

'De adem van de Ontzagwekkende doet mij leven.' (Job 33:4) Acht woordjes – van de adem die leven doet; wat een wonder!

Deze VRIJBRIEVEN worden samengesteld door De Gele Bus; Nicoline Swen en Helene Westerik in samenwerking met verschillende geloofsgemeenschappen in Oost- en Noord Nederland, veelal lid van Vrijzinnigen Nederland.

Hebt u ook een bijdrage of een vraag/opmerking? Mail naar degelebus@swen.nu Of bel: 06 43167139 (Helene Westerik) 06 22497969 (Nicoline Swen)

Op ons YouTubekanaal De Gele Bus zijn diverse filmpjes van vieringen en gesprekken te bekijken.

Bevlogen sprekers die al sprekend getuigen van wie of wat ze inspireert, zijn vaak mooi en inspirerend om naar te luisteren. Tegelijkertijd zijn er anderen die we maar wat graag de mond willen snoeren!

Dit gezegde staat in 1 Petrus 2:15 ('Want alzo is het de wil van God, dat gij, weldoende, den mond stopt aan de onwetendheid der dwaze mensen.'). Het gaat hier niet zozeer om jouw vermeende superioriteit tov anderen. Nee, zij weten gewoon nog niets over het Goede Nieuws. 'Leef als vrije mensen, maar misbruik die vrijheid niet om te doen wat jullie maar willen, en om slechte dingen te doen.', luidt het vervolg.

Iedere VRIJBRIEF een spreekwoord uit een rel. traditie.

Lieve mensen,

De komende vrijbrieven zullen in het teken staan van onze zintuigen. Aan al het horen, zien en voelen gaat iets vooraf: **ademen**. Mooie symboliek dat er ooit een eerste mens Adam werd genoemd. Adam – met als oorsprong het woord **Atman** en dat is sanskriet voor levensadem. Voor die **universele geest** in alles wat leeft. Ademen. Van levensbelang dus. Hoe gewoon vinden we het, maar hoe bijzonder is het. Ik zal nooit vergeten hoe ik als kind een vogeltje in mijn handen hield dat tegen het raam was gevlogen. Hoe snel het ademde, van de stress. Ik zal nooit vergeten hoe

ik als geestelijk verzorger een pasgeboren baby zegende, die bijna onzichtbaar ademende totdat het stopte. Hoe dichtbij je dan bent bij de bron van leven en dus ook de dood. Ik voel het, nu ook mensen uit onze gemeenschappen sterven aan corona. Hoe de adem verdwijnt. Hoe ik soms mijn adem inhoudt. Hoe ik elke dag een paar keer bewust heel diep ademhaal om de kracht en energie te voelen. Van Atman – de **levensadem**, in mij, in ons. Een vrijbrief om óp te ademen, dat is wat er voor u ligt.

Hartelijke groet,
Helene en Nicoline



Is het niet opvallend dat het Griekse woord voor wind (pneuma) ook 'geest' betekent. Het Latijnse woord voor geest kennen we allemaal: spirit. Daarvan is het bijvoeglijk naamwoord spiritueel afgeleid en het zelfstandig naamwoord inspiratie.

Alles is van dezelfde adem. Het dier, de boom, de mens. De lucht deelt zijn wezen met al het leven. (Chief Seattle, Opperhoofd van de Suquamish- en Duwanish-indianen 1780-1866)



Soms komt alles tot stilstand
Piepend en knarsend
Het leven houdt zijn adem in
Noem het luwte
Noem het pauze
- Katinka Polderman



I
CAN'T
BREATHE



Buiten adem zijn. Dat kan als je hard gerend hebt om de bus te halen. Maar misschien ook wel als het leven zo veel van je vraagt dat je die bron onder je bestaan niet meer voelt. Als de inspiratie, de Geest even ontbreekt.

Zolang wij ademen, scheidt Gij in ons de kracht. Om zingend te vertalen waartoe wij zijn gedacht: elkaar zijn wij gegeven tot kleur en samenklank. De lofzang om het leven geeft stem aan onze dank.



Is het geen mooi idee, dat ademen een voortdurende beweging tussen 'binnen' en 'buiten' is?!

Gods Geest als levensadem

Onzichtbaar zoals adem is woont Gods Geest in ons midden als levenskracht die bouwt en bruist en zichtbaar maakt wat in ons huist aan leven, liefde, zingen.

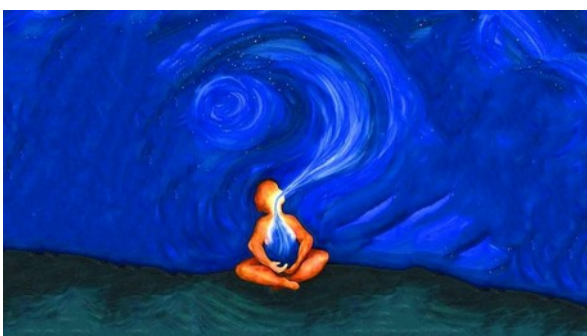
Als wind die waait waarheen hij wil is Gods Geest daar aanwezig waar mensen voor Haar openstaan, gestuwd de weg opgaan van ruimte, recht en vrede.

Als ademnood ons overvalt, benauwdheid voor het leven, en eenzaamheid ons hart verstart, blaast Zij ons warmte in, licht en zacht, geeft moed, zet in beweging.

De Geest van God is overal waar mensen haar herkennen, Zij ziet ons door de ogen aan van hen die helpend naast ons staan, Zij gaat door heel de schepping.

O adem Geest, die ons vervult, geschenk aan ons gegeven zolang wij hier op aarde zijn, geheim van troost in angst en pijn, Jouw adem is het leven!

- Marijke Kojck- de Bruine



Adem mijn adem – Peter Schaap

De tijd staat stil voor jou en mij
Ik wist 't altijd al, ik zou je tegenkomen
Kom nog een beetje dichterbij
Je was hier altijd al, hier ergens diep in mij

Adem mijn adem, voel wat ik voel
En ik zal jou zijn bij 't vallen van de avond
Adem mijn adem, voel wat ik voel
En jij zult mij zijn, vrij zijn, deze nacht

Toen kwam je binnen in m'n huis
'k Heb je meteen herkend, ik wist dat je zou komen
En als de zon straks ondergaat
Ben je vervuld van mij en ik, ik leef in jou

Adem mijn adem, voel wat ik voel
En ik zal jou zijn bij 't vallen van de avond
Adem mijn adem, voel wat ik voel
En jij zult mij zijn, vrij zijn, deze nacht

En als je ooit nog weg zult gaan
Dan zit ik diep in jou, je kunt me niet verlaten
En als een vogel vliegen wil
Dan heeft 'ie vleugels nodig net zoals ik jou

Adem mijn adem, voel wat ik voel
En ik zal jou zijn bij 't vallen van de avond
Adem mijn adem, voel wat ik voel
En jij zult mij zijn, vrij zijn, deze nacht

als je het even
niet meer
weet.....
adem in
adem uit
herhaal.



Ik worstel in uw licht naar boven,
Ik stijg weer uit uw schaduwen,
Ik wil weer in mijzelf geloven,
Dat ik gezond - gezegend ben!

Zie 'k heb mijn hoofd weer opgeheven,
Ik wil een dapper mens zijn,
Ik wil weer vechten met het leven
En lachen in den zonneschijn!

Uit: Moed (C. Adama v. Scheltema)



Per dag ademen we gemiddeld rond de 23.000 keer.

Meditatie

Neem eens wat tijd om rustig te gaan zitten en je te realiseren: alle adem komt van de Ontzagwekkende – mijn adem is de adem van alles wat leeft - mijn adem is jouw adem...

Ga van hier op weg.
Open je ogen, oren en hart,
voor alles wat je oog ziet en je oor hoort.
Voor allen die op je pad komen.
Laat het een inspirerende ontmoeting worden.

Zegenwens van Friedesheim