



# KI

Januari 2006 jaargang 4 nr.1

gelukkig is het licht  
in de winter vaak betoverend  
verstilde tinten  
vertellen over onze wensen  
dromen en herinneringen  
en met een laagje sneeuw  
is alles een sprookje

Peter Crombach

*Ik zit op mijn plek in de keuken, kijk naar buiten en zie de merels ruzieën, wie als eerste mag eten, na een zeer koude nacht. Iedere morgen meldt zich de 'hoofdmerel' aan mijn keukendeur. Hij is goed te herkennen aan een grijze vlek op zijn zwarte vleugel. Hij kijkt me met zijn vragende ogen aan Ik strooi haverhout en stukjes appel en voordat ik weer binnen ben zitten er wel tien merels. Ik probeer door het voer meer te verdelen in de tuin de ruzies te voorkomen en zo te zorgen dat er ook nog wat overblijft voor het roodborstje en de mussen. De pimpelmezen hebben het gemakkelijker. Zij zijn echte acrobaten en halen met veel vernuft de pinda's uit de doppen. Zij moeten alleen af en toe wijken voor de grote bonte specht, die ook wel een nootje lust. Hier geldt het recht van de sterkste.*

De merel is van oudsher een vogel van voortekens en mystiek. Alleen al door zijn kleur heeft hij zowel angst ingeboezemd als belofte gewekt. De merelmantjes zijn zwart met een gele snavel. De kleuren geel en zwart worden traditioneel in verband gebracht met de aarstengel Ariël. Ariël geldt als de langste onder de aartsengelen en bezit ogen, die de eeuwigheid kunnen overzien. Dit wezen ziet toe op de hele natuur en alle natuurgeesten. Merels bouwen hun nest in moerassen en laag struikgewas. Gewoonlijk op een paar meter afstand van water. Daaruit blijkt opnieuw een koppeling met water, een oud symbool van de vrouwelijke kracht en de natuur. Merels bewaken hun territorium fel en jagen veelal dicht in de buurt komende soortgenoten weg. Twee naast elkaar zittende merels wordt daarom vaak als een goed teken beschouwd. In Europa zijn ze verbonden geraakt met de heilige Kevin: één legende verhaalt hoe ze in zijn hand nestelden. Op grond van deze associatie wordt het wederom als een goed teken beschouwd wanneer merels in je buurt nestelen. Sint Kevin stond bekend om zijn grote zachtmoedigheid en liefde. Als een merel in je leven is verschenen als een totem, staan je veel verrassingen te wachten. Evenals een nieuw begrip van hoe de krachten van de natuur werkzaam zijn in je leven.  
Uit: Luisteren naar dieren.



## Bedankt

Lieve vrienden en vriendinnen

Langs deze weg wil ik bedanken voor alle steun, voor de mooie kaarten, het genezende wiel, bezoek, bloemen en telefoontjes.

Ja, ik was goed ziek, en mijn bezoek aan het ziekenhuis, daar kwam ik niet onderuit.

Als je daar ligt, heb je veel tijd om over van alles na te denken, waarom ik, waarom nu en waarvoor, wat moet ik hiervan leren?

Dat rijkdom zilver en goud, wat voor velen zo belangrijk is, daar niets uitmaakt

Dat liefde voor de medemens telt, dat jezelf niets te willen hebt, dat het komt zoals het komt.

Het verplegende personeel doet zo zijn best, maar dat je zelf alert moet zijn, dat je goed luisteren moet en opkomen voor jezelf, waar ik toch al zo'n moeite mee heb.

Dat er mensen lagen die het erger hadden als ik, en die ik spontaan een knuffel gaf.

Ik wist hoe goed een knuffel mezelf deed, dus deelde ik ze ook uit. Ik luisterde naar de verhalen van mijn kamergenoten. Ieder huisje heeft zijn kruisje en waar niets is daar wonen geen mensen.

Voor het slapen gaan vroeg ik de Heer om genezing en kracht, voor ons allemaal.

Vier mensen op de afdeling lagen op sterven, ook voor hen vroeg ik hulp aan de engelen.

Als je goed ziek bent, ben je blij dat je in het ziekenhuis terecht kunt. En als het weer even goed gaat ben je blij dat je weer naar huis mag.

Bij je eigen familie, je warme bed en de vertrouwde omgeving. Thuiskomen voelt heerlijk.

Het zal nog wel even duren, voordat ik de oude weer ben, maar een ervaring rijker. En als ik met Kerstmis met mijn familie bij elkaar ben. Het huis lekker warm, de kerstboom en het stalletje, mijn spelende kleinkinderen om me heen. Dan voel ik me zo rijk, daar kan geen zilver of goud tegenop. Innerlijke rijkdom was dit jaar mijn kerstgeschenk. Bedankt allemaal voor jullie warmte, liefde en beterschapswensen, het deed me zo goed.

Dikke poen Mieke Curfs

## Het pad naar innerlijke vrede begint bij vrede te hebben met jezelf

Om het pad naar innerlijke vrede te bewandelen moet er allereerst de bereidheid zijn om dat pad te volgen.

We zijn ons leven lang, druk in de weer iets te veranderen aan de uiterlijke omstandigheden we proberen te krijgen wat we hebben willen

We proberen invloed uit te oefenen op het 'wat'

Het 'wat' zijn: relaties, vrienden, geliefden, geld, bezit, normen en waarden meningen, ideeën, verwachtingen, dromen, kinderen, banen, de dood, onderwijs etc. etc.

Het 'wat' komt en gaat

Het 'wat' gaat voorbij

Het 'wat' is een illusie

Het dringt niet tot ons door, dat we het leven ervaren, zoals we het ervaren, niet omdat het echt zo is, maar omdat wij het zo zien.

Het gaat er niet om wat je doet, maar hoe je het doet

Het gaat er niet om wat je ziet, maar hoe je het ziet.

Het gaat er niet om wat je denkt, maar hoe je denkt

Het gaat er niet om wat je voelt, maar hoe je voelt

Onze ideeën over hoe de dingen zijn, bestaan alleen in ons denken en nergens anders.

We lopen aldoor te rennen

We jakkeren maar door naar

het punt waarop er eindelijk rust komt

Als we het zo druk hebben

er is zoveel te doen en we komen altijd tijd te kort

Komt het nooit in ons op, dat het enige wat we echt moeten is stoppen.

We willen zoveel en we denken dat willen de bron is van voldoening

Maar het is in feite de bron van ontevredenheid.

Het leidt niet tot het ander

Willen leidt niet tot hebben

Willen leidt tot nog meer willen

Het is belangrijk dat we leren

Hoe 'willen' in zijn werk gaat

In plaats van te geloven dat we moeten

Krijgen wat we graag willen.

Vind eerst tevredenheid, vreugde, rust op de plek waar je je bevindt

Willen is geloven dat er iets ontbreekt

Dat je tekort schiet.

Er ontbreekt niets aan het huidige moment

Het huidige moment is het enige wat er is.

Je hoeft niet iets te weten

Om wijs te zijn

Het enige wat je moet doen om wijs te zijn is accepteren

Je hoeft niet iets 'door of voor elkaar te hebben

Heb zoveel mogelijk lief

op de plek waar je bent,

en met wat je hebt



*Beste KI lezers. Voor jullie ligt weer een nieuwe KI. Het is me dan toch weer gelukt de bladzijden te vullen. Het is niet gemakkelijk een KI te maken, wanneer er weinig of geen kopij is om uit te putten.*

*Jullie snappen het al. Stuur me verhalen, boekrecensies, een mooie foto. Schrijf je eigen ervaringen op of maak een gedicht of tekening. Alles is mogelijk.*

*Stuur je bijdrage naar: [jessyhertog@tiscali.nl](mailto:jessyhertog@tiscali.nl) of geef je kopij aan Marlies.*

*Ik laat me verrassen!!*

Bezoek ook de website: [www.alymulder.nl](http://www.alymulder.nl)

## Betovering

Onder mijn voeten kraakt de bevroren grond. Het is stil, alle geluid wordt geabsorbeerd door dichte mist. Ver voor me uit kijken is niet mogelijk en automatisch ga je de kleine details waarnemen. Alle bomen en struiken zijn bezet met juweeltjes. Kristallen in alle vormen en maten. Het bos is een magische plek geworden, alsof de iemand met een toverstaf alle takken en twijgjes heeft aangeraakt. Stil loop ik verder door dit sprookjesbos en verwacht elk moment dansende elfen of de sneeuwkoningin. Dan opeens vliegen aan de rand van het bos een groep duiven omhoog. Het regent kleine kristallen op het pad. Heel kleine staafjes, die lijken op bevroren dennennaaldjes. Over de velden is de hemel en aarde met elkaar verbonden . Tussen de wortels van een boom is sterrenmos zichtbaar de sterretjes geaccentueerd met sterrenkristallen. In het prikkeldraad van de wei, hangen achtergebleven koeienharen als vers gekookte spaghetti. De paaltjes lijken van boven bezet met diamantjes . Struiken geven het idee van wit koraal. Alles is gevangen in een omhulsel van witte kou. Ik trek mijn sjaal wat meer om mijn hals en probeer mijn vingers te warmen na het nemen van de vele foto's. Het is altijd maar weer een moment, morgen is alles weer anders. [ Jessy Hertog]



Winter een tijd van ingetogenheid.

De natuur heeft zich in zichzelf teruggetrokken.

Ook voor ons is het een tijd van inkeer.

We kunnen deze tijd gebruiken om in rust te komen en je meer bewust van jezelf te worden.

Een oefening om de aandacht op jezelf te vestigen:

De SO-HAM ademhaling

- ga rustig zitten en concentreer je op de ademhaling
- adem in met de klank SO, het natuurlijke geluid van de inademing
- adem uit met de klank HAM, het natuurlijke geluid van de uitademing
- concentreer je 5 minuten op deze klanken, terwijl je rustig in en uit ademt
- Laat je aandacht volledig opgaan in de SO-HAM ademhaling .Je zintuigen worden scherper en je zult je meer bewust worden van jezelf.

Uit : vrede begint bij jezelf Mansukh Patel