

*To C Magazine 6 Attention – Awareness – Aandacht*



## **Inhoud – Content- To C 6 Aandacht – Attention - Awareness**

*In this issue the Corona Crisis and the fact that we are Celebrating 75 years of Freedom capture our attention. How are we dealing with those circumstances? And what does all this have to do with our spiritual search for enlightenment on one hand and longing to be in contact with people on the other hand? As always writing has brought us closer to knowing who we really are and being outside using our senses connected us with the bigger picture of being human. I wish you as a reader a good journey with us.*

**1. Aren't we all children of war?**

**2. Awareness & Attention**

**3. Contemplation on a C-virus, its gifts and the pain within**

**4. 'n Nuwe dag: © Irize Loots**

**5. De Kroon – The Crown**

**6. Kracht uit Onheil - Power from Disaster**

**7. Sénégal – Atlantique**

**8. Ignorance is not Innocent**

**9. Versneld Proces- Accelerated Process**

**10. Words to Sing**

**11. Denk ik te veel? – Terug in de Tijd - Thinking too Much?**

**12. Moe van Mezelf – Tired of Me**

**13. Vrijheid Vieren – Celebrate Freedom**

**13. Vrijheid? – Freedom?**

**14. Remembering Grandpa – Eva-Anna White**

**15. Oorlog en Vrede – Irize Loots**

**17. Kinderen in de Oorlog**

**17. Lieve Kinderen van Nu**

**17. Telling Children about War**

**18. Het woord God - The word God**

**18. The word God - What is it about? - Irize Loots**

**19. Lege Stoel- Empty Chair**

**20. Really Special Risky Easter Sunday – Katya Kosheleva**

**21. Body Knows**

**22. Goed Genoeg? – Good Enough?**

**23. Break on through to the other side – Jet Willems**

**24. Ik sta in de zon en kijk - I stand in the Sun**

**25. Meer Buiten Schrijven – More Outside Writing**

**26. Ik bepaal mijn stemming - I decide the mood I am in**

**27. Energie Zijn – I am Energy**

**Back cover: 'Aandacht – Waar gaat het over?'**



**Beste Lezer, Dear Reader *for English please scroll down***

**Samen hebben we weer een ei gelegd: Het Aandacht ei  
Het ei dat ons bewust maakt van ons eigen vermogen om niet alleen  
Aandacht te geven, maar ook te ontvangen. Ineens is de tijd rijp  
Als oorlog- en crisiskinderen blijken we iets te zeggen te hebben  
waarnaar geluisterd wordt: Oorlog en crises gaan niet alleen over ellende en pijn  
Het gaat ook over wakker worden en alert zijn. Hé, hallo, het gaat om jou,  
om jouw verantwoordelijkheid, ook al heb je slechte voorbeelden gehad of nog  
Toch of juist dan heb je geleerd hoe je het beter niet kunt doen  
En als je dat eenmaal beseft, ligt de weg naar hoe dan wel open...  
Dit nummer van het To C Magazine  
barst van de inspiratie en de dieper-door-denkertjes...**

**How are you in this time of crisis? How do you feel being restricted?  
How is it for you that you cannot do your work the way you want to?  
How is it to live with the threat of a virus that can jump on you too?  
Do you dare to realize what is happening?  
Or do you rather close off to continue with your life  
that is already asking a lot more than normal?  
In this issue of the To C Magazine focusing on Attention  
Irizé Loots and I are sharing with you how we experience the challenges.  
It made us go deeper wondering about what the impact is on our souls.  
Are we growing because of the frustrations? Do we learn more about who we are?  
Intense adventures that open views we did not have before.  
I am so grateful that I already had created this magazine  
that keeps me going, no matter what...  
It also connected me better with Irize, Katya, Eva-Anna and with Jet  
Who share their own words and own images with me and with us.  
It seems we come closer to each other than ever.  
Not all the time but there are precious moments we do.  
And to know connecting is possible gives a feeling of trust  
living through this dangerous period of time.  
It is for this reason we reach out to you hoping you will not only  
receive but also join us. Together we can beat Fear and let Love win by  
giving Attention and being Aware.  
To practice being aware I go outside to use my senses  
and experience I am part of this wonderful World.  
Being able to do this is healing. Please do not hesitate and go for it.  
It is all there for free...**

***Tine van Wijk & Irize Loots***



## **1. Aren't we all Children of War?**



**We gave birth  
Yet again to another child  
Before the child is born  
It lies within the womb of the mother  
The creation of Life  
Like an egg in the nest of the bird  
Eggs are different  
Some are speckled, some white, some blue  
Depending on the bird**

**We call our creation, our egg  
In this publication of the To C Magazine  
Attention  
Because it is the egg that makes us aware  
Of our own capacity, our own ability  
To not only give Attention  
But to receive Attention**

**The time is now  
The time is ripe and ready  
For this egg  
To crack and break open  
Into life  
For this child  
To be born, to see the light  
Outside the womb  
Into life**

As war children, and children of crisis  
It seems we all have something to say  
That is worth listening to:  
War is not only about pain and suffering  
But also about waking up, and being alert  
Just like giving birth is not a simple, easy process  
But though it may be a painful process  
It is out of the birthing process that New Life  
Becomes  
Just like the egg that cracks open  
To expose the baby bird  
That can one day soar through the skies  
Because it was once small and vulnerable

Becoming  
This egg, our egg  
The one we here call Attention  
Allows that to happen  
Becoming  
Is about you and me  
It is not just about us as writers here  
Or us as individuals here sharing our stories  
Becoming  
Is taking responsibility  
Responsibility for life  
Is mine, is yours, is ours  
Even if we had bad examples  
Even if there are still bad examples around us  
Of irresponsible others  
Even *then* we can learn from *them*  
Even if the lesson is how *not* to do it  
We learn

Once we understand that  
The road to becoming  
The skies for soaring  
Life  
Is possible  
(Perhaps only possible)  
If we dare

This Attention-publication  
Bursts with inspiration  
And ways-to-think a little further  
Because we dare feel, experience, look, write, share  
Attention

Irize Loots

## **2.Awareness and Attention – *Tine van Wijk***



**Attention cannot live without Awareness**

**I am sitting outside in the sun on a Sunday afternoon**

**I am restricted because of the Corona virus**

**Nevertheless I feel complete freedom while sitting here in the moment**

**People are moving around me**

**They walk, they cycle, they talk, they seem to be alright, just as I am**

**Although we have to keep a distance, I am more aware of them than usual**

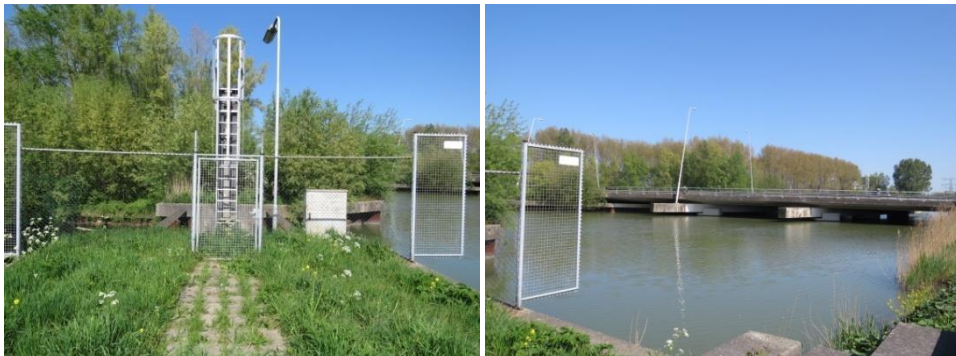
**It is because I need to be aware of the danger**

**I need to give attention to know what is happening around me**

**It is like an exercise that in normal circumstances**

**Could serve to make the world a better place**

**Because we have to take better care of each other and of ourselves**







**In this issue of the To C Magazine we focus on the importance  
of giving and receiving attention  
A way to practice like I am doing now is to sit in a place  
outside and enjoy the moment by looking,  
listening, feeling, smelling and tasting  
I sit in a place I would not choose normally  
But nevertheless I am becoming more happy, the more I am aware  
I smell the sweetness of the spring flowers  
I feel the sun on my back, I see the shadow of my hand moving  
in my notebook. I look at an iron Construction with a door  
leading to something alien. No idea what it is about  
I see a coot swimming, diving and heading for the reed  
I feel the wind getting colder and put my coat back on  
I take pictures to remember the beauty surrounding me  
while listening to the voices of the walkers on the bridge  
The sounds of cars in the distance, the birds in the trees  
I see on the other side of the water chests that look like beehives  
A skater is on it's way to the bridge  
A jogger and cyclists with music are passing  
I feel that sweet smell again  
Hear a modest bird and the hoarse rhythmic sound of a coot  
I relax, the sounds of nature are overruling those of the cars  
And then the eternal sound of the cuckoo joins the choir**





**I turn around to go home, I feel the sun in my face now  
I become aware of what I turned my back to  
What I did not want to look at longer than necessary  
I wonder why. It is industry, it is about energy, light, warmth  
We could not do without it...  
Then I hear the sound of a rooster joining the concert of birds  
And know I am part of this bigger picture called the world**



**On the following pages it is also about people and about society.  
Together with Irize Loots, Katya Kosheleva, Jet Willems, Eva-Anna White en Gerritjue  
Nuisker I look and wonder about what is happening around us. We wonder about  
the C Crisis, about War and Peace, about being human and we  
enjoy the beauty that is surrounding us and the beauty we create  
ourselves by giving words, by taking pictures and by painting.  
The To C Magazine comes from our hearts it reaches out with  
the intention To C = To Connect with you!**

**Aandacht Trekken** – *for English scroll down please*  
*omdat we zelig en dus behoeftig zouden zijn*



*Liefde Overwint Angst*

Als ik lees wat ik heb geschreven de afgelopen weken  
dan bekruipt me een gevoel van twijfel.  
Is dit wat ik met jou wil delen?  
Het gaat veel over mij en over ons en mijn en ons proces  
in deze Coronatijd.  
Is wat ik doe ten enenmale verboden:  
aandacht trekken door 'zelig' te zijn?  
Zelig en dus behoeftig  
En als je dus behoeftig bent is Aandacht vragen  
geoorloofd? Min of meer dan.  
Het gaat ook nog om hoe.  
Het eerste boek dat ik publiceerde heet  
'Aandacht – Waar gaat het over?'  
Het is niet bepaald een bestseller geworden.  
Misschien omdat mijn stijl van schrijven  
ervaren wordt als Aandacht trekkerij  
Of misschien omdat ik het zelf te weinig  
Aandacht heb gegeven door het niet echt te promoten  
En misschien was het of was ik nog niet rijp  
om de publiciteit te zoeken...  
Als Gestalt therapeut is een van de belangrijkste  
kwaliteiten waar ik mijn cliënten bewust van wil maken  
Aandacht Geven - en net zo belangrijk – Aandacht Ontvangen  
Door dertig jaar lang geluisterd te hebben naar vrouwen





*Aandacht Geven = Aandacht Ontvangen*

en mannen die naar me toe kwamen, heb ik echt  
leren luisteren door niet alleen de woorden te horen  
Maar ook de toon van hun stem en door te zien en te voelen  
hoe iemand tegenover mij zat.  
Zelfs dan was het niet altijd helder waar iemand  
mijn aandacht voor wilde. Vaak moesten we samen dieper  
graven om er achter te komen waar de pijn zat die aandacht nodig had.  
Het wonder was en is dat er op dat moment iets gebeurde  
dat het probleem oploste en ruimte maakte voor een nieuwe beleving.  
Wat ik daarvan heb geleerd is dat Aandacht bij ons zelf begint.  
Als we zelf geen tijd nemen voor onze irritaties of frustraties of pijn  
en ons afsluiten om niet te hoeven voelen, zullen we met  
een knagend gat van binnen moeten leven dat voortdurend  
om Aandacht blijft zeuren. Het is trouwens wel zo dat Aandacht  
niet hetzelfde is als advies of raad krijgen of hulp.  
Uit den boze is betutteld worden of betuttelen. Gaat altijd mis.  
Niemand wil betutteld worden, maar soms weten we niet beter.  
Door zo bezig te zijn met anderen, kwam ik nauwelijks toe aan  
mijn eigen pijn en mijn eigen proces serieus nemen.  
Natuurlijk ging ik op mijn beurt naar therapeuten en supervisors  
om mijn verhaal te doen en om gehoord en gezien te worden.  
Dat lukte zelden en dat was reden nummer 1 om te gaan schrijven.  
Het kon niet anders. Om te weten wie ik echt ben moest en  
moet ik er nog steeds voor gaan zitten en schrijven.  
Ik heb ontelbaar veel schriftjes vol geschreven  
Waar alleen ik zelf een boodschap aan heb.  
Ik deed het voor mij, had niemand verder last van...  
Hoefde ik ook niemand mee lastig te vallen  
Hoewel het even heeft geduurd voor dat tot me doordrong  
En toch wilde ik op een dag gelezen worden  
Ik begon te beseffen dat ik door te schrijven



*Het gaat om het avontuur van mens zijn*

Wijsheden op het spoor kwam die niet alleen voor mij  
Maar ook voor jou belangrijk zijn.  
Het gaat nu dus niet om Aandacht voor mij en mijn  
persoonlijk proces, maar om het avontuur van vrouw zijn,  
mens zijn, het avontuur waarin jij je mogelijk herkent.  
En als dat gebeurt, gebeurt er iets bijzonders:  
mijn woorden raken jou en verbinden jou met mij,  
waardoor jij en ik allebei weten dat we deel uitmaken  
van het Grote Geheel: een spirituele ervaring  
Jij en ik zijn niet gescheiden, jij en ik bestaan niet zelfstandig.  
Jij en ik kunnen niet zonder elkaar  
en niet zonder het Grote Geheel bestaan.  
Daarom hoop ik dat mijn woorden je een gevoel van thuiskomen  
zullen geven. Een gevoel van 'Hé, ik ben dus niet de enige  
die zo denkt of zo doet, ik ben dus niet alleen. Zij is ook zo!'  
Mijn eigen leermeesters zijn vooral door de woorden  
die ze schreven tot mij doorgedrongen.  
Het idee dat mijn kasten volstaan met hun woorden  
Stelt me gerust. Oké, als je het niet meer weet  
haal je een boek uit je kast, slaat het open  
en je vindt de voeding die je op dit moment nodig hebt.  
Dit keer ben ik zo vrij om mijn eigen boek 'Aandacht'  
uit de kast te pakken. Ik sla het open op pagina 117 en lees:





*'Angst voor Gekte – Zelfportret'*

*Zelfportret*

*Links de flamboyante. Rechts de leermeester*

*Links en rechts allebei opwindend*

*Links en rechts allebei barstend van energie*

*Op rechts de leermeester die al wel naar buiten mag of moet*

*De flamboyante op links niet,*

*de flamboyante dient binnen in mij te blijven*

*opdat ik niet al te gek zal overkomen.*

*Ik maak onbekend geluid en houd mij in*

*Ik maak bekend geluid en ga mee*

*Ik hoor vrouwelijk geluid en houd mijn mond*

*Ik hoor mannelijk geluid en pas me aan*

*Wie ben ik? Man? Vrouw? Mij Zelf?*

*Hoe kan ik mij naar buiten brengen,*

*hoe kan ik mijn angst voor Gekte,*

*voor niet Goed,*

*voor niet God overwinnen,*

*zodat ik mag worden wie ik ben.*

*Gek en Goed. Vrouw en Man. Wijs en Stom.*

## Fear for Attention



### *Love Overcomes Fear*

When I read what I've written in the past few weeks a sense of doubt creeps up on me. Is this what I want to share with you? It's all about me and my process in this Corona time. Is what I do absolutely forbidden: attract attention by being "pathetic"? Pathetic and therefore needy and if you are in need, asking for attention is allowed? More or less than. It's also about how. Asking for attention can be experienced as manipulation. The first book I published is titled "*Attention - What Is It About?*" It has not exactly become a bestseller. Maybe because my writing style is experienced as Attention drawing and manipulating? Or maybe because I did not give it enough attention myself by not really promoting it. And maybe I or it was not yet ripe to seek publicity... As a Gestalt therapist one of the most important qualities I want to make my clients aware of is Giving - and just as important - Receiving Attention By listening for more than thirty years to wo/ men who came to me I learned to listen by not just hearing the words but also the tone of their voice and by seeing and feeling how someone sat opposite me. Even then it was not always clear for what someone wanted my attention. Often we had to dig deeper together to find out where the pain was that needed attention. The miracle was and is that then something happened that solved the problem and made room for a new experience.





**What I learned from this is that Attention starts with yourself. If we don't take time for our irritations or frustrations or pain and we close ourselves off for not having to feel, we will have to live with a gnawing hole inside that keeps nagging for Attention. A problem can be that giving Attention is not the same as giving advice and giving support and help. Even worse is to patronize. Nobody wants to be patronized, but sometimes we don't know any better. By being so busy with others as a therapist, I hardly arrived taking my own pain and my own process seriously. Of course I in my turn went to therapists and supervisors to tell my story and to be heard and seen. It rarely worked and that was reason number 1 to start writing. There was no other way. To know who I really was I had to sit down and write. I have written countless notebooks full with words that only concern me. I did it for myself, no one else was bothered and I was and still am happy that I did not have to bother anyone with it. And yet one day I wanted to be read. I started to realize that I was writing about the adventure of being human. There is so much wisdoms I discovered by writing Wisdom that is not only important for me but also for you. My writing is not only about Attention for me and my personal process, it is about the adventure of being a woman, being human, adventures in which you may recognize yourself. And when you do, something special happens: my words touch you and connect you with me, so you and I both know we're part of the bigger picture. You and I are not separated, you and I do not exist independently.**

You and I can't live without each other, we are spiritually connected.  
That's why I hope my words give you a sense of coming home.  
A feeling of "Hey, I'm not the only one who thinks or acts like this,  
so I am not alone. She is like that too! "  
I found my own teachers mainly through the words they wrote.  
The idea that my bookcases are stuffed with their words reassures me.  
Okay, if you don't remember you take a book out, open it at random  
and you will find the nutrition you need right now.  
This time I feel free to choose my own book "Attention – What is it about?".  
I open it on page 117 and read:

*"Fear of Madness - Self Portrait"*



*Self-portrait*

*On the left the flamboyant. On the right the teacher  
Left and right both exciting  
Both left and right are bursting with energy  
On the right the teacher who may or may not already go outside  
The flamboyant on the left is not allowed  
the flamboyant must remain within me  
so that I will not look too crazy.  
I make unknown noise and hold back  
I make a familiar sound and come along  
I hear female sound and shut my mouth  
I hear masculine sound and adjust  
Who am I? Man? Woman? Myself?  
How can I bring myself out,  
how can I manage my fear of Madness,  
for not good, for not God,  
so that I can become who I am.  
Crazy and Good. Woman and man. Wise and Stupid*



### 3. Contemplation on a C-virus, its gifts and the pain within:

*Irize Loots*



8 April 2020

**So I write. Today I write to someone out there without name, from someone in me with a name. I promised myself this morning in my diary that today will be a writing day, but had to pull myself to the writer's chair, because the resistance is enormous.**

**Why you would wonder? What is it all about?**

**We are living in the 2020 COVID-19 time on the planet, all over the world, in different continents, in different countries, in different cities and in different homes. We are currently seemingly a separated whole.**

**I have tried for the last four weeks to enable myself to become still, very still within this whole, and to find my own voice amidst the storm. What if anything can I add to ease this pain, this horror, this gigantic enemy was my first question which did not come without a certain amount of anxiety and stress.**

**I sat down, tried to carry on with my life as if nothing mattered, tried to push down the fear of this pandemic. I then stopped watching the news for a moment, for a few days to calm down.**

**Then I started meditating on all that I have and all the gifts I can find. The gifts of gratefulness are a plenty – my thanks for all that I do have. My health, my wealth suddenly seemed too big a gift, a Gift I could almost not comprehend. One I have perhaps never quite seen the same way as I do now. I did not (and do not) want to lose**

**this gift, and again the thought of losing what is dear to me made me feel fragile, and a little fearful that I may.**

**I have appreciated life before. I most certainly did. But something said:**

**LOOK inside! And I looked and years and perhaps lifetimes of practice were set-in motion within, and the answer came to me clearly: it is not saving the world that is at stake, but saving me.**

**I was surprised by this answer, shocked even, but started re-reading this answer: it is not saving the world that is at stake, but saving me.**

**First I gathered the necessary information I needed to keep my health, the Survival Guide (if you will) against the virus with last year in its name, and this year as its gain. Some days I was stressed, and others not stressed. I had moments of despair, and moments of deep insight and knowledge. But there was wisdom beyond myself, beyond my knowing that I had to follow as if I was guided internally by a Lighthouse towards the shore.**

**The process didn't stay there though...**

**Into week two, I had further insight:**

**I realized that there is but one way forward for me – to take my focus off the world, off the suffering masses out there, and focus here where I can make a difference. Go within where I may find answers for myself.**

**I meditated through my work – though we were all working from home, we have courses online to follow; one of which was a Mindfulness meditation course. I felt guided to listen to what was at hand. The Italian colleague, Claudio, whom I have never met, sat in Milan (Italy) in his apartment behind his computer and spoke to the hundred or more online listening colleagues, who took part, and he guided us into Mindfulness practices – the *path into self* is what I would like to call it. He offered small practices, 20-minutes at a time, twice a day - ways to stay with breathing, focusing your attention and be still. It is really simple, yet takes practice. The gift was that it saved my life - simply because it brought me back to the quiet place residing inside me.**

**Into the third week I added yoga and music to be with myself, had more walks in nature or rests in my garden, and I followed other, longer meditations (another Zoom online course of three meditation nights offered all the way from South-Africa). These things all took me deeper into myself, and calmed me down even more. Most importantly it brought me to peace within. I slept better, and felt good.**

**And then... I wanted to shout it out... the answer is here! It is simple! I wanted to share it immediately, because it was so wonderfully simple, and yet so powerful. I tried share it with some people through video recordings I made for a few far-away friends on**



**YouTube. Very few came back to me with feedback or an understanding of what I was on about. Some did, and I am grateful for those.**

**Yet there were others that thought I have gone completely insane. Did I not watch the news? Do I not know how hard it is in Africa (or the rest of the world)? Am I stupid? They are dealing with stuff far more serious, they are dealing with *angst* and *survival*, and theirs is more serious than that which I have (had) to deal with... stuff I can possibly never imagine, they said!**

**I wanted to say... surely life is not only about how to survive! It is also about listening to the answers you have inside. You must tune into it...**

**I didn't say it.**

**One of my closest friends shot me down with words of discontent, told me in her way to shut up, told me to keep what I am doing to myself, because I have no idea what is going on...**

**It broke my heart. Luckily feelings are also allowed in meditation, and in silence. You can cry and shout, and you can calm the voices of uncertainty, but you have to tune out of the world and into your soul, the spirit within where your answers lie.**

**What must I do now? I felt a bit at a loss. Then I started writing:**

**Words are on paper to read.**

**Worlds are within to experience.**

**Sentences are broken to understand silence.  
Silence is broken to understand that which is out there again,  
but first I have to understand what is in here... again.**

**Then I realized it is okay to feel fragile... and this came to me:**

**I cannot, and never ever could save the world...**

**I could not when I was little, not during the trials and sufferings of apartheid, not for all the poverty and suffering I have seen every day in Africa (or for the pain in the rest of the world). Not then, and not now. For no one... I simply don't have answers for anyone other than myself.**

**All those years ago when I studied to be a therapist and learnt skills to aid anyone that needed my ears to listen, be of assistance where I could, when I could, I learnt that responsibility always remains your own.**

**So are my messages of inner-reflecting, finding answers and then writing them down now in the water because that is where it belongs to simply flow and go where it shall, where it wants to?**

**Yes. I must let it go. I must let it go! I must let it go!**

**And what then about my friend, and others, I wondered?**

**Her life and with that her inner peace, her equilibrium within or without is not my responsibility. It never was. It is hers.**

**I cannot possibly rescue her.**

**Perhaps a part of me though I should, despite years of work on myself.**

**That was my self-sabotage, but:**

**I had to see it now before I could come to my senses.**

**I had to acknowledge that the way to the Savior and the Victor is her own, not mine.**

**(I realized that I have written the last sentence once before in my life. I remember now that I did. It's good to be reminded of that.)**

**So, what did the virus and all that is viral bring me after four weeks, and what is the essence of today's answer (that came through writing mostly)?**

**Connection:  
to my inner world  
with nature  
with like-minded others  
is important to me.**

**Closure:  
if someone doesn't understand  
how I see this  
or have no need to go within  
to find answers**





**in the core of their soul's wisdom  
it is okay.**

**We are entitled to our own way in life!**

**This too is important:**

**I still love them – perhaps in a free, new way that will show itself over time.  
Ah, a Love without expectations.**

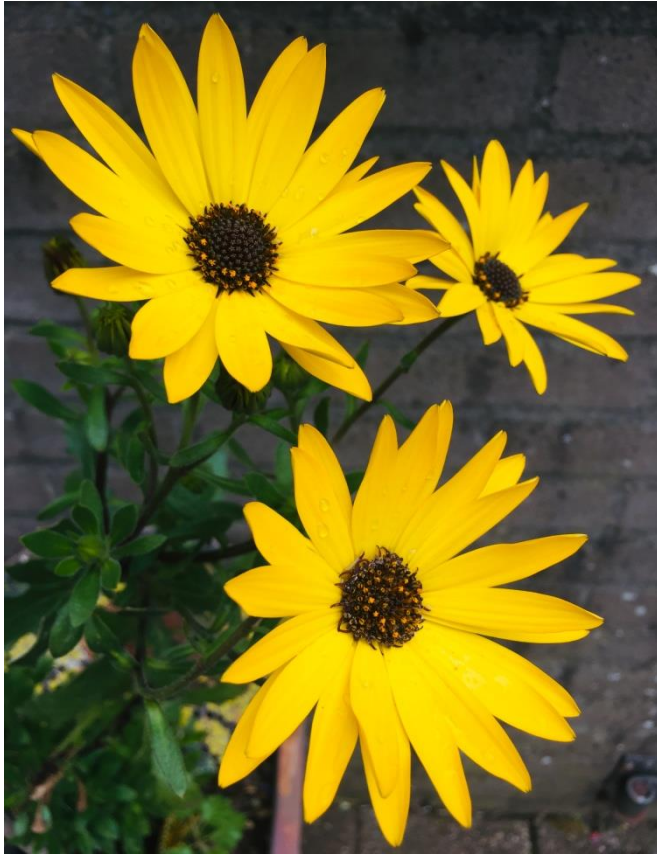
**Is that unconditional love? To be continued...**

**4..‘n Nuwe dag: © Irize Loots**  
*in haar eigen taal het Suid Afrikaans*



**Die Lente het gekom  
In my tuin staan alles in blom;  
Groeï en bloei die heeldag deur  
ryklik soos die son gekleur:  
Bloudruïfies en Vergeet-my-nietjies  
Gebroke hartjies en Madeliefies.**

**In die lug hang ‘n virus  
met sy eie naam  
wat my definitief dwing tot rus.  
Nie alleen of eensaam,  
maar by myself en die natuur  
neem ek met oë wat oopgaan  
ontvangs van hierdie stilte uur.**



**Eens saam was die isolasie verby;  
Nou is dit minder; kontak word vermei  
vir jou, vir my, vir julle, vir ons...**

**Terwyl die wêreld verlamd staan  
en harte dalk bons,  
is daar luistervoëls in my tuin  
en insekte wat tevrede, saggies gons.**

**Die vlieg se veraf baan  
met minder strepe deur die lug;  
sag en sagter elke geluid wat staan  
buitentoe gaan se seisoen is terug:  
by myself in die natuur,  
maar sou ek wou vlug,  
kan ek nou gelukkig net stil sit en net kyk  
na dit wat triomfantlik soos die Lente lyk!**



## 5.De Kroon – *for English please scroll down*



*Ik weet wel waar het over gaat...*

**Mijn oog valt op een schriftje met bloemetjes.  
Als ik het uit de kast haal blijkt het over de  
Workshop 'De Vrouw in haar Kracht' te gaan  
die ik in augustus 1990 deed bij Trees Deturck  
Een van mijn belangrijkste Gestaltdocenten.**

**Ik word nieuwsgierig en ga lezen.  
Het gaat over archetypen in de vorm van godinnen.  
Twintig jaar geleden was ik 63 en was ik al oud genoeg om  
tot archetype 'De Kroon' te horen die niet aan een godin is gekoppeld.  
Het idee was om in de groep van je Godin uit te wisselen:  
'Het voelt gek alleen in een groep te zitten, want ik ben  
kennelijk de oudste hier en de enige Kroon.  
De Kroon straalt iets uit van het eeuwige, het tijdloze.  
Als ik een groep ben, wat wil dat dan zeggen?  
Ik ben op een punt aangekomen dat ik weet. Punt.  
Ik weet en ik weet dat ik het jou niet kàn vertellen.  
Wat ik weet dat weet ik...  
Niemand anders weet wat ik weet.  
Dat wil niet zeggen dat ik het beter weet.  
Ik weet en ik moet oppassen dat ik me daarin niet eenzaam**



**of alleen maak. Dat hoeft niet.**

**Dat ben ik ook niet in het 'normale' leven.**

**Ik weet, maar wat ik niet weet is of ik moet kiezen  
tussen het alleen afmaken of met z'n tweeën.**

**Ik weet niet hoe essentieel dat is.**

**Ik weet wel waar het over gaat en dat is VERLICHT worden.**

**Als ik het zo neer zet, krijg ik lachkriebels.**

**Ik weet dat ik VERLICHT wil worden en dat is  
èn serieuze business èn lachen.**

**Lachen om het kneuterige, het bombastische,  
het dramatische van het leven.**

**Het is huilen, huilen om de schoonheid, de simpelheid.**

**Ik heb niet zoveel woorden meer nodig,  
ik leer naar mijn lijf, naar mijn binnenwereld luisteren  
en hoef 'slechts' wat bij te sturen.**

**Mijn project is het daadwerkelijk ontwikkelen  
van mijn Liefde en ik weet dat ik daarbij van buiten af  
word geholpen. Iedere dag krijg ik tekens  
dat ik op het goede spoor zit.**

**Hele banale tekens, maar ik krijg ze en ik aarzel  
om daarmee naar buiten te komen.**

**Aarzel omdat dit heiligschennis zou kunnen zijn.**

**Misschien word ik gestraft of voor gek aangezien.**

**En terwijl ik dit neer schrijf weet ik dat het onzin ideeën zijn.**

**Natuurlijk word ik niet 'gestraft' en natuurlijk  
word ik gek gevonden. Zo is het gewoon.'**

**PS Het is nu 2020 en Verlicht ben ik nog steeds niet,  
maar... ik voel me wel een stuk lichter dan toen!**



## 5.The Crown



*I know what it is about ...*

My eyes fall on a notebook with flowers.  
When I take it out of the bookcase  
it turns out to be about the Workshop "The Woman in her Strength"  
which I did in August 1990 with Trees Deturck  
One of my main Gestalt teachers.  
I become curious and read.  
It is about archetypes in the form of goddesses.  
Twenty years ago I was 63 and old enough  
to belong with the archetype "The Crown"  
that is not linked to a goddess.  
The idea was to exchange in your Goddess group:  
"It feels crazy to be alone in a group,  
because I am apparently the oldest here and the only Crown.  
The Crown radiates something of the eternal, the timeless.  
If I am a group, what does that mean?  
I have reached a point that I know. Period.  
I know and I know I can't tell you.  
What I know I know ... No one else knows what I know.  
That's not to say I know better.  
I know and I have to be careful not to get isolated in this or lonely.



*That is serious business and a laugh*

**That's not necessary. I am not in "normal" life either.  
I know, but what I don't know is whether to choose  
between finishing alone or in a pair.  
I don't know how essential that is.  
I know what it is about and that is to become ENLIGHTENED.  
If I put it like this, I get jitters. I know I want to be ENLIGHTENED  
and that is serious business and a laugh.  
Laughing at the bombastic, the dramatic side of life.  
It is crying, crying for the beauty, the simplicity.  
I don't need so many words anymore.  
I learn to listen to my body, to my inner world and  
"only" need to make adjustments.  
My project is actually developing my Love  
and I know that I do it with support from the outside.  
I get signs every day I'm on the right track.  
Very banal signs, but I get them and I hesitate  
to be open about that. I hesitate because this could be sacrilege.  
Maybe I'll be punished or taken for a fool.  
And as I write this down I know this are nonsense ideas.  
Of course I am not "punished" and of course I am found crazy.  
That's just the way it is. "**

**PS It is now 2020 and I am still not enlightened.  
But... I do feel a lot lighter than I felt then!**



## 6.Kracht uit Onheil - Power from Disaster



Woorden om te zingen, te dansen, om mee te spelen...  
Words to sing, to dance, to whisper, to play with...

### Kracht uit Onheil - Power from Disaster

*Onheil op je Pad – Disaster on your Path*  
*Laat je niet – Do not go down*  
*Op je Kop Zitten*  
*Maar put juist – Get your Power*  
*Daaruit je Kracht – Right from Disaster*



## 7.Sénégal – Atlantique *Dutch*



*Ada in de film Atlantique van Mati Diop*

Geschreven op 10 maart in Eye na het zien van de film Atlantique

Ik was even terug in Sénégal jaren '70  
Samen met mijn man en een journalist van Elsevier  
Helemaal begrepen heb ik het liefdesverhaal van de film niet  
Tenzij het leven doorgaat in de droom  
Veel veranderd qua mysterie is er geloof ik niet.  
De maraboe – vermomd al imam – speelt nog altijd  
de rol van regisseur als het gaat over in de greep van de angst zijn  
Mannen doen in dit geval niet onder voor de vrouwen  
Als ze als bouwvakkers niet worden betaald  
Vluchten ze in een gammel bootje de oceaan op  
Maar de vrouwen pikken het niet  
Zij zijn het die opkomen voor het achterstallige loon  
De onmenselijke baas krijgt de keus:  
Of hij betaalt alsnog of ze zetten zijn toren in brand  
De hoofdrol is voor Ada die Nee zegt tegen haar rijke aanbieder/onderdrukker  
En Ja tegen haar grote liefde die met het bootje in de oceaan is verdwenen  
Maar in haar droom? weer opduikt  
Dan gaat het leven in de bouwput van Dakar weer zijn gewone gang  
De film heet niet voor niks 'Atlantique',  
de oceaan geeft en neemt steeds weer...



*De plantages van Bud Sénégal in de jaren '70 hadden helaas geen lang leven*

#### **Nagedachten**

**Sénégal en vooral de bevolking zien geeft me**

**Een gevoel van heimwee naar een tijd die voorbij is**

**Sénégal bracht het beste in mijn man en ook in mij naar boven**

**Het was een van de *stepping stones* in het moeras van ons huwelijk  
waarin we ieder moment voorgoed ten onder konden gaan**

**De wanhoop was binnenshuis**

**Zo gauw we de deur uit waren en landsgrenzen over gingen  
stak saamhorigheid de kop op.**

**Hij en ik koesterden een zelfde soort nieuwsgierigheid  
naar het leven, naar de wereld. Een zelfde soort verontwaardiging.**

**Waarschijnlijk overgehouden aan onze oorlogstijd als kinderen.**

**Ik weet nog steeds niet waarom hij noch ik onze blinde vlekken,  
die we op elkaar projecteerden, zelfs na vijf jaar samen in therapie  
niet konden doorzien.**

**Het is waarom er nog steeds genoeg werk aan mijn winkel is.**

*Bud Sénégal was een ambitieus project in de jaren zeventig.*

*Kees Jansen verzorgde met grote passie de public relations*

*Toeval wil dat ik gisteren, 7 mei, naar het programma 'Dominee*

*of Koopman' de aflevering over Sénégal keek. Tot mijn grote*

*verrassing zag ik dat er grote plantages zijn aangelegd,*

*omdat ze nu zelf ontdekt hebben dat er water in de grond zit dat  
beheerst kan worden...*

## 8. Ignorance is not Innocent - *English*



Today, April 7, I finished To C Magazine 5  
about Nourishment and not only about it, it is Nourishment  
No doubt about it. Creating it was and is the main Nourishment  
that keeps me going. Crisis or no Crisis. I am so grateful that I can do IT!  
Grateful for what Life has offered me so far.  
By getting older, I am getting wiser indeed  
I recognize sooner where the love is that inspires the soul  
And where the ignorance that can poison the mind  
Ignorance at first sight makes me think of a child that is innocent.  
But the ignorance I am talking about here is different.  
It is about greediness that makes people anxious  
Because they are afraid they will not have enough to survive.  
Not enough money, not enough food, not enough warmth...  
If we are imprisoned in this kind of doom thinking  
We become dangerous for we don't respect possessions of others  
In time of crisis the fear seems to be based on reality  
Money becomes scarce and we believe  
that enough toilet paper can save us  
We are still in the middle of this process  
We do not know where we are going  
Do we listen to the authorities who tell us  
They will support us so nobody can drown?  
Or don't we trust enough to surrender  
and understand what we have to do is share  
It seems like an enormous chance  
To change our intentions, our attitudes to life.  
Question: are you committed to humanity as a whole or not?  
Do you say Yes to the offers life demands or No?  
Love is a verb, let's practice step by step.



## 9.Versneld Proces



Dag zoveel van de C Crisis merk ik  
dat ik in een versneld proces terecht ben gekomen.  
Mijn hoofd is duizelig; kan niet bijhouden wat er gebeurt  
Het gaat over Vrouw zijn. Wie ben ik als Vrouw?  
Mijn oog valt weer op het bloemetjesschrift in mijn boekenkast  
Dat ik heb gebruikt in 1990 toen ik de workshop  
'De Vrouw in haar Kracht' met Trees Deturck deed.  
Ik word al lezend geconfronteerd met mijn reis als vrouw  
die onzeker is over haar plek in de wereld.  
Welk nut heb ik? Hoe nodig ben ik?  
Ik word geconfronteerd met mijn angst voor liefde.  
Ik durfde niet te geven en niet te ontvangen.  
Terwijl mijn verlangens alleen over dit wel willen gingen.  
Ik lees waarheden die ik nu beter snap dan toen:

*1. 'Onze ware natuur is stilte boven alle polariteiten verheven.  
Het is aan-wezigheid zonder wording  
Bij afwezigheid van worden is er vol-ledigheid  
En absolute rust!' Jean Klein'*



*2. 'Verliefd op iemand die onbereikbaar is, kan helpen om Ware Liefde te ontwikkelen. Je moet accepteren dat hij of zij er niet is. Je kunt niet bezitterig zijn. Je moet ruimte geven aan! Loslaten! Het is een uitnodiging tot zelfmanifestatie in eigen omgeving.'*

*3. 'Het meest heilige, het meest sacrale ontstaat op het kruispunt. Het gaat om de ontmoeting tussen het horizontale en het verticale...'*

**Ja, als deze crisis ergens toe uitnodigt dan is het wel een zelfmanifestatie in eigen omgeving waar stilte de boventoon voert. Ware Liefde ontwikkelen door al die onbereikbare liefdes te accepteren en door te schrijven toch de verbinding met hen te voelen en me tegelijkertijd te verbinden met mijn betere Ik. Horizontaal: liefde voor mensen durven voelen, durven geven Verticaal: universele Liefde durven ontvangen en doorgeven Het is wat ik al schrijvend aan het praktizeren ben.**

**8 april 2020**

## 9. Accelerated Process



April 8, another day of the C Crisis

And I notice that I am ending up in an accelerated process.

My head is dizzy; can't keep up with what's happening

It's about being a woman. Who am I as a Woman?

My eye is drawn again to a floral notebook in my bookcase

that I used in 1990 when I did the workshop "The Woman in her Strength"

with Trees Deturck. I am reading about my journey of a woman

who is unsure about her place in the world. What use do I have?

How needed am I? I am confronted with my fear of love.

I did not dare to give or receive. While my desires were only about this.

I read truths that I understand better now than I did then:

1. "*Our true nature is silence above all polarities.*

*It is presence without becoming*

*In the absence of becoming,*

*there is completeness and absolute peace! "Jean Klein"*

2. "*Being in love with someone who is unreachable can help to develop true Love. You have to accept that he or she is not there.*

*You cannot be possessive. You have to give space! Letting go!*

*It is an invitation to self-manifestation in your own environment."*

3. "*The most sacred originates at the crossroads.*

*It is about the meeting between the horizontal and the vertical ... "*

Yes, if this crisis invites something then it is self-manifestation in my own environment where silence has dominated for years.

Developing True Love by accepting all those loves that are unattainable

and yet write to connect with them and connect with my better self

at the same time. Horizontal: dare to receive from and give love to people

Vertical: dare to receive and pass on universal Love

It is what I am practicing by writing.



## 10. Words to Sing, to Dance, to Play with...



**Stop de pijn van  
De verliezen die je  
Treffen  
Niet weg  
Maar draag hem**

**Do not hide  
the pain  
of your losses  
but carry it**



## 11. Denk ik te veel?



*Buiten in de natuur in het moment zijn*

Helemaal kosher is mijn hoofd niet - Er is iets niet in balans  
Ben ik te druk daar? - Denk ik te veel?  
Kan ik beter op zoek naar de leegte gaan door te mediteren  
en buiten in de natuur te zijn  
Dat doe ik ook. Maar de laatste paar dagen  
Worden mijn gedachten omsluiert  
Mijn ogen zijn nog steeds zwaar en rood omrand  
De vochtblazen lijken minder  
Maar het gaat om dat gevoel van misselijk zijn  
Niet stabiel zoals ik gewend ben  
Ik wil voeding voor mijn geest  
Ik wil snappen, ik wil weten wat er in mijn hoofd gaande is  
Gisteren zaten mijn oren dicht  
Ze klapten open als ik op ze drukte  
Nu voel ik ze ook  
Alsof ze deel uitmaken van de transformatie in mijn hoofd  
Als het daarover gaat tenminste

Ik besluit mijn eerste boek 'Aandacht – Waar gaat het over?'  
op goed geluk te openen en vind de woorden:  
*'Naja, ik kan ik dit avontuur in mijn hoofd toch  
net zo spannend maken als ik zelf wil. Heeft niemand last van.'*





*Het pad volgen*

*Gewoon doorschrijven, gewoon door fantaseren,  
dan komt het proces vanzelf op gang. Er is geen eind,  
er is geen verveling, er is geen saaiheid, zeker als je  
besloten hebt dat dit zo is.'*

**Ik schreef dit toen ik op weg was naar Eilat,  
weggebracht door de ex die toen een belangrijke rol  
in mijn hoofd speelde.  
Nu in deze crisis is dat niet zo.  
Hij heeft zijn eigen ding te doen en ik het mijne.  
Mijn verbeelding is niet met hem, noch met iemand anders bezig.  
Het gaat nu niet om de verbinding met de Ander te maken  
Het gaat om de verbinding met mij, met mijn Zelf  
Vannacht voelde ik me in de greep van de angst  
Stel dat...Ja, stel dat het mij ook gebeurt  
Tot ik bedacht dat 'Stel dat' ook kon betekenen  
'Stel dat' mijn Hoger Zelf bezig is mij signalen te geven  
Ja, dan hoef ik niet zo bang te zijn om verloren te gaan  
Door de gedachte alleen voelde ik de angst plaats  
maken voor een glimlach  
Geef je nou maar over, zei ik tegen me zelf  
en viel in een diepe slaap  
waar ik vrij opgewekt uit wakker werd  
Donderdag 9 april 2020**



## Terug in de Tijd



**Van de vrijwilligster die boodschappen voor me doet  
kreeg ik lieve dingen om Pasen te vieren:  
twee aardbeientaartjes, een Margriet en een Libelle.  
Ineens voel ik me een oma die lekker op de bank mag zitten  
met haar taartje, haar kopje koffie en de Margriet of de Libelle.  
Het brengt me terug in de tijd toen ik als redactrice  
bij Viva werkte en iedere week een bladenpakket meekreeg.  
In 1989 begon ik mijn eigen Gestalt praktijk  
en keerde ik de gezellige bladen de rug toe.  
Ik had wel wat anders – iets serieuzer – aan mijn hoofd.  
Taarten bakken, jurkjes kopen en zo, niet meer aan de orde.  
Tenminste dat dacht ik toen...  
Nu ga ik ervoor zitten en zie dat Jan, Jans en de kinderen  
Jan Kruis hebben overleefd.  
Ik zie dat de Bloesemfietsroute door de Betuwe  
Acquoy aan de Linge aandoet, het dorp waar ik zelf  
heb gewoond toen ik nog getrouwd was.  
De schoonheid van de appelboomgaarden, de landerijen,  
de dijkjes langs de rivier komen in mijn geheugen terug.  
In eerste instantie voelde ik een lachje opwellen.  
Tja, Tien, ooit was je daar maar nu...?  
Dan ga ik lezen en besef dat vrouwen gewoon doorleven  
zoals z/we dat altijd hebben gedaan.  
Ik lees de crisis ervaringen en gedachten van vrouwen  
die getroffen zijn en denk, ja dit waar het leven over gaat!**



**Oké, de situatie is veranderd maar een appeltaart is nooit weg  
Er moet toch gegeten worden, we kunnen ook een potje  
Scrabbelen wordt het toch nog gezellig.  
Het gaat om de warmte, om aandacht geven en ontvangen.  
We kunnen niet zonder, net als we niet zonder adem kunnen.  
Niks ingewikkelds, niks toekomst, gewoon doen NU.  
Intussen ben ik zelf doorgroeid door mijn steentje aan de  
maatschappij bij te dragen. Schrijven is nooit gestopt.  
In mijn boek 'Aandacht – Waar gaat het over?' heb ik een  
aantal wijsheden verzameld, die ik nu in deze crisistijd  
bezig ben op te poetsen. Vandaag Wijsheid 2:  
' Kom alleen achter de geraniums terecht als je daar zelf voor kiest'**

**Maar nu in deze C Crisis lijk ik net als zoveel anderen  
toch ongewild achter die geraniums te zitten.  
De vraag die NU bovenkomt is: hoe zit ik hier dan?  
Wat ik voel is dankbaarheid om wat ik in de loop van de tijd  
heb gekregen en mag uitdragen...  
En...wat kan er mis zijn met geraniums,  
de Libelle en een aardbeientaartje? Nou niks dus...**

**Zaterdag 11 april 2020**



## 11. Am I thinking too much?



*Being outside in nature*

My head is not completely kosher - Something is out of balance  
Am I too busy there? - Am I thinking too much?  
I can better look for the void by meditating and going outside in nature  
I do that as well. But the last few days my thoughts are veiled  
My eyes are still heavy and red-rimmed. The fluid bladders seem less  
But it's about that feeling of being sick, not stable as I am used to  
I want food for my mind. I want to understand, I want to know  
what's going on in my head. My ears were closed yesterday  
They flipped open when I pressed them. Now I feel them too  
as if they are part of the transformation in my head  
I open at random my first book "*Attention - What is it about?*"  
and read: "*Well, if I want to, I can make this adventure in my head  
just as exciting as I want it to be. Does not bother anyone. Follow the path.  
Just write on, just fantasize, the process will then start automatically.  
There is no end, there is no boredom, there is no dullness, especially if you  
decided that this is the case.*"

I wrote this when I was on my way to Eilat, brought to the airport  
by the ex who then played an important role in my head.  
This is not the case in this crisis. He has his own thing to do and I have mine.  
My imagination is not concerned with him, nor with anyone else.  
Now it is about making the connection with me, with my Self  
Last night I felt gripped by the fear. What if? Yes, what if it happened to me?  
Until I realized that 'What if' could also mean that my Higher Self  
is busy giving me signals. Yes, then I don't have to be so afraid  
of being lost. The thought alone made the fear disappear  
Just surrender, I said to myself and fell into a deep sleep  
from which I awoke quite cheerfully



## **12.Moe van Mezelf**



**Ik ben moe  
Moe van mezelf  
Er zit een slavendrijver  
in mij: vooruit jij  
Facebook openen  
Schrijven  
Poepen  
Tekenen  
Handen wassen  
Bed opmaken  
Tanden poetsen  
Lunchen - Koffie drinken  
Naar buiten  
Mediteren  
Zingen – Dansen - Bellen  
Communiceren  
Foto's maken  
Schrijven  
Stofzuigen  
Planten water geven  
Koken  
Zitten op de bank  
TV kijken - Corona volgen  
In slaap vallen  
Wakker schrikken  
Thee drinken  
Tanden poetsen  
Naar bed jij  
Eerst nog lezen  
Dan mag je slapen**

## 12. Tired of Me



**I'm tired**  
**Tired of myself**  
**There is a slave driver in me:**  
**Forward you**  
**Open Facebook**  
**Write**  
**Defecate**  
**Draw**  
**Wash hands**  
**Make bed**  
**Brush teeth**  
**Have lunch and coffee**  
**Go outside**  
**Meditate**  
**Sing – Dance**  
**Communicate by mobile**  
**Make pictures**  
**Write**  
**Vacuume Clean**  
**Water the plants**  
**Cook – Have diner – Wash dishes**  
**Sit on the couch**  
**Watch TV**  
**Follow Corona while falling asleep**  
**Startle awake**  
**Drink tea**  
**Brush teeth**  
**You go to bed**  
**Read first**  
**Then you can to sleep**

## **13. Vrijheid Vieren** *Oorlog in mijn Buurt*



**Omdat ik de Oorlog nog mee heb gemaakt  
Word ik geïnterviewd door kinderen van groep 8  
over hoe het toen was. Ik voel me bevoorrecht.  
Er is nog nooit iemand geweest die me dat heeft gevraagd  
En deze kinderen stralen een oprechte aandacht uit  
die me het gevoel geeft gehoord te worden.  
Ik was toen ook kind. We begrijpen elkaar.  
Een vraag van de leiders aan ons is:  
Hoe zou u willen dat de vrijheid over 25 jaar gevierd zal worden?  
Ik word draaiërig als ik dit neertik.  
Over 25 jaar dan ben ik er niet meer.  
Dus ik heb geen idee wat er intussen gebeurd kan zijn.  
Waarom is het dan belangrijk wat ik zou willen vieren?  
Honderd jaar vrijheid? Ik vind dat nogal wat.  
Wat is die vrijheid precies. Wat hebben we ermee gedaan?  
Hoe vrij voel ik mij nu? Nog altijd dubbel.  
Ik heb moeite met op de ene dag met z'n allen huilen om  
wat ons is aangedaan en de volgende dag feestvieren om wat is.  
Het een lijkt los van het ander te staan.  
Toch is het feest omdat de oorlog er wel was**



Voor mij een reden om me af te vragen  
Wat de oorlog ons heeft gebracht  
Kennelijk niet alleen leed en verwoesting  
Maar ook een reden om feest te vieren.  
De oorlog heeft mij bewust gemaakt van  
hoe vreselijk HET mis kan gaan.  
Mij kan niemand wijsmaken dat ik rustig kan gaan slapen  
Omdat Rutte of wie dan ook voor me zorgt.  
Ook al zouden hij of 'ze' het willen, het kan niet.  
Er zijn rampen die ons vermogen om te redden te boven gaan.  
Het is niet zwart wit. De oorlog heeft mij bewust gemaakt.  
Net als de vrijheid dat doet.  
Want als oorlogskind werd mij al vroeg duidelijk  
dat de wereld mesjokke is en dat diezelfde wereld  
mij – net als mijn vader is gebeurd – gek kan maken.  
Mijn vader was een rechtschapen man.  
Onrecht kon hij niet verdragen.  
Het maakte hem zo woedend dat hij gevaarlijk werd gevonden.  
Ze waren bang voor hem als hij zijn woede liet blijken  
Zijn woede die overigens nooit op ons was gericht  
maar op de maatschappij. En om terug te komen bij vrijheid:  
Hoe vrij was mijn vader om zijn woede na de oorlog te kunnen uiten?  
In de oorlog was dat uiteraard bloedje link maar toen we vrij waren?  
Mijn vader eindigde in een psychiatrische inrichting,  
waar zijn mond werd gesnoerd met medicijnen en elektroshocks.  
Mijn vader heeft zich klein laten krijgen ook al waren we bevrijd.  
Als kind wist ik al dat ik op hem lijk.  
Ook ik ben woedend om het onrecht in de wereld.  
Maar...ik heb wel de vrijheid gevoeld om niet gek verklaard te worden.  
Dit gaat mij dus niet gebeuren, besloot ik dan ook.  
Het klinkt gek maar ik dank mijn vader voor het slechte voorbeeld  
dat mij bewust maakte van mijn eigen vrijheid.  
Want voor mij is vrijheid weten dat ik niet de enige ben die woedend is.  
In de loop van de vrije 75 jaren heb ik zoveel wijsheid en liefde ontmoet  
die mij het gevoel hebben gegeven dat ik bij deze wereld hoor  
Ook al is er geen vrede, ook al moeten we omgaan met machthebbers  
die het licht niet hebben gezien. Juist zij en juist rampen als de  
Corona crisis dagen ons uit het beste in onszelf naar boven te halen.  
Het leven is geen makkie, we worden voortdurend uitgedaagd  
om Ja of Nee te zeggen tegen wat goed voor ons  
en goed voor de wereld is. Zo blijven we wakker en lekker bezig.  
Dus hoe zouden we over 25 jaar de Vrijheid kunnen Vieren?

(wordt vervolgd in Vrijheid op de volgende pagina)

## 14. Vrijheid



**Ik geloof dat ik me pas echt vrij zou voelen  
Als de wereld verlost was van al het wapentuig  
Ik zie ze nooit in het openbaar en toch hebben Wapenfabrikanten  
En Wapenhandelaren de Macht. Zij zorgen voor onze veiligheid  
Tenminste...dat is het idee. Als ik ergens bang van word  
Dan is het hiervan. ik denk niet dat er liefde voor mensen  
voor dieren voor de aarde achter het fabriceren van wapens schuilt.  
Het kan alleen om Macht om willen Winnen gaan om de baas zijn op aarde  
Dus ja hoe vrij zijn wij hier dan zolang zij de macht hebben,  
omdat onze leiders in hen en in hun wapens geloven.  
Vrouwen en kinderen moeten beschermd worden.  
Laten we dan maar bommenwerpers, tanks, kanonnen, vliegdekschepen  
bestellen dan kan het volk weer rustig gaan slapen.  
Mochten we worden aangevallen staan we klaar om in te grijpen en te beschermen.  
En de mannen dan? Hebben zij geen bescherming nodig?  
Want er zullen wel slachtoffers vallen...veel mannen en ook burgers**



Strength does not come  
from winning. your  
struggles develop your  
strengths. when you go  
through hardships and  
decide not to surrender,  
that is strength.

~ Mahatma Gandhi

Toeval: mijn oog valt op het boekje 'Woorden van Gandhi'  
Bijgebracht door Richard Attenborough Citaten:

*'De kracht die opgewekt wordt door geweldloosheid is oneindig  
veel groter dan de kracht van alle wapens die door vindingrijkheid  
van de mens zijn uitgedacht.'* en

*'Geweldloosheid heeft alleen dan kans van slagen  
wanneer we een echt levend geloof in God hebben.'*

Zelf geloof ik in Liefde met een hoofdletter L.

Ik voel de Vrijheid om te kiezen voor de Liefde en niet voor  
de Angst. En God is niet bepaald een populair woord maar ik  
heb geleerd dat god een werkwoord is, net als liefde. Het gaat  
om het doen. God is die ongelooflijke innerlijke kracht die we  
allemaal in ons weten. Maar ja we zijn mensen en we zijn  
bang en we zitten vast in het gedoe dat leven heet. Maar goed  
als je weet dat je een Vrije Wil hebt ook al, dan...

Dus... is het een idee om over 25 jaar - maar waarom zou je zo lang wachten –  
te vieren dat wij allemaal stuk voor stuk een Vrije Wil hebben  
waarmee we voor de Vrijheid en voor Vrede kunnen kiezen. En als  
we dan voor gek worden verklaard, dan weten we dat degenen die dat doen  
de verraders, de bangerikken onder ons zijn. Dus laten we veel  
Vrije Wil liederen zingen, dansen, muziek maken, zodat we zelf  
onze woorden serieus nemen en de ander onbelangrijk wordt.



### 13.Celebrate Freedom



*A hundred years of freedom?*

Because I went through the War . I was interviewed by 11 ears old children about how it was then. I feel privileged. No one has ever asked me that . And these children radiate sincere attention that makes me feel heard. I was also a child then. We understand each other.

A question from the leaders to us is: How would you like freedom to be celebrated 25 years from now? I get dizzy when I write this.

I won't be there in 25 years. So I have no idea what could have happened in the meantime. Then why is it important what I would like to celebrate? A hundred years of freedom?

Is that what it will be? For what exactly is that freedom?

What did we do with it? How free do I feel now?

Still double. I have trouble crying on May 4th about what was and celebrate the next day for what is.

One seems to be separate from the other.

Still we celebrate because the war was there and we know the difference.

A reason for me to wonder what the war brought us

Apparently not just suffering and destruction

But also a reason to celebrate. The war has made me aware of how terribly IT can go wrong. Nobody can convince me that I can go to sleep peacefully, because the prime minter

or anyone else will take care of me. Even if he or "she" wants it, it is not possible.

There are disasters beyond our ability to save. It is not black and white.

The war made me aware. Just like freedom does.

Because as a war child it became clear to me early on



**that the world is kind of crazy and that this same world  
can drive me mad - just like it happened to my dad.  
My father was a righteous man. He could not bear injustice.  
It infuriated him so much that he was found dangerous.  
They were afraid of him when he showed his anger  
His anger that was never aimed at us but on society.  
And to return to freedom: how free felt my father  
to express his anger after the war?  
During the war it could cost your life but when we were free?  
My father ended up in a mental institution,  
where his mouth was gagged with medicines and electroshocks.  
My father let himself be locked up even though we were liberated.  
As a child I already knew that I look like him.  
I am also furious with the injustice in the world.  
But... I have felt the freedom not to be declared crazy.  
This is not going to happen to me, I decided.  
It sounds strange but I thank my father for the bad example  
that made me aware of my own freedom.  
Because for me freedom is knowing that I'm not the only one who is furious.  
During the 75 free years I have met so much wisdom and love  
that made me feel that I belong to this world  
Even if there is no peace, even if we have to deal with those in power  
who have not seen the light. Just them and just disasters like the  
Corona crisis challenges us to bring out the best in ourselves.  
Life is not easy, we are constantly challenged  
to say Yes or No to what is good for us  
and is good for the world. This way we stay awake and busy.  
So how could we Celebrate Freedom in 25 years?  
(to be continued in Freedom on the next page)**



## 13.Freedom



**I think I would really feel free  
If the world was free from all weapons  
I never see them in public and yet there are weapon manufacturers  
and arms dealers who have the power.  
They ensure our safety. At least... that's the idea.  
When I get scared of something then it is of this.  
I don't think there is love for people for animals for the earth  
behind the manufacturing of weapons. It can only be about Power  
wanting to win, longing to be in control of the earth.  
So how free are we here on earth as long as they have the power  
because our leaders believe in them and in their weapons.  
Women and children must be protected.  
We better order bombers, tanks, cannons, aircraft carriers  
then the people can go back to sleep peacefully.  
If we are attacked, we are ready to intervene and protect.  
What about the men? Do they not need protection?  
Because there will be victims...soldiers that are men and also women and children  
Coincidence: my eyes fall on the book 'Words of Gandhi'  
brought together by Richard Attenborough  
Quotes: "*The power generated by nonviolence is infinite far greater  
than the power of all weapons created by ingenuity of human beings.*"  
and "*Non violence can only succeed when we have a real living faith in God.*"**





Strength does not come  
from winning. your  
struggles develop your  
strengths. when you go  
through hardships and  
decide not to surrender,  
that is strength.

*~ Mahatma Gandhi*

**I myself believe in Love with a capital L.**

**I feel the Freedom to choose Love instead of the Fear.**

**And God is not exactly a simple word but I have learned  
that god is a verb, just like love. God is that incredible inner strength  
that we know we all have in us. But yes we are people and we are scared  
and we are stuck in the hassle called life.**

**Nevertheless if you know you have a Free Will too, then there are possibilities...**

**So is it an idea to celebrate in 25 years - but why wait that long –  
that each of us has a Free Will with which s/he can choose for Freedom and Peace.**

**And if we are then declared crazy, we know those who do  
are the traitors and the scared ones among us. So let's celebrate by singing  
and dancing a lot of Free Will songs, so that we can share the words we take seriously  
and the other ones will become less important at that moment.**

## 14.Remembering grandpa – *Eva-Anna White*



May 5th is Liberation Day in The Netherlands, so today I think about my grandpa, Oliver White, who landed on the shores of Europe from America, along with his brothers, and built bridges across its rivers to further the US, UK and Canadian army campaigns. He made it all the way into Germany by the spring of 1945 and then back home again. But for many boys their fate was to die in Europe and also be buried there. No going home. No starting a family. For them there is a Dutch organization that has adopted their graves, tends to them and occasionally has reunions with the families when they come over to visit. So today is about both life and death and the continued struggle over which of these gets the central role in our thinking and our actions. It is a struggle that takes place within all of us, daily. Grandpa, may you rest in peace, I want to tell you that today I choose the life you gave me.

## 15.Oorlog en Vrede – Irize Loos

*Een vraag van de leiders aan ons vertellers is:  
Hoe zou u willen dat de vrijheid over 25 jaar gevierd zal worden?*



*Oorlog of niet, kinderen spelen gewoon door...  
Foto's Francis Alÿs' Children's Games in Filmmuseum Eye.*

**Welke vrijheid uw edele?!  
Vrijheid is voor u Macht  
En uw soort "vrijheid" blijkt  
Voor de mens Slavernij**

**Vrijheid van de Oorlog van toen**

**Ah, u zei toen dat het over was  
Daarna begon het pas  
Of stopte het in ieder geval niet**

**De wêreld rond  
Oorlogen  
Om Macht  
Om Land  
Om Geld en Olie  
Oh en  
om  
Anderen uit de brand te helpen  
Wat weer anderen onderdrukten  
Strijd uw edele  
Is eindeloos**





**Geen einde aan  
Machtige strijders  
Met machtige wapens  
En wapens die andere wapens neerschieten**

**Leed  
Ja, mensen hebben geleden  
Onder de druk van oorlog  
Vluchtelingen lijden  
Zoveel leed is niet te aanschouwen  
Leven  
Of Dood**

**Er is een Feestviering  
dat een Oorlog voorbij is,  
Zegt u**

**Maar is het ooit echt voorbij voor mensen die er onder hebben geleden  
De overgeblevenen  
De achtergeblevenen  
De letselschade is onnoembaar groot  
Eindeloos  
Misschien voor eeuwig  
Wij zijn  
Ja-a  
cynisch, kwaad, gekwetst, beschadigd, verdrietig  
Te veel is gebeurd onder de naam  
Oorlog  
Niemand kan dan vieren  
Dat het “voorbij” is  
Tenzij er Vrede is  
Voor altijd  
De wereld rond**

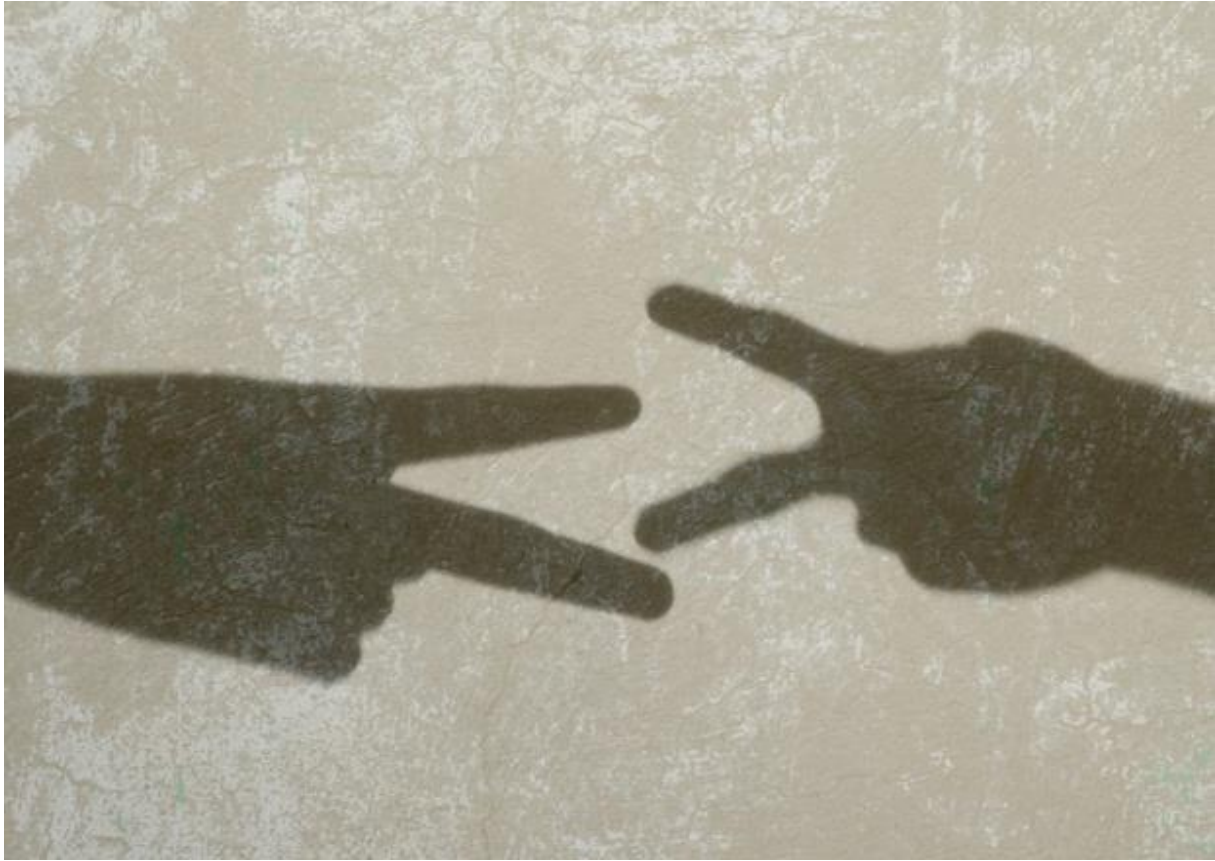


**Wij kunnen niet onze Leiders vertrouwen  
Omdat we weten  
Ten minste als je één Oorlog hebt meegemaakt  
Van dichtbij  
Dan weet je dat  
Maar je weet het ook als je niet een Oorlog hebt meegemaakt  
En je ziet doden vallen  
Onschuldigen  
Die worden  
Gebombardeerd  
Neergeschoten  
Geliefden**

**Nee, uw edele ik vier niet het einde  
van een Oorlog  
of twee  
Of vier, vijf, zes  
Tenzij er Vrede is op aarde**

**Ik vier slechts het Leven  
En voor mij is dat een strijd op zich  
Want blind ben ik niet  
Voor wat de Machthebbers of  
Hebberijen-voor-meer-Macht  
telkens weer en weer uitspoken**

**De Indiaanse leider Chief Seattle heeft gezegt  
in een boekje wat ik graag lees getiteld: *Hoe kun je de lucht bezitten?*  
“... een ding weten wij:  
Onze god is dezelfde als de uwe.  
Deze aarde is hem dierbaar.  
En ook de blanke man kan niet ontkomen aan ons aller lot.**



**Misschien zullen wij tenslotte toch broeders zijn.  
Eens zullen we het zien.”**

**U had moeten luisteren  
Wij misschien ook trouwens  
Wij die almaar stemmen voor  
weer een nogal debiele leider**

**(Maar ik lieg nu  
Want ik heb al eens leiders gekend  
Die niet inherent slecht waren zoals  
Mandela bijvoorbeeld... Maar ja!  
Hij was mijn held en was een bijzondere man  
met een heftige geschiedenis)**

**Wat weet ik nou eigenlijk zou u denken?**

**Ik weet alles  
Wij vrouwen meestal  
(maar er zijn ook mannen)  
Zijn het gedoe van  
Oorlogen zat**

**Daarom kijk ik naar een andere wijsheid  
Zoek ik  
Een ander liedje**





**Een andere toon  
Een andere vorm van leven  
Een ander antwoord  
Een andere manier van Leven**

**Ik richt mijn ogen al meer dan  
40 jaar van mijn 54 jaar op aarde  
Niet meer op u  
Hoogedele landsleiders of landstrijders  
Ik kijk eigenlijk ook niet echt  
Naar het gedoe van Oorlogen  
Al weet ik van het bestaan ervan  
Ik kan het nauwelijks negeren**

**Wie kan?!  
Het wordt op TV, in het nieuws, in de krant  
Uitdrukkelijk  
Onnegeerbaar  
Uitgedragen  
Elke dag:**

**Er is geen Vrede  
Er is Oorlog  
Ongelijkheid  
Onvrijheid**



**Onevenredigheid**

**Geen Vredelievendheid**

**Ook geen**

**Menslievendheid**

**Mededogen**

**Medelijden**

**Of Compassie**

**Tenzij wij er zelf voor zorgen**

**In onze Levens**

**Dagelijks**

**Wat een werk hebben wij**

**Maar wij zijn hier**

**En we dragen onze boodschap uit**

**Wie wij zijn doet er niet toe**

**In Spirit**

**In Wezen**

**In hart en ziel**

**en**

**In nieren**

**Liefde, Vrede**

**Hartelijkheid**

**Compassie**

**Ja, wij kunnen dat**

**En u?**

## 16. Kinderen en Oorlog



**Omdat ik als oorlogskind aan kinderen van nu  
Mocht vertellen hoe dat was, ben ik in een proces terechtgekomen.  
Want wat kan ik en mag ik dan vertellen?  
De feiten? Hoe erg het was? Hoe eng?  
Hoe oneerlijk en onvoorstelbaar?  
Niet moeilijk dus, dacht ik , maar na driemaal  
geïnterviewd te zijn door 11-jarigen heb ik mijn twijfels.  
Of twijfels, er is een storm in mij opgestoken  
die vraagt om te mogen woeden.  
Wat ben ik aan het doen?  
Kinderen die al aardig bewust zijn van de gevaren  
die er in de wereld leven vertellen dat het nog erger kan?  
Zij mogen blij zijn dat ze in vrijheid opgroeien  
want zo verschrikkelijk was het toen.  
Ja, een waarheid als een koe, maar inmiddels zijn we  
tientallen jaren verder en heb ik zelf het idee  
dat ik veel van die oorlog heb geleerd.  
Namelijk dat er altijd conflicten om ons heen zijn  
die al of niet uit de hand kunnen lopen.  
Ook kleine persoonlijke oorlogjes. Het gaat om dat al of niet.  
Al of niet heeft te maken met hoe er gereageerd wordt**





*Veelzeggend Kunstwerk op Fort Diemen*

en hoe we zelf reageren... Willen we winnen en de baas worden  
dan zijn er uiteindelijk alleen verliezers  
Misschien winnen we even maar niet voor altijd  
Ik sla mijn boek 'Aandacht' open om te zien  
Of ik er wijze woorden in vind die passen:  
op pagina 192 lees ik het verhaal van Yair in Eilat.  
Zijn ouders zijn ooit uit Rusland gevlucht en liepen  
twee jaar om uit de gevarenczones naar de Vrijheid te lopen.  
Zelf is hij in Israël geboren. Het gaat over je eigen baas kunnen zijn.  
In een land waar tirannen heersen is niemand veilig.  
Ook de eigen bevolking niet, zoals de Duitsers  
in Nazi Duitsland hebben ondervonden.  
Wat ik heb geleerd van de oorlog en ook van daarna  
is dat bang zijn voor wat en wie we niet kennen,  
ons onberekenbaar maakt.  
Als we denken dat Moslems of Joden of Christenen  
bedreigend zijn dan is het moeilijk om naar ze te luisteren  
en is de kans groot dat de boel ontploft. Op grote of kleine schaal.

(wordt vervolgd in een brief aan de kinderen van nu)

## 17.Lieve Kinderen van NU



*We groeien op met gevaar...*

Dank voor jullie aandacht voor mijn oorlogsverhaal.  
Ik vond het fijn dat ik mocht vertellen over  
hoe moeilijk de omstandigheden waren.  
Wat ik jammer vind is dat ik jullie niet heb kunnen vertellen  
Hoe ik uiteindelijk toch gewoon gelukkig ben geworden.  
Het is waar dat als je opgroeit met gevaar  
Je wantrouwen groter wordt en je niet kunt geloven  
dat het leven ook mooi en lief is.  
Gevaar lijkt altijd groter dan mooi en lief.  
Dat komt door de angst die we hebben voor pijn.  
Niet nog een keer...  
Ik weet niet precies wat jullie hebben meegemaakt  
Maar als onze ouders gaan scheiden of altijd ruzie hebben  
Of als we zelf gepest worden  
Dan worden we bang voor het leven.  
Wat we soms doen is ophouden met luisteren  
Omdat we niet willen horen hoe erg het is.  
Het vervelende is dat je gedachten dan de baas worden  
En je angst gaat winnen van wat er echt is  
Je moet wel moed hebben om verder te kijken  
Dan je neus lang is en te zien dat mensen ruzie





*Door de oorlog ben ik minder bang voor gevaar...*

**Kunnen maken en toch lief voor elkaar zijn...  
Ik weet niet hoe het met jullie is  
Maar ik ben door de oorlog en alle narigheid  
Die het gevolg was minder bang geworden.  
Door de oorlog heb ik beter leren kijken en  
Leren onderscheid maken tussen mensen  
Die goed of kwaad willen.  
Dat geldt ook voor kinderen.  
Het geldt voor mij voor jou en voor iedereen  
Als grote mensen of kinderen altijd de baas willen zijn  
Omdat ze denken dat ze gelijk hebben  
Dan kun je beter voorzichtig zijn en afstand houden.  
Of als dat mogelijk is praten en vragen  
En vertellen wat er met jou gebeurt...  
Zelf ben ik heel lang boos geweest op de wereld  
Het heeft daarom lang geduurd voor ik durfde te praten  
Ik bedoel om echt te zeggen wat ik te zeggen had  
Ik vertrouwde heel weinig mensen  
En de mensen die ik wel vertrouwde hadden nooit tijd  
Maar gelukkig luisterde ik wel naar muziek  
En heb ik veel gelezen en ben daar blij van geworden  
Het gaat dus ook om wat je leest, waar je naar luistert  
wat je kijkt...  
En...er zijn altijd mensen die van je houden.**





*Ook al heb je het volste recht om boos te zijn*

Ook al gedragen ze zich soms stom  
Zij zijn je thuis, je veilige haven  
En ook al heb je het volste recht om net als ik boos te zijn  
Toch is het niet zo handig om letterlijk of figuurlijk  
Te schoppen tegen de mensen die voor je zorgen  
Ik bedoel je ouders, broertjes, zusjes, ooms, tantes,  
Oma's, opa's, juffen, meesters, enzovoort  
Als we zelf aardig en toch eerlijk zijn krijgen we vast aandacht  
En aandacht krijgen is wat we allemaal nodig hebben  
Echte aandacht bedoel ik en dat is iets anders als  
Op je vingers getikt worden, verteld worden hoe je het  
Moet doen of had moeten doen of beter had kunnen doen  
Ik heb de indruk dat jullie wat aandacht betreft  
in een betere tijd dan ik leven.  
Wij grote mensen zijn gaan snappen dat de wereld alleen  
beter kan worden als we onze kinderen serieus nemen  
en de aandacht geven die ze verdienen.  
Niettemin is het ook nu niet alleen rozengeur en maneschijn  
Want tijd is een ding en de maatschappij die ongelooflijk  
veel vraagt is een ander ding. Er moet ook gepresteerd worden.  
En het moeilijkste is het voor kinderen met ouders  
die zelf diep gekwetst en daarom bang zijn  
het zelf niet goed te doen en bang zijn dat hun kinderen  
het ook niet goed genoeg zullen doen.



*We zijn niet voor niets met angst geboren*

**Juist omdat ze hun kinderen het beste willen bieden  
Kunnen ze de fout in gaan door niet tolerant te zijn.  
Tenminste zo kan het gaan...  
Wat ik eigenlijk alleen maar wilde zeggen tegen jullie  
is: we zijn allemaal niet voor niets met angst geboren  
want het leven is niet echt makkelijk en angst waarschuwt ons.  
Maar het leven heeft ook schoonheid, liefde en kracht  
te bieden die we nodig hebben om de angst te overwinnen.  
Zelf heb ik me als kind in de oorlog en daarna het beste  
gevoeld door al spelend mijn eigen wereld te creëren.  
Door te blijven spelen ook al ben je bang, boos, verdrietig  
word je van zelf weer blij weet ik uit ervaring.  
Want juist in je spel kun je jezelf zijn en daar gaat om!**





## 17. Telling children about the War



*Dads have to become soldiers*

Because I was invited to tell today's children what it was like to be a warchild I ended up in a process. For what can I and may I tell them The facts? How bad was it? How scary? How unfair and unimaginable? Not difficult, I thought, but after three times being interviewed by 11 years olds I have my doubts. Or doubts, a storm has started in me that asks to be allowed to rage. What am I doing telling children who are already quite aware of the dangers of the world things can get worse? They should be happy to grow up in freedom because it was so terrible back then. Yes, a truth like a cow, but now we are decades later and I have the idea myself that I learned a lot from that war. Namely that there are always conflicts around us that may or may not get out of hand. Also small personal wars. Whether or not has to do with how people react. and how we respond ourselves If we want to win and become the boss in the end there are only losers Maybe we will win for a while but not forever. I open my book "*Attention*" to see whether I find wise words in it that fit: On page 192 I read the story of the Jewish Yair in Eilat.





*1944: Hunger Winter*

**His parents once fled from Russia and walked two years to get out of the danger zones to Freedom. He himself was born in Israel. It's about being able to be your own boss. In a country where tyrants rule, no one is safe. Not even the own population, like the Germans in Nazi Germany experienced. What I learned from the war and also afterwards is that being afraid of what and who we don't know, makes us incalculable. If we think Muslims or Jews or Christians are threatening, it is difficult to listen to them and chances are that the conflict will explode on a large or small scale.**



## 18.Het woord God



Waar gaat het over?

**Ik had een buurvrouw die voortdurend in gesprek met God was.**

**Haar God dus. Niet de mijne, want ik heb mijn God  
of mijn innerlijke stem in mij, zij heeft de hare en jij de jouwe.**

**Als ik schrijf en denk dat ik gelezen zal worden  
vind ik het moeilijk om het woord God te gebruiken.**

**Ik ben bang voor de projecties op dat woord**

**En dus op mij. God? O, is zij er zo een...**

**Is zij zo naïef dat zij denkt dat God HET wel zal regelen?**

**Nou nee, dat denk ik eerlijk gezegd niet.**

**Ook ik ben allergisch voor dat soort denken**

**Want de volgende stap is dan:**

**als God almachtig is waarom staat hij dan oorlogen  
en Corona toe? Wat voor een God is dat dan?**

**Ja, dat is een van de moeilijkste vragen.**

**Wat ik er van heb begrepen is, dat het gaat  
om ons bewust te worden van de Vrije Wil die we hebben.**

**De Vrije Wil om er een puinzooi van te maken of niet.**

**Als we geen keus hadden zou het leven makkelijk zijn.**

**Te makkelijk? We zouden niks leren, is althans de boodschap.**

**De bedoeling is wel dat we het samen met ons Betere Ik doen  
en ons niet laten verleiden om de makkelijke weg te volgen,**

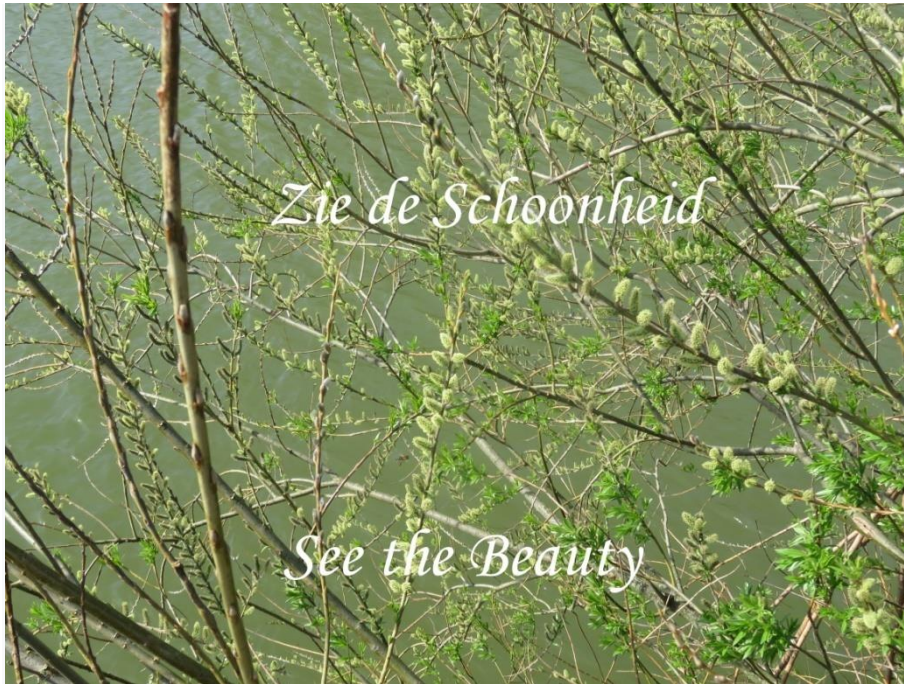




**die gaat over Winnen en de Macht hebben.  
Wat mij duidelijk is, is dat we niet God de schuld kunnen geven  
van al het leed dat ons wordt aangedaan, maar zelf  
verantwoordelijkheid zullen moeten nemen.  
Wat doe ik, wat doe jij, wat doen wij  
om de wereld een betere plek te maken?  
Hoe liefdevol ziet onze directe omgeving er uit?  
De mijne kan nog wel wat liefde gebruiken.  
Tja ik zou wel willen maar angst weerhoudt mij.  
Angst om voor gek te worden aangezien.  
Die denkt zeker dat ze Moeder Teresia is...  
Dus begin ik bij mij, ik zelf heb liefde nodig  
die ik voorzichtig ook naar jou kan uitstralen.**



## 18. The word God - *What is it about?*



I had a neighbor who was in constant conversation with God.  
Her God. Not mine, for I have my God or my inner voice in me,  
she has hers and you have yours. When I write and think I will be read  
I find it difficult to use the word God. I fear the projections on that word  
And so on me. God? Oh, is she one of those...  
Is she so naive that she thinks God will take care of IT?  
Well no, I honestly don't think so. I too am allergic to that kind of thinking  
because the next step is: if God is almighty  
why does he allow wars and Corona?  
What kind of God is that then? Yes, that is one of the most difficult questions.  
What I have understood is that it is about  
becoming aware of the Free Will we have.  
Free Will to make a mess of it or not.  
If we had no choice, life would be easy.  
Too easy? At least the message is that we wouldn't learn anything.  
The intention is that we do IT together with our Better Self  
Instead of following the – on first sight - easy way,  
that is about Winning and having the Power.  
What is clear to me is that we better not blame God  
for all the suffering that is done to us,  
but start with taking responsibility ourselves.  
What do I do, what do you do, what do we  
do to make the world a better place?  
How loving does our immediate environment look?  
Mine could still use some love.  
So I better start with me.  
If I can give love to me I can also radiate it carefully to you.



## 18.The word God - What is it about?

---

### *Irize Loots*





The Cambridge dictionary tells me that “god” is a *noun*, and it means “a spirit or being believed to control some part of the universe or life and often worshipped for doing so, or something that represents this spirit or being”.

A few examples are given: the ancient Greek and Roman gods and goddesses; Norse gods; gods of ancient times. And it mentions that “in the various regions of India, Hindus worship different gods.”

The word “god” as *noun* can also refer to an admired person, the Cambridge dictionary says: “someone who is very important to you, who you admire very much, and who strongly influences you”.

Furthermore the Cambridge dictionary goes on to explain that the *noun* “God” (with a capital letter), is “(in some religions) the being who made the universe and is believed to have an effect on all things”.

The American dictionary explains that God (*noun*) is “in Christian, Jewish, and Muslim belief) the being that created and rules the universe, the earth, and its people.”

I wish I was a dictionary and can write about god or God with a certain amount of factual clarity on “its” meaning, and without any emotion attached. Unfortunately, the word God for me is always layered with religious connotations – certainly with a capital letter as in the title of this piece of writing.

I come from a religious background, because my father was a minister of religion. Personally, however, I am anti-religion in a way. Honestly, if I had to pretend that I am not against religious dogmas, credos and rules, it will be a lie.

Despite this, I have many religious family and friends, whom I love, and it scares me to say out loud that I am against religion for their sake mostly. I can almost not type it without my heart beating faster. I respect their choices though.

But upon further investigation, I realized that I am perhaps not against *religion* as much as being against the negative hold it has on people, the damage that religious dogmas have caused, and the negative impact religions can have on people – to such an extent that many wars have been fought in the name of religion.

Christianity which I grew up with, irked me, and it has always been upsetting to me, and I will explain. I grew up as a child that had to go to church every Sunday down in South-Africa where I come from. What upset me was that people lived in separated places back in my country in the days of apartheid. Churches were also “apart” – some were only for whites, others only for non-whites.

It was an atrocity to be a part of such a twisted society, and that even churches inherently were part of segregation, because they did not fight against the injustice or discrimination involved in their decisions to not open their doors to anyone whom wanted to enter.

Furthermore, I was very upset when I became older that “to be gay” was apparently also an atrocity not accepted by religions, including the one where I came from. It was simply not acceptable by God to be gay, to be black, or to be different...

As an adult, the moment I had choice, around age twenty, I withdrew from my church, the religion that I found upsetting, and did not want to return to ever. I could not live with all that dogma, if all it stood for was about separating the Godly whole of human life. I was also very upset when I found out that Christians wanted to go and convert Muslims, Buddhists, or any other religions, as if people would have no choice but to follow one religion, as if there was one way to God only, and that any other would be taking them to an end that means hell.



**I can hardly type these words – it chokes me up.**

**However, I had to live with it. I had to distance myself from (my) religion (and all others when I discovered much of the same attitude in other religions also), and I almost lost my initial sense of God with it.**

**The truth is that I always had a sense of “my” God and I believed “my” God to be loving, kind and full of compassion, accepting of all humans (no matter their size, color, sexuality, origin), and that God would welcome anyone, and embrace all suffering with compassion, healing, and kindness. It was clear that “my” God would always offer complete acceptance of who we are...**

**You can probably see where this thought process is potentially going. It opens itself to an eternity of contemplation, and an eternity of suffering, because I (and you) would have questions that are unanswerable, like “why can or would God allow suffering?”**

**I have stopped my endless search for this kind of question’s answers though, many years ago. I will explain why. Once I realized that the God I wanted to believe in is a God of all things naturally wonderful, and beautiful, including humans, I had to give up my search for answers. Questions of an eternal nature cannot ever be answered anyway.**

**I have felt a strong affinity with Buddhist philosophies, because there seemed to be a hidden truth there. So one day I went to hear the Dalai Lama speak in a large conference hall in Brussels. The essence of his message on that day made sense to me:**

- You don’t have to become Buddhist to be free;**
- If you focus on the eternal wisdom you carry within;**
- And can be kind to where you come from;**
- Honor your history, and your elders;**
- Be grateful for what you have;**
- Share your love, kindness and compassion with those around you;**
- Can Forgive yourself, and others their seeming shortcomings;**
- And continue to Live with an open heart, and a clear mind;**
- You will be set free.**

**It was actually clear to me, and he also said it: all religions basically carry similar messages of the valued nature of the above, and if we can understand that, it would be easier to embrace others choices with open acceptance.**

**That was when I made my peace with religion, and forgave myself, my history, my troubled and disturbed pasts, and started focusing on the beauty I could find in life around me from day to day. (I am not saying I only saw or experienced beauty, because life also holds pain and difficult times – it is not paradise, but it has in its potential the chance to enjoy, and appreciate that what is given, and something to be grateful for.)**

**The ancient tribes of planet earth like the Native Americans believe and believed in Great Spirit. I believe in Great Spirit too. I sometimes also call “it” the Great Essence, Eternal Wisdom, Life Force, Eternal Love and Soul-Inner-Truth. I don’t proclaim however to have absolute answers to life – at least not for anyone else. I will not preach any of the above to anyone. Some may relate to it, and others won’t.**

**You see inherently “God” is a very personal matter.**

## 19. Lege Stoel

*Put kracht uit onheil – for English please scroll down*



Vandaag is het Pasen en ben ik er helemaal klaar mee  
F..., f..., f...  
Ik wil dit niet. Ik wil niet opgesloten zijn  
Ik heb er geen zin meer in  
Iedere dag weer een uitdaging om te overkomen  
Ik verlang naar contact. Naar een echt gesprek  
Bedenk dat ik als Gestalt therapeut  
met lege stoelen werk waar je iemand  
op kunt zetten met wie je een gesprek  
kunt aangaan. Nou oké dan...  
Ik zet een stoel neer waar mijn vader op verschijnt  
Geen twijfel mogelijk. Bijna zestig jaar na zijn dood  
Ik kijk en voel en hoop op goedkeuring  
Hoop dat hij alsnog tegen me zegt, dat ik HET goed doe...  
Hij kijkt en glimlacht.  
Dan besluit ik van stoel en van rol te wisselen  
Meteen voel ik de tranen opwellen  
Ik voel de pijn die hij gevoeld moet hebben  
De pijn om het leed dat hij in de familie bracht  
De pijn die hij mij heeft aangedaan, mijn moeder,  
Mijn zus, mijn broer, mijn oma en opa...



*Het onheil dient zich aan...*

Mijn hart knijpt samen, meer tranen komen  
Ik ben zo blij dat ik dit mag voelen  
Zo diep begaan met de mensheid  
Zo diep zien en voelen hoe we ons stuk voor stuk  
door ons leed heen werken  
Als ik terug naar mijn stoel ga  
Voel ik mijn eigen pijn als ik naar hem kijk  
Mijn eigen tranen!  
Hij en ik zijn één. We zijn uit hetzelfde hout gesneden.  
Hij en ik hebben dezelfde missie  
Met mededogen naar de mensen kijken  
Het begint dichtbij en breidt zich langzamerhand uit  
Mijn lippen zijn droog  
Ik zou hem willen vasthouden  
Zijn hand op mijn haar willen voelen  
Oké, Tien, ontspan, het komt goed...  
Intussen heeft mijn neef Paas-tulpen gebracht  
En mij de aandacht gegeven waardoor ik beseft  
Niet afgesneden van de wereld te zijn  
Maar juist meer verbonden  
Ik krijg meer aandacht dan wanneer  
Het allemaal goed gaat  
Onheil geeft ons allemaal de kracht om de liefde  
te voelen die we nodig hebben om door te gaan



## 19. Empty Chair

*Draw strength from calamity*



Today is Easter and I am completely done with it  
F..., f..., f...  
I do not want this. I don't want to be locked up  
I don't feel like it anymore  
Every day a challenge to come across  
I long for contact. To a real conversation  
Then I remember that as a Gestalt therapist  
I work with an empty chair on which you can imagine  
someone you can have a conversation with  
Well okay then... I put a chair where my father appears on  
No doubt about it. Almost sixty years after his death  
I look, feel and hope for approval  
Hope he still tells me I'm doing IT right  
He looks and smiles. I decide to switch chairs and roles  
Immediately I feel the tears well up  
I feel the pain he must have felt  
The pain for the suffering he brought into the family  
The pain he did to me, my mother,  
My sister, my brother, my grandmother and grandfather  
My heart squeezes, more tears come



*The beginning of a painful story...*

So deeply committed to humanity  
Seeing and feeling so deeply how everyone of us  
Is working through our suffering  
I am so happy to feel this  
When I go back to my own seat  
I feel my own pain when I look at him  
My own tears!  
He and I are one. We are cut from the same cloth.  
He and I have the same mission  
Looking at people with compassion  
It starts close by and gradually expands  
My lips are dry  
I would like to hold him  
Want to feel his hand on my hair  
Okay, Time, relax, you're going to be fine ...  
In the meantime my nephew has brought Easter tulips  
And given me attention through which I realize  
Not to be cut off from the world but more connected  
I get more attention than when everything is going well  
Disaster gives us all the strength to love and  
to feel that we need to continue



## **20. Really Special Risky Easter Sunday – *Katya Kosheleva***

*Katya Kosheleva is Russian, she lives with her husband Adrian and her daughter Sofia in Krakow, Poland  
Her C Crisis story of Easter Sunday*



**Last Sunday (the Easter Sunday) as all the parks in the city were closed, and I was feeling such a need to be outside and connect with nature we went to a kind of nature reservation that was open, my friend Ania told me about it. So we took a taxi and went there all together, Sofia, Adrian and I. In a few minutes after getting there I saw Ania and Jacek and their son Mateusz walking right towards us. I called them, they were really surprised to see us. We hugged! We've had not seen each other in almost four years. Such a sin, these days! And continued to walk together, talking and exploring the nature around.**





**Sofia took Mateusz by the hand and they walked ahead together talking. Jacek said - if someone asks, we'll say that they are brother and sister. It turned out such a beautiful, truly nourishing walk and time together. At the end, Sophie didn't want to part, she spread her legs and arms and was saying - no,no,no!**





**We ended up making a circle and walking all together a few rounds to end our journey together. Really special!  
And this week they've opened a park surrounding the city center and we've been able to enjoy it as well.**



*Sofia is 3 and prepared for the Crisis when she goes back to the center of Krakow*



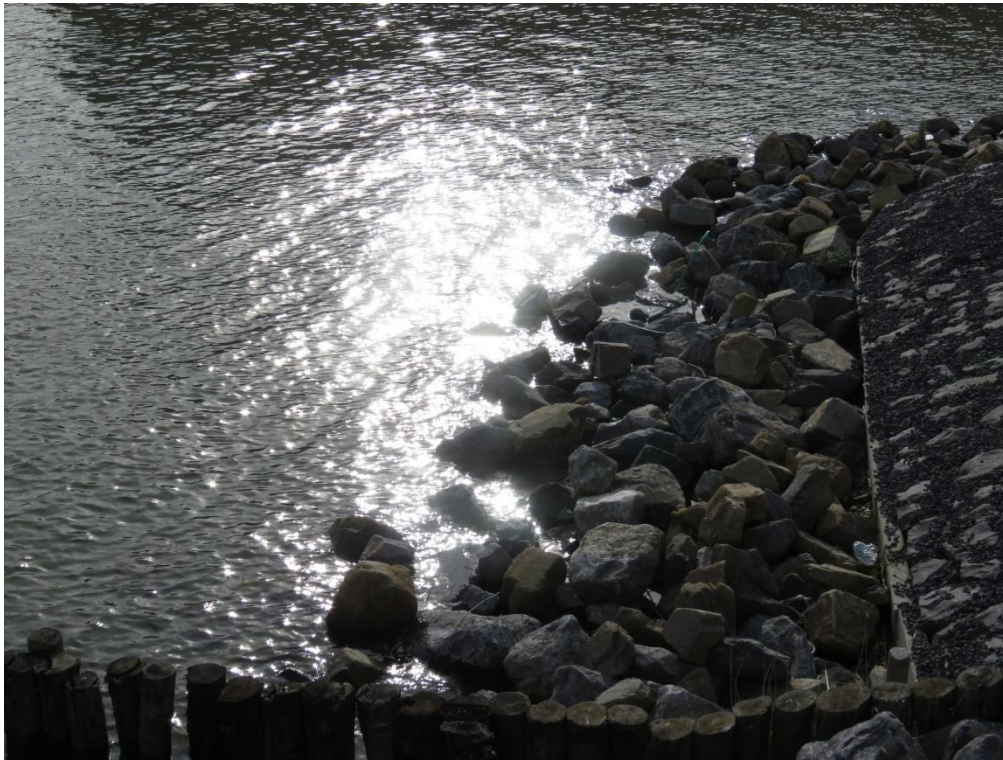
## 21. Body Knows



*Body Knows  
In and outside are one  
Right and wrong is still with me  
What is right  
What is wrong  
With my Mind  
My Heart  
My whole Body  
Unheimisch, No Home  
Mind is misleading me  
Mind is no protector.  
Body knows  
Body is home...*



## 22. Goed Genoeg Zijn



De dagen rijgen zich aan een  
Onderscheid moet ik zelf maken  
Vandaag is de dag dat de zon terug is  
De wind is gaan liggen  
De temperatuur stijgt  
Vandaag mag ik naar buiten van mezelf  
Wel onder voorbehoud van de regels in acht nemen  
Vandaag gaat het ook over 'Goed Genoeg' zijn om van te houden  
En goed genoeg om te mogen houden van...  
Het een is onlosmakelijk met het ander verbonden  
Goed genoeg brengt mij bij 'Volmaakt Moeten Zijn'  
Of althans dat te denken  
Volmaakt in de ogen van anderen tenminste  
Maar... waarom zou je dat willen?  
En wie bepaalt wat volmaakt is  
En dus de moeite van het zien en horen waard?  
Zijn muzikale en andere kunstwerken  
die de eeuwen hebben doorstaan volmaakte voorbeelden?  
Ja, dat lijkt me wel, maar ik heb het over nu  
Het gaat over ben ik ben jij zijn wij goed genoeg  
om gezien en gehoord te worden?  
Zelf hoop ik dat ik door woorden aan het papier  
En dus aan de openbaarheid toe te vertrouwen  
gehoord en gezien word. Voor een deel dan...  
Ik kan mezelf niet eens zien  
Dus hoe zou iemand anders dat moeten doen?

Het gaat kennelijk over iets anders en dat is:  
'Ben ik goed genoeg om van te houden ook al...?'  
Nee dus, als het om volmaakt gaat ben ik dat niet  
En toch! laat ik me niet ontmoedigen  
Als ik mijn boek 'Aandacht' opensla  
Gaaf het over 'Goed en Fout' in de oorlog:

### *'Goed of Fout?'*

*Er was eens een klein meisje dat aan de rand van de stad woonde  
Zij speelde daar dat het een lust was,  
want zij had heel veel ruimte om zich heen.  
Het was een sociaal meisje,  
dat wil zeggen dat ze het leuk vond om met andere kinderen te spelen.  
Ze nodigde altijd vriendjes en vriendinnetjes uit,  
die met haar mee naar huis en mee naar haar speelplaats mochten.  
Haar speelplaats was speciaal,  
je kon er met kiepwagentjes op rails spelen  
en ze had een huisje in de schaftwagen  
voor de arbeiders van haar vader en haar opa.*

*Haar speelplaats strekte zich uit tot de filmstudio naast haar huis  
Daar waren altijd mensen bezig met films maken  
Soms waren ze goed en soms fout  
Het begon in de oorlog  
Eerst waren er Duitse mannen en vrouwen,  
die omdat ze bij de vijand hoorden fout waren.  
Toen kwamen er Nederlanders die van de WA en van de SS waren  
Zij waren verraders en dus fout dan fout  
En op een dag kwamen de Canadezen, die bevrijders waren  
Zij waren zelfs beter dan goed*

*Het kleine meisje vond het verwarrend  
Wel goed, niet goed  
Hoe zat het eigenlijk met mensen in de wereld  
Toen ze wat groter was ging ze op pad  
om daar meer over te weten te komen*

*Maar nog altijd weet ze niet genoeg,  
nog altijd is ze gefascineerd door de mensen om haar heen  
Bruin, zwart, geel, wit, ver of dichtbij en vooral goed of fout?  
Wat is het criterium?  
Of is goed of fout alleen een idee, een illusie?'*

**Goede vraag: wat is het criterium?  
Ik geloof dat het simpelweg gaat om wat je zelf vindt.  
Vind jij dat je goed genoeg bent om van te houden  
Dan is er verder niemand die je kan tegenspreken.  
Dus als we dat ieder voor zich kunnen geloven  
Zouden we samen gelukkig kunnen worden...**

## 22. Good Enough?



The days come and go and are not too different  
I have to make a distinction myself  
Today is the day the sun is back  
The wind has died down  
The temperature is rising  
Today I allow myself to go outside  
However, subjected to the rules  
Today is also about "Good Enough" to love  
And good enough to love is inextricably linked  
to having to be perfect  
Or think that at least in the eyes of others  
But ... why would you want that?  
And who decides what is perfect  
And worth seeing and hearing?  
Are classical music and other works of art  
that have endured the ages perfect examples?  
Yes, it seems to me,  
but I'm talking about now  
It's about am I are you are we good enough to be seen and heard?  
I myself hope that I will be by trusting words to the paper  
Partly I mean... I can't even see myself  
So how should someone else do that?  
Apparently it is about something else and that is:

"Am I good enough to love and be loved even though...?"



No, when it comes to perfection I am not  
But I am not discouraged and keep searching  
When I open my book "Attention"  
Is it about "Right and Wrong" in the war:

### *'Right or wrong?'*

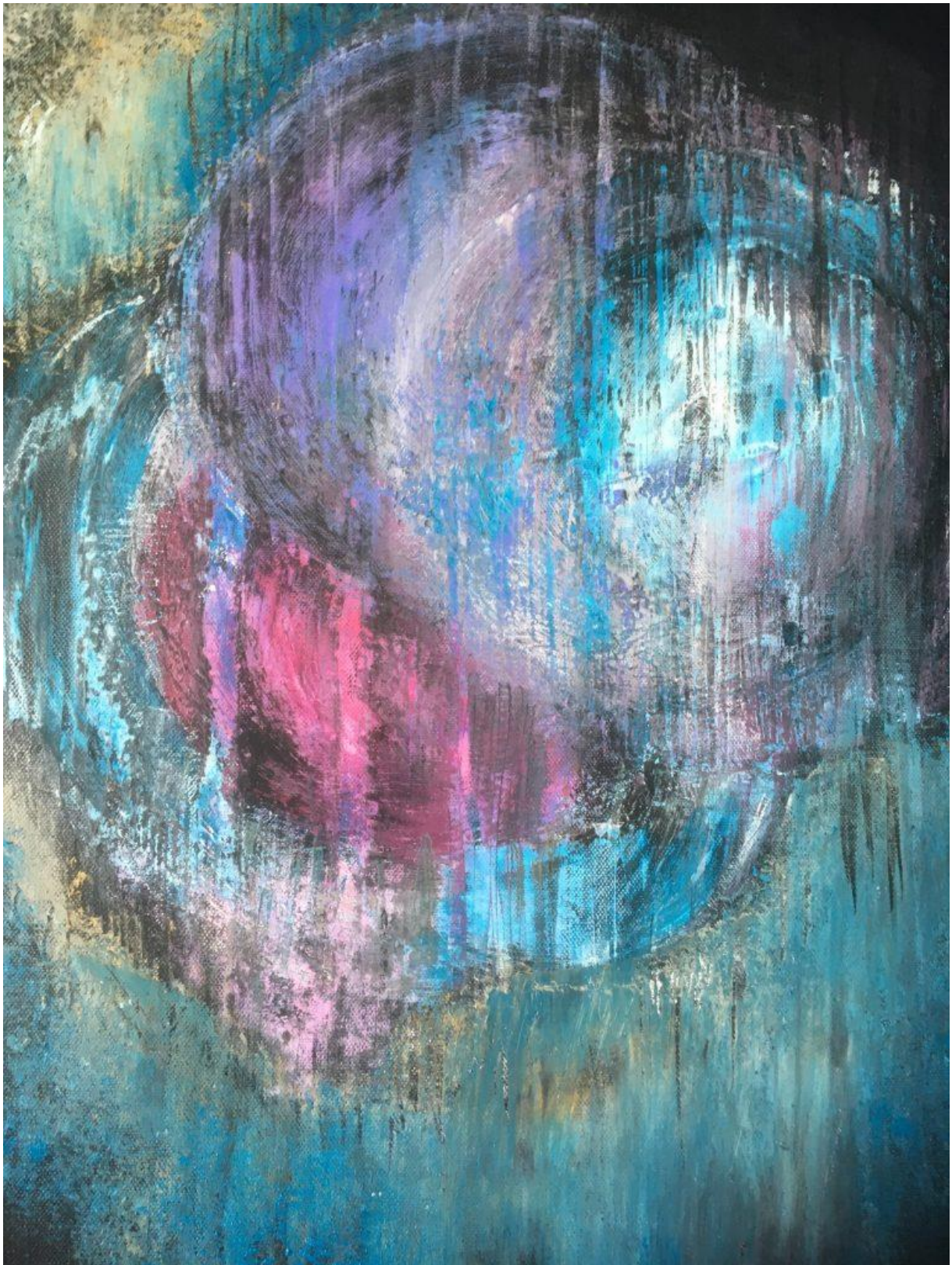
*Once upon a time there was a little girl  
who lived on the outskirts of the city  
She could play there that it was a pleasure,  
because she had a lot of space around her.  
She was a social girl,  
she enjoyed playing with other children.  
She always invited boyfriends and girlfriends,  
to go home with her and to her playground.  
Her playground was special,  
you could play there with dump trucks on rails  
and she had a house in a caravan  
for the workers of her father and her grandfather.*

*Her playground extended to the film studio next to her house  
People were always making films there  
Sometimes they were right and sometimes wrong  
It started before the war  
There were Jewish refugees from Germany  
Who were wrong in the eyes of the Nazi's  
But not in the eyes of her father  
Then there were German filmers  
who were wrong because they belonged to the enemy.  
When they went back to their country  
Dutchmen came who were traitors and more wrong than wrong  
And one day the Canadians came, who were liberators  
They were even better than good*

*The little girl found it confusing  
Good, not good  
What about the people in the World?  
When she was a little bigger she went out  
to learn more about it  
But she still doesn't know enough,  
she is still fascinated by the people around her  
Brown, black, yellow, white  
and above all right or wrong? What is the criterion?  
Or is right or wrong just an idea, an illusion? "*

Good question: is right or wrong just an idea?  
I believe it is simply about what we find ourselves?  
Do we think we are good enough to love and be loved?  
Then there is no one else who can contradict you.  
This means if we can believe that all for ourselves  
We could all be happy together ...

## 23. Break on through to the other side – Jet Willems





## **24. Ik sta in de zon en kijk**



**Ik sta in de zon op een brug bij het water  
Mijn notitieboekje ligt op de stenen rand van de brug  
Kan dat wel?  
De mouw van mijn jas raakt het steen aan  
Ik word onzeker  
Hoe lang leeft een virus op steen?  
Zoeken we op...  
Ik voel de schittering van de zon  
in mijn nog geïrriteerde ogen  
Ik hoor vogels zingen en leef op  
Dit is wat ik wil horen; hier kwam ik voor  
Ik ben hier om te luisteren, het water te ruiken  
Zitten durf ik niet; hoe kom ik weer overeind?  
Het is druk met fietsers, roller skaters. Een kruispunt  
Toch waan ik mezelf veilig  
Ik voel de warmte van de zon in mijn gezicht  
De wind wordt minder  
Tijd om rust te nemen en alleen te kijken  
En dan komen twee buurmannen  
Langs op de fiets  
Zien me en stoppen  
Tijd om contact te maken  
Weliswaar op gepaste afstand  
Hoogtepunt van de dag**





**Als ik weer langs kom  
Zie ik een munt op de grond liggen  
Raap hem wel op  
Leg hem op de stenen rand  
Durf hem niet mee te nemen  
Ook op metaal kunnen virussen leven  
Ik geloof niet langer dan 24 uur  
Maar toch...  
Ben benieuwd  
Of hij er morgen nog ligt  
Zo wordt het leven extra spannend**



## 24. I stand in the sun



I am standing in the sun on a bridge  
Looking at the water  
My notebook is on the plinth of the bridge  
Is that possible?  
My jacket sleeve touches the stone  
I'm getting insecure  
How long does a virus live on stone?  
I will check ...  
I feel the brilliance of the sun  
in my still irritated eyes  
I hear birds sing and live up  
This is what I want to hear; this is what I came for  
I'm here to listen, to smell the water  
I dare not sit; how do I get up again?  
It is busy with cyclists, roller skaters. A crossroads  
Still I imagine myself safe  
I feel the warmth of the sun in my face  
The wind is getting less  
Time to take a rest and just watch  
And then two neighbors come along by bike  
See me and stop  
Time to make contact  
Although at an appropriate distance  
Highlight of the day



## **25.Meer Buiten Schrijven**

**Het schijnt een zomerse dag te worden of al te zijn  
Dus waarom zou ik hier binnen moeten zitten schrijven?  
Ik kan beter naar buiten gaan en daar gaan schrijven**



**Buiten op het Diemer Fort  
Het is heet hier. Volop zon  
Ik word opgenomen in de warmte van de stralen  
De geuren van het fluitenkruid en de meidoorn  
Beneden mij ligt het fort  
Ik hoor een kinder- en een vaderstem  
Ze zijn niet ver, toch zie ik ze niet**







**Het barst hier van de vogels die bescheiden zingen  
Ik hoor een vliegtuig overkomen  
En zie een wit vlindertje vlak langs mij vliegen  
Een vogel zegt fffttt als of hij persoonlijk naar mij fluit  
Zoals er vroeger naar me gefloten werd  
Het witte vlindertje is op de terugweg  
Komt weer vlakbij me langs  
Heeft ze een boodschap?  
Ik ben in een nieuwe wereld  
Nog geen half uur lopen van mijn huis  
De weg er naar toe met veel fietsers hield me tegen  
Tot ik bedacht dat er zijpaden moesten zijn  
Waar fietsers niet kunnen komen en wandelaars wel  
Er vloog wel een drone die me stoorde  
Ik voelde me van boven af bespied...**



## 25. More Writing Outside



It seems to be a summer day  
So why should I be writing in here?  
I better go outside and write there  
Later outside on the Diemer Fort  
It's hot out here. Plenty of sun  
I am absorbed in the warmth of the rays  
The scents of the ragwort and hawthorn  
The fort is below me I hear children and a father's voice  
They are not far, yet I do not see them  
Birds are singing modestly  
I hear an airplane coming over  
And see a white butterfly flying right past me  
A bird says fffttt as if he whistles at me personally  
The way men used to whistle at me  
The white butterfly is on the way back  
Will it come close to me again  
Does s/he have a message?  
I am in a new World; half an hour's walk from my house  
The road with many cyclists held me back  
Until I realized that there should be side paths  
Where cyclists cannot come and hikers can  
A drone is flying over and bothering me  
I feel spied from above ...



## 26. Ik bepaal – I decide



**Words to sing, dance, play with**

**Ik bepaal mijn stemming – I decide the mood I am in**

**Ik bepaal mijn stemming – I decide the mood I am in**

**Ik bepaal hoe ik me voel - I decide how I feel**

**Ik bepaal of ik vrolijk ben – I decide whether I am joyful**

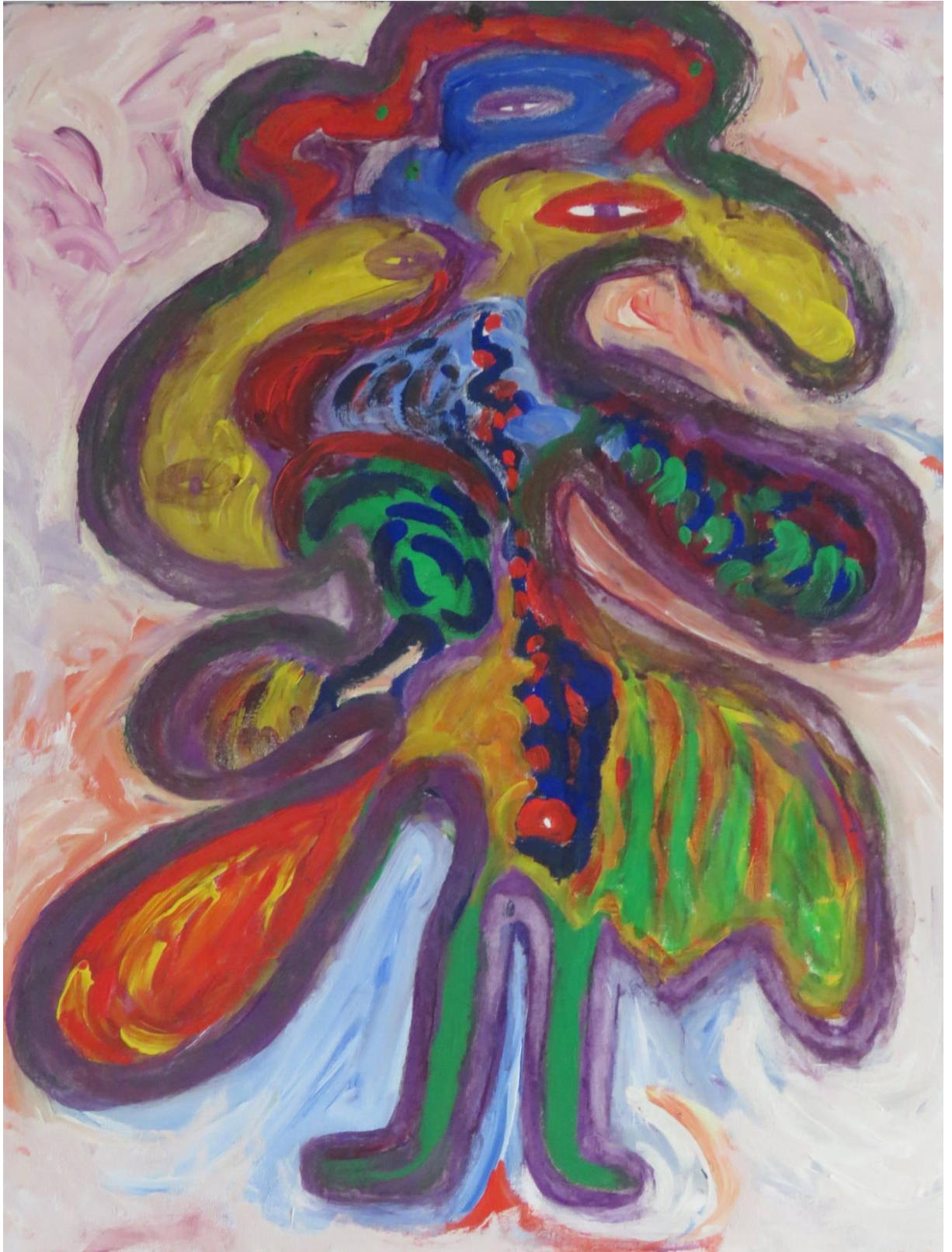
**Of chagrijnig - or grumpy**

**Want ik ben - for I am**

**Verantwoordelijk - responsible**



## **27.Energie Zijn**



**Ik ben energie van binnen en van buiten.**

**Ik ben eeuwige beweging.  
Wat een drukte is er binnen in mijn lijf,  
dat klopt en stroomt als het leven goed is  
en stukt als het zich genept voelt.  
Wat zou ik zijn zonder energie.  
Een plasje zonder water, een plumpudding zonder plum.  
Ik zou niet weten dat ik ben wie ik ben.  
Waar komt mijn energie vandaan? vraag ik mij nu af.  
Van boven uit de hemel, ja en van onder uit de aarde, ja.  
Maar hoe komt die energie daar  
en hoe weet die energie dat hij of zij in mijn lijf moet zijn.  
Hij vindt de poriën die doorlaten in mijn kruin  
en de openingen in de zolen van mijn voet.  
Het is een wonder, denk ik nu, een bovenwonder, dat ik mag functioneren  
zoals ik functioneer met energie die stroomt  
en soms stukt omdat er obstakels in mijn lijf zijn  
die om aandacht vragen. Obstakels die er niet voor niks zijn, obstakels die  
mij beschermen tegen al te grote ontladingen of al te grote energie inname  
die mij wellicht kan doen barsten.  
Barsten...dat zou waarachtig jammer zijn.  
Het is zaak om de energie in mijn lijf,  
die weer terug naar buiten wil, creatief te laten gaan,  
zo creatief dat met de uitademing de expressie meegaat.  
Ik adem uit en laat los, ik adem in en ontvang.  
En zo ontstaat de wisselwerking tussen binnen en buiten.  
Zo kan ik de verbinding maken met  
dat wat zich binnen in mij ontwikkelt  
en dat wat buiten wacht om te ontvangen.  
Juist door de ontmoeting zal iets nieuws ontstaan,  
juist dat ene kleine risico dat ik neem om een nieuw geluid te maken,  
zal iets creëren dat tot nu toe niet gekend is.  
De gedachte windt mij op en de gedachte is niet genoeg,  
de gedachte vraagt om uitgevoerd te worden,  
de gedachte vraagt om actie, om handelen,  
waarna de periode van het mogen voelen aanbreekt.  
Mogen voelen is alweer nieuw, voelen kan nooit oud zijn,  
voelen is nooit een herhaling van zetten,  
maar voelen is het eeuwige nieuwe creatieve nu.**

*Uit mijn boek 'Aandacht-Waar gaat het over?': [www.gopher.nl](http://www.gopher.nl)*



## 27.I Am Energy



I am energy inside and out.



I am eternal movement.  
What a rush there is inside my body  
that is flowing when life is good  
and stops when it feels affected.  
What would I be without energy.  
A puddle without water,  
a plum pudding without plum.  
I would not know that I am who I am.  
Where does my energy come from I wonder now.  
From above from heaven, yes and from below from earth, yes.  
But how does that energy get there  
and how does that energy know that he or she must be in my body.  
It finds the pores that pass through to my crown  
and it finds the openings in the soles of my feet.  
It is a miracle, I now think, an amazing wonder,  
that I may function as I function with energy  
that flows and sometimes stops because there are obstacles  
in my body that demand attention.  
Obstacles that are there for a reason,  
obstacles that protect me against excessive discharges  
or excessive energy intake that may burst me.  
Burst ... that would be a real shame.  
It is important to keep the energy in my body,  
And to let it go back outside creatively,  
so creatively that the expression comes with the exhalation.  
I breathe out and let go, I breathe in and receive.  
And this creates the interaction between inside and outside.  
So I can connect to that which develops within me  
and what is waiting outside to receive.  
The meeting will create something new,  
just that one little risk I take to make a new sound,  
will create something so far unknown.  
The thought turns me on and the thought is not enough,  
the thought asks to be executed, the thought calls for action,  
for action, after which the period of being allowed to feel begins.  
Feeling may be new again, feeling can never be old,  
feeling is never a repetition of moves,  
but feeling is the eternal new creative now

Those words are published in Dutch in my book  
'Aandacht – Waar gaat het Over?'  
[www.gopher.nl](http://www.gopher.nl)



*Learning in St. Petersburg*


**The next issue of the To C Magazine is about  
The Undercurrent/De Onderstroom: words that are not said but felt  
It is about dreams, desires, fears, secrets, power and strength  
It is about motivations, passions and also about the invisible world  
which can be denied or recognized  
The important thing is that we become more and more  
aware of who we really are: earth- and spiritual beings.**

**Questions, comments and contributions are welcome at:  
[info@tinevanwijk.nl](mailto:info@tinevanwijk.nl)**

**On my website [www.tinevanwijk.nl](http://www.tinevanwijk.nl) you find  
the PDF's of the 5 former issues  
of the To C Magazine,  
50 C Songs and much more that might interest you.**







Tine van Wijk

Inspirerende zoektocht naar jezelf

Waar  
gaat het  
over?

Aandacht

[www.tinevanwijk.nl](http://www.tinevanwijk.nl)