

To C 21 Connecting De Verbinding Maken

Liever Kunst - Rather Art in Factor IJ

Iedere woensdagmiddag 2-5 uur



De verbinding maken door te spreken te schrijven te kijken te luisteren

Liever Kunst omdat Kunst je een gelukkiger mens kan maken zonder dat daar pillen of drugs of alcohol voor nodig zijn. Het gaat om kijken, luisteren, zien, horen en zelf doen. Wat houdt ons bezig? is de eerste vraag als we samen komen. Waar gaat het over? Zijn we bang, boos, verdrietig of blij. Antwoorden vinden we in de kunstwerken om ons heen en in de wijsheden van ons basis programma 'Levensweg'. We kiezen een thema door een kaart te trekken die ons op het spoor zet van een basisbehoefte die vervuld wil worden. Schrijven brengt ons – net als mediteren - in contact met onze innerlijke waarheid. Kunnen we alleen zelf doen! Schrijven heeft een helende werking omdat het ons de mogelijkheid biedt onszelf en elkaar beter te begrijpen.

Op www.tinevanwijk.nl vind je alle achtergrond informatie. Aanmelden hoeft niet per se: info@tinevanwijk.nl Meedoen is kosteloos. Consumpties zijn voor eigen rekening.

To C 21 Verbinden - redactie Tine van Wijk

'People have acknowledged the healing power of writing since time began. Shakespeare: "Give sorrow words", on emotional side, spiritual level, writing about difficulties . Let us choose hope over despair. What is it about writing that helps?'

De Helende Kracht van Schrijven ervaar ik samen met Nora Zsofia en Danielle Maas iedere woensdagmiddag als samen komen.

In deze To C 21 delen we onze verhalen, ontroering, verwondering en kwetsbaarheid met jou., in de hoop de verbinding te maken.

- 1. Where am I now?*
- 2. Do I rather preach than do it?*
- 3. Self-Care*
- 4. Perfectionism*
- 5. Een mooie dag met een vlek*
- 6. Fascinated by Trees*
- 7. Gedachtegoed*
- 8. Be who you are*
- 9. Het leven een feest*
- 10. Angst of Liefde*
- 11. Clothes*
- 12. Sleep is a basic need*
- 13. Invitation To be seen*
- 14. Black Eyes*
- 15. Wees wie je bent*
- 16. What are the words that want to be written?*
- 17. Vondelpark in Herfsttooi*
- 18. Spirituele Honger*
- 19. Universele Soep*
- 20. Misty gift of nature*
- 21. It is hard to believe*
- 22. Het leven nemen zoals het komt*
- 23. Compleet worden*
- 24. Wolf in Sprookjesland*
- 25. Heerlijke verjaardag*
- 26. How old do you feel?*
- 27. Hoera ik ben 86*

1. Where am I now?



Connecting with Gestalt Colleagues via Zoom

Sitting at my desk, I look out of the window and see
the fading light, although I can still see the water of the lake
and the Lighthouse in the distance

I love this hour of the day when the greys are entering

And the colors are fading away into the darkness of the night

I live in a Senior apartment in Amsterdam, built on new ground

Thirty years ago there was only water where now 30.000 people are living

Thinking about the process of creating the ground I am living on now
makes me emotional; I did not come here by choice

I needed a place when I could not pay the rent of my practice/house anymore

As I was facing debts mounting, I had to dive in deep water

and did literally by living on a city island surrounded by water on all sides

The surprise was, when I decided I wanted to live here after all,

I became more happy than I was before

For one thing I had no financial worries anymore

Because I could pay the social rent from my pension

I felt peace creeping into me,

living on the fifth floor of a an apartment building

in the form of a cruise ship

The idea is that we are moored on the quay ready to sail any day

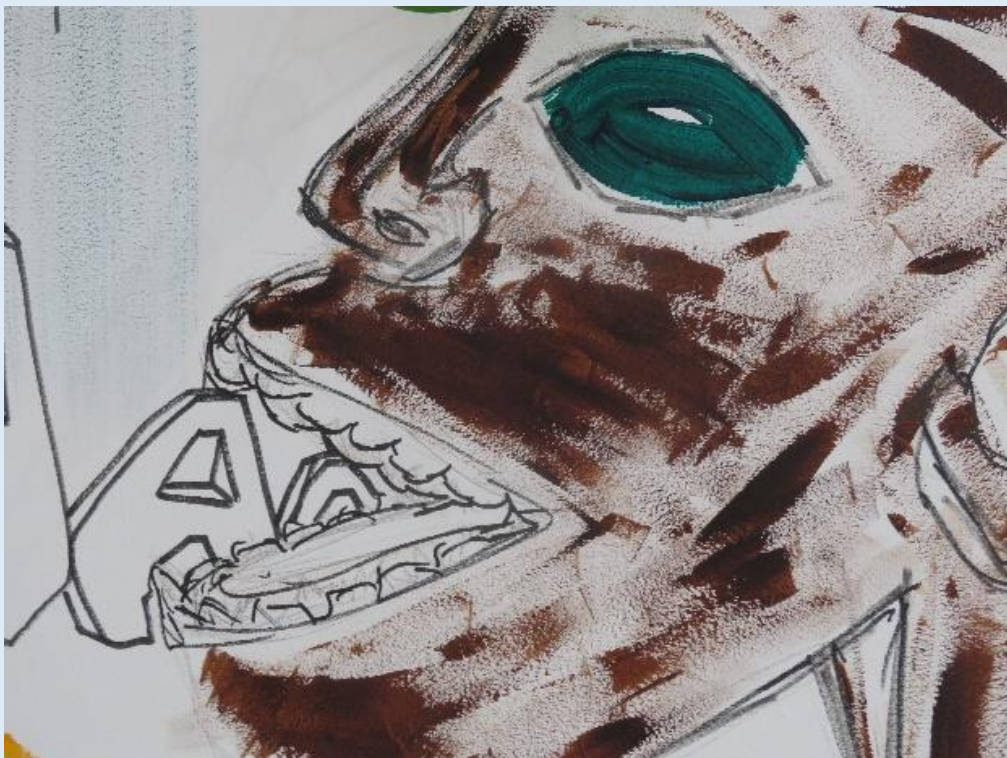
Kind of funny thought as I realize I started to live here

The last chapter of my life journey...

2. Do you rather preach than do it?



**Is writing about the same as preaching?
Sometimes I think so, but only sometimes
When I create words to tell people about my workshops.
It is the best I can do to attract people
But is it? Does it work?**



Everybody knows I am telling about the results.



**But before we are there we will have to live through
Experiences with ups and downs.
We will be walking a bumpy road.
Would it work when I tell about the bumps
We have to overcome to reach the goal.
At the moment I am looking at what is exposed
In Factor IJ and wonder about the preachers who created it.
Like the wall with the drawings
that was part of the Icons' exposition.
It feels like it is screaming to me
And I do not like to be screamed at...**



3.Selfcare – Being in a safe place



Now I am in my own place

Being together with you via Zoom gives it extra safety or not?

That is the question.

I am also nervous sitting here listening to you

While I listen my body is vibrating

New sound is entering it

I know my body is open to receive it

At the same time it is on guard

It is aware of what can happen

Although it can be in the expectations, where the danger is

Being in a group anything can happen

While I am writing I feel a trembling in my throat

It comes from deep down

The trembling has to do with my worry

to be seen as someone who whines, complaints,

While I was raised with the message:

Keep smiling, even if you are crying inside

Never, ever show your weakness in groups

Going back to the daily life I am living now

I know that living alone is giving me the safety

I need to function when I am not alone

Only when I am by myself or in a group

Where I know the members share Faith in life

with me, I dare to bow my head to meditate

Feeling connected to the invisible world

Where spirits have the power to send

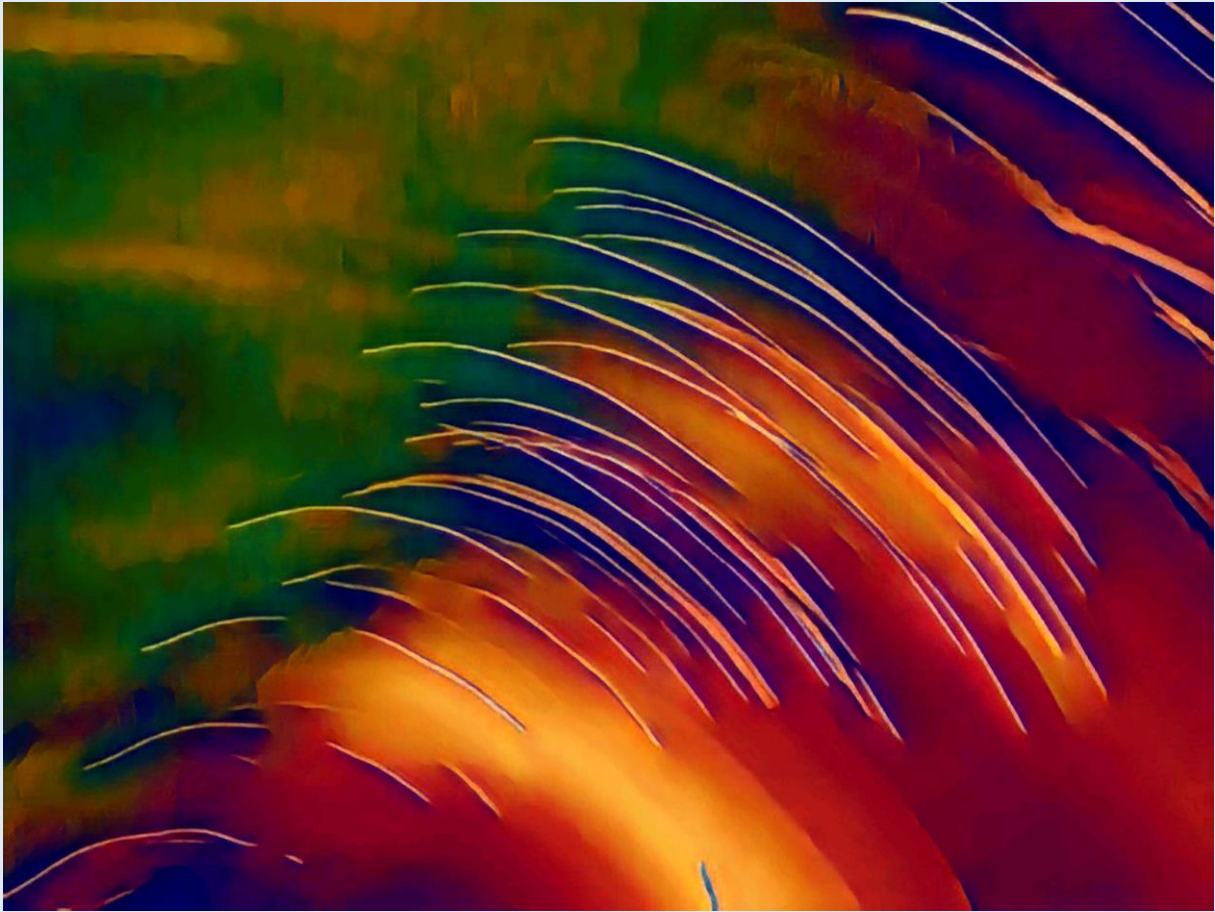
Healing and loving energy

It is about being in the now, about being aware

It is a process, an adventure I feel we are in now

My heart at this very moment is...

4.Perfectionism – Nora Zsofia



I practice every day to be imperfect.
I have goals I always fail to achieve, in a way.
I don't understand the world completely,
I can't describe my ideas adequately,
I am not good at drawing,
I should have used those other pencils
instead of my fingertips, my code is not running again,
and I can't find the bug.
Okay. I put all my failures in my daily failure chart,
its title is Daily Success. Sounds funny,
I record my failures in a success diary.
Yes. The success itself is that I have even tried
and still keep on trying to make it.
Or make it better.
The logs speak about my rollercoaster,
one day more failure, the other day less,
that is one day a little success, the other day a greater success.
If the goal is to be satisfied with the result,
that day will never come in my life.
If the goal is to hurt myself a bit less,
that I can achieve sometimes.
Recently more often than earlier.

5. Een mooie dag met een vlek



**1 oktober geweest, we mogen weer, wij de hondenliefhebbers
Het strand lijkt van ons en van de honden natuurlijk
Luukie neemt een aanloop en vliegt**



**Het is lang geleden dat hij die kans had
Wat hier op deze zandvlakte kan en mag, kan alleen hier
Koffie drinken zit er niet in
De Japanner is wel hond vriendelijk maar gesloten**



**Maar die band is er, die band die dicht bij het water ligt
Eerst lopen dan zitten op die band en kijken en voelen
En Luukie water en brokjes geven
Uit de verte zie ik beweging boven de band uitkomen
Een mens? In die band? Op die band?**



**Ik wil niet samen dus ga naar een tafel die er ook is
Met de wind mee gaan we terug; ik kan Luukie niet bijhouden
Hij rent naar die band en de mens die er lijkt te wonen
Hij wappert met een broek en is niet blij met de komst van Luukie**



Hij gebaart: weg, weg, weg...
Ik loop er naar toe en zie het probleem
Kak! En honden schijnen dit een lekkernij te vinden
Vies, vies, roept hij. Jij bent vies, zeg ik, ja vies zegt hij
Hij zegt meer, maar de woorden versta ik niet



Dan dringt de werkelijkheid tot me door
Deze man heeft kennelijk geen plek waar hij
Zich op z'n gemak van de kak kan ontdoen
Het strand geeft hem een vrijplaats



**Misselijk vervolg ik mijn pad
Vraag me af hoe het in het bekje van Luukie is
Gelukkig komen we een plas tegen, die hem van dienst is
Ik worstel met mijn gevoel van afkeer
Van woede over die man die mijn strandmiddag verpest**



**Gisteren was het paradijs en ik wil dat ook vandaag
Die man, ja die arme man die kennelijk niet anders kan
Morgen is weer een dag met zon en een strand dat wacht**

6. Fascinated by Trees



**Usually I just walk by this tree in the center of Amsterdam
Until I saw the colors of its skin and wondered about the history**



The storms, the light, the rain, the polluted air that has been caressing

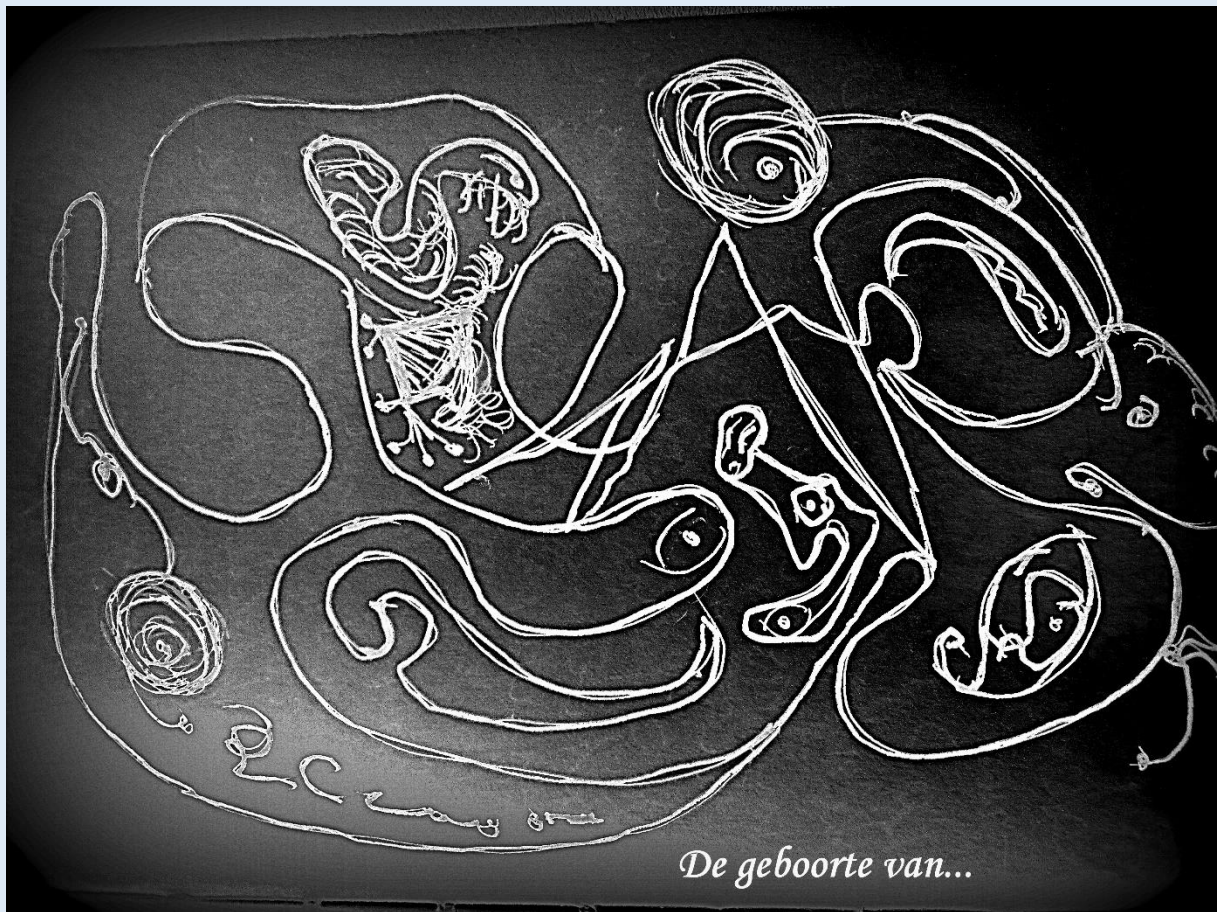




and tormenting it. Now I see and feel connected...

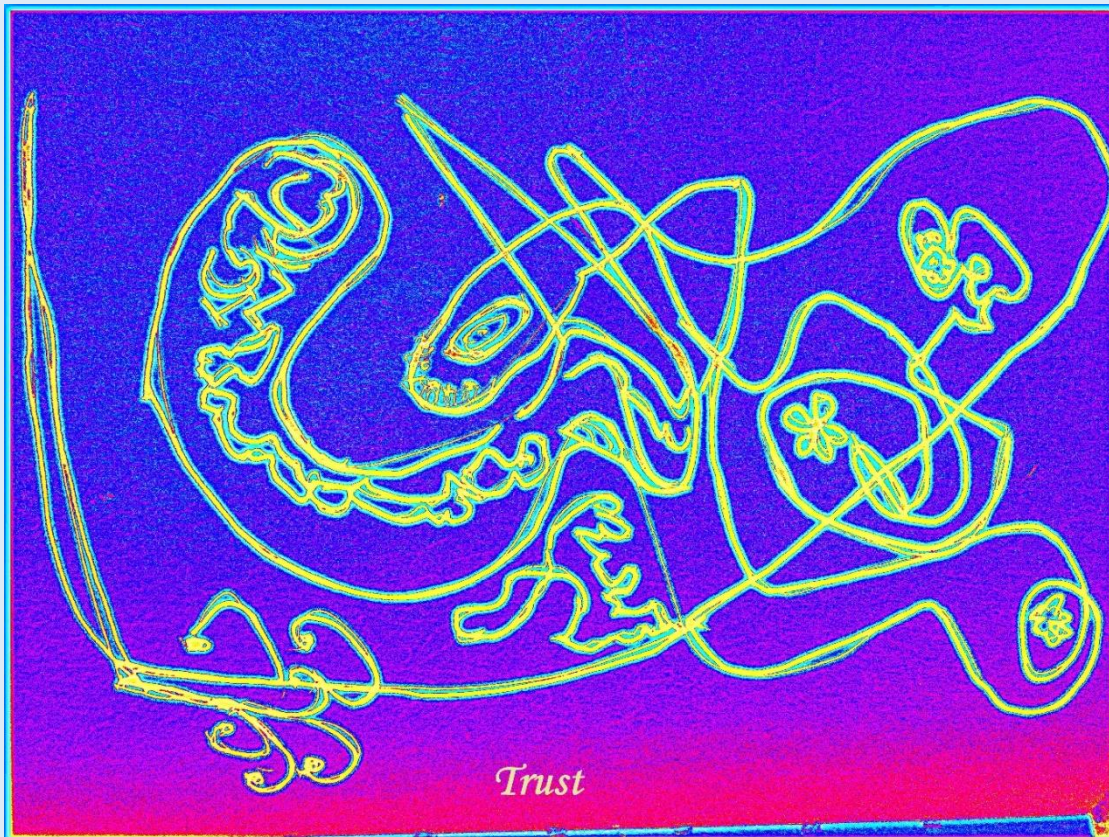


7. Gedachtegoed



De geboorte van een nalatenschap

De laatste nazomeruren aan de haven
Ik wil nog niet naar huis, ik wil hier zitten
Terwijl ik me pijnlijk bewust ben
Dat dit morgen over is
Met dit bedoel ik een jurk zonder vest
In de zon en de zwoele wind zitten
Zitten meer niet...
zitten en schrijven en voelen en denken
Natuurlijk zonder gaat het niet
Zonder zou ik hier gewoon gelukkig zitten zijn
Dat ben ik wel maar toch zijn er dingen
Die aandacht behoeven, zoals mijn nalatenschap
En hoe en aan wie ik dat achterlaat
Vandaag mijn bankrekening en/of met mijn neef gemaakt
Voelt goed, maar geregeld is het niet
Lijkt wel misschien, maar loslaten kan ik het niet
Ik laat geen geld achter, dat is makkelijk
Ook geen schulden is de bedoeling. Precies pas.
Kostbare spullen of sieraden heb ik ook niet



Wat ik wel heb is mijn gedachtegoed, mijn geloof
Mijn ideeën, verpakt in boeken, foto's video's,
Tekeningen, schilderijen, een verzameling eigenlijk
Hoe laat een mens een verzameling achter?
Echte kostbare verzamelingen komen in een museum of zo
Dat is mijn verzameling niet
Als alles bij het oud vuil terecht komt zal niemand iets missen
Tegenwoordig wordt alles digitaal opgeslagen. Niets gaat verloren.
Er zijn mensen die daar juist een probleem mee hebben
Mij stelt het min of meer gerust
Min omdat het ook dan beheerd moet worden
En de vraag is of er iemand bestaat
die de interesse heeft om dat te doen
Misschien niet, misschien wel
Belangrijker is hoe het nu is
Ik ben altijd op zoek naar die mensen
Met wie ik de verbinding voel
Mannen, vrouwen, kinderen die ook
Die zonnestraal zien die net op dat viooltje valt
Dat daardoor magische kracht krijgt
Wat verbindt is samen geraakt worden
En door het leed dat het leven brengt
En door de schoonheid die er ook is maar door
het Rampnieuws dreigt onder gesneeuwd te raken

8.Be Who you Are - Nora Zsofia



I was a thought, now I am the word, next, I will be the color that the paintbrush left on the canvas. I am the doubt of the future, the laughing survivor of the past, I am this moment, that is watching out the window at the flag shaking in the wind, that is listening to the music playing in the background, that is letting the previous moment go, and that is trying not to mess up the next moment. You ask me to be who I already am, but I can't. I am changing. I am the scattering cloud that first looks like nothing then becomes like something then dissolves into everything.

9.Het Leven een 'Feest' in het Cobra Museum



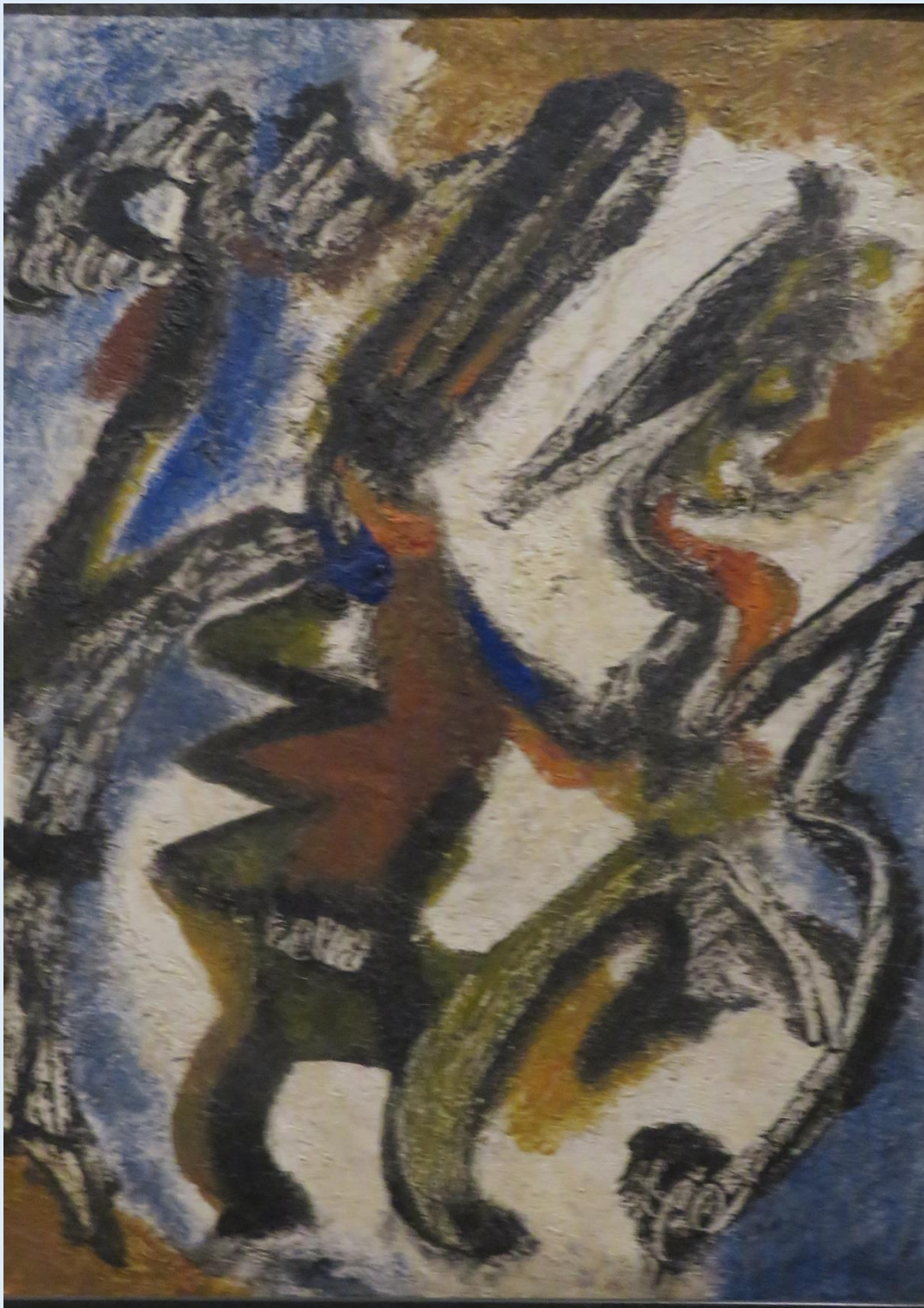
Het leven een feest, hoewel ik stuit op 'Le Faux Rire' van Asger Jorn met een gezicht dat licht en me toch aankijkt.
Wat me aantrekt is de titel: Nep of Valse Lach.
Kun je een Neplach zien of moet je het voelen
Zoals ik meestal doe. Zou ik zien waar het over gaat
Als dit schilderij geen titel had. Denk het niet.



Betovering van de zomer – Corneille

**Is dat erg? Er zijn zoveel kunstwerken zonder titel.
Hoewel ze niet zomaar zijn. Ze gaan wel degelijk ergens over.
Maar ik zie het meestal niet.**

Toch neem ik de tijd om wèl te zien.



Zonder titel – Jean-Michel Atlan

**Ik weet dat het antwoord in de onderstroom zit.
Wat ook kan is dat het gevoel opgeroepen door een schilderij op zich genoeg is.
Gevoel... Altijd weer het gevoel dat de hoofdrol speelt bij mij.
Het gevoel waar niet veel woorden voor bestaan.**



**Het is waarom we de beelden nodig hebben of de bewegingen
of de klank die er ook is. Vanmiddag in het Cobra Museum
voel ik voornamelijk opwinding en blijdschap.**

In de donkerte van deze tijd is mijn behoefte aan feest groot

Mijn behoefte aan het leven viert ondanks de dreiging

Het zou kunnen dat ik daarmee raak aan het wezen van de kunstenaars

Die hun werk net na de Tweede Wereldoorlog maakten.

Als oorlogskindje dreig ik zelf iedere keer weer weg te zakken

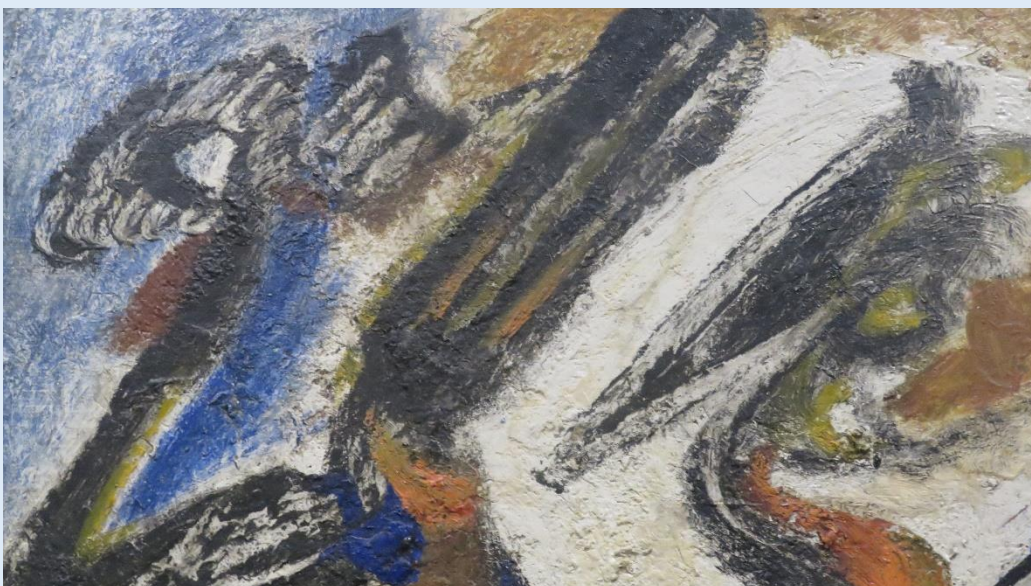
In de angst die ik alleen kan overwinnen door langer te kijken

en te durven voelen. Ook naar het schilderij zonder titel van Jean-Michel Atlan

die een Joodse achtergrond heeft, dus moest vluchten

En aan executie ontsnapte door zich voor te doen als psychiatrisch patiënt.

Als denken en voelen de verbinding maken is redding nabij...



10.Clothes! Danielle Maas



Afgelopen woensdag zit ik in versleten spijkerbroek, basic trui en sneakers in Factor IJ. Inmiddels is het voor mij de 5e keer dat ik meedoe met de 'Liever Kunst' schrijvers. Ik ben te laat want ik stond voor een lege kledingkast.

Ongemakkelijk loop ik naar de afspraak. In dezelfde kleding weliswaar!

Als ik binnenkom gaat het gesprek over de C kaart Cloth.

Door de vet gedrukte letters Cloth zit een lijnenspel vol kronkels in harmonie, gelijkgestemde kleuren en ogen verweven.

De opdracht is zoals altijd: Wat komt er als eerste bij je op, bij het zien van het kaartje en het lezen van het woord.

Een student, die samen met een groepje bezig is te onderzoeken hoe het leven voor ons IJburgers is, heeft het kaartje met het woord Cloth gekozen.

Het onderwerp spreekt haar niet aan. Ze kijkt niet echt naar de tekening.

'Kleding is voor mij niet echt van betekenis', zegt zij. 'Wat ik draag vind ik niet belangrijk. Ik hecht geen enkele waarde aan kleding', benadrukt ze met helderheid.

Ik kijk naar haar kledingstijl en vraag mij af of ze toch wellicht onbewust weloverwogen haar kleding kiest. En of zij beseft dat ik aan de kwaliteit van haar kleding opmaak dat ze tot een bepaalde klasse behoort .

Woorden die bij de kaart en de tekening horen, suggereren dat de kronkels en kleuren mogelijk gaan over een gemeenschap die te herkennen is aan de kleding. Door de getekende ogen zie je dat het om een groep gelijkgestemden mensen gaat.



Ik hoor een eigen kaartje te trekken maar ik vraag of ik haar kaartje Cloth mag. Ik haal diep adem voor ik het volgende zeg:

Net als jij geef ik weinig om kleding. Ik heb minder te besteden dan de groepsklasse waar ik mij regelmatig in bevind. Dat is duidelijk in de kleding terug te zien.

Ik zie mijzelf niet geïllustreerd in de kronkels en de kleuren in gelijke harmonie. Ik sta hiernaar te staren. De ogen komen tot leven en kijken mij aan. Ik hoor ze lachen en oordelen. Deze onzekerheid is voor mij een harde werkelijkheid.

Het zorgt er namelijk voor dat ik nog nauwelijks op uitjes kom of dat ik mij ongemakkelijk voel. Ik kan mij namelijk toch niet altijd in dezelfde spijkerbroek, trui en in sneaker vertonen!

Donderdagavond: ik sta goedlachs voor de hardloopgroep.

Als trainer en loper draag ik geen onzekerheden in hetzelfde trainingspak.

Ik zie en ik hoor gelach. De ogen van de lopers leven, maar ik voel geen enkel oordeel.

Het gaat om lichaamstaal HAPPY dat slechts in een comfortabel jasje is gehuld dat de beweging comfortabel maakt.

Betekenis HAPPY:

Houding

Ademhaling

Pasfrequentie

Paslengte

Yes I did it na afloop!

11. Angst of Liefde?



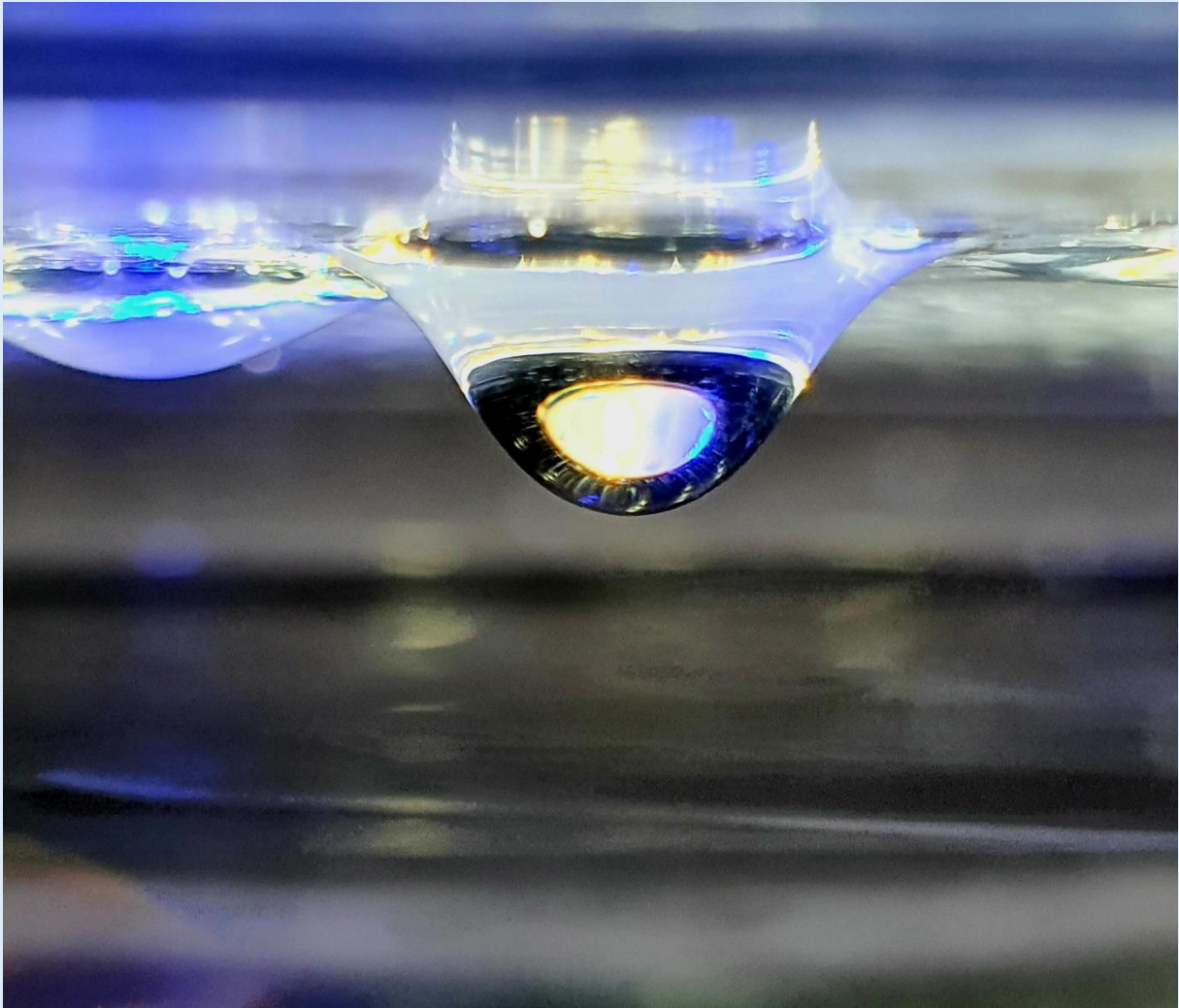
Angst of Liefde? Niet Angst en Liefde? Bestaan ze niet naast elkaar?
Nee, je kunt ze niet tegelijkertijd tot expressie brengen.
Is dat wat er met Poetin aan de hand is? In de greep van de Angst
voor de NAVO, voor het Westen, voor de Amerikanen.
En als we niet naar hem luisteren moet hij steeds harder roepen
waardoor we met z'n allen in dezelfde angst gevangen zitten
en niet echt kunnen luisteren naar deze man,
die met zijn dreigingen bezig is de hele mensheid gek te maken.
Ik ben groot geworden met de Angst voor de atoombom.
Toen ik jong was deden we daar lachend over en zeiden we:
'Laten we nog maar een borrel nemen, nu kan het nog...

12.Sleep is a Basic Need



**Sleep is a Basic Need
It is the Gentle Giant
Waiting to take care of us of me
The moment we are ready to surrender
The problem is that I am not
Not yet at least
First I have to finish the day
I have to read
I need to meditate
I need to feel that I am
I cannot close my eyes
And disappear in the dark
While I am still awake
Thoughts, fears will come up
Reading helps
My soul needs nourishment
My eyes are getting tired
Beginning to close by itself
Until I am ready to turn of the light
Find the right position
And let go...**

13.Invitation To Be Seen - Nora Zsofia



Would you like to be seen?

Do you dare to be seen?

**With all those walls around you,
you've been building for so long?**

Have a look at those bricks made of pain and shame.

Oh, dear bricks,

I didn't know I was enough even without you.

I let you all fall down.

14. Accusing Eyes?



I am a prosecutor, fed up with the victims
Looking at me with accusing eyes, eyes that tell me, it is me who did it
I am the one who is to blame, no doubt about it
They are the innocent ones, it just happened to them
It would not have happened if I...as being white, as being Dutch,
As offspring from colonials would not have molested them
Suppressed them, I better recognize them now
in their need to be seen and heard
When I sit in the bus with them, I can feel their eyes on me
I am a minority, often the only white one
How do I feel? Sometimes I need their help, their support
As I need a place to sit. Of course they stand up and offer me their place
The guilt is in my head apparently, or rather...
People are not black or white, people are all kinds of grey
I am white on the outside with black parts inside
They are black on the outside,
Their white inside can be seen in their smiling eyes
Eyes that betray their knowing better
Their knowing that we whites never were boss of their souls
We stupid whites never seem to look further
And miss the precious insides no matter if they are black or white
If we are not prepared to look and be looked in the eyes

15. Wees wie je bent!



**Trilling in mijn kaak zegt: ik zit mij in te houden
Ik voel me niet vrij om te zijn wie ik ben. Punt.
Ik wil niet verder gaan, ik voel een conflict van binnen
Hoe gedraag ik mij? Hou ik rekening met...of doe ik dat niet
Ik voel een golf van verdriet...
Het gaat over een mens zijn en geen ding,
dat geprogrammeerd is
en vanzelf doet om te zijn wie het is
Ik ben geen ding, ik ben een wirwar van gevoelens
Die alle kanten op kunnen
Eén woord kan mij van mijn stuk brengen
Ik ga op tilt in een omgeving waar gevoelens
Niet tot hun recht mogen komen
Wat ik nodig heb is gehoord en gezien worden
Juist door jullie voor wie ik mijn ziel bloot leg...**

**Geschreven in Factor IJ met de C Writers
Spreeken, Schrijven en Ontmoeten doen
we iedere woensdagmiddag van 2 tot 5 uur
www.tinevanwijk.nl**

16. What Are The Words that Long To Be Written?



Nora Zsofia:

I am happy.

I am happy you are here.

I am happy I am here with you.

It is so beautiful to be part of everything.

Everything is beautiful.

**So beautiful that it is hard to bear,
it almost hurts, it is almost painful,
it is almost sad.**

But I am happy for everything.



17.Vondel park in Herfsttooi



Zo mooi





So peaceful



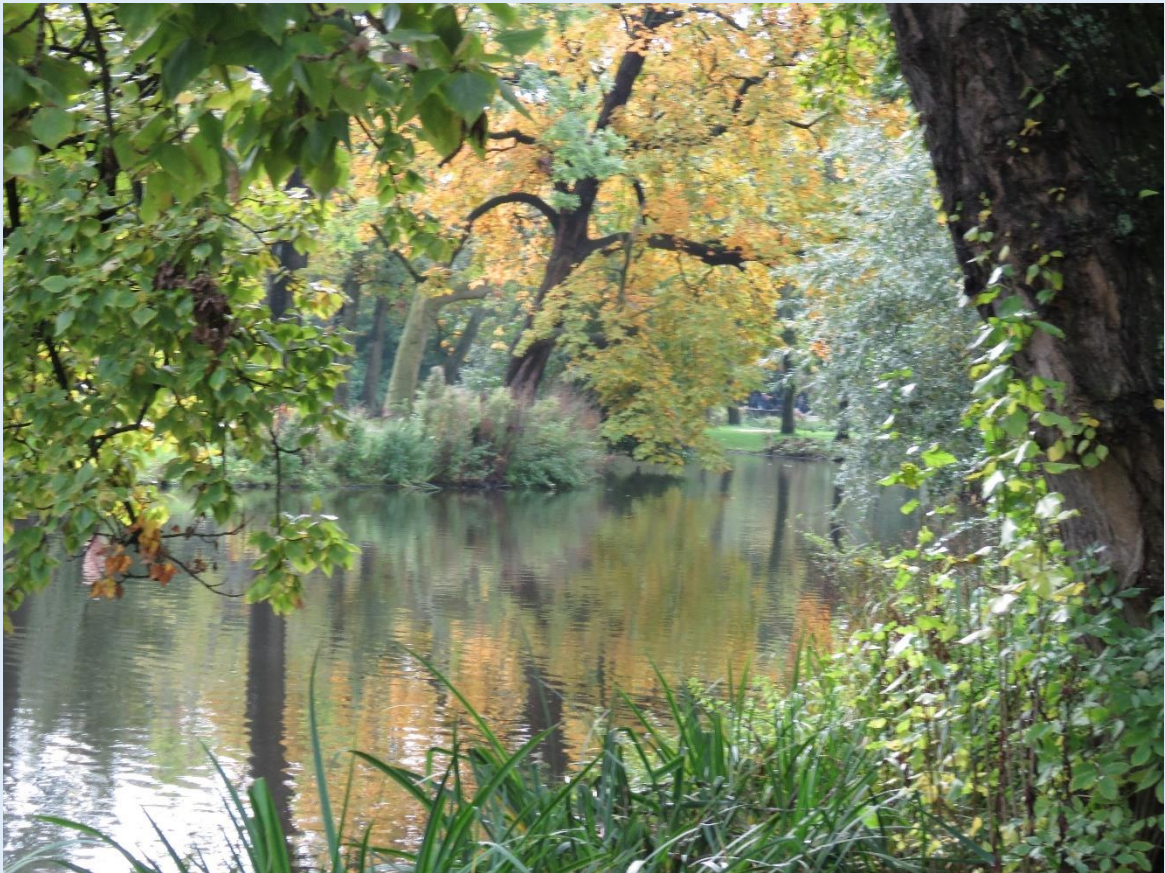


Zo kleurrijk





All for free





Just sit and enjoy





Schoonheid spiegelt zich in het gladde oppervlak





De magie van bomen

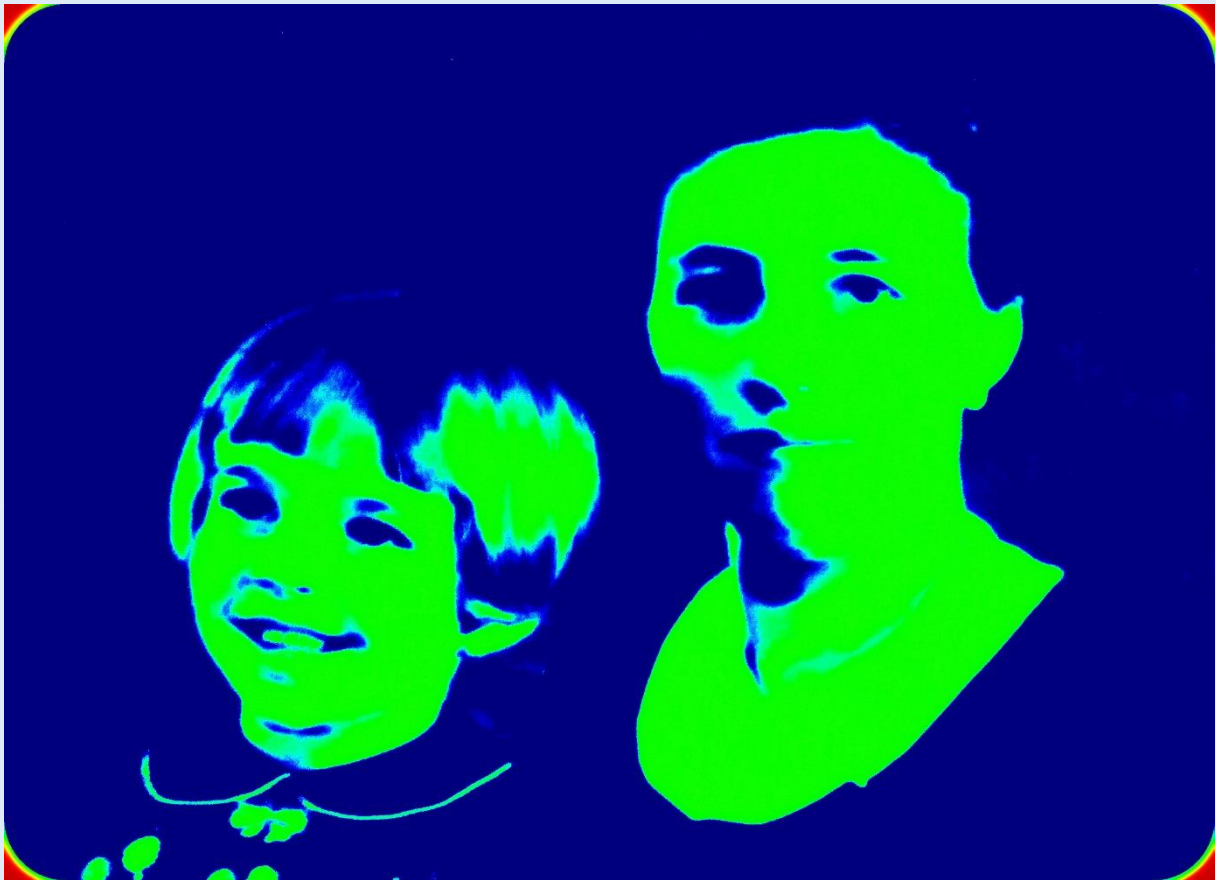




Rusten in de rozentuin



18.Spirituele Honger



Hoort bij de eis dat ieder mens moet leren 'Op Eigen Benen te staan'
Waarbij hoort je Kracht = je Agressie gebruiken om sterk genoeg te worden.
Het verhaal gaat over 'Kwaad' mogen = moeten worden
De vrijheid voelen om... Ik weet niet wat ik zit te doen
Spiritueel gevoed worden is waar ik naar verlang. Al zo lang ik leef
Kwaad ben ik of was ik omdat mijn (groot)ouders dat hebben nagelaten
Letterlijk gevoed ben ik overvloedig. Vooral door mijn moeder
Haar liefde ging via de lekkernijen die ze op tafel zette
Vind je het lekker, Tien, vroeg ze wel een keer of tien per maaltijd
Heerlijk, zei ik oprecht, hoewel ik er de tiende keer genoeg van had
En de neiging kreeg om haar heerlijke eten
In haar gezicht te gooien en te vragen
Hoe lief ze mij vond nu ik haar eten weigerde
Arme mama! Arme Tine!
Zij en ik deden ons best ons leven zo aangenaam mogelijke te maken
Maar we misten de stap naar de liefde
Hoe eng is het om lief gevonden te willen worden
Als je niets te bieden denkt te hebben...
Terwijl lieve mama, je twee armen en een hart had
Die meer dan genoeg waren om mijn spirituele honger te stillen

19. Universele Soep



**De universele soep
of te wel de collectieve onderstroom soep
van waaruit ik mag putten.
De soep die begon als een klein stroompje geel
dat ontsproot aan de aarde.
Het geel van het Licht dat uitnodigt tot proeven en onderzoeken.
De soep is heer en meester in het Universum.
Floortje weet van deze soep.
Ik heb het geproefd keer op keer en weer.
Mijn eigen soep is in ontwikkeling.
Mijn soep staat op een zacht pitje dat bezig is
de sappen uit het vlees in de bouillon te trekken.
De sappen die de onderstroom vruchtbaar maken
en het leven waard om met vreugde geleefd te worden.
O, soep, jij bent mijn voeding,
jij verbindt mij met de rest van de mensen
die ook van soep houden omdat mijn soep
niet mijn soep maar ONZE soep is.**

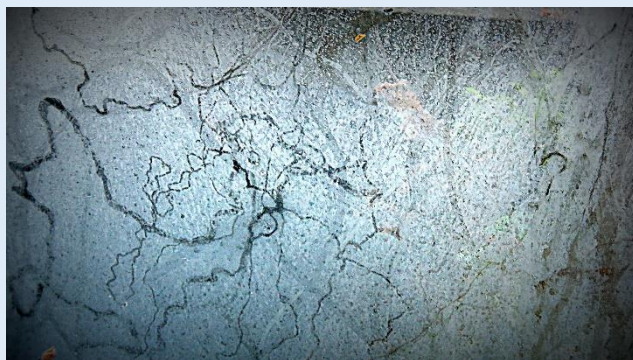
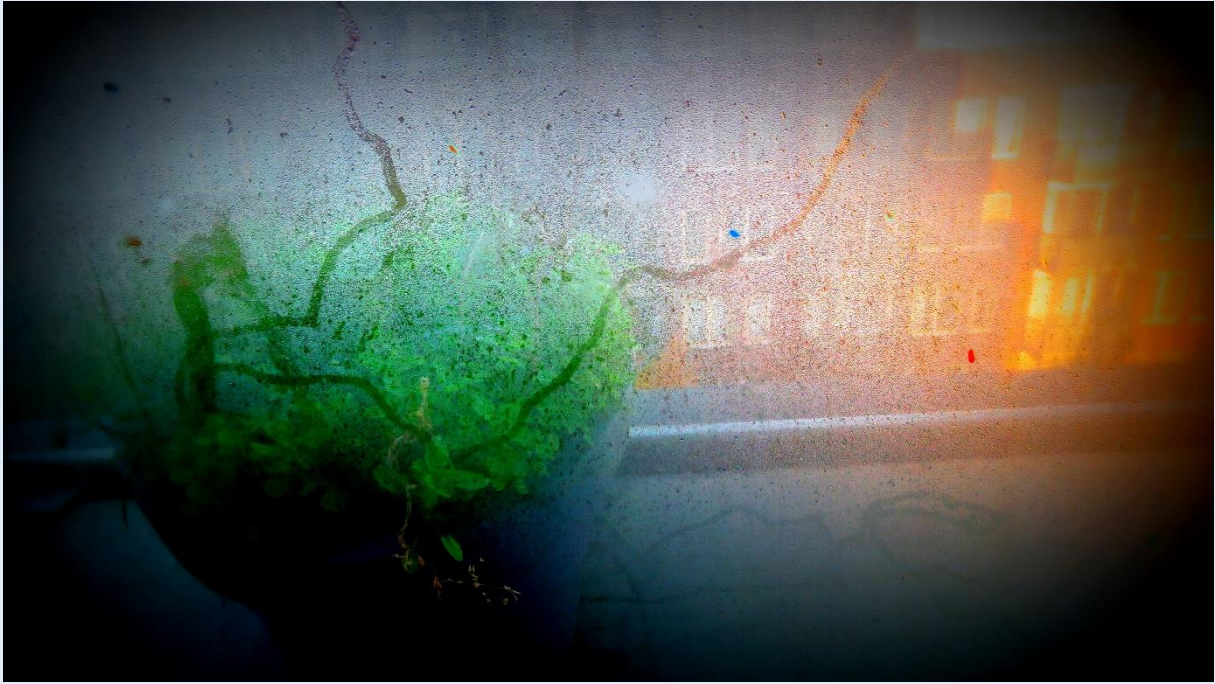
Geschreven samen met Flory Oerlemans-Pels

20. Misty gift of nature on the window



It did not last long but





it was there all the same

21. It is hard to believe it happened



Het Hart van Fortuin – Sol Meijer (10 jaar)

Writing about trauma with Gestalt colleagues:

It is hard to believe my brother died 24 years ago

He was my little brother, eight years younger

He was born in 1944, wartime, Hunger Winter as we call it

It is also still hard to believe that this happened

But to be honest I am more traumatized

By the death of my brother than I am by the War or the Hunger Winter

What I learned looking back is, of course it was a disaster to say it lightly

But I am not traumatized by the war itself, but by what it did to the people.

My father in the first place. He came back from the front with wrecked nerves.

Already then when I was 6/7 years old I wanted to know what happened to him.

The pain in my belly is because nobody talked with him, or really listened to him.

I tried when I was older, but when he talked he was manic. Difficult to follow.

At other times he did not talk at all. Frightening, I could feel his anger anyway.

Of course I thought he was also angry with me.

When I go back to my brother I see the parallel between them.

It is about the not talking. When I heard my brother had lung cancer,

I wanted to connect with him. But no way.

He decided he was in a battle and wanted to win.

As I was working as a therapist since years I knew better.

There is no way to win, if we put it that way.

I am jumping to Ukraine now. They too think they can win.

But I know they and we are in the Victim, Savior, Prosecutor triangle

If anyone wants to get out, s/he will have to talk, also with the enemy...

22.Het Leven Nemen zoals Het Komt



Pierre Bodo

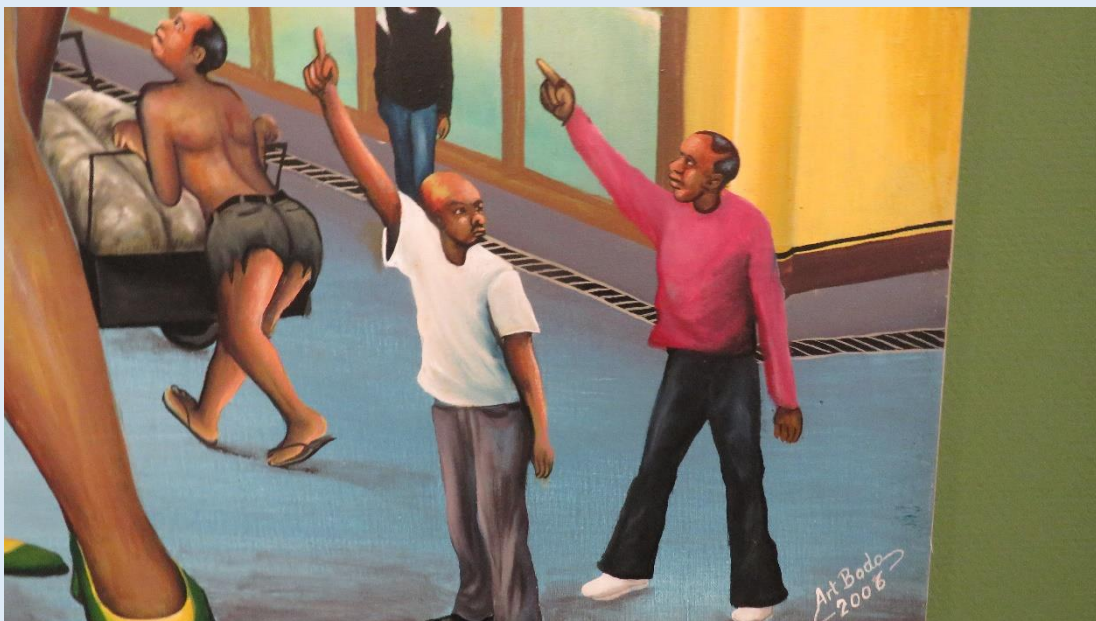
Alweer een prachtige na zomerdag in oktober

Het lijkt niet op te houden

De komende dagen schijnt het omstreeks twintig graden te worden

Tja heerlijk...

Het Leven zoals het Komt heet een deel van de expositie 'Kosmogonie'
in het Cobra Museum in Amstelveen





Heerlijk zonovergoten Afrika, altijd al...

Is dat wat ik voel als ik rondloop en de kunstwerken zie?

Zonovergoten en de lach zit in de Onderstroom

Het is ook wat ik heb ervaren toen ik in de jaren '70 in Sénégal was

Ik sprak toen nog vloeiend Frans, kon 'ze' dus volgen

Ik dacht dat het daarom was dat ik zo blij, zo borrelend van binnen werd

Nu beseft ik dat het Frans spreken bijzaak was



De lach zit in de ogen, in de toon, in de muziek, in de beweging

Mijn man was fotograaf. Ik was samen met hem in deze wereld terecht gekomen

Hij deed de Public Relations voor Bud Sénégal, een plantage

Die op wonderbaarlijke wijze uit de droge grond was verrezen

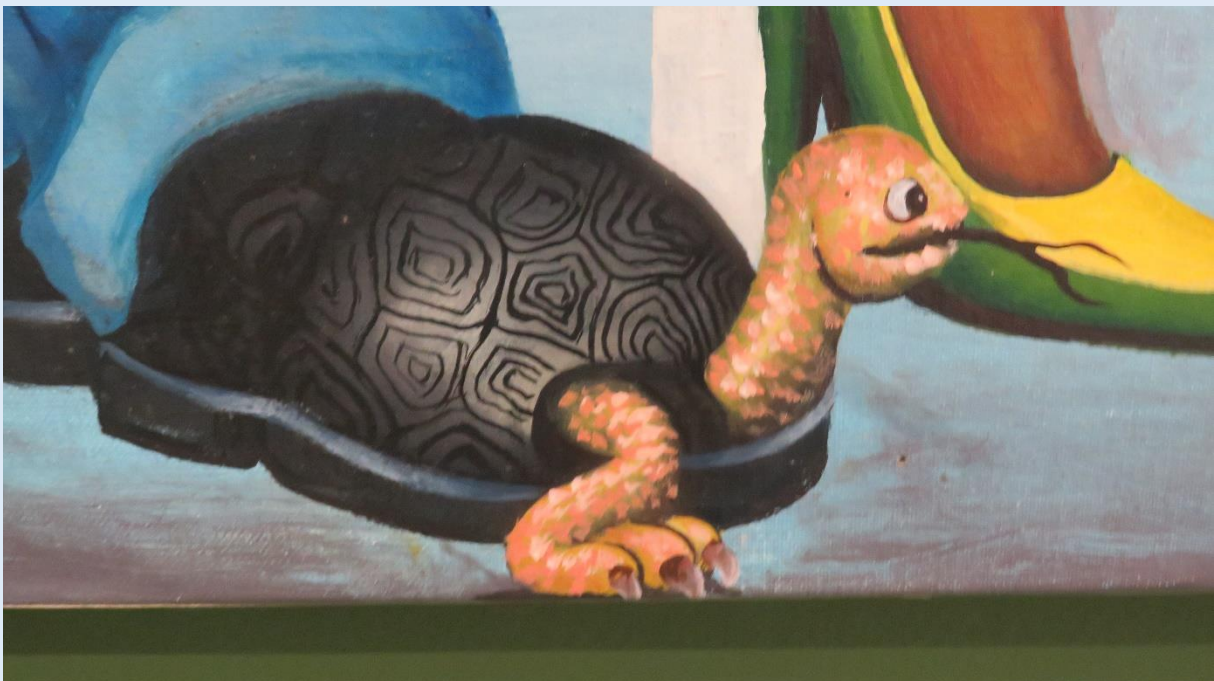
Een internationaal team van professionals had water in de grond ontdekt

De Nederlanders deden de zaden, de Israëliërs de irrigatie,

de Duitsers de financiën en de Sénégalzen het werk op het land

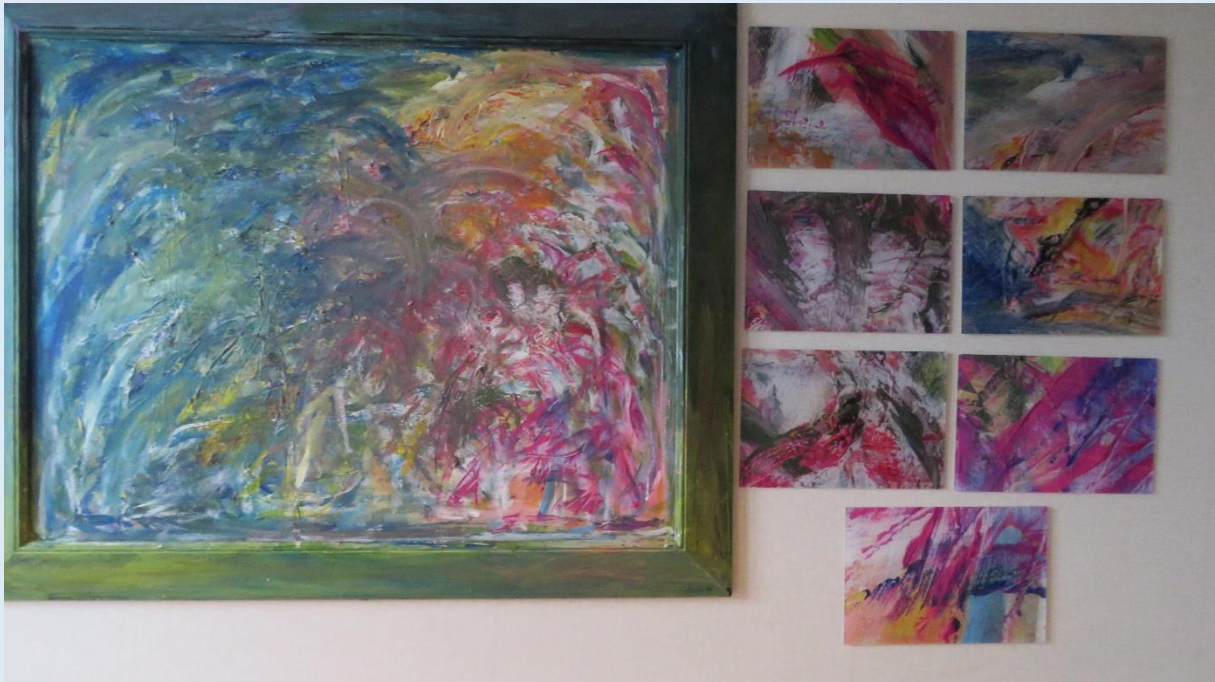


De bedoeling was dat zij het project zouden overnemen
Om de sperziebonen, paprika's, gladiolen, enzovoort te exporteren.
De lat bleek veel te hoog te liggen.
Hoe zo deadlines halen om de vliegtuigen op tijd te laden?
Na een jaar of zo zelfstandig functioneren was het gedaan met Bud Sénégal
Het leven nemen zoals het komt, is andere koek



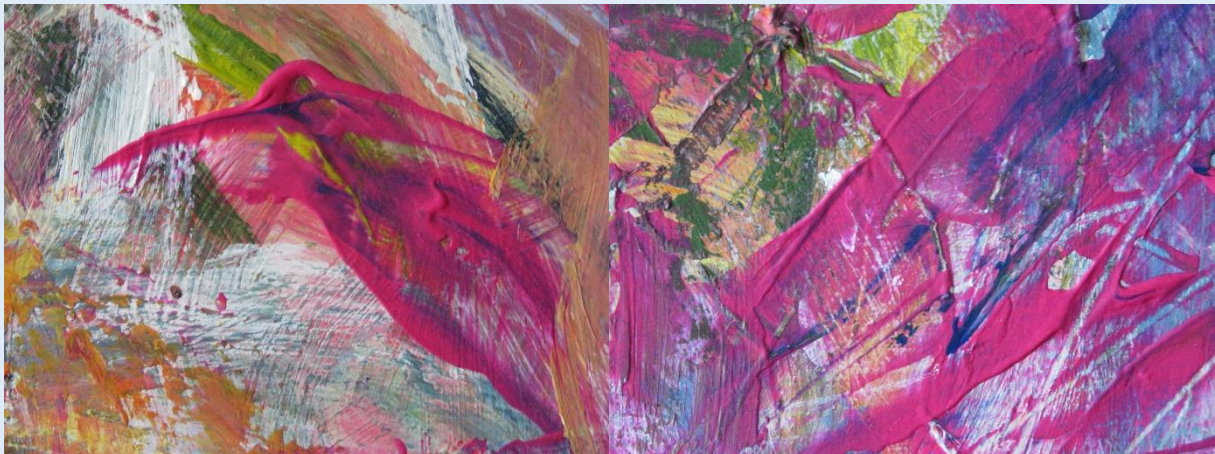
Dit kunstwerk van Pierre Bodo heet *SAPE*, afkorting voor uit het Frans vertaald
Vereniging van Sfeermakers en elegante mensen.
Mensen die afgebeeld worden als hybride wezens, zoals deze dandy's met vogelkoppen
en fantatieschoenen in de vorm van dieren.

23. Compleet Worden



*Vrouwelijke Energie hier aan de rechterkant in ons lijf op links
De details in de onderstroom werden pas zichtbaar toen ik inzoomde...*

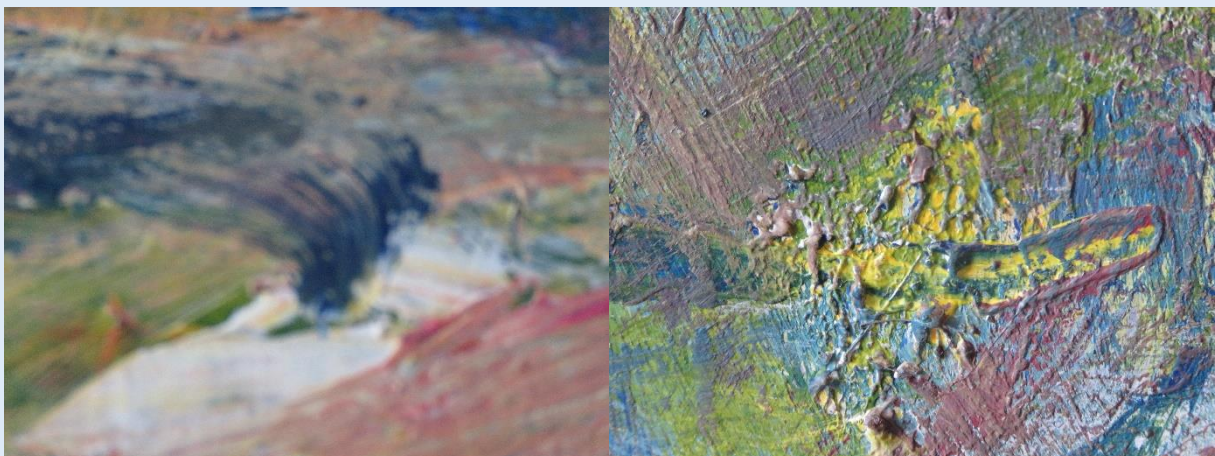
**Compleet worden is kunnen beschikken over je volledige potentie,
terwijl je weet dat zeker niet meer dan een kwart in je bewust zijn aanwezig is.
Driekwart minstens zit onder water, in je onbewust dus daar kun je niet bij.
Het roert zich wel door zich te projecteren op anderen.
Erger je je aan mensen die luid zijn en om aandacht vragen op een manier
die je irriteert, neem dan aan dat je eigen vermogen om om aandacht te vragen
onder water staat. Niet beschikbaar. Jaloezie dring zich op.
H/Zij wel, ik niet. Wat moet ik doen om gezien te worden in wat ik wil bieden?
Ergeren veranderen in willen leren, in open zijn voor waar de ander mee bezig is.
En beseffen dat je niet gehandicapt bent, maar niet ontwikkeld.
Het zit wèl in je, maar is nog niet rijp om naar buiten te mogen.**





De mannelijke energie hier op links in ons lijf op rechts

In Factor IJ word ik geconfronteerd met al die kunstenaar die bezig zijn 'HET' te doen in mijn ogen. Toch is de vraag of zij zich gezien weten in hun compleetheid. De keer dat ik zelf een expositie organiseerde werd het mij pijnlijk duidelijk, dat ook al zijn mensen oprecht geïnteresseerd en lovend, ik achterbleef met het gevoel dat alleen de oppervlakte zichtbaar was. Kan ook niet anders. Hoe zouden ze in de diepte kunnen kijken, als ik daar zelf niet eens kan komen. Compleet worden begint van binnen. Wat helpt is jezelf tot expressie brengen, zoals ik in dit 'Yin Yang' schilderij heb gedaan. Door langer te kijken ging ik zien dat wat er gebeurt over mij gaat. Ik zie hoe ik werd geboren, een kindje in de oorlog was, naar school ging, verliefd en ongelukkig werd, toch trouwde en in een crisis terechtkwam die nodig was om de slachtofferrol achter me te laten....



**Beeld: 'Yin Yang Energie' gemaakt door Tine van Wijk
Mocht je het in het echt willen zien, ben je welkom!**

24. Wolf in Sprookjesland



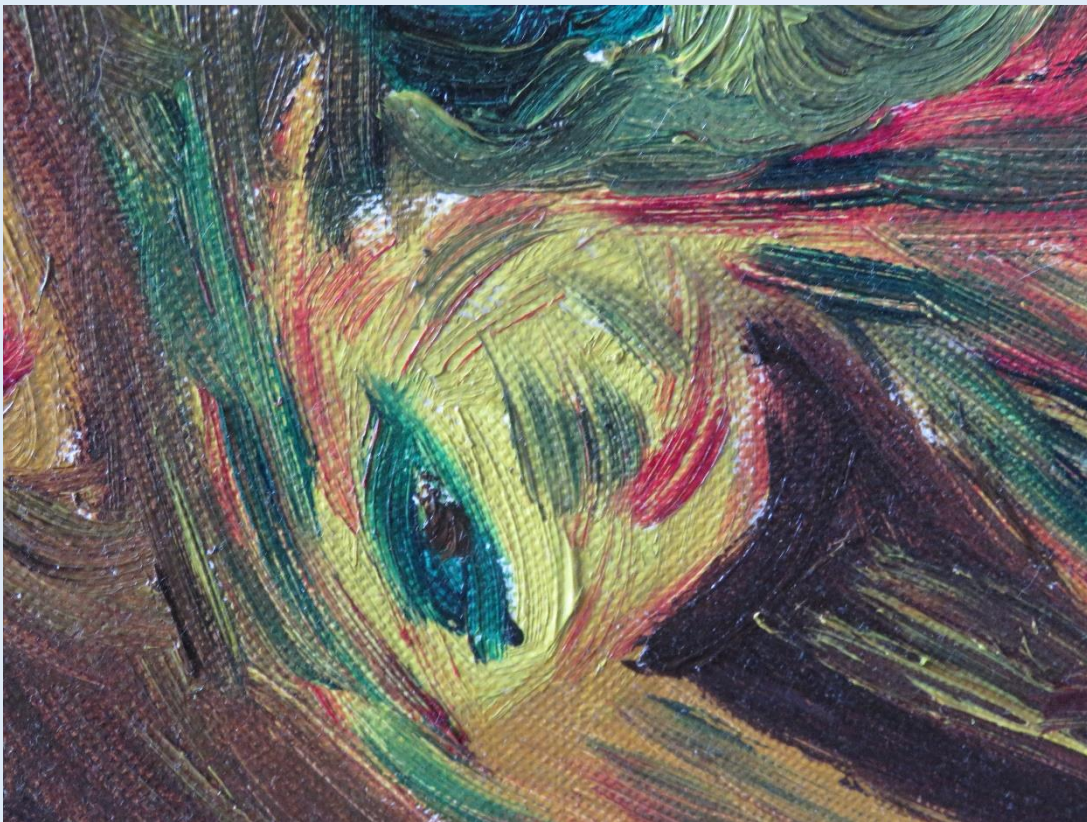
In het enige olieverf schilderij dat ik ooit maakt is de wolf is terug.



Wat nu? Moeten we blij zijn of juist niet?



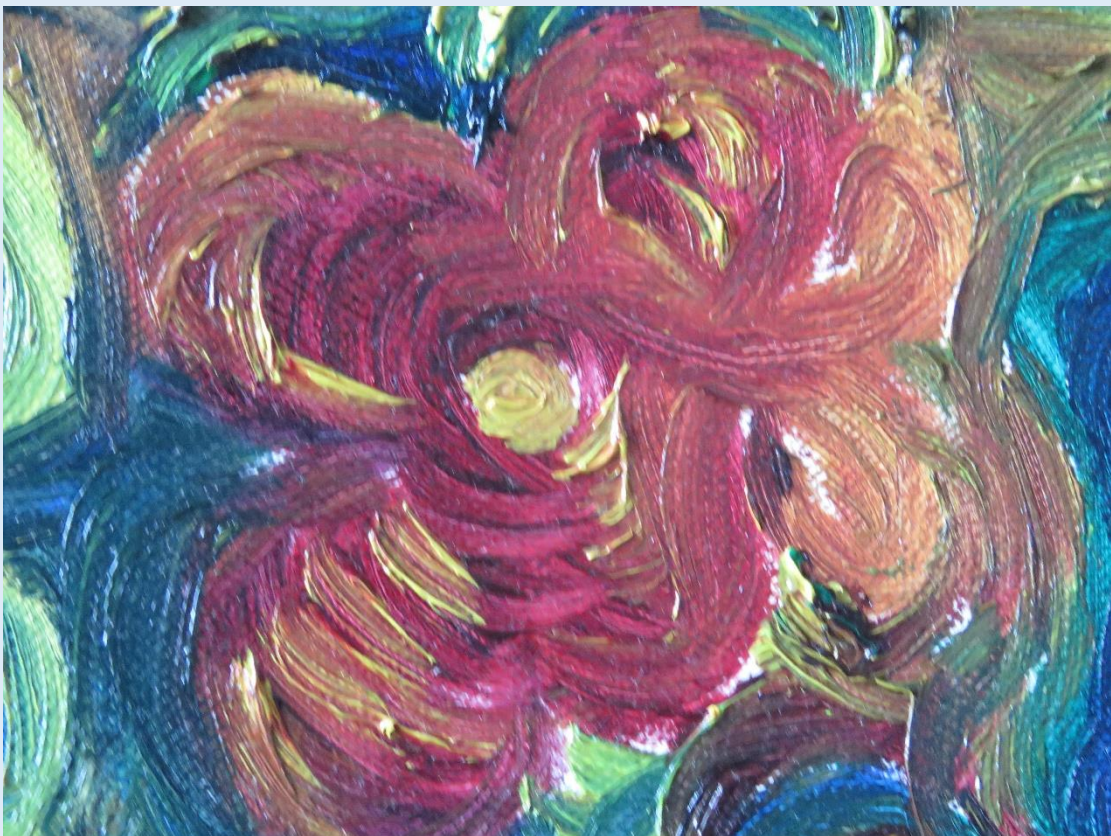
De Bosgod is blij, hoe meer zielen hoe meer vreugd.



De zon maakt het niks uit, hij blijft gewoon schijnen



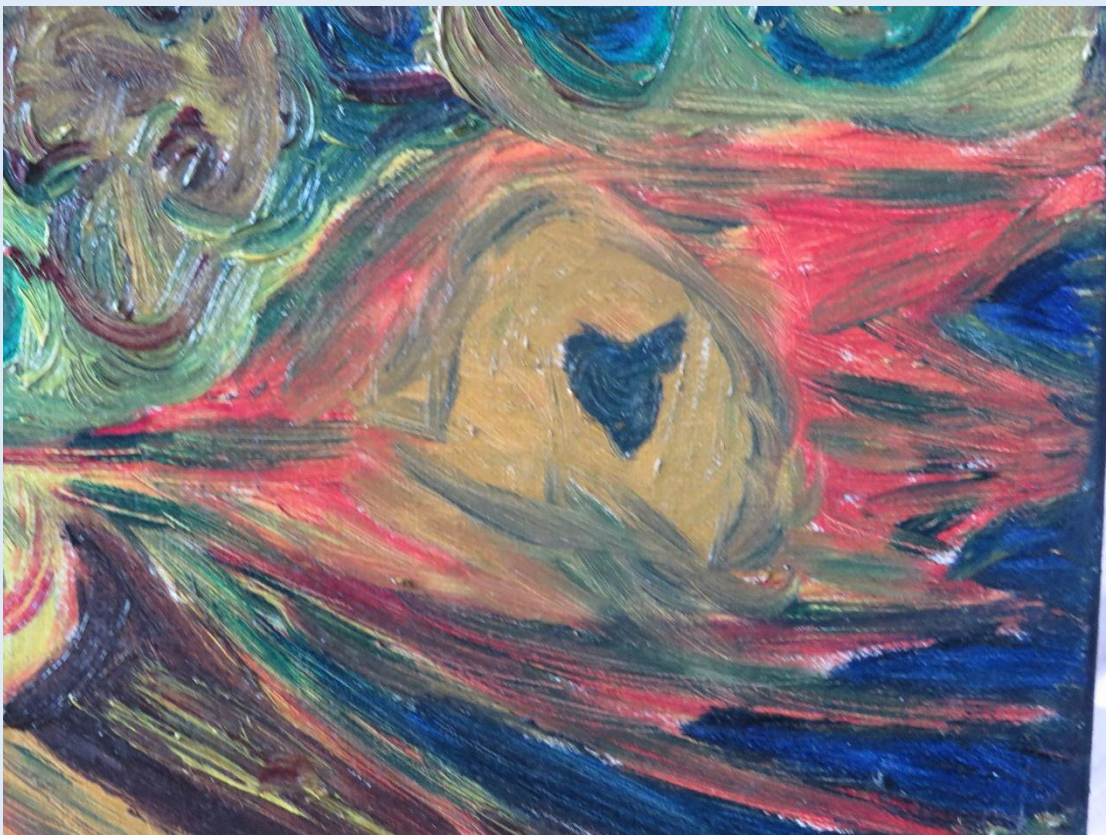
Het schaap weet van niks tot het een prooi wordt



De bloemen bloeien dat het een lust is



Het water klotst in zijn eigen ritme



Maar het is de mens die zich bedreigd voelt...

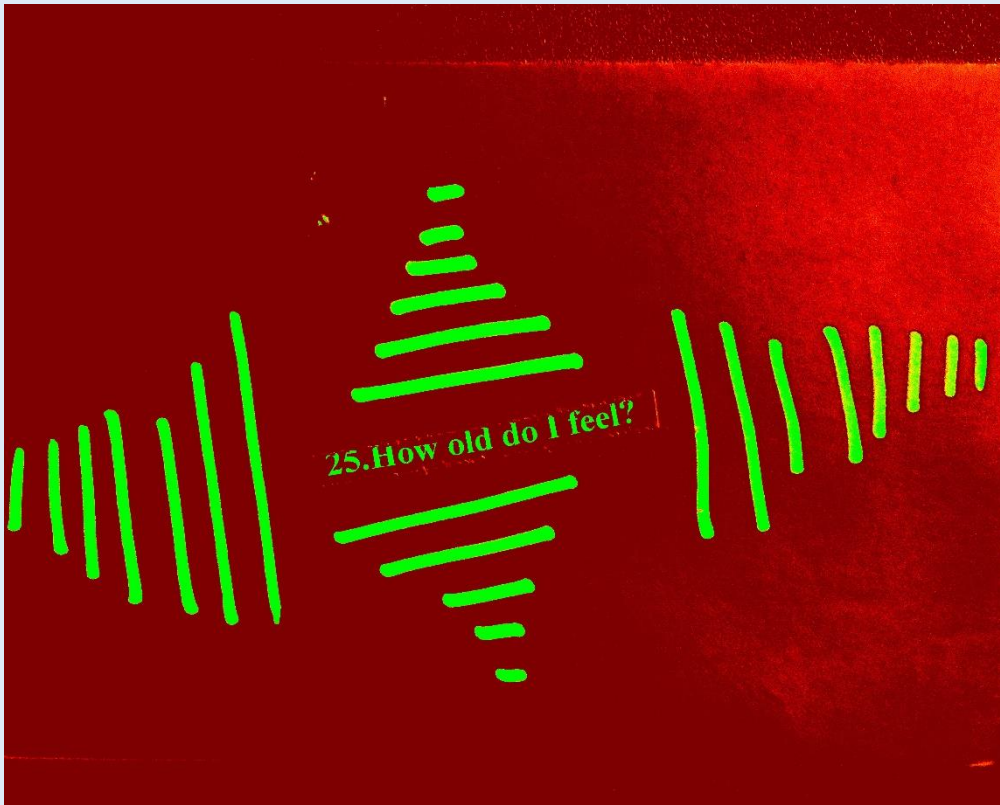
25. Een heerlijke zonnige verjaardag op 27 oktober 2022...



Fantastische verjaardag met Joanna Feldman in de tuin van de Diaconie en in de Outsider Gallery waar de 747^{ste} verjaardag van Amsterdam werd gevierd - ook op 27 oktober - met een fantastische expositie



26. How old do I feel?



Vandaag is het 1 november en besluit ik een van de 77 Right Question kaarten en een C Word kaart te trekken: ' Q. 25 *Hoe oud voel je je?*' en C word Contract Het 'Toeval' spreekt weer mee.
De woorden zijn meer dan tien jaar geleden geschreven:

I feel as old as my grandmother who would have been 124 years old today had she still been alive. And I feel as young as my niece who is seven and who has the energy of a jumping deer. My grandmother's drive is in me. It tells me not to despair. Every day brings a new chance to accomplish what I am supposed to do. My niece shows me that playing opens the energy source we both are connected to. We can walk, run, jump, talk, laugh... I as an old lady with a young heart. She as a young girl with an old soul.

Questions for you

What is age about? What is young? What is old for you? Who are your mirrors? How do you look at the generations you are part of?

Quote

'Present moments can become random and discontinuous unless they are grounded in a larger perspective that includes the past and the future, which is to say a view of human development, and a way of understanding how people make their experience, which is to say a theory of character.' Michael Vincent Miller*, 1985,

Maybe it is an idea to open at random your own wise book to find a quote as a key to your view on life. Main thing is that you realize you are connected, whether you want it or not.

Contract



Contract for a white mind? In the picture the heart is in the head? Or is it the head? Blood red dark spot up there with a spider inside; above there is something that must be higher in hierarchy; in it a tiny white head of a baby promising to grow But how can it if the blood red head heart is waiting to swallow it If it wants to survive it better starts flying out of this body to a World without limiting contracts; searching for commitment and compassion that can nourish and encourage it to grow to a wider perspective Nevertheless the body is pulling it down; even a puppy head cannot survive without the body as protection. The body that is sensitive to influences from outside though it knows that the wisdom is hidden inside. The body is craving for something. But for what? Where can it be found? What is it that can save the body? It must be love in the first place and when love is not around, it goes for substitutes like admiration, applause, alcohol, drugs... Until the moment of awakening comes and we realize we do have also a Sacred Contract we are forsaking It is right there in the middle, unopened. A letter from the Divine telling us To treat our body with respect and love or if we don't our body will get angry and sad And take revenge by becoming sick or depressed. Should we feel guilty? Not really. Feeling guilty will not heal us. Healing comes from Trust, Love, Hope, Faith To heal we have to listen to our Sacred Body that is not created to punish us but to protect us and give us the Joy to live a meaningful life!



Hoera ik ben 86