

Marieke de Vrij

Met Hart & Ziel Ouder Worden

Inspirerende wijsheid voor de latere levensfasen

Over Marieke de Vrij

Marieke de Vrij (1953), maatschappelijk raadvrouw, inspireert velen om tot uitbreiding van hun bestaande (vak)kennis en bewustzijn te komen. Zij is in staat de tijdgeest, het collectief en individueel bewustzijn en de potentie die hierin ligt helder aan te voelen. In fijnzinnige bewoordingen werpt zij licht op maatschappelijke vraagstukken en wat dit hedendaags vraagt. Zij verstaat het om dit werk al decennia lang intensief uit te oefenen vanuit haar verfijnde afgestemdheid, zorgvuldigheid en groot vakmanschap.

Marieke wenst graag bezieling in de samenleving terug te brengen op onderwerpen met impact, omdat zij gelooft dat je daardoor duurzame vernieuwing stimuleert en maatschappelijke vooruitgang boekt.



Ouder Zijn

Doen vanuit rust

Rust is geen vrijbrief
om niet te doen.

Weldadige rust
kan uitnodigen
tot 'doen vanuit rust'.

Fijnzinnige aandacht

Minuticus, aandachtsvol handelen
heeft een groot waardebetoon in zich
én compenseert de achteloosheid
die maatschappelijk gaande is.

De oudere dient hierin zijn rol te erkennen.

Ruimte nemen en geven

Veel ouderen
zijn hun hele leven
gewend geweest
om ruimte in te nemen:
een centrale positie
in gezin, werk of elders.

Hun leerweg is
om niet meer
gewoontegetrouw, ongevraagd
hun oude rol te laten herleven
en anderen de maat te nemen,
maar nú
juist anderen ruimte te gunnen
en oprechte belangstelling te tonen.

Omgang met het lichaam

Terwijl de ziel uitrijpt
wordt het ouder wordend lichaam
veelal minder begaanbaar
en moeilijker naar je hand te zetten.

Omdat de geest doorgaans langer vitaal blijft
dan het lichaam
zijn veel mensen dan ook moeizaam bekwaam
in de omgang met hun ouder wordend lichaam.

Overvragen van het lichaam

Als je van je lichaam,
het voertuig van de ziel,
vanuit ego-wil te veel vraagt
waar het op zielsnivo
niet mee eens is,
belast je het lichaam bovenmatig.

Behoeding Zielenleven



Niet ieders leven is een blijspel van vermaak geweest en heeft rustig en ontspannen kunnen verlopen. Velen hebben obstakels op hun weg gevonden en anderen zijn zelfs verbijsterd geraakt door wat het Leven met hen voorhad. Beproevingen in vele variaties zijn op het levenspad gebracht als een uitnodiging om te komen tot een groter bewustzijn dan dat al eigen was.

Heb je als mens de moeite genomen om het eigen leven te doorleven en je uniciteit te waarborgen en vervolgens de emotionele bagage te onthechten die je opgelopen hebt? Geloof je in je eigen waarde en laat je miskenning los? Durf jij je bezielde te gedragen in je handelingen en spreken en durf je in het Zijn te rusten, óók binnen doen.

Uniek Zijn

8

Het natuurlijke Ik

Het natuurlijke Ik
is de natuurlijke sluis naar je ziel.

Het aangeleerde,
waarin het natuurlijke Ik niet actief is,
kan die zielsfluisteringen tegenhouden.

Zielscontact

Wanneer mensen
in hun natuurlijke Ik
durven te leven
hebben ze toegang
tot het herinneringsveld van de ziel.

Wanneer ze vanuit het ego leven
of vanuit de aannames van de wereld
of alleen vanuit het intellect,
is de toegang tot de ziel onderbroken.

Onder de sterrenhemel

Onder de sterrenhemel
met haar cirkelvormige maan
wordt mijn lichaam gedragen
in de golven van een oplichtende zee.

Nu geen hand meer zacht genoeg is
om mij aan te raken
wast dit minnende water
alle besmetting af
van mijn beurse lichaam.

Dansend vanuit de kosmos
in kristallen golven
word ik herboren
als een lichtende waternimf.



Voelen, Denken en Weten

Teleurstellingen

Teleurstellingen verzwijgen doet geen goed.

Wie zichzelf bevrijdt van teleurstellingen,
eens opgedaan,
voelt zich vernieuwd aanwezig.

Wie lucht heeft kunnen geven
aan teleurstellingen van ooit
zal minder snel opnieuw in teleurstellingen verstrikt raken,
daar men niet meer vanuit opslag van herinnering
spreekt noch oordeelt.

Onbegrip en zelfomarming

In de jaren van ouder worden
groeit bij derden vaak onbegrip
over waar jij bent.

Het is dus belangwekkend
om zélf dieper in rust stil te staan
bij waar je zelf bent
en je daarin te omarmen.

Dankzegging aan de aarde

De aarde herbergt je
al jouw leven lang.
De natuur omringt je,
nadert je huid
en brengt alle zintuigen tot leven.

Haar aanwezigheid ommantelt je,
voorziet je van adem
en geeft draagkracht
je leven te bestendigen.

Jij dankt je leven aan haar.

Zo wees respectvol aanwezig
terwijl jij haar bewoont.



Fysieke Eigenheid en Intimiteit

Mijn huid

Mijn huid snakkend
naar warmte
naar streling
naar twee zachte handen
teder omvattend mijn gezicht
vingers nestelend in mijn haar.

Woordeloos geborgen weten.
Eindelijk ik te heten.

Sensualiteit

Sensualiteit
is de zintuigelijke genotservaring
verbonden te zijn,
met een veld van gewaarwordingen
dat je betreft
en in vervoering brengt.

Gelukzaligheid omhelst je
en de wereld licht op
in de glans van zelf-verwondering.



Bezield Ouder Worden

Bezield ouder worden
houdt in op het diepste niveau
bij jezelf te rade gaan
naar wat je bezielt,
om van daaruit te komen
tot bezield handelen,
tot bezield spreken,
en dat je jezelf herkent
als een diepere aangelegenheid
dan alleen maar je uiterlijke verschijning.

Marieke de Vrij voelt sterk de potentie die in de ouder wordende mens aanwezig is. Ze is erdoor geraakt dat ouder wordende mensen vaak te gemakkelijk afscheid nemen van de mogelijkheden die hen toekomen. Zij wenst hen met dit boek te bemoedigen zichzelf waarachtig te tonen en dit te blijven doen omdat de gemeenschap van ouderen in onze samenleving belangwekkende toegevoegde waarde heeft. Dit is een verrijking die de samenleving verdient.

Reacties van lezers

Een heel bijzonder boek, dat uitnodigt en uitdaagt tot nadenken en tot het opmaken van een balans. De citaten zijn aanmoedigend, hoopgevend en sporen aan tot stilstaan, mijmeren, laten inzinken en om verder te gaan. De poëzie van Marieke sluit prachtig aan bij de teksten. Mooi, zacht en verdiepend.

