

*Daarom verliezen wij de moed niet; integendeel, ook al vergaat onze uiterlijke mens, toch wordt de innerlijke mens van dag tot dag vernieuwd.*  
(2 Kor. 4:1-16)

Wie we ten diepste zijn blijft, altijd, in alle puurheid en lichtheid.

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](mailto: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.

Een spreuk die troosten kan, voor als je het gevoel en idee hebt dat je altijd in de hoek van de klappen zit: *de laatsten zullen de eersten zijn*. De achtergrond is de gelijkenis die Jezus vertelde over de eigenaar van een wijngaard, die aan alle mensen die hij voor het dagwerk had ingehuurd hetzelfde loon betaalde; ook aan hen die lang moesten wachten voordat ze 'werden uitgekozen', en dus minder uren over hadden om te werken. Een verhaal om 'waar te maken'....  
Iedere VRIJBRIEF een spreekwoord/gezegde uit een religieuze traditie.



Lieve mensen,

Vlinders, ze zijn er alweer! Vrolijk fladderend – teer en licht.  
**Kwetsbaar** én sterk. Symbool voor leven. Met de dood. Kwetsbaar leven is leven met eindigheid. Kwetsbaar leven is leven met je fouten. Kwetsbaar leven is leven met je verdriet. Eindigheid, fouten en verdriet. Liever willen we ze niet. Krijgen we voorgeschoteld dat ze er niet zijn, of dat het allemaal 'niet zo erg is'. Niet over zulke sombere dingen praten, hoor! Of: jij bent zo sterk!

En zo lopen we er vaak in grote bogen omheen. Om onze eigen kwetsbaarheid, of die van de ander. Overigens zit onze kwetsbaarheid vaak in de mooiste dingen. Onze geliefden, (klein)kinderen, die mooie woonplek, een gezond lichaam of die fijne baan. Want wat als.....? In deze vrijbrief lopen we er niet om heen, en reiken we u wat aan, om er weer eens bij stil te staan, bij ons **kwetsbare bestaan**.

Hartelijke groet,  
Helene en Nicoline

Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens

Verraadt ons aller angst zich niet in wie het leven weerloos liet?

De glasglans stemt de blazer mild.  
De kaarsvlam vormt de hand tot schild.

De krokus wijst beton zijn grens.  
Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens.  
- Okke Jager

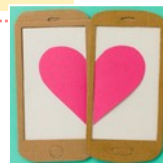


Ik ben er  
Ook nu  
Ik ben er



Kwetsbaarheid is: de moed om op te dagen als je de uitkomst niet kunt controleren. Je geeft iets, maar het is niet zeker wat je terugkrijgt.

*Uitvliegen*  
Ze vliegt straks  
zonder mij uit



en terwijl ik haar zachtjes  
in mijn armen  
ogen sluit



vraag ik aan iedereen  
en niemand in het bijzonder  
wees voorzichtig met  
haar hart en huid



-Ariena Ruwaard (Burgeluk)



Met een kwetsbare daad durf je dus jouw lot in de handen van iemand anders te leggen. Dit is een gigantisch cadeau dat je aan een ander kunt geven – waarmee je bovendien een grote kans hebt gecreëerd dat je een prachtig cadeau terugkrijgt.

*Dat we groeien in kwetsbaarheid,  
dat wat zonde is, geen falen, maar leren is.  
Dat we elkaar zien in kwetsbaarheid, en  
woordeloos weten van verwondingen.  
Dat we durven te zijn in kwetsbaarheid,  
omdat we niet beschadigd kunnen worden.  
Diep van binnen.*

## De weg van rups naar vlinder

Een jonge vrouw en haar oma wandelden door een park en zagen daar aan een tak twee poppen hangen. Ze spraken af dat ze iedere dag even zouden gaan kijken of de vlinders al uit hun cocon gekomen waren. Op een dag zagen ze dat er in allebei de cocons leven zat en dat een vlinder zich aan de onderkant door een klein gaatje aan het wurmen was. Het kostte duidelijk veel moeite. De vlinders pufte en vroegen de oma en haar kleindochter om hulp. De jonge vrouw dacht even na en zei: "Ik weet wel iets om je te helpen". Zij rende naar huis. De vlinder bleef stil wachten op hulp.....

De wijze, oudere vrouw zei echter tegen de andere vlinder: "Ik zal bij je blijven. Ik zal je schaduw bieden wanneer de zon te heet wordt en ik zal je beschutting bieden wanneer de wind te hard waait. Ik zal je opvangen wanneer je valt en ik zal je vleugels droog blazen wanneer je uit je cocon bent geklommen. Ik zal je beschermen zolang je dat niet zelf kan, maar ik kan je hiermee niet helpen. Je bent niet voor niets een rups geweest. Rupsen kunnen zelf in een vlinder veranderen". Deze vlinder huilde zachtjes.... De oma zong een liedje voor hem om hem op te vrolijken en langzaam, maar verbeteren, ging deze vlinder verder met zijn zware werk.

De jonge vrouw kwam terug met een schaar en begon heel voorzichtig "haar" cocon open te knippen. Met heel veel zachtheid, tederheid en oplettendheid bevrijdde zij de vlinder van zijn krappe omhulsel. Dankbaar liet de vlinder het gebeuren. Hij verheugde zich op de vrijheid die hij straks zou hebben. De jonge vrouw ving de vlinder op in haar hand en legde het verfrommelde diertje zachtjes op een mooi, groen blad. "Zo", sprak zij, "nu mag je zelf je eigen leven gaan leiden". De andere vlinder ging zo op in zijn worsteling om uit de cocon te komen, dat hij niets van deze operatie had gemerkt....

Maar de "bevrijde" vlinder kon niet vliegen. Hij was klein, zijn lijf was plomp en zijn vleugels waren krachteloos en gekreukeld. Hij strompelde van het blad af en probeerde in de zon een beetje op te drogen, zodat uiteindelijk zijn vleugels zich vanzelf zouden openen en hij zou kunnen vliegen. Hij voelde zich verdrietig en snapte niet wat er aan de hand was. Net zoals de jonge vrouw, die toch met de beste bedoelingen de vlinder had willen helpen. Hoe kwam het toch dat zijn lijf zo zwaar was en zijn vleugels zo verkreukeld en slap? Een vlinder heeft toch een slank lijfje met mooie, uitgestreken vleugels?

De wijze, oudere vrouw gaf het antwoord op deze vragen. "Weet je", sprak zij, "de worsteling van de vlinder om uit de cocon te komen heeft een functie. Door zichzelf door die nauwe opening te wurmen wordt het vocht vanuit zijn lichaam naar zijn vleugels gestuwd. Daardoor wordt zijn lijf slank en zijn vleugels volgepompt met lichaamsvocht, genoeg om zijn lichaam te dragen en te vliegen". Zij was nog niet uitgepraat of de tweede vlinder worstelde zich uit de cocon. Vlug ving zij hem op, zoals ze beloofd had, voordat hij met een smak op de grond zou vallen. Hij zat op haar hand en rustte uit, met zijn vleugels nog strak om zijn lijfje geslagen. De wijze, oudere vrouw blies hem droog, de vlinder bedankte haar en bewoog langzaam zijn vleugels. De jonge vrouw vroeg de vlinder waarom hij haar oma bedankte; zij had toch helemaal niets gedaan?

De vlinder gaf als antwoord: "Zij deed heel veel voor mij: zij gaf mij de tijd om te groeien op mijn manier. Zij gaf mij het vertrouwen dat ik kon waarvoor ik geschapen was. Zij beloofde dat zij bij me zou blijven. Zij steunde mij zonder vooroordeel, onvoorwaardelijk. Zij kon mij laten zijn wie en wat ik ben. Zij bood mij comfort wanneer dat nodig was en steunde mij in mijn strijd. Zij zat bij mij in de regen, de wind en de zon".

Met een gelukzalige glimlach op zijn gezicht draaide hij zich om en vloog in de richting van de zon.

## De halve wereld – Pieter Derks

Voor wie niet schreeuwt,  
en wie niet vecht,  
voor wie niet alles hardop zegt,  
voor wie een tijdje kauwt  
op z'n gedachten,  
voor wie z'n eigen mening niet  
als absolute waarheid ziet  
en in een rij besluit gewoon te wachten.

We lijken dan misschien een  
minderheid,  
maar troost je met een  
onbetwistbaar feit:  
de halve wereld, de halve wereld,  
de halve wereld is van ons.  
De helft van de brutalen,  
dus daar valt niks te halen,  
maar de andere halve wereld  
is van ons.

Voor wie niet al zijn rechten claimt,  
wie vaker dingen geeft dan neemt,  
voor wie wel strijdbaar is,  
maar niet bij machte,  
om iedereen opzij te slaan,  
om vooraan in de rij te staan,  
voor wie liever gelooft in  
zachte krachten!

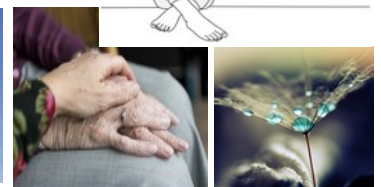
[https://www.youtube.com/watch?v=rSZA3iTCA\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=rSZA3iTCA_s)

## KWETS niet en BAAR liefde

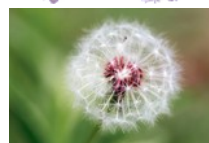


Durf te falen  
Verlies eens de strijd  
Strijd niet naar perfectie  
Omarm je kwetsbaarheid

LIEF LEVEN



Kis mensen proberen te laten zien  
hoe krachtig ze zijn  
zie ik vooral hun kwetsbaarheid



Kis mensen  
me hun kwetsbaarheid laten zien  
zie ik vooral hun kracht



Mogen wij voor elkaar  
een zegen zijn,  
in het leven dat we  
samen delen,  
zo kwetsbaar als het is.