

De kunst van het leven

- schilderijen in beelden en woorden -

Marianne Suikerbuijk

“Kinderen zijn de ankers die een moeder
vasthechten aan het leven” (Sophocles)

Voor mijn twee zoons en kleinkinderen:
Dankjewel dat jullie in mijn leven de gouden ankers zijn.

Auteur: Marianne Suijkerbuijk
Uitgeverij: Yanga.mijnbestseller.nl
ISBN 9789403733593
Omslagontwerp: Marianne Suijkerbuijk
1^e druk 2024

Fotografie werken:
Deels van eigen hand en overige werken
met dank aan Peter M. Riemsdag Baas
en Matthijs van Loon

© Marianne Suijkerbuijk.
Wil je een afbeelding of een tekst uit dit boek gebruiken voor publicatie of verspreiding?
Dan kan dat alleen na mijn schriftelijke toestemming en met bronvermelding.
Contact kan via mijn website www.devrijezwaan.nl



Voorwoord – De Kunst van het Leven

De schilderijen in deze bundel heb ik gemaakt op momenten dat ik me even uit het leven wilde terugtrekken. Of ik me nu ontredderd voelde, gestrest of vreugdevol en ontspannen: ik nam mijn schildermaterialen tevoorschijn en dan maakte ik wat, intuïtief maar meestal ook mediamiek.

Intuïtief wil zeggen dat je op gevoel de kleuren kiest en op gevoel de vormen schildert, zonder vooraf te bedenken wat het gaat worden. Wat dan ontstaat komt vanuit je onderbewustzijn. Mediamiek wil zeggen (in mijn geval) dat ik dan schilder vanuit een verbinding met mijn Hoger Zelf of mijn spirituele gidsen/helpers. Mediamiek schilderen is creëren vanuit een Hogere Bron. Het mooie van deze manier van intuïtief / mediamiek werken is dat de beelden spontaan ontstaan. Het is een vorm van magie.

Als een schildering af was dan schreef ik er een tekst bij.

Die kwam vanzelf: soms meteen, soms later als ik het werk weer eens tegenkwam.

Bij elke schildering in dit boek wil ik je uitnodigen om te kijken wat jij in de afbeelding ziet en of je er voor jezelf een symboliek in kan zien. Het kijken en je verdiepen in de schilderijen kan een mooie vorm van meditatie/mindfulness zijn.

Mogelijk heeft een schildering voor jou een afwijkende boodschap van die ik in de begeleidende tekst heb geschreven. Voel je vrij je eigen betekenis en verhaal aan de schilderijen te geven.

Het leven is zo groots en omvangrijk in alle thema's die kunnen spelen in een mensenleven.

Ik heb er voor dit boek enkele uitgelicht:

- liefde voor jezelf, over dé liefde, de kunst om uit een crisis of depressie te komen, magie in je leven, tussen hemel en aarde, afscheid en rouw.

Ik wens je toe dat je altijd de kunst zult verstaan om met liefde, vertrouwen, veerkracht en originaliteit je eigen betekenisvolle composities te maken in het leven.

Dat dit boek je daarbij, op momenten dat het nodig is, je inspiratie, steun of kracht mag geven.

Warme en kleurrijke groeten,

Marianne Suikerbuijk

www.devrijezwaan.nl

Schilderen werkt ontspannend en inspirerend en maakt je gedachten vrij van de dagelijkse werkelijkheid.

Wil je ook eens het intuïtief mediamiek schilderen ervaren? Volg dan een van mijn workshops.

In het dagelijks leven werk ik als Vaktherapeut Beeldend vanuit een holistische mensvisie en zet ik kunst in als medicijn. Op spirituele beurzen en in nieuwtijdswinkels geef ik intuïtief mediamieke schilderconsulten.

Ik verkoop schilderijen uit voorraad, leen ze uit voor exposities en maak ook schilderijen in opdracht.

Daarvoor reis ik een groot deel van Nederland en ook België door.

De cijfers verwijzen naar de paginanummers

Voorwoord – pag. 5

Liefde voor jezelf

- Voorblad - 11
- Voorwoord - 13
- De bron – 14/15
- De overtocht – 16/17
- Je leven is als een mozaïek – 18/19
- Rotsvast vertrouwen – 20/21
- Leef je droom – 22/23
- Trap op, trap af – 24/25
- Vleugelstorm – 26/27
- Ontwikkeling – 28/29
- Op reis – 30/31
- Voorjaar - 32/33
- Worden wie je bent – 34/35

Over dé liefde

- Voorblad - 37
- Voorwoord - 39
- Toegang naar mijn hart – 40/41
- Individualiteit in verbondenheid – 42/43
- Ik ben altijd bij je – 44/45
- Kilometers lang – 46/47
- Mayflower – 48/49
- Samensmeltend vuur – 50/51
- Tweelingziel – 52/53
- Zielenliefde – 54/55
- Samenspel – 56/57
- Wereld van liefde – 58/59
- Gevleugelde liefde – 60/61
- Verblind – 62/63
- Verwarrend – 64/65
- Bron van transformatie – 66/67

De kunst om uit een crisis / depressie te komen

- Voorblad - 69
- Voorwoord - 71
- Noorderlicht – 72/73
- Mystic blue - 74/75
- De oester en de parel - 76/77
- In mijn grot - 78/79
- Het zaadje van de depressie - 80/81
- Bruggenbouwer - 82/83
- Als een Feniks uit de as – 84/85
- Verder in de tijd – 86/87
- Cocon – 88/89
- Wedergeboorte – 90/91

Magie in je leven

- Voorblad - 93
- Voorwoord - 95
- Vallende ster – 96/97
- Ontmoetingen – 98/99
- Verbinding – 100/101
- Uit de gouden kooi – 102/103
- Een gouden bolletje wol – 104/105
- Bevroren dromen – 106/107
- Storm – 108/109
- Meditatie – 110/111

Tussen hemel en aarde

- Voorblad - 113
- Voorwoord - 115
- Beschermengel – 116/117
- Een gebed tot God – 118/119
- Glazen bol – 120/121
- Rafaël – 122/123
- In the Cloud – 124/125
- De grot van moeder aarde – 126/127
- Vader aarde – 128/129
- Woestijn – 130/131
- Zonneschijn – 132/133
- Mijn hart – 134/135

Verlies en rouw

- Voorblad - 137
- Voorwoord - 139
- Het land voorbij de zon – 140/141
- Levensboek – 142/143
- Terug naar de bron – 144/145
- Kaarsje – 146/147
- Dag lieve kleine engel – 148/149
- Schitterende diamant – 150/151
- Kleine zielsverwanten – 152/153
- Zielsverbinding – 154/155

=====

Liefde voor jezelf



Liefde voor jezelf

- voorwoord

De belangrijkste liefde in je leven, waar velen toch vaak aan voorbij gaan, is de liefde voor jezelf. Veel mensen hebben in hun opvoeding meegekregen dat je goed moet zorgen voor mensen om je heen. Goed voor jezelf zorgen wordt al gauw voor egoïstisch aangezien.

En toch: als jij je eigen behoeften en verlangens zelf kan vervullen dan word je daar blij en gelukkig van. Dan ben je voor je geluk niet meer van een ander afhankelijk.

Dan word je een blij en stralend mens waar velen verliefd op zullen worden en door geïnspireerd kunnen raken.

Dan krijg je de energie om je liefde ook met anderen te delen en kan niemand je zomaar van je stuk brengen. En als dat toch gebeurt, dan weet je jezelf weer goed en snel te herstellen door een goede dosering zelfliefde.

Ik wens je veel (zelf)liefde toe.

Marianne

De Bron

Steeds maar even hoef ik er te zijn
bij de bron van mijn universum

Daar laat ik de spanning
van me afvloeien

Spoel ik me schoon
met het helderste water

Om fris en als herboren
weer terug het leven in te gaan



De overtocht

Jarenlang tegen de stroom opgeroeid.
Iedereen die iets van mij wilde
en me in een rol probeerde te plaatsen
van iemand die ik niet wilde zijn.
Voor mij geen maskers meer.
Ik ben naar rustiger vaarwater gevluht.
Daar ben ik overgestapt in een boot
voor een vervolgtocht met gelijkgestemden.