk ook aan de inwendige mens, dan bedoelen we (lekker) eten en drinken. Zou je de traditie volgen, dan zijn deze week de dagen aangebroken van matig eten en drinken (de 40dagentijd – vastentijd). De achtergrond van de uitdrukking is echter een andere: in Korintiërs schrijft Paulus: 'ook al gaat ons uiterlijke bestaan verloren, ons innerlijke bestaan wordt van dag tot dag vernieuwd.' De inwendige mens heeft dus ook alles te maken met voelen.

Iedere VRIJBRIEF een spreekwoord/gezegde uit een religieuze traditie.



Lieve mensen,

Verstandelijk lukt het allemaal wel, maar ik wil het ook **voelen**.
Of: als ik boos ben, dan voel ik me daar weer schuldig over.
Zomaar wat opmerkingen. Misschien herkent u ze.

Rust, liefde, we willen ze zo graag voelen, en niet alleen maar mooie woorden horen of lezen. Boosheid of angst; dat vinden we soms moeilijk om te (mogen) voelen.
Je eenzaam voelen; er zijn vast meer mensen die nu weten wat dat is.
We voelen wat af; soms zoveel dat ons emmertje overloopt; soms nog niet genoeg.

Gisteravond sneed ik mij in mijn duim. Tijdens het afwassen. Behoorlijk diep, dus het bloedde flink. Een pleister er op en verder met de afwas. Dat dacht ik. Maar zo ging het niet; het bloeden hield aan, dus afwassen ging niet meer. Met een nieuwe pleister er strak om heen rustig op de bank. En ook even voelen dat het best pijn deed. **Stilstaan** bij onze wonden. Dat is wat ik toen dacht. Soms moet het echt. Voelen en erbij vertoeven. We reiken u in deze vrijbrief weer het één en ander aan. Voor op de bank. In alle rust.

Met een hartelijke groet,
Helene & Nicoline

Zoekend en tastend ga ik op weg de weg van mijn leven is opgebroken, afgezet waar ik heen ging kan ik niet meer gaan waar ik naar toe ga weet ik nog niet.

Zoekend en tastend ga ik op weg wat geweest is draag ik met me mee in mijn rugzak struikelen en weer opstaan en uitrusten alleen of met steun van dierbaren ik strek mijn armen uit, hou mij vast!

Zoekend en tastend ga ik op weg de weg die ik ging zal nooit meer hetzelfde zijn de weg die ik ga biedt me iets nieuws Wat het gaat worden weet ik nog niet Ik vertrouw op de kracht die mij voedt Mijn blik is gericht op de horizon



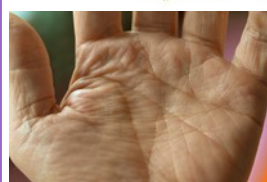
ik hou van jou



Hoe voel jij je?



40dagentijd
Een periode om te voelen wat er diep in je leeft.



We verlichten de aarde tot we geen sterren meer zien. Toch tasten we als mens nog vaak in het duister...

@PatrickMundus



Het licht zal mij leiden tot over de brug. Door heuvels en dalen, 'k hoef niet meer te dwalen. Het voert mij naar verten en ook weer terug.

Het licht zal mij leiden door woud en woestijn. Het zal mij genezen. 'k heb niets meer te vrezen. Het voert me naar huis, waar ik veilig zal zijn.

Het licht zal mij leiden door wanhoop en kou, door vlakten en steden, door oorlog en vrede. Dus voel ik mij veilig. Ik hoor zo bij jou.

- Coot van Doesburgh



Reiki is een Japans woord, dat de energie (Ki) aanduidt die alle leven in stand houdt. Het is de benaming voor een alternatieve geneeswijze waarbij via handoplegging universele levensenergie wordt overgebracht. Deze energie herstelt de harmonie in het lichaam.

靈氣

Je moet het voelen – Guus Meeuwis

Trek je jas aan, kom we gaan
We lopen even naar de hoek
Zonder het te vragen, was dat blijkbaar
wat ik vroeg
Dat doen we heus wel vaker, maar nu
was er een verschil
Hij begon ineens te praten, en meestal,
zegt ie niet zo veel

Hij zei:
Ik heb de wijsheid niet in pacht
Ik heb er ook niet voor geleerd
En misschien heb ik het mis, maar ik denk
Dat wat jij zo ingewikkeld vindt
Waar je even genoeg van hebt
Uiteindelijk toch heel simpel, en het
allermooiste is

Het is het kleine niet te pakken,
Dat niet overal op past
Het is het kleine niet te duiden,
Dat het grote overklast
Het is het kleine onbekende,
Dat je kwetsbaar maakt, en zacht
Het is het kleine niet te sturen,
Met een ongekende kracht

Geef jezelf de tijd
Blijf er niet te lang in hangen
Je doet jezelf tekort, zonder liefde en
verlangen
Wat ik alleen wil zeggen, natuurlijk kan
ik me vergissen
Ik had de liefde, man, de liefde voor
geen goud willen missen
Want het is het kleine niet te pakken,
Dat niet overal op past
Het is het kleine niet te duiden,
Dat het grote overklast
Het is het kleine onbekende,
Dat je kwetsbaar maakt, en zacht
Het is het kleine niet te sturen,
Met een ongekende kracht

Eén ding nog:
Je moet niet hopen dat ze het is
Je moet niet denken dat ze het is
Je moet niet willen dat ze het is
Je moet het voelen

Misschien heeft u er wel eens van
gehoord: snoezelen. Een
kalmerende activiteit voor mensen
met een (ernstige) verstandelijke
beperking of vergevorderde
dementie. Snoezelen prikkelt de
belangrijkste zintuigen: het gehoor,
het zicht, de reuk, de tast en de
smaak. Door deze zintuigen te
prikkel, kunnen mensen hun
emoties en gevoelens uiten.



't Zel weer veujoar worden

't Zel weer veujoar worden.
Ik roek t aan de lucht,
En d'eerste holtdoef vlugt.
De winter was laang,
En ik was baang,
Dat 't nooit weer veujoar worden zol.
Mor 't komt aaltied wel goud.

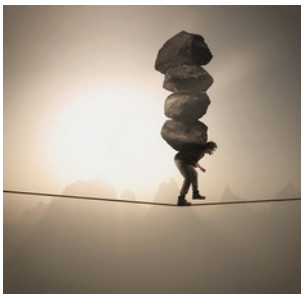
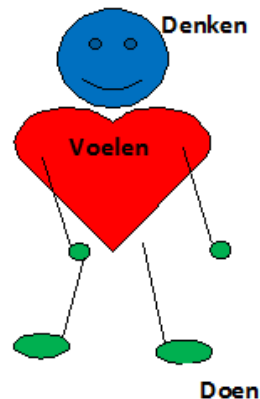
Nog even en de scheuvels,
Ja, die kinnen weer in 't vet.
k Heb poters oet de kelder hoald,
Alvast in 't schuurtje zet.
Want 't zel weer veujoar worden.
n Ponypeerdje zöcht gramniedeg
Noar 't leste gras.
n Raaiger ropt dat 't doar in 't zuden,
Hail wat waarder was.
Mor 't zel weer veujoar worden.

De bontmuts, bivak, sjaals
En hansen goan weer in de kaast.
De vraauw die hoalt n klaid ter oet,
En kikt of heur 't nog paast.
Want t zel weer veujoar worden.

'k Was sikkom al vergeten,
Hou kold de winter was.
Toch is er ain dij 't muilt,
Omdat e nou vekaanzie het,
En da's mien winterjas.

De winter was laang,
En ik was baang,
Dat 't nooit weer veujoar worden zol.
Mor 't komt aaltied wel goud.

- Ede Staal



Voel de zegen als het water
Voel de zegen als de zon
Voel de zegen als de ander
Voel de zegen als jouw bron