Na corona – vertrouwen

Ja, er is angst.
Ja, er is isolatie.
Ja, er is paniekaankoop.
Ja, er is ziekte.
Ja, er is zelfs dood.

Maar
Ze vertellen dat ze in Wuhan na zoveel jaren lawaai
weer de vogels kunnen horen zingen
Dat de lucht na een paar weken rust
niet langer dik met dampen is
maar helder en blauw.

Ze vertellen dat ze in de straten van Assisi
mensen horen zingen voor elkaar
en hun ramen openhouden
zodat degenen die alleen zijn
de geluiden van familie om hen heen kunnen horen.

Ze vertellen dat een hotel in het westen van Ierland
gratis maaltijden bieden en bezorgen aan huis.
En vandaag was een jonge vrouw die ik ken
bezig met het verspreiden van vliegers
met haar nummer door de buurt
zodat de ouderen iemand hebben
die ze kunnen bellen...

En kerken, synagogen, moskeeën en tempels
bereiden zich voor om mensen te verwelkomen
en onderdak te bieden aan daklozen, zieken
en vermoeiden.

…/…

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17 2/15

Vertrouwen

Over de hele wereld vertragen en reflecteren mensen
Over de hele wereld kijken mensen op een nieuwe manier
naar hun buren, en over de hele wereld worden mensen
wakker met een nieuwe realiteit.
Hoe groot we echt zijn.
Op hoe weinig controle we echt hebben.
Over wat er echt toe doet.
Liefde en van elkaar houden.

Dus we bidden en we herinneren ons dat
Ja, er is angst
maar er hoeft geen haat te zijn.
Ja, er is isolatie
maar er hoeft geen eenzaamheid te zijn.
Ja, er is paniekaankoop
maar er hoeft geen gemeenheid te zijn.
Ja, er is ziekte
maar er hoeft geen ziekte van de ziel te zijn
Ja, er is zelfs dood
maar er kan altijd een wedergeboorte van liefde zijn.

Wees dus bewust van de keuzes
die je maakt om nu te leven.
Adem vandaag.
Luister achter de geluiden van je paniek
en hoor de vogels zingen weer!
De lucht klaart op!
De lente komt eraan!
En we zijn altijd omgeven door liefde!

Open de ramen van je ziel!
En hoewel je misschien niet
de lege straten aan kan raken:
Zing!

Richard Hendrick (Brother Richard), Ierland, 13 maart 2020, Vertaling: Hilde Heijn

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17

Vertrouwen

3/15

Geloven in een persoon
is vertrouwen dat hij het goed bedoelt.
Geloven in een idee
is vertrouwen dat het de moeite waard is.

Geloven is geen “weten”,
geen “niet weten”,
geen “half weten”
of “twijfelen”.

Geloven is vertrouwen
met je hart,
je gevoel,
en vooral
niet met je verstand.

Bron: https://bezinningsteksten.wordpress.com/2011/09/28/week-4-26-30-september-2011-2/

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17 4/15

Vertrouwen

Peil naar de kern van het Leven en zie:
daarin schuilt eindeloos stille harmonie.

Je leert er de liefde kennen in al haar kracht;
je ziet er de eenvoud bloeien in al haar pracht.

Geen verwachting of fantasie, die je kan verblinden;
daar is de echte smaak van honing te vinden.

Je staat er geworteld en alles komt naar je toe;
je ontvangt er energie en je raakt er nooit moe.

De liefde, de eenvoud, de essentie van het ZIJN,
schenkt jou het evenwicht tussen vreugde en pijn.

Je wordt er weer kind, je leert er weer leven;
daar borrelt onuitputtelijk de Bron van het Leven.

Zoek zeker niet naar deze schat buiten jou,
want de kern van het Leven schuilt ook in jou!

Lucie Vrebos

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17 5/15

Vertrouwen

Als je vertrouwen hebt, hoef je niet de gehele trap te zien om de eerste stap te zetten.

Martin Luther King, Amerikaans predikant, 1929-1968

Heb vertrouwen in de jongeren, geef ze een kans en ze zullen je verrassen.

Kofi Annan, Ghanees diplomaat en 7e secretaris-generaal van de VN, 1938-2018

De mens die in een crisis verkeert, vertrouwt vaak niet meer op een gesprek, omdat de belangrijkste voorwaarde daartoe - het vertrouwen - voor hem teloor is gegaan.

Martin Buber, Oostenrijks-Israëlisch theoloog en filosoof, 1878-1965

Mag ik dan bij jou?

Als de oorlog komt,
En als ik dan moet schuilen,
Mag ik dan bij jou?
Als er een clubje komt,
Waar ik niet bij wil horen,
Mag ik dan bij jou?
Als er een regel komt
Waar ik niet aan voldoen kan
Mag ik dan bij jou?
En als ik iets moet zijn,
Wat ik nooit geweest ben,
Mag ik dan bij jou?

Mag ik dan bij jou schuilen,
Als het nergens anders kan?
En als ik moet huilen,
Droog jij m'n tranen dan?
Want als ik bij jou mag,
Mag jij altijd bij mij.
Kom wanneer je wilt,
Ik hou een kamer voor je vrij.

Als het onweer komt,
En als ik dan bang ben,
Mag ik dan bij jou?
Als de avond valt,
En 't is mij te donker,
Mag ik dan bij jou?
Als de lente komt,
En als ik dan verliefd ben
Mag ik dan bij jou?
Als de liefde komt,
En ik weet het zeker,
Mag ik dan bij jou?

…/…

Vertrouwen

Mag ik dan bij jou schuilen,
Als het nergens anders kan?
En als ik moet huilen,
Droog jij m'n tranen dan?
Want als ik bij jou mag,
Mag jij altijd bij mij.
Kom wanneer je wilt,
Ik hou een kamer voor je vrij

Mag ik dan bij jou schuilen,
Als het nergens anders kan?
En als ik moet huilen
Droog jij m'n tranen dan?
Want als ik bij jou mag,
Mag jij altijd bij mij
Kom wanneer je wilt,
'k hou een kamer voor je vrij.

Als het einde komt,
En als ik dan bang ben,
Mag ik dan bij jou?
Als het einde komt,
En als ik dan alleen ben,
Mag ik dan bij jou?

Claudia De Breij

Bekijk het filmpje en beluister het lied:
https://www.youtube.com/watch?v=o5uvsEs79hM&feature=share&fbclid=IwAR2raPmq9ngKyULqwhkZQe3f2KtRgJxvuGE0ZzUmcaux_SovTgi_DvOUJhI

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17

Vertrouwen

8/15

Een koorddanser

Iemand vertrouwen, betekent dat je gelooft dat je op iemand kunt rekenen. Je vertrouwen geven kan lastig zijn, vooral wanneer je het moeilijk vindt om de controle uit handen te geven. Dat geloven ook alles met vertrouwen te maken heeft, kun je opmaken uit het volgende verhaal:

Er was eens een koorddanser die van het ene hoge gebouw naar het andere hoge gebouw wilde oversteken. Honderden mensen verzamelden zich rondom het spektakel, want niemand wilde dit missen! Terwijl de koorddanser zich gereedmaakte voor de act, riep hij de menigte toe: “Wie van jullie gelooft dat ik dit kan?” De toeschouwers reageerden enthousiast; alle handen gingen de lucht in. De koorddanser vroeg het opnieuw: “Wie van jullie gelooft dat ik dit kan?” Ja hoor, opnieuw werd er gejuicht en gingen alle handen de lucht in.

Toen de koorddanser de vraag voor de derde keer stelde, werden de mensen wat ongeduldig: “Ja-haaa, natuurlijk geloven we dat! Ga nu maar! De koorddanser zei: “Oké, oké, als jullie écht geloven dat ik het kan… wie van jullie mag ik dan in mijn armen meenemen naar de overkant?” Het werd stil… doodstil… tot een kleine jongen vanuit het publiek tevoorschijn kwam, met zijn arm de lucht in. “Ik durf wel!”, riep hij overtuigd. Hij liep op de koorddanser af en liet zich zorgeloos optillen. Ondertussen keek het publiek ademloos toe hoe het stel zich voetje voor voetje over het touw voortbewoog. Het leek wel uren te duren. Zodra de koorddanser de overkant had bereikt, slaakte het publiek een diepe zucht van verlichting.

Wat waren ze onder de indruk van die koorddanser! En wat waren ze eigenlijk nog veel meer onder de indruk van die kleine jongen, die zijn leven had willen wagen voor deze act. Terwijl er enthousiast werd nagepraat, riep iemand uit de menigte ineens: “Wacht even! Dit is doorgestoken kaart! Die kleine jongen is niet zomaar iemand… het is de zoon van die koorddanser!!!

Ja, dat klopte! Het was de zoon van de koorddanser, die als geen ander wist waartoe zijn vader in staat was! En zoals die zoon zich overgaf, mogen wij ons overgeven aan Jezus. Jezus is de koorddanser. Hij is de enige die jou veilig naar de overkant kan brengen…

Bron: https://goandtell.nl/geloven-is-vertrouwen/

April 2020 nr. 17

Vertrouwen



© Ingspire.nl



KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17 10/15

Vertrouwen

Be-Lichaam-d

Om de historiek van mijn gevecht een beetje te situeren :
Op mijn drie jaar werd mijn lichaam lamgelegd door hevige juveniele polyarthritis aan alle gewrichten. Ik heb zeer veel opstoten gehad, ontstekingen, met aanzienlijk mobiliteitsverlies. Van mijn drie tot mijn achttien jaar, heb ik zo ongeveer tweeduizend uur doorgebracht bij de kiné. (…)
Ik ga proberen om een groeiproces van zes jaar samen te vatten in vijf minuten.
Voor mij is de essentie van het beoefenen van de Mézières-methode geweest : mijn wortels hervinden in mijn lichaam. Stoppen met vechten, rusten in mijn lichaam.

Door de voortdurende uitnodiging van de Mézièriste om vanbinnen uit te voelen, gewoon aanwezig te zijn bij mijn lichamelijke gewaarwordingen, bij de innerlijke bewegingen, hoe klein ook, heeft mijn indruk, mijn beeld van een vijandig lichaam zich beetje bij beetje getransformeerd in een plek van rust, van vertrouwen, van veiligheid binnenin mezelf. (…)
Om af te sluiten, wil ik jullie graag een stukje voorlezen uit de tweede brief aan mijn lichaam. (…)
"Liefste lichaam,
Ik ben je eeuwig dankbaar voor alles wat je me gebracht hebt. Je hebt me de weg getoond naar binnen, naar me-Zelf.
Het is door naar jou te luisteren dat ik mezelf ontdekt heb. Het is in de bewegingloosheid en fysieke stijfheid dat je me toonde waar mijn Wezen woont.
Nu weet ik hoe intelligent je bent, hoe je weet wat echt is lang voordat ik het weet en ik schenk je mijn vertrouwen.
Je bent een grote leraar voor mij. Je leert me wat respect is, helemaal bij jou en bij mij aanwezig te zijn hier en nu, constant. Je leert me dat het in het leven niet enkel gaat om doen, dat het vooral gaat om zijn. Je leert me flexibiliteit, want ik heb me aan te passen aan elke nieuwe fysieke beperking. Je leert me creatief te zijn om oplossingen te zoeken, mijn eigen unieke manier te vinden om dingen te doen. Je leert me geduld. Je leert me om hulp te vragen aan anderen, je leert me mezelf bloot te geven aan anderen. Je leert me wat pijn is. Je leert me luisteren en naar de essentie te gaan. Mijn drijfveer om mijn spirituele zoektocht aan te vatten, was jij met je boodschappen. Ik dank je daarvoor. Ik hou van je. En ik doe mijn best om je te steunen en met je samen te werken. Om je te omhullen met een welwillende aanwezigheid, met zachtheid, vooral wanneer je me je alarmsignalen stuurt van pijn.
Sorry voor al de keren dat ik je niet geef wat je nodig hebt omdat ik de kracht of de moed niet vind."

Linda Robben, Uit 'Blij dat ik leef!' p. 36-37

April 2020 nr. 17

Vertrouwen

11/15

De vogels in de lucht
Maken zich geen zorgen over morgen
Ze werken niet
Maar leven van dag tot dag
Vol vertrouwen in de toekomst.

Dit vertrouwen wilt Gij geven, God
Vertrouwen in de toekomst
Om te leven in het nu
En alle krampachtigheid loslaten
Niet grijpen wat we willen
Maar dankbaar ontvangen wat we krijgen.

Bron: https://bezinningsteksten.wordpress.com/2011/02/27/week-23-28-februari-4-maart-2011-1/

April 2020 nr. 17

Vertrouwen

Overstappen van Angst naar Vertrouwen

Animatiefilmpje van Eveline Tromp en Thomas Tobé met drie eenvoudige stappen om van angst naar vertrouwen te gaan.

Bekijk het filmpje op: https://www.youtube.com/watch?v=llKxn5Hf8LE

Bewegen
doe je als een rups
rimpel voor rimpel
in het volste vertrouwen
dat er een vlinder
naar je lacht.

Els Moerman

KVG Vorming vzw

Open kijk op handicap

Inspiratie voor inspiratie…

April 2020 nr. 17

Vertrouwen

13/15

Ik weet dat God me niet meer te dragen geeft dan ik aankan. Ik wou alleen dat Hij niet zoveel vertrouwen in me stelde.

Moeder Teresa, Katholieke zuster (geboren als Agnes Gonxha Bojaxhiu), 1910-1997

Geluk komt tot degenen die er vertrouwen in hebben.

Ali ibn Aboe Talib, Arabisch geleerde en vierde kalief, 601-661

Elkaar kennen wil niet zeggen alles van elkaar weten, maar met vertrouwen in elkaar geloven.

Albert Schweitzer, Duits arts, theoloog, filosoof, musicus, 1875-1965

Zij, die ons vertrouwen, voeden ons op.

George Eliot, Engels schrijfster (ps. van Mary Ann Evans), 1819-1880

Vertrouwen

Vertrouwen

Wat heb je nodig in liefde en werk
wat maakt je kwetsbaar
maar eigenlijk sterk
vertrouwen
wat geeft een paar telkens
weer aan elkaar
in het begin, maar ook na twintig jaar
vertrouwen

Wat heeft een mens
die blijft twijfelen niet
die de gevaren in iedereen ziet
vertrouwen
als je het geeft, als je daarvoor kiest
dan zal je zien dat je het niet verliest
ken je het toverwoord: Vertrouwen?

Toen je jezelf in verliefdheid verloor
wat had je nodig,
wat bracht je erdoor
vertrouwen
toen het je echt veel te lang tegenzat
wat was het goed dat je het toen had
vertrouwen

Je kan niet zonder; als dat zo zou zijn
ga je ten onder aan knagende pijn
vertrouwen
strooi het maar uit
en je krijgt het terug
dat is de sleutel van 't ware geluk
ken je het toverwoord: vertrouwen?

…/…

Als je het geeft
en daarvoor kiest
vertrouwen
dan zie je dat
je 't niet verliest
vertrouwen
strooi het maar uit
het komt terug
vertrouwen
en brengt het jou
het ware geluk
dan ken je het toverwoord
vertrouwen

Erik en Sanne

Beluister het lied op: https://www.youtube.com/watch?v=nraNr8_bB2g