

ART OF DIVINE BEAUTIFUL NATURE  
Kunst van Mooie Natuur



Mijn Kunst-Spirit-Natuur-Project in teksten en beelden  
© Bastiaantje 2004 - 2023

# INSPIRATIE



## **Mijn wens:**

Anderen te mogen inspireren, net zoals ik mezelf inspireer in de liefde voor de mooie natuur in mijn 'Art of Divine Beautiful Nature' project.

Na een vol leven kwam een rustiger en simpeler levensstijl. Veel tijd voor mezelf, meditatie en het genieten in mijn tuin en van de natuur. Ik ben in hierin mijn inspiratie voor mijn kunst, mijn innerlijke vrede, en de antwoorden op mijn vragen gaan zoeken.

## **Mijn levensmotto:**

Het pad van zuiverheid en liefde is de bescherming voor mijn leven. Het is te vinden in alle keuzes die ik maak, in alle moeilijkheden die ik tegenkom en overwin, in alle successen die ik boek, in al het goede en mooie waarin ik mij kan uiten.

# NATUUR - SPIRIT - KUNST



## **Kunst, natuurlijkheid, vernieuwing.....**

De teksten en beelden van mijn project [www.artofdivinebeautifulnature.com](http://www.artofdivinebeautifulnature.com) gaan over alles wat ik ken en zie als mooi en goed in deze wereld en in mijn leven.

Ze zijn opgedragen aan de Schoonheid van de natuur, en Moeder Aarde, steeds mijn inspiratie en afstemming voor de zoektocht naar en de expressie in mijn kunst. In dankbaarheid voor de mooie plek waar ik leef, de natuur en met dank aan alle mooie bloemen in mijn tuin.

In de pure schoonheid van de natuur heb ik de pure liefde en schoonheid in zichzelf leren kennen beleven. En het besef dat ieder mens ook die innerlijke puurheid en schoonheid als potentie bezit.

Die schoonheid in expressie vormgeven, in beelden en verhalen en kunst is mijn manier van creatief mens zijn.

Opgedragen aan mijn wens van meer Licht en Liefde voor mijzelf en onze planeet, is deze site vanzelf een lees-kijk-luister-website geworden. De beelden en verhalen voel ik als een laag van liefde, zuiverheid en schoonheid om me heen, waardoor wonderen van verandering plaats kunnen vinden, en waarin problemen een oplossing en bevrijding in kunnen vinden.

Mijn twee mantra's voor mijn kunstenaarschap zijn:

🌈 "Wanneer we het wonder gaan zien in een enkele bloem, dan zal ons hele leven gaan veranderen".

🌈 "Schoonheid is een staat van zijn. Een innerlijk ontdekkingsterrein, wachtend op creativiteit en expressie"

Als kunstenaar geloof ik in de zoektocht naar de perfecte mix, met deze basis-energie-kleuren op mijn palet: Wijsheid - Kracht - Liefde.

# WIJSHEID - KRACHT - LIEFDE



## Synthese Wijsheid-Kracht-Liefde:

Een eerste schets van een innerlijk gezien beeld, en deze 3 drie schilderijen waren het eigenlijke begin van mijn energetische werk met de beelden. Ze vertellen mij het verhaal van de afzonderlijke kwaliteiten wijsheid, liefde, en kracht. En hebben voor mij de opdracht in zich om daar in mijn verdere leven een harmonische synthese van te maken.

Ik ben de drie schilderijen gaan ervaren als de 'hoofdkleuren' van mijn leven. Net zoals een schilder met de drie hoofdkleuren rood-geel-blauw alle kleuren kan maken, zijn deze drie kwaliteiten in al hun gradaties van zich verbinden met elkaar, voor mij hetgeen waar de dynamiek en activiteiten van het dagelijks leven uit voortkomen.

Voor mij zijn het basiskwaliteiten, energieën, die ik steeds beter en zuiverder leer te ontvangen vanuit mijn innerlijk en toe te passen in mijn dagelijks leven.

We maken er allemaal contact mee, of we het nu beseffen of niet. We kunnen er ook niet eentje van missen, want ze kunnen niet zonder elkaar bestaan:

- Wijsheid zonder een liefdevol doel en doelgerichte actie kan niet tot ontplooiing komen.
- Liefde zonder de inspiratie van de innerlijke wijsheid zal niet het goede bewerkstelligen.
- Kracht zonder liefde en wijsheid, kan een verkeerd gerichte energie geven, en je op doodlopende wegen brengen, van waar je dan toch weer terug moet keren.

Ik voel de levenslange opdracht in mezelf er steeds meer een synthese en drie-eenheid van te maken, en er mee te leven als creatief mens, en te groeien in het proberen ze steeds zuiverder te ontvangen, en te leven.

Voordat iets positiefs tot stand zal worden gebracht, zal de inspiratie van deze drie componenten aanwezig. Ik wil ermee leven zoals mijn innerlijke stem het me zei met een paar eenvoudige woorden: "Doe het goede, met wijsheid en in liefde"... Wat eenvoudig klinkt, maar het zeker niet is, en wat een nieuwe bewuste reis en ontwikkeling in mijzelf zou gaan vormgeven, die nog lang niet ten einde is.....

## HET BEGIN - WIJZEND NAAR LIEFDE



### **Alles wijst naar Liefde:**

Deze foto van Clematis, is één van de eersten die ik maakte:

Op een zomerochtend, vroeg, de bloementuin nog in de schaduw, toverde de zon tussen de bladeren door dit licht-hartje op een clematis. Als een klein wonder. Een kunstwerk zoals alleen de natuur dat kan maken.

Deze foto is het symbool geworden van mijn liefde voor de natuur, en de aarde. Voor alles wat leeft en wat een kern van het volmaakte, de schoonheid, en die liefde in zich heeft, het Goddelijk Mooie. Dit beeld is me heel dierbaar, en het helpt me altijd herinneren, aan mijn wens, om het goede, en mooie ook te blijven zien in mezelf en anderen, wanneer er problemen zijn.

In het zeggen van: "Alles wijst naar Liefde", in het groeiende besef van de liefde voor mijn eigen leven, werkt dit symbool voor mij door in alles, het wijst mij er steeds op dat het in alles, in alle problemen en conflicten, om zuiverheid en liefde gaat, en is daardoor ook het symbool en 'logo' geworden van mijn natuur-spirit-kunst project.

## HET BEGIN - DE REIS

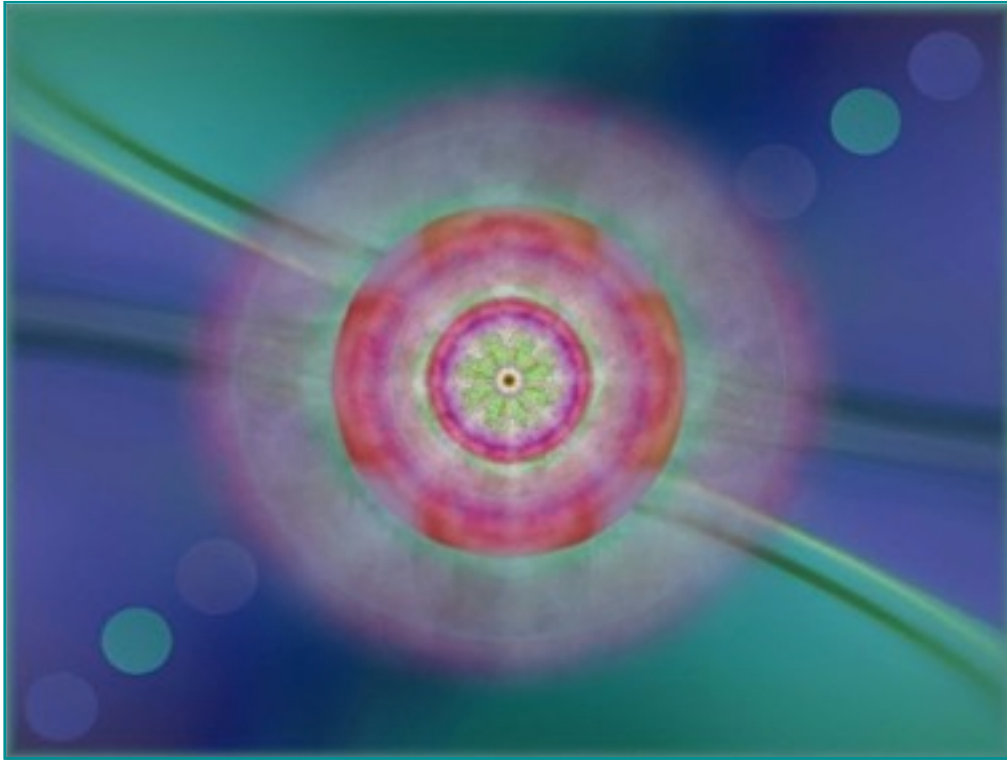


### **De Reis:**

Op een dag keek ik in het hart van een bloem. En ik zag dit innerlijk beeld. Van een lange reis over de aarde. Op zoek naar het mooie, het ongerepte, het pure, de vreugde. Het was een tocht over bergen en door valleien. Door moeiten en verdriet heen, naar geluk en vrede, steeds weer. En wanneer ik het mooie gevonden had ging de reis weer verder. Steeds weer verder. Dit is voor mij een oerbeeld, van de zoektocht naar alle facetten van het Licht. We zoeken ernaar facet voor facet, omdat het gevonden wil worden.

Dit beeld helpt mij in tijden van zwaarte en moeilijkheden, om toch trouw te blijven aan die zoektocht naar het Licht, en steeds weer verder te gaan. Door en over alles heen naar het mooie, ongerepte, en onontdekte. Als een ontdekkingsreiziger, die weet dat er nog heel veel moois niet gevonden is.

## HET BEGIN - NIEUWE VISIE



### **Nieuwe Visie - Nieuwe wegen:**

Meditatie, en de liefde voor en van de natuur, zijn de twee polen die in mijn beelden bij elkaar komen. Deze twee dimensies laten versmelten tot één realiteit, en die ter inspiratie en genezing voor mezelf in beeld brengen, dat is de essentie van mijn werken met de beelden.

Ze 'helpen' me altijd een stukje verder. Ze laten me zien wat het werk is wat gedaan moet worden, en geven me de energie die als 'steun en toeverlaat' achter me staat om me vooruit te helpen.

Na het beeld, volgen het loslaten van oude patronen, het inslaan van nieuwe wegen, en de nieuwe stappen en activiteiten, dan altijd als vanzelf. Het is een automatisch proces geworden. Een stroom waarop ik kan vertrouwen.

# HET BEGIN - NIEUWE LENTE



## **Amaryllis - Nieuwe Lente:**

Deze zachtrode Amaryllis is als een zacht trompetgeschal en luidt een nieuwe lente in. De lente als in het begin van al het nieuwe, het ingaan van een nieuwe levens-fase, het gaan naar een hoger nivo van leven, naar een hoger bewustzijn, naar een nieuwe openheid in waarnemen.

Haar beeld had ook een soort opdracht voor mij: Goed blijven kijken en luisteren, om de positieve stroom en het nieuwe te blijven zoeken en vinden, en op te pakken in de alledaagse gebeurtenissen. Me daarop te richten, op het mooie en goede, wat ik ervaar in Spirit, en dat door te geven, en uitstralen, door mijn positieve energie eraan toe te voegen, door erover te schrijven en praten en communiceren in liefde. De verhalen van bitterheid, teleurstelling en verdriet zijn klaar. Met alle zintuigen meer open, zo vertelde ze me, in een verscherpt bewustzijn, zou ik dat nu ook kunnen, nieuwe inzichten ontvangen.

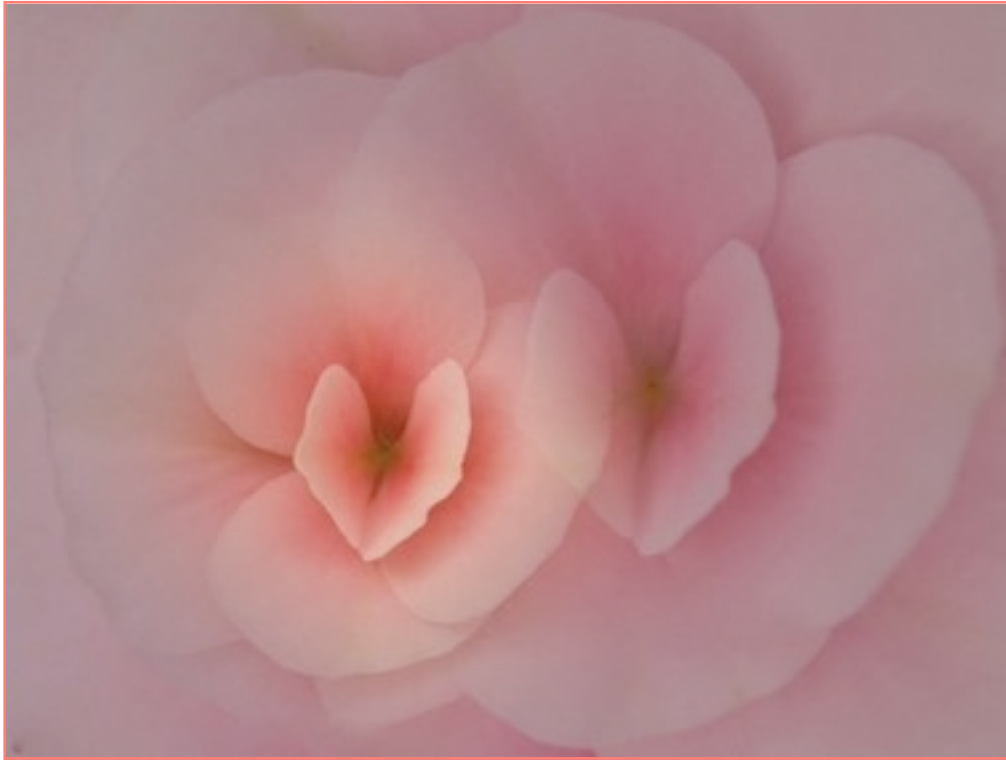
Dit beeld helpt me altijd. In het steeds weer beseffen dat er veel positieve en nieuwe dingen gebeuren in mijn dagelijks leven, en in het leven van iedereen, en dat we daarin de stroom van goedheid en schoonheid van onze ziel in kunnen herkennen. Ook al lijkt alles hetzelfde, en niet beter te worden, als we goed kijken naar de positieve stroom, die soms zit in de kleine dingen, zullen we het gaan zien en kunnen opvolgen.

Het beeld vertelt me, me te focussen op het goede en mooie en dat te helpen uitbreiden, en niet depressief te worden van alle slechte nieuws, wat er ook is. Maar juist daarin het positieve op te sporen en aan te wijzen, en daarmee verder te gaan, met mezelf en de mensen om me heen.

Amaryllis brengt mij een belangrijke omslag: Ze helpt me niet meer cynisch te zijn, of kritiek te hebben naar anderen toe, maar inplaats daarvan ze te bemoedigen. Ze 'helpt' me met mijn kunst-werk, in het focussen op het mooie en dat uit te breiden en vorm te geven.



## HET BEGIN - DE MOEDER



### **Begonia - Moederliefde:**

Moederdag 2006. Gemaakt voor mijn biologische moeder. Voor mijn Spirituele Moeder. Voor mijn Ziel die als een moeder voor mij wil zijn.

Voor mezelf als moeder van m'n creatieve projecten. Voor Moeder Aarde, waarheen mijn voeten ook mogen gaan, zij draagt me. Voor de Spirituele Moeder, zij die veel namen heeft en veel religies ondersteunt, zij die ons wil omhullen en beschermen en voeden, en die ons steeds weer in Het Licht wil zetten.

Voor de moeder in ons allemaal, mannen en vrouwen, in het ruimte maken voor elkaar, in het opzij kunnen stappen, en naast elkaar te kunnen gaan staan als het moeilijk is. In het anderen helpen groeien in ons licht en onze steun. In het zorgen voor en beschermen van het zwakke en kwetsbare in mens, dier en natuur, dat wat moeite heeft met leven en overleven.

Begonia helpt me in het bemoedigen en ondersteunen. Ze helpt me met het zorgen voor mijn eigen moeder, en in het moederliefde kunnen ontvangen wanneer er voor mij gezorgd moet worden, in Spirit en in vriendschappen en relaties.

Ze helpt me een goede moeder voor mijn tuin en planten te zijn. Ze helpt me ook om mijn dagelijks leven hier op Moeder Aarde meer te waarderen. In het dankbaar zijn voor de mooie en goede gaven die de natuur iedere dag voor ons heeft, respecteer ik haar, en geef ik haar mijn steun en liefde.

# HET BEGIN - JONG VAN HART



## **Jong van hart - Vernieuwing:**

Dit innerlijk beeld vertelde me van liefde die stap voor stap zou komen, van geluk, en tevreden zijn. En kwam met de opdracht om me jong van hart te blijven voelen, zelfs in het ouder worden van het lichaam.

Zij is mijn innerlijke zelf, mijn vader en moeder. Ze ondersteunt me en leert mij alles over een simpeler, tevredener levensstijl, en dat wat ik echt nodig heb om me gelukkig en gezond te voelen.

Zij is de leraar en de student, de moeder en het kind. Zij onderwijst, wordt wijs, zij wordt verzorgd, zorgt voor, ze groeit, laat groeien, en groeit op.

Zij is een combinatie van de structuur en stroom in mijn leven.

Zij is wat ik doe en wie ik ben.

Zij is de eeuwige wijsheid, en de eeuwige jeugd.

Zij is heel tastbaar in de structuur van schoonheid en wijsheid die door mij heen vorm krijgt.

Zij is voelbaar in meer begrip, compassie, en een groter vertrouwen.

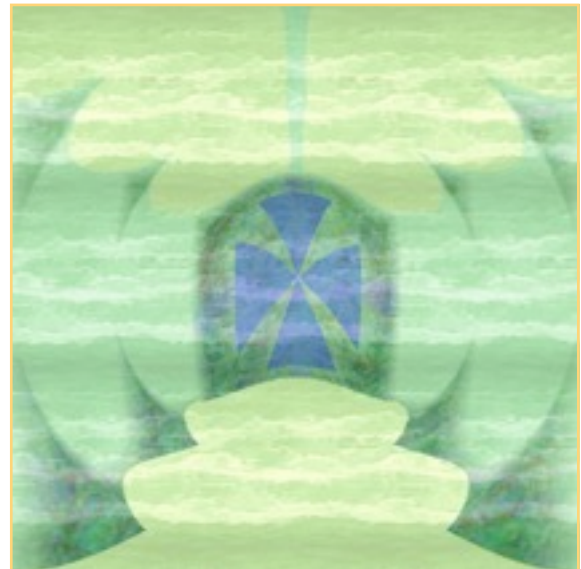
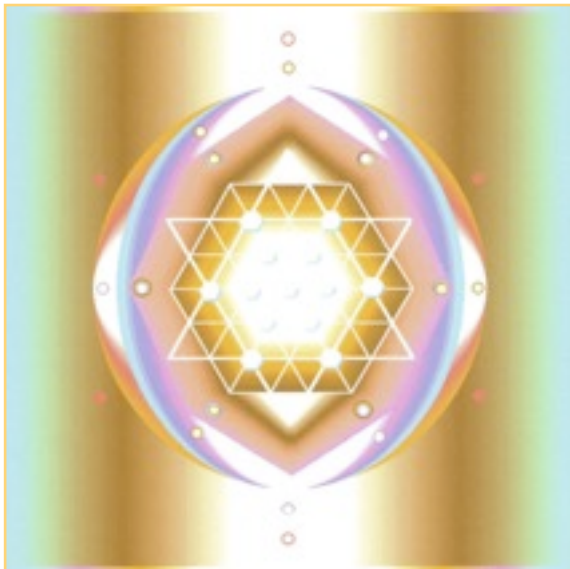
Zij is de Kracht, Vrede en Schoonheid die de natuur mij geeft. Gevoeld in een betere gezondheid, en levenslust.

In de positieve dingen die gebeuren, in het gevoel van lieflijkheid en vrede wat ik steeds meer ervaar in het werken met mijn kunst, in mijn eigen rustige gezelschap, met de mensen om mij heen, voel ik haar toenemende invloed.

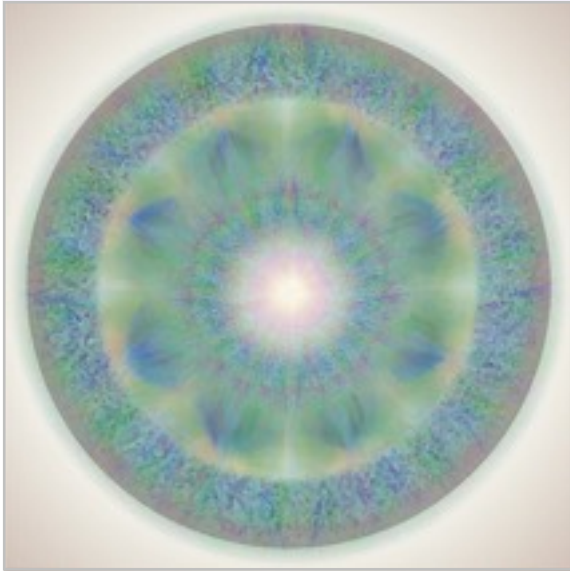
# SCHOONHEID IN SYMBOLEN

## Schoonheid - De beelden:

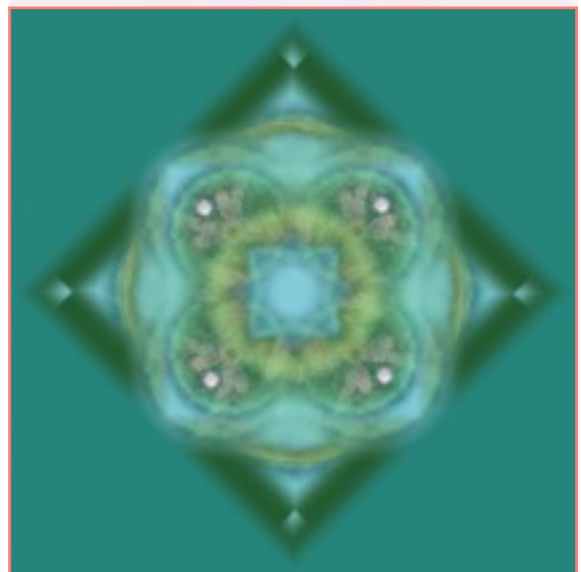
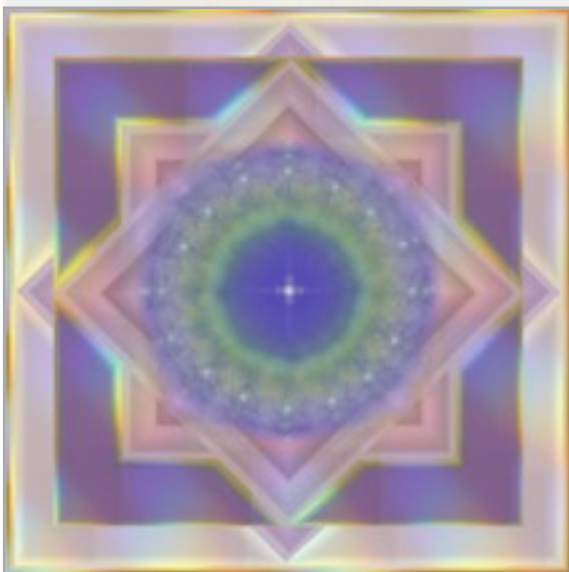
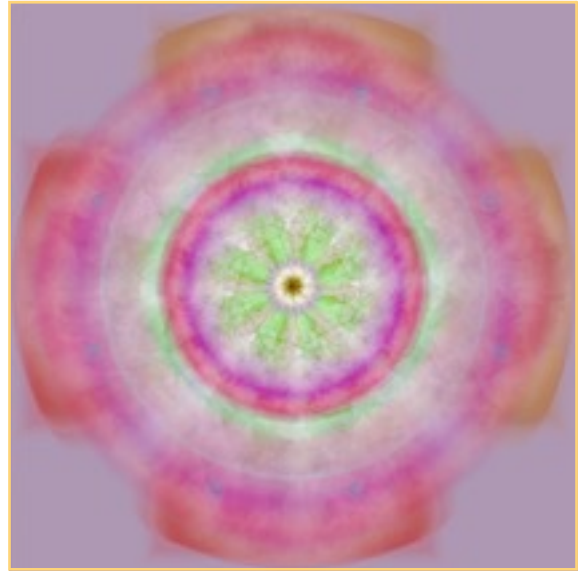
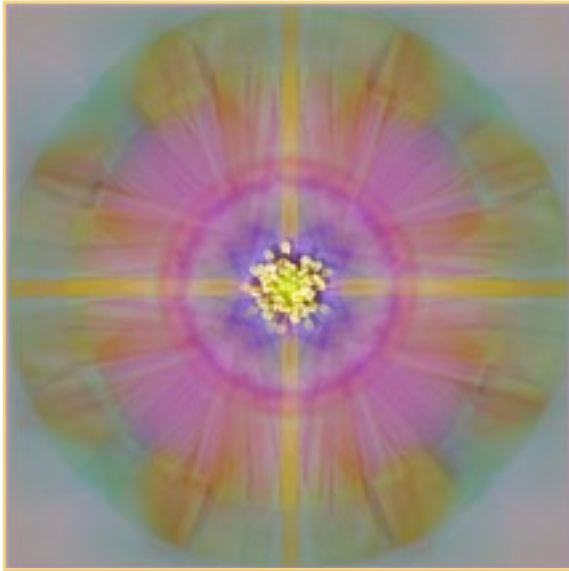
Dit is een selectie van beelden die de betekenis zijn gaan geven aan de stroom van mijn leven. Ze zijn ontstaan tussen 1998 en 2014. Symbolen zien en ervaren is een manier waarop mijn ziel met mij communiceert. Ik zie ze innerlijk ontstaan zonder nog precies te weten wat ze betekenen. Ze bevatten in hun schoonheid een kernachtigheid met een soort code, die zich na het ontstaan laat begrijpen en herkennen in de ontwikkeling van mijn levensweg. Zo onthullen ze mij stap voor stap, in al hun lagen van kennis, de vernieuwing en betekenis voor mijn toekomst die ze bevatten, en vind ik een nieuwe kracht om te kunnen leven met hun energie. Sommigen zijn kernachtig in hun zeggingskracht en staan op zich. ( Om ze goed te bekijken verwijst ik naar de [website](#). ) Sommige beelden komen als een energiestroom in een reeks, als een thema. Die heb ik ook samengevoegd met muziek tot een videofilm. Meer zeggend als alleen de beelden met tekst, geven die filmpjes een andere beleving. ( Ook op de website te vinden. )



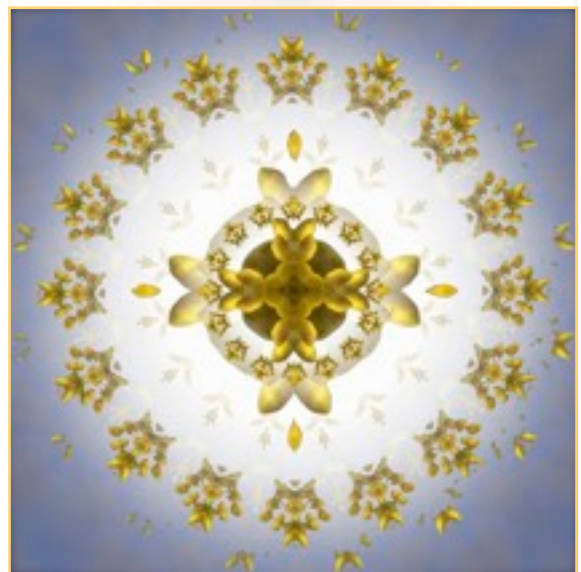
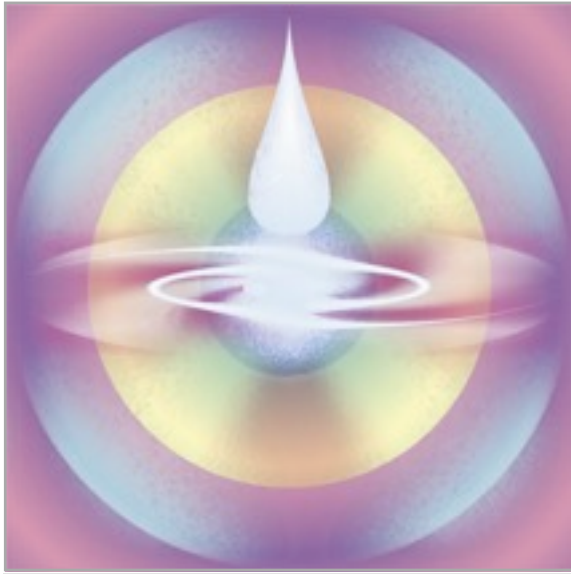
# SCHOONHEID IN SYMBOLEN



# SCHOONHEID IN SYMBOLEN



# SCHOONHEID IN SYMBOLEN



# SYNTHESE IN KUNST



## **Een plan van groei en bescherming:**

Deze eerste schets is snel gemaakt na een meditatie waarin ik deze energie kon zien en voelen. Ze is het begin geworden van een reeks van vele beelden, die ik ben gaan kennen als symbolen van schoonheid die bij elkaar horen en de nieuwe richting in mijn leven aangeven:

## **De kunst van met mezelf te leven:**

In een periode in mijn leven waarin er alleen maar veranderingen waren, en waarin ik heel veel te verwerken had, voelde ik op een gegeven moment dat van mij gevraagd werd een bewuste keuze te maken:

■ Te blijven reageren vanuit de oude levens-patronen, en emoties, en mijn leven hierdoor laten bepalen.

■ Of te leren om vanuit de liefde van mijn ziel en Spirit te gaan leven.

Ik koos voor het laatste, zei er heel bewust “ja, ik wil dat” tegen, toen ik in m’n meditatie mocht zien dat dat betekende dat ik het mooie en goede zou leren kennen wat mijn ziel weet. Vanaf dat moment ben ik beelden en teksten gaan ontvangen vanuit een innerlijke laag van schoonheid en weten.

Al terugkijkend, zie ik nu dat het een bijna onbewust proces was, wat als vanzelf ontstond na het commitment van “ja ik wil dat”. Steeds bij alles wat moeilijk was, heb ik innerlijk een duidelijke steun en begeleiding gevoeld. Wanneer dat als een omhulling en koestering van licht en stilte en zachtheid om me heen was, kon ik steeds de openheid en poort naar mijn ziel vinden, en daarin de troost en genezing voelen voor alle verdriet, en zien wat er aan moois en goeds voor in de plaats zou komen.

Dat mooie en goede wat ik ervaarde, en het in beeld en tekst voor mezelf zichtbaar maken, het door alle pijn en verdriet heen laten stromen, en er mee blijven werken om alles in mijn leven de vorm en expressie te geven die bij mij hoort, is mijn manier geworden van mezelf coachen en begeleiden. Mijn ziel en Spirit zijn zo steeds meer mijn begeleiding, en gezelschap geworden.

De stroom van vernieuwing en regeneratie waarin ik opgenomen werd, in genade, overgave en koestering, heeft mij veel doen begrijpen over de patronen in mijn leven, mijn relatie met de mensen om mij heen, en heeft mij steeds de nieuwe wegen getoond, en hernieuwde kracht gegeven deze ook te gaan. Om zo mijn leven een nieuwe vorm te gaan geven, de vorm die echt bij mij past, en wegen in te slaan die bij mij horen, en te kiezen voor een werkgebied en manier, waarin ik veel kan doen en waarin ik hoop bij te dragen aan de stroom van liefde en goedheid in deze tijd.

### **Structuur en Synthese:**

Zodra ik datgene wat ik leerde van mezelf begon te begrijpen in het werken met de beelden, begon ik na een poos een er een bepaalde creatieve stroom, en structuur van ontwikkeling in te zien. Toen ik dat besepte ben ik dat gewoon maar gaan volgen, en er op gaan vertrouwen. Vanaf toen werd dat een stevige basis, een concept en geloof, die mijn groei en ontwikkeling stuurde, richting gaf aan mijn activiteiten, en mij steeds in alles wat ik meemaakte momenten van vrede en rust en vertrouwen gaf, waarin ik in alle rust de volgende stap kon zien.

Het werd mijn persoonlijke matrix, netwerk en vangnet tegelijk, om mijzelf te observeren en te coachen. Het is in een doorgaande stroom stap voor stap de bodem van steun en stevigheid geworden, mijn fundament om steeds op door te bouwen, de basis, die mij rust geeft, in een kalm vertrouwen me door alles heen draagt, me in mezelf laat geloven, en me tegelijkertijd mijzelf laat begrijpen in wie ik ben en wat ik doe.

### **Natuurlijkheid en kunst:**

Ik begon te zien dat ieder nieuw beeld wat ik maakte, perfect paste in het geheel wat zich al had gevormd in het werken met alle beelden ervoor. Alsof ieder nieuw beeld, hoewel op zich zelf staand, als een gestabiliseerd krachtpunt, en tegelijkertijd nieuw groeipunt, in het geheel het missende puzzelstukje was, en precies dat wat ik nodig had om weer een nieuw begrip te vormen van mijzelf.

Dat proces ging vanzelf. In beeld voor beeld deze structuur laten groeien en uitbreiden, paste alles er steeds perfect bij, en in. Vanaf het allereerste begin af aan.

Dit proces, deze stroom en die structuur, waarbij het er niet om ging om de 'oude' beelden weg te doen of te vervangen voor nieuwe, maar waar het juist zo was dat de 'nieuwe' beelden de oude nog meer waarde en zeggingskracht gaven, bracht mij op een totaal ander concept voor mijn leven:

Er is niet zoiets als een 'af' kunstwerk, een eindproduct. Het is een doorgaand proces, van creativiteit, vernieuwing en uitbreiding. Niets van wat eerder aan de orde was is klaar, of voorbij, of houdt op te bestaan. Er is geen oud en voorbij, er is geen nieuw en begin. Het is een stroom van doorgaan en verdergaan. Er is ook geen ophouden, stoppen, en weer beginnen. Het is een groeiend uitbreiden en ontwikkelen. Het is een stroom van voortdurende creativiteit, in leven, in een altijd verdergaan, voortbordurend op het vorige.



Er is dus ook altijd een volgend.... en een volgende stap kunnen zien en zetten. Ook in moeilijke en soms ogenschijnlijk hopeloze omstandigheden. Dat is juist het natuurlijke van alles: Dat we steeds verder mogen gaan, met onszelf vernieuwen en groeien en uitbreiden. Fase voor fase.

Dit besef heeft mij geholpen om me met moeilijke situaties niet alleen te verzoenen, maar ook er altijd iets goeds in te ontdekken. Door bij iedere moeilijkheid te zoeken naar een mogelijkheid om het geheel een andere wending te geven, ten positieve.

Zo is er in het verloop van jaren voor mij veel ten positieve veranderd. In het steeds verder gaan op dit pad van ontwikkeling, zag ik in mijzelf een voortdurend uitbreiden van inzichten en positieve perspectieven ontstaan, een groeien in wijsheid, een toenemen in liefde, en een ontdekken van nieuwe kwaliteiten en talenten, waardoor ik tegelijk het leven van alle dag steeds beter leerde leven.... Want dat is wat mijn ziel voor mij wilde, al voor ik aan dit alles begon, dat besefte ik na een poos uiteindelijk. Ongeacht het feit of ik er bewust in had geloofd, of niet.

En het ging er niet alleen om, om mijzelf te ontwikkelen, persoonlijk. Toen ik eenmaal besefte dat het er uiteindelijk om ging, om een groter besef te krijgen van mezelf, en het grotere geheel van wie ik innerlijk ben terug te vinden, voelde dat aan alsof ik eindelijk mezelf kon zijn, in de communicatie met de opdracht en het doel van mijn ziel voor dit leven.

Ik ben daar heel onbewust aan begonnen, omdat het goed voelde, door een keer een beeld te gaan proberen te maken van iets wat ik innerlijk zag, omdat ik het mooi vond en het wilde onthouden. Maar gaandeweg werd het een veel bewuster proces. Waarbij ik leerde met mezelf en die innerlijke stroom die zich wilde vormgeven samen te werken. In een diepe verbinding met de natuur levend, en in mijn meditatie en in het vormgeven van mijn kunst-werk, werd ik wijs. Ik leerde in de taal van de beelden en teksten, de taal van de wijsheid van mijn ziel verstaan.

Vanaf het moment dat ik me daar bewust van werd en er bewust mee kon werken en leven, werd het gemakkelijker. Vanaf die tijd heb ik het volste vertrouwen gekregen in mijn persoonlijke weg en ontwikkeling. Ik ken nu mijn psychologie, en kan mijn ziel verstaan en ik kan mijn leven daardoor beter vorm gaan geven dan ooit hiervoor. In de wens om met de innerlijke wil en kracht, met liefde en enthousiasme, het leven van dag tot dag beter te leven. Door alles aan te pakken en op te pakken wat te doen of te laten is in het leven, iedere dag weer. Met schoonheid als inspiratie en de creativiteit van de wijsheid van mijn ziel in de beelden en teksten als mijn begeleiding en steun.

Het beter kunnen leven met mezelf, mijn dierbaren en medemensen in een creatieve stroom die, ook als er problemen te overwinnen zijn wanneer het leven moeilijk is, altijd een 'volgend' of een 'oplossing' brengt, ontstaat iedere dag weer opnieuw en als vanzelf.

## SYNTHESE - MANTRA'S

Een selectie van **symbolen met mantra's** die mijn creatieve reis mede hebben vormgegeven:



Ik ervaar een nieuwe structuur van licht:  
Ik kies ervoor te gaan worden wie ik ben en wil zijn, in  
de bescherming van Spirit en mijn ziel.

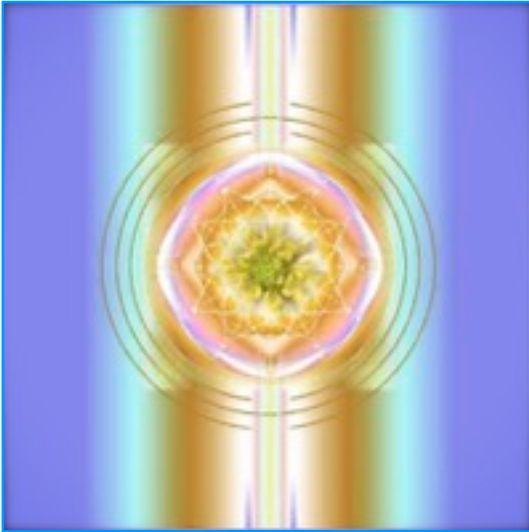


Ochtend-dauw - Genade:  
Iedere dag is een geschenk. Een gelegenheid om dat  
wat ik vandaag ervaar als onzuiver en onwetend, te  
veranderen in helder en wijs.



Sierkool-knopje - Voeding:  
De schoonheid en liefde van bloemen zijn de voeding  
voor mijn ziel. Het genieten ervan is een behoefte van  
mijn ziel aan schoonheid.

## SYNTHESE - MANTRA'S



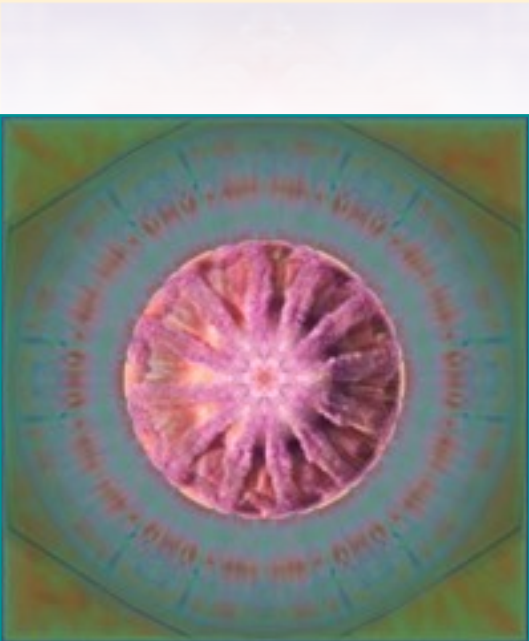
Harte-muziek - Innerlijke stroom:

Mijn liefde voor kunst-muziek-natuur brengt mij terug in de kern van schoonheid en goedheid, en wordt een levensstroom.



Roos-Hart - Enthousiasme:

Ik geef mij over aan die stroom van schoonheid en goedheid. Als ik enthousiasme voel, is het het juiste.



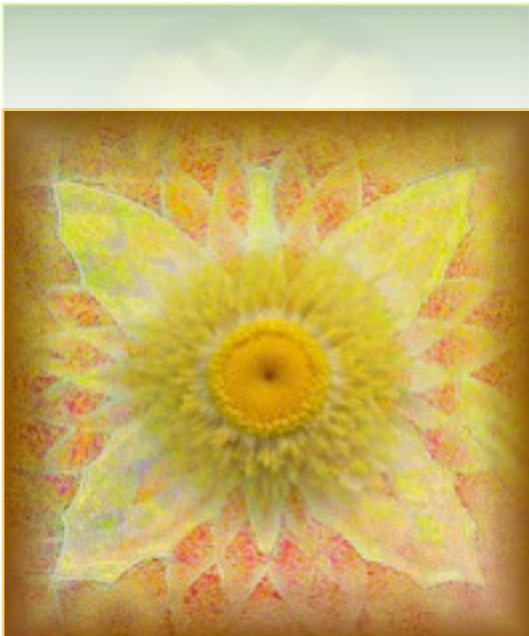
Papaver-schild beschermen:

De liefde van mijn ziel beschermt me tegen dat wat niet bij mij hoort. Ze wijst me mijn weg, in geduld leer ik wachten op het juiste.

## SYNTHESE - MANTRA'S



Dovenetel - Overzien - Er boven staan:  
In mijn meditaties leer ik stil te zijn en met een ruimere blik te kijken, en kan zo boven mijn problemen staan.



Bloei - Transformatie - Vleugels krijgen:  
De wijsheid van ziel en Spirit vervult, verwarmt, vernieuwt, en brengt mij de eenheid met mijn ziel.



Roos - Uitstraling:  
Wijsheid van Spirit is de stralende, creatieve kracht in het centrum van mijn hart. Ik geloof in mezelf, en in wat ik doe.

## SYNTHESE - MANTRA'S



Amaryllis - Nieuw begin:

Ik bloei open in het nieuwe licht van lente. Mijn nieuwe leven gaat beginnen.



De Poort:

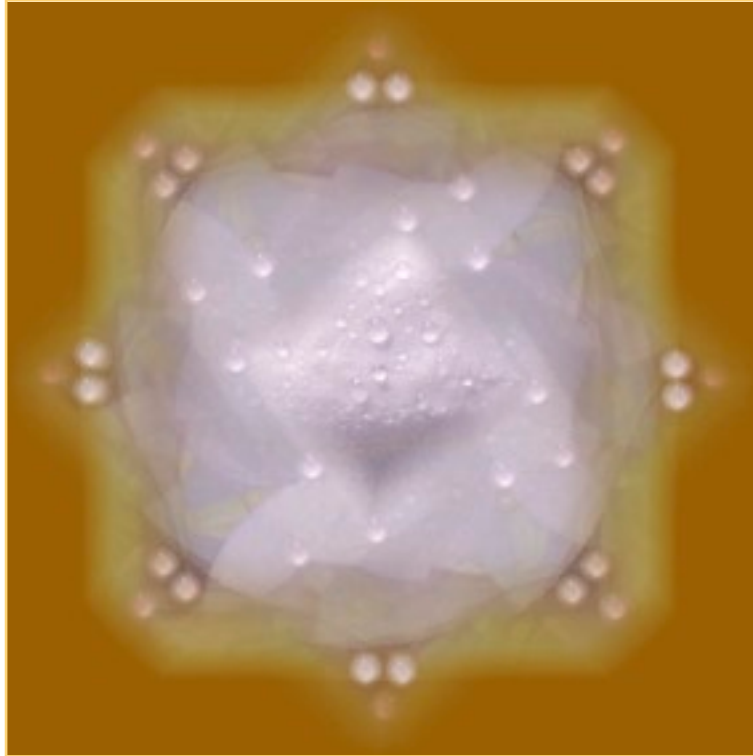
In vertrouwen sta ik als mens in het centrum van mijn universum, volg mijn doel, en voel de spirit van Zuiverheid, Hoop en Kracht door mij heen.



Thuis:

Ik kan zijn in de zuiverheid en wijsheid van mijn Ziel, dat beschermt me, geneest me, maakt me gezond, en wijst me mijn plek op deze aarde.

## THEMA: GENADE - COMPASSIE



**Genade - Compassie:** *“Je kunt een ander mens niet echt helpen op het pad van licht. Ieder moet op zijn/haar eigen wijze in zijn/haar eigen tijd en begeleiding zijn/haar eigen weg vinden. Wat wel kan is door je eigen proces het lijden en de moeiten en zorgen van de ander begrijpen, en in het contact naast iemand blijven staan in de pijn en moeiten, zodat men zich begrepen en gesteund voelt en geïnspireerd, om het pad van licht te gaan volgen, en de kracht in zichzelf op te diepen om iedere keer weer met meer kracht, moed en vertrouwen in zijn/haar proces door en verder te gaan. Wanneer je zo gaat leven leef je niet meer alleen voor jezelf, maar leef je in een ruimere dimensie en zin als mens op deze aarde”.*

Deze innerlijk woorden hebben mij geleerd anderen en hun manier om door moeiten en zorgen heen te werken te respecteren, en als ik kan en mag, ze daarin te bekrachtigen. Een ieder heeft een unieke, eigen manier om alles aan problemen aan te gaan, en te verlichten. Die unieke manier kan als kracht veranderingen bewerkstelligen, als men er maar op vertrouwt.

In het begrijpen van mijn eigen proces, in die laag van ontwikkeling in mezelf te mogen uitkomen die compassie heet, is een geschenk, waar ik heel dankbaar voor ben.

Mijn proces was, en is er eentje van geduld met mezelf, van me soms afzonderen, van mijn toevlucht zoeken in meditatie, de natuur, mijn kunst en muziek. Daarin kon/kan ik echt mezelf zijn en me overgeven aan de spirituele dimensies: De heiligen en zielen in het witte licht, de Engelen, de Goede God. Wanneer ik helemaal opga in mijn eigen ruimte en activiteit kan ik zonder afleiding, in vrede en vertrouwen en openheid, mezelf overgeven aan mijn zuiveringsproces, in het licht van Spirit en ziel. Die communicatie is voor mij de nieuwe betekenis geworden van de herdenk-dagen in november die men noemt Allerheiligen en Allerzielen. En is mijn manier van leven en mijn levensvervulling geworden, waarin ik heel gelukkig in kan zijn.

Dit proces van het zuiveren en in genade in het licht zetten iedere dag weer van mijn eigen verdriet en moeilijkheden, heeft mij heel erg geholpen in het mezelf leren kennen. Maar ook met het niet oordelen en veroordelen van anderen, in het bagatelliseren van alle moeiten waar de ander mee worstelt. In ieder probleem, hoe klein het soms ook maar lijkt, kan het lijden groot zijn. Het heeft me ook laten inzien dat ik het patroon van steeds maar te moeten helpen als anderen lijden, moet loslaten. Een ieder groeit in kracht in het omgaan met lijden en verdriet, net als ik.

Tegelijkertijd ook heb ik gezien dat het echte verdriet niet zit in het meemaken van nare dingen, maar in het erin blijven hangen als het niet aangedurfd wordt om het te doorleven, om zo in het proces van zuiveren en werken aan het Zelf te stappen.

Vanuit mijn ziel en Spirit heb ik geen andere keus kunnen maken dan die van er in te stappen, en er middenin blijven staan, door alles heen te gaan aan moeiten en lijden. Gedragen door het licht van mijn meditaties en symbolen.

En ik vind er een deel van de vervulling van mijn leven in om de mensen om me heen te bemoedigen om in hun unieke zoektocht naar het pad van Licht er trouw aan te blijven.

Het witte licht wat er voor mij was en is, en er voor een ieder wil zijn, is liefdevol en troostend in genade voor wie het mag ontvangen, maar tegelijkertijd ook heel duidelijk en soms ongenaakbaar in het zichtbaar maken al van hetgeen wat nog gezuiverd moet worden. Het kan een taai proces zijn waarin het van belang is in jezelf en het proces te blijven geloven en iedere dag weer de moed en liefde in jezelf te vinden, om door en verder te gaan.

In de omarming in genade van Spirit, wordt het lijden wel verzacht, is er troost voor het verdriet, genezing van pijn, en bemoediging om door te gaan, steeds weer.

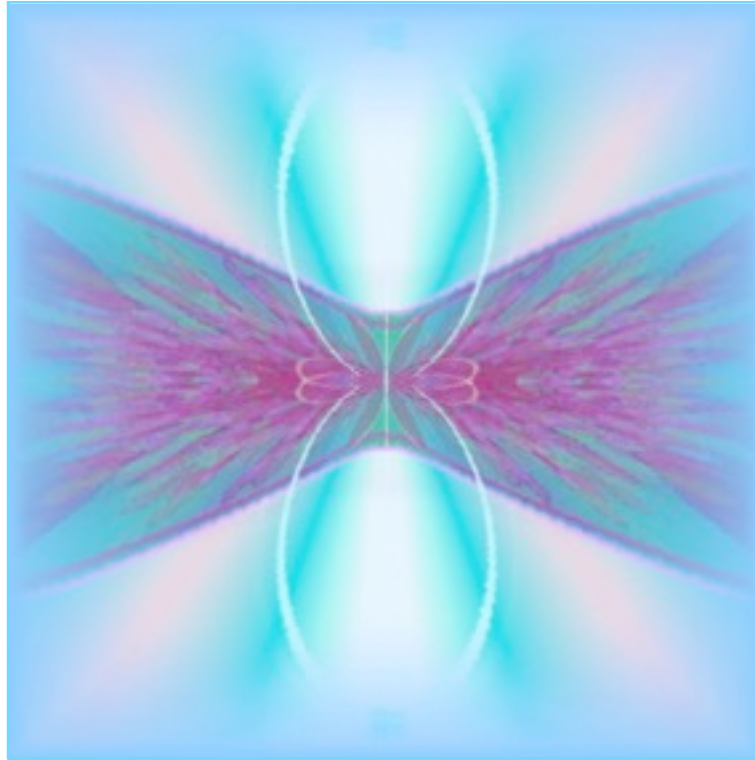
De compassie die ik vond, in het lijden van mezelf kunnen doorstaan en uithouden, in het begrip voor het lijden van m'n medemens, en voor de mensheid als geheel, zie ik als de grote winst van dit proces.

Het met steeds meer vertrouwen in m'n eigen leven kunnen staan, en gelukkig zijn, doordat ik zie dat het steeds beter gaat, met mezelf en de mensen om me heen, is de beloning.



( Deze serie en de volgende thema's staan ook op de [website](#) als videofilm met muziek. )

# THEMA: SPIRIT - OMARMING



## **Spirit-Omarming:**

Deze serie beelden vertelt mijn verhaal over de gezegende omarming van Spirit. In het je hart er voor openstellen, opent ook het lichaam zich om de vervulling van Goddelijk Licht te mogen ontvangen.

Het is het verhaal van de heilige graal, de heilige schaal, die ons hart kan zijn, wanneer het gereed is om het licht wat van onze Ziel en Spirit komt te ontvangen.

We kunnen dit niet verkrijgen door ergens bij te gaan horen, of lid te worden van een kerkgenootschap. We kunnen hiervoor niet studeren, noch ons voor of door iets of iemand laten bekeren, of het evangeliseren, of het iemand geven als middel tot redding en bescherming.

We kunnen er alleen om vragen in onszelf in de stilte van ons hart, en er voor bidden, en de wens hebben het te ontvangen, en er dan op vertrouwen en erop wachten, en ons erop voorbereiden, door zorgvuldig en in liefde en aandacht voor onszelf en onze omgeving te leven, en door bereid te zijn heel veel oud zeer los te laten.

We dragen de wens van het gereed zijn ervoor, de manier van voorbereiding erop, de verwerkelijking ervan, en de tijd wanneer, en de omstandigheid waardoor, als een innerlijke code in ons systeem mee.

Wanneer het ontvangen wordt voelt het als een bijna fysieke aanwezigheid om je heen. Eenmaal om je heen begint het je te vullen met stilte, vrede, helderheid, een nieuwe visie, en creëert het vanzelf de gelegenheid en omstandigheden voor zuivering, genezing, en vervulling met het licht van de ziel en Spirit. Steeds weer. Op die manier leidt en begeleidt het in en naar een heilig, toegewijd leven, waarin het soms periodes van vrede, dan weer pijn in het loslaten van oud zeer, dan weer fysiek lijden, of moeiten en zorgen, maar altijd weer vreugde en vertrouwen brengt.



Ik ben er op gaan vertrouwen, ook als het soms een poos niet voelbaar aanwezig was. Want altijd komt het weer om je heen, vult het je, brengt het je weer verder, en steunt het je altijd in alles wat je meemaakt.

Het is een eenzaam proces omdat je leert je eigen unieke weg te gaan zonder iets te hebben aan het oude vertrouwde, of het voorbeeld van de processen van anderen, want in dit proces neem je de verantwoordelijkheid voor jezelf weer op je en leer je, je eigen begeleider en leider te zijn, op jouw eigen, unieke manier. Maar de begeleiding van Spirit is nooit ver weg. En ook de vrienden niet, de broers en zusters die dezelfde weg gaan.

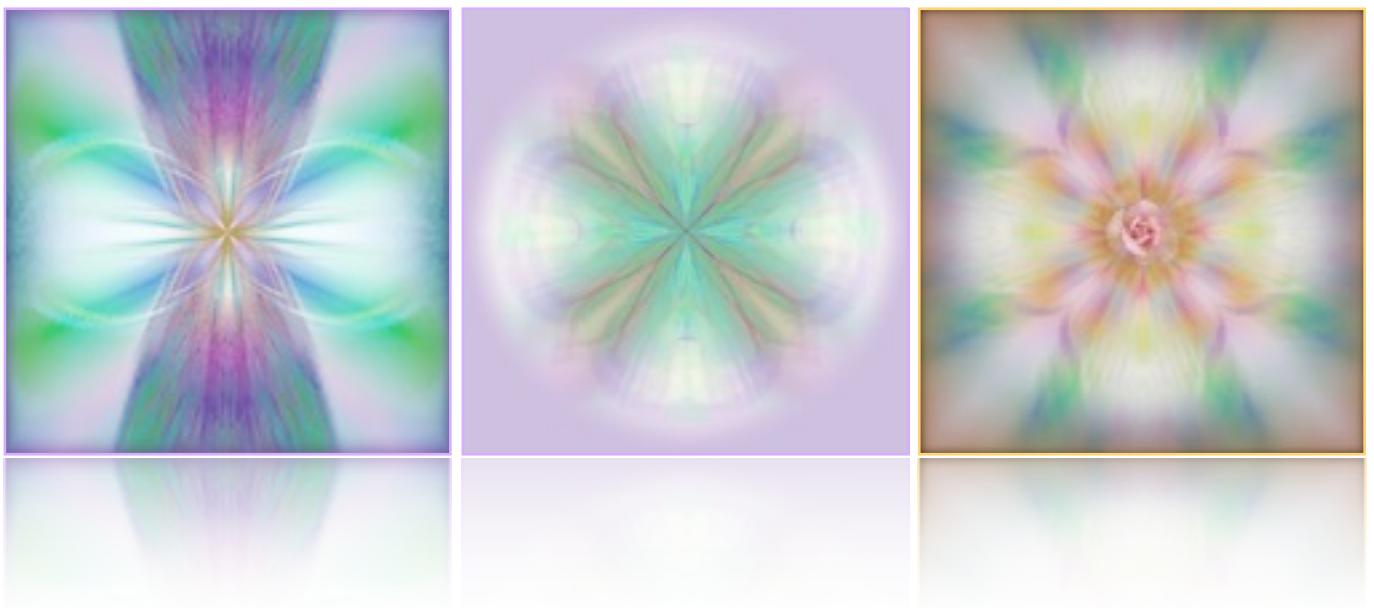
Terwijl de stroom van liefde van Goddelijke Licht, de Heiligen, de Engelen, onze ziel, er voor ons allemaal, is de Heilige-Graal-ervaring een persoonlijke, en individuele. Hoe het tot ons komt en hoe we het ervaren hangt af van onze geschiedenis en innerlijke afstemming.

Het ervaren op zich markeert een belangrijk moment in onze evolutie, het is het punt van ommekeer. Want hierin worden we uitgenodigd en begeleid in de terugkeer naar, en de herinnering van wie we in werkelijkheid zijn, en gaan we weten wat en wie bij ons hoort, en wat ons te doen staat in dit leven.

Hierin voelde ik een gevoel van enthousiasme in een gezamenlijke verantwoordelijkheid, voor het committent aangegaan, de vorderingen op het pad, en de communicatie erin.

In de muziek en beelden, die met elkaar deze serie vormen, kan ik mijn graal-pad zien verlopen als een weg over heuvels en door valleien. Soms moet er stevig geklommen worden, soms is er een top-ervaring, soms mag er rustig afgedaald worden, soms is de weg vlak en vrij, dan weer vol kuilen en gaten, dan weer vrolijk en licht en blij. Mijn weg is ook in en met de natuur. Voor mij vertegenwoordigt dat de pure schoonheid en brengt dat mij altijd terug in liefde en goedheid met mezelf. Het brengt mij tot mijn kern. Geeft me de innerlijke vrolijke melodieën in m'n hart. Helpt me te ontspannen. Verfrist en vernieuwt me, en tilt me op wanneer het al te zwaar is.

Wanneer ik in harmonie met de natuur ben, ontvang ik als vanzelf ik de nieuwe energie waarmee ik weer door en verder kan gaan.



# THEMA: GELOOF - HOOP - LIEFDE



## **Geloof- Hoop - Liefde:**

De kracht van geloof ontstaat soms vanzelf in het kunnen zien van een nieuw begin. In het weten dat er iets bijzonders uit voort zal komen ontwaakt de liefde ervoor. Dat gaat vanzelf. In het enthousiasme gaan voelen, en de 'zin' om eraan te werken om het vorm te laten krijgen. Of dat nu is een project, een situatie, of levensfase. De kracht van geloof geeft je het weten dat als je eraan gaat beginnen dat je dat zult doen om het te volbrengen, helemaal, wat het ook mag zijn.

In het zien van het feit dat de meeste goede, nieuwe stromingen en bewegingen klein zijn begonnen, begon ik in mezelf te zien dat het bij mij ook zo was: Alle goeie, mooie en nieuwe dingen die ik ken bij mezelf, mijn kunst, mijn projecten, mijn relaties met de mensen om me heen, ja eigenlijk alles, het is alles eigenlijk als vanzelf begonnen. In een impuls. In een idee. Heel simpel, heel onduidelijk in gevoel, maar wel met een voelbaar goed gevoel, al was het nog zo klein in het begin. In een plotselinge opwelling, als een vonkje wijsheid vanuit de ziel, ongevormd nog, en ongecontroleerd, komt er dan opeens iets in me op, in een fijn gevoel. Het hoe en wat en waarom is dan nog niet eens zichtbaar. Wat wel duidelijk is dat het een energie van vernieuwing is, die me enthousiast en blij maakt.

Dan is het de kunst om het eerste gevoel, het eerste oorspronkelijke idee te blijven koesteren en er vervolgens in te blijven geloven, door het te bewaken, door het vuurtje van enthousiasme niet uit te laten gaan, in het gaan vertrouwen dat de juiste vorm en actie als vanzelf tevoorschijn zal komen. En dan onvermoeibaar blijven om dat wat tegenwerkt, of de negatieve aspecten als die er zijn, één voor één aan te pakken en door te werken. In het geloof dat het mooie, geweldige, prachtige en bijzondere dat wat je aan het begin voelde, tevoorschijn zal komen. Want het heeft zich niet voor niets laten zien en voelen.

Vervolgens de kracht, moed, en durf hebben, om iedere dag maar weer in de energie van overwinning en het succes te blijven geloven, en 'er voor te gaan' om alles te doen wat daarvoor nodig is, en er dan net zo lang aan te blijven werken tot het juist voelt en af en klaar is.

Daarin is Geloof wat je de stroom van begin geeft, en de kracht en moed geeft dit begin te blijven volgen.

Daarin is Hoop wat je stuurt met haar licht in de richting van positiviteit, vormgeving, manifestatie en actie, in een er gewoon van uit blijven gaan dat het zin heeft en dat het zeker gaat lukken.

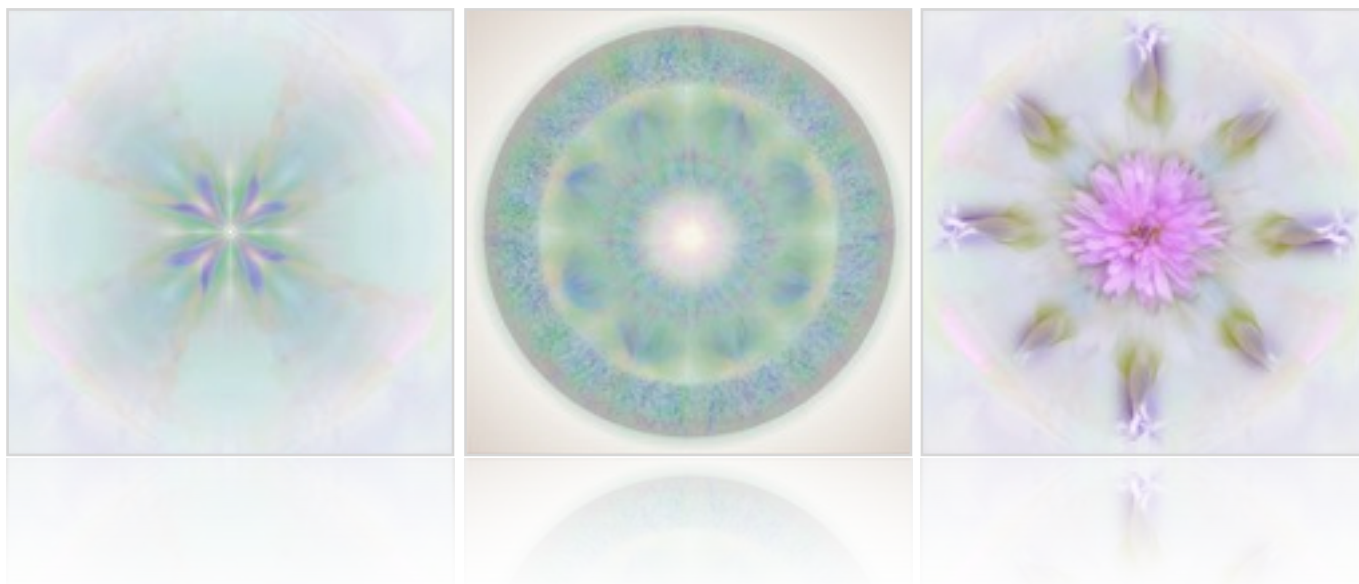
Daarin is Liefde, in een toewijding aan dat bijzondere, om datgene te volbrengen, dat wat je ziel je heeft laten voelen als bijzonder, maar wat nog wel kwetsbaar is en onaf, omdat het in liefdevolle koestering en bescherming nog de tijd nodig heeft om zich te ontwikkelen tot het volgroeid is.

Het is een oud en wijs concept dat de meesten van ons kennen in een christelijke context. Het is ook mijn manier geworden om alle projecten op te zetten en alle issues aan te pakken. Want wanneer je eenmaal hebt gezien en ervaren hoe het principe werkt, zal het een manier van leven gaan worden, een leven erop gericht om alle beperkingen te overwinnen, en door te gaan met alles, in een toewijding en liefde voor het geschenk wat je leven kan worden.

Angsten overwinnen was mijn moeilijkste stuk. Tot deze mantra me zei: Met alles wat ik met moed en liefde aanpak kom ik weer een stukje verder.

Dit concept veranderde mij. In de wens om een verantwoordelijk mens te willen zijn. Eén die wil groeien, en die niet bij de pakken neer gaat zitten als er problemen of moeiten en zorgen komen, en die bergen wil verzetten, als het moet zijn. Want het heeft mij de kracht gegeven om alles aan te gaan en te overwinnen, uiteindelijk, stap voor stap. En door te gaan met dat waar ik in geloof en op hoop, in liefde. Tot de dag daar zal zijn dat alles goed komt.

Wanneer in een situatie het goede gevoel van het begin terugkomt, het goede gevoel waar alles mee begon, en de omstandigheden ermee gaan overeenkomen.... dan zal het goed zijn.



# THEMA: ROOS



## **Roos:**

Deze serie gaat over Roos, de bloem en het symbool van het hart, in schoonheid, zachtheid, goedheid en liefde.

Het menselijk hart bevat alle verhalen van liefde, maar kent ook veel verhalen van verdriet en teleurstelling. Vanuit de verbinding met het hart van de ziel en spirit kunnen deze allemaal verlicht en omgezet worden in troost, compassie, wijsheid, begrip, en liefde.

Om weer in het mooie terug te komen van liefde hielpen mijn beelden van Roos me deze weg te zien en te gaan:

🌈 Bereid te zijn, en gereed zijn om alle fysieke, emotionele, mentale, en ziele-pijn in de ogen te kijken en deze te willen leren kennen, en los te gaan laten, waardoor het hart zich weer zal kunnen openen om het nieuwe en de liefde te kunnen toelaten.

🌈 Alle angsten willen overwinnen die de groei en ontwikkeling in wijsheid vanuit de ziel belemmeren en verhinderen, is wat hieruit vanzelf ontstaat.

🌈 Veel tijd te gaan nemen voor meditatie en de zuiveringsprocessen die er uit voorkomen. En het concept gaan begrijpen dat alles wat zich als verlangen om te willen hebben of bereiken, alleen maar aandient om losgelaten te worden.

Zo is voor mij de stroom van echte liefde willen ervaren begonnen: Ik besepte opeens dat het doel van gelukkig te willen zijn door mijn verlangens van de dag te volgen niet meer aan de orde was. Ik leerde juist het tegendeel kennen en omarmen, namelijk dat verlangens zich meestal aandienen om zich nog één keer te laten zien zodat ze dan juist losgelaten kunnen gaan worden, in het besef dat de echte stroom van liefde erdoor belemmerd wordt.

Op een dag was dit als een gevoel van zachtheid opeens om me heen. En ik weet nu dat, eenmaal ontstaan, deze laag van schoonheid en zachtheid het niet meer weg gaat, en dat het als een stroom van liefde alles kan zuiveren.

Ze werd voor mij een een troost in zachtheid en een kracht in moed, iedere keer weer opnieuw wanneer ik, soms echt heel verdrietig, besepte dat een verlangen wilde worden losgelaten. Het werd in het begin echt saai, kaal en leeg om mij heen, alsof alles en iedereen uit mijn leven verdwijnen wilde of moest. Tot ook mijn verdriet daarover weg was, toen besepte ik dat het alles klaar was, en genoeg.

Het enige wat nu overgebleven was, was dat wat me echt gelukkig maakte: Mijn eenvoudige leven, mijn meditatie, mijn persoonlijk werk en het genieten van schoonheid in natuur, kunst en muziek en in het er met zorgvuldigheid en aandacht voor anderen kunnen zijn.

Ik heb in dit alles geleerd mijzelf de domheden uit het verleden te vergeven, en ook mijn medemens.

In mildheid met mezelf leren leven, met begrip voor mijzelf en begrip van de omstandigheden van mijzelf en mijn medemens, wat betreft datgene wat de pijn of conflicten had veroorzaakt, heeft fase voor fase de vreugde in mijn hart en leven teruggebracht. Daarna is alles wat eerst als het ware was afgebroken in mijzelf in verdriet, weer opnieuw opgebouwd en aan mij teruggegeven, ten goede. Alsof de stroom die eerst gericht was op leeg maken, daarna gewoon door ging, maar nu met alles weer invullen en vullen op een manier en met dat wat echt goed voor mij was en voor mijn dierbaren. Blijvend goed.

Aan het einde van deze reis van zuivering kwam ook deze heel mooie bekroning en omslag: Ik voelde een hernieuwde liefde voor alles om mij heen en het leven op aarde. Op een heel speciale manier. Een nieuwe manier. Want in het genieten en ontspannen met de bloemen en rozen in mijn tuin kon ik nu ook een liefde-stroom voelen ontstaan, die fysiek voelbaar was, soms ook om door te geven.

Vooraf aan dit begrijpen van deze stroom van zuivering en liefde zijn deze beelden en symbolen als vanzelf ontstaan. Ik voelde ze en moest ze wel vorm gaan geven. Ze zijn het begin geweest, en hebben me laten zien wat de genezing van mijn gekwetste hart en harte-centrum stap voor stap zou gaan inhouden.

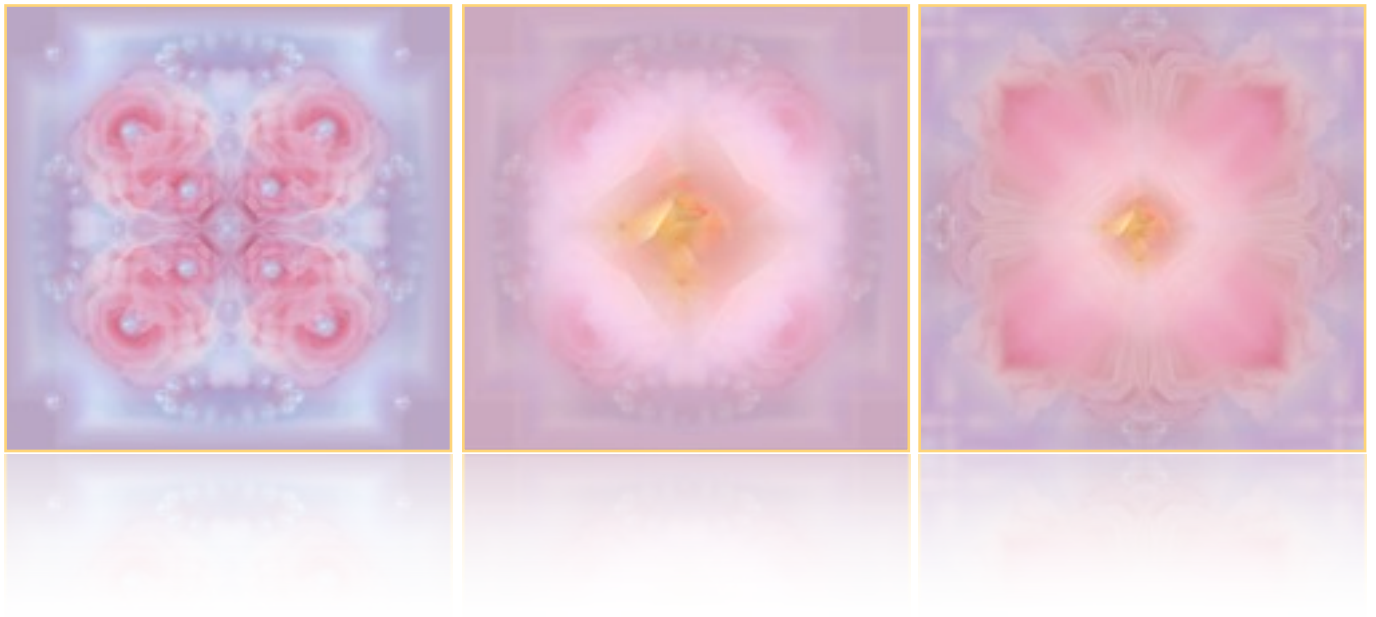
In het ervaren van mijn gekwetste harte-centrum voelde ik ook een overeenstemming met het harte-centrum van onze aarde en de natuur. Er is veel lelijkheid, verdriet en lijden op deze aarde. Mensen hebben veel gedaan om het te bederven, maar ook veel gedaan om het weer goed te maken en te verbeteren.

In mijn kunst, persoonlijk werk, in alles wat ik doe gericht op schoonheid en liefde voel ik nu dat alles mag mee-genezen. Zolang ik maar middenin mijn stroom van liefde blijf, en me blijf focussen op schoonheid en goedheid om dat de aandacht te geven.

Mopperen op dat wat fout is, of zeuren over wat verkeerd gaat of ten strijde trekken in conflicten, wat alles heel menselijk is, is iets waarin ik in mijzelf heb gemerkt dat de stroom van liefde ermee verdwijnt, om pas weer terug te komen als ik het goede wil zien en dat vermeederen of wil uitbreiden.

Ik kies er nu voor om in alles kritiek en strijd te negeren en te passeren, en om de stroom van goedheid te volgen in hoe die vanuit mezelf wil stromen. Voor mezelf en de mensen en alles om me heen. En er dan rustig in mee te blijven werken aan dat wat die stroom aangeeft en waar ze heen wil, in hoop, en in het vertrouwen dat ik iedere keer weer het beste doe wat ik kan, in begrip en zachtheid en mildheid voor mijzelf en mijn medemens

Mijn besef dat ik deze nieuwe laag van zachtheid en schoonheid en liefde wilde gaan ontvangen, volgen, leven en vormgeven in mijn kunst, is ontstaan in alles aan lieflijkheid wat Roos mij in deze beelden heeft laten voelen en zien.



## THEMA: ROOS-HART



### **Roos-Hart:**

Het laat zich voelen als een stralend geheel, wat het lichaam vult, en doorstraalt, in het gevoel ontroert en kracht geeft.

Ik besepte toen ik het voor de eerste keer voelde, dat het in mezelf was gaan ontstaan door alle ervaringen van hiervoor, door nu heel bewust, in een eenheid en synthese, midden in de stroom van het zuiveringsproces van mezelf te durven staan, en zo het licht van ziel en spirit te mogen ontvangen. Op een keer was het er ineens.

Ik voelde die structuur in mezelf, wat ik 'het stralend hart van Roos' noem, voor het eerst ontstaan in het opeens in een samenvatten, in een synthese, gaan voelen, zien, en begrijpen van mijn eigen structuur van wijsheid. In hoe het in elkaar zat en voor me werkte.

Dat stroomde opeens door me heen in een diepe ontroering van liefde en begrijpen. Alsof ik hiermee het hart en de kern van mijn ziel, en haar doel voor mijn leven had mogen ontvangen.

Eenmaal ontvangen gaat het niet meer weg, dat weet ik nu, en brengt het alles in balans en in evenwicht en bij elkaar. Het werd voor mij iets waar ik op kon rekenen, omdat het er steeds was. Maar liet mij ook zien waar het toe diende.

Het ontstond vanzelf, kennelijk toen ik er aan toe was, en kennelijk toen alle energie in mij op eenzelfde manier was afgestemd. Het was heel fysiek voelbaar in het ervaren van een zachtheid die veranderde in pijn, met daarna een genezende warmte, in een krachtige stroom.

In één van m'n meditaties voelde ik plots een zachte energie om mij heen, en daarna een scherpe pijn in het hart-gebied wat overging in een krachtige stroom. Het was een energie die in zachtheid, met liefde en troost dwars door me heen ging, wel heel sterk werd en heel voelbaar in mijn hart, wat een gevoel van uitdijen gaf, en daarna een kracht en warmte en rust in het lichaam.

Dit rustig zitten in die energie werd daarna in een dagelijkse ontmoeting met mezelf, de stroom van liefde voor mij die fysiek door me heen ging stromen. Mijn geopende hart, werd steeds meer, en groeiend, het centrum van mijn lichaam, wat die stroom ontving en door liet stromen naar de rest van mijn lichaam.

In het leren de autoriteit van deze stroom te herkennen en erkennen en deze alle tijd en ruimte te geven zodat mijn lichaam het goed kon opnemen iedere dag weer, is deze uitgegroeid tot een krachtige en wijze stroom van troost, zachtheid en compassie in mezelf, en door en voor mezelf.

In het dagelijks leven, heb ik in deze stroom geleerd hoe ik verdriet en zorgen kon ervaren en verwerken op een zodanige manier dat ze me niet echt meer uit evenwicht brachten.

Het in evenwicht kunnen blijven bracht een heel nieuwe fase in mijn leven. Ik kreeg eindelijk een vrediger, rustig, meer tevreden gevoel in mezelf, en de vreugde kwam terug in weer te kunnen leven en genieten van het mooie, in het weer kunnen lachen en blij te kunnen zijn als er weer iets goed ging, en in het besef van alles aan te durven tegelijkertijd.

Het kreeg ook een vervolg. Omdat ik fysiek steeds beter leerde hoe deze kracht te ontvangen en te dragen, en er verantwoordelijk voor te zijn voor mezelf, besepte ik dat ik wat ik met mezelf alleen in meditaties kon, ook in het samenzijn met anderen kon. Zo leerde ik in alles in de openheid te blijven in mijn hart, om zo alle kracht en liefde die door me heen kon stromen er even helemaal voor de ander te laten zijn. Juist als er slecht nieuws was of problemen, in ziekte of in situaties die moeilijk waren. Deze stroom liet me altijd zien dat ik er wat aan kon doen en ook wat ik kon bijdragen.

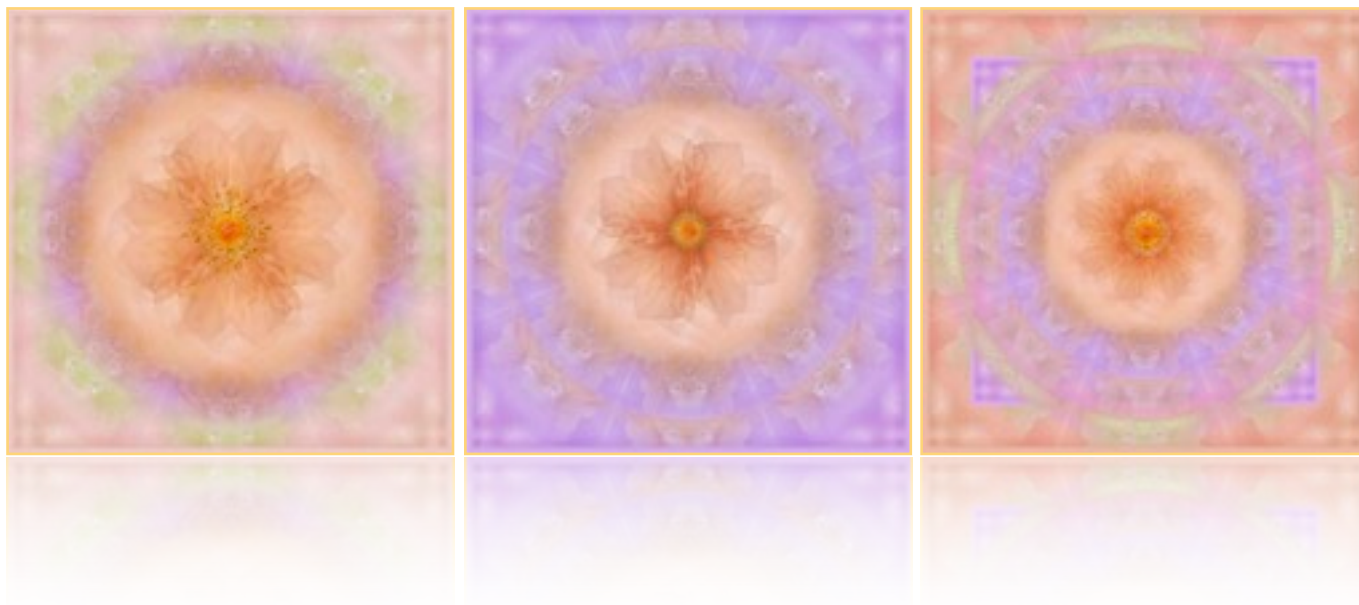
De liefde van een grotere dimensie in mijzelf te kunnen voelen en leven is een prachtig iets geworden. En dat ervaar ik nu als een heel groot iets. Dat het er voor mij is en ik ermee mag leren leven ook. Beseft heb ik dat de stroom van liefde juist dat is. Het gaat niet om het ik en het zelf, maar het gaat altijd om meer en groter dan dat. Het is een stroom van goedheid, begrip, en zachtheid, een stroom die het goede wil en het goede in zich heeft. Die stroom heeft de wens in zich om te willen geven en bij te willen dragen aan verbeteren, genezen en ten goede veranderen.

Het is de innerlijke bereidheid en de persoonlijke gereedheid die op een gegeven moment deze stroom vanzelf opent. Die dan in wijsheid, liefde en kracht er zal zijn en blijven, en die bergen kan verzetten en zaken soms kan veranderen ten goede op een manier die eerder niet voor mogelijk werd gehouden.



Ik kan inmiddels op deze stroom vertrouwen. In weer nieuwe wegen en nieuwe projecten en doelen te zien ontstaan.

In het vermogen om de kracht en liefde op te kunnen nemen in mijn lichaam, en door te laten stromen naar waar het nodig is, is het een stroom geworden die nog steeds doorgaat met alles in mijn leven te hervormen en te ontwikkelen.



# THEMA: KOESTEREN



## **Koesteren:**

*“Het vermogen om datgene waar je om geeft, in je hart op te nemen. Het een poos, kort of lang, met je mee te dragen, ook de pijn verdragend, en het in z'n geheel opdragen aan Spirit, de grote eenheid van het goede en juiste, en er in liefde en begrip en met licht en wijsheid naar kijken en mee werken; Tot je het in liefde en zuiverheid weer kunt teruggeven, aan de mens, de natuur, de plek, de gebeurtenis, waar het thuishoort.*

*In het koesteren zit de wens, de hoop, het gebed, het licht en de schoonheid in Spirit, wat uiteindelijk de transformatie gaat geven naar het positieve, zodat het mooie waar zo'n behoefte aan is op deze wereld, ooit eens werkelijkheid kan worden”.*

Deze tekst en de hele tekst van 'koesteren' heb ik opgeschreven tijdens en na een meditatie, en ik ben dit later gaan begrijpen als een wens, een ideaal, wat ik in mijn hart met me meedraag, met de opdracht om er naar proberen te leven zo goed ik kan, stap voor stap.

Koesteren en gekoesterd worden is een verlangen wat we als mensen allemaal met ons meedragen. Aandacht geven aan elkaar, zodat een ieder zich geliefd kan voelen, zich gezien weet en gesteund in alle problemen die het leven brengt.

Je in jezelf en op je eigen plek in het leven gekoesterd weten door de ziel en Spirit, in het je gerust voelen en in vrede zijn met het lot en de levensweg die te gaan is, is een nivo van menszijn wat voorbij gaat aan het dagelijkse overleven en soms voor je eigen plek te moeten vechten. Het is iets wat je niet kunt leren. Je kunt het niet bereiken door studeren of werken. Het komt in een overgave aan het innerlijke. In het vertrouwen, dat wat je nodig hebt, ook in materiële zin, je gegeven wordt, om het werk te doen waarvoor je hier bent, en om je bestemming in dit leven te bereiken.

Hierin zit ook de steun en de bescherming die je nodig hebt om op je eigen pad te blijven en niet te verdwalen door dat van anderen te volgen, omdat je daar de steun en bescherming zoekt.

Koesteren is een energie van compassie, liefde, en geduld, en het is nooit zonder een verbinding met Spirit. Als je het totaal goede van Spirit op een keer ervaart, zal dit vanzelf een plek in je dagelijks leven veroveren, stap voor stap.

Het vraagt allereerst om eerlijkheid. Om eerlijk te kijken naar jezelf en om de verantwoordelijkheid te nemen voor wie je bent, inclusief de fouten, vergissingen. In jezelf verantwoordelijk voelen voor je handelen, en voor de omstandigheden waarin je leeft.

Het besef dat geen ander mens schuld heeft aan situaties die voor jezelf onwenselijk zijn brengt altijd vergeving, acceptatie en verandering. Dat komt vanzelf. En voordat het onwenselijke en negatieve veranderd kan gaan worden in het wenselijk en goede, is een zuivering in jezelf nodig. Het besef dat niemand moedwillig leed wil veroorzaken, ook jij niet, brengt je terug in een gevoel van onschuld en vergeving. En geeft dan behalve een nieuw begin, ook het begrip voor anderen in hun moeilijkheden. Het anderen niet veroordelen maar ze kunnen begrijpen brengt altijd een energie van Goedheid zodat men zich ook in jouw leven zal kunnen koesteren en zich veilig weten.

Het is een Spirituele kwaliteit en zegening als je dit mag beleven. Een genade die naar je toe komt wanneer je er aan toe bent. Want tegelijk brengt het een grotere verantwoordelijkheid. Maar ook geeft het het nieuwe begin van een leven met Spirit en brengt het geluk, en voldoening, als je alles wat op je levensweg komt op je nemen kan en volbrengen.

Deze kwaliteit staat haaks op wat we zo in de wereld om ons heen zien. Daar gaat het over doen en proberen alles voor elkaar te krijgen, door te zoeken, te denken, uit te proberen, te ervaren, door hard te werken, voor geld, en de dingen zo te willen krijgen als je het hebben wilt, zodat je het goed hebt. Soms zonder respect voor anderen, soms ten koste van anderen.

Soms tot grote schade voor anderen. Zoals bij het anderen te snel af willen zijn in het zakendoen, in de klanten overhalen, in de advertising- en reclamewereld in het 'overhalen' en 'verleiden' door alles mooier voor te doen dan het is voor geld. Zoals in het criminele circuit, door je toe te eigenen en van anderen af te nemen waar je zelf geen recht op hebt.

Koesteren is ook niet een energie waarin je altijd je zin krijgt, het is niet een willen krijgen, willen hebben, vasthouden en behouden. Het is een stroom, waarbij iets je gegeven wordt om weer door te geven. In de stroom van gekoesterd worden en koesteren komt er een stroom van compassie op gang die gericht is op verlichten voor jezelf en alles om je heen. In compassie wordt het leven vanzelf ruimer dan jezelf, er word je meer toevertrouwd dan je zelf nodig hebt in liefde om er in begrip en verantwoordelijkheid in mee te werken. Waardoor je mee mag helpen een medemens te bemoedigen op zijn/haar levenspad en zo zijn/haar doel te bereiken.

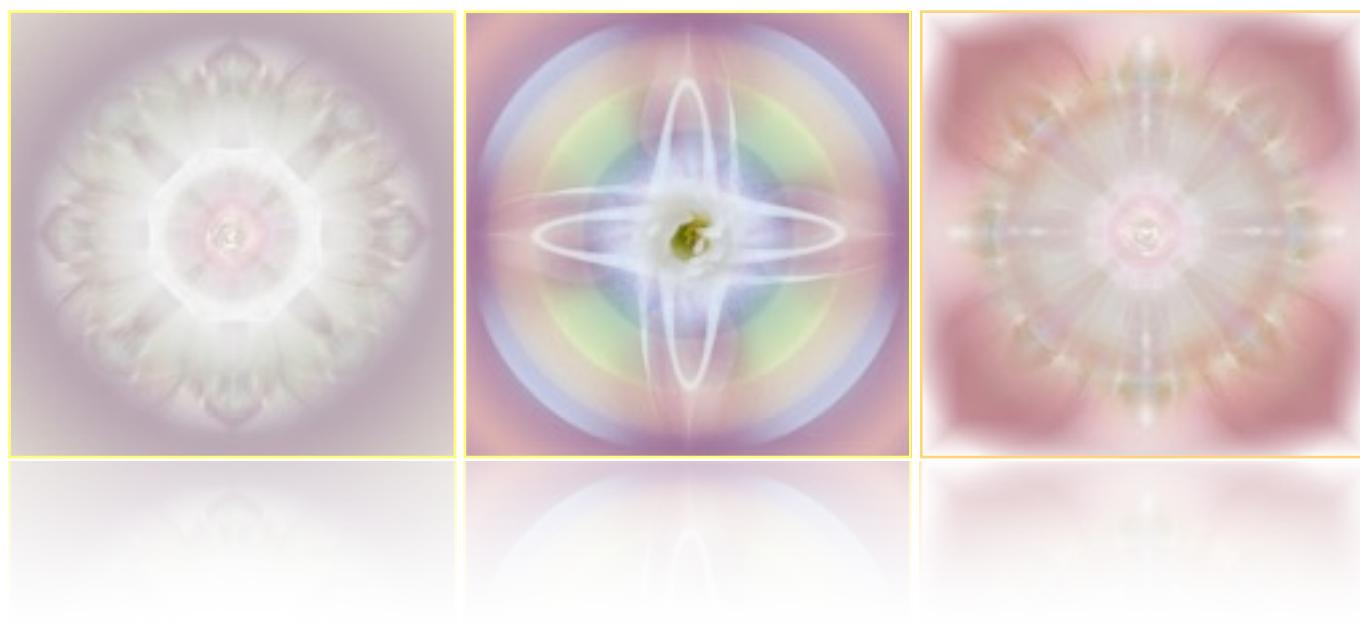
Gekoesterd worden door Spirit ben ik gaan ervaren als iets wat me gewoon overkwam en gegeven werd. Het heeft me een groot gevoel van gerust zijn en bescherming gebracht. Materieel voel ik me gezegend in alles wat ik bezit. Ook ben ik blij met de tijd en vrijheid die ik heb gekregen, en alle positieve omstandigheden, zodat wat ik wil en 'moet' doen in mijn leven, ik dat ook werkelijk kan doen.

Voor alle hulp en steun, en het positieve voor mezelf en vrienden en familie, en moeder aarde, voor alles waar ik de gelegenheid voor heb gekregen, ben ik dan ook heel dankbaar.

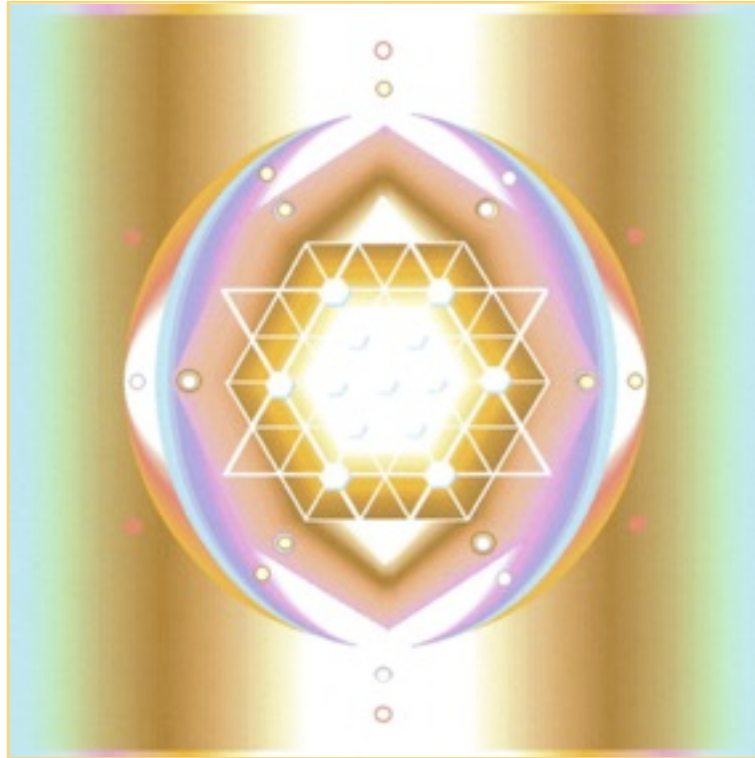
Wanneer we dit concept kunnen toelaten in onszelf en het gaan ervaren, gaan we beseffen dat we altijd geholpen en gesteund zullen worden om ons doel te bereiken in het leven. We hoeven niet met anderen te strijden om ons plekje 'gegund' te krijgen, of jaloers te zijn, of anderen iets te misgunnen. Integendeel zelfs. We zullen er meer voor elkaar kunnen zijn en gaan zien hoe elkaar het best te steunen zodat we allemaal ons doel bereiken in het leven.

Uiteindelijk zijn we het allemaal waard, in gelijkwaardigheid, om gelukkig te worden, gekoesterd en geliefd te zijn, en om in bescherming en zonder strijden datgene te mogen verwachten wat ons toekomt.

Dit is geen eenvoudig concept, maar wel een heel mooi om te omarmen voor mijn leven. Ooit gaat dit misschien eens de vrede brengen, en de veiligheid en de harmonie en het welzijn waar zo op gehoopt en voor gebeden en gestreden wordt op de aarde, en waar veel mensen zo naar verlangen.



# THEMA: CREATIVITEIT



## **Genade - Compassie:**

*“Er zijn vele manieren om creatief te zijn, maar de meest wezenlijke, aan het eind van een hele lange fase is de creativiteit van het Zelf. Alle andere fasen van creatief zijn, schrijven, kunst, ontwerpen, vormgeven, werken, zijn alleen maar van belang om de stroom op gang te houden en deze steeds sterker te maken, zodat op een dag je opeens je kunt gaan herinneren waarom die stroom er is, waar die stroom vandaan komt, en waarvoor die stroom bij je terugkomt als een antwoord op je zoeken, en waar die stroom dan heen wil gaan”.*

Dit is wat mijn Spirit mij vertelde in een meditatie.

Op dat moment ging ik opeens voelen dat er een waarom is wat me stuurt en leidt en begeleidt, en dat waarom heeft me gebracht in de kern van mijzelf, bij het doel van mijn innerlijk. Bij een ‘waarvoor’. En ik besepte dat vanaf dit moment een nieuw leven naar me terug kon komen.

Als je dat gegeven wordt, is dat een groot geschenk. Ik heb het in dankbaarheid aanvaard. Aan het eind van een hele lange periode van expressie en werken aan mijn projecten, zag ik in mezelf opeens de schoonheid van mijn Ziel opbloeien achter de schoonheid van al mijn beelden en teksten. In opeens die laag van innerlijke schoonheid kunnen ervaren ontstond er een stroom in mijn lichaam, die doelgericht was om die schoonheid te willen doorgeven. Het was alsof het vragen en zoeken voorbij was, en nu de tijd zou komen voor de antwoorden en het vormgeven.

Het werd een stroom die kon doen en zijn, die zich kon manifesteren in alles, die zowel zuiver als krachtig als liefdevol gericht kon zijn. Het was eerst heel bescheiden voor mijzelf alleen, en later ook gericht op mijn omgeving en het leven met mijn dierbaren.

Het was een energie die ik tijdens een meditatie eerst hoorde in een prachtige klank en die ik innerlijk zag in een beweeglijke structuur en die mij daarna als energie als het ware overviel, mij opende en vulde, en omhulde. Daarna kwam er een groot gevoel van geluk over me, een opluchting, en bevrijding, in het beseffen van het feit dat ik iets had gevonden in mezelf waar ik heel lang naar had gezocht.

Het gaf me tegelijk het besef wie ik echt was, innerlijk, ook al wist ik dat niet precies tegelijkertijd, en was het er maar even.

Het gaf ook een grote kracht. Want ik zag tegelijk dat ik hier heel hard voor had gewerkt, veel had moeten zuiveren, verwerken en er menige blokkades in mijzelf voor opzij had moeten werpen, zodat er nu niets meer in de weg zat en deze stroom zich door mij kon gaan manifesteren.

Het was een grote vreugde te beseffen dat mijn werk met mezelf succesvol was geweest. Tegelijk gaf het me ook een nieuwe opdracht er iets bijzonders mee te gaan doen.

Die stroom die nu naar me toe kwam, het raakte mij en vulde mij. Alsof ik een nieuwe norm van schoonheid in mijzelf had mogen ervaren, zo heb ik het later beseft. Een norm waar geen lelijkheid meer bij zou passen, en een streven naar dit mooie zou de komende tijd de stroom van mijn leven worden en blijven.

Het was tegelijk een heel fysieke energie, een gewaarwording, die alle cellen in mijn lichaam overnam, en me vertelde dat mijn ziel en Spirit vanaf nu de regie over mijn welzijn en leven zou voeren.

Zo mijn Spirit het me zei:

*‘Ontvang, en eigen je nu de waarheid toe in jezelf, dat je in je creativiteit een poort van licht bent.*

*Dit hoort bij je, en nu is de tijd er, dat je in dit licht zult stappen, met heel je hart en ziel en wezen. Er zal altijd begeleiding en ondersteuning zijn na deze stap.*

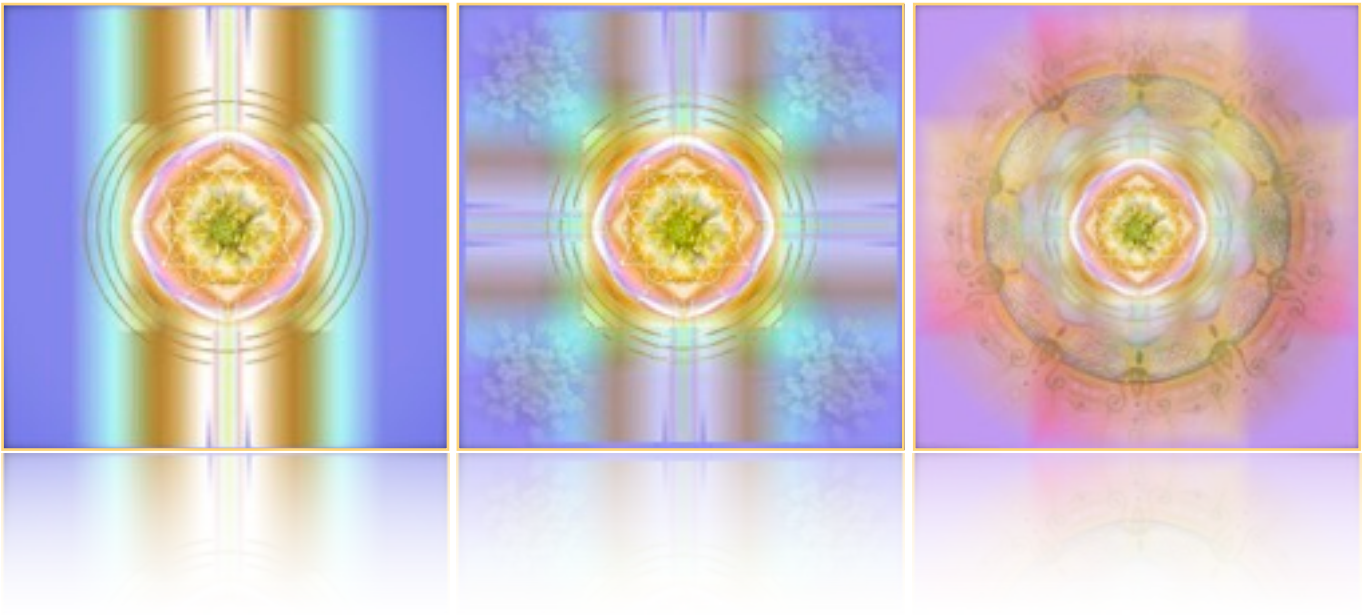
*Vanaf nu zal je steeds meer en meer jezelf kunnen worden en zijn.*

*Deze stroom is geen geloof, het is een beweging van heilig leven wat door je heen wordt geleefd, en zal een andere manier van leven brengen, zowel voor jezelf als in het leven met anderen. Het lichaam zal mogen genezen in het luisteren naar het licht, en dat betekent dat het zich eerst zal moeten aanpassen aan dat licht, en daar zal het van tijd tot tijd in lijden. Er is geen andere manier, maar besef dit: “Waar onschuld en schoonheid kunnen zijn, daar zal eindelijk alles goed zijn.”*

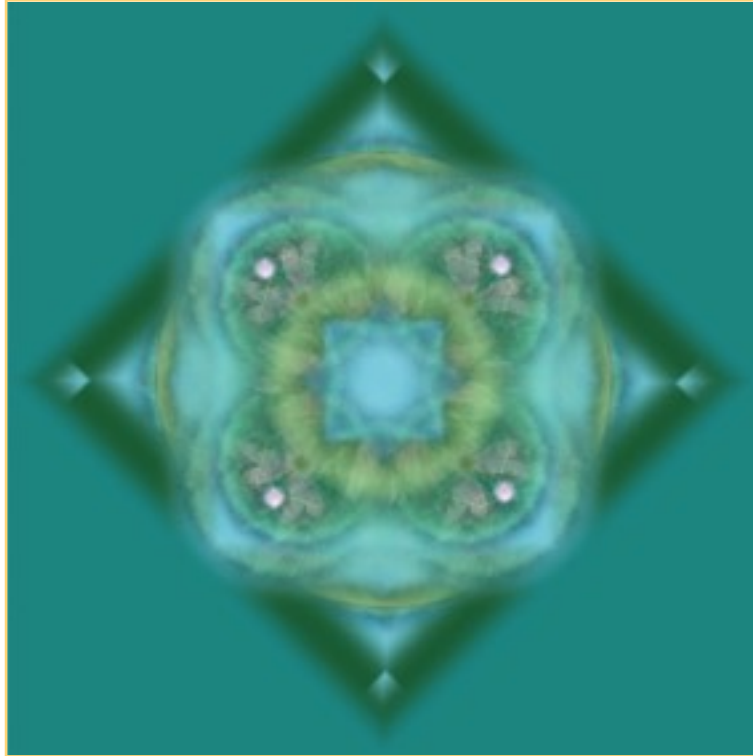
En na hier ‘ja’ tegen gezegd hebbend, kwam er zo langzaamaan een nieuwe periode in mijn leven. Van voelen en ervaren hoe ik gemakkelijker contact kon maken met de laag van schoonheid en goedheid in mezelf. Van een zorgvuldig iedere dag weer opnemen van deze energie, ook in mijn lichaam, waarbij soms veel innerlijk en fysiek lijden en verdriet aan de oppervlakte kwam. Maar steeds ook weer na het verwerken en loslaten ervan kwam er een gevoel van warmte en licht en vreugde en geluk..

Zo heb ik stap voor stap, dag voor dag, fase voor fase, een nieuwe natuurlijkheid van leven met mijn innerlijk teruggevonden.

In een onverstoort opbouwen, in iedere dag weer opnieuw voort kunnen borduren op het positieve gevoel van de dag ervoor, krijgt mijn leven zo heel gestaag zijn nieuwe vorm en bestemming.



# THEMA: GERUST - VERZOENING - VREDE



## **Gerust-Verzoening-Vrede:**

Drie begrippen die voor mij, samen en met elkaar, de echte betekenis van het woord 'vrede' zijn gaan vormen.

Deze tekst hoort bij een beeldenserie van 7 kernbeelden die me nu een gevoel van rust en vrede geven in hun samenhang. Zo vertelde mijn innerlijk het mij in een overzicht van woorden en als terugblik uit mijn beginperiode van het werken met die 7 beelden. Als het ware om mij nu heel bewust te laten begrijpen waar ik toen aan begonnen ben:

..... *"Gerust zijn, de echte innerlijke rust die komt nadat je je lot voor dit leven, of voor dit moment aangenomen hebt. En wel op zó een manier dat de ziel het leven kan sturen. Dan komt er een rust omdat het juiste steeds gebeurt. De omstandigheden kunnen dan leuk, moeilijk of verdrietig zijn, maar het gevoel van het juiste te doen of te laten geeft dan toch het geruste gevoel omdat het innerlijk en uiterlijke leven in een gelijke energie en stroom verloopt, omdat je niet meer in tweestrijd bent met jezelf. En dat brengt de goeie energie op gang om zaken of omstandigheden te veranderen.*

*Verzoening is een gevoel wat van binnenuit op de juiste tijd komt. Alleen en met jezelf. Wanneer na het verwerken en begrijpen van moeilijkheden of moeiten met andere mensen er een innerlijke rust komt in dat alles losgelaten kan worden. Verzoening met de omstandigheden, verzoening met personen, het is een persoonlijk innerlijk proces, en niet afhankelijk van de compromissen of het meedoen van anderen. Accepteren dat omstandigheden zo zijn omdat je er iets van moet leren begrijpen of de innerlijke kracht moet krijgen ze ten goede te veranderen, hoort daarbij. Beseffen dat je medemensen voor zichzelf zijn zo ze zijn en begrijpen dat hun weg anders is dan de jouwe hoort daarbij.*



*Vrede: Je lot aannemen is een bewuste keuze. Problemen met mensen of moeilijke omstandigheden even niet willen veranderen, of niemand vragen om mee te doen met het te veranderen lijkt soms een verkeerde keuze. Maar zodra je stopt met je lot te willen ontlopen, ga je eigenlijk pas zien en voelen in jezelf wat dat alles betekent voor je. Je gaat dan pas ervaren b.v. hoe moeilijk je het er mee hebt, of hoeveel angst je voelt, of waar een probleem eigenlijk vandaan komt. Deze gevoelens alleen en in stilte ervaren, en dan de goede kracht van de ziel verwachten om je te helpen in te zien hoe je verder kunt, of hoe je het kunt veranderen, is de enige manier om je lot voor je te laten werken, ten goede. Dan voel je de vrede in jezelf, van alles goed te kunnen verdragen en volbrengen".....*

De eerste serie van 7 beelden zijn uit 2005 en 2006. Ik kon ze nu opeens zien als een soort kernbeelden, die me toen een nieuwe basis-visie gaven. Ik ben de beelden gaan maken vanuit de kracht van troost, bemoediging en goedheid van mijn ziel die over me kwam in de momenten van diepe angsten, verdriet en vertwijfeling, en tweestrijd. In mijn diepste ellende liet mijn innerlijk mij dan het goede tegelijk ook voelen en zien, zodat ik uit mijn tweestrijd kon weggkomen en de kern gaan zien van wat gebeurde, de motivatie en het waarom en waarvoor. Met de beelden te werken was een groot en mooi iets, wat me als niets anders heeft geholpen in dit leven om mijzelf te leren genezen van alle oud zeer en onvermogen om het leven goed te leven. Ik kreeg zo een nieuw leven te zien, wat stap voor stap ook gekomen is.

Er zijn na het maken van die eerste beelden voor mij jaren van eenzaamheid en soms onzekerheid gevolgd, maar tegelijkertijd heb ik in al die jaren mijn waarde stap voor stap teruggevonden in contemplatie en wijs worden. In het leren te geloven in mijn kunst, in het blijven geloven in mijzelf en alle waarnemingen, in het kunnen vasthouden aan de belofte en betekenis en de sturende kracht van ieder beeld. Deze kracht van het innerlijk, die van het juiste weet en het goede kent, heeft mij stap voor stap alles laten zien en laten ervaren, en laten begrijpen, zodat ik mijn leven anders en beter kan leven. Zo het hoort te zijn is het nu.

De beelden hebben me geholpen om in mijn eigen leven aan te komen. Ze lieten me een nieuwe visie voor mijn leven zien, en die visie heb ik gevolgd, als vanzelf, omdat het zo moest zijn. Mijn innerlijk heeft het me nu, in 2014, in deze woorden laten opschrijven, zodat ik het proces kan begrijpen en mag zien wat ik mezelf eigenlijk heb willen vertellen in het maken met de beelden. En dat geeft nu de mooie rust en vrede van iets helemaal te begrijpen

Ik zie nu dat de innerlijke kennis van mijzelf, in de beelden, mij in een creatieve stroom in mijn ontwikkeling gestuurd heeft. Vanuit de wijsheid van binnenuit, waarvan ik niet wist dat ik die bezat toen ik eraan begon, aan deze reis met de beelden. Met de opdracht om me opnieuw met alles te verbinden en te verzoenen met datgene wat in mijn verleden tot dan toe onbegrepen puzzelstukjes van vergissen en falen, fouten en verkeerde beslissingen, verdriet en lijden en onverwerkte gebeurtenissen zijn geweest.

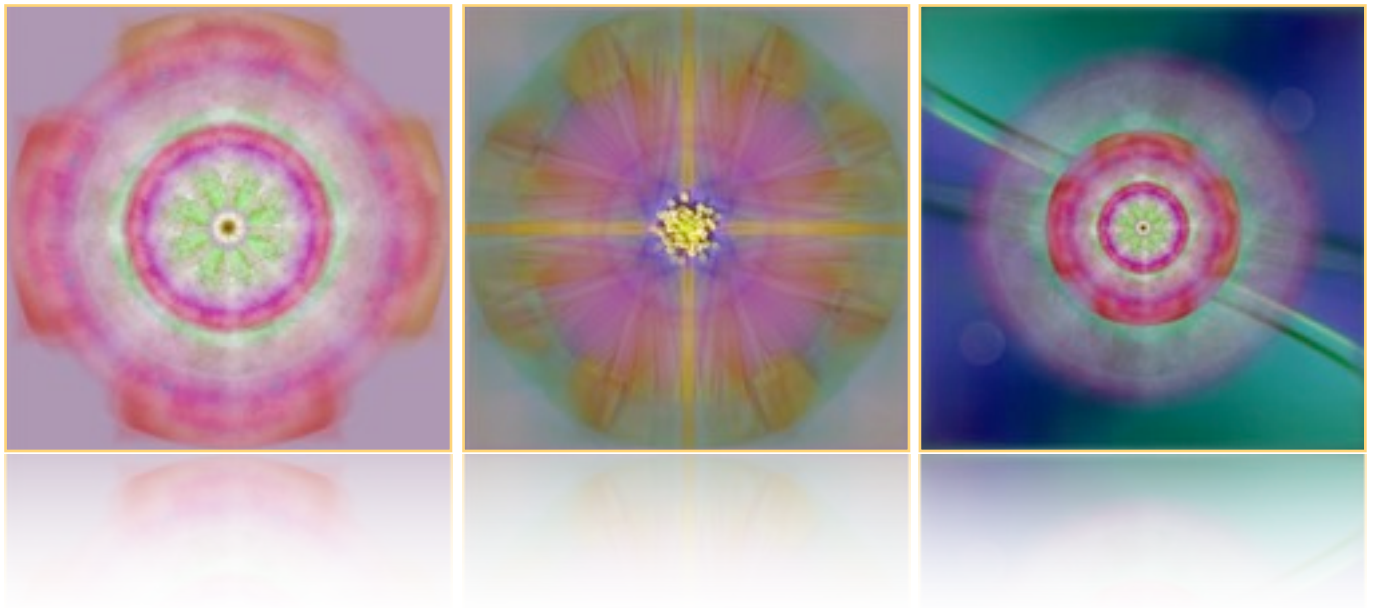
Dat was een lang en soms moeizaam proces. Waardoor ik nu inzie dat de meeste fouten en vergissingen zijn ontstaan omdat ik meer naar anderen luisterde dan naar mijn innerlijke stem.

Ik heb mijn innerlijke kennis lang niet kunnen gebruiken. Nu ik weer in staat ben mijn innerlijke waarnemingen te zien en mijn innerlijke stem te horen, besef ik dat dat nu juist hetgeen is wat de basis geeft en het zelfvertrouwen en de kracht en moed om alles in het leven juist en goed te kunnen leven

Nu ik het geheel kan zien, en begrijpen, en mezelf begrijp in mijn motivatie voor dit leven, en ik deze kennis zo goed ik kan probeer te leven, in overeenstemming met mijn innerlijk, voel ik dan toch de vrede, waar mijn beelden van vertellen.

De innerlijke stevigheid en rust die het me heeft gebracht, maakt dat het het alles waard was. Ik ben dat gevoel de 'vrede van zelfvertrouwen' gaan noemen.

Ik ken nu het samenhangende geheel van mijn kwaliteiten en waarde, inclusief mijn mijn zwakke kanten en onvermogen. Maar ik weet ook wat de goede kracht van mijn ziel in dit leven voor mijzelf bewerkstelligen kan, en dat dat de drijfveer voor mijn verdere leven is.



## MEDITATIES: ARUBA - WELKOM



Deze serie meditaties is gemaakt als uitbreiding en vervolg op de thema's. Ze zijn gemaakt tussen 2007 en 2015. In beelden met muziek geven ze een beleving die ik zelf als muziekmeditaties ben gaan ervaren. Ze staan op de [website](#) als een apart hoofdstuk. Hier volgen de teksten en verhalen met bijbehorende beelden:

**Aruba - Welkom:** Serie met symbolen die ik heb gemaakt voor mijn reis naar het mooie eiland Aruba. Met als basis het uitgenodigd zijn en welkom zijn.

Ik was uitgenodigd door mijn lieve familie, om er naar toe te komen om te genieten van met elkaar zijn en van de mooie natuur en van foto's maken. Ze hebben me in alles echt in de watten gelegd, wat me zo goed deed. Na een periode vol zorgen voor anderen, werd er opeens voor mij alles gedaan om het mij naar de zin te maken. Wat heerlijk was, en lang geleden. Het was hartverwarmend om uitgenodigd te worden. En het was hartverwarmend om welkom te zijn. Zowel bij mijn familie als in de natuur.

Contacten met mensen waren hart-openend. Het warme klimaat is hart-openend. En iedere avond, een maand lang, prachtige zonsondergangen kunnen zien en iedere dag mooi weer was echt een geschenk. Daardoor kon ik in mijzelf na een periode van verdriet voor het eerst ook een nieuwe openheid voelen in mijn hart en gevoel..

De rust heb ik moeten zoeken, want het is een toeristen-eiland met alle drukte van dien. Naar het stille, mooie heb ik moeten zoeken, maar ik heb het gevonden. De natuur heette me echt welkom, op ieder plekje waar ik was. Op sommige plekken was het alsof ze met me sprak.

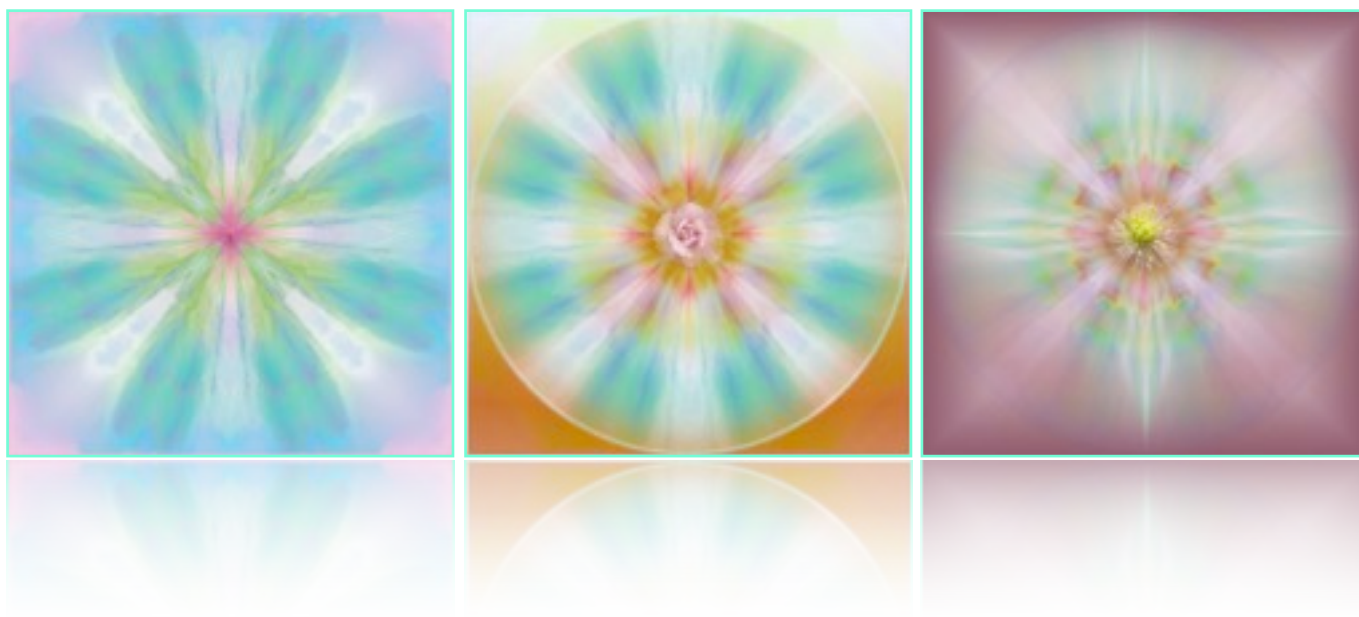
Er zijn een aantal bijzondere, mooie plekken, en ik ben op die plekken geweest, en ik heb behalve mooie foto's kunnen maken en daar helemaal van genieten, ook een aantal visioenen gehad die te maken hadden met gebeurtenissen daar, en de geschiedenis en de toekomst.

Door in mijzelf die hartverwarmende openheid te kunnen voelen, het was wederzijds, heb ik er veel aan nieuwe inzichten gekregen en heb veel in het licht mogen zien, voor het eiland, maar ook voor de toekomst van mijzelf. Voor een heel nieuwe fase die hierna zou komen.

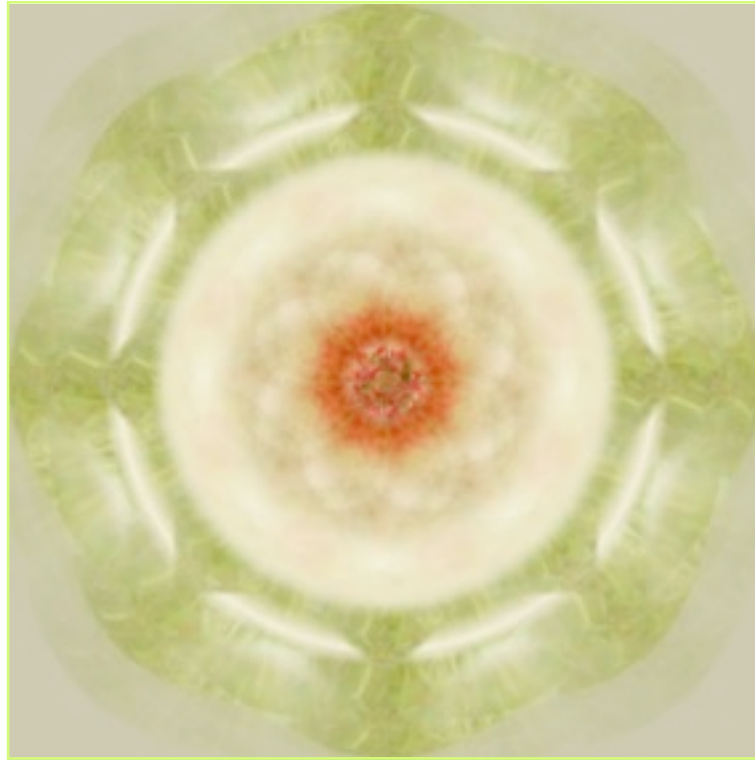
De spirituele stroom die ik in Aruba heb ervaren, in mezelf, in het mooie van mens, land en natuur en in alles wat ik heb heb mogen zien en meemaken, heb ik op mijn manier in beeld gebracht.

Dat het mooie, kwetsbare, kostbare en dierbare stukje natuur wat er is, beschermd mag worden. Dat de visie en wijsheid en de eigen identiteit die ik het eiland toewens voor de toekomst zich mag ontwikkelen ten goede. Dat de mooie natuur mag blijven stralen en een ieder welkom mag blijven heten.....

Dat wil ik in mijn symbolen als een dierbare wens koesteren in mijn hart, met hoop en in dankbaarheid voor Aruba, dat bijzondere plekje op moeder aarde, waar ik me echt welkom voelde.



# MEDITATIES: HART VOOR NATUUR



## **Hart voor natuur:**

Een serie symbolen die ik heb gemaakt in de periode dat de waterlelies bloeiden.

Op een wandeling in het bos kwam ik langs het ven met witte waterlelies. Het voelde opeens zo mooi en vredig en stil, en in de openheid en schoonheid van de bloemen, zag en herkende ik opeens een stuk van mezelf.

Soms is dat het enige wat me echt gelukkig maakt: Genieten in de natuur. Met mezelf. Mezelf heel veel ruimte geven in het in de natuur zijn. Stil en rustig. Alleen. En gewoon maar wat lopen en mezelf openen voor....

Zijn, zoals een waterlelie, en gewoon maar wat drijven en dobberen op het oppervlak van mijn leven op dat moment, zonder te denken, zonder weerstand.

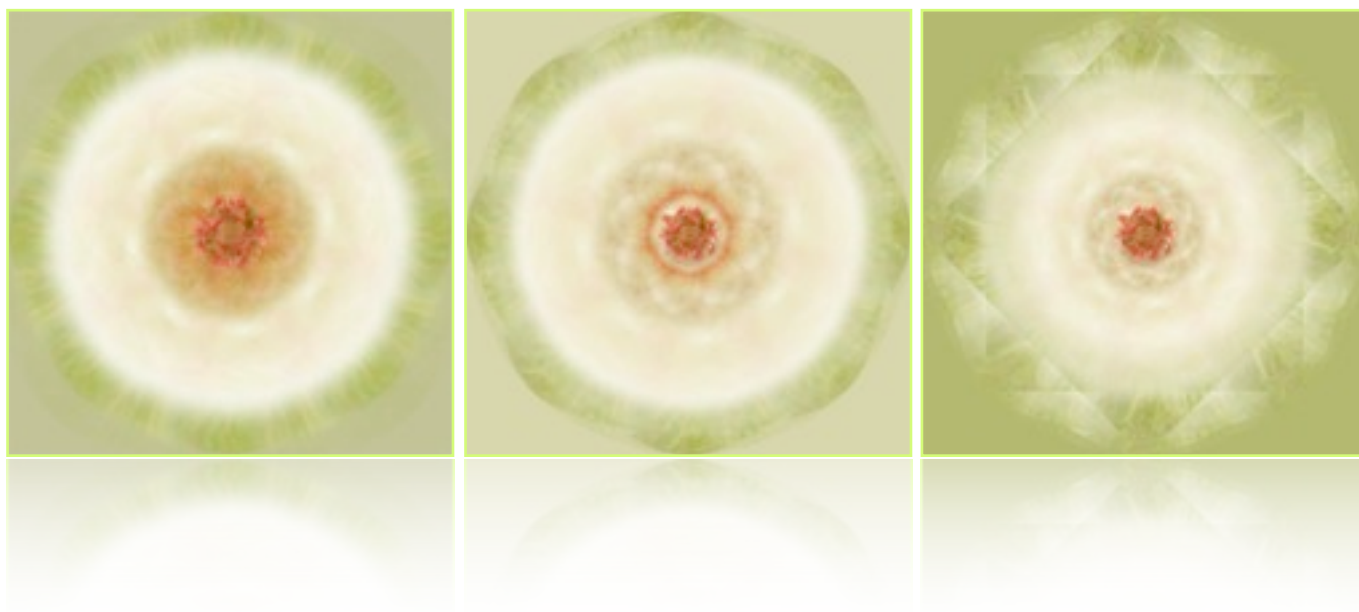
Drijven en dobberen.... Op zulke momenten voel ik dan dat wat er ook in mijn leven is aan zorgen of moeiten, weggewist wordt, en dat er een leegte en een stilte en vrede ontstaat, waarin ik dan voel dat in mijn hart, mijn ziel en Spirit en ik zich kunnen verbinden en een eenheid worden.

Dat zijn de kostbare momenten van inspiratie en nieuwe wijsheid. Moment van leeg worden, herschikken, uitwissen, waar later dan vanzelf een nieuw idee, een nieuw iets of een nieuwe fase uit ontstaat. Waarin mijn leven zich dan opeens weer verder kan ontplooiën met weer wat meer schoonheid en liefde. Dat zijn de momenten van opnieuw verder kunnen, dankbaar en gesterkt, en met enthousiasme gevuld voor een volgende taak, voor een volgende fase in mijn leven.

Deze beelden hebben me heel erg gesteund, om het mooie en bijzondere te zien, en heel bewust mee te maken, toen mijn moeder en een dierbare levensgezel overleed.

In stil zijn en ze te maken als meditatie kwam ik in een diepere laag met mezelf waarin ik kon zien en weten. Daardoor was ik van tevoren erop voorbereid in alles wat te doen en te laten en te verwachten was. Als er tijd voor was ging ik de natuur in. Het was een genade om daar zo de vrede en stilte te ontvangen die ik nodig had om er in het juiste en de liefde voor mijzelf en mijn dierbaren te kunnen zijn.

De beelden hebben me ook laten zien dat stilte en rust, in de ruimte en schoonheid die de natuur geeft, de componenten zijn die ik in mijn leven niet kan missen, of wil missen. Kwaliteiten van leven die in deze maatschappij aan het verdwijnen zijn in het dagelijks leven en waar we soms echt naar moeten zoeken of hard voor moeten werken om ze te vinden.



## MEDITATIES: IN KNOP



### **Dahlia - In Knop:**

Ik hou heel veel van de dahlia's in m'n tuin. Ik hou van ze om de mooie sappige knoppen. De vele manieren van bloei, in kleur en vorm, de altijd veelkleurige en overweldigende aanwezigheid, en hun stevigheid. Geen bloem blijft zo mooi onder alle weersomstandigheden. Weer of geen weer, Dahlia straalt.

Stralen, expressie geven aan het innerlijk, de bloemen in mijn tuin laten me dat iedere keer zien hoe het is. Maar ze laten me ook zien dat er voor alles een tijd is, voor alles een seizoen.

Dit is een symbolen-diaserie die ik heb gemaakt toen ik een nieuwe fase in mijn leven zag ontstaan en aankomen, terwijl het tegelijkertijd er nog niet was.

En ik realiseerde me dat het was alsof ik naar een bloemknop keek. Ik zag de knop, en tegelijkertijd ook de bloem in wording.

Zo leuk kan het kijken naar knoppen zijn, in het voorjaar: De bloem is er nog niet en tegelijk ook al wel. De knop is de belofte en tegelijk al de voorbode van het mooie wat in de bloem bezig is tot ontwikkeling te komen.

Maar het duurt nog even. Het is nog niet zover, en er is veel wat gedaan moet worden voor het zover is, in het zorgen voor voedsel en water voor de plant, en in het in de gaten houden van de omstandigheden die het de plant moeilijk kunnen maken, en deze er zo nodig tegen te beschermen. Tegelijkertijd is er ook niets wat je kunt doen, om het proces te verhaasten. Het is geduldig wachten, in de gaten houden, beschermen, en er voor zorgen, tot de knop opengaat en de mooie bloem er kan zijn, om er van te genieten.

Zoals in een bloem-knop veel gebeurt in het verborgene, voor de bloem tevoorschijn komt, zo ook kan het zijn met de nieuwe wegen die een mens inslaat zijn. Niets ontstaat zomaar en uit het niets. Dat is het natuurlijke van alle vormen van ontwikkeling. Iedere periode van succes wordt voorafgegaan met eraan werken. Iedere nieuwe fase komt voort uit dat wat eraan vooraf is gegaan. En dient zich meestal aan met een impuls of gevoel, of een omstandigheid die meteen 'goed' voelt. Hier heel bewust op letten en ermee werken dat is de 'kunst'.

In het zien en ontdekken van een nieuwe mogelijkheid in je leven, in nieuwsgierig worden, en op onderzoek uitgaan, kan het begin veelbelovend zijn. Dat geeft enthousiasme, maar tegelijk ook kan het pad nog vele wendingen krijgen, en moeilijk begaanbare trajecten laten zien, voor je daar bent waar je wilt zijn. Maar je weet wel waar je aan begint, ongeveer. Het begin ziet er veelbelovend uit, en het voelt goed, en je vertrouwt erop dat het mooi zal zijn, datgene wat gaat komen en waar je aan wilt werken.

De knoppen in mijn tuin in dit voorjaar hebben mij laten zien dat er voor iedere knop een juiste tijd van bloei aanbreekt, mits de plant goed verzorgd wordt. Maar ook dat in het geduldig wachten en nog niets kunnen zien, er wel iets gebeurt. Want er is een langzame en rustig doorgaande groei en ontwikkeling in het verborgene. Het wachten is beslist geen stilstand. Het vraagt alleen om geduld tot de verborgen en innerlijke groei ver genoeg gevorderd is dat het nieuwe kan gaan aanbreken en opengaan. En terwijl je geduldig blijft wachten kun je tegelijkertijd goed blijven observeren of je iets kunt bijdragen om het proces van groei te ondersteunen.

Deze symbolen hebben mij de weg gewezen naar het blijven vertrouwen op het veelbelovende begin, naar blijven vertrouwen op het veelbelovende mooie wat komt. Met alle hoop en in de verwachting dat het mooie van de toekomst, dat wat al bijna zichtbaar is, er echt zal komen.

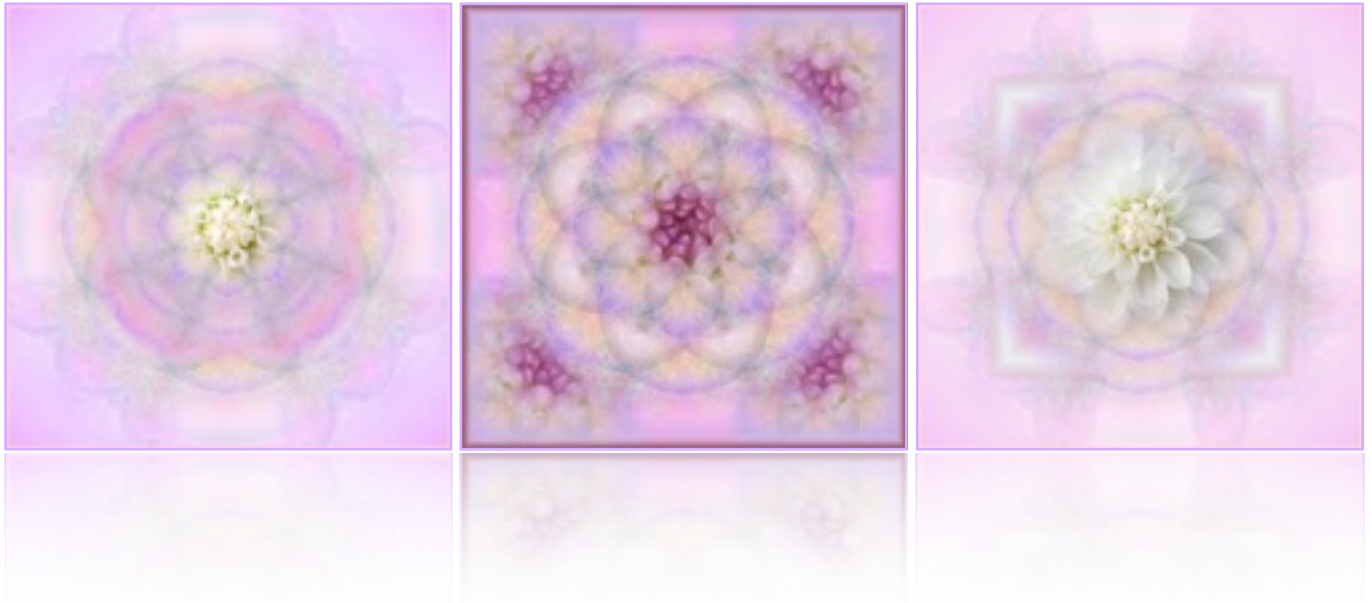
Deze symbolen hebben mij heel diep in mijzelf het zuivere en mooie laten zien van een nieuwe fase in mijn leven. Ze hebben me gesteund in mijn positieve verwachtingen voor een mooie toekomst en geholpen in het blij vooruitkijken naar het te verwachten mooie en veelbelovende nieuwe. Ze hebben me ook laten zien dat het voor mij heel belangrijk is om veel rust te nemen, in die tijd van innerlijke groei en verwachting. In het verstuiken van mijn enkel b.v., wat eerst een flinke frustratie was en een obstakel leek, want ik kon niet op een geplande reis gaan, zag ik opeens een zegen ontstaan. Het gaf me namelijk de tijd en rust om alles te verwerken van de vorige periode. Het op de bank liggen en me 'vervelen' maakte dat ik ben gaan nadenken over zaken vanuit het verleden. Het liggen en het in alle rust het verleden een plek geven had ik dus meer nodig dan het al op reis gaan en aan het nieuwe beginnen. Ik was er nog niet aan toe.

In die 'lig-periode' zijn veel nieuwe zaken gaan dagen en rijpen in mij. Het liggen en rusten hielp me enorm in het opdoen van nieuwe energie en fysieke kracht. En toen de lig-periode voorbij was kon ik hierna weer helemaal vol energie een nieuwe en volgende fase gaan voorbereiden en vormgeven in mijn leven.

In ben vertrouwd met periodes in mijn leven van geduld, wachten en ontwikkeling. Soms is het eerst niet leuk, en is het alsof je op alle fronten tegengewerkt wordt. Toch hoeft je daar je tijd niet lijdzaam in uit te zitten, zag ik opeens. Want tegelijkertijd is het voorbereiden op de nieuwe fase innerlijk al in volle gang en is langzaam aan ook al zichtbaar aan het worden wat de nieuwe activiteiten zullen zijn. Het is alleen nog niet zover.



Zo krijgt een komende bloeiperiode vorm: In enthousiasme, in het met vertrouwen de nieuwe dingen verwachten, in het met blij vooruitzicht onderzoeken van de nieuwe mogelijkheden, en goede moed houden om eraan te blijven werken, tot het de juiste tijd is, tot de goede energie er helemaal is, en de omstandigheden mee gaan werken. 'Nog niet', 'vertrouwen', 'het komt', en 'geduld', zijn sleutelwoorden.



## MEDITATIES: IN BLOEI



### **Amaryllis - In Bloei:**

Deze serie gaan over opbloeien en kunnen stralen, over vervulling, manifestatie en succes.

De bloeiperiode in de tijd van een mensenleven gaat over succes hebben, en kunnen stralen als mens. Over het nieuwe, uitbundige en mooie, wat na een stille en innerlijke periode van gestage groei en ontwikkeling opeens zichtbaar kan worden. Het gaat over het laten zien aan jezelf en aan anderen wat na een periode van innerlijke groei, nu in het dagelijks leven vorm gegeven kan worden.

Het is het kunnen laten zien van een resultaat na alle streven en zorgen en werk van de afgelopen periode, ook al heeft niemand in de gaten gehad dat je zo hard aan het werk was.

Dat kan zijn in het ontwikkelen van bepaalde talenten, in het jezelf bekwamen in een bepaalde studie of richting, of in het opeens in de praktijk bruikbaar zijn van die scholing en ontwikkeling. Of het kan zijn een droom of wens of ideaal wat je heel lang hebt gekoesterd en waar je hard aan hebt gewerkt, en dat nu opeens werkelijkheid gaat worden.

De spirituele kwaliteit van bloei is, met zelfvertrouwen, de schoonheid en liefde van je ziel en spirit vormgeven, in werk, in een project of in een nieuwe manier van leven of een nieuwe levensfase.

Het is ook de periode van kunnen relaxen en terugkijken en kijken naar een resultaat en er van genieten, in plaats van te genieten van hard eraan te werken.

Het is de tijd van met vertrouwen tegen jezelf te kunnen zeggen: "Deze job heb ik goed gedaan, dit is een mooi project geworden, ik ben dankbaar voor de gelegenheid, en trots op mijn eigen harde werk en resultaat. Het is goed. Ik ben tevreden, en blij ermee".

En dit ook met bescheidenheid, met dankbaarheid voor alle hulp en steun van anderen, want een mens bereikt niets in zichzelf.

Het is een 'ander' succes dan het met succes een goede 'verkoper' zijn van jezelf en/of project aan anderen. Dit succes, deze bloeiperiode, gaat ook om een innerlijk gevoel van vervulling, wat nu ook vormgegeven kan gaan worden of klaar is om gedeeld te gaan worden met anderen en de buitenwereld.

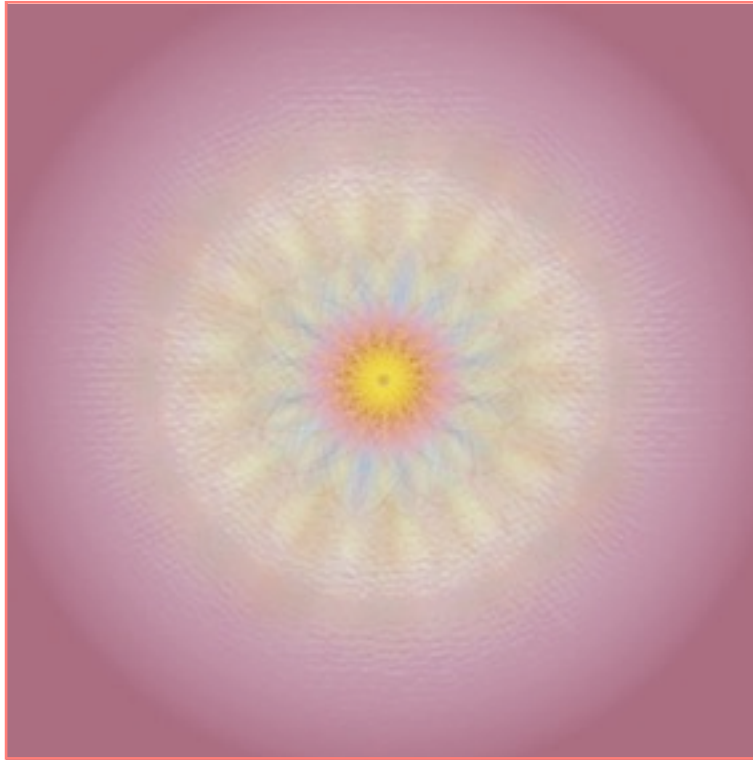
Soms ontmoet je dan in je succes jaloezie, wanneer erkenning op z'n plaats is. Maar dat is omdat mensen dan niet kunnen zien hoeveel hard werken en veel er voor over moeten hebben of veel hebben moeten verdragen, uithouden en volhouden aan dit moment van succes vooraf is gegaan.

Het is net als met een bloem in de natuur. Voordat een bloem zich opent is er in het verborgene, tijdens het vormen en groeien van de knop, al veel aan voorafgegaan. Zowel in tijd als in aandacht en zorg. Het kost tijd voor de knop om zich te vormen en te groeien. Het vereist aandacht, in blijven kijken naar wat nodig is. Het vereist zorg, in het er voor blijven zorgen dat de omstandigheden voor groei zo gunstig mogelijk zijn, door water geven en voeding, of door het weghalen van onkruid. Niets ontstaat uit niets en zomaar, voor alles moet gewerkt worden, en soms geleden of gestreden worden.

Maar als je zorg en werk dan beloont wordt, en de tijd voor de bloem komt, als het seizoen daar is, dat ze zich opent en haar schoonheid onthult, is ook de tijd daar, dat haar schoonheid er mag zijn, mag stralen, en zichtbaar mag zijn, en men ervan kan meegenieten.



# MEDITATIES:WINTER-LICHT



## **Winter-Licht:**

Symbolen-diaserie vanuit de kwaliteiten: Bezinning. Naar de essentie terugbrengen.

Zomerzon en Winterlicht: Deze zomer heb ik genoten van buiten en de bloemen. Van warmte en zon, van veel buiten en bezig zijn. Er is ook veel gebeurd. Zoals de bloemen en planten in een korte tijd een flinke groei- en bloeiperiode doormaken, zo verging het mij ook met alle nieuwe dingen die gebeurden, in vreugde en verdriet.

Nu in deze eerste winterperiode merk ik dat alles wat is geweest zo in in mijn hart een plekje van licht en vrede en stilte vindt.

Ik heb de afgelopen weken gemerkt dat ik dit jaar best van binnenzitten en de Nederlandse winter met slecht weer hou: Ik hoef er niet op uit, er zijn niet te veel mensen en dingen die gebeuren om me heen, en ik heb het na een drukke periode met bezig zijn eindelijk weer eens lekker rustig met mezelf. Zodat alles wat in het afgelopen jaar als een snelstromende rivier me bijna meesleurde, weer in een kalmere stroom terecht kan komen. Zodat ik eindelijk de tijd en de ruimte weer heb om eens rustig e zitten en om me heen te kijken in mijn eigen leven en in mezelf.

Daardoor kwam ik vanzelf weer in een meer contemplatiever levens-tempo terecht. Waardoor alles waar ik zo druk mee bezig ben geweest en alles wat aan de orde is geweest in de afgelopen periode, innerlijk een plekje kan vinden, een plekje van licht, het licht wat ontstaat als alle drukte en moeiten en zorgen achter me liggen en ik goed kan zien waar ik mee bezig ben geweest, wat de essentie en betekenis ervan is voor mij, en wat het mooie en bijzondere erin is geweest

Het is een rijk iets. Die wisselwerking in mijn leven van nu. Net als bij de seizoenen in de natuur voelt dit als een natuurlijk proces in mezelf.

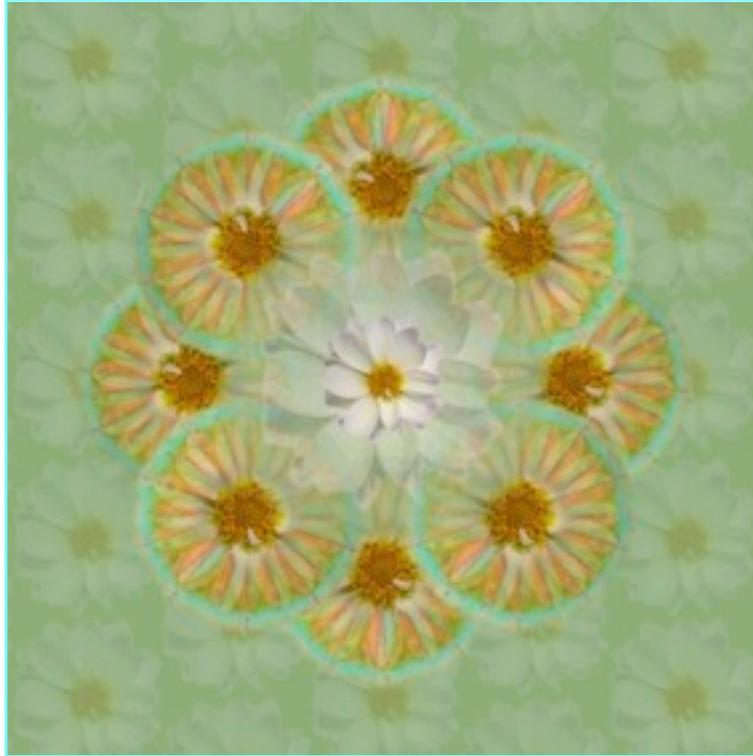
Actief zijn en bezig en hard werken aan een project, wat als het klaar is weer de ruimte geeft aan veel tijd voor rust en bezinning. Tijd voor stilte, blij zijn met het resultaat, nagenieten in dankbaarheid voor het goede en mooie wat is beleefd en bereikt, en kunnen gaan zien waar de komende fase over zal gaan.

Door die bezinning beseft ik hoe rijk die periode van actie en groei me innerlijk heeft gemaakt. De essentie en de betekenis gaan voelen, in al het positieve, en de wijsheid daarin, vormt in een nieuwe synthese de stevige bodem onder de nieuwe plannen die zijn ontstaan voor een komende periode.

Het winterlicht komt in een stille rustige blijdschap. In nagenieten. In alle rust het lichtje en de vrede in mijn hart voelen en ervaren. De perfecte basis voor een volgende fase.



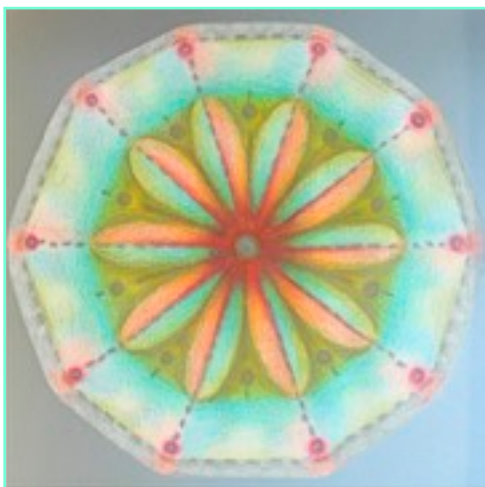
## MEDITATIES: PORTUGAL - LICHT



### Portugal - Licht:

De symbolen Portugal Licht zijn gemaakt vanuit een schets en visioen met een belofte. Ze geven een moment in de tijd aan, en een plek waar alles bij elkaar zal komen.

In 1998 was ik in Portugal, aan de Algarve. In een moeilijke periode van mijn leven probeerde ik te genieten van zon, zee en de natuur. Wat niet goed lukte, er waren zorgen en verdriet, en ik had er een heel nare ervaring. Voor ik daar weg ging op de dag dat de koffer al weer gepakt stond voor de terugreis, kreeg ik nog 2 geschenken mee. In de belofte van een mooi visioen, en een schets van een innerlijk beeld.



Ik heb dit beeld getekend, even snel in 15 minuten, als een energie-schets vlak voor ik weg zou gaan. Ik zag een zich openende bloem, al gedeeltelijk volgroeid, in een geopende schelp met parelmoer-kleuren aan de binnenkant, met in het midden een kleine parel als kern.

In het visioen zag ik een licht-kring van 10 sterren die om mij heen stonden en straalden, en er was er eentje die bijzonder oplichtte, en zo zag ik met de klok mee alle anderen gaan oplichten en ik voelde de belofte dat ik daar terug zou komen, met alles in het licht om me heen.

Dit beeld van de bloem, heb ik nog steeds, ingelijst. Het visioen ben ik nooit vergeten.

Heel wat jaren later, eind 2007, heb ik de symbolen gemaakt, en nu vertelt het geheel het verhaal van groei en ontwikkeling in de afgelopen jaren, ook van hard werken aan mezelf, en moeiten en zorgen. Maar ook van geloof in een nieuwe tijd die zou komen, en van de bescherming van Spirit en mijn ziel, zodat het steeds lichter om me heen kon worden, en ik steeds beter contact kon maken met de wijsheid van mijn ziel.

Portugal Licht is voor mij een moment in de tijd geworden, een plek waar alles kennelijk bij elkaar zou komen. Het is een belofte voor een nieuwe levensfase geweest en heeft toen in mij een kracht opgeroepen, een richting aangegeven, en een streven in mij opgeroepen om ergens naar toe te werken. Het heeft een verlangen in mij gewekt, een droom levend gemaakt en gehouden, mij geholpen met het toewerken naar... zodat eens het begin ervan er zou zijn, nu, 10 jaren later.

De 10 sterren hebben me precies de tijd laten zien, en me tegelijkertijd de kracht en het geduld gegeven om met alles wat gebeurde te kunnen leven, mijzelf en dierbaren te vergeven en samen in liefde afscheid te nemen, en alles aan eenzaamheid, verdriet en zorgen en lijden van het verleden in het licht te gaan zetten.

Het beeld en visoen heb ik al die 10 jaren gekoesterd, als iets moois. Een tijd heb ik niet bewust aan dit alles gegeven, en toen ik het niet verwachtte, en op een manier waar ik nooit rekening mee had gehouden, is er opeens een poort in mij opengegaan naar een nieuwe laag van weten, zijn er tegelijkertijd nieuwe kansen in mijn leven gekomen, en is alle zoeken niet meer nodig, krijg ik nu alle antwoorden, en is het hele verleden van mijn leven veranderd in een begrepen, zuiver, liefdevol, afgerond, mooi en rijk verhaal.

Waarom alles zo heeft moeten gaan kan ik nu ook zien. Wie ik ben ook. Zonder last meer te hebben van het negatieve en de mening en kritiek van anderen, zonder last meer te hebben van de zwaarte die om mijn leven en mij heen hing, zie ik de bijzondere intentie die ik heb gehad om mijn leven in schoonheid en liefde en met wijsheid te willen leven.

Nu precies 10 jaar later, na een hele reeks gebeurtenissen en veranderingen, heb ik een hele nieuwe toekomst in beeld. Met mijn dierbaren die gestorven zijn heb ik veel beleefd, alles in liefde en saamhorigheid. Dat is een kostbaar Licht, de herinneringen koester ik in mijn hart.

En zo zie ik nu een weg, van verleden naar toekomst, van onbewust naar bewust, en de groei naar het weten vanuit een innerlijke rijkdom in mijzelf. Ook hoe moeilijk het soms was deze weg terug te vinden. En zo voel ik nu de opdracht in mij om in dat rustige, nieuwe weten en deze nieuwe fase te gaan geloven, er op te vertrouwen, en er heel bewust in mee te werken. Zoals mijn ziel mij zei: "Het weten is nu groter dan het lichaam, en het lichaam hoeft alleen maar te volgen".

Portugal Licht is een moment in de tijd geweest, het heeft me een beginpunt en een eindpunt aangewezen, en een plek waar alles bij elkaar zou komen. Een tijd aangegeven waarin er een ommekeer zou komen.

Ik heb mogen zien hoe het zou worden, zodat ik ondanks alles aan verdriet wat nog komen zou, in het goede en mooie en een nieuwe toekomst zou kunnen blijven geloven.

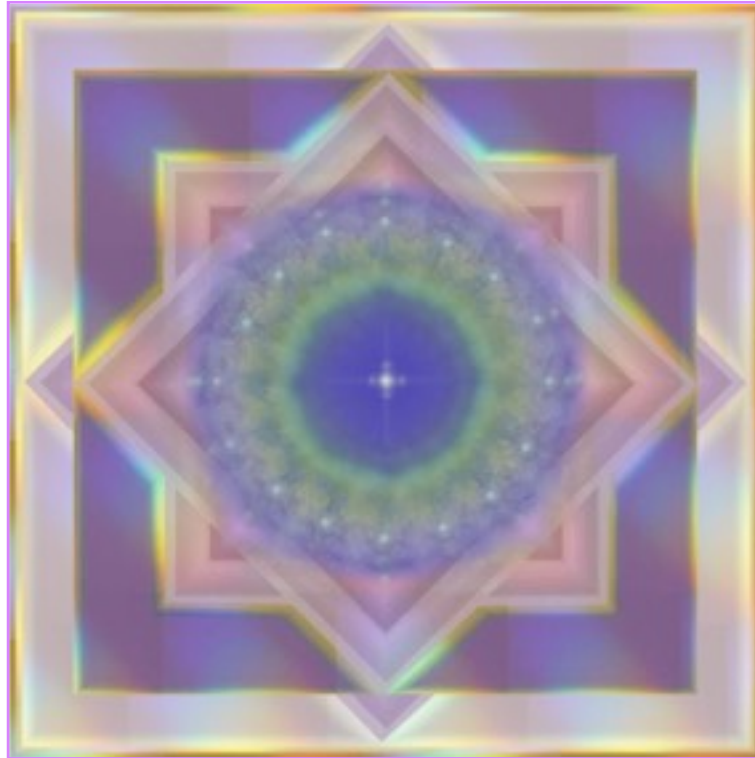
De beelden zijn mijn geloof en bescherming geweest. Mijn liefde en kracht. De belofte, het weten en het er naar toe kunnen werken omdat en zodat die ommekeer zou komen.

Tegelijkertijd zijn ze dat nog steeds. Iets om heel bewust mee te blijven werken, zodat alles steeds meer als kracht van weten in mezelf een plek en vorm krijgt. Omdat het nu echt welkom is, en geleefd wil worden.





# MEDITATIES: DE POORT



## **De Poort:**

Nieuwe Opening: Een symbolen-serie die ik heb gemaakt toen ik een na een lange reeks van gebeurtenissen in mijn leven een nieuwe synthese kon maken van alles wat was gebeurd, zo de balans opmakend van de voorafgaande fase. En ik realiseerde me dat het was alsof ik voelde hoe alles wat in de voorafgaande fase was gebeurd, en wat leek op verschillende dingen, eigenlijk nu op een zodanig logische manier werd gerangschikt in een nieuwe totaliteit, zodat het een bij elkaar passend geheel, een nieuw en afgerond geheel werd.

Dat wat geweest was dat was klaar en af, en daarin voelde ik meteen een opening voor een nieuw begin

Zoals draden van verschillende dikte en kleur, met elkaar verweven, een mooi en sterk weefsel kunnen vormen, een weefsel wat op een gegeven moment klaar is en af, en gereed, en mooi en sterk genoeg om te bewerken, naar een mooi nieuw product, of kledingstuk, zo voelde deze periode voor mij. Het weefsel van de achterliggende periode was dus zichtbaar geworden. Ik was er heel blij mee. Maar hoe nu verder?

Wanneer ik zoiets niet weet, dan stel ik mijzelf altijd een simpele vraag: 'Maar waar gaat het nu eigenlijk over?' En dan vroeger of later opent er in mij altijd een soort van innerlijke poort, in een gebed of wens om nieuwe kennis en wijsheid, zodat ik kan gaan zien hoe ik verder moet.

Het gaan ervaren dat een poort in mij zich opent, betekent altijd dat er een nieuw of hoger doel zichtbaar gaat worden, een doel wat voorbij gaat aan de ogenschijnlijke leuke of niet leuke gebeurtenissen van het nu, een doel wat voorbij gaat aan de ervaring van het persoonlijke, omdat het het doel is van van het hoger zelf, wat me dan een pad wil laten zien wat bij de ziel hoort.

Dat vraagt allereerst overgave en vertrouwen, tijd en rust en meditatie, om in een nieuwe begrip uit te komen met mezelf, waardoor het beeld van het oude vertrouwd, zoals alles steeds eruit zag, vervuild kan worden voor een nieuw beeld, wat alles in een ruimer kader zet. En dan geduldig zijn, en wachten en het geheel laten rijpen, tot er genoeg liefde voor is, en ik er in kan gaan geloven dat ik het aankan en ik er aan toe ben om er iets mee te gaan doen.

Want deze poorten zijn openingen naar vernieuwing, met zicht op een andere werkelijkheid, een weg naar een ruimere dimensie waar een antwoord of een nieuwe waarheid te vinden is.

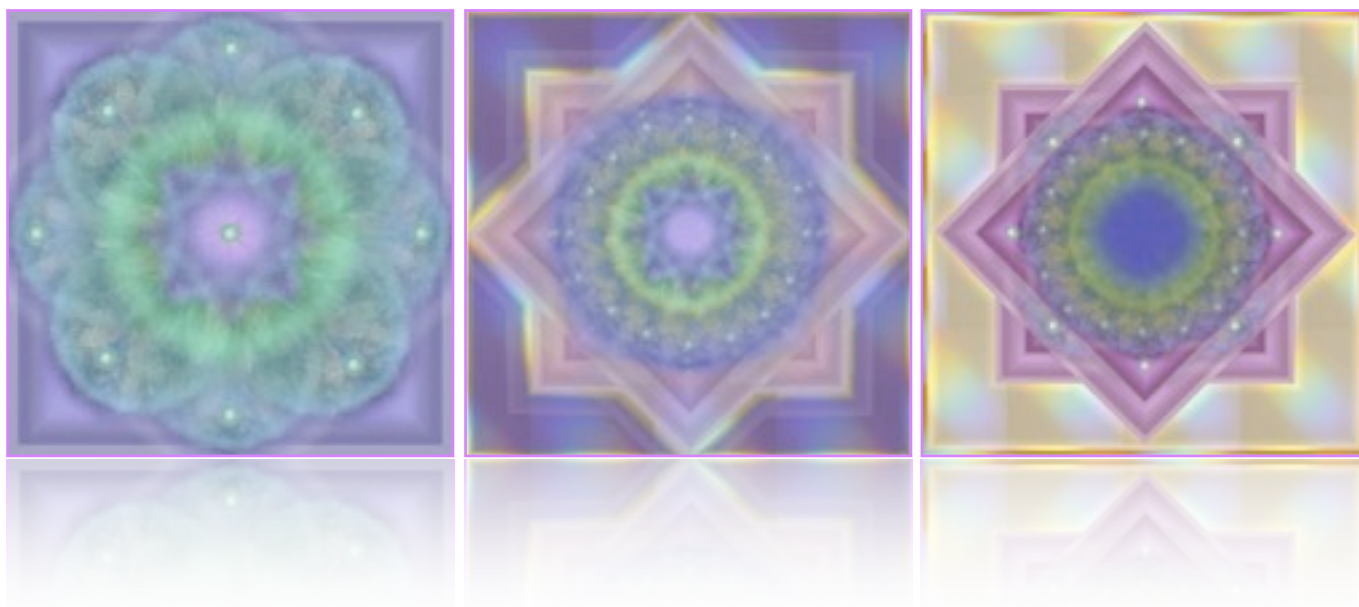
Ze komen met een stevige push van energie van kracht voor het nieuwe en volgende. Ze komen met een nieuwe visie. Ik kan tegelijk terugkijken en vooruit zien. In een nieuw zicht op het pad wat achter me ligt, en een nieuw vooruitzicht op het pad wat ik voor me zie.

Deze poorten naar een hogere werkelijkheid laten me altijd de motivatie en het waarom en waarvoor begrijpen, vanuit de visie van de ziel. Na het voelen en ervaren komt er altijd als vanzelf een besliste keuze in hoe verder te gaan.

Poorten zijn soms niet gemakkelijk, ze kunnen zelfs heel eng voelen als je ervoor staat. Je moet vaak over een drempel heen. Maar wanneer ze ontstaan in jezelf kun je er ook altijd door, anders waren ze er niet. Want dan is tegelijkertijd de sturende liefde en veilige bescherming van Spirit en de ziel om je heen, wat je er tegelijkertijd zachtjes doorheen duwt. Met de kracht om het volgende stuk van je weg te gaan, ook al betekent dat strijd en moeite, of een moeilijke beslissing.

Zo'n poort brengt ook altijd de moed en dapperheid, in het gevoel van het aan te kunnen. Maar ook het mooie en blijde gevoel van iets positiefs te mogen verwachten, in wat er uit voort zal komen. Je kunt zelfs een stille vreugde beleven temidden van zaken die moeilijk zijn, in het weten dat er door alle moeiten heen een geluk aan het ontstaan is, wat echt is, en zal blijven. Het geluk en de toekomst van de ziel.

Poorten zijn altijd bijzondere momenten. Ze brengen iedere keer weer een totale nieuwe fase van verwerking op gang in een mensenleven. In de directe verbinding in de bescherming van ziel en Spirit, met een bijzondere opdracht, verantwoordelijkheid, of taak om je leven mee te vullen, en te vervullen.



## MEDITATIES: DE POORT 2



### **De Poort 2:**

Deze beelden zijn het vervolg op mijn meditatie 'De Poort'. De serie die de zoektocht naar het geluk van mijn ziel verbeeldt:

Zoals ik daar eindigde:

*..... "Poorten zijn soms niet gemakkelijk, ze kunnen zelfs heel eng voelen als je ervoor staat. Je moet vaak over een drempel heen. Maar wanneer ze ontstaan in jezelf kun je er ook altijd door, anders waren ze er niet. Want dan is tegelijkertijd de sturende liefde en veilige bescherming van Spirit en de ziel om je heen, wat je er tegelijkertijd zachtjes doorheen duwt. Met de kracht om het volgende stuk van je weg te gaan, ook al betekent dat strijd en moeite, of een moeilijke beslissing.*

*Zo'n poort brengt ook altijd de moed en dapperheid, in het gevoel van het aan te kunnen. Maar ook het mooie en blijde gevoel van iets positiefs te mogen verwachten, in wat er uit voort zal komen. Je kunt zelfs een stille vreugde beleven temidden van zaken die moeilijk zijn, in het weten dat er door alle moeiten heen een geluk aan het ontstaan is, wat echt is, en zal blijven. Het geluk en de toekomst van de ziel.*

*Poorten zijn altijd bijzondere momenten. Ze brengen iedere keer weer een totale nieuwe fase van verwerkelijking op gang in een mensenleven. In de directe verbinding in de bescherming van ziel en Spirit, met een bijzondere opdracht, verantwoordelijkheid, of taak om je leven mee te vullen, en te vervullen.".....*

Eenmaal de poort naar de herinnering van mijn ziel teruggevonden, is er in de voorbije jaren iedere dag wel een klein zaadje van zuiverheid en weten door die poort heen in mijn bewustzijn tot leven gekomen.

En zoals een zaadje ontkiemt, tot leven komt, en groeit, hebben al deze momenten mij nu geleid naar een zuiverder weten en het begrijpen van mijn leven, naar meer en meer te kunnen leven in vrede en rust in mezelf, met meer liefde, meer zelfvertrouwen, en een grotere kracht om alles te kunnen toelaten en doorleven wat moeilijk was, en is.

Dat proces van zoeken en vinden, en het in mijn bewustzijn terughalen, is voor mij een energie geworden, een levende stroom waar ik in kan zijn, waarin veel aan oud zeer van het verleden verdwijnt, de goedheid en schoonheid van de ziel weer tevoorschijn kan komen, en geleefd kan worden, iedere keer met wat meer kracht en schoonheid. Nog lang niet altijd in alles perfect, maar het begin is er zodat mijn leven weer begint te worden zo het hoort te zijn.

Ik ervaar het als een voortdurend proces van herinneren en beseffen, gaan zien en weten. Van willen loslaten van het verdrietige en ongewenste, en in de praktijk proberen te brengen van het gewenste en goede.

Soms in stille en mooie momenten van rust, voel ik al even achter alles en onder alles door het stille geluk van de ziel die voelt dat ze al aardig op weg is om haar taak te volbrengen, om haar plek in het leven te vinden. Dat zijn de kostbare momenten waarin alles goed gaat, waarin ik even helemaal gelukkig kan zijn, en die ik koester.

De wens om meer en meer te zijn in de bescherming van die innerlijke communicatie, en daar de tijd voor te nemen, en met deze energie en stroom mijn leven verder vorm te gaan geven, dag voor dag met steeds meer kracht en liefde, komt daar vanzelf uit voort.



## MEDITATIES: AKELEI - IMPULS



### **Akelei - Impuls:**

Akelei is één van mijn favoriete bloemen van het voorjaar. De diepblauwe met het oplichtend hartje in helder geel, oplichtend als een helder sterretje in een donkere nacht, is altijd het eerste die in mijn tuin bloeit.

Zoals akelei de bloementuin weer een nieuwe impuls geeft, is het de natuur en het buiten kunnen zijn wat mij altijd weer nieuwe een impuls geeft.

De planten, het bos, de weiden met hun ruime zichten en blauwe luchten op een mooie heldere dag. de geluiden van de wind, de vogels.... al wandelend geniet ik er van om zo heerlijk met mezelf te luisteren naar, en open te staan voor alles wat er aan moois om me heen is.

Dan het geschenk krijgen dat antwoorden op vragen die ik heb soms zo maar opkomen, of dat ik opeens een oplossing vind voor iets. Alles komt bij mij altijd weer in eenheid met mezelf uit op een wandeling en geeft me altijd weer een nieuwe inspiratie.

Fysiek kracht opdoen in het wandelen, rust en vrede in het genieten, ik koester mijzelf dan op mijn wandelingen in de pure schoonheid van de natuur en dat helpt mij altijd om in een diepere laag met waarheid en klaarheid te komen met mezelf.

Ik hou van in de natuur zijn. De natuur die ik dankbaar ben, die zo vaak mijn bescherming en toevluchtsoord geweest is, die mij helpt te ontspannen en te genezen als ik me niet goed voel of veel problemen heb, of vast zit in een probleem. De natuur die me altijd weer in het gevoel van eenheid met mijn ziel en spirit brengt zodat ik me weer meer kan openen voor de innerlijke informatie die een bepaalde situatie nodig heeft. Waardoor ik weer weet waar ik mee bezig ben als een situatie moeilijk is. Waardoor ik kan zien wat gezuiverd wil worden en genezen, en welk oud zeer losgelaten wil worden. Zodat van het doel wat mijn ziel voor mijn leven heeft weer een stukje zichtbaar wordt.

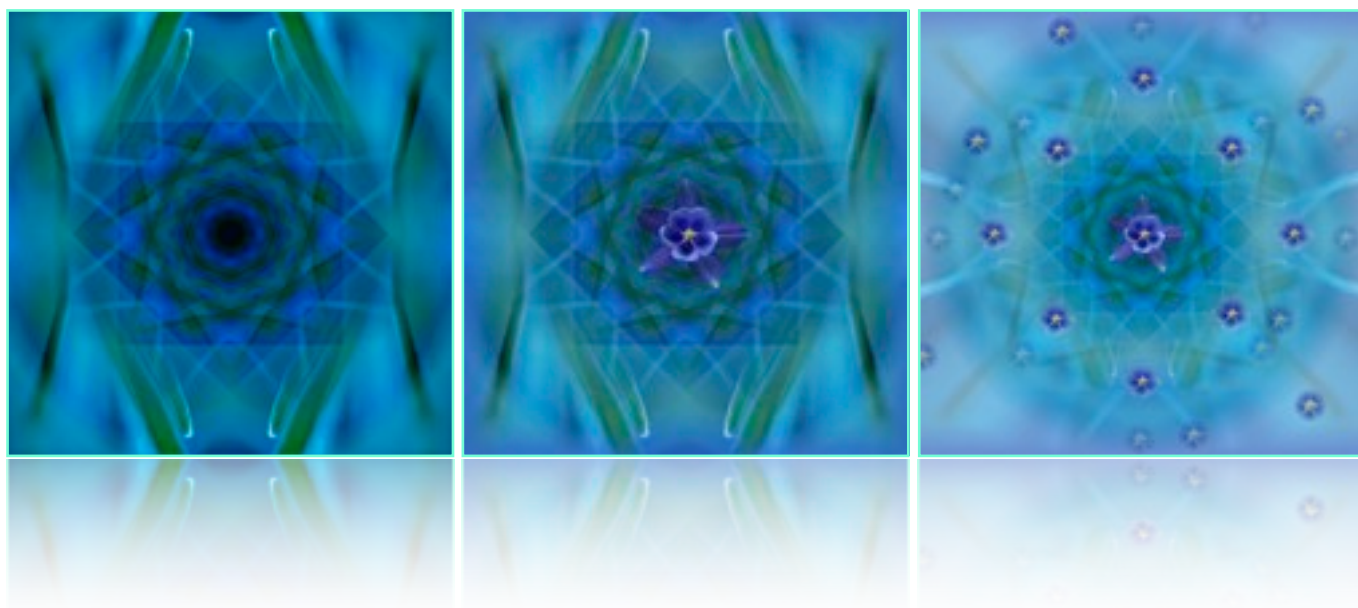
De structuur, de waarheid van mijn leven wordt altijd weer zichtbaar, en mijn geloof in mezelf en mijn persoonlijke kracht, komt ook altijd weer terug als ik in de natuur ben en mijn wandelingen maak. Waardoor het weer gaat tintelen en leven in mij, en waardoor de nieuwe mogelijkheden en kansen voor de toekomst weer zichtbaar worden.

Zoals de hartjes van van akelei zijn, als heldere sterretjes oplichtend in het diepe blauw, zo gaat in de natuur voor mij weer leven datgene wat mijn ziel en spirit mij aan positieve gedachten en nieuwe inzichten geeft. Zo kan in mijn dagelijks leven ook alles weer gaan oplichten en stralen, blijf ik het positieve zien, en krijg ik steeds weer nieuwe kracht om mijn leven goed te leven, inclusief alles wat er zo kan zijn aan pijn, moeiten en zorgen.

Op de manier waarop in de natuur akelei wanneer ze uitgebloeid is haar zaadjes verspreidt om zich heen, zichzelf uitwaaierend in allerlei richtingen, met nieuwe groei en bloei in het vooruitzicht voor het komende jaar, zo symboliseren de beelden die ik maak voor mij de natuurlijke, voortdurende, vernieuwende stroom van inzichten die mijn leven stuurt. Een stroom die me helpt om de nieuwe kansen en mogelijkheden voor de toekomst te zien en vervolgens te realiseren. Een stroom die impuls na impuls vorm krijgt in mijn dagelijks leven.

Zo een nieuwe impuls die komt met een nieuw weten en begrijpen, met nieuwe kracht en enthousiasme, en die nieuwe acties tot gevolg heeft, kan soms klein lijken en klein beginnen, maar is niettemin de kern en kracht achter alles wat eruit volgt. Zonder nieuwe impulsen kan een volgende stap niet gezet worden.

Nieuwe impulsen zijn nodig om aan een volgende fase van werk te beginnen, of voor een situatie die opgehelderd moet worden. Het is soms voorzichtig het 'zetje in de goede richting', soms een stevige 'push' om je door iets heen te duwen in een nieuwe richting, maar ik ben erop gaan vertrouwen dat het altijd precies net datgene is wat nodig is om uit een ingedutte sfeer, een moeilijk probleem, of een gestagneerde situatie te komen. Zodat er weer beweging in komt, en met nieuwe inzichten, met hoop, moed en kracht verder gegaan kan worden. Op de weg zo die hoort te zijn.



## MEDITATIES: HARTELICHT - ONSCHULD



### **Hartelicht - Onschuld:**

Blij en dankbaar kijk ik terug op hoe gezegend ik was in op te mogen groeien in het dorp aan de Merwede waar ik ben geboren, daar waar altijd de natuur om mij heen was en de tuin. Mijn vader was de eerste 'tuinman' in mijn leven, mijn moeder nam mij altijd mee naar buiten, en veel herinneringen zijn er aan het vrij zijn en buiten kunnen spelen.



Ons huis was de oude tuinmanswoning van een niet meer bestaand landgoed, ik had mijn eigen tuintje met groenteperkje, en de tuin was in mijn ogen heel groot en gevuld met bloemen, vogels, en vol van geuren en kleuren en er was meer dan plaats genoeg waar ik kon spelen.

De herinneringen aan dat stukje lieflijkheid en onschuld uit mijn kindertijd heb ik opnieuw kunnen terugvinden in deze foto.

Het kind wat ik ben, van twee jaar oud, wat gewoon lekker in de tuin speelt, en als ze er zo langs loopt toch wel even aan die ene roos moet ruiken.... gewoon omdat die zo mooi is.

Rozen zijn nog steeds mijn lievelingsbloemen. Vrij zijn, in de natuur en genieten van bloemen en tuin, het is opnieuw en nog steeds mijn liefde.

Het kind, blij en vrij, in onschuld spelend en genietend.... Ja men kan dat lang vergeten of onbelangrijk gaan vinden als het grote leven aanvangt. Hoewel in mijn leven er altijd bloemen en tuinen waren, en de natuur me altijd lief is gebleven, was het een liefde waar steeds minder plaats voor was.

Maar ik heb haar op een dag teruggevonden, in mijn tuin van nu, in een mooie roos.

Op een dag kon ik een keer heel diep in haar en mijn hart kijken. En het was er weer, het kind. Op een dag wandelend in mijn tuin, toen ik me over een roos boog, voelde ik voor de eerste keer de pure stralende liefde van die ene roos. Ze was prachtig, en er voor mij, en ze stond gewoon onschuldig, simpel en puur daar te stralen en mooi te zijn. Voor wie dan ook maar zou willen kijken liet ze haar hartje zien.

Ik zag hoe mooi ze was, en pas voor de eerste keer eigenlijk echt. En bedacht me opeens dat rozen geen verdriet hebben, geen boosheid, zich niet hoeven te schamen en geen schuldgevoel hoeven te hebben over fouten in het verleden.... ze was pure schoonheid en liefde, ze was er, en ze was er voor mij.

Vanzelf kwam er een gedicht in me op:

*Roos zonder doornen,  
Roos in het licht,  
In de kern van jouw hart zie ik  
het prachtige gezicht,  
van stralende sterren  
en van zon en van maan,  
van sneeuw witte wolken  
die langs hemelsblauw gaan,  
van dauw en van regen  
van meegaan in de wind,  
van genieten in zonlicht  
en hoe fijn ik dat vind,  
van een mooie lieve aarde  
en de onschuld van een kind....*

Met dit alles vertel je me  
waar vreugde begint.

Veel in de natuur hebben kunnen zijn en diep hebben mogen genieten van haar schoonheid, zag ik nu opeens in het hart van deze roos dat de natuur, in al haar schoonheid mij in de achterliggende jaren de juiste balans had gegeven bij het met mijzelf door de vele herinneringen van verdriet heen te werken.

De natuur had me iedere dag weer opnieuw laten zien dat er zoiets als schoonheid bestaat. En ik besefte op deze dag dus kennelijk dat dat een deel is van het leven, dus dat er meer is dan lelijkheid en verdriet en ellende in het leven, op de aarde, in de mensen, en in jezelf. En dat schoonheid belangrijk is om aandacht aan te geven.

In iedere dag in de natuur kunnen zijn, en in steeds haar schoonheid wel te moeten zien, ga je vanzelf wel inzien en geloven dat dat echt zo is. Schoonheid bestaat, ook in mij, dat voelde ik opeens als waarheid diep in mijzelf.



Op deze dag maakte ik gewoon als vanzelf met die roos die connectie met mijzelf. Ik zag dat hoe de natuur was, ik dat in mijzelf dat was, altijd al was geweest, van kinds af aan.

En zo had ik dan opeens mijzelf als liefdevolle en onschuldige ziel teruggevonden. Zij die de zuiverheid en goedheid wil leven, die ze in werkelijkheid is. De onschuld en goedheid die we allemaal zijn, in onze kern.

Ik, als roos, was opeens mijn doornen kwijt, het leven zou me niet meer verwonden of pijn doen. Ik zou geen pijn meer willen doorgeven aan anderen, mijn pijn was genezen.

Eindelijk had ik weer achter en na alle kinder- jeugd- en volwassenen-leed het mooie gevoel teruggevonden van onschuld. Waarmee mijn leven was begonnen, ooit. In diepe gevoelens van hoop voor de toekomst, in weer geloven in de goedheid van mijn eigen hart en motivatie, in optimisme, in eenvoudig en simpel weer blij kunnen zijn met de gewone dingen van alledag die leuk zijn en prettig..... dat alles wat ik als kind had, had ik teruggevonden.

Het had kennelijk niet had kunnen verdwijnen, omdat het geleefd wilde gaan worden, en wel nu, na alles wat geweest was.

Het is een belangrijk moment wanneer een mens zich de goedheid en onschuld van zijn ziel herinnert, want dan komt ook de liefde terug in het leven. In alles. In vreugde. Dat besepte ik heel goed op dat moment tegelijkertijd.

Herinneringen aan verdriet en pijn kunnen een lange donkere periode in het leven laten aanbreken. Maar na het donker opnieuw doorleefd en begrepen te hebben is het een natuurwet dat het licht weer komt en meer dan dat, dat het zelfs weer kan gaan stralen, in een nieuwe dag, in een nieuwe fase, in een nieuwe lente, in momenten met een echt blij lach, in gelukkig zijn.

In het mooie van mezelf weer herinneren en ervaren, in het geloven in mijn onschuldig en goede hart, in het vertrouwen op datgene dat wat ik nu had teruggevonden, datgene waarnaar ik ergens in mijzelf altijd ben blijven zoeken, en waarvoor ik zo lang heb moeten strijden en lijden, kan ik nu aan een nieuw leven beginnen. Een leven waarin ik vol hoop wens dat ik mijn liefde en goedheid zal kunnen leven zo het wil zijn.

Het onschuldige kind van toen ze is weer terug, blij en met een glimlach..... en met de volwassen verantwoordelijkheid van haar ziel.



## MEDITATIES: ASTER - STER



### **Aster - Ster - Stralen:**

In deze beelden-serie heeft een kleine Aster de hoofdrol.

Aster doet er bijna het hele seizoen over om uit te groeien tot de prachtige, stralende bloempjes die ze in de herfst laat zien. Bij mij in de tuin bloeien een paar soorten, waaronder een violette soort. Haar naam komt van het Griekse 'astér' en betekent 'ster'. In de tijd van het jaar dat ze bloeit, in de herfst, wanneer er niet zo veel meer in bloei staat, is ze daarom ook de ster van de tuin, vooral op mooie zonnige dagen

Ze dankt haar naam aan de godin Astria uit de Griekse mythologie. Een goeie keus dus voor dit bloempje dat hier haar stralende sterrenhartje zo mooi laat zien. Zelfs haar blaadjes zien eruit als sterretjes.



Aster is een kleine bloem, en zoals met zoveel kleine bloemen zie je haar schoonheid vaak pas als je er met je neus bovenop staat. Je kijkt er gemakkelijk langs, en overheen, omdat ze zo klein is.

Van mijn tuin leerde ik beter kijken naar het detail, in het maken van macro-foto's. Ja het grote geheel van een tuin is mooi, maar als je eens een gewoonte er van maakt om met een vergrootglas de bloemen, juist de kleine, van dichtbij te bekijken, dan kan er een wereld voor je open gaan.

Nadat ik een goede camera had gekocht met een macro-lens begon ik te houden van om me heen kijken met de camera en de natuur te fotograferen tot in het kleinste detail. In het bewerken van de foto's op m'n Mac met een groot scherm, zag ik soms meer dan in de tuin. Dat enthousiasme van meer te gaan zien, was het begin van een 'ontdekkingsreiziger te worden' in mijn eigen tuin.

Vanaf die tijd begon een bijzonder proces van groei en ontwikkeling in mezelf, waarin ik veel van mezelf leerde, door te kijken naar planten en bloemen en hun groei. Ik begon een schoonheid en wijsheid te ontdekken in de natuur, die ik voorheen nooit had gezien. En in mezelf begon ik een schoonheid en wijsheid te ontdekken waarvan ik niet had gedacht dat ik die bezat.

Ik begon een enthousiaste stroom in mezelf te voelen in de wens om de ontdekkingen die de schoonheid van de natuur zelf me liet zien, vorm te geven. Ik ben van de foto's beelden en symbolen gaan maken met muziek erbij, waar later weer de verhalen bij kwamen. En zo is 'Kunst van Mooie Natuur' als vanzelf ontstaan.

Zo bezig in mijn tuin en met mezelf begon ik te zien dat het mooie kunnen zien in alles in de natuur, een 'kunst' op zich is. Stilstaan bij het mooie in mijn tuin, en daarin het mooie van mijzelf ontmoeten, dat is een heel belangrijke periode voor mij geweest. In het 'gevoel' van Schoonheid helemaal in mijzelf op te willen diepen en het me weer helemaal toe eigenen, in de wens mijn leven mooier te gaan zien en te gaan maken.

Met observeren en zijn in de natuur, met vormgeven van wat ik zag en voelde in mezelf en om me heen, ben ik met mijn kunstproject begonnen. Pas in het creatieve en de expressieve voelde ik dat ik Schoonheid helemaal door me heen kon laten stromen. En ik voel dat schoonheid en creativiteit bij elkaar horen. Echte kunst wordt dat vanzelf, schoonheid, en daarin zit ook liefde, want je hebt het beste van jezelf erin gevoeld, beleefd, en doorgegeven.

Want hoe kun je niet van de aarde en de natuur houden als je bijvoorbeeld op een ochtend na de regen, in de eerste zonnestrallen, alle druppels in het gras kan zien oplichten als diamanten in alle kleurschakeringen van de regenboog, stralend, en twinkelend, en vol licht, in de reflectie van de zon. Het was gewoon een wonder dat zo voor de eerste keer te zien en te ervaren. En daarna zag ik steeds meer.

Naar alles om me heen kijkend en ontdekkend begon ik blij te zijn met zoveel tijd om van alles te genieten in de natuur. Ik besepte dat men vaak het mooie niet kan zien, omdat men er geen tijd voor heeft. Zo was het bij mij ook geweest, maar nu had ik tijd, die ik goed benutte, en ik genoot ervan, helemaal.

Het mooie in jezelf kunnen voelen, is iets heel anders dan mooie dingen willen hebben, of bezitten. Het mooie voelen en ervaren, is er even deel aan hebben, in een gevoel van eenheid, liefde, in een even helemaal geluk beleven, in puurheid, in jezelf, en dan neem je dat gevoel voor de rest van je leven in je op. Heb je het eenmaal ervaren, vervolgens zie je daarna overal steeds meer moois, en goeds, en de liefde.

Het wordt dan een stroom die je steeds verder brengt op het goede en mooie pad van het leven. Het opent de ogen voor alles wat eerder niet zichtbaar was en het leven wordt ruimer en bijzonder, en groter en mooier. Zo verging het mij.

In deze tijd van technische ontwikkelingen, zijn er echt twee belangrijke uitvindingen gedaan. Zowel de uitvinding van de microscoop, die het kleine onzichtbare opeens een vorm kon geven en zichtbaar maken, als ook de uitvinding van de telescoop, in het zichtbaar kunnen maken van het verre en onbereikbare.

Op de website van de Hubble-telescoop had ik in het verleden al heel wat tijd doorgebracht. In het bekijken via de macrolens van mijn bloemen en dan in het groot op de Mac zag ik ook, dat wat op de beelden van de Hubble-site in het groot te zien was, ik het in mijn tuin in het klein kon zien.

Verbazingwekkend en wonderlijk vond ik het hoe de natuur van het universum in de patronen en bewegingen van imploderende en exploderende sterren, in spiralende galaxieën, gelijk bleken te zijn aan de bloemen en hun geometrie. Een geweldige ontdekking is het geworden voor mij toen ik besepte dat die verre sterren en bloemen vanuit eenzelfde patroon ontstaan en groeien.

Exploderende sterren:



Spiralende galaxieën:



Ik voelde, op dat moment toen ik dat voor het eerst bewust zag, opeens diep in mijn wezen dat dit de eenheid van alles liet zien. Ook in mijn beelden en tekeningen, en in de bloemenfoto's zag ik de exploderende sterren en de spiralende galaxieën terug.

Ik besepte daarmee dat in al het leven en in een ieder van ons het patroon en de beweging van het universum zich herhaalt, en overal in te herkennen is, ook in ons doen en handelen en in onze psychologie.

Ook al zijn de meeste mensen zich er niet van bewust, in het zijn, en handelen van een ieder zijn de sterren en spiralen van verre galaxieën te zien en herkennen:

Onderzoeken, nadenken, opties overwegen, of dingen ontwerpen komt voor we tot een actie kunnen overgaan. En voor we onze ideeën in werk of een project kunnen omzetten, is spiralend en groeiend en uitbreidend alles een vorm laten krijgen.

Lachen, kan soms echt een uitbarsting zijn, blij zijn ook, een glimlach ook. Stralend als de sterren. Het zijn kleine explosies die plots naar buiten komen en zich laten zien.

Imploderen, is alles naar binnen halen in jezelf, in ergens op broeden of je ergens op focussen. Een retraite ook, in het terugrekken van de energie naar jezelf en je kern.

Dit zijn zo maar een paar voorbeelden van hoe de patronen zich kunnen laten zien, maar om me heen kijkend ben ik het overal in gaan ontdekken. Ook in al mijn kunst-uitingen. Die ik nu met andere ogen bekijk.

Ik heb me jarenlang terug kunnen trekken op mijn plekje hier in de natuur, terug naar de rust, terug naar mezelf in wie ik ben tot in mijn kern. Daar kon ik mijn kunstproject voelen ontstaan in mijzelf en het daarna al groeiend en uitbreidend naar buiten brengen. In kleine explosies van creativiteit, is ieder onderdeel, hoofdstuk, en thema apart, toch deel van het grote geheel geworden. In die uiting van creativiteit heb ik mijn kern in hoe die groeit, uitbreidt, en zich ontwikkelt, ervaren. En hoe die een nieuw universum voor mijzelf heeft gecreëerd, van waaruit mijn kern zich als een heldere ster mijn wereld in laat stralen, in al het mooie wat ik vorm geef. Mijn eigen nieuwe wereldje.

Het was heel geweldig om alles waar ik tot nu toe mee bezig was geweest opeens zo zien. Niet alleen ben ik als persoon dus creatief bezig, maar de Schoonheid en Wijsheid van het hele Universum die de kern en basis is in en van ons allen, is met mij mede creatief bezig. Ik vond dit toen ik het ontdekte een geweldig concept. Wat mijn visie op alles en iedereen veranderde en verruimde. Het scheppingsverhaal uit de bijbel zag ik voor me, maar dan een scheppingsverhaal wat nog iedere dag doorgaat, door en met een ieder van ons.

Mijn wens om het goede en wijze te scheppen, en de verantwoordelijkheid daarvoor, voelde ik zo voor de eerste keer heel bewust. Ook de verantwoordelijkheid die een ieder daarvoor draagt, ook al beseft men het niet.

Overall is de Schoonheid en Wijsheid van het universum aan het werk. Ook in de tuin. Wanneer ik een bloem zie, kan ik dus nu niet meer gewoon denken aan haar zo van: 'Dat is een bloem'. Het zijn geweldige, prachtige en wijze universums in zichzelf, ontwikkelend, exploderend, stralend, als een deel van het grote geheel van schoonheid en wijsheid waarin we leven

Ik liep vlak nadat ik dat zo besepte de tuin in en merkte op dat ik de asters als vanzelf begroette met: "Hallo stralende universums, hoe gaat het met jullie vanochtend"? Ik moest heel erg lachen om mezelf, ja het was heel leuk dat ik het opeens zo kon zien en zeggen. Maar tegelijkertijd gebeurde er iets heel anders. Meteen voelde ik in mijzelf heel diep hoe ik deze kleine bescheiden Asters opgetild had naar een hoger besef van hun plek in het leven, ik had ze een nieuw doel en een nieuwe bestemming gegeven.

Toen ik later in de spiegel keek, heb ik mijzelf eens diep in de ogen gekeken, en naar mijzelf toe hetzelfde gedaan.

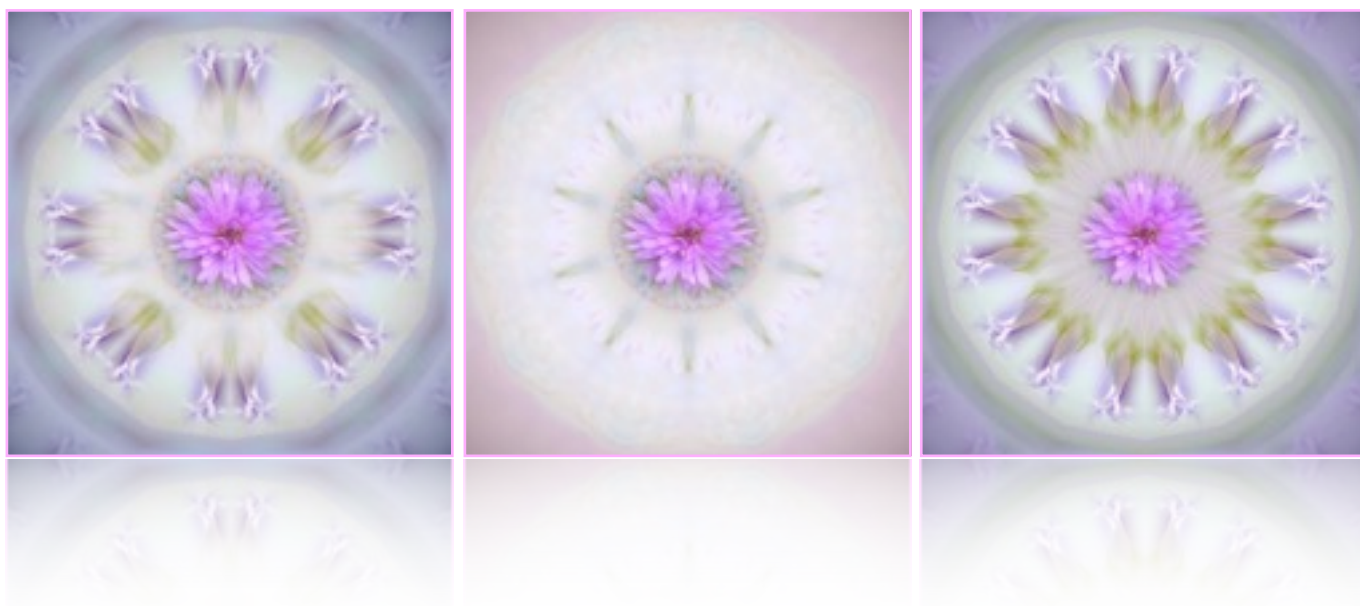
'Ik ben creativiteit van wijsheid', is een oude mantra van mij uit het verleden. Het klonk wat onbescheiden in het uitspreken, maar toch voelde het juist. Het was wijsheid die nog moest gaan ontstaan. Hoe dat zou gaan en waar ze vandaan zou komen wist ik echt niet toen ik deze mantra bedacht en uitsprak, maar mijn innerlijk wist dat kennelijk wel en heeft me zo op de zoektocht naar die wijsheid gebracht.

Dat deze reis op zoek naar mijn innerlijke wijsheid mij eerst steeds verder terug zou gaan brengen naar mijzelf, naar de kern van mijn universum, en daardoor steeds verder weg van het leven wat ik had tot nu toe, dat wist ik niet toen ik eraan begon. Dat ik aan deze reis wilde beginnen wist ik toen al wel.

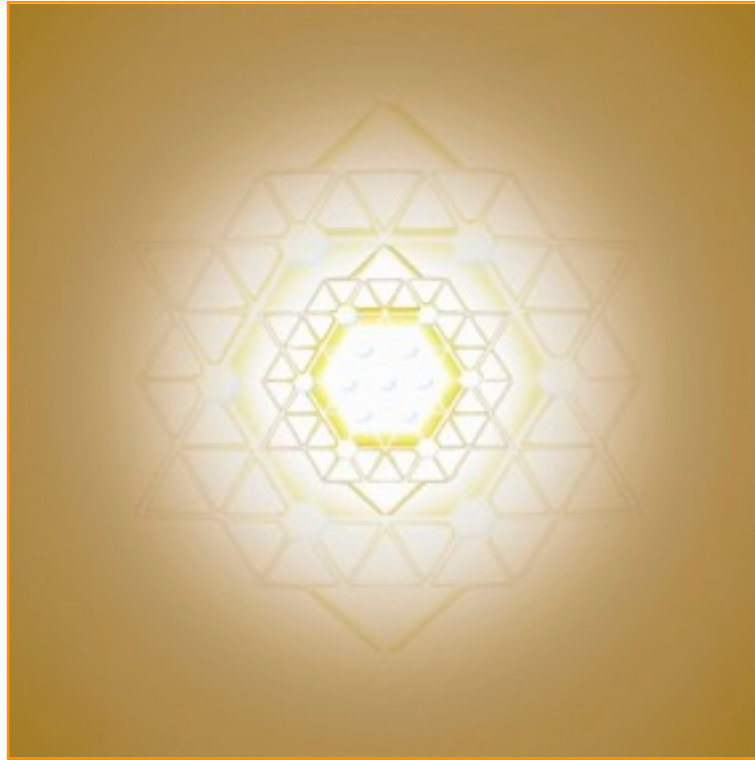
Dat het mijn intentie was om eerst mijn innerlijke wijsheid weer terug te vinden om daarna mijn universum, mijn leven, opnieuw vorm te geven vanuit die kern kwam ik gaandeweg in mijzelf als wens en verlangen tegen. Zonder bewust te weten waarom ben ik gewoon aan dit alles begonnen, en er steeds mee doorgedaan, in creativiteit, in een geloof in dat het alles zijn zin zou laten zien.

Ik heb daarin ervaren dat de reis terug naar de kern van het eigen universum, naast rust en vrede brengend, af en toe een kille en eenzame weg kan zijn in tijden zonder houvast aan het bekende en vertrouwde. Het kan je soms zelfs af en toe als een doelloze en eindeloze weg voorkomen, en heel veel moed en doorzettingsvermogen vragen om door te gaan iedere dag weer opnieuw. Tot je hebt gevonden wat je zocht en bent waar je wilde zijn, in die kern. Dan wordt alles als vanzelf helder en licht en begrijp je wat je zocht, is alle lijden vergeten en de hele reis de moeite waard geweest. En dan ook vanzelf neem je het leven opnieuw aan, in verantwoordelijkheid.

Die ster, waarvan ik niet wist dat ik die wilde worden aan het begin van deze creatieve reis, ik heb haar uiteindelijk gevonden. En in hoe ze in haar eigen universum wil stralen, ook.



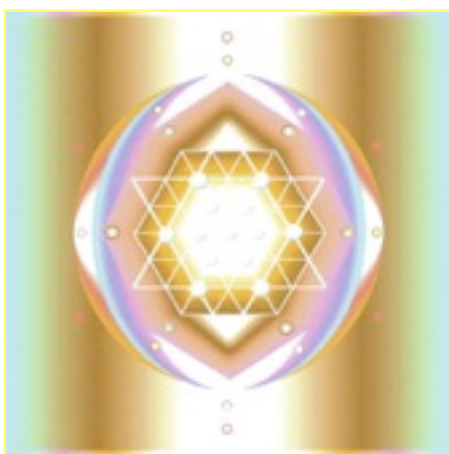
# MEDITATIES: CREATIVITEIT - BEGIN



## **Creativiteit - Begin:**

Voor mij is dit het continue proces van nieuwe impulsen ontvangen vanuit de wijsheid van mijn ziel, van loslaten, van vormgeven, van weer loslaten en ermee gaan leven. Van stilte zoeken, meditatie, van tekenen en schilderen van en schrijven over mijn innerlijke ervaringen, en ze te begrijpen voor wat ze zijn om ze dan te kunnen leven.

Dit verhaal gaat over waarom en hoe ik daar mee ben begonnen. Over een nieuw beginpunt in mijn leven. Over hoe dit beginpunt zich als het ware vanzelf aandiende, omdat ik er kennelijk aan toe was. Het maakte een weg voor me vrij in mijn leven en gaf me tijd. Gaf me creativiteit.



Dit is het eerste beeld wat ik heb gemaakt op mijn computer al in 1998. ( Het eerste beeld uit mijn serie 'creativiteit'.)

Het ontstond in een periode waarin ik voor het eerst na een lange tijd alleen leefde. Ik was me er in die periode van bewust dat, wilde ik weer gezond worden en mijn energie terugkrijgen, ik anders zou moeten gaan leven. Ik wilde mijn leven tot nu toe begrijpen, het waarom en waartoe van alles. Ook waarom ik ziek geworden was en ongelukkig was. Ik mediteerde en wandelde veel en gaf mezelf veel, ja eigenlijk alle tijd. En ik had net het tekenen met licht op de computer ontdekt, als een soort meditatie, en tegelijk een focus om alle ervaringen vast te houden.

Dit beeld heb ik innerlijk heel duidelijk gezien en in mijn energie gevoeld hoe het in zijn bewegingen en klank door me heen ging.

Het was of alle afzonderlijke delen apart ontstonden en daarna zich in elkaar voegden tot één geheel. Dat samenvoegen ging met een gevoel van snelheid gepaard, en er ontstond een klank die ik nog nooit had gehoord. Die, als ik het probeer te beschrijven, nog het meest klonk alsof er op een kristallen harp een prachtig harmonisch akkoord gemaakt werd. Het totaal aan ervaring heb ik in dit beeld geprobeerd zo goed mogelijk vorm te geven, ook om het bijzondere moment en gevoel vast te houden. De klank kon ik niet reproduceren, maar ik ben die nooit vergeten.

Deze ervaring en dit beeld is het begin geworden van een lange periode van groei en synthese in mijzelf. Waarbij ik me toen totaal niet bewust was van hoe dat zou gaan, was het wel alsof ik ergens toen besepte: “Nu ga je beginnen om er achter te komen waar alles over gaat en waar het toe dient”.

Daarna, wat later, zomaar op een dag toen ik aan tafel zat te schrijven aan een gedicht, hoorde ik innerlijk deze gedachte: “Schrijf erover tot de woorden als een lied klinken, het lied wat je ziel voor je zingt”.

Dit was, net als met de beelden die zomaar tot me kwamen, niet iets wat ik zelf bedacht. Deze woorden kwam diep vanuit mijzelf en ik wist dat het juist was, en ik wist ergens ook ergens diep in mijzelf wat het betekende. Mijn schrijven was niet zomaar tijdverdrijf, het waren de woorden van mijn ziel die ik zou schrijven. En ik ben gaan schrijven, herschrijven, en blijven schrijven aan ieder verhaal of gedicht tot het klaar was, en dat was pas als het ‘goed’ klonk en voelde. Over alles. Dagboeken, gedichten en later verhalen en teksten bij mijn beelden. Net zolang tot alle woorden met elkaar klonk als het lied van mijn ziel. Harmonisch en in samenklank.

Zo zijn alle beelden en hun verhalen, de gedichten en teksten ontstaan, die me hebben geleerd dat wie ik ben groter is dan ik beseft. Ze hebben me geleerd in alles verder te zien, wijzer te worden, en dat alles van het gewone leven een meerwaarde heeft, in een waarom en waartoe. Niet alleen voor mezelf maar voor iedereen. En dat het belangrijk was die meerwaarde, dat grotere, te willen leren kennen.

Het is juist het grotere van wie ik ben geweest, wat mij geholpen heeft het lied voor mijn leven opnieuw te componeren en te zingen. In het opnieuw mijzelf leren kennen als liefdevolle ziel, met een speciaal talent en opdracht. In het opnieuw leren te geloven in mijn onschuldige en goede hart. In het opnieuw leren vertrouwen op mijn leven, en dat ik vrij ben en alles kan en mag leven wat wil geleefd worden, omdat zo juist het bijzondere en unieke ontstaat in wat een ieder als mens ten goede kan leven en bijdragen aan het geheel van leven op de aarde.

Ik heb alles steeds maar gewoon opgevolgd waartoe ik me geroepen voelde om na te laten, of weg te doen uit mijn leven van wat niet juist was, en heb mezelf tegelijkertijd aangeleerd de goede impulsen te herkennen die me hebben geholpen zaken anders en beter te gaan doen. Ook heb ik geleerd dat in ieder stukje vormgeven van het lied van mijn ziel vanzelf de rode draad van mijn leven zichtbaar en gevolgd wordt, en dat ik altijd weer weet hoe verder te gaan, ook als het moeilijk is.

In het geloof dat datgene wat juist voor mij is zich vanzelf een weg baant door mijn creativiteit, en zich zo in mijn leven tegelijkertijd de juiste plaats veroverd, ontstaat alles in mijn leven nu zoals het wenst geleefd te worden

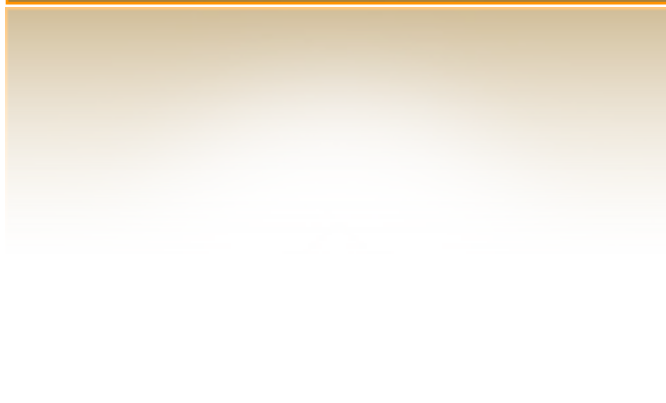


Dit creatieve proces van impulsen en het maken van beelden om ze vast te houden, van steeds weer een nieuw stukje of een taak zien en deze oppakken, is een continue proces geworden van groei en regeneratie. Van rijker worden en wijzer door innerlijke ervaringen, van kunnen loslaten, van nieuwe stappen kunnen zetten in het leven, van wijzer en dapperder en vrijer in het leven kunnen staan, van meer liefde hebben voor alles.

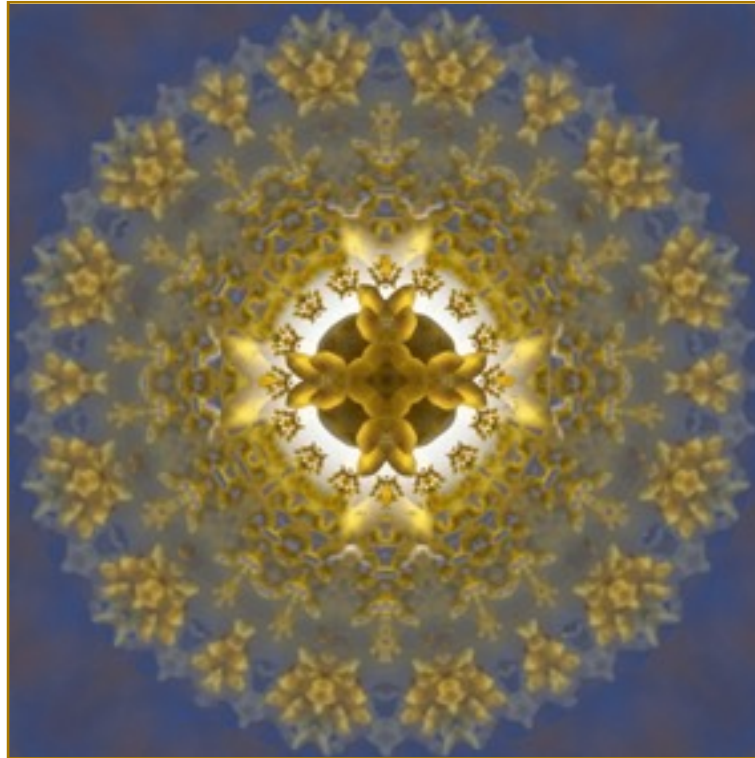
Ik heb me er vanaf het begin maar gewoon aan overgegeven, in het vertrouwen dat het wel ergens toe zou leiden, ook al had ik nog geen idee waar alles toe diende. Dit vertrouwen heeft me door veel moeilijke periodes heen geholpen. Dit vertrouwen heeft me geholpen met over drempels en hindernissen heen te komen door gewoon maar door te gaan. Dat het lukte heeft me in alle kleine successen geruster en steviger gemaakt in mijzelf, en blijer met mijn leven en wie ik ben, zelfs inclusief de problemen.

Dat ik dit vertrouwen om vrij vanuit mijn ziel te kunnen leven indertijd tegelijk al mee heb ontvangen in die bijzondere ervaring en in het zien en maken van het eerste beeld.... dat is iets wat ik nu eigenlijk pas goed besef.

En zo ben ik tegelijkertijd terug bij het begin, het begin wat wilde zijn. Maar nu bewust en met de kracht van weten. Weten van de goedheid en sturende kracht van mijn ziel. Weten dat ik aan dat dit alles begonnen ben om daar ooit mee te kunnen leven.

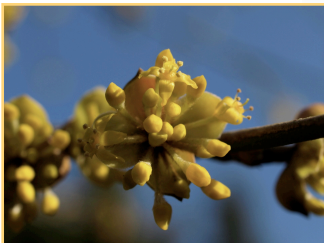


# MEDITATIES: GELE KORNOELJE - OPNIEUW



## **Gele Kornoelje - Opnieuw:**

Weer is er een winter voorbij gegaan en weer is er een nieuwe lente op komst. Het proces van de eeuwigdurende cyclus in de natuur.



Ik heb voor het eerst sinds maanden weer eens ouderwets genoten van de natuur op deze eerste stralende lentedag. Na een periode van operaties en herstellen, is genezen en revalidatie het komende. Weer een beetje in mijn tuin kunnen wandelen en genieten van de eerste lentebloemen en de eerste zonnige dag, brengen me nieuwe en diepe gevoelens van hoop voor de toekomst. In weer blij en dankbaar kunnen zijn met de goedheid van het leven, wat me deze plek bezorgd heeft. In voorzichtig alweer wat nieuwe fysieke kracht voelen, in wat meer vertrouwen voor de komende periode, in optimisme, in eenvoudig en simpel weer blij kunnen zijn met de gewone dingen van alledag die alweer goed gaan.....

Zo heb ik een poosje omhoog gekeken naar deze eerste bloemen in de tuin. De heldergele bloesems van de kornoelje die stralend afsteken tegen een diep blauwe lucht.

Herinneringen aan verdriet en pijn verdwijnen in het mooie blauw van de lucht, in het heldere licht van de zon en met de massa's vrolijke gele bloempjes aan de nog kale takken van de kornoelje. Ook deze periode van ziekenhuis en operaties is weer voorbijgegaan. En zo gaat dat ook. Na deze winterperiode, na het donker beleefd en doorstaan, en het waarom en waartoe ervan begrepen te hebben, is het de natuurwet dat het licht weer komt. En wel op zo'n manier dat alles wat heeft stilgestaan weer opnieuw kan gaan opleven en tot bloei komen. In een nieuwe fase, in een nieuwe lente, in een nieuw begin. In blij zijn met alles wat al weer zo goed gaat.

Veelbelovend en hoopvol is het gevoel van weer opnieuw aan een nieuw beginpunt in mijn leven te staan. Ik kan mijn leven na een jaar van zuivering en ziekte weer als een nieuw mens omarmen. In liefde voor mezelf, en in dankbaarheid voor al het goede en met hoop voor de toekomst sta ik voor een nieuwe fase waarin ik voel dat het leven mij met deze lente een welkom heeft voorbereid. Ik kan weer vooruitzien naar het goede wat komen zal.

De beelden van Gele Kornoelje vertellen van de wens om weer opnieuw mijn leven op mezelf te veroveren na een periode van ziekte en operaties. Het mezelf weer midden in de kern van mijn leven te wensen, en te zetten, gezond en wel, en met een nieuwe liefde en moed in mijn hart voor de komende, nieuwe periode.

Het gezonde zou nog even duren. De moed en liefde zou ik meer dan nodig hebben. Dat omarmen en mezelf opnieuw midden in mijn leven zetten kondigde een periode aan van een paar jaar met pijn en moeite revalideren en genezen, maar ook van wijs worden door en over mijn ziekteproces. Nu na 2 jaar revalideren en acupunctuur-behandelingen, voel ik me deze lente voor de eerste keer weer sterk genoeg om het leven wat ik wil te leven, en wel met meer gezondheid en in vreugde. Blij met alles wat goed is gekomen, gezonder en fysiek sterker.

Ik kan er weer voorzichtig op uit beginnen te gaan. Ondanks dat alles nog niet helemaal zo gemakkelijk gaat als vroeger, heb ik het gevoel terug dat ik sterk genoeg ben, fysiek, om het leven weer opnieuw op een nieuwe manier te kunnen leven. Alles gaat me gemakkelijker af en dat wat ik doe brengt weer plezier, en een goed gevoel achteraf, in plaats van dat het me veel moeite kost en ik daarna veel moet rusten, zoals in de afgelopen jaren.

Wat deze revalidatie me heeft geleerd is dat men zichzelf echt goed leert kennen in ziekte en tegenslagen. Vooral fysieke klachten en pijn vragen zoveel aandacht, dat voor het gewone leven niet veel overblijft, en te besluiten dat ik iedere dag weer vol moed en hoop wil beginnen om weer een stukje verder te komen hielp mij om niet in de stroom van lijden en narigheid te blijven hangen.

Geen genoegens nemen met een gehinderd leven en met de diagnose van de arts heeft me gebracht bij acupunctuur. En dat is een heel goed beginpunt geworden van genezing. De serie behandelingen heeft me laten ervaren dat de je verbetering en genezing op jezelf moet veroveren en dat dit in altijd komt in kleine stapjes. en dat men zolang er iets verbetert gewoon door moet gaan met zoeken naar dat wat de echte genezing brengt.

Ik heb mezelf in de afgelopen jaren midden in dat geneesproces gezet, het omarmd, en erin geleden en voor gestreden om een komende periode van tenminste redelijk gezond zijn weer op me zelf te veroveren. Ik heb moed en kracht leren opdiepen uit mijn innerlijk in de communicatie met mijn ziel. Ik heb vooral geleerd om naar mijzelf te luisteren en alles wat vanuit mijn diepste gevoel naar boven kwam heel serieus te nemen. Dat wat uit mijn diepste innerlijke kern kwam aan wijsheid en energie heeft de genezing gestuurd in bepaalde richtingen en met een kracht die genas, op een manier zo ik het niet had kunnen bedenken voor ik aan dit alles begon.

Spiritueel en fysiek genezen komen bij acupunctuur heel dicht bij elkaar, en via de behandelingen geholpen worden om mijn energie weer in balans te brengen, zodat ik weer beter met mezelf kon communiceren, was voor mij de juiste manier om mezelf te helpen met revalideren en genezen.

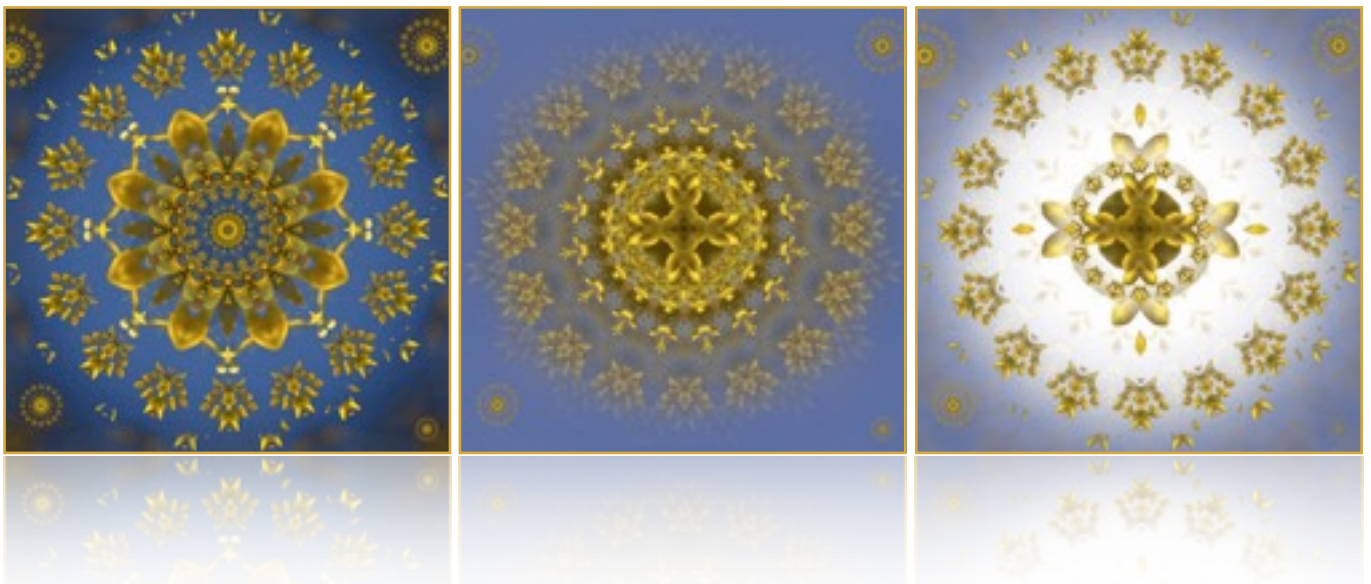
Ik heb mezelf zo op een nieuwe manier leren kennen. In mijn zwakte maar ook in mijn kracht. Genezing van verdriet en pijn en het weer leren om ontspannen op mijn gewonde voet te staan was al de helft van de genezing. De rest kwam daarna vanzelf en stap voor stap.

Heb daarmee veel geduld nodig gehad met mezelf. Ben tegen veel opgelopen in mezelf aan verdriet, teleurstellingen, en twijfels. Heb, ook met terugwerkende kracht naar een heel leven, veel verwerkt, heb veel opnieuw begrepen, en ik heb daarachter ook een kracht ontmoet in mezelf die in mezelf gelooft en die er doorheen wil komen, dwars door alles heen, en die het bij tegenslagen niet op kan geven, ook niet bij ziekte en fysieke klachten, omdat dat gewoon niet aan de orde is.

Er is nu weer een nieuw begin gekomen, in het voorjaar van 2015. Weer is er een winter voorbij gegaan en weer is er een nieuwe lente gekomen. Zo weer mezelf aan het begin een nieuwe cyclus terugvindend, heb ik weer opnieuw voor de Gele Kornoelje gestaan. Ook dit jaar is ze met haar gele bloemen de eerste lentebode geweest. Van het allereerste knopje tot de allereerste bloemen heb ik haar dit jaar gevolgd, van knopje tot bloesem, tot haar eerste groene blaadjes, en heb er een foto-reeks en diaserie van gemaakt. Als metafoor voor de groei en bloei en het opbloeien in mijn nieuwe leven.

De beelden vertellen met nu het verhaal van wat is geweest maar ook van wat komen zal. 'Het leven omarmen, opnieuw' was in 2013 mijn mantra. Die heeft voor me gewerkt. Ik weet nu wat dit alles is geweest, en ik ben er weer. Na een lange innerlijke reis, na een fysiek moeizame periode ben ik er weer en kan ik er ook weer voor mijn medemens zijn. Met meer moed, kracht en liefde voor dan voorheen. Mijn voeten doen weer mee.

De afgelopen jaren heb ik gemerkt dat een stevige focus houden op dat wat bereikt en veroverd wilde worden en hierbij vertrouwen op het innerlijk weten, dat als een sturende kracht kan worden in het geneesproces. Dat weten wil ook de krachtbron zijn voor voor mijn komende leven, en dat zegt me nu dat zolang ik maar de moed opbreng om bij falen of tegenslag een probleem aan te pakken, er altijd een stukje kracht komt wat me erdoorheen en verder brengt. Dit is ook mijn mantra geworden voor de komende periode: 'Met alles wat ik met moed en liefde aanpak, komt een kracht die me weer een stukje verder brengt'.



## MEDITATIES: DAHLIA - LIEFLIJK



### **Dahlia - Lieflijk:**

Dahlia's vind ik prachtige bloemen, ze hebben me eerder al geïnspireerd. Nu heeft deze Dahlia-serie me laten zien hoe in alle diaries, foto's en beelden die ik heb gemaakt, ik een stukje stilte en schoonheid heb proberen te 'vangen' en vast te leggen en zo een kwaliteit van leven ben gaan creëren in en voor mezelf die nu 'Lieflijk' heet.

De eerste keer dat ik kennismakte met het diepe gevoel en de wens om de tijd eens stil te zetten, en stil te zijn en de tijd te nemen om eens echt goed om me heen te kijken kwam tijdens een ritje met de auto. Ik was onderweg naar huis van een tochtje naar Schokland, en was ook niet alleen onderweg want het was een drukke weg. Bij een brug over een kanaal gekomen ging die net dicht, dus motor uit, en na alle drukte van het verkeer en lawaai van de motor was er opeens een opvallende stilte. De stilte viel gewoon over me heen na alle drukte.



En er was opeens iets anders. Tijd om uit te stappen. Tijd om al was het maar 5 min. even om me heen te kijken. Vanwege Schokland had ik de camera bij me, en ik was de hele dag al geweest op mooie plekjes en had foto's gemaakt. Ik keek dus als fotograaf om me heen en bedacht me opeens dat zonder het lawaai van de drukke weg er eigenlijk een mooi stukje landschap links en rechts van de brug te genieten was, en het was even heel mooi daar te zijn.

Daarna ging de brug weer open en ik reed weer, maar het voelde anders dan voorheen, dat onderweg zijn naar huis.

En opeens trof me de metafoor met het leven van alledag. Zo gaat het in het leven soms ook, als dat wat je aan mooie plannen maakte niet doorgaat. Dat was net als de brug die openging. Ik was door die brug gedwongen om stil te staan. Had het niet zelf bewust gekozen, maar ik kon iets anders en toch iets moois beleven. Iets moois in het opeens de tijd krijgen om even uit te rusten en te kunnen genieten in het goed om me heen te kijken. Het mooie van het landschap, toen het motorlawaaï niet meer stoorde. Het leven wat heus niet stilvalt als een plan niet door gaat, want er komt iets anders voor in de plaats. Het juiste. Het mooie van het leven, wat pas soms komt na tegenslag, en rouw. Het mooie van het leven, eerst alles even in rust, zodat je daarna als herboren en vernieuwd weer verder kunt.

Een tekst en gedicht kwam in me op, zomaar opeens, hoefde nergens over na te denken of het te construeren. Heb de auto aan de kant gezet en het opgeschreven. Thuisgekomen heb ik de tekst op de bijbehorende foto gezet, en goed bewaard, en ik mag nu zien dat het die ervaring van toen is, die het begin is geworden van alle momenten van stilte en stilstaan die zijn gevolgd.

*Stoppen,  
even stil,  
wachten bij de brug.*

*In het magische moment  
van wachten,  
kijken, luisteren en genieten,  
heb ik de stilte voor je gevangen*

*Pas op de plaats makend  
zijn we nog steeds in beweging.  
In alle rust voorbereidingen treffend  
voor het volgende deel van de reis.*

Dat stilstand geen achteruitgang is, zoals in het bekende spreekwoord, maar juist kan bewerkstelligen dat je kan rusten en in die tijd je iets duidelijk kan worden, waardoor je daarna zekerder verder kan gaan, en dat het dus niet iets is om te vermijden maar blij mee te zijn, is wat ik voor het eerst bij die brug heel diep heb ervaren. Dat ging eigenlijk vanzelf en onbewust. Nu weet ik dat ik toen bij die brug innerlijk in mijzelf herkend heb hoe belangrijk die momenten van alleen zijn, stilstaan, en stilte voor me zouden kunnen worden. En dat je die moet zoeken of creëren. Momenten waarin je het leven even kan ontdoen van lelijkheid, van storende zaken, waardoor er even een diep rustpunt komt, waarin er iets anders kan gebeuren, iets moois, iets belangrijks, en waarin iets heel bijzonder uit je innerlijk naar boven kan komen.

Het gevoel van lieflijkheid wat zo is ontstaan is nu voor mij heel kostbaar. Ik kan nu weer gelukkig zijn door en met alles wat ik heb geleerd en meegemaakt in de laatste jaren in het werken met mezelf en de beelden. Daardoor heb ik mezelf van veel verdriet genezen en dat merk ik door weer blij kunnen zijn en me kunnen laten beroeren door de mooie dingen van het leven en me erin uiten.

Ik kan nu soms zo tevreden zijn met alles wat goed gaat en met een vredig gevoel stil glimlachen als ik iets moois of liefs opmerk. In het zijn in de natuur, in het stilstaan en vanzelf wel moeten glimlachen als ik een mooie bloem zie. In het wel moeten luisteren en genieten als ik een vogel mooi hoor zingen. In het het genieten van een mooi stukje landschap waar ik doorheen rij met de auto. In het glimlachend om me heen kijken naar alles wat ontroert en mooi is, en kwetsbaar en lief, in het kunnen genieten van het mooie wat er is. Omdat ik het nu zo herken, ook in mezelf en ik dat mooie ook kan zijn.

In foto's, beelden, in de diaserie's met muziek, in teksten en verhalen, heb ik alle bijzondere momenten verzameld, alle bijzondere gevoelens en gedachten, stukjes wijsheid van mijn ziel, zodat ik ze kon doorgeven en ook nog eens kon terughalen voor mezelf als ik ze nodig had. Momenten van stil zijn en genieten en blij zijn, van het mooie al kunnen zien, momenten ook van stil zijn en genezen van verdriet en zorgen. Momenten waarin de tijd even stilstaat en alles wat is de geëigende plek en vorm kan vinden. Momenten die ik nodig heb gehad om te kunnen genezen, en waarin verdriet kon veranderen in vreugde. Ik heb ze als het ware stilgezet en ingelijst, heb ze verzameld en woorden en beelden gegeven, en ik koester ze in mijn hart en ziel voor de rest van mijn leven en verder.

Ook ben ik dankbaar voor de vrijheid die ik heb gekregen in de afgelopen jaren om dit zo met mezelf te beleven. Dat wat ogenschijnlijk afgedwongen werd door de omstandigheden, alleen leven, is geleidelijk aan een bewuste levensstijl geworden, en van eenzaam zijn veranderd in me vrij voelen.

Vrij zijn zonder iets te 'moeten' en de tijd hebben om helemaal alleen eens een paar jaar voor mezelf te leven en creatief te zijn, en de wijsheid van mijn innerlijk leren kennen, is een heel belangrijk iets geweest. Zonder dat kon mijn leven niet verder gaan. Tijd om alles op te diepen uit mijzelf wat aan het licht wilde komen in beelden en woorden. Tijd en rust om te genezen van fysieke klachten. Tijd om de eigen manier van zijn en leven te kunnen ontdekken, te ontdekken wat juist is en gelukkig maakt.

En daar gaat deze serie 'Dahlia Lieflijk' over. Over die verzamelde, ingelijste, stille en bijzondere momenten, en de liefde voor het mooie van het leven die er uit te voorschijn gekomen is.



# MEDITATIES: DE POORT - NIEUWE SYNTHESE



## De Poort 1 en 2-samengevoegd.

Een nieuwe synthese van de beelden uit 2008 en 2009:

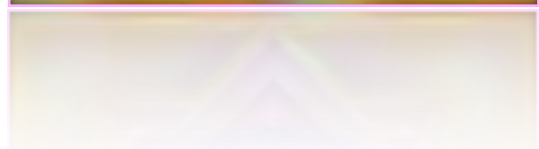
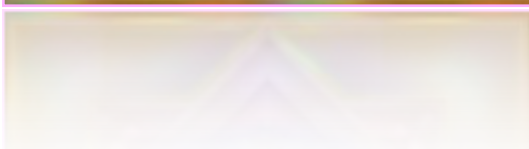
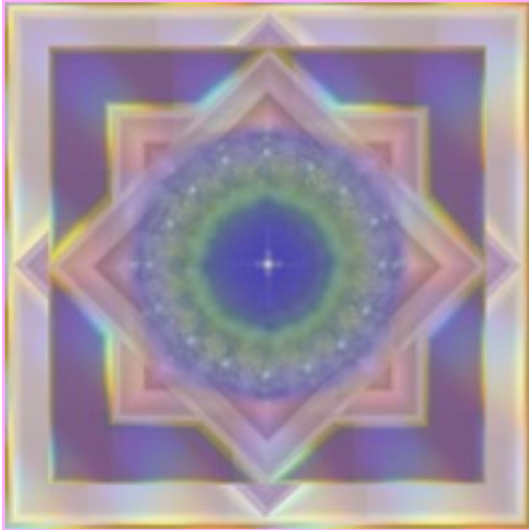
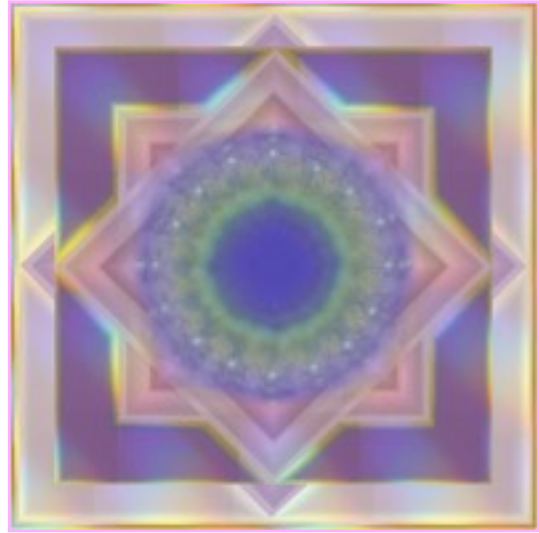
Terugkijkend nu naar de beelden die ik toen heb gemaakt vanuit mijn ervaringen met de meditaties.... De leegte die in het begin ontstond, en daarna de inspiratie en nieuwe energie die het gaf om mijn leven een nieuwe vorm te geven..... in een stille terugblik heb ik een deel van de symbolen uit 2008 en 2009 opnieuw samengevoegd met een nieuw stukje muziek..... een nieuw geheel.

Mijn meditaties, de zaden die ze in mijn leven plantte en van waaruit alles van het leven, het nieuwe van het gewone leven als vanzelf is ontstaan..... De liefde voor de gewone dingen van alledag, het kleine, het grote, het gewone, het bijzondere.... De liefde voor de natuur, mijn tuin, de mensen om mij heen, mijn omgeving.... Het is alles tot bloei gekomen zoals ik het toen niet had kunnen verwachten.

De beelden vertellen me nu dit verhaal: Van leegte die werd tot ruimte. Van nieuwe mogelijkheden voor groei en bloei.

Het verdriet soms van de leegte in het begin is vervangen door de liefdevolle beloning van al het goede wat ik nu kan koesteren in de liefde van mijn hart.... Voor alles wat ik aan inspiratie heb ontvangen en met moed en liefde heb kunnen aanvaarden en aanpakken, in dankbaarheid.... en met ontzag voor de Grootte van dit alles:.





## MEDITATIES: WINTERZONNEWENDE

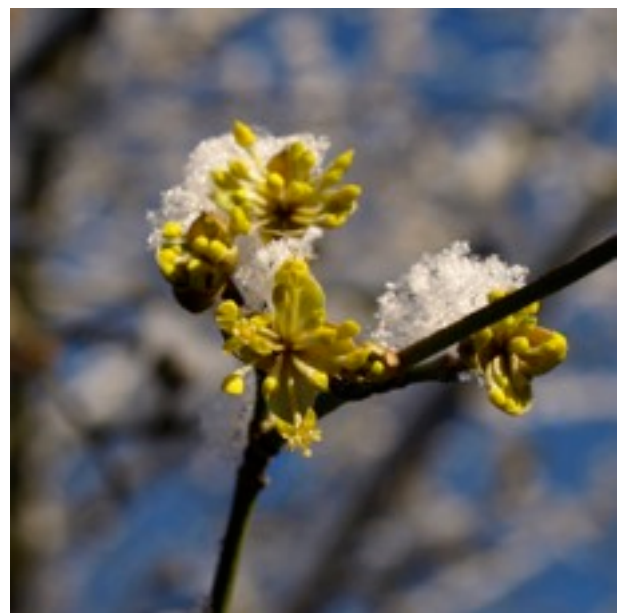


### **Winterzonnewende, een omslag.**

Helleborus, ze wordt ook wel kerstroos genoemd, is een plant, en Gele Kornoelje is een kleine boom in mijn tuin. Ze zijn beiden de eersten die tot bloei komen in de periode tussen winter en lente. Soms nog voor de sneeuwkllokjes. Soms bloeien ze gelijktijdig. Beiden en samen waren ze de inspiratie voor deze diaserie.



Helleborus 12 december



Gele Kornoelje 17 januari

De winterzonnewende is een natuurlijke gebeurtenis en valt bij ons in december. Dit is een belangrijke dag, een dag die door velen ieder jaar gevierd wordt. Het markeert voor het noordelijk halfrond het moment in het jaar dat de dagen weer langer worden en de nachten korter. Het donker verdwijnt meer en meer vanaf deze dag en het licht wordt meer en meer.

Vanouds wordt deze dag gevierd als een omslag in de tijd, en psychologisch gezien als het begin van de overwinning van het licht op het duister. Dat kun je in het groot zien, of in het klein. De winterzonnewende brengt de belofte van iedere dag meer licht.

We kunnen vertrouwen op de komst van dat licht. De winter gaat een einde vinden, dat weten we. De natuur zal zich dan weer fris en opnieuw uitvinden, ieder jaar weer.

Voor mij kwam er ook een soort winterzonnewende dit jaar met een echte omslag, met een belofte dat alles goed zou komen, dat moeilijke omstandigheden zouden omslaan in positieve gebeurtenissen. Terwijl eerst nog niets daarop wees.

Mijn beelden helpen me altijd om de psychologie van het moment te begrijpen:

Het was een prachtige zomer geweest en ik had veel in de tuin gedaan en gewerkt. Ook in huis had ik dingen opgekapt en opgeruimd, mijn oude schuurtje wat opgeknapt zodat het weer een paar jaar mee kan, en vooral van het mooie weer genoten in de tuin. Tweejarige plantjes gezaaid, margrietten, grasklokjes, en vingerhoedskruid voor het volgende seizoen, ik zag mezelf al tussen de bloemetjes in mijn nieuwe tuin het komende jaar.....

Een plan had ik gemaakt voor het volgende seizoen in de tuin, om eens flink te snoeien en wat te gaan veranderen, iets wat ik steeds had uitgesteld, omdat nog altijd ergens een dreiging in de lucht hing dat ik als huurder waarschijnlijk weg zou moeten van mijn geliefde plekje, als de eigenaar andere plannen zou hebben, en dan was alle arbeid uiteindelijk voor niets geweest.

Afgelopen zomer had ik voor het eerst geen last van die dreiging. Het voelde tegelijk aan alsof ik innerlijk het besluit had genomen hier graag te willen blijven. Mijn huisje, tuin, buurtje en omgeving voelde voor het eerst aan alsof ik hier echt thuishoor.

De herfst was dit jaar prachtig, mijn tuin liet me aan het eind van het jaar nog eens extra het mooie zien. Het rondwandelen in de tuin en de pracht van alle kleuren inspireerde me extra om als ik binnen was aan de beelden en de diaserie te werken. Mijn beelden vertelden me van een nieuw gevoel van openheid naar mijn omgeving, mijn buurtje hier, de mensen, en een enthousiasme in het vooruitzien naar dat nieuwe seizoen in de tuin. De titel wist ik ook al meteen: Winterzonnewende.

Mijn beeldenserie gaf me het mooie gevoel van nagenieten van de zomer en prachtige herfst, vertelde me van de winterperiode, en van het mooie. Eerst deze winter, en dan komt er weer een nieuwe lente, verheug je erop.... Ze waarschuwden me ook een beetje, in een vaag gevoel van je weet maar nooit....

Mijn beelden, ze helpen me altijd als ik iets in mezelf nog moet overwinnen of op mezelf veroveren moet. Iets van een proces wat al innerlijk in me plaats vindt, nog ongrijpbaar, laten ze me duidelijker zien. Het mooie kondigt ook altijd iets aan wat nog moeilijk is.

Dat moeilijke kwam zo:

Toch weer onverwacht, had ik alsnog het bericht gekregen dat ik mijn geliefde huisje zou moeten verlaten omdat het verkocht zou gaan worden.

Mijn gevoel van vage dreiging werd bewaarheid. Wat me eerst me eerst diepe angst aanjoeg, een paar weken van stevige onwil opriep, en een haastige actie, een poging tenminste, om snel een andere woning te vinden, wat niet lukte. Daarnaast kwam er ook een gevoel van dejavu, want dit is eigenlijk al de derde keer dat iemand mij vertelt dat ik hier niet kan blijven wonen. Dat is eigenlijk sinds ik hier woon steeds aan de orde geweest.

Na het bezoek van de makelaar draaide er iets in mijn gevoel om. Bij het tekenen van diverse papieren en in het gesprek had ik opeens het wonderlijke gevoel gekregen dat het ook deze keer misschien toch anders zou kunnen gaan lopen? Steeds kwam het toch weer anders, dacht ik later, waarom is dat eigenlijk zo?

Het antwoord kwam een paar dagen later: 'Van belang' zei mijn innerlijk.

Tijdens de daarop volgende dagen rijpte langzaam het besef dat ik op deze plek in de natuur mag wonen omdat het van belang voor me is, dat voelde al meteen aan als een soort steun. Het naar een nieuwe woning zoeken heb ik eerst maar even gelaten.

Later bleek dat de koper van mijn woning deze ook wil gaan verhuren, waarschijnlijk ook aan mij.

Mijn gepieker had geen zin gehad bedacht ik me, in een gevoel van opluchting, en heb het zoeken naar een nieuwe woning opgegeven. .

Mijn angst, hier weg te moeten, bleek dan toch ook weer niet nodig te zijn geweest. Het nut en het goede van mijn angst en onwil is wel geweest dat tegelijkertijd het diepste gevoel van hopen op en geloven in de goede afloop in mij boven kwam. De diepe onwil die ik voelde daarin zat al het kiezen voor hier graag te willen blijven wonen.

Daarna heb ik besloten, me door geen ogenschijnlijk negatief bericht meer zo snel angst aan te laten jagen.

Me niet meer de zwakke of onvermogende te voelen, wat kansen betreft of geld. Mijn gedachte dat ik meer geld zou moeten hebben ( wat ik dus niet heb ) om mijn woning te kopen om hier te kunnen blijven wonen kon ik ook loslaten. Wat ik heb beseft is dat ik, ook zonder veel geld, wat mijn wens en doel voor het leven ook maar is, mijn doel kan bereiken, als iets voor mij van belang is. Het is ook niet de bedoeling om al te snel opzij te stappen als het niet moet en dat wat niet moet zijn zal ook niet zijn, en het lot, karma, het leven, probeert altijd een oplossing te vinden waar een ieder zich in kan vinden, en als men zich er voor openstelt dan loopt alles veel gemakkelijker. Dan past alles bij de omstandigheden en ontstaat iets goeds.

Het verleden wat achter me ligt, is wat tijd betreft langer als de toekomst die ik nog voor me heb. Duidelijk te kiezen voor zaken die van belang zijn, daar mijn creativiteit aan te geven, dat is voor mij de tweede boodschap in dit mijn 'Winterzonnewende-moment'.

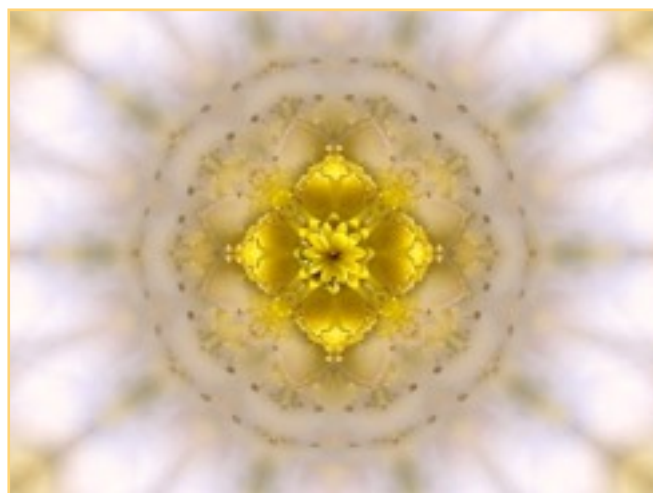
-----

*Ze vertelt me: Al het lichte en stralende van dit bloemenbeeld van Kerstroos en Gele Kornoelje wens ik je...*

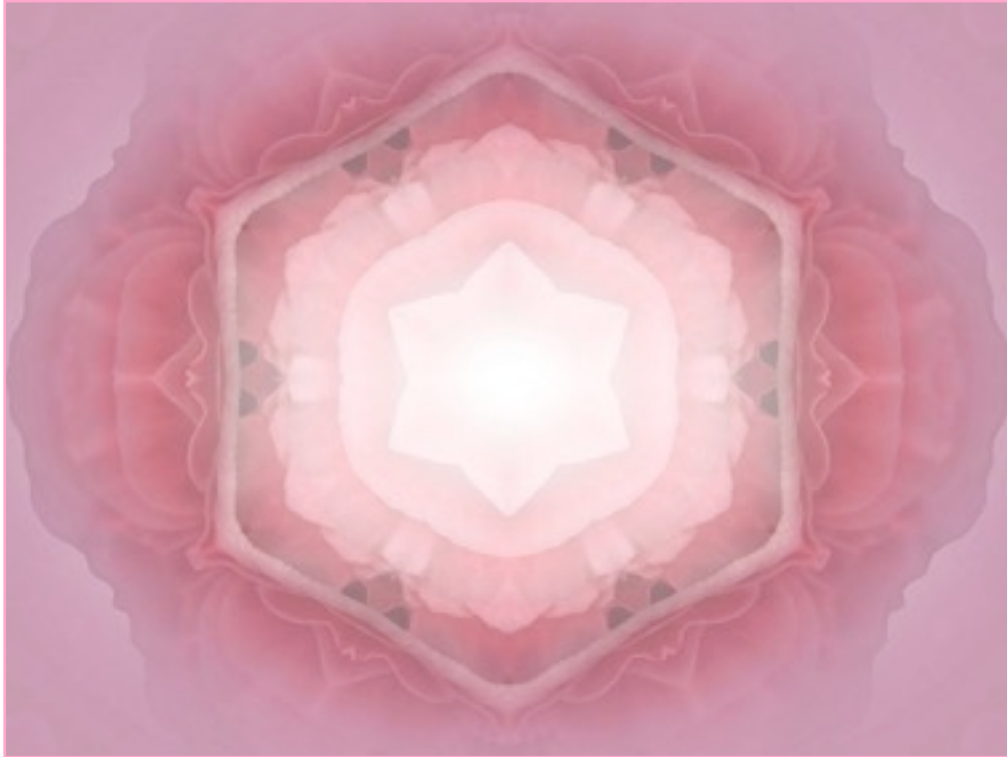
*Ik gun je zó het nieuwe..... ik breng je enthousiasme en de kracht van creativiteit voor waar je het maar bij nodig hebt in de komende tijd.*

Het is aan mij, om te kiezen voor zaken die van belang zijn.

De beelden:



# SCHOONHEID



## **Schoonheid - eindpunt en begin:**

Als vanzelf ben ik op de zoektocht naar een andere manier van leven, terecht gekomen op de zoektocht naar mijzelf.

Maar nu terugkijkend, was het toen gewoon een noodzaak, vanwege een chaos van gevoelens en gebeurtenissen in mijn leven, die als men ze zou kunnen ontwarren, met elkaar geklonken zouden kunnen hebben als een spreekkoor van vragen, zoals: Waar gaat mijn leven eigenlijk over, waarom deze ellende en het lijden, waarom en waarvoor leef ik eigenlijk. Waarom ben ik zo vaak ziek en moe, is mijn energie er niet meer, en waarom ben ik ongelukkig. Waar kan ik de weg terugvinden naar een stukje geluk, wat wil ik eigenlijk doen, wat is eigenlijk mijn drijfveer, ook innerlijk.

Ik was verlangend naar een antwoord, verlangend een weg te vinden naar een ander, een meer innerlijk gericht leven. En ik was nieuwsgierig naar dat andere leven, ja het moest zeker beter zijn dan mijn huidige. Zo kwam ik op een mandala-tekencursus terecht. Ik die nooit had gedacht te kunnen tekenen, toch voelde dat als een heel juist iets.

Mijn eerste antwoord wat ik vond was tijdens een tekenles in deze cursus. We kregen de opdracht om een tekening te maken met alle kleuren van de chakra's. De opzet van de tekening was even moeilijk, maar al gauw zat ik helemaal diep in mijn gevoel en heb als in een trance de tekening gemaakt.

Toen ze klaar was en ik van een afstand naar het beeld keek wat ik had gemaakt, was het dan ook alsof ik het voor de eerste keer zag.

Alsof iets of iemand anders door mij heen dit had getekend. 'Wat mooi is het geworden' was mijn eerste gedachte. 'Iemand die zo mooi kan tekenen kan geen slecht mens zijn', dat was meteen mijn tweede gedachte.

Het voelde als een geschenk, deze gedachten. Ze hebben me op dat moment ook meteen bevrijd van een stuk verleden. Slecht was ik niet, wel zo betiteld door anderen, dat besepte ik opeens. En daar had ik last van gehad. Door sommigen van mijn familieleden bekritiseerd en aangevallen omdat niet leefde zoals de kerk voorschreef.... voelde ik niet meer dat ik daar bij hoorde of welkom was, en voelde ik mezelf tegelijk altijd een beetje schuldig omdat ik mijn eigen leven wilde leven. Al wist ik ook niet wat dat was.

Ik voelde me niet echt slecht, maar toch was er altijd een soort twijfel in mij waardoor ik me voortdurend afvroeg of ik op wel de goede weg was.

Mijn twijfel is langzaam gaan verdwijnen nadat het 'slecht' of 'verkeerd' van me afgevallen is, en nadat de tekencursus mij op het spoor van Schoonheid als concept voor mijn leven heeft gebracht. Schoonheid als tegenhanger van lelijkheid, schoonheid als een laag van bewustzijn in mijzelf, schoonheid die tot je kan spreken en waar het goede ten alle tijde te vinden is, als je het innerlijk zoekt.

Schoonheid en creativiteit, het is mijn weg geworden in het mooie gaan zoeken en vinden in alles van het leven. In vaak in het mooie van de natuur willen zijn, in die laag van schoonheid willen kunnen zijn in mezelf in momenten van meditatie, in het luisteren naar mooie muziek, in het mooie kunnen ervaren in ontmoetingen met mensen..... het mooie willen zoeken en voelen en beleven, het is een weg van antwoorden vinden geworden, die me heeft verrijkt op een manier zo ik me niet had kunnen voorstellen toen ik aan deze creatieve reis begon, zo toen met het mandala-tekenen.

Het was alsof mijn ziel me toen voor de eerste keer iets kon vertellen. Omdat ik ze er de ruimte toe gaf om het mooie wat in mij leefde te kunnen weergeven, in die eerste bewuste tekenervaring. Vanaf die tijd heb ik mijn creatieve energie heel bewust alle ruimte gegeven in alles.

Mijn beelden hebben me steeds verteld dat ik me voor alles open moet stellen en vertrouwen hebben. Ze geven me steeds een zichtbare en voelbare stap naar het volgende. Een nieuwe ruimte. Ze maken dat ik bewuster open sta voor iets nieuws, geven me altijd een nieuwe visie op mijn leven, ze vertellen me in deze beeldenserie van de bloemenbeelden van Begonia nu dit:

*...'Voel je vrij. Wees gewoon wie je bent, hou waar je van houdt, en doe wat je hart je laat doen, en het komt zo het komt, want de essentie, het echte, dat waar het om gaat bij jou, het is er al, de knop die is er al, en de bloem ontstaat vanzelf'....*

Deze tekst kwam wat later:

*...'Wees vooral jezelf..... Denk aan een bloem. De bedoeling van wie je bent het is er al, en het mooie daarvan is, een bloem kan niet anders worden dan wie ze bedoeld is te zijn. Van geen bloemknop kun je iets anders maken dan wat er al in verborgen zit....*

.....De bloem kan ook niet zeggen, 'ik wordt niet wie ik ben hoor', of 'ik word anders, groter, of mooier', want geen bloem wordt anders dan wie ze is.

*Wat wel kan is zeggen: Laten we proberen de moeilijke of negatieve omstandigheden te vermijden, bestrijden en/of elimineren. Laten we proberen zoveel mogelijk gunstige omstandigheden te creëren zodat de bloem zich kan ontplooiën. Laten we proberen de mensen die onbedoeld of bedoeld haar bloei wil tegenhouden op tijd te herkennen, en ze uit de weg te gaan, en als we zien hoe dit bij anderen gebeurt laten we proberen ze te beschermen. Ja laten we proberen de omstandigheden voor groei en bloei zo gunstig mogelijk maken, voor een ieder. Wees dus wie je bent, en probeer tegelijk een ieder om je heen altijd zichzelf te laten zijn, en voor wie wil, help ze om ook die unieke bloem te worden, zoals ze bedoeld zijn.*

*En.... lelijke bloemen bestaan niet. Alle bloemen zijn mooi als je ze echt goed bekijkt, zelfs de kleinsten, als je ze maar van dichtbij genoeg bekijkt.*

*Jouw verbinding met schoonheid maakt dat je steeds weer opnieuw een stukje van het echte en de waarde en liefde voor je leven zal vinden. Kijk in alles of en hoe het met je kern resoneert. En maak je geen zorgen, maar heb vertrouwen in die kern, je ziel, die je kan sturen en leiden. Vroeger was je je er niet bewust van, nu wel. Heb geen spijt, voel je niet langer bezwaard door de soms moeizame periodes, met fouten en vergissingen en zoeken naar het juiste in je leven, veel heeft zich al laten zien als achteraf juist. En waarheen het gaat.... het mooie van de beelden en teksten zal het je laten weten en zien'.....*

Ruimte maken voor, me laten leiden door mijn innerlijk, en door schoonheid, is zo als vanzelf mijn drijfveer en creativiteit geworden en tot datgene uitgegroeid wat ik ben en wat ik probeer te leven zo goed ik kan. Wat heel goed voelt en mooi is en waar alle verhalen nu een deel van zijn geworden.





# GEDICHTEN



Gedichten hebben mij steeds ondersteund in het mezelf te begrijpen op een kernachtige manier. Gedichten; Een tekst, klinkend als een lied, een klein lied van waarheid en liefde gezongen vanuit mijn ziel. Met een aanwijzing, met een belangrijke kern die voor mij te beleven en ervaren was. Ze ontstonden altijd vanuit een diepe innerlijke beleving in een speciaal moment. Alsof ik dan opeens iets kon voelen en zien wat belangrijk voor mij was. Iets wat er daarvoor niet was. Iets nieuws en bijzonders. Iets waarmee ik verder kon.

De woorden kwamen altijd onverwacht. Soms als ik op mijn stoel voor het raam wat naar buiten zat te staren met een kopje koffie, soms als ik in de zon zat in de tuin en zomaar wat om me heen keek en naar de vogeltjes luisterde. Altijd als ik er niet op bedacht was maar met een drang om het meteen op te schrijven zodat het niet zou vervagen en wegebben, en met het gevoel dat het belangrijk was om ze te onthouden.

Ik ben mijn gedichten gaan zien als een soort geschenkmoment, een belangrijk moment. Een moment waarin ik bijzonders aan mijzelf gaf. Een moment met een inhoud waarin nog van alles te ontdekken, te verwerken, en te begrijpen was. In het herhaald lezen van de woorden voelde ik dan steeds iedere keer meer van de diepere betekenis van de woorden. Dat waar het echt over ging, het geschenk van dat moment. Ik onthield ook vaak de datum om het later te kunnen plaatsten in de reeks van gebeurtenissen in mijn leven. Het mezelf begrijpen in de schoonheid van de woorden en daarmee weer een volgende nieuwe weg vinden in mijn gevoel en het leven van alle dag daar ging het om in die gedichten. Ze gaven me troost, op een mooie en rustige manier. Ik vond daardoor meer en meer de liefde en het vertrouwen voor mijzelf en mijn leven terug.

Het is bijzonder dat creativiteit zo uitwerkt; Uit ogenschijnlijk niets ontstaat opeens een gevoel waarna beelden en woorden je iets duidelijk proberen te maken. In schoonheid. In een gevoelsstroom die niet te stoppen is. Pas als een gedicht of beeld door mij 'mooi' werd gevonden was het klaar en af, als een soort conclusie die ik dan kon trekken over het moment.

De allereerste keer dat me dat overkwam was op een terras en genietend van een kopje koffie in het september-zonnetje. Ik weet nog precies waar het was, waarom ik daarheen gegaan was en wat ik die dag op die plek had gedaan. Aan het eind van die dag, voor het in de auto stappen en naar huis gaan, wilde ik nog even genieten van een koffie in het zonnetje en de indrukken van die dag laten bezinken. Ik kon nog niet in de auto stappen en naar de drukke snelweg rijden.

Naast het terras stond een groepje zonnebloemen. Er zaten wat spinnenwebben omheen en met de zon als tegenlicht leken ze voor mij te glanzen. Het viel me opeens op dat ze allemaal dezelfde kant uit 'keken'. Logisch, de zon was hun aller richtpunt, ze hadden hun bloemen allemaal naar de zon toe gericht, planten en bloemen doen dat zo, ze groeien naar het licht toe.

Toen ik dat alles zo zag en waarnam voelde ik opeens dat ik aan het einde van deze ( voor mij turbulente en stressvolle ) zomer voor het eerst eens een fijne dag had gehad met mezelf en nu eindelijk eens op mijn gemak en met rust lekker in de zon kon zitten. Ik voelde de zon op mijn gezicht, het voelde ontspannen, alsof ik na een lange reis eindelijk aangekomen was daar waar ik moest zijn en ik voor het eerst weer eens het gevoel had dat alles in orde was en goed was. Gedachten, gevoel en innerlijk één. Geen emoties meer die me dwars zaten, geen getwijfel, gepieker meer of alles wel goed was gegaan. Alles in het lood, alles op één punt uitgekomen. Rust. Vrede in mijn hart met alles.

Ik had iets bij me om te schrijven en heb de tekst snel opgeschreven, en eenmaal thuis heb ik het netjes opgeschreven en daar neergelegd waar ik er iedere dag even naar keek, om het moment te kunnen blijven vast houden.

Vrede, zo was het, en dat werd de titel en eindconclusie.

Het bijzondere, het moment, de plek, en hoe het was kan ik me tot op heden nog precies voor de geest halen, nog zó voor me zien, en het bijzondere ervan. En ik ervaar het nog steeds zo. Zo is dat bij al mijn gedichten.

Dat er na een periode met turbulente, stressvolle en soms moeilijke gebeurtenissen altijd weer dat ene moment komt dat iets klaar en afgerond is en ik het leven van alledag weer met een goed gevoel over alles en in vrede en rust kan ervaren.... zo zou het steeds gaan en dat weet ik. Zo werkt het bij mij. Dat heeft dat moment en die tekst van toen eigenlijk al verteld. Ook al wist ik dat toen nog niet. En dat is het mooie.

Het vertrouwen dat ik in mijn gevoel vooruit kan zien, en zo mezelf kan ondersteunen, is met dit eerste gedicht gekomen. Na de gedichten zouden de beelden komen en al het andere. Mijn creativiteit bracht me op deze weg en ik wilde alles bewaren en onthouden: Mijn project Kunst van Mooie Natuur had een aanvang genomen.