

Ki

April 2004 jaargang 2 nr. 2

*Bloemen
op mijn tafel
Een lief gezicht
en uit mijn gedicht
de allermooiste regel
In de achtertuin
een slapende kat
De helderblauwe hemel
achter de duin
de zee
Of zomaar wat
liefs op een wintermorgen
een kus
van mijn allerliefste kind
Een herinnering
die ik op zolder vind
Ontroerende muziek
en ik zing
Verdwenen zijn de zorgen
want
ik kan de zon laten schijnen
En mijn hart
vol laten stromen
met energie
En zie
donkere wolken verdwijnen
Ik zal de liefde verwelkomen
Ik kan de zon laten stralen in mijn hart*

Marie-Ange

*Zoals een zonnestraal een bloem doet opengaan
Kan één vriendelijk woord een gezicht doen stralen.*

[bron: leven is aangeraakt worden Paul v.d. Berg]



Aan : Jou
Datum: Vandaag
Van: God
Onderwerp: Jezelf

Hallo, hier is God. Vandaag wil ik je helpen met al je problemen

Ik heb uw hulp niet nodig, een fijne dag verder

Ik heb je lief,

GOD

PS

Denk eraan:

Wanneer iets in je leven gebeurt, dat je niet aankunt, probeer dat niet zelf op te lossen, maar stop het in een doos [op te lossen door God] Ik zal ernaar kijken, maar wanneer ik daar tijd voor heb.

Alles zal opgelost worden als de tijd daarvoor rijp is, maar dat is niet aan jouw om te bepalen, maar aan mij!

P.S.S.

Wanneer je het probleem in de doos hebt gestopt, maak je er dan niet meer bezorgd over.

Geniet in plaats daarvan van alle mooie dingen in het hier en nu.

Wanneer je in de file staat, wanhoop niet *Voor veel mensen in de wereld is een auto onbetaalbaar*

Heb je een slechte dag op het werk, *denk dan aan je medemens die al jaren werkeloos is.*

Wanhoop je over een slechte relatie, *denk dan aan mensen die niet weten wat liefde en geliefd worden wil zeggen.*

Vind je het spijtig dat het weekend weer voorbij is, *denk aan de mensen die 12 uur per dag en 7 dagen per week werken om hun kinderen te voeden.*

Heb je autopech en sta je ver van de bewoonde wereld, zonder hulp, *denk dan aan gehandicapten, die het fijn zouden vinden de weg te lopen.*

Zie je een grijs haar in de spiegel, *denk aan de kankerpatiënt, die na de chemo kuur een grijs haar zou willen vinden.*

Vraag je jezelf af waar het leven eigenlijk om draait, vragend naar je doel hier op aarde. *Ben dankbaar, er zijn mensen die niet de kans kregen om lang genoeg te leven om hun idealen te verwezenlijken*

Vind je jezelf slachtoffer van bittere, onverschillige, kleinzielige of onzekere mensen. *Het zou erger kunnen, wanneer je een van hen zou zijn.*

Wanneer je besluit deze mail naar een vriend te sturen; *bedankt, want je geeft die vriend meer dan je denkt*

Ik wens je verder een fijne dag
GOD.

[ingezonden en vertaald uit het engels]



Nieuw leven

Ik ben op dit moment niet weg te slaan bij de keukendeur. Vanaf een krukje volg ik de verrichtingen van een pimpelmees, die druk bezig is met het aanslepen van nestmateriaal. Hij is heel alert, wanneer hij het broedkasje benadert. Wanneer hij zeker weet dat de situatie veilig is wipt hij naar binnen. Je hoort hem aan het werk in het kastje. Zijn snavel sorteert de bouwmaterialen, even later vliegt hij weer weg, op zoek naar mosjes en veertjes en wellicht de haren van onze hond. Hij is niet de enige die het druk heeft. Overal hoor je de vogels fluiten, hun territorium afbakenen en vrouwtjes lokken.

Plantjes zoeken hun weg naar de zon. Het speenkruid, bosviooltje, kleefkruid en anemoontje bloeien in de wegberm. Ook brandnetels met sappige groene blaadjes groeien nu volop. Tijd voor brandnetelsoep. Duiven koeren in de tuin. In de zon zit een duif te dutten, omgeven door kersenbloesem. De vissen komen naar boven in de vijver en de kikker laat zich weer horen. In het veld is de energie boven de gewassen zichtbaar, ook rond de bomen is de energie te zien. De knoppen van de bomen zijn gezwollen en enkele bomen hebben de blaadjes opengevouwen. En ik.....geniet met volle teugen van elk moment. [Jessy Hertog }



De lente is begonnen en de eerste vlinders heb ik al gezien. Vlinders zijn niet alleen heel mooi, maar ze hebben ook een signaalfunctie in de natuur. Dagvlinders hebben het moeilijk. We zullen de vlinders een handje moeten helpen om ze te behouden.

De vlinder is een veel gebruikt symbool in allerlei culturen. In het christendom is hij symbool van de ziel. Bij de Chinezen voor huwelijksgeluk en vreugde. Bij de indianen is hij symbool voor verandering, vreugde en kleur. In de engelenleer wordt de zwart- gele kleur in verband gebracht met de engel Ariël in zijn functie van 'toezichthouder' over de activiteit van natuurgeesten. Vlinders lijken welhaast te dansen als ze op bloemen neerstrijken. Ze herinneren ons eraan dat we de dingen in ons leven niet zo serieus moeten nemen. Ze wekken een gevoel van lichtheid en vreugde in ons en houden ons voor, dat het leven een dans is en dansen grote vreugde schenkt. Vlinders wekken ons ertoe op omhoog te komen en te bewegen. Dans geeft ons de zoetheid van het leven terug. Vlinders schenken ons kleur en vreugde. Verschijnt er een vlinder in je leven, vraag je af hoeveel vreugde je in je leven ervaart. Fleur op! Kijk uit naar verandering. Besef dat alle verandering goed is. De medicijn van de vlinder herinnert ons eraan veranderingen door te voeren wanneer de kans daartoe zich voordoet. Transformatie is onvermijdelijk, maar de vlinder zal je helpen te begrijpen dat groei en verandering niet traumatisch hoeven te zijn. Hij leert je dat ze zich zacht, zo plezierig en zo vreugdevol kunnen voltrekken als je zelf wenst. [Bewerking uit Luisteren naar Dieren]

DE KLEUR GROEN

Is de kleur van de natuur, van weiden, heuvels en bossen waar we na het stadsgewoel tot rust komen en onszelf weer kunnen opladen. Na de drukke tijd op het werk of met familie voelen we ons in de natuur weer in harmonie met de wereld en komen we weer in contact met onszelf. Groen bevindt zich in het midden van het kleurenspectrum en zorgt voor een evenwicht tussen de rode[warme] en de blauwe[koele] zijde. Als je een gebrek aan groene energie hebt, ben je uit balans, iemand die groen ziet van jaloezie is emotioneel uit balans en koestert vijandige en wraakzuchtige gevoelens. Groen is verbonden met het hart, het orgaan dat bijna geheel uit spierweefsel bestaat en bloed door ons lichaam pompt. Het hart is ook de zetel van onze gevoelens, vooral liefde, de sterkste emotie. Je kunt een oefening doen met de kleur groen, door met je rug tegen een boom te gaan staan. Leg de linkerarm naar achter om de stam en houdt de rechterhand op je zonnevlucht. Haal diep adem en laat de energie van de boom naar binnen stromen; adem vervolgens weer uit. Je voelt dat je energie krijgt en een ontspannen gevoel. Groene affirmatie: ik ben bereid alles te ontvangen wat de wereld mij wil geven.

Eigenwaarde ontwikkelen

Wat jij in je leven nodig hebt, is een gevoel van eigenwaarde.

Het gevoel van eigenwaarde is de sleutel op vele deuren van jouw ziel. Door gevoel van eigenwaarde respectievelijk achting krijgen voor jezelf krijg je innerlijke kracht, die jou standvastig laat handelen en volhouden.

Door vastbeslotenheid en standvastigheid zal jij succesvol in je leven zijn. Wanneer jij jezelf acht, acht je ook een ander. Bovendien steekt je gevoel van eigenwaarde dat jij hebt, anderen aan, die daarom je gezelschap zoeken. Je ziet, gevoel van eigenwaarde is zeer belangrijk voor je.

Maar hoe bereik je dit, wanneer je het niet hebt?

Het juiste antwoord is: daardoor, dat je een ander acht.

Maar het vertelt je niet, wat je moet doen, wanneer je jezelf niet kunt achten.

Het antwoord dat wij zoeken, moet daarom een ander, een meer praktisch antwoord zijn. Degene die geen gevoel van eigenwaarde heeft, acht zichzelf niet. Dat is het probleem. Leer daarom in kleine stapjes je kwaliteiten kennen. Probeer enkele maanden lang elke dag een positieve eigenschap in jezelf te ontdekken en je daarover te verheugen. Zie, hoeveel mensen het zoveel moeilijker hebben dan jij en ben de Schepper dankbaar. Hou vanaf vandaag ermee op je met mensen, die jij - in welk opzicht dan ook - beter acht. Je met hen vergelijken, ook nog met je zwakke kijk op jezelf, vreet aan je ziel en zwakt je nog meer. Ontwikkel in plaats daarvan je vertrouwen, dat de Heer je volmaakt schiep voor jouw opdracht en dat hij je alles zal geven wat je nodig hebt. Ook dát zal je vertrouwen versterken. Wanneer je dit een tijdje geoefend hebt, begin, anderen allereerst, met waardering en dan meer en meer met achting te ontmoeten, en je zult vaststellen:

Hoe meer je anderen eert, hoe meer je jezelf eert.

Sai Baba

[ingezonden door Marlies van den Berg]

