

*Het koninkrijk van God bestaat niet uit woorden maar uit kracht. (1 Kor. 4:20)*

'Praatjes vullen geen gaatjes.' Die Hemel op Aarde bereik je niet door in schitterende woorden het visioen te schetsen, maar door dag in dag uit te bouwen. Het is gemaakt van menskracht!

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](mailto: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:

### *Kracht naar kruis*

Dit is een spreekwoord dat ik eigenlijk heel lastig vind. Want wat als je al je krachten aanspreekt en het toch niet redt? Doe je dan niet genoeg je best? Zo kan het toch niet zijn! Wel zie je soms mensen die een onnoemelijk zwaar kruis te dragen hebben ... en daar toch de kracht voor vinden.

Iedere VRIJBRIEF een spreekwoord/gezegde uit een religieuze traditie.



Lieve mensen,

Mijn vader wordt oud. In zijn houding herken ik plotseling mijn grootmoeder; een beetje gebogen, een wandelstok in de rechterhand, een aarzeling in zijn stap. Bang om te vallen.

We lopen naar een uitkijkpunt, hoog op het duin. Thee uit de thermosfles, een paar aardbeien en de zee vlak voor ons. Stralend weer. De hond snuffelt rond en komt af en toe terug rennen om zijn kop even op mijn vaders knie te leggen. Ze kijken elkaar aan met een blik van verstandhouding.

Als de thermosfles weer in de rugzak zit met het lege bakje van de aardbeien en het waterflesje voor de hond, staan we op.

Een laatste blik op zee. We keren terug naar huis. Soms zit geluk in kleine dingen.

En soms zit **kracht** in het kennen van je beperkingen en toch genieten. Van wat je allemaal wel hebt, als je het kan zien.

Hartelijke groet,

Nicoline & Helene



De zachte krachten zullen zeker winnen in 't eind -- dit hoor ik als een innig fluïstren in mij: zoo 't zweeg zou alle licht verduïstren alle warmte zou verstarren van binnen.

De machten die de liefde nog omkluïstren zal zij, allengs voortschrijdend, overwinnen, dan kan de groote zaligheid beginnen die w'als onze harten aandachtig luïstren

in alle teederheden ruischen hooren als in kleine schelpen de groote zee. Liefde is de zin van 't leven der planeten

en mensche' en diere'. Er is niets wat kan storen 't stijgen tot haar. Dit is het zeeke weten: naar volmaakte Liefde stijgt alles mee. - H. Roland Holst (1869 - 1952)



When the power of love overcomes the love of power, the world will know peace.

Jimmi Hendrix



*Hoop*  
IS EEN LICHTJE  
IN JE HART,  
DAT VANDAAG MOED GEEFT  
EN MORGEN KRACHT  
♡

Geef mij de kracht  
Om te veranderen wat ik kan veranderen  
Om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen  
Om te kunnen vergeven  
Wie of wat dat nodig heeft  
Om in liefde & mildheid  
Om te zien  
En verder te gaan....



Een verhaal over leven vanuit je kracht (van Mark Verhees):

Een man solliciteerde voor de functie van conciërge. Een werkgever raakte enthousiast en wilde de man aannemen. 'Geef me je email-adres dan stuur ik je het contract.' 'Nou', zei de man, 'dat zal niet gaan. Ik heb geen emailadres.' 'Sorry, maar dan kan ik je ook niet aannemen. Als je geen emailadres hebt, dan besta je niet.'

De man was ten einde raad. Hij had nog maar 10 euro over. Met zijn laatste geld kocht hij in de supermarkt 10 kilo tomaten. Hij verkocht de tomaten vervolgens huis-aan-huis. En in minder dan twee uur verdubbelde hij zijn bezit. Hij deed dit vervolgens nog drie keer die dag. De man beseftte dat hij hier een goed inkomen mee kon verdienen. Hij begon iedere dag eerder en werkte later door. Zijn kapitaal groeide en groeide. En vijf jaar later was hij directeur van een grote onderneming. Hij belde op een dag met een verzekeringsmaatschappij voor de benodigde verzekeringen. Aan het einde van het gesprek vroeg de tussenpersoon zijn emailadres. 'Die heb ik niet', zei de man. 'Huh? En je hebt zo'n mooie onderneming neergezet. Weet je wel wat je had kunnen zijn als je een emailadres had?' 'Ja', zei de man 'een conciërge'.



**Ik geloof in mezelf**



**KRACHTBRONNEN**

**De kracht van rust:**  
Rusten betekent niet dat je 'uit' staat, maar dat je een ander gedeelte van jezelf aan bod laat komen. (Mirjam van der Vegt)

Rust, Reinheid en Regelmaat geldt ook voor ons spirituele leven: elke dag een momentje rust nemen, doorgronden en reinigen.....



Een mug in je slaapkamer doet je beseffen dat je nooit te klein bent om impact te hebben



**Vogelveer dwarrelt op windvlagen veer ik op de lucht schrijft veerkracht (hw)**



In je hoofd zitten gedachten, in je hart zit een stem

Ga in de kracht die je gegeven is in eenvoud in vrolijkheid in vriendelijkheid op zoek naar liefde en de Geest zal met je gaan

**Leef met volle teugen - Elbert Smelt & Kinga Bán**

Op de drempel van het leven  
Staar ik naar de horizon  
Voel me plompverloren en verlegen  
Dat ik sterk ben en gezond  
Want jij bent ziek en ik begrijp het niet  
Ik zou willen dat je hier blijven kon

Ben niet bang, alleen soms even  
Maar dan zing ik mij er dwars doorheen  
Voel me broos en moegestreden  
Verlangend naar de overkant, alleen  
Ik houd me vast aan alles wat zo mooi is  
En ik tel ze, de kostbare momenten

Leef met volle teugen  
Durf te leven met de dag  
Glimlach elke morgen  
Er is iets moois dat op je wacht

We hebben het ervaren  
Dat het leven niet om ons draait  
Dat wij alleen maar kunnen varen  
Op de wind die waait waarheen hij waait  
En elke dag een nieuwe kans  
Om elkaar vast te houden

Leef met volle teugen  
Durf te leven met de dag  
Glimlach elke morgen  
Er is iets moois dat op je wacht