inspiratie van binnen de muren:

In coronatijden gaan de persoonlijke gesprekken er op een 'iets andere manier' aan toe. En hoe gek het misschien klinkt, ook dat zorgt voor een nieuwe wind! Een greep uit een gesprek en een brief:

Van achter het plexiglas hadden we alweer een babbel. Het gesprek ging er helemaal niet luchtig aan toe. Plots zag mijn gesprekspartner iets waaien wat voor mij onzichtbaar was 'Je denkt dat ik ze zie vliegen hé?' zei de man. 'Neen, ik denk dat helemaal niet, maar ik zie het niet.' antwoordde ik. 'Het is zo'n heel klein wit mooi pluisje dat hier zomaar binnenwaait. Hoe gek is dat!' Al de ganse namiddag zat ik in dat bureeltje met open venster en verschillende bezoekers. En er waaide niets. En plots kwam de juiste bries, die het pluisje een dansje in de lucht liet maken en ons beiden een blij gevoel bezorgde. Al lagen die pluisjes al sinds de dag voordien in het vuilnismandje, het bracht op dat moment verwondering bij ons. J.V.

En dan nog een citaat uit een 'geestrijke' brief die ik mocht ontvangen: '*De laatste 2 dagen heb ik met de bijbel onder mijn hoofdkussen geslapen en voordat ik slapen ging vroeg ik dat de bezieling uit dit boek op mij overgaat en mij geneest van mijn verdorven gedachten'.* Ons gesprek dat op de brief volgde, bracht nog meer verduidelijking. Ik zei : 'Ik *denk niet dat de bijbel een hocus-pocus gebeuren is'. 'Ach, neen.' zei de man, 'God kent mij maar al te goed. Hij weet dat ik aan de luie kant ben. Waarom zou ik heel die bijbel lezen, als ik zo de bezieling ervan zou kunnen krijgen. Zo zou God toch kunnen doen?!' W*at een vreugde en wat een bezieling! J.V.

-met toestemming van de bewoner-

KOM HEILIGE GEEST...
-op weg naar Pinksteren in Corona-tijd-

even contact nemen zonder (mond)masker

Hallo!

Laten we maar eens binnenwaaien met een stevige beaufort . Ben je er klaar voor? Zet je raam open en laat de wind maar waaien!

De wind is een natuurfenomeen. In ons taalgebruik zitten vele uitdrukkingen die ons vertellen dat wind een kracht is die mee of tegen kan zitten. Denk maar aan: *de wind in de zeilen - met de wind mee – tegen wind —op de wind – een nieuwe wind laten waaien – het gaat hem voor de wind – met zijn neus in de wind - de wind van voren krijgen - hoge bomen vangen veel wind,* … Je kan dit rijtje vast nog aanvullen.

De wind kunnen we niet vastgrijpen, en ook onze adem is ongrijpbaar. Ook hier beschikt onze taal over enkele 'adem'-uitdrukkingen: *naar adem snakken - op adem komen - z'n laatste adem uitblazen - iets in één adem uitlezen,...*

Zowel wind als adem zijn niet te grijpen maar wel pertinent aanwezig. Zo is het ook met 'de Geest'. Hij is niet tastbaar, niet zichtbaar, hij is ons zomaar gegeven. Hij begeestert ons, inspireert ons en is onzichtbaar aanwezig. Op adem komen is op Geest komen, op Gods adem komen: voeling krijgen met Goddelijke Kracht.

Laten we onze longen openen, en laten komen wat komt!

We wensen jullie adembenemend leesplezier vanuit de...

😊

op verhaal komen

Als de Geest hier- in dit waargebeurde verhaal- zijn wind niet laat waaien, dan weet ik het niet meer!

Het verhaal gaat over de 100 jarige Thomas More, kapitein en oorlogsveteraan tijdens de 2e oorlog in India en gedurende de ganse Birma Campagne. Hij deed ook dienst in Sumatra in Nederlands Indië. Ooit was hij directeur van een betonbedrijf en een verwoed motocoureur. *Niet dat die info er iets toe doet, maar zo kan je die man toch een beetje situeren.*

En nu, naar het heden:
Kapitein Tom wilde na een geslaagde heupingreep en een kankerbehandeling de verzorgers van het ziekenhuis bedanken. Hij besloot daarom in de maand april, 10 dagen, 10 rondjes met zijn looprekje rond zijn tuin te wandelen. De mensen konden hem sponseren en zijn doel was om 1000 pond in te zamelen, *(dat was waarschijnlijk buiten coronatijden gerekend)* maar tot zijn grootste verwondering was tegen het eind van april het bedrag opgelopen tot 33 miljoen pond = 37 miljoen euro. Zijn dagelijkse wandelingen gingen viraal op de sociale media. Hij zei: 'Je moet altijd denken, morgen wordt een goede dag'. 'Morgen zal alles misschien veel beter zijn dan vandaag'. 'Ook al was het vandaag best goed'. 'Zo heb ik het altijd bekeken: morgen wordt een goede dag' Maar het verhaal stopt hier niet: Kapitein Tom bleek de smaak te pakken te hebben en hij zong samen met de Britse artiest Michael Bowl en een koor van de Engelse nationale gezondheidszorg de cover: 'You never wallk alone' en prijkte daarmee op nr1 in de Britse hitlijsten. Daarmee heeft hij nu ook een record op zijn naam en mag zich voortaan de oudste levende persoon met een nr. 1 hit noemen. Een record dat hij afsnoept van Tom Jones.
Als je de melodie kent, kan je het misschien uit volle borst meezingen!

even uitblazen: een ademhalingsoefening

Deze keer geen knutselwerkje of denkspelletje, maar een ademhalingsoefening. Ademen doe je sinds je geboorte en het gaat steeds door. Misschien kan je dagelijks 'op weg naar Pinksteren' wat tijd maken om bewust adem te halen, om zo de Geest deelgenoot van jou te maken.

Zoek een rustig moment en ga roerloos zitten of liggen.
Word je bewust van hoe je nu ademhaalt. Voel hoe je ademt.
Laat de lucht ongehinderd in - en uitstromen. Laat maar gebeuren.
Geleidelijk ga je dieper, breder, voller & rustiger ademen tot in je buik.
Leg je handen op je buik en voel de beweging die je ademhaling je bezorgt.
Bij het inademen ontvang je leven, bij het uitademen vertrouw je dit leven weer toe aan Hem die het je gaf. Je neemt op en je geeft af, je krijgt en je laat los. Je hoeft enkel te laten gebeuren, enkel te ademen..

Mocht dit alles te rustig voor je zijn, dan kan je nog altijd de tips in de rubriek hieronder uit proberen. Wat je ook uitprobeert, wees vooral jezelf!

inspiratie van binnen de muren: let's dance

Probeer het eens 't is (potvolkoffie) - van tijd tot tijd - een medicijn!! Dansen als een (halve) zot, (even) gek doen (om niet gek te worden) Je te weinig uitleven is schadelijk voor de gezondheid… Daar gaan we dan… Let's dance!!
De celdeur op slot. De radio op turbovolume

Opgelet: ontdoe je voor deze mentale sauna van alle remmingen, taboes of spasmen, zweet het uit, elk zijn eigen stijl, tempo en choreografie. ***Allegria*** doet je wegdromen in zomerse sferen. ***Erbarme Dich*** van Bach zalft je hartenpijn en gewetensnood met die zware beat & lach je met de zwaartekracht. Met de ***6e symfonie*** van Beethoven ontketen je die storm in je hoofd, bekken en handen. De donderslagen in je hersenpan kan je even ventileren. ***Let. It.be – we zullen doorgaan – with little help of your friend***… Gans de wereld (aan gevoelens) ligt aan je voeten … Ja zelfs in je cel van nauwelijks 10 m² … Formidabel toch! De endorfines, oxytocines, ze stromen als kokende lava door je aderen en tranen hoeven zich niet te schamen. Die ambetante mug (van vannacht) kan de pot op. En die overbuur van sectie 36 mag gerust mee genieten van 'n 'gratis show'. Achteraf zal je de vermoeidheid voelen tot in je kleine teentje, je vingertoppen. Alle aders hebben genoten van een zuurstofbad. De stoppen mogen eens doorslaan (het is stille waar het niet waait) en het verlucht, lucht op om eens het juk af te werpen. Even een verademing… Kan je jezelf beters toewensen in deze corona- tijden? I.P.

inspirerende gedichten en gedachten

Tussen de regels door,
waait de wind het leven open,
gaat de Geest ons voor.
Tussen de regels door
zwijgt de taal in alle talen,
liefde vindt gehoor.

Je hebt niet goed gekeken,
er staat niet wat er staat,
het woord heeft duizend kleuren,
trekt geen grens, is zonder maat.
Het waait voorbij de wegen,
en fluistert in de wind,
je komt het nergens tegen,
of soms even in een kind.

Tussen de regels door,
waait de wind het leven open,
gaat de Geest ons voor,
tussen de regels door,
zwijgt de taal in alle talen,
liefde vindt gehoor.

Je hebt niet goed geluisterd,
je weet niet wat je hoort,
er is een zee van ruimte
in de woning van het woord.
We dwalen door de wereld,
In ademloos verstaan,
versluierd in geboden,
spreekt de Heer ons zwijgend aan.

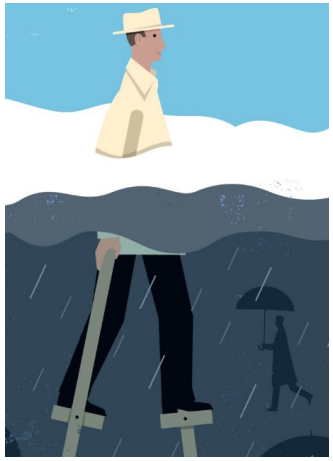
Tussen de regels door,
waait de wind het leven open,
gaat de Geest ons voor,
tussen de regels door.

When you walk through a storm
hold your head, up high
and don`t be afraid of the dark.

At the end of the storm is a golden sky
and the sweet silver song of the lark.
Walk on through the wind,
walk on through the rain!

Though your dreams be tossed and blown
walk on, walk on with hope in your heart
and you`ll never walk alone,
you`ll never walk alone!

Walk on, walk on with hope in your heart
You`ll never walk alone!



mag het ook even Geest-ig?

-experts-

*E*en priester vroeg zijn diaken tien mensen uit te zoeken die voor de genezing van een zieke wilden bidden. Toen ze gearriveerd waren, fluisterde iemand de priester in het oor: ‘Er zitten een paar rasechte dieven onder.’ ‘Des te beter,’ zei de priester. ‘Mochten de poorten van de genade gesloten zijn, dan zullen deze experts ze zeker open krijgen.’

-op school-

Aan een klas kinderen stelde een prediker de volgende vraag: ‘Als alle goede mensen wit en alle slechte mensen zwart waren, welke kleur zouden jullie dan hebben?’
De kleine Mary Jane antwoordde:

de Geest aan het werk in de Bijbel

Adem hebben is vitaliteit en levenskracht hebben, is leven, is zuurstof opnemen. In de bijbel wordt veel geademd. De schepping van de eerste mens is een ademhalingsgebeuren: "*Toen boetseerde Jahwe God de mens uit stof, van de aarde genomen, en Hij blies hem de levensadem in de neus: zo werd de mens een levend wezen*" (Genesis 2,7) Ademen is vóór alles iets van God: Hij ademt het eerst, Hem behoort de oer-adem toe die Hij als een gave doorgeeft aan de mens. Uit Gods adem ademt de mens: "(…) zolang *ik leef, zolang Gods adem mij bezielt*", getuigt Job (Job 27,3). De *adem* is bijgevolg een immens *goddelijk geschenk*: "*want zelf geeft Hij aan allen leven en adem en alles*" (Hnd 17,25). In bijna alle culturen worden 'ademen' en 'leven' als identiek beleefd. Het is tekenend dat men veelal maar één woord kende voor wind, adem en geest.

Het Hebreeuwse woord '***ruach'*** *–een woord dat in het eerste scheppingsverhaal voorkomt en meestal vertaald wordt met 'Gods Geest'-* duidt in de eerste plaats een lucht'beweging' aan. Dat kan wind zijn, maar ook adem of geest. Het woord roept de kracht op, de 'kracht' van de wind, de 'kracht' van de geest van Godof heilige Geest. Het woord **'Ruach'** verwijst dus steeds naar die kracht die niet van de mens komt, maar van God; een kracht die de mens overstijgt, en hem daarom in contact brengt met een werkelijkheid die groter is dan hemzelf.

De apostelen handelen en spreken *"vervuld van de heilige Geest"* (Hnd 4,8. 31). Zo ligt de Geest ook aan de oorsprong van de Kerk. Het is het 'waaien' van de Pinkstergeest dat mensen samenbrengt tot de gemeenschap waarvan God droomt.

beeldspraak

Tibetaanse gebedsvlaggetjes zijn gekleurde rechthoekige stukjes textiel, bedrukt met gebeden en mantra's en opgehangen in slingers op bergpassen, tempels en rotspunten in de Himalaya. Gebedsvlaggetjes komen alleen voor in het Tibetaans boeddhisme, en worden verondersteld afkomstig te zijn uit het oude bön geloof, dat voor de opkomst van het boeddhisme in Tibet werd beleden. Vrede, compassie, kracht en wijsheid; daar staan de vlaggen voor. Tibetanen geloven dat deze boodschappen verspreid worden door het wapperen van de vlaggen in de wind. Hoe hoger je de slinger hangt, hoe zuiverder de zegening bij jou en je dierbaren terecht komt.

Net zoals bij het ritueel met de gebedsvlaggetjes worden we uitgenodigd om de Geest te laten waaien, onze eigen stuurkracht los te laten en ons toe te vertrouwen aan God. Het (laten) waaien van de vlaggetjes, mee met de windkracht, is als een gebed:

bij windstil weer:	*'U bent aanwezig, God,*
	maar U bent niet altijd te voelen'.
bij zachte wind:	*'U geleidt mij met zachte hand.'*
als het stormt:	*'Het is niet altijd makkelijk*
	Uw weg te zien, te gaan.'
sterke ruglingse wind:	*'U stuwt mij voort.'*