



*Het Licht Komt Terug – The Light is Coming Back  
Laten we Kerst, Oud en Nieuwe en iedere andere dag Vieren  
Let's celebrate Xmas, Old and New and every other day*

## De Vonk Ontsteken – Igniting the Spark



In dit Energie nummer van To C onderzoeken Irize Loots en ik wanneer we ‘op een laag pitje staan’ of ‘branden’ in volle glorie. Zelf volg ik de experimenten die Ad Stemerding aanbiedt in zijn boek ‘NU!’: ‘weten dat er méèr is dan het leven dat je elke dag tegenkomt.’ Het betekent bereid zijn om er voor te gaan zitten en te luisteren naar je innerlijke stem, die ‘de vonk in je ontsteekt en de energie laat stromen.’ Irize staat uitgebreid stil bij de verliezen die haar leven hebben veranderd. Verliezen toen en ook NU. Maar hoe het ook zij, is het Grote Licht van buiten bezig terug te komen en dat kan stimuleren onze binnen vonk te ontsteken.

### Igniting the Spark

In this Energy issue of To C, Irize Loots and I explore when we are "on the back burner" or "burning" in full glory. I personally follow the experiments that Ad Stemerding offers in his book 'NOW!': 'Knowing that there is more than the life you encounter every day.' It means being willing to sit down and listen to your inner voice, which ignites 'the spark' in you and lets the energy flow. Irize reflects extensively on the losses that have changed her life. Losses then and NOW. But be that as it may, the Great Light from outside is coming back and that can stimulate us to ignite our inner spark.

### Inhoud / Content

1.Het Eigene / The Own - 2. Je Vrij Voelen/ Het gebied van de stem/ Feeling free / The Area of the Voice - 3.Als Universele Energie in je Stroomt / When Universal Energy is Flowing in You - 4. Boat ashore – Irize Loots - 5. Rust in mijn hoofd / Peace in my Head 6.28/11 Sad Date - Irize Loots - 7.Farewell to Suse – Irize Loots - 8.Still Flowering or Preparing for Spring - 9.Centrum van Bewustzijn en Wil – Center of Consciousness and Will - 10 .Foto’s al Kunst – Photography as an Art - 11.Stilte in Schagen – Silence in a Small Town - 12.Mantel der Liefde – Cloak of Love - 13.Needing a Shield - 14.Een Vriendelijk Woord – A Friendly Word - 15.Me Too? Krenten in Saaie Pap - 16. Currents in Boring Porridge – C Song - 17 Speak - 18.Je Buik Voelen *Thuiskomen bij jezelf* - 18. Afrikaans: Tuiskom by jouself - 19. Hoe is het met u? How are you? - 20.Being Contact - 21.En Buiten is het Feest - 22.Zo’n Dag - Just a Day - 23.De Grote Sprong - 24.Bomen - 25.De Liefhebbers - 26.Good Enough - 27.Spoken Words in de Melkweg/in a Popmusic Temple - 28.Identified as White - 29. Time to Wake Up 30.Naar de Supermarkt gaan – Na die Supermark gaan - 31. Dat Diepere Gevoel – That Deeper Longing – Daily Things in the Light of the December Sun

## 1.Het Eigene



*'Pure gevoelsenergie is een ruimte die de bescherming biedt om jezelf te ontmoeten.  
Het is de plaats waar je in contact komt met het eigene.'*

Er is een verschil tussen gevoelsenergie en emotie:

*'Wanneer voelen het zware pathos meekrijgt van een behoefte of een verlangen dan is het een emotie. Wanneer voelen zich moet voegen binnen de perken van een verwachting dan is het denken.'* NU! van Ad Stemerding

Het is waar ik en ik vermoed jij dagelijks mee bezig zijn.

Nu ik 84 ben en enigszins uit verwacht, kan ik gewoon gaan zitten en een oefening doen door mijn handen op borsthoogte te brengen, mijn armen licht te buigen, terwijl mijn handpalmen open naar boven zijn. Voel de subtiele tinteling in de toppen van je vingers is de aanwijzing die uitkomt en mij het gevoel geeft van voldoening.

Het werkt. Ik werk. We doen het samen, de energie en ik.

De energie stroomt en ik ben open genoeg om te ontvangen.

Niet één keer maar keer op keer weer.

## 1.The Own



*'Pure feeling energy is a space that offers the protection to meet yourself.  
It is the place where you come into contact with your own. '*

**There is a difference between feeling energy and emotion:**

*'When feeling is conveyed with the heavy pathos of a need or a desire  
then it is an emotion. When feeling must fit within the bounds of  
an expectation then it is thinking.'* **'NOW!' by Ad Stemerding**

**It is what I and I suspect you are doing on a daily basis.  
Now that I'm 84 and expecting somewhat out of the question,  
I can just sit down and do an exercise by raising my hands to chest level,  
bending my arms slightly, while my palms are open upwards.  
Feel the subtle tingle in the tips of your fingers is the clue  
that comes true and gives me the feeling of accomplishment.  
It functions. I function. We do it together, the energy and me.  
The energy is flowing and I am open enough to receive.  
Not just once but again and again.**

## 2. Je Vrij Voelen

### *Het gebied van de Stem*



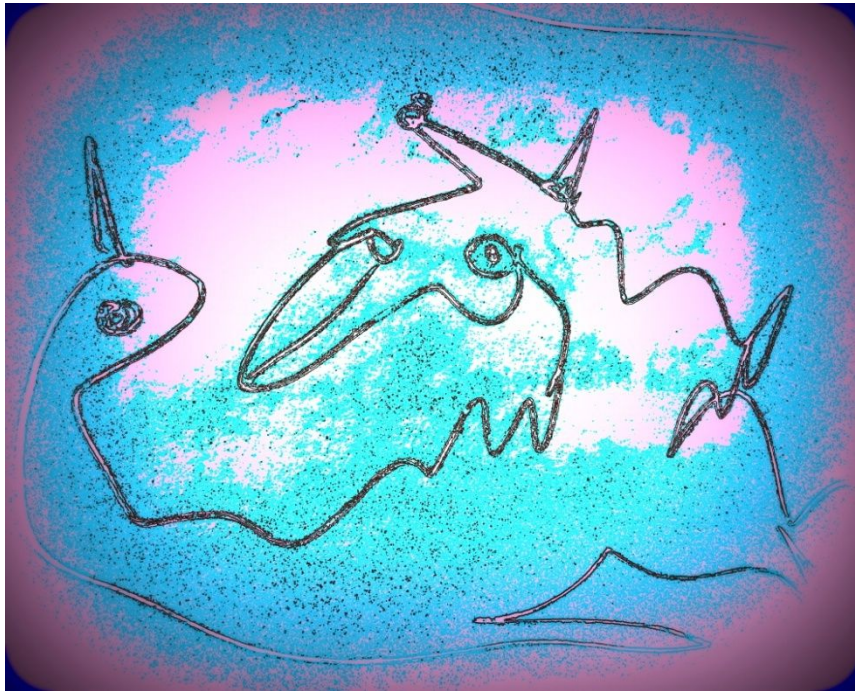
*‘Vrijheid is het scheppen van je eigen wereld. Zodanig dat daarin je innerlijke waarde concreet gestalte krijgt. (...) Bij het realiseren van je zelf, speelt het gebied van de stem een belangrijke rol.’* in NU! van Ad Stemerding

Dit is zo waar! Wonderlijk hoe ik dat al jaren weet zonder dat ik mijn stem echt gebruikte. Ik denk ook aan mijn broer, die – toen hij klein was – stotterde. En hoe hij later naar binnen kon praten. Onverstaanbaar. Juist op die momenten was hij bezig iets te zeggen wat er toe deed. Zelf deed ik het ook. ‘Je zei niks,’ zei mijn eerste grote liefde jaren later toen ik had leren praten en mijn mond nauwelijks kon houden omdat ik wist dat ik iets te zeggen had. In wezen wist hij daar ook geen raad mee. Hij noemde me ‘sophisticated’ een woord dat me intrigeerde. Hoe zo? Uit een oud Kramers woordenboek begrijp ik dat het te maken heeft met spitsvondig zijn. Misschien bedoelde hij niet te volgen, want dat hij moeite met mijn woorden had bleek ook waar het over ging. Zelf sprak hij trouwens ook niet echt maar float en was van muziek en daarmee bereikte hij mij wel. Bereikte hij me op een diepte die toen onverklaarbaar was.

En nu ben ik les in authentiek zingen gaan nemen. Heb eindelijk gevonden wat ik nodig heb. Ik wist dat het bestond, soms als ik me veilig genoeg voelde, maakte ik en maakten wij in een groep klanken. Dat waren voor mij onvergetelijke momenten die ons verbonden. Toch durfde ik daar zelden naar toe te werken. Te diep? Te privé? Te bang voor dissonanten? De lessen die ik nu volg komen via Zoom. Ik hoef dus niemand te storen als ik mijn stem laat gaan de vrije wereld in. Ik ben zo blij met de meester die aanmoedigt, inspireert, stimuleert, zelf meezingt. Alleen durfde ik niet naar dat gebied te gaan. Te dichtbij, te heilig, te thuis? Niet als je het samen doet, al is het op afstand. Mocht je interesse hebben ga dan naar [www.songdance.be](http://www.songdance.be)

## 2. Feeling Free

### The area of the Voice



*"Freedom is creating your own world. In such a way that your inner value is given concrete shape. (...) In realizing your self, the area of the voice plays an important role. "*  
In NOW! by Ad Stemerding

This is so true! Amazing how I have known that for years without actually using my voice. I also think of my brother, who - when he was little - stuttered. And how he could talk inside later. Inaudible. In those moments he was busy saying something that mattered. I did it myself. "You said nothing," my first great love said years later when I learned to talk and could barely keep my mouth shut because I knew I had something to say. In essence, he didn't know what to do with that either. He called me "sophisticated" a word that intrigued me. How so? I understand from an old Kramer's dictionary that it has to do with being clever. Maybe he meant not to follow, because he had trouble with knowing what it was about. By the way, he did not really speak, but whistled and was into music and that was how he reached me. He reached me to a depth that was then inexplicable.

And now I have started taking lessons in authentic singing. Finally found what I need. I knew it existed, sometimes when I felt safe enough I made and we made sounds in a group. Those were unforgettable moments that connected us. Yet I rarely dared to work towards it. Too deep? Too private? Too afraid of dissonance? The lessons I'm taking now come through Zoom. So I don't have to disturb anyone if I let my voice go free into the world. I am so happy with the master who encourages, inspires, stimulates, sings along himself. Alone I did not dare to go to that area. Too close, too sacred, too home? Not if you do it together, even if it is remotely.

If you are interested, go to [www.songdance.be](http://www.songdance.be)

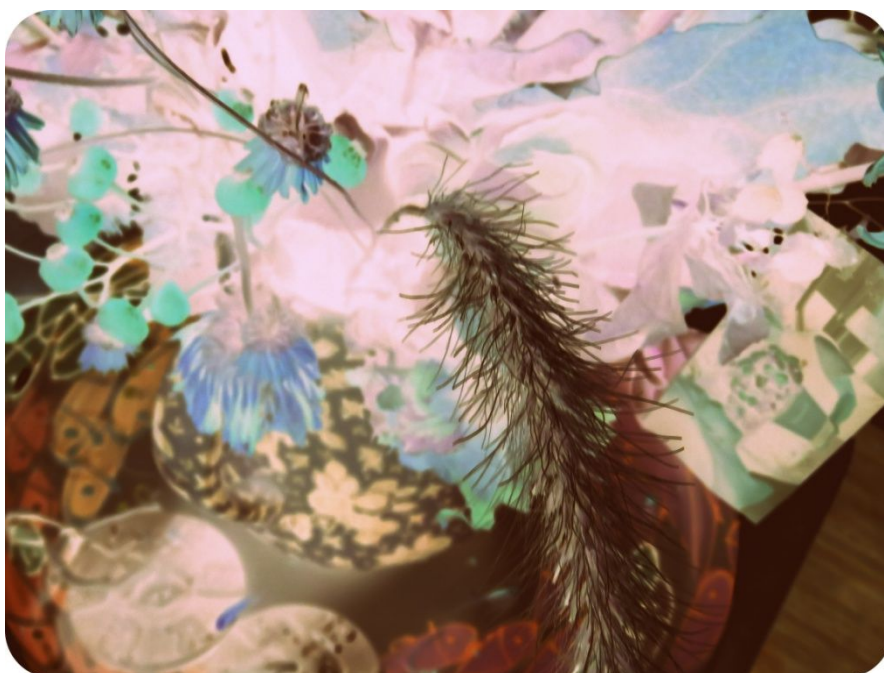
### **3. Als Universele Energie in je Stroomt**



**De vraag is: Hoe ziet de wereld er uit als universele energie in je stroomt? Eind jaren '80 begin jaren '90 was ik 'thuis' in El Bloque, dat toen een Evolutionair Centrum in Spanje was met uitzicht op de baai tussen Calpe en Albir. Het was daar dat ik voor het eerst een energiestroom voelde die ik nu als universeel herken. Ik wist toen al dat het over Liefde ging, maar hoe dat dan werkt of wat ik er mee zou kunnen, wist ik niet. Ik straalde trouwens wel uit dat er iets bijzonders met me aan de hand was, maar had geen idee waar het werkelijk over ging. Op zich geen ramp, want het proces gaat toch wel door hoewel ik ook in een psychose terecht had kunnen komen, denk ik nu. Toen had ik geen last van dat soort angsten, ik leefde in een wondere wereld waarin ik alle wezens en alle planten en bomen bedekt zag met een gouden gloed. Voor de omgeving was ik wel bedreigend. Niet meer te volgen. Ik mocht niet meer als coelider deelnemen aan de workshop 'WOW'. Maar dat kon mij niet zoveel schelen, ik was in mijn eigen wereld en snapte wel dat niemand me daar kon volgen. Toch kreeg het gevoel dat er iets mis met me was de overhand toen ik terug in Amsterdam en in de koude werkelijkheid was. Ik moest me wel ziek melden bij Viva waar ik bezig was op te stappen. Als ik terugdenk zie ik me zelf een maand of drie op mijn bank zitten en slapen. Op een dag ging ik de stad in, liep door de Leidsestraat,**



ging bij Metz naar binnen en zag dat ze op de 5<sup>e</sup> etage Boeddha's verkochten. Ik ging er heen en stond oog in oog met het beeld dat me nu al meer dan dertig jaar vergezelt. Hij is er altijd hoewel ik hem niet – zoals ik Boeddhisten heb zien doen – met eerbied behandel door voor hem te buigen. Ook al heb ik jaren als Zazen leerling op kussens gezeten en Kin Hin gelopen, voel ik niet die verbinding. Wat is er dan wel? In NU! van Ad Stermerding: *'De wijze waarop je omgaat met de dingen in je dagelijkse omgeving, kan je helpen om die liefdevolle gevoelens voor jezelf toe te laten.'* Als ik zo naar de Boeddha en mijn hele directe omgeving kijk, dan valt het kwartje. Niet het beeld op zich is heilig, maar wel de blik waarmee ik kijk. Heiligheid begint van binnen en helpt als je ziet dat buiten weerspiegelt wat binnen al geweten wordt.





### **3. When Universal Energy Flows in You**



**The question is: What does the world look like when universal energy flows into you? In the late 1980s, early 1990s, I was "at home" in El Bloque, then a Evolutionary Center in Spain overlooking the bay between Calpe and Albir. It was there that I first felt an energy flow which I now recognize as universal. I already knew it was about Love, but how that works or what I could do with it, I did not know. Nevertheless, I radiated that something special was going on with me, but had no idea what it was really about. Not a disaster in itself, because the process will continue anyway although I could also have ended up in a psychosis, I think now. Then I had no problems with this kind of fear, I lived in a wonderful world where all beings I saw and all the plants, all the trees were covered with a golden glow. My environment thought me threatening. No longer to follow. I was no longer allowed to participate as a coleader in the "WOW" workshop. But I didn't really care, I was in my own World and understood that no one could follow me there. Still, the feeling that something was wrong with me got the better of me when I was back in Amsterdam in the cold reality. I had to report sick as an editor of the magazine Viva. When I think back, I can see myself sitting on my couch for about three months**



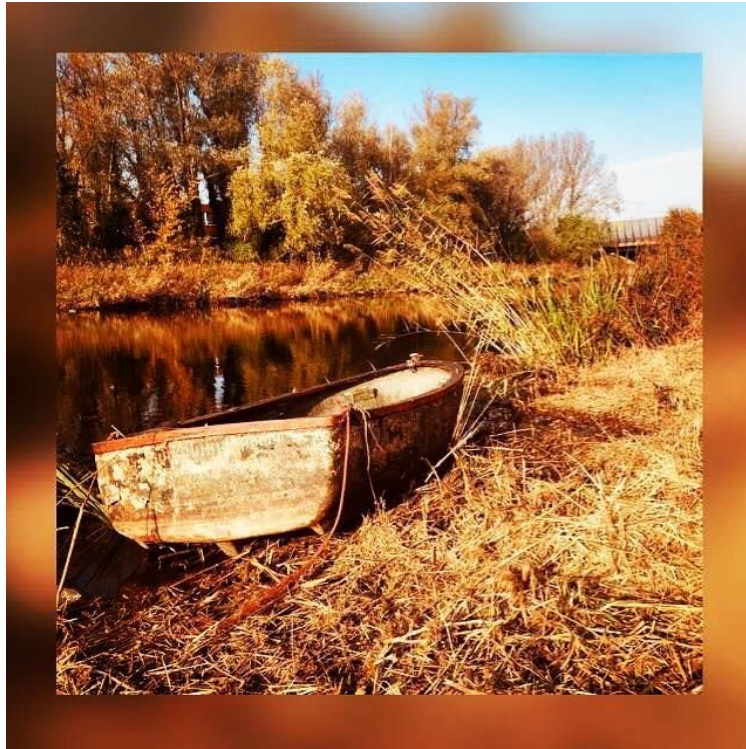
and sleep. One day I went into town, walked through the Leidsestraat, went inside Metz and saw that there were selling Buddhas on the 5th floor. I went there and came face to face with the statue that has been with me for over thirty years now. He's always there although I do not - as I have seen Buddhists do - treat him with reverence by bowing to him. Even though I spent years as a Zazen student sitting on pillows and walking Kin Hin, I don't feel that connection. What is it then? In NOW! by Ad Stemerding: "*The way you deal with things in your daily environment can help you to allow those loving feelings for yourself.*" When I look at the Buddha and my entire immediate surrounding in this way, the penny falls. Not the image in itself is sacred, but the look with which I look. Holiness starts from within and helps when you see that outside reflects what is already known within.

#### **4.Boat ashore – *Irize Loots***



**A week ago on my walk next to the river  
this little boat captured my eye  
as it was basking in the sun on a bright morning.  
It was still and not in a rush to go anywhere,  
neither capsized nor confined though tied to the shore.  
It's symbolism spoke to my heart,  
and reminded me that to be still,  
stranded if you will,  
tied to the shores  
because of life's seasons  
doesn't mean you cannot be content  
with the moment the season's offering.  
You can BE STILL  
and find the joys of basking in the sun.**





**Today I passed the same tethered,  
weather beaten, little boat again,  
and it has moved in the meantime  
though ever so slightly.**

**Still tied to the shore, but again  
while now floating more on top  
of the river's soft waters,  
it's moving  
like slow relaxed and easy breaths  
as it basks delightfully in the sun.  
Not much has changed.**

**The season has brought some rain,  
cold winds,  
grey days  
since the last time I passed by.  
Yet still content the boat awaits  
the next and next moments  
as they come.**

**May I too find the soft flow despite any storms,  
and may I continuously resonate  
with each precious moment.**

**Be it precious sunshine within  
or similar appropriate stillness,  
may I emanate glorious gratitude  
for the flow of life.**

**To be captured  
by subtle seasonal changes  
is to be captured by life, is it not?**

## 5. Rust in mijn Hoofd



**Wat zijn de feiten?**

**Omdat de camera van mijn laptop dienst weigert ging ik naar de Jan van Galenstraat naar mijn vertrouwde computerdokter om een nieuwe camera te kopen.**

**Was geen probleem. En ik was weer in mijn oude buurt waar mijn geliefde ex-huis al jaren is dichtgetimmerd en eenzaam staat te verkommeren.**

**Lichtpunt behalve de service van de computerdokter is de wandeling via de Willem de Zwijgerlaan, Geuzenkade, brug met Hildo Krop beelden naar de Marcantilaan aan de overkant. Het is een wandeling die ik honderden keren met mijn chi chu Poe heb gemaakt en waar ik iedere keer van heb genoten. Zo ook nu. Nieuw is De Werf waar mijn moeder haar laatste jaar doorbracht en die er nu verlaten bijstaat. Ook nieuw zijn tuintjes in de grasperken langs het water aangelegd door de buurt bewoners.**

**Als ik weer thuis ben en mijn pc wil aansluiten, merk ik dat ik 'het snoer' in de winkel heb laten liggen.**

**Het betekent nu geen pc geen fb geen emails, geen To C Magazine waar ik verder aan kan werken. Het betekent ook tijd voor iets anders:**

**NU! Inspiraties voor innerlijk leven door Ad Stermerding:**

***'Door het Denken heen – pagina 15***

***De functie van het denken is eigenlijk een uiterst bedrieglijke zaak.***

***Het is niet gericht op de waarheid, maar het maakt het mogelijk om te overleven.'***



### ***Oefening Rust in je Hoofd***

**De vraag is hoe ik me voel nu ik mijn hoofd naar links, rechts, voren, achteren heb laten zakken terwijl het in gedachten nog rechtop stond?**

**Ik kan het idee loslaten dat ik me zonder pc ga vervelen, het idee dat ik zonder pc het contact met de wereld verlies.**

**Ik kan nu niet mijn woorden uittikken, niet spelen met mijn tekeningen, niet authentiek zingen met Songdance, niet antwoorden op emails, niet checken wat er op facebook gebeurt.**

**Gewoon net als vroeger kijken, voelen, luisteren naar de stilte.**

**De gedachte dat wat ik nu het beste kan gaan doen stofzuigen is**

**laat zich niet meer onderdrukken. Ik stel het al dagen uit,**

**Want er is altijd iets beters, leukers, anders te doen.**

**Maar nu niet dus...**



## 5. Peace in my Head



*The street where I lived*

What are the facts? Because my laptop's camera is down I went to the Jan van Galenstraat to my trusted Computer doctor to buy a new camera. Wasn't a problem. And I was back in my old neighborhood, where my ex-house has been boarded up for years and is slowly decaying. Very sad but the bright side apart from the service of the computer doctor is the walk via the Willem de Zwijgerlaan, Geuzenkade, bridge with Hildo Krop statues to the Marcantilaan on the other side. It's a walk which I have made hundreds of times with my dog Poe and which I have enjoyed every time. New are the gardens in the lawns along the water installed by the neighborhood residents. When I get back home and want to connect my PC, I notice that I left "the cord" in the store. It means no pc, no facebook, no emails, no To C Magazine to continue work on. It also means time for something else:

**NOW! Inspirations for inner life by Ad Stemerding:**

*"Thought Through*

*The function of thought is actually an extremely deceitful thing.*

*It is not aimed at the truth, but it makes it possible to survive. "*



*One of the Hildo Krop statues belonging to the bridge I am going cross*

### **Exercise Peace in your Head**

**The question is how I feel now that I turned my head to the left, right, front, back lowered it while it was still standing upright in my mind?**

**Can I let go of the idea that I'm getting bored without a PC, the idea that I lose contact with the world without a PC?**

**I can't type my words out now, can't play with my drawings, not sing authentically with Songdance, not answer emails, not check what is happening on facebook.**

**But I can look, feel, listen to the silence just like before.**

**The thought that the best thing I can do now is vacuuming can't be suppressed anymore. I've been putting it off for days, because there is always something better, more fun, different to do.**

**But not now ...**





## **6.28/11 Sad Date – *Irize Loots***



**Things we never speak about, yet always feel in the memories of our cells are the things we should share with each other to better understand our connectedness - not only through life itself, but also through loss.**

**Yes I believe it truly connects us as humans. We all live and love, and we all experience loss. Often it is not only the day our loved ones have (had) their birthdays that we remember, but we may also remember the day they died. It's sad, but true...**

**Life is of a temporal nature. It is not permanent. We are born, and we die. In between we live! Because this is the given, and we all have this in common, today I will be brave and share some of my loss in writing...**

**I am not unique in having lost! We all go through the valley of death - be it because of loved ones passing and we have to say farewell, or because we ourselves go through that valley at the end of our lives. There is no escaping it.**

**We do not know when that is, even if some of us get warnings. Mostly we simply don't know. The unknown length of time we have here on earth makes it imperative to walk here with gratitude while we're here.**

**Once we notice that life is a GIFT from the day we're born till the day we die, it is also possible, if we so choose, to live in gratitude from the time we get up till we fall asleep. It's a blessing! Every day (and every night)!**

**I am happy I am alive, and I try to enjoy as much of it as I can while I'm still here.**



PIC•COLLAGE

**Why do I share this thought today?**

**Because I am reminded through what I sometimes call “sad dates” that light up my consciousness to speak up...**

**Therefore I’ll do IT today.**

**I will explain here below what 28/11 means for me - this date’s a day on which I’ve experienced loss.**

**On 28 November 1987 the South African Airways plane ZS-SAS, flight 295 named the Helderberg while flying from Chiang Kai Shek International Airport to Johannesburg crashed into the sea, because of a fire on board. None of the 159 people on board survived.**

**On this flight was also my best friend since High school, Lynne Hayward, age 22.**

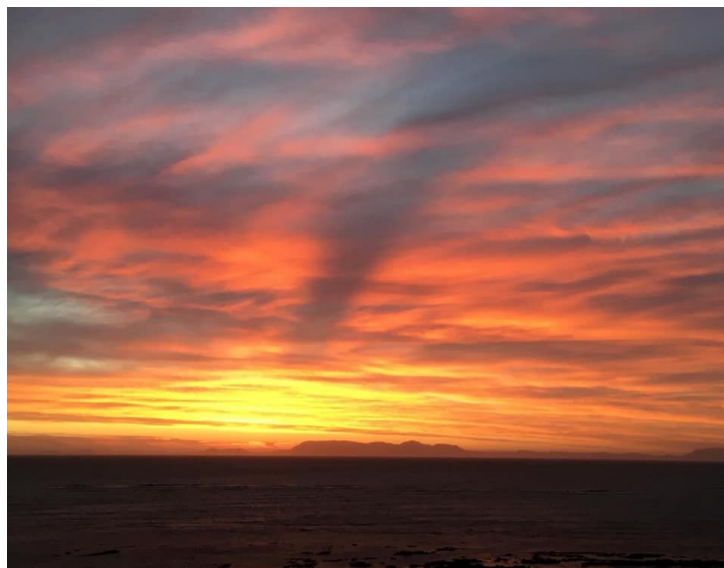
**This horrific accident will never be forgotten by us whom had loved ones on that plane!  
It is a day one mourns for the rest of one’s life.**



**On 28 November 2016, twenty-nine years later on the same date my next best friend, Elsabé Eras stopped her car because she felt unwell. She passed away where she parked, age 50.**

**For me it's a sad day, and a day that reminds me to LIVE fully, and with gratitude...  
... and tomorrow and tomorrow and tomorrow I will again and again be in life in all its  
glory, and all its pain. We cannot have the one without the other.  
Walk with grace. Be prepared to experience to the fullest ALL that Life holds in its  
hand - it's a blessing!**

**In the beautiful memories of Lynne and Elsabé, I thank you for reading.**



## 7. Farewell to Suse – *Irize Loots*



Yesterday I was at the Farewell of Suse,  
the beautiful woman and partner  
of our Hilde for twenty years.  
She passed away last week, ten days after  
They sealed their love in marriage  
in the attic of the Hospice.

I walk in, and am one of the first to arrive.  
Hilde and her oldest friend is sitting next to Suse  
Whom seems to be asleep.

I am wearing a mask, like we should,  
And keep it on at first,  
But when I get to Hilde,  
My intuition is stronger than the rules  
That holds us at these times,  
And we hug.  
I hold her for long as she holds me.  
I have been with this friend of mine,  
and her Suse  
in heart and thoughts, in spirit and words  
for the last year,  
and especially the two months  
so intensely  
without being with them physically  
that for a moment



**I am almost overwhelmed with sadness:  
for Hilde, and for Suse,  
For their parting in this moment in time,  
and for the parts of me  
that always searches deeply  
for ways to relieve others' suffering  
despite knowing that I cannot.  
Then also with the part of me that stands  
firm in my compassion,  
because she, Mother of Compassion,  
knows  
about saying goodbye to loved-ones  
that move on to the greener pastures  
of the other worlds,  
the after worlds when we part from Life.**

**And I feel the sincerest sympathies we feel for one another,  
And for those we love.  
The feelings are incomprehensible like the flowing of a river  
that knows not where it is going, yet flows where it should.**

**I am to put the flower I brought at Suse's feet  
in a glass vase, but I brought two deep pink roses,  
because for me there are two people here  
for whom I came today, not one:  
Suse and Hilde, and Hilde and Suse.**

**I sit next to Hilde, and I meet Hilde's  
oldest-friend.**

**I get tea.**

**There is a soft and gentle atmosphere  
because I am with true, spiritual  
beauty.**

**This is what I see here:**

**Suse is in the front-garden room  
of the funeral home  
surrounded by glass windows all  
around.**

**Today happens to be a beautiful day,  
And sunlight plays on her face from  
the window.**

**There she lies in a woven basket,  
earthly and pure, and in its simplicity  
more beautiful than words.**

**She is laid out on pure white linen,  
And she is covered  
in her beautiful Vision Quest blanket  
in earthly reds, and yellows, and  
oranges,**

**and blues and browns,  
with mysterious ancient patterns  
like cave drawings in search  
of its translations, and interpretations.  
She seems to be sleeping,  
and her face has a peacefulness  
that emanates sheer contentment.**

**Her skin has yellowed from her illness  
Prior to her passing,**

**Yet it reminds me of the yellowish  
French clay**

**often used in face masks to nourish.**

**Yet, her complexion seems to form a whole  
With the ancient basket, and earthly blanket.**

**She has an image of grace and humility.**

**There where she is**

**The picture is complete, like the journey that's completed,  
And oh so deeply felt.**

**Next to her is a tall candleholder  
With many little white candles on it.**

**A soft glow around her  
with the sun coming through the windows.**

**Reeds on the one side,  
outside the glass window  
make patterns and shades**

**that play over her as the sun moves in the time we spend there.**





**Other people come in,  
And Hilde remains next to Suse  
While we move to the other sitting area a bit further  
Now with Hilde's nephew whom arrived in the meantime.  
One by one we take time to look  
at Hilde and Suse's wedding album.**

**Colleagues come,  
a friend of Suse's childhood friend Birgit,  
another woman come and go,  
perhaps two even...  
Our Polish friend Joanna arrives much later.  
Then in come two women I have met before,  
Anke, also known as Wolf, and Wendy.  
I know them from Suse's Grandmother Circle  
Which I had the privilege to join once  
Upon Hilde's invitation.  
(Wolf remembers me, but Wendy doesn't.)  
I remember both because of that day -  
A day that has specifically been on repeat  
in my memory  
over the last week.**

**I move over to Suse's side of the room again  
While Wolf puts dried Cedar, and White Sage,  
and other crystals  
over Suse's heart area under the blanket.  
I have a brief moment with Wolf  
standing next to me, and putting her arm around me Spontaneously.**



**It is time to go.  
At the exit of the Farewell room are blank pieces of paper  
With colours printed on them  
On which we can write our final notes  
And our last messages to Suse.  
Letters which we can then burn  
in the fire outside  
before we go.  
She will receive the messages in Spirit.  
I write:**

*Dag Suse  
Sjamanenvrouw  
Mooi, lief mens  
Lichtwezen  
Meisje  
Dank je wel  
Liefs, Irize  
En ik zal op háár passen zoals beloofd*

– AHO –

**Good bye Suse  
Shamanic woman  
Beautiful, loving human  
Being of Light  
Girl  
Thank you  
Love, Irize  
And I will look after her as promised**

**PS: Last Friday evening I had a dream in which Suse asked me to look after her Hilde.  
As on my note above, I promised I will.**



## 8. Still Flowering or Preparing for Spring



*The promising Magnolia*



*Survivors*



*Flowering in Winter*



*Vulnerable in the Light of the December sun*



*Heartwarming colors of fire*

*it is not so cold outside with living colors  
that can warm our hearts*

## 9. Centrum van Bewustzijn en Wil



*'Feel the earth beneath your feet, let the energy move you.'* Songdance  
Godinnenkaart Tara: *'Laat de wereld om je heen razen en word een centrum van bewustzijn en wil.'*

De laatste woorden komen uit Psychosynthese waar alles in de eerste plaats om de wil en uiteraard om bewustzijn draait. De wil is een kwart van de energie die ons drijft leerde ik ooit van een van mijn Gestalt docenten, de Vlaming Wil Wauters. Hij presenteerde ons het volgende schema dat ik nooit ergens anders heb gezien:

**Mannelijke Energie: Agressie en Wil**

**Vrouwelijke Energie: Seksualiteit en Liefde**

**Agressie en Seksualiteit verbinden ons met de aarde**

**Wil en Liefde verbinden ons met de hemel of het universum**

Toevallig zong ik een uur geleden als een van de lessen van Songdance:

*'Feel the earth beneath your feet, let the energy move you.'*

Het een past als een handschoen om een hand in het ander.

Vanmorgen zou ik gaan wandelen met Remco langs de dijk in Durgerdam, maar ik had een slechte nacht. Het C virus spookte door mijn hoofd nadat ik de Lifestream had gevolgd van de uitvaartdienst voor Tonny M. Hollanders, C slachtoffer, toch nog onverwachts.



*De troostbloemen die achter blijven...*

**De dood kwam en komt steeds dichterbij.**

**Haar uitvaart was op het Nieuwe Ooster waar ook ik eenmaal in vlammen zal opstijgen. Wat me confronteerde was haar leven dat voorbij trok.**

**Veel liefde, gedichten, vriendschap. Ook zij was van woorden.**

**Zo leerde ik haar kennen: een gedeelde passie. De vraag die zich aandient: hoe wil ik dat er van mij afscheid wordt genomen?**

**Wie hoop ik dat er zullen spreken? Kan ik een tekst achterlaten voor de nabestaanden waar ze wat hebben?**

**Woorden die voorgelezen zouden kunnen worden?**

**Uitvaarten gaan ook over geld.**

**Van mijn broer en mijn moeder hebben we in grootse stijl afscheid genomen.**

**Na de plechtigheid werd het echt gezellig. ‘Iedereen’ was er en dat nodigt uit tot bijpraten en herinneringen ophalen. Vaak ben ik zelf een van de sprekers omdat ik dat graag wil. Ik voel het als een kans om de essentie te raken voor zover dat mogelijk is. Tonny had alles geregeld door een draaiboek te maken hoe zij het wilde.**

**Ik heb dat nog niet. Wat ik zou willen is, dat er boven alles ruimte is voor de woorden die gesproken willen worden. De rest is aan de nabestaanden...**

**Hoewel het kostenplaatje idee in mijn achterhoofd een rol speelt.**

**Bij een beetje uitvaet ben je voor het weet duizenden euro's verder.**

**Ik heb wel een verzekering maar die zal zeker niet toereikend zijn om het geheel te dekken. Als ik wil dat mijn neven niet moeten opdraaien voor het tekort zal ik de rest van mijn leven zuinig moeten doen om hun de kans te geven mijn afscheid groots te vieren. Wonderlijk idee.**

## 9. Center of Consciousness and Will



*"Feel the earth beneath your feet, let the energy move you." Songdance Goddess Card Tara: "Let the world rage around you and become a center of consciousness and will."*

The last words come from Psychosynthesis where the focus is primarily on the will and of course revolves around consciousness. The will is a quarter of the energy that drives us I once learned from Wil Wauters, one of my Gestalt teachers. He presented us with the following scheme:

**Masculine Energy: Aggression and Will - Feminine Energy: Sexuality and Love**  
Aggression and Sexuality connect us to the Earth

Will and Love connect us to heaven or the universe

Coincidentally, an hour ago I sang as one of the Songdance lessons:

*"Feel the earth beneath your feet, let the energy move you."*

One fits like a glove on a hand in the other.

This morning I would go for a walk with Remco along the dike in Durgerdam, but I had a bad night. The C virus was running through my mind after attending the Lifestream of the funeral service for

Tonny M. Hollanders, C victim, still unexpected. Death came and is getting closer.

Her funeral was at the Nieuwe Ooster where someday I also will be cremated.

What confronted me was her life passing by. Lots of love, poems, words.

Words brought us together: a shared passion. The question that arises:

how do I want to be said goodbye? Who do I hope will speak?

Can I leave a text for the next of kin that can guide them?

Words that could be read? Funerals are also about money.

We said goodbye to my brother and my mother in grand style.

After the ceremony we talked and had a drink. "Everyone" was there

and that invites to catch up and reminisce. I am often one of the speakers myself

because I want to. It feels like an opportunity to get to the point

as far as that is possible. Tonny had arranged everything through a script to arrange things how she wanted it. I don't have that yet.

What I would like is room for the words that want to be spoken.

The rest is up to the next of kin ...

## 10. Foto's als kunst – Photography as Art



*George Brassai die de foto tot kunst verhief*

Ineens wist ik het nu ga ik naar Foam op zoek naar wie ben ik als fotograaf/videomaker? Pas ik hier tussen? Is dit ook mijn wereld? Tot nu toe beschouw ik foto's maken als een extra.

Ik ben opgegroeid met filmers als buurmeisje van Cinetone filmstudio en met fotojournalisten als redactrice. Vooral de mannen in mijn leven waren daar druk mee: geliefden, mijn broer en ik ben getrouwd met Kees Jansen, een fotograaf die hoog gewaardeerd werd om het veelzijdige werk dat hij maakte. Toen ik eenmaal getrouwd was, had ik daar niet zo'n oog meer voor. Ik was meer bezig met ons eigen sociale leven, met het gedoe, met geld, met teveel drank... Ik word me steeds bewuster van het feit dat niet alleen ik een oorlogskind ben, maar ook hij en mijn hele generatie.

Toen hadden we het daar niet over. We waren slachtoffers maar ja. Nu waren we vrij en dat konden we beter vieren want je wist nooit wanneer de atoombom ging vallen. Pas na mijn scheiding ben ik me bewust geworden dat ik zelf aan het roer van mijn levensbootje stond. Het is een proces dat begon samen met Kees op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis waar medicijnen verboden waren en we moesten experimenteren met



*The pictures of Harry Gruyaert are meant for eternity*

non-verbale communicatie, relatie- en creatieve therapie.

Het was een soort hemel op aarde, die voor mij een keerpunt in mijn leven inluidde. En nu ben ik hier in Foam en zie hoe Brassai zijn foto's tot kunst heeft verheven. Ik keek ook naar een Close-Up op de tv over de Belgische fotograaf Harry Gruyaert, die besloot dat zijn foto's niet voor een dag maar voor de eeuwigheid, dus kunst moesten zijn. Het is hem gelukt! En dat brengt me bij de vraag die zeker tijdens mijn huwelijk speelde: en hoe zit het dan met de poen? Waar leven we dan van?

### English

Suddenly I knew now I'm going to Photo Museum Foam looking for who I am as a photographer video maker? Do I fit in here? Is this my world too? Until now I consider taking pictures as an extra. I grew up with filmmakers as a girl next door to Cinetone filmstudio and with photojournalists when I was an editor. Especially the men in my life were busy with it: lovers, my brother and I married a photographer who was highly regarded for the versatile work that he made. Once I got married, I didn't have such an eye for that anymore. I was more concerned with our own social life, with the hassle, with money, with too much booze ... I'm becoming more and more aware of the fact that it was not just me and him being war chills, but it is about my whole generation. We didn't talk about that then. We were victims, but so what. Now we were free and we had better celebrate because you never knew when the atomic bomb was about to fall. Only after my divorce I became aware that nevertheless I am responsible myself for how I live my life. It is a process that started together with my husband when we were in a clinic where drugs were banned and we had to experiment with non-verbal communication, relationship and creative therapy. It was some kind of heaven on earth, which for me was a turning point ushered in my life. And now I am here at Foam and see how Brassai has elevated his photos to art. I also watched a documentary on TV about the Belgian photographer Harry Gruyaert, who decided that his photos were not for a day but for eternity, so had to be art. He did it! And that brings me to the question that certainly during my marriage played: and what about the money? What do we live on then?



## 11. Stille in Schagen – Silence in a Small Town

*(De woorden die volgen schreef ik op 20 oktober 2019.*

*Inmiddels zijn we meer dan een jaar verder en is er veel veranderd.*

*Mijn schoonzus Chris is overleden. Sinds Corona woedt is het overal stiller.*

*En omdat ik last had van muizen heb ik nu toch een kat op de 5<sup>e</sup> etage.)*



**Het gaat om de stilte die me doordringt  
Eerst op weg naar Chris**

**Mijn ex-schoonzus die 90 is geworden  
En nu op de weg terug naar het station  
Weldadig! Ja! Om in te verzinken. Ja!  
Zondagse stilte!**

**Of is het iedere dag zo?**

**De vraag die altijd weer bovenkomt**

**Zou ik hier willen wonen?**

**Zondag stil, maandag stil, dinsdag ook**

**Altijd stil, alleen een paar onderbrekingen.**

**Zou dat iets voor mij zijn?**

**IJburg is al een stuk stiller dan het centrum  
van Amsterdam waar ik bijna 40 jaar woonde**

**Zonder dat ik daar last van had**

**Nu ik in IJburg woon waar het niet stil is**

**Maar waar wel minder lawaai is en stank van**

**- It is about the silence penetrating me**

**- First on my way to Chris**

**- My sister in law who became 90**

**- And now on my way to the station**

**- I love it, I want to drown in it**

**- Sunday silence!**

**- Or is it every day like this?**

**- The question haunting me:**

**- Would I like to live here?**

**- Silence on Monday, Tuesday**

**- Silence just now and then interrupted**

**- Would that make me happy**

**- Now I live on the outskirts**

**- of Amsterdam where it is**

**- more quiet than in the center**

**- where I lived for almost 40 years**

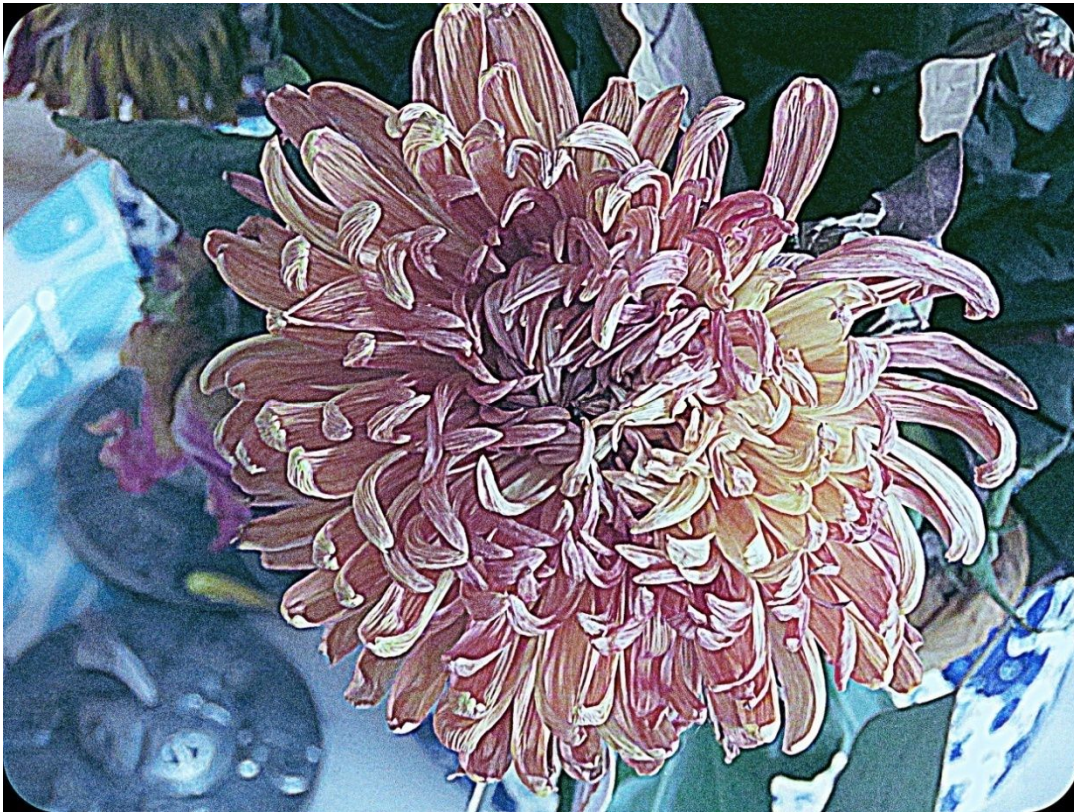
**- in the noise of traffic**



*Heerlijke tuin maar niet veilig voor katten; te dichtbij de weg en de gevaren*

|  |  |
|--|--|
| <b>Wil ik niet terug naar het centrum</b>                        | <b>- then it did not bother me</b>                         |
| <b>Ja, wel om leuke dingen te doen</b>                           | <b>but I do not long to go back</b>                        |
| <b>Maar niet om te wonen</b>                                     | <b>- not to live anyway</b>                                |
| <b>Ooit woonde ik op het platteland</b>                          | <b>- When I was still married we lived</b>                 |
| <b>Tussen de boeren</b>  | <b>in the country where there was silence</b>              |
| <b>Daar was het wel stil meestal</b>                             | <b>- more or less but the traffic bothered me</b>          |
| <b>Maar had ik ook last van het verkeer</b>                      | <b>- because it killed more than one cat</b>               |
| <b>omdat meerdere katten</b>                                     | <b>- and a dog.</b>  |
| <b>en een hondje werden doodgereden</b>                          | <b>- If it is about cats and dogs my house</b>             |
| <b>Ideaal was mijn huis aan de Willem de Zwijgerlaan</b>         | <b>- in the center was ideal</b>                           |
| <b>Waar het verkeer aan de straatkant was</b>                    | <b>- the traffic was on the street side</b>                |
| <b>En de tuin van honderd vierkante meter aan de achterkant</b>  | <b>- and the garden</b>                                    |
| <b>Het was er stil genoeg om de vogels te horen zingen</b>       | <b>- was in the back. It was silent</b>                    |
| <b>Stil maar vooral veilig voor de katten</b>                    | <b>- to hear the birds singing and it was safe for the</b> |
| <b>Ik heb er 22 jaar gewoond De katten die er zijn gestorven</b> | <b>- The cats I buried there</b>                           |
| <b>Gingen dood aan ouderdom</b>                                  | <b>- were old or sick No threat of the traffic</b>         |
| <b>Of andere ziektes</b>   | <b>- First I thought my new appartment on</b>              |
| <b>Niet meer aan het verkeer...</b>                              | <b>- the fifth Floor was not suited for cats</b>           |
| <b>Helaas vind ik mijn appartement in IJburg</b>                 | <b>- But since I had mice I changed</b>                    |
| <b>Niet geschikt om katten een goed leven te geven</b>           | <b>- my mind and I am happy</b>                            |
| <b>Tja, zo is er altijd wat...</b>                               | <b>- I did. Since months me and my cat Charlie</b>         |
|  | <b>- Live happily together</b>                             |

## 12.De Mantel der Liefde – A Cloak of Love



**De mantel der liefde gaat over energie die ons kan omhullen en beschermen waardoor we als het ware een sluier van liefde aantrekken, lees ik in NU! van Ad Stermerding**

**Nu ik dit opschrijf denk ik : tot nu toe liet ik kleding dit voor me doen. Iedere dag als ik onder de douche sta, vraag ik me af wat ik aan zal trekken. Welke jurk, welke blouse, welke tui of vest, welke broek of rok wil ik om mij heen voelen en wil ik zien als ik in de spiegel kijk? Juist nu in Coronatijd kijk ik vaak in de spiegel om te ervaren hoe mijn spiegelbeeld me al of niet toelacht. Zie ik een glimlach die van binnen uitkomt omdat ik een tevreden gevoel koester? Of zie ik een ontevreden of ongeruste trek om mijn mond of blik in mijn ogen, die me doen beseffen dat ik op iets broed. Meestal heb ik wel zo'n raadsel of vraag of mysterie of probleem dat om aandacht vraagt. Nu gaat het over al of niet vriendelijk zijn tegen de verpleging als je in het ziekenhuis ligt. Of al of niet je mond open doen als je wordt afgehouden omdat de ander niet wil horen wat je te zeggen hebt. Het vergt moed om je zus of je vriendin te vragen of het ook iets vriendelijker kan. Zelfs als het niet direct om jou gaat. Angst om nog meer afwijzing te horen houdt mij vaak tegen. Dit keer niet, dit keer kon ik met liefde duidelijk maken dat een vriendelijk wordt niet alleen je eigen leven maar ook dat van de ander beter maakt, vriendelijker, waardoor de mantel der liefde meer en meer mensen kan omhullen en beschermen. De wereld is al koud genoeg, laten we hem zelf niet nog kouder maar juist warmer maken.**

## 12.The Cloak of Love



The mantle of love is about energy that can envelop us and protect so that we put on a veil of love, as it were, I read in the Dutch book NOW! by Ad Stemerding  
As I write this down, I am thinking, until now I let clothes do this for me. Every day when I take a shower, I wonder what to wear. Which dress, which blouse, which jacket or vest, which trousers or skirt do I want to feel around me and do I want to see when I look in the mirror? Especially now in Corona time I often look in the mirror to experience how my reflection smiles or not smiles at me. Do I see a smile that comes from within because I feel satisfied?  
Or do I see a dissatisfied or worried look around my mouth or in my eyes, that make me realize that I'm breeding on something.  
Usually I have such a riddle or a mystery or problem that requires attention. Now it is about whether or not to be friendly to nurses if you are in hospital. Or whether or not to open your mouth when you are kept away because the other person does not want to hear what you have to say. It takes courage to ask your sister or your girlfriend if words can have a friendlier tone. Even if it's not directly about you. Fear of hearing more rejection often holds me back.  
Not this time, this time I could make it clear with love that being friendly not only changes your own life but also makes the lives of others better, kinder.  
If we create a the mantle of love we can envelop and protect more and more people. The world is cold enough let's not make it even colder but warmer.

## 13. Needing a Shield



**Basic Need Safety: as a child we should be able to develop a shield that can keep inside what is vulnerable and outside what is dangerous. If we did not we had to harden ourselves and build a wall instead of a shield.**

**Who is guilty? Is there a difference between having pain caused by somebody else or pain caused by ourself?  
Pain because we think we are or the other is guilty.  
Pain and punishment become one . Or we blame the other or we blame ourselves.  
Both options make life an unsafe event. Anytime it can happen again.  
Most painful is when we swallow our remorse and suffer in silence because we are not certain... This will happen when we live in a split World of right and wrong, black and white... To step out of this World we have to be willing to consider the undercurrent, the background without judgement .  
We have to go back where the fear for guilt started.  
We have to go back and look at the attitude our parents had.  
Back to the beginning and wonder if we can see it without judgement.  
To do this we need compassion to guide us.  
What we have to do is becoming autonomous and that is not the same as being right. In fact from our own point of view we are all right!  
Which means there are a lot of rights and wrongs causing conflict.  
What we can do is listen to our small inner voice guiding and telling us to listen and FEEL what it is about.  
Let's stop being afraid of doing the wrong thing in the eyes of the other, the wrong thing that can cause rejection.  
We need courage to open up and say what we truly have to say.  
It can mean being received with anger, because the other is not able to hear us, see us and receive us.  
That is why we need the inner shield to protect our precious inside without hardening and having to become angry ourselves.  
It takes time to build up trust in our own loving knowing better.  
Still it is the only way to become a free and strong human being.**

## 14.Een Vriendelijk Woord – A Friendly Word



**Een vriendelijk woord. Het is gratis  
Iedereen kan het geven  
Wat is dan het probleem?  
Ik ben bang dat je me afwijst  
Daarom bescherm ik mezelf  
En wijs ik jou af  
Dan hoef ik niet af te wachten  
Of en hoe en waarom  
Jij al of niet van mij houdt  
Ik wil het niet horen  
Ik wil het niet weten  
Dus doe ik ogen, oren en hart dicht  
Dan zie en hoor ik je niet  
Ik doe het toch nooit goed in jouw ogen....**

**A friendly word. It is for free  
Everybody has the possibility to give it  
So...what then is the problem?  
I am afraid that you will reject me  
That is why I protect myself and reject you  
Then I do not have to wait to hear  
If and how and why you love me or not  
I do not want to know  
It is why I close my eyes, ears and heart  
Whatever you say can not reach and hurt me  
I know I will never be good enough in your eyes...**

## **15.Me Too? - Krenten in Saaie Pap**

*A story in Dutch but followed by a C Song also in English*



**Op zoek naar foto's van mezelf als jong meisje kom ik terecht in al die periodes die tezamen mijn levensverhaal vormen. Het gaat onder meer over filmer Lou. Is hij een Me Too verhaal voor mij? De 600 pagina's dikke biografie die er over hem is verschenen werpt een licht op hem dat ik nog niet eerder had gezien. Lou is meer dan een filmer die mij verleidde toen ik twintig was zonder stil te staan bij wat dat voor mij betekende. Vooral die keer dat het gebeurde met de verliefde Kommer op de achtergrond, heeft me dwars gezeten. Waar ik nooit echt een punt van heb gemaakt is dat ik hem op een dag tegenkwam op de hoek van de Wibaut- en Sarphatistraat. We stonden stil bij een stoplicht. Hij in zijn bestelbus, ik bij mijn fiets, die voor ik het wist werd ingeladen in zijn bus samen met mij en hup daar gingen we richting Kloveniersburgwal. De vraag die bovenkomt is: was dit een 'Me Too' moment? Toen hoorde deze ontmoeting bij het leven dat ik leidde. Het waren de onverwachte krenten in de saaie pap. Ik verveelde me vaak wezenloos, had geen idee wat ik moest of niet moest met dit leven. Ik was een jaar in Engeland geweest als au pair waar ik naar een diepe vriendschap met Anita was toegegroeid. Een verhaal op zich dat trouwens ook over saai en krenten in de pap gaat.**



Een verhaal dat hier past omdat zij en ik sindsdien onafscheidelijk waren. Eigenlijk was ze er altijd bij als ik op stap ging met Lou of met wie dan ook. Buiten werktijd ging ik nergens zonder haar. Maar die keer was ze er niet bij. Die keer was ik alleen met Lou. Als ik terug denk of liever terug voel aan het moment van de ontmoeting dan overheerst opwinding. O, leuk Lou, weg met de verveling, weg met de sleur, hier komt avontuur. Moet ik me daar schuldig over voelen? Of vinden dat hij schuldig is? Was ik te makkelijk te krijgen? Niet voor iedereen denk ik nu. Lou was een van die mannen die de humor van het leven, het plezier binnenbracht. Ik had dat ongelooflijk gemist met een vader die of depressie of gekte meebracht, gekte in de zin van onverantwoord uit je bol gaan door bijvoorbeeld met de auto langs enge wateren te scheuren terwijl wij als angstige kinderen achterin zaten en mijn moeder voor in. Ik moet toen al geproefd hebben dat Lou in staat was mij te inspireren op een niveau waar ik niet van durfde dromen. Ik bij de film? Dat kon niet voor mij weggelegd zijn. Ik had geen idee van de potentie die in mij school om zelf te inspireren en zelf mijn avonturen leven in te blazen. Mijn schuldgevoel naar de verliefde Kommer gaat denk ik over dat ik hem niet de kans heb gegeven samen met mij een liefdevolle relatie aan te gaan en een gezin te stichten. Tja, ik kan wel denken dat ik dat vermogen ongebruikt in mij heb, maar is dat zo? Een paar jaar geleden zocht ik zijn naam op internet en vond iemand die hij zou kunnen zijn. Die iemand zat in de jury van 'Wie bakt de beste appeltaart'. Ik moest lachen en dacht: o jee, nee dat hoort toch niet bij mijn leven.



## 16.Krenten in Saaie Pap - C Song



Krenten in saaie pap  
Toen - Saaie dag  
Saaie pap  
Geen vriendelijk woord  
Werken zul je  
Fietsen zul je  
Werken en Fietsen  
In de saaie pap van alle dag  
Waar is de krent?  
De krent?  
Hoe kom ik aan een krent?  
Ha, daar is Lou  
Nooit een saai moment  
Niet één, niet twee, nooit  
Lou is lachen, Lou is avontuur  
Hij pakt me, pakt me in  
Neemt me mee. O jee, o jee...  
Was niet saai nee  
Maar ja, het gaat voorbij  
Krenten zijn niet voor eeuwig

Met stem op [www.vimeo.com/tinevanwijk](http://www.vimeo.com/tinevanwijk)

## 16.Currants in Boring Porridge - C Song



### *Comprehension*

**Currants in boring porridge  
Then - Boring day  
Boring porridge  
Not a kind word  
You will work  
You will cycle  
Working and Cycling  
In the boring porridge of every day  
Where is the raisin?  
The currant?  
How do I get a raisin?  
Ha, there is Lou  
Never a boring moment  
Not one, not two, never  
Lou is laughter, Lou is adventure  
He packs me, packs me  
Takes me. Oh dear, oh dear ...  
Wasn't boring no  
But yes, it will pass  
Currants are not forever**

## 17.Speak

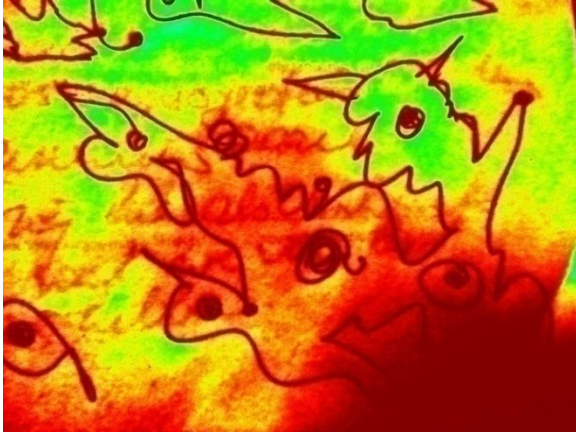
*for Andrey, Katya, Lyubov, Mascha, Mischa,  
Olesya, Olga, Sascha, Tanya en Vladimir*



As a child I did not speak  
Not really  
Or did I and stopped  
Because nobody listened  
Strange questions  
The problem was  
That nobody said  
What they wanted to say  
Not really I mean  
Even as a child I could feel it  
Unconsciously  
It is why I always was on garde  
And looking specially at my father  
Who was unpredictable  
What did he feel?  
Anger? Joy? Pain? Remorse?  
There is no way of knowing  
When we do not speak  
Taking our words seriously  
That's why you and I need each other  
By writing we connect with our own words  
By giving them breath and speaking them  
We connect with ourselves and each other

## **18. Je Buik Voelen - Tuiskom by jousef (Afrikaans)**

*Vertaling Irize Loots*



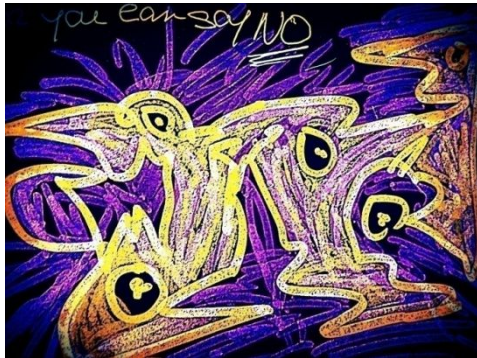
**Thuis bij jezelf**

**Door je handen op je buik te leggen  
Hem of haar naar binnen te duwen  
Mee te bewegen als je buik weer omhoog komt  
Je buik bol te maken  
Mee te bewegen met je handen  
als je buik weer ontspant  
Het gebeurt alleen als je het doet  
Het gebeurt niet  
Als je leest wat er staat,  
denkt, o ja, dat herken ik wel  
en verder geen actie onderneemt  
Als je na vijf maal in en uit  
Met je handen gevouwen op je buik  
voelt wat er zich onder je handen afspeelt  
Gaat je binnenkachel branden**

### **Tuiskom by jousef**

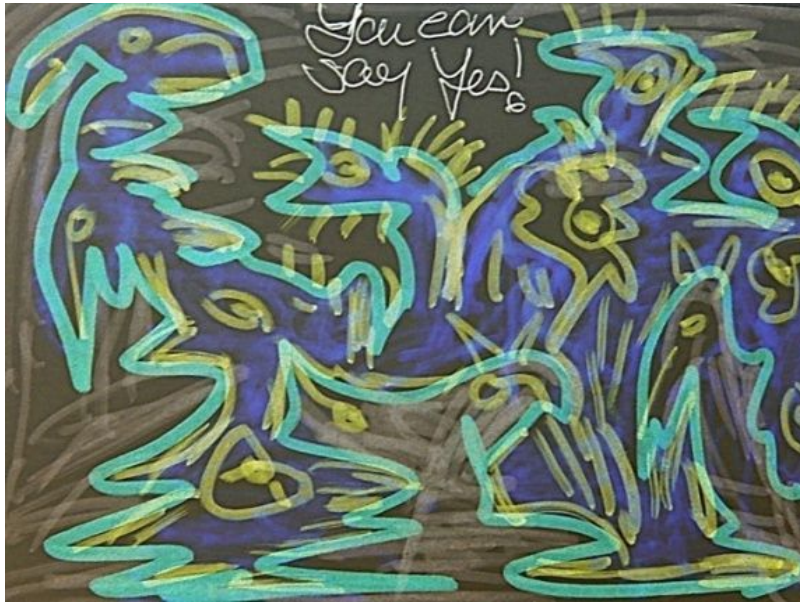
**Jy kom tuis by jousef  
Deur jou hande op jou maag te plaas.  
Druk jou maag dan in  
En laat jou hande saambeweeg wanneer jou maag weer opkom.  
Laat jou maag 'n bult maak  
En beweeg dan met jou hande  
as jou maag weer ontspan.  
Dit gebeur net as jy dit so doen  
Dit gebeur nie  
As jy net lees wat daar staan nie  
Of as jy dink, o ja, ek verstaan dit nie  
en moenie iets anders doen nie.  
As jy na vyf keer in en uit beweeg het  
Met jou hande so op jou maag gevou,  
kan jy voel wat onder jou hande gebeur.  
Jou innerlike stofie sal begin brand**

## 19.Hoe is het met u?



Hoe is het met u, vraagt een meisjesstem, als ik de telefoon oppak.  
Ik probeer te horen wie zij is. Heb geen idee. Denk: wat wil ze me verkopen?  
Zeg: wat gaat jou dat aan? Zij: ik ben menselijk. Ik : o, nou ,  
daar zit ik niet op te wachten. Gooi de haak neer. Ze belt weer.  
Ik hoor haar *Mevrouw Van Wijk* roepen. Ik verbreek de verbinding  
en leg de haak naast het toestel. Zo, kan ik weer doorgaan met waar ik  
mee bezig was: een tekst maken over 'Krenten in een Saaie Pap'.  
Gevolg: ik blijf achter met een nare smaak.  
Kon ik niet wat vriendelijker zijn? Zij doet gewoon haar werk.  
Wat dat werk ook mag zijn. Misschien was het haar bedoeling  
een Krent in mijn Saaie Pap te zijn. Maar het idee dat iemand belt  
met de vraag Hoe het met mij is, terwijl ik geen idee heb wie zij is,  
overschrijdt een grens. Mijn wantrouwen gaat over *Energietussenpersonen*  
die me regelmatig bellen omdat ik lid van de KvK ben.  
Wat ik niet weet maar wat ook kan is dat ze me belde als Goeddoener  
die bejaarden zoals ik bellen om hen uit hun eenzaamheid te redden.  
Heb ik al helemaal geen behoefte aan. Hoe dan ook, bedacht ik  
dat ik het wel fijn zou vinden als ik gebeld werd door iemand  
van wie ik hou die mij zou vragen hoe het met mij gaat.  
Terwijl ik dit zit te schrijven wordt er gebeld. Een meneer met een pakje.  
Kan, ik heb een slaapbank besteld die vandaag bezorgd kan worden.  
Een pakje? Het gaat wel om een slaapbank?  
De meneer komt boven met een licht plat pak?  
Is dit een slaapbank vraag ik. We kijken op de verpakking:  
*Sofa Bed French Arms Suede* staat er op.  
Dus het zal wel goed zijn besluiten hij en ik. Ik ga weer tikken.  
Vijf minuten later belt Monique: hoe het met mij is?  
Ja, het is goed, je belt als geroepen. Ik had behoefte aan je  
belangstelling en er is net een slaapbank bezorgd  
en jij weet hoe dingen in elkaar passen.  
Ze komt, mocht ze nodig zijn. Ik maak het pak open  
en wat ik dacht klopt: het is alleen de zitting.  
En waar ik al bang voor was niet de kleur van de foto.  
Er zit ook nog een naad los aan de zijkant.  
Voor ik de pc afsluit check ik mijn email.  
Mijn bestelling is verzonden en wordt in meerdere pakketten afgeleverd.  
Morgen een nieuwe dag, die alweer niet saai zal zijn.

## 19. How are you?



How are you, a girl's voice asks, when I pick up the phone.  
I'm trying to hear who she is. Have no idea. Think: what does she want to sell me?  
Say: what should you care about that? She: I'm human. I: oh, well,  
I'm not waiting for that. Lower the hook. She's calling again.  
I hear her call Mrs Van Wijk. I'm disconnecting and place the hook next to the device.  
So, I can continue with what I was doing again: create a text about  
'Currents in a Boring Porridge'. Result: I'm left with a nasty taste.  
Couldn't I be a little friendlier? She's just doing her job. Whatever that job may be.  
Maybe it was her intention to be a Current in my Boring Porridge?  
But the idea of someone calling with the question How it's with me,  
while I have no idea who she is, exceeds a limit.  
My mistrust is about Energy Intermediaries who call me regularly  
because I'm a member of the Chamber of Commerce.  
What I do not know but what can happen is that she called me as a Benefactor  
who want to save old people like me from their loneliness.  
I have no need for that either. Anyway, I guess I would like people I love  
to ask me how I'm doing. While I'm writing this the doorbell rings.  
A gentleman with a package. Is possible. I ordered a sleeping sofa  
that can be delivered today. A small package? Can it be a sofa bed?  
The gentleman comes upstairs with a light flat package?  
Is this a sofa bed I ask. We look what it says on it:  
Sofa Bed French Arms Suede. So it must be good he and I decide.  
I'm going back to typing. Five minutes later Monique calls: how are you?  
Yes, it's good, you're calling. I needed your interest and there is just a  
sofa bed delivered and you know how things fit together.  
She's coming, if she's needed. I'm opening the package and what I thought  
was right: it's just the seat. And what I already was afraid of : wrong color,  
not the color of the photo. There is also a seam loose on the side.  
Before I close of the PC, I check my email.  
My order has been shipped and will be delivered in multiple packages.  
Tomorrow a new day, which again will not be boring.

## 20. Being Contact

*Does my hand know it is not on its own?*



Being contact - I am contact - I am in contact  
In contact with what, with whom?  
Now I am in contact with my pen that is writing in my notebook  
My pen is in contact with my hand  
That is connected to my arm  
that is part of my whole body  
Does my hand know it is not on its own  
But part of a bigger whole that is guiding it  
If I let my hand do the writing  
Words differ from the ones that are directed by my head  
Head words are censored  
Hand words are guided, inspired  
Head words are connected with knowledge  
Hand words with intuition and soul  
We need both or all  
We need the head, the hand and the heart  
to give our soul a voice  
It is the dance between them  
that creates new words, new experiences, new experiments  
It is the dance that stimulates the body to let go  
of control and listen to the movement  
that is connected with the whole organism  
I am, you are, we are our complete bodies  
We can not ignore that we have a head  
A hand and a heart and much more  
All authentic in itself and busy to make contact  
with each other while being aware

## **21.En Buiten is het Feest – Dutch film**



**Binnen is het gedoe  
Binnen is de strijd  
Binnen is de dreiging, de onveiligheid  
Buiten wordt er gezongen, gedanst, vieren we feest  
Nemen we een drankje of een pil  
Om de binnen ellende te ontvluchten  
In wezen is het binnengebeuren  
De onderstroom waar de buitenonlusten uit voort komen  
Teksten maken, zingen, op het podium gaan staan helpt  
Helpt! Want wat blijkt is dat wat je zegt geen onzin is  
Maar de ruwe werkelijkheid die je niet alleen beleeft.  
Toch hou je je mond in de gesprekken  
Omdat je je schaamt en denkt: mijn schuld  
Niemand snapt me, niemand gelooft MIJ  
Ik was bij de voorvertoning van ‘En Buiten is het Feest’  
Een film van Jelle Nesna die inmiddels is uitkomgekomen.  
Het verhaal: gescheiden moeder, drie opgroeiende dochters  
plus een seks verslaafde stiefvader...  
Alleen het jongste zusje gaat niet voor de bijl  
Omdat haar grote zussen haar beschermen  
En dan moet je de feestende buitenwereld in...  
En houd je je mond over je gewonde binnenwereld  
Waardoor je hard overkomt  
En ‘men’ zich van je dreigt af te keren  
God zij dank zijn we bezig ‘de mond dicht cultuur’  
De rug toe te keren, maar dat gaat niet vanzelf.  
Het is ook gevaarlijk je kunt er op afgerekend worden.  
Geweldige film met een hartveroverende Georgina Verbaan**



## 22.Zo'n dag



**Omarmd worden door het zonnevuur volgens de Inner Child Card die ik trek  
En weten dat ik dit vandaag letterlijk kan laten gebeuren.  
Maar toen ik buiten kwam leek het daar niet op. Helaas te laat, dacht ik,  
zeker toen ik op de pont stond en de donkere wolken zag hangen boven het IJ.  
Maar surprise, surprise, ik loop naar Eye en hij breekt door...  
Tien hemelse minuten volgen als ik mezelf dwing op een van de banken  
te gaan zitten en het vuur te voelen. Ook de film 'Portrait d'une jeune fille en feu'  
Gaat dus over vuur, ander vuur maar toch... Het vuur wordt ontstoken  
in de schilderess als ze naar haar model kijkt: het jonge meisje dat in brand staat.  
Of is het de kunstenaar zelf die brandt? Hoe dan ook houdt de brand stand  
tijdens de poseer sessies maar dan moet het portret ter keuring naar de jongeman  
in Milaan die op zijn bruid wacht. Gelukkig vinden zowel model als kunstenaar  
het eerste portret niet goed genoeg, te gekunsteld. En dan volgt er een tweede kans  
die pas echt de passie tussen de twee vrouwen tot leven brengt. Het toeval wil dat ik  
precies op deze dag bezig ben het hoofdstuk in mijn boek De Beleving Schrijven  
te corrigeren dat gaat over mijn intense vriendschap met A. Een vriendschap  
die begon in Londen toen we allebei 19 en au pair waren. Wat er tussen ons  
ontstond was zo natuurlijk. We stonden samen op de drempel van het Grote Leven.  
Genoten van de City wereld waarin we terecht waren gekomen. Eenmaal in de week  
op onze vrije dag gingen we Londen in waar de films, het toneel, de revues, musea,  
musicals ons wachtten. Op de achtergrond speelden onze liefdes voor de mannen.  
Mijn vuur, mijn passie was daar, zij had daar iets minder last van  
hoewel het anders werd toen we een Russische schilder tegenkwamen  
die zich tot haar aangetrokken voelde. Toen had ik geen enkel vermoeden  
dat haar vuur in wezen voor mij brandde. Dat bekende ze me pas jaren later,  
toen we elkaar al lang kwijt waren. Het was het Punt waar we nooit overheen zijn  
gekomen. Het Punt was niet bespreekbaar, te pijnlijk zowel voor mij als voor haar!  
In de film ziet de kunstenaar haar liefde nog eenmaal terug in de Opera.  
Ze zit alleen in een loge en ziet niet hoe er naar haar wordt gekeken.  
Wij als toeschouwers zien wel een minuut lang hoe haar gezicht zich  
in allerlei bochten wringt. De eenzaamheid die ze uitstraalt onder haar prachtige  
robe is aangrijpend. Als ik aan A. denk, besef ik dat ik steeds weer degene  
ben die contact probeert te maken en zij houdt af.  
Te pijnlijk, niet voor herhaling vatbaar!**

## **22. Just a Day!**



**Be embraced by the solar fire according to the Inner Child Card I draw and know that I can literally make this happen today. But when I got outside, it did not look like that. Unfortunately too late, I thought, especially when I was standing on the ferry and the dark clouds seemed to hang above the river IJ. But surprise, surprise, I'm walking to Eye and he breaks through... Ten heavenly minutes follow as I force myself to sit on one of the benches and feel the fire of the sunlight. Also the film 'Portrait of a young girl in a fire' is about fire, other fire but anyway... The fire is ignited in the painter when she looks at her model: the young girl on fire. Or is it the artist herself who burns? However, the fire persists during the posing sessions. But then the portrait must be examined by the young man in Milan waiting for his bride. But as well the model as the artist think the first portrait is not good enough, too artificial. Then there is a second chance which only really brings to life the passion between the two women. Coincidentally, I am exactly on this day correcting the chapter in my book 'The Experience of Writing' which is about my intense friendship with A. It started in London when we were both 19 and au pairs. What happened between us was so natural. We stood together on the threshold of the Great Life, enjoying the big City world we were in. Once a week on our day off we went into town to see the movies, go to the theater, the revues, museums, musicals. In the background played our loves for men. My fire, my passion was there, she suffered a little less from it although it was different when we met a Russian painter who felt attracted to her. Back then I had no idea that her fire was essentially burning for me. She did not tell me until years later, when we had lost each other since a long time. It was the Point we never crossed. The Point was not negotiable, too painful for both me and her! In the film, the artist sees her love back just once in the Opera. She's alone in a lodge and does not see who is looking at her. We as spectators do see for a minute how her face twists in all sorts of curves. We see the touching loneliness she radiates under her beautiful robe. When I think of A., I realize that I'm always the one trying to make contact and she holds it of. Too painful, not susceptible to recurrence!**

## 23.De Grote Sprong – een jaar geleden



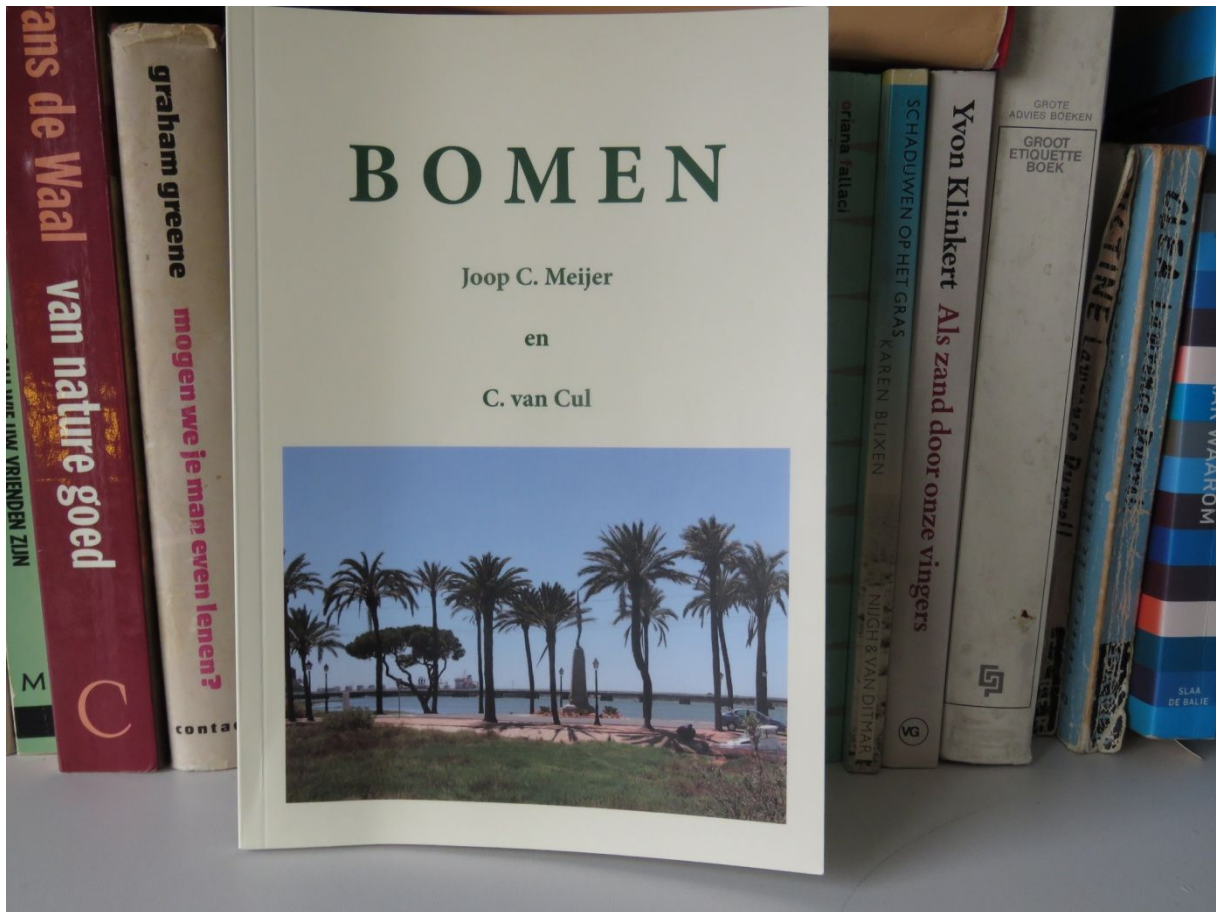
83 geworden...

Als na het feest de gasten weer naar huis zijn gegaan  
Ben ik achter gebleven en voel me zeer voldaan  
Mijn thuis is in een tuin veranderd, een tuin uit liefde gegroeid  
Ik heb cadeaus uit verwachte en onverwachte hoeken gekregen  
Cadeaus die kleur geven aan mijn leven  
Cadeaus die me ook de middelen leveren  
Om dat te doen wat ik te doen heb: mijn boek de Beleving Schrijven  
De wereld in te sturen door het te laten herdrukken  
En het op bol.com te zetten! De schrik slaat me om het hart  
Durf ik dat, ben ik er klaar voor? Ik kan nu niet meer terug  
Jullie giften kunnen mijn belofte waar maken  
De Grote Sprong in het diepe water volgt  
Deze Grote Sprong is wel een dingetje, zoals dat tegenwoordig heet  
Een dingetje want zo moedig ben ik niet  
Ik doe wel alsof...maar ik hou mijn adem in  
Hoop voor het beste en dan? Ach, we zullen zien, Tien.  
Zachtjes aan dan breekt het lijntje niet!  
Hoe dan ook ben ik nu blij met jullie  
En met jullie goede gaven!

28 oktober 2019 – foto Bas van Wijk

PS Een jaar later kan ik zeggen dat ik veel sprongen heb gedaan,  
maar mijn boek De Beleving Schrijven staat niet op bol.com.  
Wie weet komt het nog...

## 24. Bomen – een jaar geleden



Niet te geloven eind oktober en ik zit al een uurtje op een bank in de zon in het Flevopark; heb het nog niet koud  
Geniet van een ruwharige teckel die het druk heeft  
Met rondjes draaien door het gras, waar hij de bal kan vinden  
Die voor hem werd gegooid of geuren die hem op een spoor zetten  
Intussen lees ik Bomen. Het boek dat mijn neef Joop C. Meijer maakte van foto's van magistrale bomen en de columns die hij ooit onder het Pseudoniem C. van Cul op zijn blog zette. Een combinatie die onverwacht in mijn schoot is gevallen.  
Dus zit ik hier en lees hoe mijn neef zijn dagelijkse gedachten en belevenissen woorden geeft. Door de foto's van zijn bomen kijk ik nu nog beter dan ik al deed naar de bomen om mij heen.  
Zijn stukje maken me bewust van een zelfde soort nieuwsgierigheid die we delen als het om film en toneel gaat.  
En wat muziek betreft zitten we nog meer op één lijn: Klezmer, ja doet u mij maar meer. Opera, tja, opera...  
Ineens dringt tot me door dat Bomen niet alleen een zelfstandig naamwoord maar ook een werkwoord is. Er zijn Bomen en we kunnen Bomen...  
Wat een rijke middag!

29 oktober 2019

## 25. De Liefhebbers – een jaar later



*The cast of this Dutch film about a family struggling with the father losing his memory*

De Liefhebbers gezien; In de hoofdrol Jeroen Krabbé als pater familias die bezig is zijn geheugen te verliezen Jan Liefhebber heeft duidelijk besloten de controle te houden Zoals hij altijd gedaan heeft. Hij weet wat hij wil en zo zal het gaan Hoopt hij, denkt hij tegen beter weten in. Zijn vrouw houdt haar mond. Kinderen – 2 zonen, 2 dochters – zijn boos als ze het een jaar later wel horen. Zoals normaal zit ieder kind in zijn of haar eigen bubbel/crisis. Ze hebben in wezen weinig tijd voor de sores van hun ouders. Maar als pa op een avond ongelukkig de auto pakt en in het ziekenhuis belandt wordt alles anders. Om en aan het bed gaat gevoel de hoofdtoon voeren. Zelfs voor de zieke vader... Uiteindelijk kan toch het familieportret worden gemaakt als de familie samen komt in een huis op een Waddeneiland, zoals de moeder hoopte dat gebeuren zou.

Ik heb genoten van de toon en het tempo  
En het Nederlands dat niet gemaakt maar echt klinkt...  
Net als in het gewone leven luistert niemand naar iemand  
En toch wordt er gecommuniceerd blijkt...  
Familie blijft nu eenmaal familie  
Broers en zussen hebben aan een half woord genoeg  
Om hun – oorspronkelijke – rollen in te nemen.  
Heerlijke film waar ik blij uitkwam...

6 november 2019

## 26. Good Enough? – Photo Lyubov Nadezhkina



**Am I good enough as I am  
or should I listen to this critical voice inside  
that is also me, telling  
I am too old now to be looked at?  
While in a Zoom meeting  
I look at myself on the screen  
and know and see  
yes I am old  
but I am still interesting enough  
to be present.  
Actually my age gives me  
an extra bonus.  
I feel resistance  
I do not want to write  
About being good enough  
I know I am part of the Creation  
And I believe that the Creation  
Is good enough in itself.  
So good that it is not up to me  
to criticize It nor criticize me...**

## 27.Spoken Words in de Melkweg – een jaar geleden



's Avonds half elf wachtend op het AOV in het Café van de Melkweg boven  
waar ik luisterde naar de kunstenaars in Babs' Woord Salon  
Ik had het gevoel dat ik hierheen MOEST, dit zou wel eens kunnen zijn  
Waar ik naar op zoek ben, een plek waar ik met mijn woorden  
Gehoord kan worden. Een plek met mensen bij wie ik hoor?  
Het zou kunnen. Daar moet ik dan wel iets voor doen!  
Maar wat dan? Ik vond het goed wat ik hoorde.  
Niet verrassend maar toch... Verwachtingen te hoog?  
Niet te hoog maar ik geloof dat ik meer gevoel had verwacht dan ik kreeg  
Dat kreeg ik wel toen ik met de vluchtelingen in Lolaland optrad

En toen kwam Chris en maakte me aan het lachen  
Hij was met twee vrienden naar een Rockconcert beneden geweest  
Tja, ik was nu eenmaal in de Melkweg.  
Chris zag me schrijven en dat is hij aan het leren dus...een collega  
Ik was blij dat er iemand tegen me sprak.  
Ik had me natuurlijk onder het Bab's publiek kunnen mengen  
maar dat deed ik niet. Er is iets wat me tegenhoudt  
Wat dan? Ik heb geen zin in gezellig napraten  
Ik wil het echt over iets hebben. Was niet de plek, dat doe je niet...  
Denk ik tenminste, maar Chris kwam met zijn vrienden  
Was ik echt 83. Ja, ik werk nog altijd met jonge mensen  
en dat houdt mij ook jong. Dus wij hebben u jong gehouden?  
Ja, precies. Wie was ik dan? Kaart gegeven met info over m'n website.  
Vanmorgen kreeg ik een mail van Chris  
Vandaag of morgen gaan we samen aan het werk..  
Een topavond dus. Helemaal toen de AOV chauffeur zich meldde.  
Hij stond op de Leidsegracht. Een paar minuten alleen door het donker  
en ik werd keurig naar huis gebracht. Topavond met gelukkige afloop

## 27. Spoken words in a Popmusic Temple



In the evening at half past ten in the Café upstairs of Popmusic Temple the Melkweg waiting for the taxi to pick me up  
I listened to the artists in Babs' Word Salon  
I felt I HAD to come here, this could be where I'm looking for,  
a place where I can be heard with my own words.  
A place with people I belong to? Maybe? I have to find out!  
But what then? I liked what I heard. Not surprising but still...  
Expectations too high? Not too high but I believe I expected  
more feeling than I got. Feelings I did get when I performed  
with the refugees in Lolaland.

And then Chris came and made me laugh  
He had been downstairs with two friends to a Rock concert  
Chris saw me write and he's learning so... a colleague?  
I was glad someone spoke to me.  
Of course, I could have mixed with Bab's audience  
but I did not. There's something holding me back  
What then? I do not feel like talking sociably  
I really want to talk about something. Was not the place, you do not...  
I guess at least, but Chris came with his friends  
Was I really 83. Yes, I still work with young people  
and that keeps me young too. So we kept you young?  
Yes, exactly. Who was I then? Card given with info about my website.  
This morning I received an email from Chris  
Today or tomorrow we go to work together ..  
So a great evening. Especially when the taxidriver showed up.  
He was standing around the corner on a canal.  
I needed just a few minutes alone through the dark  
and I was neatly brought home. Top evening with happy ending



## 28. Identified as White



**In this international Group we identify ourselves as White  
What do we have in common?**

**White people originate in the Middle East, North Africa and Europe.**

**The questions I/we struggle with is:**

**should we feel guilty because we are white?**

**Should we have the power because we are white?**

**Should we feel we belong – where? – because we are white?**

**Should we feel proud because we are white?**

**My answers are: no, no, no, no!**

**What is it I should feel then?**

**I feel I am okay even though I am white and part of people who discriminate,  
murder, suppress not only in the past but still do.**

**I know they did and do more than that but that is not what this Group is about.**

**That's why I wonder what it is that brings me to this Group.**

**I want to belong but do I?**

**Yes and No as always.**

**Belonging is not just about color.**

**It is about feelings! It is a process. It comes and it goes...**

## 29. Time to Wake Up



**It is time to wake up!  
I thought I woke up longtime ago  
But I must have fallen asleep in the meantime  
To be awake we have to be aware every minute  
of the day and of the night  
When we think things that look pretty badly  
Will work out fine because there is an election  
Or some other choice or event or ???  
We do not realize that the undercurrent does not change  
when there is a new president or whatever.  
In the Undercurrent fear, angst is reigning  
And as long as we choose to follow this angst lead  
We won't be able to hear our own small voice  
That is in our core crying to be heard.  
Crying by let us feel the pain of living.  
The pain of not being able to love,  
to give and to receive compassion.  
I know this is true when I am in my safe space  
Behind my safe doors, but the moment I step out  
Into the World and meet or hear or see people  
Who are suffering without a clue about getting out**



**of their prison, their threatening situation, I freeze.  
I do not dare to say look at the clouds,  
feel the sun, feel the wind, see the water,  
feel the earth underneath your feet and know  
there is a bigger Love, a bigger Power you can trust.  
It all starts in your soul.  
That is where the seed is that can sprout  
if we water it with love instead of fear!**



### **30.Naar de supermarkt gaan...**



**Letterlijk naar buiten gaan in deze Coronatijd vraag moed en gewaarszijn.  
Ik betrapte mezelf er toch weer op, toen ik de supermarkt in wilde  
dat mijn mondkapje nog in mijn tas zat.  
Normaal zet ik het op voor ik mijn deur uitstap en de galerij betreed,  
waar ik burens tegen kan komen en vervolgens de lift in ga  
waar ik heel bewust ben van gevaren die nog rond kunnen vliegen.  
Maar zo was het niet vandaag. Deze dag was ik bewust bezig  
met boodschappen moeten doen voor het te druk wordt.  
Boodschappen vooral voor mijn kater Charlie  
die alles wat ik voor hem in huis had op had.  
Dus boodschappenkar mee, plus een vuilniszak vol kattenbakafval,  
juiste jas, juiste sjaal, muts, schone sleutels...  
In mijn achterhoofd speelt de gedachte aan collega dichter Tonny  
die C had en met wie het beter ging en toen er ineens niet meer was.  
Onverdraaglijk! Kan niet uitstaan dat dit kan gebeuren. Nu.  
Ook met mij dus en zeker als ik niet oppas en geen afstand hou  
en geen kapje opzet. In de supermarkt wacht me een verrassing.  
Waar ik bang voor was zijn hordes scholieren...  
Maar Deen heeft besloten dat jongeren tussen half elf en half twee  
niet welkom zijn. Een simpel besluit dat mij ruimte geeft om adem te halen  
en niet zo bang voor boodschappen doen.  
Ik ben niet de enige die voor mij zorgt, ook Deen voelt zich  
verantwoordelijk en neemt meer maatregelen dan vereist.**

### 30. Na die supermark gaan ...



**Om na buite te gaan in hierdie Coronatyd vra letterlik moed en 'n gerigte bewussyn. Ek het myself weer 'n keer daarop betrap toe ek by die supermark in wou gaan dat mijn masker nog in my skouertas was.**

**Normaalweg sou ek nie by my deur uitgestap het en die woonstel se gallery betree het waar ek my bure tee kon kom nie en dan sou nie boonop maskerloos by die huisbak ingaan nie want ek is baie bewus van die gevare wat nog rond kan vlieg.**

**Maar dit was nie vandag so nie. Op hierdie dag was ek net bewus daarvan dat ek inkopies moes doen voor dit te besig sou word in die winkel.**

**Veral vir my mannetjies kat Charlie en alles wat ek nog vir hom in my huis gehad het (of juis nog moes koop), het my besig gehou. Ek moes die winkelkarretjie vir my inkopies saamvat, plus 'n vuilgoedsak vol afval uit die kat se sandbak,**

**Die regte jas, beste serp, mussie op my kop, my sleutels ...**

**In mijn agterkop was ook gedagtes aan my kollega digter Tonny**

**Wat C gehad het en met wie dit beter gegaan het en toe skielik was sy nie meer daar nie.**

**Ek kan dit nie verdra nie! Ek kan dit nie vat dat dit kan gebeur nie. Nou.**

**Ook met my dus en seker as ek nie oppas en afstand hou en my masker opsit nie.**

**By die supermark wag daar 'n verrassing.**

**Waarvoor ek bang was, was dat daar hordes skoolkinders sou wees,**

**Maar die supermark, Deen, het besluit dat jongmense tussen half elf en half twee nie meer welkom is nie.**

**'n Eenvoudige besluit wat my ruimte gee om asem te haal en ek hoef nie meer so bang te wees om inkopies te doen nie.**

**Ek is nie die enigste een wat vir my sorg nie, ook die Deen voel verantwoordelik en neem meer maatreëls as wat van hulle verwag word.**

## **31. Dat Diepere Gevoel - That Deeper Longing** *Daily Things in the Light of a December afternoon Sun*

*NU! door Ad Stemerding: 'Blijf nu eens met open aandacht bij dat diepere gevoel. Misschien vind je de zoekgeraakte sleutel tussen de gewone dingen van de dag.'*

**Wat zijn de gewone dingen van de dag? De zon schijnt ik wil, moet naar buiten. Kan nauwelijks wachten. Heb geen tijd om dit experiment te doen. Geen tijd voor facebook NU. Geen tijd om te schrijven. Geen tijd te verliezen: naar buiten. Mag mijn camera mee? Ja! Mag Luukie mee? Ja! Zij willen ook naar buiten op deze dag in december met de kostbare zon!**

*NOW !: "Now stay with open attention with that deeper feeling. You may find the lost key among the ordinary things of the day. "*

**What are the ordinary things of the day? The sun is shining, I want to go outside. Can hardly wait. Don't have time to do this experiment. No time for facebook NOW. No time to write. No time to waste: go outside. Can I bring my camera? Yes! Can Luukie come along? Yes! They also want to go outside on this day in December with the precious sun!**





















*Op naar het Licht van 2021 – Let's go for the Light of 2021*