

ONKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

DE MAGIE VAN DRAKEN
als beschermers en gidsen

JONGEREN EN SPIRITUALITEIT

Persoonlijke ontwikkeling
is belangrijk

Nieuw:
Robert Bridgeman
vaste columnist



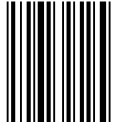
BRIONY VANDEN BUSSCHE EN AMY ANGEL KGWEDI - VLINDERBREINLEREN
EEN NIEUWE ONDERWIJSMETHODE VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

Nr. 279 apr/mei 2024

€ 6,95



27924>



8 720828 452301

BP/vmb

Meer **volume** in je haar?



- ✓ Helpt het haarvolume te verbeteren
- ✓ Voor mooi, glanzend en stevig haar
- ✓ Maakt de huid zachter, gladder en soepeler

Benieuwd welke voordelen SilSolutions nog meer heeft? Ontdek het!

> [Vitakruid.nl/silsolutions](https://vitakruid.nl/silsolutions)



NIEUW!

Nu óók verkrijgbaar in natuurlijke tropical smaak.



Van stille dromer tot spiritueel schrijver

Jong, dat is voor mij al een tijdje geleden. Heb ik heimwee naar die tijd? Nee. Ik zou niet terug willen en ben gelukkig en tevreden met hoe mijn leven nu is. Natuurlijk, het is niet altijd rozengeur en maneschijn. Maar zeg nou zelf, dat gaat op een gegeven moment ook vervelen. Een beetje uitdaging op zijn tijd is niets mis mee. Ik was een stil en rustig kind en ook heb ik ingetogen gepuberd. Ik heb geen grootse dingen gedaan, geen wereldreis gemaakt of andere spannende dingen ondernomen. Het enige waar ik wel vaak over zat te dromen was dat ik op een studentenkamer woonde, geweldig leek mij dat. Ik fantaseerde daar dan ook over en zag het allemaal voor mij. Het is er nooit van gekomen. Of toch wel? Eigenlijk woon ik nu ook alleen – om de week als de kinderen er niet zijn – op een ‘kamer’. Al is deze iets groter uitgevallen dan een studentenkamer en is het een compleet huis.

In mijn puberteit kwam het spirituele in mijn leven. Ik vond het interessant en ging er informatie over zoeken. Er was nog geen internet, dus dook ik de bibliotheek in om boeken en tijdschriften te vinden en te lenen over wat ik wilde weten. Zo kwam ik bij Onkruid terecht. Ik vond het super interessant allemaal. Tijdens mijn opleiding Sociaal Pedagogisch Werk zat ik vaak samen met een klasgenootje in de trein richting Groningen of op de terugweg. Tijdens onze gesprekken ontdekten we dat we beiden interesse hadden in het spirituele, konden we onze ervaringen delen en samen steeds meer ontdekken.

Jaren later, toen mijn dochter geboren was, was er Hyves. Voor wie het niet kent, Hyves was de Nederlandse versie van Facebook. Goh, wat was dat leuk. Daar kwam ik online in contact

met mensen die ook geïnteresseerd waren in ‘het spirituele’. We vormden een groepje om interesses te delen en elkaar te volgen. Veel later, toen ik inmiddels moeder was van drie kinderen, raakte het spirituele wat op de achtergrond. Het is altijd wel gebleven, maar ik was er zelf minder mee bezig. Na mijn scheiding was er ook nog geen ruimte om mij er meer in te verdiepen, ik zat op een heel ander pad. Door mijn schrijfwerk, waar ik mee begonnen was als zzp’er vanaf die periode, is het uiteindelijk weer terug in mijn leven. In mijn beginperiode schreef ik eigenlijk alleen voor commerciële kranten en teksten voor websites, niets spiritueels aan. Op een gegeven moment begon ik het te missen om te schrijven over spiritualiteit, over de verbindingen tussen mensen, een andere kijk op het leven hebben, werken met kaarten, edelstenen en verschillende leefwijzen die er zijn. En zo kwam ik weer bij Onkruid terecht. Een eenvoudig mailtje ging naar Onkruid met de vraag of er plek was voor schrijvers. Dat was er op vrijwillige basis. Ik was blij. Het maakte mij niet uit of ik wel of niet betaald kreeg, dat ik mocht schrijven over spirituele zaken deed mijn hart sneller kloppen.

Mijn wens is dat Onkruid voor alle leeftijden een inspiratiebron is, maar zeker ook voor de jongeren en jongvolwassenen. Zij zijn de toekomst en volgens mij is er een grote groep die ervoor openstaat de wereld op een andere manier te zien dan die ons in het algemeen min of meer wordt opgelegd en voorgehouden. Ik hoop dat zij ook een inspiratiebron zijn voor ouderen. De verbinding van verschillende generaties vormt dan een levendige bron van inspiratie voor iedereen.

Ivoonne Sprok
Hoofdredacteur

ONKRUID 279

APR/MEI 2024
ISSN 0165 / 5027
 Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts

Redactie

Ivonne Sprok, Josine Th. Olivier (tekstcorrectie), Maatje Meulmeester van den Bosch (eindredactie), Briony Vanden Bussche, Zonneke Kimpen

Medewerkers aan dit nummer

Jackelien Alberts, Barbara te Boekhorst, Jolanda Boomsma, Robert Bridgeman, Judith Bruin, Lisette Eisinga, Heidrun Herberth, Sabine Hess, Marry Foelkel, Aaron Götze, Agnes Heethaar, Karin Jurgen, Marijke Kodden, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Daniëlle Bor van de Ploeg, Erik Robertson, Gerard Sonnemens, René Vaillant, Yvonne Vrijhof

Foto's en illustraties

Jackelien Alberts, Cindy Bakker, Jolanda Boomsma, Aline Bouma, Robert Bridgeman, Judith Bruin, Lisette Eisinga, Cathelijne Filippo, Gouden Lijntjes, Happy to Share, Agnes Heethaar, Sabine Hess, Fanny van der Horst, Marijke Kodden, Noemie Kreitlow, Maarten de Lobel, Ilona Niessen, Noordervliet photography, Ruby Palarczyk, Pixabay, Daniëlle Bor van de Ploeg, Erik Robertson, Eva Roefs, Roeland Schweitzer, Stekjesbox, René Vaillant, Yvonne Vrijhof,

Vormgeving

NoordPROOF Producties, Bedum

Druk

Scholma Print & Media, Bedum

Advertenties

Bureau van Vliet
 Wateringweg 129
 2031 EG Haarlem
 023 - 571 47 45
 adv@onkruid.nl

Distributie

Aldipress, De Meern
 VMB Press, Uitgeest
 Betapress, Gilze

Opgave en vragen voor abonneeminten

Abonnementenland
 Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
 Tel: 0251 - 25 79 24
 aboland.nl

ONKRUID ABONNEMENTEN NL EN BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Voor aanmelden van abonnementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd

Voor mensen met een lees-handicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 338 15 00, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

Abonnement opzeggen

Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonnementsjaar verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie maanden. In deze periode ontvang je nog maximaal twee nummers.

Schriftelijke opzeggingen dienen gestuurd te worden naar: Abonnementenland Postbus 20, 1910 AA Uitgeest.

**ONKRUID PROBEREN:
 3 NUMMERS VOOR € 15,-
 BEL: 0251 - 257924**

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan de rechten met betrekking tot de illustraties te regelen volgens de bepalingen van de Auteurswet. Zij die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, worden verzocht contact op te nemen met de uitgeverij.

DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG...

Column: Aaron Götze 46

TRANSFORMATIE VAN LOOD NAAR GOUD

Persoonlijk: Erik Robertson 51

LICHT, KRACHT EN GEDULD

Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth 54

VOLG JE HART

Column: Barbara te Boekhorst 62

SEKSUELE VOORLICHTING 2.0

Seksualiteit: Judith Bruin 64

JONG ONDERNEMERSCHAP IN HET LICHT

In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof 70

EIGHTIES BUBBLE

Column: Karin Jurgen 72

JONGE GROENTE

Lekker koken: Ilona Niessen 76

POPULIER, EEN NATUURLIJK ANTIBIOTICUM

De kruidentuin: Marry Foelkel 80

SPOTLIGHT:

Sabine Hess: De eenzaamheid van een pionier 82

SERVICE

COLOFON

5

ONKRUID DIGITAAL HET VOLGENDE NUMMER

83

OP DE COVER

BRIONY VANDEN BUSSCHE EN AMY ANGEL KGWEDI

Vlinderbreinleren 18

DE MAGIE VAN DRAKEN

als beschermers en gidsen 28

ROBERT BRIDGEMAN

Nieuwe vaste columnist 38

JONGEREN EN SPIRITUALITEIT

Persoonlijke ontwikkeling is belangrijk 40

ACTUEEL

VOORWOORD

3

DE WERELD HERENIGD

KIVA The Call of the Wisdom 8

BRIEVEN

10

NIEUWS

12

DIY: INTUÏTIEF TEKENEN

Column Lisette Eisinga 36

DE SCHRIJVER

Handboek voor vlinderfans 60

GETEST

Gouden Lijntjes boek en cursussen 66

WINACTIE SUSAN SMIT SHOPPING

74

78

PERSOONLIJK

ILLUSTRATIE

Jackelien Alberts 6

JONG LEREND ONDERWEG

Column: Jolanda Boomsma 7

JONG EN DE TOEKOMST

Natuurlijk leven: Agnes Heethaar 16

WILDLIFE IN DE AMSTERDAMSE WATERLEIDINGDUINEN

Fotocolumn: René Vaillant 26

WAAROM WACHTEN MET LEVEN?

Column: Sofie Missiaen 34



INHOUD



OMSLAGFOTO

Briony Vanden Bussche en Amy Angel Kgwedi - pagina 18 -
 Dubbel interview
 Fotograaf: Diana van den Heuvel



Jolanda Boomsma biedt inzicht en perspectief bij individuele loopbaanvragen, burn-outherstel, vaststellingsovereenkomsten en outplacementtrajecten. Dit doet ze vanuit haar bureau I-Opener. Haar werkgebied is het oeroude Nationaal Park Drentsche Aa. Daarnaast organiseert zij jaarlijks een aantal individuele coachingsreizen op aanvraag, in het meest zuidwestelijke puntje van Portugal; het beschermde natuurgebied Cabo de São Vicente. Kijk op zininjewerk.nl voor meer informatie.

Jong lerend *onderweg*



Klapperende stagen, altijd weer een vertrouwd geluid

Liggend in een hangende relaxstoel, in de panorama – rustruimte van een wellness-resort, schrijven mijn gedachten de inleiding voor deze column. Een aantal volwassenen, mannen en vrouwen, waaronder ik, geven zich over aan de zwevende cadans. Een paar dagen onderdompelen in zoutbaden en zuiverende sauna's. Even geen ballen in de lucht houden, puur genieten van de gezonde weldaad. Rustgevend wiegend dwalen gedachten af en brengt het ritme me bij mijn kindertijd. De geboortegrond, daar waar mijn wiegje stond.

WAAR GROEIDE JIJ OP EN WAT UIT DIE PERIODE IS VOOR JOU VAN GROTE WAARDE?



Jong lerend onderweg

Als klein meisje
een kleuter nog
huppelde ik
in de straatjes van Makkum
via het steegje,
langs de – door mijn vader –
met weids landschap beschilderde
blinde muur
van onze schuur

de hoek om
de kade op
langs het water
naar de sluizen
Als klein meisje
een kleuter nog
zittend op de steigers
in de haven
aan het IJsselmeer

Klapperende stagen
het vertrouwde geluid
van aangemeerde zeilschepen

Een praatje met de vissers
proeven van gerookte paling

Als klein meisje
een kleuter nog
altijd buiten spelen
met het fietsje door het dorp
de eerste pleister
op mijn knie
schaatsen bij De Waag
met én zonder stoel

Struinen langs het strand
spelen in het zand

Makkum
geboortedorp
heit en mem
samen thuis

Gevoel
voor vrijheid
geborgenheid
natuur, avontuur
ontmoeten

Jolanda



De wereld herenigd

Sinds de première in De Balie in Amsterdam, trekt de documentaire 'KIVA The Call of the Wisdom Keepers' van Marijke Kodden en Jaap Verhoeven, met veelal uitverkochte avonden door het land. De boodschap en uitnodiging van de Wisdom Keepers: onze verbinding met Moeder Aarde én elkaar te helen. Op maandag 15 april 2024 vindt bij Theater De Kom in Nieuwegein ook een unieke KIVA-filmavond plaats in samenwerking met AYUNA World. Speciale gastsprekers Lakota Wisdom Keeper Cheryl Angel (VS) en Robert Bridgeman zullen delen rond het thema 'Terug naar de bron'.

Deze avond belooft een diepgaande verkenning te worden van inheemse wijsheid vanuit alle continenten en het belang van herverbinding met de aarde. Wijsheid die al eeuwen bekend is, maar voor het grote publiek verloren is gegaan, staat centraal. Een unieke mix van een inspirerende documentaire, informatieve gastsprekers, betoverende muziek en mogelijkheden tot interactie met deze sprekers.

Relatie met de aarde herstellen

In deze tijd van chaos en verdeeldheid, bieden de Wisdom Keepers een meer hoopvol perspectief: dat van harmonie en herverbinding. In deze documentaire ervaren we de unieke KIVA-ceremonie, waar inheemse Wisdom Keepers zich verzamelen rond een heilig vuur en hun liefde voor de aarde uiten via gebeden, eeuwenoude rituelen, liederen en dans.

Door de ontroerende gebeden en de indrukwekkende gesprekken met de Wisdom Keepers wordt de kijker uitgenodigd om na te denken over hoe we onze relatie met Moeder Aarde kunnen herstellen. 'Omdat ze huilt en haar kinderen naar huis roept!'

Vrede, gelijkheid en roep van Moeder Aarde

In 1968 kreeg medicijnman Raymundo Tigre Perez (Mexico/VS) een visioen. Hij zag inheemse Wisdom Keepers van over de hele wereld verenigd in een cirkelvormige kuil - met een vuur in het hart - een ceremonie uitvoeren. Een spirituele ceremonie voor vrede, het welzijn van de aarde en alle levende wezens. Pas later ontdekte hij dat dit een KIVA was, een eeuwenoude ceremonie die al 3000 jaar geleden door de Anzasibevolking werd gehouden. Honderden inheemse Wisdom

Keepers beantwoordden zijn oproep en deze KIVA-ceremonies vinden al meer dan 30 jaar over de hele wereld plaats. De KIVA-ceremonie is een collectieve 'call' vanuit de hele inheemse bevolking; zij hebben het contact met de natuur nooit verloren en kunnen ons met hun eeuwenoude wijsheid inspireren, om de balans te herstellen en te leiden naar een meer verbonden en duurzame manier van leven.

Unieke filmbeelden

Filmmaker Marijke Kodden raakte in 2018 betrokken bij de KIVA-ceremonies en kreeg - als een van de weinigen - toegang tot het filmen en interviewen van de Wisdom Keepers uit alle windstreken. Ze filmde bij de KIVA in Mexico (2018), de KIVA Kumbha-Mela in India (2019), in Duitsland (2021) en twee KIVA's in Holland (2018/ 2019). Talrijke inheemse Wisdom Keepers werden

geïnterviewd en met vriendin Rakinah Buttner en Jaap Verhoeven (die in 2021 bij het team betrokken werd), maakten zij samen een hoopvolle documentaire over de belangrijke boodschap van KIVA en de Wisdom Keepers!

Wisdom Keeper Cheryl Angel (VS) en Robert Bridgeman bij KIVA-avond in Nieuwegein

De documentaire reist door Nederland met bij iedere filmvertoning ook gastsprekers en live muziek, om - naast de film - nog meer inheemse kennis te delen en te inspireren. Op maandag 15 april vindt er een heel bijzondere KIVA-avond plaats in samenwerking met AYUNA World, met als thema 'Terug naar de bron'. Daarbij zal een heel bijzondere gast, **Lakota Wisdom Keeper Cheryl Angel** uit Amerika aanwezig zijn, om haar inheemse Wijsheid te delen. Cheryl is een inheemse leider en eerbiedwaardige Lakota-Elder (Sioux).

Zij is 'Water Protector' en met de slogan 'Water is Life' is zij een van de oorspronkelijke pijlers geweest van het geweldloze verzet van het Lakota-volk in Sacred Stone Camp/Standing Rock. Zij spreekt op maandag 15 april over het '7 Generatie Principe': door generaties voor en na ons in onze besluitvorming mee te nemen, kunnen we zorgen voor een duurzamere wereld voor onze kinderen en kleinkinderen.

Schrijver en inspirator **Robert Bridgeman** onderzoekt verloren beschavingen en het ontstaan van de mensheid. Op 19-jarige leeftijd vloog hij over de Nasca lines in Peru waar een vuurtje begon te branden. Hij bezocht talloze archeologische plaatsen als de bijna 30.000 jaar oude piramiden in Bosnië en schreef de spannende roman 'De laatste Kathaar' over de allerlaatste verloren beschaving in Europa. Robert woont in Spanje met zijn gezin en is naast schrijver en online-

documentairemaker, traumaspecialist en co-founder van Bridgeman Academy. Hij deelt op 15 april zijn inzichten binnen het thema 'Terug naar de Bron', specifiek gericht op onze Europese 'wortels' en verloren inheemse kennis.

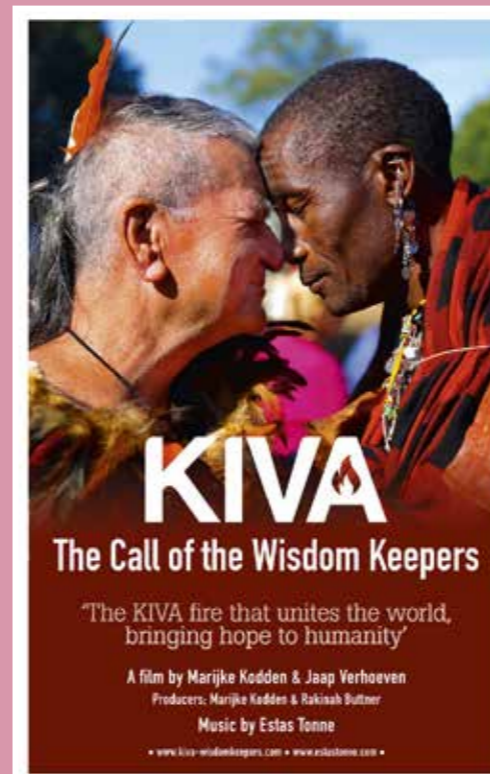
Meer info over de speciale KIVA/AYUNA-avond op 15 april 2024

Meer info over KIVA, de documentaire en de komende vertoningen, vind je op onderstaande webadres. Met daarbij een bijzondere uitnodiging voor de speciale KIVA-avond ism AYUNA op maandag 15 april 2024 in de Kom in Nieuwegein, met Wisdom Keeper Cheryl Angel en Robert Bridgeman (zie ook onderstaande advertentie/webadres).

Voor KIVA-avond 15 april zie: www.ayuna.world/tickets

Voor info andere KIVA-avonden: www.kiva-wisdomkeepers.com

KIVA avond * Terug naar de bron



Cheryl Angel (VS)



Robert Bridgeman



Handpan Studio



Van harte uitgenodigd voor de unieke avond rond de indrukwekkende documentaire 'KIVA The Call of the Wisdom Keepers' van Marijke Kodden en Jaap Verhoeven.

Lakota Wisdom Keeper Cheryl Angel uit Amerika heeft een belangrijke stem in de documentaire en komt haar wijsheid live met ons delen en neemt ons mee in het '7 Generatie Principe'.

Schrijver/inspirator **Robert Bridgeman** neemt ons mee in het herontdekken van onze Europese roots. En dit alles onder muzikale begeleiding van **Handpan Studio Amsterdam**.

Van harte welkom! Meer info & tickets: www.ayuna.world/tickets



15 april * De Kom * Nieuwegein

Beste Onkruid...

Wil je reageren op iets wat je in Onkruid hebt gelezen of wil je iets anders kwijt? Mail naar redactie@onkruid.nl of schrijf naar:

Redactie Onkruid
Postbus 270
9670 AG Winschoten

OPROEPJES

Gelijkgestemden

Mijn naam is Nandy, 56 jaar inmiddels, en ben op zoek naar een warme vriendschap met gelijkgestemde ziel die het fijn vindt om samen meer in verbondenheid met Moeder Aarde te leven en iets moois op te bouwen. Ik woon nu in Amersfoort en verlang naar een andere plek om dit te realiseren. Ik hoor graag van je.

Reacties graag sturen naar
andy.ark@gmail.com

Betrouwbaar maatje

Mijn naam is Léon, 63 jaar jong, ik ben op zoek naar een lief en betrouwbaar maatje (voorkeur dame) om samen te kunnen genieten van al dat moois o.a. activiteiten maar ook gezellig thuis! Omgeving provincie Utrecht/Gelderland.

Reageer via 1306vanas@gmail.com
Lieve groet, Léon.

Bedankt

Langs deze weg wil ik mijn waardering uitspreken voor de zangdocent die voor mij het *Onkruid Liedjesboek* heeft gevonden, dat werd uitgegeven bij het tijdschrift uit het jaar 2000! Het muziekboekje is van grote betekenis voor mij. Helaas was ik het kwijt, waarschijnlijk is het uit mijn gitaartas gevallen.

Via Onkruid heb ik een gratis oproepje geplaatst op de site en in het februari/maart nummer. In eerste instantie had ik nog geen reactie ontvangen. Toen ik bij Ivonne aanklopte met de vraag of mijn oproepje nog een keer geplaatst kon worden en wij daarover aan het brainstormen waren, kwam er op dat moment een mail binnen dat het muziekboekje mij toegestuurd kon worden.

Het is geweldig dat deze zangdocent dit zo lang heeft bewaard, en het is bijzonder dat deze liedjes altijd hun schoonheid behouden. Ik ga deze muziek gebruiken voor harp en zang, die ik – samen met collega's – therapeutisch en als aanvullende zorg aanbied bij verschillende doelgroepen in verzorgingshuizen, hospices, zorginstellingen, particuliere zorg en ziekenhuizen. Heel erg bedankt!

Groetjes, Ingrid



Plaats ook een gratis Oproepje

Ben je op zoek naar vriendschap, een mooi vakantieadres, een maatje óf heb je iets om te ruilen of weg te geven? Plaats een gratis Oproepje op onze website onkruid.nl.

Van Daniëlle Bor-van de Ploeg hebben wij een ingezonden stuk ontvangen dat wij graag met de lezers van *Onkruid* willen delen.

Dankjewel, Daniëlle, voor je mooie bijdrage.

Unheimisch

De afgelopen weken voltrok mijn ochtendronde (stevig doorstappen) zich voornamelijk in het diepe donker. Vooral in het eerste stuk van mijn ronde, een smal fietspad door het bos, veroorzaakte het gebrek aan licht menige misstap rechtstreeks de berm in. Om zelf opgemerkt te worden door mogelijke vroege fietsers op weg naar werk of school, had ik een klein fietslampje aan mijn jas hangen.

Die kleine lichtbron kon echter niet verhelpen dat er zich een vaag unheimisch gevoel in mijn lijf begon te nestelen, daar in dat duister. Ik zag vrijwel niets, maar hoorde des te meer. Geritsel, het kraken van een takje, de wind door de bomen. Heel mooi en idyllisch, zeg je. Jawel, maar niet als je in het stikdonker je weg moet zoeken. En, ik beken het maar, ik ben ook altijd wel een beetje bang in het donker.

Unheimisch vind ik een mooi woord met Wagneriaanse allure. Ik vraag me af welke Nederlandse term een passende vertaling zou zijn voor het woord unheimisch. Google Translate komt doodleuk aan met: 'onhuiselijk'. Beter passend zijn woorden als 'onheilspellend' en 'beklemmend'. Die komen heel aardig in de richting. Toch heeft een unheimisch gevoel voor mij wat meer de kleur van onbestemd, als tastend in dichte mist. Wat beter paste bij mijn gevoel daar in het bos.

Het is ook het gevoel dat me tegenwoordig bekruipt als ik een krant lees, het nieuws kijk, of bij vergissing in een talkshowuitzending terechtkom. Het onheilspellende idee dat er iets onherstelbaar fout zal gaan.

Van nature ben ik een positief ingesteld, zonnig persoon. Men zal mij niet snel betrappen op een somber, gedepimeerd moment. Toch kruipt dit unheimische beestje steeds vaker onder mijn huid. Het komt niet door alle als crises bestempelde gebeurtenissen. Het is iets anders, onzichtbaarder. Is er iets aan het kantelen in de samenleving of ben ik zelf zo overgevoelig geworden? Overgevoelig, jazerker. Voor zoveel boosheid, wat zeg ik, woede. En vooral: zoveel onbegrip.

Het inzicht dat onze waarheden vaak doordrenkt zijn met een subjectief sausje, is ver te zoeken. Ik zie mensen opgesloten zitten in hun overtuigingen, zich (soms letterlijk) te vuur en te zwaard verdedigend tegen een als andersdenkend of anders gelovend ervaren medemens. Die an-



der is daarmee tot vijand geworden. Terwijl het leven op onze planeet laat zien dat het vooral kan voortbestaan bij de gratie van samenwerking. Van de meest fragiele levensvorm tot complexe wezens zoals wij, is reciprociteit, of simpeler gezegd: wederkerigheid, een belangrijke voorwaarde voor het voortbestaan van leven. Geven en nemen.

In plaats van het verschansen achter vijandbeelden zou het helpen om wat bescheidenheid in onze geleefde waarheden te brengen. Wat weer zou kunnen bijdragen aan een meer ontspannen samenleving met meer ruimte voor wederkerigheid. Dat is mijn (bescheiden) mening.

Maar goed, ik liep daar dus in dat donker met mijn unheimische gevoel. In de verte nadert een fietslampje. Even opletten dat ik op tijd een stap opzij zet om de fietser langs te laten. Dan duikt er achter mij onverwacht nog een fietslampje op. Ik zie alleen een silhouet, kan geen gezicht onderscheiden. Enigszins verschrikt spring ik in de berm, twee fietsers kunnen mij onmogelijk tegelijk passeren.

Dan klinkt een donkere mannenstem uit het silhouet: 'Blijft u maar rustig staan, hoor. Ik wacht wel even. Als we allemaal een beetje meegeven, komt het wel goed'. Hup, weg unheimisch gevoel. Deze onbekende fietser zegt niets bijzonders, niets opzienbarends. Toch, in deze situatie zo in het donker, een totale vreemde, we kunnen elkaar niet eens in de ogen kijken, die deze woorden uitspreekt. Het raakt me recht in mijn hart. Het bestaat gewoon. Begrip, elkaar wat gunnen, de tijd nemen. Een beetje menselijkheid.

Als we allemaal een beetje meegeven, komt het wel goed. Ik wacht wel even. Met dank aan de eenzame fietser in het donker.

Daniëlle Bor-van de Ploeg /
[linkedin.com/in/danielle-bor-van-de-ploeg-8b849b15](https://www.linkedin.com/in/danielle-bor-van-de-ploeg-8b849b15)

HET LEESWEEKEND

ONTSNAP AAN DE DRUK VAN HET DAGELIJKS LEVEN

Een minder volle agenda, minder schermtijd, meer tijd om boeken te lezen, vaker stilstaan en reflecteren op het leven: het zijn stuk voor stuk veel voorkomende voornemens. Maar hoe zorg je ervoor dat die voornemens werkelijkheid worden? Het Leesweekend verlaagt die drempel.

Het Leesweekend ontstond toen Jordy (27) en Ilya (27) zelf meer rust in hun leven zochten. Net als velen liep hun agenda over van de afspraken en was er weinig tijd voor het lezen van een goed boek.

Jordy besloot zich als eerste een weekend terug te trekken in een huisje in het bos. Zijn reisgezelschap? Niets meer dan een stapel boeken. Later volgde Ilya. Hun ervaring was geweldig. Ze waren geïnspireerd, tot rust gekomen, en vol energie. Dit zouden meer mensen moeten doen.



bijzondere maaltijden bereid door chef Valentijn, dan. Al zijn ook die vrijblijvend. Wil je je liever even afzonderen, dan is dat geen enkel probleem. Maar als je juist iets wilt ondernemen met de rest van de groep, dan kan dat ook.

Het mag dan dus wel Het Leesweekend heten, en natuurlijk, die boeken spelen ook een grote rol, maar uiteindelijk is het de verbinding die de organisatoren zo raakt. Bij het laatste weekend ontstond er op zondagavond een heuse groepsknuffel, terwijl de deelnemers twee dagen eerder nog vreemden van elkaar waren.

Bovendien brengt zo'n weekend weg van je telefoon en het normale drukke leven nieuwe inzichten. De twee mannen maakten al meermaals mee dat deelnemers na het weekend hun baan opzegden of dat er serieus werd nagedacht over het al dan niet hebben van een telefoonverslaving.

Het Leesweekend zorgt er niet alleen voor dat je éindelijk aan dat boek op je nachtkastje toekomt, maar ook dat je connecties opdoet en nieuwe inzichten in je eigen leven vergaart.

En dan nog een afsluitende anekdote: doordat deelnemers hun telefoon inleveren, weten ze in principe niet hoe laat het is. Toen één deelnemer 's ochtends om zes uur naar beneden kwam, was de verbazing op haar gezicht te lezen. Ze was nooit een ochtendmens geweest, maar dankzij de rust zonder telefoon maar mét een boek in haar hand, was ze uitgeruster dan ooit.

Zelf mee op Leesweekend? Schrijf je hier in: hetleesweekend.nl/dataaanschrijven



Foto's: Maarten de Lobe

Fast forward: daar was Het Leesweekend. In een groot huis, midden in de natuur, komt een groep wildvreemden bij elkaar. Allemaal met hetzelfde doel: een weekend uitrusten, reflecteren en verdwalen in een goed boek. Al is dat laatste niet eens verplicht. Het mag dan wel Het Leesweekend heten, alles is vrijblijvend. Sommige deelnemers hebben ter plekke geen zin om te lezen en pakken liever een puzzel erbij of gaan een lang stuk wandelen in het bos. Allemaal prima, benadrukken de mannen, zolang er maar ruimte voor rust is. Oh ja, belangrijk detail: om die rust en reflectie te vinden, wordt de mobiele telefoon aan het begin van het weekend ingeleverd. Het weekend is dus ook nog eens een digitale detox.

Het Leesweekend duurt van vrijdagavond tot zondag einde dag. Wat er gedurende die periode op de planning staat? He-le-maal niets, behalve dagelijks drie verse en

LILIANE BRAKEMA REGISSEERT ALEJANDRA THEUS IN MUZIKALE VOORSTELLING BLUE HOUR

Tot en met 29 mei 2024 toert *Blue Hour* door het land. Een vrouw zoekt met haar baby een weg door een bijna verwoeste wereld. Liliane Brakema regisseert Alejandra Theus in een muzikale theatervoorstelling, geïnspireerd op de met een Pulitzer Prize bekroonde roman *The Road* van Cormac McCarthy. De première van deze coproductie van MATZER Theaterproducties en &Brakema Producties is zaterdag 2 maart in de Bossche Verkadefabriek.

Fotograaf: Eva Roefs



Liliane Brakema over *Blue Hour*: 'Jibbe Willems en ik proberen woorden te geven aan de onbeschrijflijke verantwoordelijkheid van een kind in deze wereld zetten. En de hoop die dat onvermijdelijk met zich meebrengt.'

Blue Hour is tot en met 29 mei 2024 te zien in Almere, Amersfoort, Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Enschede, Groningen, Haarlem, Hoofddorp, Leeuwarden, Leiden, Maastricht, Nijmegen, Purmerend, Roermond, Rotterdam, Tilburg, Utrecht, Waalwijk en Wageningen.

Een vrouw zoekt met haar baby een weg door een bijna verwoeste wereld, ontdaan van wat we gewend waren en gehuld in een blauw licht. Om te overleven moet ze grote keuzes maken. Tussen verhard en kwetsbaar zijn. Tussen denken en voelen. Tussen zichzelf en de anderen. Tussen wat we ooit kenden en nieuw onbekend terrein. Is wat ooit van waarde was nog bruikbaar in de toekomst? Krachtig leert zij op haar reis anders kijken en ook vertrouwen te hebben in de schaduwkanten van zichzelf. Het Nieuwe omarmen, zonder te weten wat dat precies betekent voor wie ze dit het meest doet: haar kind.

Blue Hour is een ontdekkingsreis naar wat er in ons leeft wat we kunnen gebruiken om een nieuwe toekomst vorm te geven. De voorstelling is geïnspireerd op het met een Pulitzer Prize bekroonde *The Road* van Cormac McCarthy.

Blue Hour is een muzikale voorstelling, gespeeld door de Vlaams-Colombiaanse actrice Alejandra Theus, bekend van voorstellingen zoals *Revolutionary Road* (Theater Rotterdam) en meerdere producties van Theater Artemis. De fysieke acteerstijl van regisseur Liliane Brakema – die eerder onder meer het succesvolle *Isotopia* en bij MATZER Theaterproducties *Agatha* regisseerde – vormt het spannende uitgangspunt voor de nieuwe tekst van de Auteursprijs winnende Jibbe Willems. De composities zijn van Helge Slikker.

&Brakema Producties

Liliane Brakema maakt eigenzinnig, hedendaags theater dat zich onder (niet 'op') de actualiteit afspeelt. Onderscheidend is dat zij de verhoudingen tussen dans/het lichaam en tekst/het denken opschudt. Dit combineert ze met een transparante speelstijl waarin de acteurs een verbond lijken aan te gaan met het publiek. Hiermee creëert zij fantasierijke werelden die de grote en kleine kwesties van het hedendaags bestaan durven te bevragen. Werelden die in hoofd en lichaam van de toeschouwer blijven resoneren.

MATZER Theaterproducties, het gezelschap rond artistiek leider Madeleine Matzer, maakt toegankelijke voorstellingen rond actuele maatschappelijke thema's. Theater dat mensen op een andere manier naar maatschappelijke onderwerpen laat kijken en daarmee denkpatronen opent. MATZER maakt, raakt en verbindt. Voor meer informatie, ga naar matzer.org

KINDERFILOSOFIE EN DE TAO TE TJING

Het taoïsme is voor velen niet meer dan iets vaag uit het oosten. Boeddhisme? Nee, geen boeddhisme, maar er wel mee verwant. En zo vaag is het helemaal niet. In essentie is het in alle vrede en rust datgene doen wat gedaan kan worden. Zonder dwang, zonder forceren, in vrijheid én vanuit betrokkenheid.

Nog steeds vaag? Lees het bekendste kernboek van het taoïsme, de *Tao Te Tjing*. Het is een bundel van 81 korte poëtische teksten over onze oorsprong en hoe te leven, over oorlog en vrede, over eenvoud en zachtmoedigheid. Een fascinerend boek dat over de hele wereld wordt gelezen. Opgeschreven rond 400 voor Christus. In de tijd dat in Griekenland Socrates, Plato en Aristoteles ons westers denken vormgeven, ontstaat er in China een totaal andere filosofie. Plato heeft het over het waarneembare en de ideeën, wat we kunnen zien en wat we kunnen bedenken. Het taoïsme heeft het over de stroom van het leven, de kern van menselijk geluk (vrede en meditatie) en onze innerlijke kracht, onze oerverbondenheid met alles wat er is.

De *Tao Te Tjing* is wereldwijd honderden keren vertaald. Ook in het Nederlands kun je meerdere vertalingen vinden, maar een versie voor kinderen ontbrak. Schrijver en kunstenaar Roeland Schweitzer maakte deze versie voor zijn kleinkinderen en voor alle andere kinderen. In 2019 verscheen het boek over vrede (Tao) en vreugde (Te), met foto's van George Burggraaff. Deze bewerking voor kinderen van de *Tao Te Tjing* kreeg in 2020 een eervolle vermelding tijdens de uitreiking van de Berrie



Tao Te Tjing, het boek over vrede en vreugde / Roeland Schweitzer / Uitgeverij Van Warven / ISBN: 9789492421951 / € 19,85

Heesenprijs voor kinderfilosofie. 'Mooi hoe het Taoïsme toegankelijk was gemaakt voor kinderen', aldus de jury. 'Maar', zo sprak de jury ook, 'filosofie vóór kinderen is nog geen filosofie mét kinderen.' Dit laatste is pas echt kinderfilosofie.

Roeland Schweitzer pakte de duidelijke hint op. Hij zocht en vond partners, twee jonge filosofen, Marie Ponsele en Jennifer Odum. Samen hebben zij in de loop van twee jaar bij alle 81 teksten filosofische vragen voor kinderen gemaakt. Deze vragen zijn via een nieuwsbrief in de loop van 81 weken naar ruim 2000 belangstellenden, ouders, grootouders, leerkrachten en andere belangstellenden gestuurd.

Begin februari is het project afgerond. De vragen, de teksten en de foto's staan ook online op de website tekensvanleven.nl. De site bevat bovendien versies voor grote mensen, trefwoorden en toelichting, zodat het een goede Nederlandstalige bron over het Taoïsme is. 'Geweldig materiaal voor in de klas', aldus de reactie van een leraar. 'Heerlijk om voor te lezen en de vragen met onze kinderen te bespreken', aldus een ouder. Niet alleen kinderen hebben hier iets aan, maar ook alle andere volwassenen en opa's en oma's!



V.l.n.r.: Jennifer Odum, Roeland Schweitzer en Marie Ponsele

SPIRITUEEL GROEIEN IN VERBONDENHEID DE MOTIVATOR WORKSHOP MET YVONNE

Hallo iedereen! Mijn naam is Yvonne, ik ben 57 jaar en naast jurist en creatief ondernemer ben ik al ruim 15 jaar spiritueel coach. Om mensen een diepere verbinding met zichzelf en elkaar te laten krijgen, heb ik een groepsworkshop ontwikkeld: de Motivator Workshop. Dat is een eenmalige groepsworkshop voor 4-10 personen. De oefeningen in deze workshop zijn gebaseerd op de kennis en ervaring die ik zelf in de loop der tijd heb opgedaan, onder meer via de Cursus in Wonderen en andere spirituele wegen die ik heb bewandeld. Iedere deelnemer leert in de Motivator Workshop groepsgewijs een betere verbinding met zichzelf en met anderen tot stand te brengen en sterker in het leven te staan. Beschouw het maar als een verheffende spirituele communicatietraining in de vorm van een vrolijk en luchtig groepsspel. Simpel maar doeltreffend. Je leert op geweldloze en meer liefdevolle, heldere wijze communiceren zowel naar jezelf als naar anderen toe, zodat er een echte, verdiepende verbinding tot stand komt. Je hele leven verandert ten goede!

Een sessie duurt 2,5 tot 3 uur met minimaal 4 en maximaal 10 personen. We doen geleide meditaties,

ademhalingsoefeningen, onderzoeken hartverlangens, doen waarderings- en dankbaarheidsoefeningen en vergevingswerk. Neem pen en papier mee!

Het stellen van doelen, hoe klein ook, en elkaar daarin steunen is essentieel in het leven. Hierdoor krijg je een bewustere kijk op jezelf en op de omgang met anderen, en dat legt weer een mooie basis voor een dieper weten van waaruit je kunt gaan denken en handelen. Bovendien draag je dankzij deze kennis en vaardigheden uiteindelijk veel bewuster bij aan het creëren van een betere wereld, en dat begint al in je eigen directe omgeving. Een betere besteding van je zondagmiddag is er niet!

Kosten: € 150 p.p. exclusief btw (incl. € 181,50).
Meld je aan via: sweetblessings4all@gmail.com
Locatie: centrum De Roos, P.C. Hoofstraat 183 (aan het Vondelpark) te Amsterdam
Data: elke tweede zondag van de maand vanaf zondag 14 April 2024, dus: 14-04, 12-05, 09-06, 14-07, 11-08, 08-09, 13-10, 10-11 en 08-12.
Zie ook: musicdivine.eu - (button De Motivator)

CREATIEVE GEESTEN EN VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR KUNST- EN CULTUURMARKT BIJ DE WILGENBORG IN BLAUWESTAD!

Op 30 juni 2024 vindt de Kunst- en Cultuurmarkt plaats in en rond de Wilgenborg in Blauwestad. Het begint bij de Pieter Smitbrug met het Landart project van Gert Noordhoff en Marc van Zanten, en een beeld uit de tentoonstelling *Terug naar het strand* van Christian Rampoux. Langs de route naar de Wilgenborg zijn kunstwerken te zien van de schoolkinderen, met als thema dit jaar 'Bouw het mooiste huis van de Blauwestad'.

De Wilgenborg wordt omgetoverd tot een atelier met gratis activiteiten voor het publiek, inclusief kunstenaars die ter plaatse werken. Het Groninger Museum komt met de Caravan Museum on Tour voor workshops, en bezoekers kunnen genieten van terrasjes met foodtrucks en kraampjes met streekproducten, vergezeld van muziek.

Gezocht

Wij zijn op zoek naar kunstenaars en mensen die een ambachtelijk beroep uitoefenen of ambachtelijke levensmiddelen vervaardigen, en die hun werk of product willen tonen en verkopen. Daarnaast zoeken we mensen die een korte workshop willen geven in ons Wilgenborg atelier (vergoeding in overleg). Het evenement *Kom over de brug* kan natuurlijk ook niet zonder vrijwilligers. U bent van harte uitgenodigd om als vrijwilliger een steentje bij te dragen aan dit event. Als deze omschrijving van het event jou als muziek in de oren klinkt, stuur dan een e-mail naar hettydejongekrook@gmail.com voor meer informatie.





Agnes Heethaar is mijn naam, ik woon in Raalte (Overijssel) samen met Harrie Kiekebosch. Vanaf 2009 hebben wij 't Natuurlijk Huus in Raalte ontwikkeld, dat inmiddels uitgegroeid is tot een mooie inspiratieplek voor natuurlijk en duurzaam leven waar Eigen-Wijze coaching ook een onderdeel vormt. Meer weten over 't Natuurlijk Huus en Eigen-Wijze coaching in Raalte? Kijk op hetnatuurlijkhuus.nl en op agnesheethaar.nl

Jong en de toekomst

Al vanaf 2009 proberen wij door middel van bijeenkomsten vanuit 't Natuurlijk Huus, te inspireren over natuur, natuurlijk en daarmee samenhangend duurzaamheid. Duurzaamheid en een natuurlijk leven waren in die tijd absoluut niet geïntegreerd. Dus er was veel werk aan de winkel. We ontvingen scholen om de kinderen te leren over natuur en duurzaamheid. Soms al vanaf groep 1. Dat was dan heel erg leuk. Want leg maar eens uit wat energie is. Dat lukte dan bijvoorbeeld door ze te laten ervaren dat ze warm worden als ze gaan springen. Een kindje antwoordde eens op mijn vraag over wat eten is met: aarde. Dat raakte mij zo diep. Ik dacht, dit kind snapt het tot in zijn vezels.

Vervolg

Na vele bijeenkomsten, workshops, cursussen, lezingen, excursies en andere ontmoetingen ontstond bij ons de vraag wie het stokje verder zouden oppakken. We gingen zelf richting zestig jaar en dachten dat er jongere mensen zouden moeten zijn die zich ermee bezig gingen houden. Zij kunnen er weer op een meer eigentijdse manier invulling aan geven. Want op een gegeven moment vraagt ons verhaal om een vervolg. Dat verhaal was inmiddels ook in een boek opgetekend: 't Natuurlijk Huus 12,5 jaar op weg. Boordevol tips en inspiratie voor een natuurlijk en duurzaam leven.

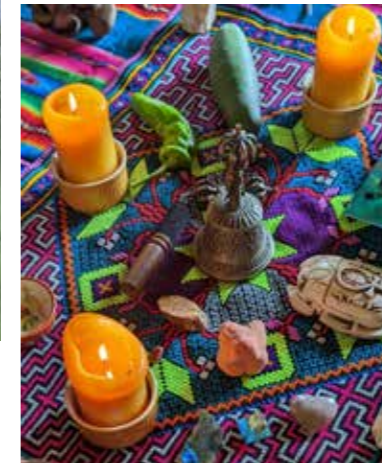
Veel verschillende medestanders

Heel leuk toen ik in eerste instantie onze eigen dochter Lieke bij 't Natuurlijk Huus een podium kon geven om Ceremonies te geven over de natuurlijke jaarcyclus in verbinding met je eigen natuur en eigenschappen. Maar het bleef niet alleen bij Lieke. Ook Jolien ging

op onze natuurlijke locatie bezig. Ze ging aan de slag met kinderen om hun natuurlijke talenten te ontdekken via een creatieve weg. Ze raakte daarbij niet alleen de kinderen. Want ouders en oppassers komen de kinderen brengen. Op die manier komen veel mensen met ons gedachtegoed in aanraking en kunnen ze als vanzelf geïnspireerd worden. En Laura is helemaal fan van 't Natuurlijk Huus. Ze geeft ook coaching en gebruikt de permacultuurtuin, het voedselbos en het labyrint daarvoor.

Ingeborg kwam via een excursie met ons in aanraking. Zij zong een tijdje mee in het natuurkoor om vervolgens workshops Ayurveda te gaan geven. Momenteel leert ze mensen om zelf te kunnen masseren. En dan zijn er nog Maaïke en Eline die heel fanatiek zijn met de permacultuurtuin. Ze nemen hun kinderen mee om ze al vroeg te leren waar het eten vandaan komt. Rianne organiseert bij ons bewustzijnsdagen en begeleidt vuurlopen. Dat brengt ook elke keer weer veel nieuwe mensen in contact met elkaar en onze filosofie. Er zijn ook mannen die hun bijdrage leveren. Martijn geeft elk jaar een voedselboscursus waarbij ook veel jongvolwassenen aanwezig zijn. En een survivalbijeenkomst trekt natuurlijk ook veel mannen die hun krachten versterken om zich neer te zetten in deze wereld.

Pas kreeg ik nog een mail van Tineke Blommendaal met het verzoek om bij ons haar boek onder de aandacht te brengen. Ze was eerder bij een lezing van Laura Vegter over haar boek: *Naar de aarde, hoe word ik een groene pionier?* geweest. Inmiddels had ze zelf een boek geschreven over hoe je kunt omgaan met de uitdagingen van deze tijd met vragen als:



Lieke Kiekebosch

Wie ben ik, wat kan ik bijdragen, wat is mijn kwaliteit? Maar ook: Hoe kan juist ons verschillend zijn ons de weg wijzen? Hoe verbind ik mij zonder mijzelf te verliezen? Kan ik de kwaliteit in de ander zien? Welke toekomst wil ik eigenlijk creëren? Hoe kunnen verhalen hieraan bijdragen?

We zijn met velen

Ik kan zo blij zijn dat we ondertussen met zovelen zijn die zich inzetten voor natuurlijk leven, duurzaamheid en samenleving. Naast dat het gewoon heel fijn en leuk is om inspiratie met velen te geven en te delen, geeft het ook hoop voor de toekomst. In het begin had ik het beeld van een sneeuwbal die klein begint. Maar ondertussen is die sneeuwbal al fors groter geworden en is die ook flink aan het rollen geslagen. In welke vorm dan ook. Vast als een sneeuwbal of vloeibaar als water of luchtig als waterdamp. Zoals water over de hele wereld stroomt en alles met elkaar verbindt, zo hopen wij ook met velen de richting in te slaan waarin we ons leven op een meer natuurlijke, duurzamer en gezondere manier kunnen leven.

Wie doet mee?

Een berichtje sturen als je nog leuke ideeën hebt, is meer dan welkom! Of als je graag gebruikmaakt van 't Natuurlijk Huus om jouw ding neer te zetten, stuur ons dan een berichtje: info@hetnatuurlijkhuus.nl

Linkjes en e-mailadressen:

1. Ceremonies Lieke in het Wild [instagram.com/liekeinhetwild/](https://www.instagram.com/liekeinhetwild/) of Liekeinhetwild@gmail.com
2. Laura Betekenisme [instagram.com/betekenisme/](https://www.instagram.com/betekenisme/) of laura@betekenisme.nl
3. Jolien Talentlicht [instagram.com/talentlicht/](https://www.instagram.com/talentlicht/) of talentlicht@gmail.com
4. Ingeborg Eigentijdszijn [facebook.com/EZRARaalte/](https://www.facebook.com/EZRARaalte/) of vandermoleningeborg@gmail.com
5. Het Natuurlijk Huus interview hetnatuurlijkhuus.nl/interview-permacultuur-moestuin-en-voedselbos
6. Rianne Hertsenberg samenop.nl/ of info@samenop.nl
7. Martijn Voedselboss devoedselboss.nl/contact/
8. Het Natuurlijk Huus boek hetnatuurlijkhuus.nl/ons-boek-is-uit
9. Over Tineke Blommendaal <https://Tinekeblommendaal.weebly.com>
10. Over het boek, *Op de open plek in het bos* opdeopenplekinhetbos.weebly.com

Agnes



ALS VOORMALIG DIRECTEUR VAN EEN SCHOOL
HEB IK ME VERDIEPT IN SUPERLEERTECHNIEKEN

VLINDERBREINLEREN

EEN NIEUWE ONDERWIJSMETHODE VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

Briony Vanden Bussche, expert in onderwijs- en bedrijfsinnovatie, combineert haar passie voor vernieuwend onderwijs met het creëren van micro-societies. Zij richt zich samen met Amy Angel op het activeren van het vlinderbrein, met als doel een holistisch onderwijssysteem te ontwikkelen. De betrokkenheid van Amy Angel Kgwedi bij het Vlinderbreinlerenproject geeft extra verdieping. Ben je nieuwsgierig naar het vlinderbreinleren en naar het verhaal van Briony en de elfjarige Amy? Wij ook.

Hoe ben je ertoe gekomen om je passie voor bedrijfs- en onderwijsvernieuwing te combineren met je interesse in het creëren van micro-societies? En wat zijn micro-societies?

Na mijn studie economie en een periode van lesgeven in het middelbaar onderwijs, begeleidde ik startende zelfstandigen. Ik zag echter dat velen creativiteit en out of the box denken misten, wat hun succes en geluk beperkte. Dit bracht me ertoe om voor jonge kinderen workshops, liedjes, boeken, theatervoorstellingen, events, festivals en uiteindelijk een school te creëren. Bij het oprichten van de school raakte ik echter overweldigd door het werk en de regelgeving, waardoor ik weinig kon realiseren van wat ik echt wilde doen. Financiële druk en andere zorgen wogen ook zwaar op de school, dus besloot ik me te verdiepen in innovatief denken en ondernemerschap. Dit leidde me naar quantumdenken en samen met o.a. Drs. Roy Martina lanceerde ik de eerste quantum shift events in Nederland. Na deze events verspreidde quantumdenken zich als een vuurtje

en nu is het bijna algemeen geaccepteerd. Het heeft mij vooral geleerd om groter te dromen. Mijn visie werd het oprichten van nieuwe scholen die volledig door de omgeving worden ondersteund, in plaats van dat de omgeving een extra last vormt voor de school. Dit idee groeide uit tot *Societies for the Future*. Samen co-creëren we een nieuw model voor *Societies for the Future*, waarin de meest innovatieve technologieën worden geïntegreerd met eeuwenoude kennis op het gebied van gezondheid, architectuur en landbouw.

Kun je wat meer vertellen over de innovatieve basisschool die je hebt opgericht/wilt oprichten? Wat maakt deze school anders dan traditionele onderwijsinstellingen?

In de nieuwe scholen ligt de focus op het activeren van het vlinderbrein, zoals ook beschreven staat in het Vlinderbreinboek. Alles wat we doen is multidimensionaal en we nemen alle informatie op met een volledig geactiveerd vlinderbrein. Je maakt gebruik van de mogelijkheden van het droombewustzijn om versneld te leren, zodat je veel minder lang stil hoeft te zitten op schoolbanken en veel meer kunt spelen en aan projecten kunt werken. Denk aan leren tijdens de slaap of door middel van ademtechnieken wanneer je een nieuwe taal wilt leren. Jonge kinderen kunnen bijvoorbeeld leren via flashleren. Leren kan zingend, sportend, dansend en op vele andere creatieve manieren.

In de school die ik had opgericht wilde ik dit ook al, maar het lesmateriaal was destijds nog niet ontwikkeld. Nu ben ik bezig met het ontwikkelen van het lesmateriaal, zodat iedereen dit zowel op school



Foto: Selina De Maeyer



als thuis, kan gebruiken om direct aan de slag te gaan. Ik ga niet zelf al die scholen oprichten, maar ik zorg voor het lesmateriaal, zodat het eenvoudiger wordt om een nieuwe school op te richten, een bestaande school nieuw leven in te blazen of thuisonderwijs te geven.

Als voormalig directeur van een school heb ik me verdiept in superleertechnieken. Ik gaf de leerkrachten stimulansen om hiermee aan de slag te gaan, maar veel materiaal was te saai voor onze 'wilde westerse kinderen'. Bovendien waren het allemaal losse technieken en oefeningen. Daarom heb ik alles samengebracht in één verhaallijn, waarin kinderen leren om een tovenaars toorn te worden met echte toverkracht, terwijl ze tegelijkertijd hun vlinderbrein activeren en versneld leren, allemaal gecombineerd met creatieve expressie. Dit alles in één aanpak, in plaats van de zoveelste nieuwe techniek op de lijst om toe te passen, wat vaak nog meer druk legt op leerkrachten.

Wat is je visie achter het oprichten van initiatieven als de elfenschool, het elfentheater en het elfenfestival? Hoe dragen deze bij aan de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers?

Het is onze missie om kinderen en volwassenen te laten dromen en hen te verbinden met de droomwereld en hun eigen droomtalent. Hierdoor kunnen mensen

en kinderen contact maken met het mystieke kind in zichzelf, dat nog volledig verbonden is met zijn of haar oorspronkelijke droom, opdracht en creativiteit. Dit stelt hen uiteindelijk in staat om vernieuwd ondernemerschap te omarmen en te stimuleren.

Hoe stimuleer je kinderen en volwassenen om verbinding te maken met hun kerntalenten en dromen? Welke methoden gebruik je hiervoor?

Ik gebruik hiervoor de vlinderbreinmethode. Deze methode stimuleert op een speelse en harmonieuze manier de twee vleugels van het vlinderbrein.

Aan de ene kant hebben we de linkervleugel, ons denktalent. Dit deel is logisch, methodisch en gedisciplineerd. Het leert door herhaling, redenering en het organiseren van data. Het denkt in details, in begrippen als 'tijd', oordeelt en is kritisch. Het is verbonden met ons dagelijks bewustzijn.

Aan de andere kant hebben we de rechtersvleugel, ons droomtalent. Dit deel is emotioneel, creatief, instinctief en leert als een spons door informatie op te nemen. Het oordeelt niet, is gericht op het geheel en kent geen besef van tijd. Het denkt in beelden, kleuren, muziek en geuren en slaat informatie op als een camera. Dit deel is verbonden met ons onderbewustzijn en is zeer gevoelig voor frequenties. Frequenties zijn

LEERSTRATEGIEËN VOOR DE SCHOLEN VAN DE TOEKOMST DIE KINDEREN HELPEN UIT TE BLINKEN IN ELKE ONTWIKKELINGSFASE



de snelheid van trillingen van een golf. Er zijn veel soorten frequenties, zoals kleur, geluid, gedachten en emoties, die ons droombewustzijn beïnvloeden. Kinderen en dieren kunnen deze vaak beter waarnemen. Mensen zijn opgebouwd uit cellen, die op hun beurt bestaan uit wervelende energiedeeltjes die trillen. Specifieke frequenties kunnen deze trillingen verhogen en het potentieel van kinderen activeren. Tijdens de eerste zeven levensjaren produceren kinderen sterke theta hersengolven, gevolgd door alfa golven in de volgende zeven jaar. Deze staten kunnen worden benut om moeiteloos versneld te leren. Voor tieners en volwassenen in een betastaat, of waar de ratio actief is, kunnen specifieke technieken worden gebruikt om deze oorspronkelijke staat te heractiveren.

In de toverschoollessen ontwikkelen kinderen via de zeven regenboogtalenten een sterk regenboogschild om bestand te zijn tegen negativiteit en uitdagingen in het leven. De 'bommen' symboliseren deze negativiteit en sociale structuren die beperkend kunnen zijn. Dit unieke lesmateriaal leert kinderen hun vlinderbrein actief en open te houden, ontwikkelt sociaal-emotionele vaardigheden en laat hen versneld leerstof verwerven op een speelse manier. Het lesmateriaal kan zowel thuis,

in groepen als in de klas worden gebruikt. Momenteel wordt het materiaal ontwikkeld voor Spaans, Engels en Nederlands en wordt het uitgebreid naar Arabisch, Frans en Chinees. De rode draad door al deze activiteiten wordt gevormd door de magische letters van de taal. Deze letters dienen als archetype en zijn een specifiek karakter in de verhalen voor het ontwikkelen van emotionele, intuïtieve en cognitieve vaardigheden.

Wat inspireerde je om het boek *Activeer superpowers in kinderen met Vlinderbreinleren te schrijven? Kun je ons vertellen waar het boek over gaat?*

Vorig jaar had ik een podcast bij Tim Douwsma en Univibes en Tim vroeg mij: 'Hoe zien de nieuwe scholen eruit? En toen ging er iets speciaals aan bij mij. Ik had zoveel te vertellen, maar het was gewoon te veel en ik kreeg het niet uitgelegd in een korte tijd. Deze vraag leidde tot een boek waar ik, samen met Roy Martina, de hele zomer aan heb geschreven. Het thema is precies zoals hierboven beschreven. In het boek *Activeer superpowers in kinderen met Vlinderbreinleren* ontdek je leerstrategieën voor de scholen van de toekomst die kinderen helpen uit te blinken in elke ontwikkelingsfase.



Foto: Selina De Maeyer

Over Briony

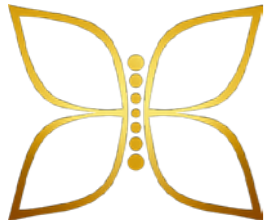
Briony Vanden Bussche is een expert in onderwijs- en bedrijfsinnovatie. Ze heeft ervaring als schooldirecteur, heeft vernieuwende lesmaterialen ontwikkeld en is singer-songwriter. Daarnaast zet ze zich in voor een nieuwe wereld via het project 'Societies for the Future'. Briony heeft 'Het Vlinderbreinlerenproject' ontworpen als een nieuw educatiesysteem in samenwerking met Roy Martina. Wil je meer weten over wat Vlinderbreinleren precies inhoudt of ben je geïnteresseerd in meer informatie over het boek? Bezoek dan www.vlinderbreinleren.nl.

Websites

- vlinderbreinleren.nl (voor informatie over het boek)
- educatethefuturenow.com (algemene informatie)
- elfenschool.be (voor kinderen)
- elementaldream.com (muziek)

Activeer superpowers in kinderen

VLINDERBREIN LEREN



Leerstrategieën voor de scholen van de toekomst die kinderen helpen uit te blinken in elke ontwikkelingsfase

Briony Vanden Bussche & Drs. Roy Martina

Activeer superpowers in kinderen met Vlinderbreinleren / Briony Vanden Bussche & Drs. Roy Martina / Uitgeverij Educate The Future / ISBN: 9789090383781 / € 19,95

Het boek is als pre-order te bestellen via educatethefuture.now.com/vlinderbrein-boek, het boek wordt in mei verstuurd.

Het boek is geschreven in de vorm van een verhaal of sprookje, waarbij je samen met Lya, Yoru, Miss Quantum en Master Flow op avontuur gaat. Hier ontdek je de mogelijkheden van het vlinderbrein en leer je deze toe te passen binnen opvoedings- en onderwijscontexten. Yoru vertegenwoordigt dat deel van ons dat afgescheiden is, onze ratio, die zich een weg baant om weer te verbinden met het hart. Het staat ook symbool voor het menselijk collectief bewustzijn dat in transitie en op zoek is. Lya staat voor ons symbolische mystieke kind, dat nog helemaal verbonden is met haar dromen en leeft vanuit haar hart. Ze symboliseert ook de nieuwe golven van evolutie in bewustzijn die worden gestuurd door de

kinderen die geboren worden. Miss Quantum belichaamt de innerlijke wijsheid, onze intuïtie, ons vrouwelijke aspect dat tussen dimensies reist en toegang heeft tot informatie vanuit het quantumveld. In het boek maak je samen met deze figuren, een reis naar je eigen vlinderbrein en leer je technieken om deze te activeren bij kinderen. In deel 2 vertelt Drs. Roy Martina zijn levensverhaal hoe hij als kind heel mutidimensionaal bewust was en alles wist en dan deze connectie verliest. Uiteindelijk kan hij de connectie heractiveren via het toepassen van slaapleren. Deze ervaring leidt hem tot het verder ontdekken van de mogelijkheden van bewustzijn en quantumdenken.

Kun je enkele praktische tips delen uit het boek, die mensen kunnen helpen om hun vlinderbrein te activeren en te benutten in hun dagelijks leven?

Een oefening die helpt om het vlinderbrein te activeren, is het maken van veel fantasie of droomreizen. Zorg ervoor dat het altijd leuk en plezierig is, en dat je blij bent terwijl je leert. Als je je niet goed voelt, geef dan eerst aandacht aan je emoties. Stel je voor dat je het allemaal al kent. Dit is iets wat Amy ook doet. Ze visualiseert zichzelf als supergoed en begint dan met de oefening.

Toen je nog niet zo lang op aarde was voelde jij je niet fijn hier. Hoe voel je je nu op aarde? Wat vind je het leukste aan hier zijn?

Vroeger vond ik het niet zo leuk, maar nu vind ik het wel leuker omdat de mensen die nu rondom mij zijn ook beter snappen wat de andere werelden zijn. Vroeger geloofden mama en papa daar nog niet in en dat zijn de mensen die het dichtst bij mij staan, dat was best moeilijk. Op een bepaald moment ging ik naar de osteopaat en die zei tegen mama dat ze meer naar mij moest luisteren. Het is belangrijk dat iedereen luistert naar wat het kind te vertellen heeft en dat ze samen naar een oplossing zoeken. Samen zijn en leuke dingen doen vind ik het allerleukste.



Jouw droom is om te gaan schrijven, wat voor verhalen zou je willen schrijven?

Ik wil schrijven over hoe alles is begonnen, de oorsprong van deze planeet en van de verschillende werelden en wat ik later wil doen. Ik wil ook graag schrijven over hoe mama in mij is beginnen te geloven en hoe nu meerdere mensen al beginnen te geloven dat er meer is dan dat ze zien.

Hoe voelt het voor jou om te weten dat je echte ouders in de bovenwereld zijn en altijd voor je zullen zorgen?

Mijn ouders in de bovenwereld komen op bezoek als ik het hun vraag. Als ze voelen dat ik het moeilijk heb, geven ze me altijd energie. Dat voelt heel veilig en goed en ik weet dat ze er altijd voor mij zijn.

Wat vind je het leukste aan school en welk vak of welke activiteit vind je het meest plezierig om te doen?

Spelling en Nederlands vind ik het leukst, omdat dit te maken heeft met schrijven en ik vind schrijven heel leuk.

Kun je ons iets vertellen over je verzameling kristallen en waarom ze zo belangrijk voor je zijn?

In mijn kamer staan heel veel kristallen, sommige helpen mij om goed te slapen. Met kristallen doe ik ook genezingen waarmee ik anderen kan helpen en ik kan ook mezelf genezen met kristallen. Ik voel heel lang aan de kristallen, dan voel ik een tinteling. Doordat ik die stenen veel gebruik, heb ik ook een sterke connectie met de kristallen.

Je ouders waren eerst een beetje bang voor de kristallen en de dingen waar je over sprak. Hoe heb jij je ouders geholpen om daar niet meer bang voor te zijn?

Ik ben met mama naar een kristallenwinkel gegaan en ik zag een heel mooi kristal en vertelde dat die tegen mij sprak. Eerst geloofde mama dat niet, maar toen zei die mevrouw van de winkel dat dit kon en dat veel kinderen dit voelen. Toen heeft mama dat opgezocht en zag ze dat het kon en is ze meer naar mij gaan luisteren.

Mama van Amy: 'In huis is er veel veranderd, zoals allemaal nieuwe boeken in de boekenkast. Eerst om Amy beter te kunnen begrijpen, maar ook boeken over persoonlijke ontwikkeling en bewustworden. Amy heeft ons in een rollercoaster gebracht. Bij papa duurde dat wat langer, maar hij is nu zijn Zuid-Afrikaanse, magische roots aan het herinneren. Amy ging helemaal niet graag naar school en wilde daarom ook niet graag leren. Nadat wij naar haar begonnen te luisteren, is ze helemaal opengebloeid en doet ze het supergoed op school.'

EEN STERKE CONNECTIE MET DE KRISTALLEN

Kun je vertellen over wat de bovenwerelden zijn en welke er zijn?

Het is belangrijk dat mensen daar weer contact mee maken omdat dit je veel energie kan geven en je je echt kunt thuisvoelen. Er zijn vijf verschillende werelden waar we vandaan kunnen komen. De Waterwereld, Natuurwereld, Liefdeswereld, Piramide-wereld en de hoogste, de Bovenwereld.

Hoe denk je dat jouw ervaringen en kennis van de verschillende werelden je kunnen helpen om anderen te helpen of te inspireren?

Soms voel ik me leeg en dan geven ze goede energie en dan voel ik me weer opgeladen.

En soms wijzen ze waar ik naartoe moet gaan als ik een healing doe. De informatie over de oorsprong van de aarde heb ik geleerd in de Piramidewereld en herinner ik me ook nog sterk.

Ik wil een heel groot kristallencentrum waar ik zelf kan wonen. Daar zijn verschillende ruimtes om lezingen te geven, maar ook behandelkamers, rustkamers, en veel kleine winkeltjes waar je gezondheidsproducten en kristallen kunt kopen. Ook

zijn er kamers voor andere mensen die ook mensen begeleiden. En dan kunnen mensen zich sneller hun opdracht hier herinneren. We gaan samen veel reizen naar de nieuwe societities.

Hoe kunnen we een nieuwe wereld bouwen?

Als we een nieuwe wereld willen bouwen, is het belangrijk dat we ons eerst herinneren wie we zijn en waar we vandaan komen.

Over Amy

Amy Angel maakt een unieke reis op aarde door. Vanaf haar babytijd tot ongeveer haar zesde jaar vindt ze het leven hier niet gemakkelijk. Op aarde heeft ze moeite met activiteiten en lawaai, en haar ouders begrijpen haar aanvankelijk niet. Na vele doktersbezoeken vindt een osteopaat verlichting. Deze vrouw begrijpt Amy zonder woorden en helpt haar ouders begrijpen dat Amy een speciale missie heeft. Ondanks dat haar ouders niet bekend zijn met kristallen en herinneringen uit de bovenwerelden, zien ze dat Amy openbloeit en gezond wordt dankzij deze nieuwe benadering.



Amy geniet nu volop van het leven op aarde. Ze is bijna nooit meer ziek en voelt zich gelukkig. Amy gaat graag naar school, waar ze zingt, acteert en sport. Haar droom is schrijfster worden, dus werkt ze hard aan haar schrijfvaardigheden. Ze houdt niet van competitie tussen kinderen maar vindt het leuk om met veel kinderen te spelen en plezier te maken. Amy koestert haar enorme collectie kristallen, die haar een gevoel van thuis geven. Haar ouders waren eerst terughoudend vanwege hun opvoeding in de kerk, maar steunen nu volledig Amy's liefde voor kristallen en haar bijzondere interesses. De link van Amy's website is amy-angel.com

Ben je er klaar voor om te gaan reizen naar de vijf werelden?

Briony en Amy hebben een droomreis gemaakt naar de Natuurwereld, de Waterwereld, de Liefdeswereld, de Piramidewereld en de Bovenwereld en ze vertellen wat we daar allemaal kunnen zien en ervaren.

Zijn jullie er klaar voor? Dan vertrekken we.



De Natuurwereld

De eerste wereld die we bezoeken tijdens onze droomreis is de Natuurwereld. Je ziet heel veel riviertjes met bloemetjes en je voelt een heleboel verschillende elfjes. Sommige zijn klein en sommige zijn groot en ze hebben allemaal verschillende kleuren kleren aan. Je ziet een boom met heel veel fruit en daar kan je eten halen en er zijn ook heel veel plantjes en dieren. Ze zorgen ervoor dat er op de aarde heel veel natuur is en dat de dieren heel veel energie krijgen om aan de mensen te geven. Je ziet daar ook een heel groot bos en een groot veld met allemaal natuurlijk eten. Er is heel veel fruit en groente, maar allemaal van de grond en van de natuur. Ook nootjes, appels en aardappelen. We drinken daar ook rivierwater, waar heel veel kristallen en stenen in liggen, dus het is allemaal gezuiverd met heel veel energie. Je merkt dat het water helemaal oplicht als fonkelende kristallen en overal in je lichaam voel je deze kristalkracht. Het lijkt wel dat, als je dat water drinkt, je dan ook nog beter naar de natuur kunt luisteren. Misschien hoor je speciale stemmen of fluisteringen. Voor je vertrekt van de Natuurwereld krijg je ook nog een cadeautje van een elfje of van een dier. Dan kan je deze bedanken en reizen we naar de volgende wereld.

De Waterwereld

Je merkt dat er onder jouw voeten een grote rivier of misschien wel een meer ontstaat. Je zakt zachtjes in het water naar beneden en het is heel speciaal, alsof je op hetzelfde moment dan precies ook een waterlichaam krijgt. Een waterlichaam dat ontzettend gemakkelijk door het water kan bewegen en alles kan bekijken. Dan kan je ook ademen onder water en merken dat er heel veel mooie dingen helemaal op de bodem van de zee zijn. We komen heel veel zeedieren tegen, zoals dolfinen en zeepaardjes en padden. Sommige geven licht in het donker, andere zijn paars en in allemaal verschillende kleuren. Op de bodem krijg je heel veel energie omdat er heel veel verschillende zee-elfen zijn. Ze hebben een soort van zeemeerminnenstaart en ze hebben hele lange oren en ook een wateramulet op hun derde oog. Ze kunnen om het even waar zijn, tussen de planten of het zeewier. Je voelt heel veel verschillende aura's en ook krachten en je voelt je hier meteen thuis. Ze vertellen dat de nieuwe wereld staat te wachten en dat we er samen altijd geraken. Ze eten allemaal zeedingen zoals zeewier en koraal, heel erg lekkere dingen voor hen. Voel maar wat er gebeurt als jij ook een stukje koraal opeet en hoe dat in jouw cellen de zeekracht activeert, de kracht van het water. Voel maar mee met hoe je heel gemakkelijk meevloeit met alle veranderingen die in de wereld gaande zijn en hoe deze kracht jouw alle kracht geeft om op elk moment te weten wat je precies moet doen, zelfs in de meest moeilijke situaties. Er komt ook nog een zee-elf naar jou toe gezwommen en die heeft iets in zijn hand. Een speciale schelp als cadeau. Dan kan je de zee-elfen bedanken voor het jou mee op reis nemen in hun wereld.



De Liefdeswereld

De volgende wereld die we bezoeken is de Liefdeswereld. De eerste persoon die je tegenkomt, is een heel grote rode draak en die heeft een bol in zijn mond. Als je boos of verdrietig bent, dan kan je dat

vertellen tegen de draak met de lavasteen in zijn mond en die draak maakt er dan elfenstof van. Daarna voel je je helemaal vrij. Dan heb je geen boosheid of verdriet meer. Er zijn niet erg veel wezens in de liefdeswereld, maar de wezentjes die er zijn, zijn heel erg lief tegen elkaar en als ze boos of verdrietig zijn, dan gaan ze ook gewoon naar de draak. De huizen zien er licht uit omdat iedereen er altijd blij is en het is een donkere vloer. Er zijn heel veel stenen (lavastenen, bergkristallen en nog veel meer) en er zijn ook huisjes in de vorm van een hartje en daar wonen de wezentjes. Een van de deze liefdeselfen heeft nog een heel speciaal cadeau voor jou en die komt aangelopen met iets in zijn handen. Je mag even kijken wat het is en je mag het nemen en dan voelen wat er gebeurt in je lichaam. Dan bedank je het Liefdeswezen en je voelt zo'n enorme hartsverbinding. Het lijkt wel alsof je nog oneindige liefde kunt voelen. Iets dat nooit stopt en nooit begint en altijd daar is.



De Piramidewereld

De Piramidewereld. Je ziet een heel grote piramide en dat is de school van de Piramidewereld. Als je verder rondkijkt, dan zie je allemaal kleine piramides en dat zijn huisjes. In de piramideschool zijn heel veel gidsen of andere wezens die je lesgeven en je leert dan dingen over stenen. Je mag kiezen wanneer je daar naartoe gaat. De piramideschool is een grote ruimte want er zijn heel veel aura's en ook heel veel gevoelens en daarom is het heel groot, zodat al die gevoelens en al die aura's de ruimte hebben. In de grootste piramide van al de piramides is het helemaal leeg met alleen in het midden een heel groot derde oog waar als het volle maan is op de aarde, heel veel elfenstof komt. De piramide stuurt elfenstof naar de aarde, maar er is ook een elfenstofberg in de Piramidewereld en daar komt al de slechte energie naar toe en daar wordt het in elfenstof veranderd. Dan kan de piramide ze

verder sturen. Je gids of je beschermengel neemt hier op aarde de slechte energie weg en stuurt het naar de Piramidewereld. De mensen wonen er in piramidehuisjes. De piramidewezens hebben allemaal kleedjes of broekjes aan en bijna allemaal oranje en met heel veel glitter. Ze hebben allemaal een eigen aura en ook een eigen gevoel. Je krijgt van een van de piramidewezens ook een cadeau. Op het moment dat je het cadeau vastpakt, lijkt het alsof heel je lichaam uit allemaal speciale symbolen en geometrie bestaat. Als je elfenstof nodig hebt of het kwijt wilt, dan kan je altijd naar de Piramidewereld.

De Bovenwereld

In de Bovenwereld is het altijd donker. De bovenwereldwezens hebben geen haar en ook geen lichaam, alleen een cape en een amulet op hun derde oog. Ze kunnen ook niet praten maar alleen communiceren met gedachten. Als je heel dicht bij een aura van iemand bent, dan voel je al meteen alles. Dus je kunt niet zoveel verstoppen, of eigenlijk helemaal niks. Ze hebben geen eten nodig en in de lucht is het alleen maar donker met heel veel sterretjes. Ze kijken via een heel groot scherm naar de aarde en naar de verschillende werelden. Ze doen ook veel met de andere werelden. Ze letten vooral op wat waar gebeurt op aarde en waar de nieuwe wereld begint en wat ze nog kunnen doen voor de nieuwe wereld. De bovenwezens verzekeren jou dat die nieuwe wereld eraan komt, dat we volop aan het bouwen zijn. Er is nog één bovenwezen dat even naar jou toe komt en die je iets geeft. Misschien heeft het niet direct een vorm. Het kan een symbool zijn, een gedachte of een gevoel. Er is iets dat je terug mee mag nemen speciaal voor jou. Voel ook hoe één je bent in deze wereld, hoe alles één is. Dan kan je het bovenwezen bedanken, nog eens heel diep in- en uitademen en je ogen openen.

Welkom terug.

Verder reizen

Je kunt ook naar de werelden reizen met een opname die Briony en Amy gemaakt hebben en je kracht ophalen in deze wereld. Deze kracht helpt je om hier met iedereen samen de nieuwe wereld te bouwen. Ga voor deze opname naar schoolofelves.com/nl/amy Je vindt er ook meer info over de trainingen die Briony en Amy samen geven.

WILDLIFE IN DE AMSTERDAMSE WATERLEIDINGDUINEN

In het duinlandschap, dartelt een hert, tussen helmgras en zand. Haar ogen spiegelen de eindeloze horizon. Een oase van rust ver weg van het gewoel rondom.

De Amsterdamse Waterleidingduinen zitten vol met dieren. Je kunt er reeën, damherten, vossen, zandhagedissen, boomkijkers en konijnen tegenkomen. Ook zijn er heel veel verschillende vogelsoorten, zoals knobbelzwanen, roerdampen, waterspreeuwen, boomvalken, haviken en ijsvogels. Controleer wel even in welk jaargetijde elk dier te zien is, aangezien sommige dieren niet het hele jaar door zichtbaar zijn. Op die manier vergroot je de kans om ze te spotten.

René



Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse foto's kun je vinden op renevaillantvormgeving.nl



DE MAGIE VAN DRAKENENERGIE

DRAKEN ALS BESCHERMERS EN GIDSEN

Draken vliegen mij om de oren – het drakenjaar, drakenenergie, drakenschedels, drakeneieren, drakenkracht – alles komt ineens voorbij en er wordt ook veel over geschreven. Terwijl ik eerder dacht dat het misschien overbodig is om er zelf ook aandacht aan te besteden, merk ik dat ik toch getriggerd word. Geheel onverwacht nam ik ook een drakenschedel in huis. Het was niet omdat ik het kocht vanwege zijn drakenaard, maar vanwege de prachtige edelsteen waarvan hij gemaakt is, al weet ik niet welke steensoort het is, maar de schoonheid van de steen trof mij. Pas later realiseerde ik mij dat ik een eerste drakenschedel had gekocht. Hiermee nestelde de draak zich onbewust in mij.

Later herinnerde ik mij dat draken jaren geleden ook al eens in mijn leven kwamen, door het boek *Eragon* van Christopher Paolini – het eerste deel van een vierdelige boekenreeks over de drakenruiter *Eragon*. Ik vond de wereld van de fantasy altijd prachtig, maar na verloop van tijd verdween de interesse naar de achtergrond. Ik sloot me ervoor af, overtuigd dat het niet meer passend was om me daarin te laten meeslepen. Sinds eind vorig jaar voel ik dat het tijd is om mij weer open te stellen voor deze wereld. Een wereld die niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen van betekenis kan zijn.

Terwijl de draak opduikt in mijn leven, vraagt het nuchtere deel in mij zich af of dit vooral te wijten is aan het feit dat dit jaar – volgens de Chinese astrologie – het jaar van de draak is. Maar als ik eerlijk ben, weet ik diep vanbinnen dat de aanwezigheid van de draak niet alleen draait om dit astrologische gegeven. Het is hoog tijd om op onderzoek uit te gaan, om samen met de draken op reis te gaan.

Geschiedenis van de draak

De draak, een van de oudste en meest universele mythische wezens, kent zijn oorsprong in diverse culturen wereldwijd. In oude Mesopotamische mythologieën, zoals die van de Soemerische en Babylonische culturen, vinden we verhalen over draken of drakenachtige wezens, zoals Tiamat in de *Enuma Elish*, het Babylonische scheppingsverhaal. In de Oude Griekse mythologie waren draken ook prominent aanwezig, zoals de draak die de gouden appels van de Hesperiden bewaakte, de draak van het Gulden Vlies en de Hydra, verslagen door Heracles in zijn *Twaalf Werken*. Middeleeuwse Europese folklore toont



draken als enorme reptielachtige wezens met vleugels en vuurspuwende krachten, vaak als symbolen van het kwaad die moesten worden verslagen door heldhaftige ridders. In Aziatische culturen worden draken gezien als symbolen van macht, wijsheid en geluk. Draken hebben door de geschiedenis heen verschillende symbolische betekenissen gehad, waaronder kracht, wijsheid, gevaar en mystiek. Ze vormen een intrigerend en wijdverspreid element in mythologie, folklore en populaire cultuur wereldwijd. Verhalen over de

strijd tussen helden en draken belichamen morele conflicten en de overwinning van het goede over het kwade, wat mensen diep aanspreekt. Draken dienen als inspiratiebron voor kunst, literatuur, films en entertainment, met hun fysieke kenmerken zoals vleugels, schubben en vuurspuwen. De opwinding van drakenjachten en heldhaftige daden blijft mensen van alle leeftijden boeien.

In de Nederlandse cultuur zijn draken niet zo alomtegenwoordig als in sommige andere culturen, maar er zijn wel enkele verhalen en legendes waarin draken voorkomen. Een bekend voorbeeld is het verhaal van Sint Joris en de Draak, dat enige populariteit heeft verworven in Nederland. In dit verhaal redt Sint Joris een stad door een woeste draak te doden, vaak gezien als de overwinning van het christendom op het kwaad. Regionale legendes met draken kunnen ook voorkomen, hoewel deze minder bekend zijn en kunnen variëren per regio binnen Nederland.

Draken in de spirituele wereld

Draken worden in de spirituele wereld vaak gezien als symbolen van innerlijke kracht, moed en macht. Ze belichamen het vermogen om obstakels te overwinnen met vastberadenheid en doorzettingsvermogen. Binnen diverse spirituele tradities worden draken beschouwd als beschermende wezens die mensen kunnen



behoeden voor negatieve energieën en gevaren. Deze mystieke wezens zijn verbonden met transformatie en verandering, omdat ze vliegen en vuurspuwen, symbolen van lucht en vuur die vaak geassocieerd worden met verandering en transformatie. Draken worden ook gezien als dragers van wijsheid en kennis, en dienen als spirituele gidsen die mensen helpen in moeilijke situaties. Ze kunnen ook symbolen van dualiteit zijn, waarbij ze zowel positieve als negatieve aspecten vertegenwoordigen.

De draak als gids en boodschapper

Draken spelen een krachtige rol als gidsen en boodschappers in spirituele groei en persoonlijke ontwikkeling. Ze symboliseren wijsheid en inzicht en kunnen mensen begeleiden op hun levenspad, hen helpen bij het navigeren door uitdagingen en obstakels. Draken dragen waardevolle lessen mee over moed, doorzettingsvermogen en zelfontdekking, en inspireren tot spirituele groei en bewustwording. Verschillende soorten draken kunnen hierbij helpen, elk met hun eigen unieke betekenis.

- De Vuurdraak symboliseert passie, creativiteit en transformatie, met het element vuur.
- De Waterdraak staat voor emoties, intuïtie en reiniging, met het element water.
- De Luchtdraak vertegenwoordigt wijsheid, helderheid en vrijheid, met het element lucht.
- De Aardedraak symboliseert stabiliteit, gronding en vruchtbaarheid, met het element aarde.
- De Kosmische Draak symboliseert het universum, spirituele verbinding en transcendentie.

Daarnaast heeft de kleur van de draak ook nog een symbolische betekenis:

- Rode Draak: symboliseert passie, energie en moed.
- Blauwe Draak: vertegenwoordigt rust, kalmte en communicatie.
- Groene Draak: staat voor groei, balans en heling.

- Zwarte Draak: symboliseert mysterie, transformatie en loslaten van oude patronen.
- Witte Draak: vertegenwoordigt zuiverheid, spirituele verlichting en bescherming.
- Gouden Draak: een van de krachtigste draken, staat voor verlichting, bescherming, welvaart en spirituele kracht.

Werken met de energie van draken

Werken met drakenenergie voor persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling is krachtig en transformerend. Begin met visualisatie: stel je een draak voor, adem diep en open je hart voor hun aanwezigheid. Laat je niet tegenhouden door twijfels; drakenenergie is verrassend krachtig. Formuleer een heldere intentie, zoals moed, creativiteit of spirituele inzichten. Neem de tijd om deze intentie helder voor je te zien. Visualiseer de draak en voel de energie in je doordringen. Spreek affirmaties uit die passen bij je intentie, bijvoorbeeld, 'Ik ben moedig en krachtig, net zoals de Vuurdraak'. Rituelen en symbolen, als kaarsen of drakenbeelden, helpen de energie te verankeren in je dagelijks leven. Wees na het werken met drakenenergie, dankbaar voor de ervaring. Neem de inzichten mee en werk regelmatig met deze energie om de verbinding te versterken. Drakenenergie opent de deur naar diepe verbindingen met spirituele krachten en ondersteunt persoonlijke groei en transformatie op je spirituele reis. Sta open voor de magie en wijsheid van de draken en ontdek de kracht die zij brengen.

Mijn persoonlijke reis met de draken

Nadat de kleine edelstenen drakenschedel mijn leven binnenstapte, besluit ik me te verdiepen in de wereld



Over Ruby Palarczyk

Ruby begon haar passie voor dierencommunicatie, de natuur en Reiki al op jonge leeftijd als dochter van een Poolse vader en Nederlandse moeder. In 2009 ontdekte ze het Inca-sjamanisme, waarin ze inmiddels met veel passie workshops geeft.

Even later kwam ook de drakenenergie op haar pad. In haar drakenworkshops maakt ze een mooie verbinding tussen de drakenenergie en het Inca-sjamanisme. Samen met haar partner, glaskunstenaar Johan de Vries, woont ze in een grote herenboerderij in Noordoost-Groningen en blazen zij o.a. glazen eieren met een spiritueel tintje.

Voor meer informatie en een overzicht van de te volgen workshops, kijk op naarjelevenspad.nl



van de drakenenergie. Mijn oog valt op het boek *Drakenkracht* die ik op Marktplaats zie staan, terwijl ik op dat moment helemaal niet op zoek ben naar iets over draken. Ik vraag me af wie het heeft geschreven, Fanny van der Horst. Ik neem contact op met Fanny en vertel haar over het artikel dat ik wil schrijven, waarbij ik graag haar boek wil gebruiken. Enthousiast geeft Fanny aan dat zij haar boek naar me opstuurt. Zodra ik het boek in

Over Cathelijne

Cathelijne Filippo, auteur van het Drakenorakel en Zaden van Licht, is een spiritueel coach, healer en lichtwerker. Met haar achtergrond in reguliere psychologie en spiritualiteit brengt ze diverse perspectieven samen. Ze channelt Aartsengel Michael en de Lemurische Lichtmeester Adama en werkt met Lemurische energieën. Cathelijne richt zich op het leven vanuit je Ware Zelf en de overgang naar 5D-bewustzijn. Ze biedt online draken cursussen, workshops, drakenreadings en drakenskull aan. Websites: angelsco.nl | angellightheart.nl | lightworkportal.nl



Over Fanny

Fanny van der Horst is

Sacred Self Mastery coach, met een achtergrond als natuurgeneeskundig the-rapeut /docent en opleider in multidimensionaal bewustzijn. Ze werkt met energetische- en kristallen draken als kracht-



bron bij het katalyseren van potentieel en persoonlijke, spirituele groei. Ze schreef het boek *Drakenkracht* met een bijbehorend meditatiepakket. In haar webshop biedt ze kristallen (draken) schedels aan, die allemaal een energetische reading en aanvullende lichtcodes hebben gehad. Meer informatie: fannyvanderhorst.nl

Drakenkracht

Waarom, hoe en in hoeverre met draken



Drakenkracht / Fanny van der Horst / Uitgeverij Lichtkracht / ISBN: 9789082764840 / € 20.97

handen heb, voel ik de energie die van de cover afspat. Ik kan niet wachten om te beginnen met lezen. Het boek blijkt een waardevolle gids op mijn reis met draken, gevuld met praktische informatie en ervaringsverhalen van anderen. Het leidt tot meer inzicht in drakenenergie en brengt me ook bij Cathelijne Filippo en haar *Drakenorakel*. Ik ontdek dat Cathelijne ook drakenreadings geeft, en we spreken af dat zij mij een drakenreading zal geven. Hiervoor stuur ik haar een vraag: 'Hoe kan ik mijn creatieve en spirituele krachten ontgrendelen met drakenenergie?', samen met een foto van mezelf en mijn geboortedatum. Nu is het wachten op de uitkomst van de reading. Diezelfde week heb ik een afspraak met Ruby Palarczyk in Bad Nieuweschans, nadat ik haar naam tegenkwam tijdens mijn zoektocht naar drakenworkshops in Winschoten. Ik ben verrast dat er iemand zo dichtbij workshops geeft. Ruby vertelt me over haar tweedaagse drakenworkshop, die wordt gegeven in de zomer in haar kleurrijke tuin. Het programma omvat onder andere meditatie en een drakenoffer, gemaakt van natuurlijke materialen. Ik vraag of ik langs kan komen voor een miniworkshop en zo ga ik op donderdagochtend naar Ruby voor een drakenmeditatie.

Na de kennismaking beginnen we met het reinigen met Palo Santo en zegenen we de ruimte met de draken van de vier windrichtingen om een veilige omgeving te creëren om in te werken. Ik neem plaats, sluit mijn ogen



Drakenschedels vind je hier:

Siepies Edelstenen: siepies.nl

Dyona: dyona.nl

Fanny van der Horst: fannyvanderhorst.nl/shop/

Cathelijne Filippo: angelsco.nl

Orgoniet: orgonitesenzo.com

Win een drakenorakel kaartendeck

Wij mogen een prachtige kaartendeck van Cathelijne Filippo verloten! Doe mee, stuur een e-mail naar info@onkruid.nl en laat weten wat jouw ervaring is met drakenenergie. Reageren kan tot uiterlijk donderdag 8 juni 2024.



Bijzonder handgemaakte orgoniet drakenschedels

Tijdens mijn ontdekkingsreis naar de kracht van draken, stuitte ik op de indrukwekkende orgoniet drakenschedels die ik zag op orgonitesenzo.com. Deze handgemaakte creaties, gemaakt door Erika, bestaan uit metalen, kristallen en hars, die levensenergie in beweging brengen. Voor het eerst genoemd door Wilhelm Reich in de jaren '40 van de vorige eeuw, bestaat orgoniet meestal uit een mengsel van 50% hars en 50% metalen, met toevoeging van edelstenen als bergkristal. Deze krachtige objecten transformeren negatieve energieën naar positieve en komen in verschillende vormen. Deze schedels zijn een waardevolle aanvulling op edelstenen drakenschedels. Elke drakenschedel is uniek, gemaakt van verschillende edelstenen en energieën, en kan zelfs volledig op jou afgestemd worden.

Erika Veldhuys over haar werk: 'De drakenschedels op mijn site zijn allemaal handgemaakt. Ik creëer ze intuïtief

en ben drie-en-een-half jaar geleden officieel met mijn bedrijf begonnen. Ik geloof in de kracht van draken en wil hun liefde en kracht verspreiden. Draken zijn superkrachtige dieren die vaak onterecht negatief beoordeeld worden. Voor mij zijn draken door en door trouwe vrienden, een pure bron van liefde. Face your own dragon. Dit jaar is het jaar van de houten draak, en het veld is zo sterk aanwezig.' Deze woorden weerspiegelen de diepe connectie die Erika heeft met draken en haar passie om hun energie te delen met anderen.

Oproepje: Wie helpt Erika met haar website?

Vergoeding met gesloten beurzen en in overleg. Ben jij degene die kan helpen? Stuur een e-mail naar info@orgonitesenzo.com.

Alle orgoniet draken van Erika vind je op orgonitesenzo.com.



en begin mijn drakenreis. Ik zie drakeneieren en kies er een uit, een fluwelen ei met een rubberachtige onderlaag. Hieruit verschijnt een parelmoerkeurig draak, stralend van licht. Langzaam transformeer ik in deze draak, vlieg boven Moeder Aarde en zie haar schoonheid, maar ook de intense gebeurtenissen en veel negatieve energieën. Ik laat mijn witte licht erop schijnen. Langzaam kom ik terug uit de meditatie. Wanneer ik mijn ogen open moet ik weer wennen aan het aardse licht in de kamer. Een heel verschil met de verlichte omgeving waar ik mij bevond tijdens de meditatie. Het is een intense, mooie ervaring. We bedanken de windrichtingen, de draken en elkaar. Ik merk op dat het wel heel bijzonder zou zijn als Cathelijne diezelfde dag de drakenreading zou doen.

Die avond open ik mijn e-mail en kan bijna niet geloven wat ik zie, Cathelijne heeft mijn drakenreading gestuurd. Wat een prachtige synchroniciteit. Ik pak de foto van de reading erbij en luister naar de spraakberichten die ik heb ontvangen. Cathelijne onthult de draak die ze ziet, de draak die naar voren komt. Op dit moment komt de groene draak Araminda naar voren, een vrouwelijke draak van immense grootte en kracht, geassocieerd met het woord 'groeikracht'. Zij ondersteunt bij groei en bloei, waarbij aarding erg belangrijk is. De woorden die tijdens de reading steeds naar voren komen met betrekking tot mijn vraag zijn aarding, flow en groeikracht.

Araminda is mijn drakengids en heeft een Keltische link en vorige levens, mogelijk op Iona (een klein eiland voor de westkust van Schotland) of daaraan verbonden. Ze brengt groeikracht voor zowel creatieve als spirituele ontwikkeling, gericht op gronding en flow. Uit de kaarten komt een daadkrachtige mannelijke energie naar voren, die de zonnevlucht versterkt, een sprankelende innerlijke kindenergie die magie terugbrengt, een acceptatiekaart voor waarheidspreken via het keelchakra en een Destiny-draak die je herinnert aan je potentie. Dit voelt als een boodschap voor de nieuwe aarde, waar jouw bijdrage aan de benodigde energie wordt benadrukt.

De groene draak is altijd bij mij, maar net zoals bij gidsen en engelen kunnen ook andere draken verschijnen, zoals in mijn meditatie. De prachtige witte, parelmoerachtige draak die ik zag, helpt mij bij het zuiveren en genezen van mijn ziel, waardoor er ruimte ontstaat voor verdere spirituele groei. Dit is van cruciaal belang om de energie van mijn gidsendraak volledig te kunnen toelaten. De boodschap van de reading resoneert sterk en geeft mij diepgaand inzicht. Als jij ook voelt dat je iets met drakenenergie mag gaan doen, dan zou ik je vooral willen aanmoedigen om dit daadwerkelijk te doen. Het is de moeite waard om je hiervoor open te stellen.



Sofie Missiaen (25) heeft ervoor gekozen om van haar passies en hobby's haar beroep te maken: ze schrijft, danst en geeft yoga en Duits. Als *self-made woman* is ze een eeuwige optimist en doorzetter. Als hsp'er probeert ze standvastig rust en harmonie te creëren via de helende kracht van yoga, literatuur en natuur. Zie yofie.be

Waarom wachten met leven?

'Bel me en ik kom je oppikken. En dan gaan we koffie drinken in Parijs.'

En weg was hij, de tien jaar oudere muzikant die ik pas op een datingapp had leren kennen. Wat me nog het meest verbaasde, was niet zozeer zijn nogal spontane en creatieve idee, maar het feit dat ik niet van zijn voorstel wegliep en het daarentegen serieus aan het overwegen was, omdat het... gewoon goed voelde.

En als iets goed aanvoelt, dan ga ik ervoor. Volledig. Dus hoewel ik hem voor gek had verklaard, zat ik drie weken later daadwerkelijk met een eigenlijk wildvreemde man in een luxueus hotel in het buitenland koffie te drinken en croissants te eten.

'Jaja, wat zal je nu vertellen aan je Onkruidlezers?', knipoogde hij.

Eén enkele beslissing

Ik had heel gemakkelijk mijn standaardpatroon kunnen verderzetten en ook hem kunnen afwijzen. Ik had heel gemakkelijk met de standaardexcuses kunnen aankomen: geen tijd, geld en energie. Ik heb een onderneming op te bouwen, werk te doen, rekeningen te betalen. Bovendien zijn er veel te veel mensen die mijn aandacht opeisen en langs alle kanten aan me trekken.

Slechts één enkele beslissing was ik verwijderd van een volledig ander leven. En dat leven leek heel aantrekkelijk. De vrijheid. Wellicht ook wel het privilege van jong zijn: niemand die je ter verantwoording roept en niemand voor wie je verantwoordelijk bent. Niemand en niets die je kan tegenhouden. De wereld die met open armen erop wacht om door jou ontdekt te worden.

Voor het eerst in mijn leven zei ik 'nee' tegen alles en iedereen die me onder druk zette en 'ja' tegen deze intrigerende artiest, ook al wist ik op dat moment dat dit ene woord m'n leven drastisch zou veranderen.

Dankjewel Onkruid

Hoewel ook jong zijn serieuze strubbelingen met zich mee kan brengen, kon ik vanaf het moment waarop ik in zijn auto stapte alle dagelijkse beslommingen volledig van me afzetten. Het was tijd om te leven. Niet denken aan morgen, maar genieten vandaag. Even geen verplichtingen. Geen agenda, geen plannen, geen zorgen. Alleen maar hij, ik en leven in het moment.

En dit nieuwe leven is ook te danken aan mijn medecolumnist en beste vriend Aaron Götze, die me aanspoorde om weer te beginnen met daten. En ook aan Onkruid en Ivonne, want als ik voor het vorige nummer geen column over muziek nodig had gehad, zat ik hier nu waarschijnlijk niet tegenover deze fascinerende gitarist.

'Wat ik nu tegen mijn Onkruidlezers zal zeggen? Dat kiezen voor liefde altijd een goed idee is.'



-X- Sofie



INTUÏTIEF TEKENEN

Tekst en fotografie: Lisette Eisenga



Wie ooit tijdens een telefoongesprek of een saaie les op school gedachteloos op een kladpapiertje heeft zitten tekenen, weet precies wat intuïtief tekenen – oftewel d(r)oodlen – is. Zonder er al te veel bij na te denken zet je ‘zomaar’ iets op papier. Omdat je afgeleid bent door het gesprek of wat er in de les verteld wordt, ben je niet echt bewust bezig met wat je tekent. Het is daardoor een direct lijntje naar het onbewuste, intuïtieve deel van je brein.

Intuïtief tekenen is een geweldige manier om je creativiteit te laten stromen. Het is ontspannend om te doen,

iedereen kan het (ook als je vindt dat je niet kunt tekenen) en misschien leer je ook nog het een en ander over jezelf.

Dit heb je nodig:

- Schetsboek of vel papier
- Pen, fineliner of potlood
- Verboden: een gum (om te voorkomen dat je fouten gaat herstellen, want dan schiet je juist in de bewuste denkmodus)



Tekenen in flow

Voor deze manier van tekenen, is het belangrijk dat je je denken even uitschakelt en probeert niet te focussen op het eindresultaat. Om de flow van een telefoongesprek of een les op school na te bootsen, kun je de radio of een podcast aanzetten. Daarna is het een kwestie van pen op het papier zetten en jezelf laten verrassen door wat er ontstaat. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het wordt. Er gaat namelijk een vormtotaal ontstaan; vormen die telkens terugkomen in jouw tekeningen. Zie het maar als een groeiende bibliotheek van vormen die je in je hoofd verzamelt en die intuïtief naar buiten komen. In dit voorbeeld zie je goed dat mijn hoofd vol zit met bladvormen.

Jouw tekeningen interpreteren

Omdat je voor een groot deel uit je onderbewuste put, kan het gebeuren dat er vormen op papier komen die je iets te vertellen hebben. Of misschien



Je kunt met alle soorten teken- en schildermaterialen doodlen, bijvoorbeeld met inkt of oliepastel.

DIY



Naast haar werk als freelance schrijver, fotograaf en vormgever, schrijft Lisette op Struinkunst over creativiteit, natuurgeluk, slow art & hergebruik. Je vindt hier verrassend simpele tekenlessen, art journal inspiratie, wandeltips en eenvoudige DIY-ideeën

met gestruinde (natuur)materialen. Vanuit de overtuiging dat iedereen creatief is, nodigt Lisette je uit om anders te kijken en om perfectionisme los te laten.

Struin je mee? Kijk op struinkunst.nl



Intuïtieve tekening met boekpapier

merk je aan de manier waarop je tekent hoe het met je gaat. Zet je de lijnen trefzeker en vol kracht op papier? Of schets je voorzichtig met dunne kriebelige lijnen? Werk je van buiten naar binnen, vanuit een behoefte om naar binnen te keren? Of werk je van binnen naar buiten, vanuit de behoefte om jezelf juist te laten zien? En wat vertellen de vormen jou? Zie je ineens vogels opduiken in jouw tekeningen? Zoek dan eens op wat dit symbool jou te vertellen heeft. Wie weet wat je op deze manier ontdekt over jezelf...

Veel intuïtief tekenplezier! Op Struinkunst.nl vind je meer tips om in een creatieve flow te komen.



Robert Bridgeman is vader van drie zoons, echtgenoot, auteur, transformatie-coach, documentairemaker en medeoprichter van spiritueel opleidingsinstituut Bridgeman Academy. Hij woont met zijn gezin aan de Spaanse kust.
robertbridgeman.com



Even Voorstellen

Misschien kun je je voorstellen dat ik blij verheugd was toen Ivonne me berichtte dat ze ruimte zag voor een vaste column. Onkruid is met haar 45 jaar bestaan een van de oudste magazines op het gebied van zingeving, duurzaamheid en aardse spiritualiteit. Sinds Ivonne de scepter heeft overgenomen waait er een nieuwe wind door het magazine die aanvoelt als een aangename en verrijkende luchtstroom.

De nieuwe ondertitel *Leef vanuit oerkracht* resoneert enorm bij me. Oerkracht staat voor authenticiteit, vrijheid en leven vanuit passie. Je eigen waarheid spreken. Dat is dan ook precies wat ik voornemens ben in deze column; geen blad voor de mond, een andere kijk. Niet dé waarheid, maar een mogelijke perceptie om te prikkelen, te stimuleren en te activeren. Ik verheug me op een intieme relatie tussen ons als schrijver en lezer.

‘Stel je in de eerste column maar even voor’, zei Ivonne, dus dat doe ik bij deze in alle kwetsbaarheid. Mijn naam is Robert Bruggeman. De meeste mensen kennen mij als Robert Bridgeman, maar voor mijn drie zoons van 6, 9 en 11 jaar geldt mijn Nederlandse naam. Ik ben gelukkig getrouwd met Monique van Leeuwen. Samen wonen we in een heerlijk huis in Jávea, een schilderachtig kuststadje tussen Valencia en Alicante. Als gezin houden we van bergwandelingen met onze honden Nova en Ziza, lezen, sport, strand en skiën. De jongens gaan hier naar school en Monique en ik werken vanuit huis. We zijn mede-eigenaren van Bridgeman Academy. Een sociale onderneming die bewustwording en transformatie

wil bevorderen in Nederland en België. Samen met twintig fantastische collega's bieden we opleidingen aan op het gebied van transformatie coaching, alsmede transformatieretraites. Daarbij faciliteren we spirituele inspirators om hun werk te presenteren aan een groot publiek.

Midden in de natuur

We wonen pas acht maanden in Spanje. Hiervoor was onze standplaats het Terra Nova transformatiecentrum in het Zuid-Franse Katharenland dat we vijf jaar lang met veel passie en plezier bestierd hebben. We woonden *in the middle of nowhere*. Ik gaf er twintig transformatieretraites per jaar hetgeen me wat uitputte.



Voor de kinderen was het heerlijk opgroeien op een landgoed midden in de natuur. Echter, een geschikte school, sport, muziekles en vriendjes waren een uitdaging om te vinden. Toen de oudste naar de middelbare school moest, besloten we te verhuizen naar een meer geurbaniseerd gebied waar we al deze faciliteiten wel gevonden hebben.

Niet alleen voor de kinderen, ook om bij te komen van vijf jaar keihard werken. Een onderneming, een transformatiecentrum, boeken schrijven én een jong gezin bleek een wat intense combinatie.

Voor Terra Nova woonden we zes jaar in Nederland waar de kinderen geboren zijn, en daarvoor een aantal jaren in Vietnam waar ik het boeddhisme bestudeerde door in kloosters in Nepal, India, Thailand en Vietnam te mediteren. Ik heb (na Monique en de kinderen) drie grote passies. Spirituele tradities zijn mijn eerste grote passie. Ik bestudeer ze door ze te ondergaan. De advaita vedanta, de gnosie, het boeddhisme, de kabbalah en alles waar je *isme* achter kunt zetten. Ik mocht bij 35 spirituele leraren in de leer zijn inmiddels. Vanaf hun schouders ontwikkelde ik mijn tweede grote passie: het faciliteren van traumaheling en transformatieprocessen.

Het leven is een avontuur van de Ziel

Spiritualiteit met beide benen op de grond is een rode draad in ons leven. We leven niet om spiritueel te doen, maar we zijn spirituele wezens die een aardse ervaring komen opdoen. Met alle schoonheid en lelijkheid die daarbij hoort. En die ervaring ondergaan we met volle teugen! Mijn persoonlijke levensspreuk is: *Het leven is een avontuur van de Ziel*. Vroeger was dat anders. Ik heb HR gestudeerd en werd directeur in de bouwsector. Gelukkig aan de buitenkant, maar niet vanbinnen. Vijftien jaar geleden veranderde alles en ervoer ik een spontane transformatie. Even dacht ik dat ik verlicht was, maar niets bleek minder waar. Ik was weer terug in verbinding met het jongetje uit mijn jeugd dat van natuur, schrijven en avonturen hield.

Die avonturen begonnen in mijn tienerjaren in Zuid-Amerika en namen me mee de Kilimanjaro berg in Tanzania op, in korte broek, met Iceman Wim Hof. Ze

leidden me naar North Dakota waar ik de documentaire *More than a pipeline* maakte over de Lakota en hun kolonisatie. De eerste van de drie online documentaires die ik tot nu toe produceerde. Ze maakten het mogelijk voor me om zeven boeken over lichter leven, meditatie, trauma en transformatie te schrijven en hielpen me twee romans te publiceren: *2044* en *De laatste Kathaar*.

Verloren beschavingen

Onlangs brachten de avonturen me naar Bosnië waar ik op een piramide stond die bijna 30.000 jaar oud wordt geschat. De vorige uitgave van Onkruid bevat een interview dat ik mocht afnemen met de ontdekker van die piramide, dr. Semir Osmanagich. Vrijdag 15 april ben ik aanwezig tijdens de presentatie van de film *KIVA The Call of the Wisdom Keepers* (red. pagina 8 en 9). Dan neem ik de bezoekers mee in het herontdekken van onze Europeeseroots. Dat brengt me bij mijn derde grote passie: verloren beschavingen en de geschiedenis van de mensheid. Je zult er niet van opkijken dat mijn volgende roman zich in dat veld afspeelt.

Ik hoop je in deze uiteenzetting een beeld te geven van wat je kunt verwachten in deze columnreeks. Namelijk persoonlijke verhalen van een man van 45 jaar met een gezin in Spanje. Over vaderschap en uitdagingen in het leven. Over boekenwijsheid en onderdrukte volkeren. Over avonturen en levensinspiratie. Over spirituele verdieping én natuurlijk... over verloren beschavingen en de geschiedenis van de mensheid.

Robert

'IK DROOMDE GROOTS EN DAT MAAKTE MIJN KRING KLEIN'

JONGEREN EN SPIRITUALITEIT

Zonneke Kimpen (21) zag de wereld als leerschool. Dus stapte ze uit de schoolbanken om plaats te nemen in een zweethut, zich onder te dompelen in een wak in Finland en ondersteboven te hangen in de yoga-barn. En ze is niet de enige jongere die haar blik wil verruimen. 94 procent van de Nederlandse jongeren geeft aan persoonlijke ontwikkeling belangrijk te vinden. Maar hoe zit dat dan met spiritualiteit?

*'Eens een tussenjaar, altijd een tussenjaar',
zeiden ze tegen me.
En, ik kan je zeggen, dat klopt.
In mijn geval dan.
Maar, is dat erg?*

Steeds meer jongeren lopen vast in het onderwijs. Ze voelen zich *overwhelmed*. Niet op hun plek. En hebben het idee dat ze wel andere, belangrijkere dingen te doen hebben met hun leven. Waarom zou je in de schoolbanken blijven zitten als de wereld binnen in jezelf en buiten het schoollokaal naar je lonkt? Dat is immers ook wat je constant ziet op TikTok en Instagram. Van een *dropship business* beginnen vanuit een villa ergens in Azië tot aan je volledig overgeven aan de wereld van manifestatie en zo je droomleven creëren. Waarom moet je ploeteren en tegen de stroom inzwemmen? Kan het niet anders?

Veel ouders en docenten vinden dit pure onzin. 'Wat je op social media ziet is slechts een plaatje of niet echt', beweren ze.



Maar wat als je de ruimte zou hebben om het zelf te ontdekken?

Bizarre plekken

Acht jaar geleden zag mijn leven er als volgt uit: Ik stond op, maakte me klaar en vertrok vanuit mijn saaie kaasdorp elke ochtend keurig om half zeven met de trein richting Amsterdam. Op weg naar de kunstschool waar alles voor mij zou veranderen. Dacht ik. In mijn dorp vonden ze me maar raar. Ik reisde vanaf mijn vroegste jeugd veel met mijn ouders en kwam met hen op, in de ogen van klasgenoten, bizarre plekken. Zo mocht ik met mijn moeder mee onder de spelonken van het Vaticaan, op plekken waar niemand mocht komen. En zeker geen jong meisje. We gingen naar het kabbala-





Foto: Aline Bouma

Waarvoor sta jij 's morgens op?

Is dat omdat de wekker nu eenmaal gaat als je ergens naartoe moet? Of doe je het ook voor jezelf? Door de dag eerst te beginnen met iets wat jou energie geeft. Yoga bijvoorbeeld. Een koudwater-dip. Krachttraining. Een wandel-meditatie. Of wellicht begin je elke ochtend met het schrijven in een dankbaarheidsdagboek. Door elke ochtend op te staan voor jezelf open je de weg naar positieve energie. Je kunt ook een moment stilstaan bij een altaartje dat je zelf hebt gemaakt. Met mooie kristallen, beeldjes, foto's, voorwerpen van reizen.

centrum in Londen waar ik speelde met de kinderen van Madonna. En we dansten in de straten van Lissabon na een ontmoeting met Paulo Coelho.

Op een van de reizen kwamen we in Bali. Ik was zeven en werd smoorverliefd op het eiland. Ik bezocht er met mijn ouders The Green School. Een school zonder muren. Omgeven door bamboe. Daar gebruiken ze de natuur als leermeester en leer je überhaupt vooral veel skills die je in het echte leven wilt gebruiken. John Hardy was de grondlegger van de Green School Bali. Hij wilde kinderen leren hoe zij beter met hun natuurlijke omgeving konden omgaan. Hij liet een school bouwen die de nieuwe groene leiders van de toekomst zou grootbrengen. Een school die de natuurlijke nieuwsgierigheid van kinderen prikkelt. Midden in de natuur. Met alle ruimte voor yoga, dans en muziek. Toen we thuiskwamen, hing ik overal door het huis posters op met redenen om naar daar te verhuizen. Mijn ouders gingen bijna overstag. Bijna.

Gelukkige jongeren

Volgens onderzoek van Unicef zijn Nederlandse jongeren het gelukkigst ter wereld. Toch heeft een op de drie ook last van angst, somberheid, stress en prikkelbaarheid. Corona heeft daaraan bijgedragen. In 2021 gaf 81 procent van de 18- tot 25-jarigen aan gelukkig te zijn, in 1997 was dit nog 91 procent. Jongvolwassenen vertonen hiermee de sterkste afname van ervaren geluk van alle leeftijdsgroepen, wat ook geldt voor tevredenheid met het leven. (CBS)

Opgesloten en doodongelukkig

Ik droomde groots en dat maakte mijn kring heel klein. Daarom ging ik het wat verder zoeken. De stadse jongeren zouden me wel begrijpen, toch? Helaas. In Amsterdam werd mijn schooltijd alleen maar erger. Daar was ik ineens het sukkeltje uit het dorp. Langzaam veranderde ik van een vrije puppy in de wereld naar een grijze muis in mijn kamer.

Als ik keek naar mijn rooster, zakte de moed me al in de schoenen. Ik voelde aan alles dat deze weg niet klopte voor mij. Ik voelde me opgesloten en begon aan mijn plan om te ontsnappen. Nu is dat nogal een reis. Eigenlijk houdt alles in het Nederlandse onderwijssysteem je hierin tegen. Hoe meer ik verlangde naar ruimte, hoe strakker de regels werden. Ik voelde me opgesloten, was doodongelukkig en snakte naar een mogelijkheid om me op mijn eigen manier te ontwikkelen.



Zij lacht naar God

In Nederland maakt zes procent van de jongeren een bewuste keuze voor het christelijk geloof. Dat is wel een stuk minder dan in andere landen. Want gemiddeld is wereldwijd 22 procent van de jongeren overtuigd christen. Dat bleek uit een onderzoek van The Open Generation onder 25.000 tieners. De jongeren die zich christen noemen hebben wel behoefte aan verdieping. Zo is er voor jonge vrouwen de *Zij lacht Bijbel*. Het is een prachtig vormgegeven Bijbel met een roze lederen kaff en gouden letters. Binnenin vind je de volledige Bijbel, aangevuld met overdenkingen, artwork en een Bijbelleesmethode. Er is ook een dagelijkse overdenking. Door het succes is er inmiddels ook een pocketversie verschenen.

Foto: Cindy Bakker



*'Ik wil naar Breekjaar', zei ik.
'Geen sprake van', klonk mijn vader. 'Eerst studeren en dán ligt de wereld voor je open.'
'Ik zal laten zien dat de wereld al voor me open ligt', antwoordde ik.*

Ik begon mijn tussenjaar bij Breekjaar en mijn leven veranderde binnen een week. Ik deelde verhalen die ik niet eens aan mijn journal durfde toe te vertrouwen. En het meisje naast me deed dat ook. De jongen aan de overzijde volgde. Het meisje dat ogenschijnlijk licht en luchtig door het leven danste, deelde haar donkere verhaal. Een wereld zonder maskers.

Spiritualiteit als geboorterecht

De Verenigde Naties benoemden in 1989 spirituele ontwikkeling als een Recht van het kind.

'Kinderen zijn vrij om te denken en te geloven wat ze willen. Ouders begeleiden hun kinderen hierin, maar kinderen hebben vrijheid van godsdienst en mogen dus hun eigen geloof kiezen.' Dus naast recht op onderwijs en voedsel is ook vrije toegang tot spiritualiteit iets dat essentieel is voor geluk, zo werd er bepaald. Ouders zouden hun kinderen dus een ontdekkingstocht moeten gunnen en bronnen horen aan te reiken zodat kinderen zich kunnen ontwikkelen.

En wat blijkt: 94% van de Nederlandse jongeren geeft aan persoonlijke ontwikkeling belangrijk tot zeer belangrijk te vinden. Jongeren die voelen dat ze onderdeel zijn van 'een groter geheel' voelen zich gelukkiger. Recent onderzoek onder tienduizend Amerikaanse jongeren toont aan dat gelovige jongeren beter in hun vel zitten dan hun niet-religieuze leeftijdsgenoten. Dat betekent niet per definitie dat jongeren en masse naar de doopvont moeten, maar laat wel zien dat ze behoefte hebben aan een diepere verbinding met het leven.

Het delen van verhalen heeft mensen door de eeuwen heen verbonden. Dat kunnen mythologische verhalen zijn, maar ook teksten uit religieuze werken die laten zien dat je niet de enige bent die worstelt met het bestaan. Het is van alle tijden. Alleen dat al kan helend werken in een tijd waarin op social media het leven je constant toelicht. Samen zoeken naar hoop geeft verbinding. Dat betekent niet dat jongeren zich aansluiten bij de traditionele godsdiensten. Passend bij deze tijd laten ze zich online inspireren. Dat is het voordeel van deze tijd. Je hoeft niet naar geheime bijeenkomsten waar wijsheid wordt gedeeld aan een kleine groep. Wie wil, vindt het overal.

De kracht van rituelen

We hebben allemaal wel een ritueel of traditie die voor ons klopt. Het hoeft niet logisch te zijn, niet efficiënt te zijn, enkel effectief. Voor jou. Het laat je stilstaan in de drukte van het leven waar we vaak voor een ander aan het rennen zijn.

Het zou zo mooi zijn om de strijd tussen 'nuchteren' en 'zweefteven' los te laten en te omarmen dat die zoektocht een onderdeel van ieders leven is. Laatst zag ik bij het televisieprogramma Special Forces Vips ook een ritueel. In een ogenschijnlijk nuchtere omgeving. Met starre regels. Dat vond ik heel mooi. Ze hadden daar een ronde tafel neergezet. Met een wit kleed. En ze zeiden: 'Soms zijn er broeders die daar niet meer bij kunnen zijn. Misschien omgekomen op een missie, misschien door ziekte.'

Het feit dat de tafel rond is gaat over het feit dat verlies eeuwig zal zijn. Daar zal je eeuwig over denken. Het witte laken staat voor de zuivere intenties die die persoon heeft gehad. De rode roos staat voor troost van het verdriet van degenen die achtergelaten worden. De citroen staat voor het bittere gevoel van verlies of het nooit meer terugkeren van die persoon. Het zout gaat over de tranen die zijn gevloeid vanwege het missen van die persoon. Het glas staat op z'n kop omdat we weten dat we nooit meer samen het glas kunnen heffen met die persoon. En vandaar ook een lege stoel omdat we weten dat die altijd leeg zal blijven.' Laten we de strijd loslaten. En soms even stilstaan. Bij de ander. En onszelf.



Opgesloten door takjes

Persoonlijke ontwikkeling werd leren van het leven zelf. Zo volgde ik op een dag een Nature Quest. De weg van buiten naar binnen voor mij. Te beginnen met de buitenwereld die je constant in je broekzak hebt zitten,

achter je te laten, daar echt te zijn en te delen met de mensen om je heen. Verbinding met elkaar. Zonder afleiding. Ook had je geen horloge meer om te zien hoe laat het was, of nog ringen of elastiekjes om mee te frummelen. Vervolgens is het idee dat je een langere periode in de natuur bent met jezelf. Opnieuw zonder afleiding, alleen, zonder eten en drinken. Je kan dit meerdere dagen doen, maar wij gingen één dag op pad. Je maakt een wandeling in stilte en voelt intuïtief welk plekje voor jou is in het vertrouwen dat die plek je precies zal laten ervaren wat je op dat moment te ervaren hebt. Misschien zit je wel net op een mierennest of schijnt de zon wel net iets te fel in je gezicht daar. Je creëert daar zelf letterlijk je eigen bubbel door een cirkel om je heen te maken van takjes of bladen van ongeveer een meter buiten je om. Ik voelde me een partijtje opgesloten door die simpele takjes. Ik word soms al gek als ik mijn oortjes in de trein vergeten ben. Uit onrust begin ik dan in mijn hoofd mijn huis opnieuw in te richten of mijn boodschappenlijstje voor morgen te bedenken. Maar nee, nu was mijn enige taak om te 'zijn'.

Vaak werd mij verteld dat mindfulness echt iets voor mij zou zijn, maar ik vond het maar een ingewikkeld begrip. Ik ben namelijk best gedreven op doelen. (En ja, ik snap dat ik het dan juist kan gebruiken..) In mijn cirkeltje van takjes mocht ik mijn zintuigen openzetten. Er zijn zoveel dingen die we dagelijks ervaren maar waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Alle geluiden om je heen of de wind op je huid.

Foto: Noemie Kreiflow



Zonneke Kimpen (21) begon op haar 16e met ondernemen met de droom om mensen in het licht te zetten door hun eigen unieke pad te volgen. Ze was mede-oprichter van De nieuwe lichting met Tibor Olgers. Werkt bij het Jaarprogramma van Breekjaar en begeleidt daarnaast een Verdiepingsprogramma voor hen. Ze is senior-trainer bij Braive, om mentale gezondheid bespreekbaar te maken binnen het onderwijs. Met Roy Martina organiseert ze dit najaar een event voor jongeren. Zonneke zet in haar eigen praktijk mensen aan tot liefde voor creatief leven, om zo de taal van het onderbewuste te laten spreken.

Langzaam ging ik alles af. Die wind op mijn huid, hoe voelt dat eigenlijk? Of de boom waartegen ik leun? Als ik nu echt luister naar de vogels, hoe klinken ze dan? Maar ook hoe zou dat miertje dat voorbijloopt me zien. Het plaatste alles in perspectief en gaf rust een nieuwe dimensie.

Ik ging op reis. Op m'n zeventiende naar Bali, ditmaal om te verblijven in de yoga-barn. En deze winter dompelde ik me onder in een wak in Finland bij -30, alwaar ik moest uitkijken voor een snow-burn in plaats van een sun-burn. Maar ook thuis, in mijn huisje in Utrecht. Als je leeft in verwondering, liggen de lessen overal. Spiritueel leven is jezelf tegenkomen, uitdagen, openstaan. Daarin ligt de kern voor mij. Openstaan voor nieuwe ervaringen. Met de wereld als toneel. Je innerlijke wereld. Met de hemelse hoogte en de donkere diepte. En alle op plekken waar je van droomt. En die je vreest. Waar je mensen leert kennen die ogenschijnlijk anders in het leven staan. Maar met wie je je in een seconde verbonden kunt voelen.

In mijn vriendenkring merk ik dat iedereen op zijn of haar eigen manier met spiritualiteit bezig is. En juist dat vind ik mooi. Je eigen manier zoeken. Je eigen ruimte vinden. Als ik ergens voor wil pleiten is het dát. Als ik kijk naar de mensen in mijn leven, vrienden dichtbij en mensen die ik in hostels ontmoette, dan zijn we stiekem allemaal naar hetzelfde op zoek: liefde, verbinding, harmonie en vervulling. Maar ieder zoekt een eigen opening in die poort. De een vindt die door zich af te stemmen op een bron. Een ander gelooft dat

het gewoon komt door de keuzes die je maakt. De een ziet tekenen. De ander zet zich af. Een vriendin van mij zei laatst: 'Je hebt van die vrouwen die nog net niet op een bezemsteel wegvliegen, meiden die van top tot teen volhangen met edelstenen en dan heb je mij, doodgewoon, maar ook op zoek naar mezelf. Ik voel al die dingen niet die die vage vrouwen in mijn sistorcircles zeggen, het irriteert me dat ik geen contact kan maken met m'n baarmoeder terwijl ik ook nog eens al mijn chakra's moet voelen. En als ze allemaal beginnen te schreeuwen over beelden die uit vorige levens naar voren komen weet ik al helemaal niet waar ik het moet zoeken.' Ze was even stil en zei toen: 'Ik zet me af tegen het beeld dat de maatschappij heeft geschetst. En tegelijkertijd is het mijn grootste verlangen om in contact te komen met mijn gevoelswereld.' Voor mij is dat de kracht. De ruimte om te mogen zoeken. Om je af te zetten. Om het niet te weten. Je eigen weg bepalen. In een wereld zonder muren. Zodat je de ander kunt vinden. En vooral jezelf.

Over Breekjaar

Breekjaar biedt een flexibel halfjaar- of jaarprogramma aan dat aansluit op de behoeften van de jongere. De programma's zijn ontworpen om nieuwe ervaringen op te doen, of je nu kiest voor persoonlijke ontwikkeling, werkervaring, of een combinatie daarvan. Wil je meer weten? Bezoek dan breekjaar.nl.



Aaron Götze (26) studeerde Taal- en Letterkunde en Bedrijfscommunicatie aan de universiteit van Leuven. Hij werkt als redacteur bij het Kortrijks Handelsblad, geeft bijles Duits aan scholieren en is in z'n vrije tijd steevast op het basketbalveld te vinden. Toen hij twee jaar geleden zijn eerste bundel korte verhalen schreef, ontdekte hij zijn liefde voor de pen. Voor Onkruid schrijft hij over de uitdagingen die het leven hem als duurzame en bewuste millennial biedt.

De jeugd van tegenwoordig...

Wat betekent het om een tiener te zijn anno 2024? Hoe meer ik over die vraag nadenk, hoe absurder ze in m'n oren klinkt. Omdat ik ze – ondanks alles – niet kan beantwoorden.

Zelf ben ik met m'n 26 lentes nog piepjong, dus dan zou ik het wel moeten weten, toch?

En als leerkracht ben je dagelijks omgeven door tieners, dus... dan zou ik het wel moeten weten, toch?

Maar de waarheid is: ik weet het niet. Verre van zelfs. Als ik sommige leerlingen bezig hoor over de nieuwste technologische snufjes, dan voel ik me geen 26. Nee, dan voel ik me rijp voor mijn pensioen.

Want wat betekent het om vandaag de dag jong te zijn? Om op te staan met een gsm die uitpuilt van de Snapchat- en BeRealmeldingen, Facebook- en Smartschoolberichten, Instagram- en TikTokprikkel.

Om dan nog maar te zwijgen van de talloze klasgroepWhatsApp's, waarin clandestien het geheime Wifi-wachtwoord met honderden leerlingen tegelijk wordt gedeeld... Knipper eens met je ogen en je bent niet meer mee.

Hoe vermoeiend is dat?

Wat betekent het om vandaag de dag jong te zijn? Om het klaslokaal binnen te komen met aan de muren kleine tasjes om gsm's in op te bergen. Kwestie dat we toch 50 minuten kunnen ontsnappen aan de digitale draaikolk... Of dat is toch de illusie, want met een laptop op zak is iedere leerling maar één muisklik verwijderd van elke mogelijke vorm van afleiding die je maar kan bedenken. Onder het motto: 'alles is interessanter dan hetgeen die *loser* vooraan je probeert bij te leren'.

Probeer je maar eens te focussen met de gedachte dat je gsm in dat zakje aan de muur roodgloeiend staat van de berichten.

Probeer je maar eens te focussen met de gedachte dat je zoveel leukere dingen kan doen op je laptop... Hoe vermoeiend is dat?

Wat betekent het om vandaag de dag jong te zijn? Om op te groeien in een wereld die – zo lijkt het althans als je de kranten leest en het journaal kijkt – zich voortdurend hult in negatief nieuws. Oorlogen, overstromingen, bosbranden, betogende boeren, politici die niet meer weten van welk hout pijlen te maken... Onlangs had ik een leerling die me vroeg waarom ze überhaupt nog iets moest leren, want – en ik quote – *de wereld is toch al naar de kl*ten*. Jong zijn zonder toekomstperspectief. Hoe vermoeiend is dat?

En toch is er hoop. Zo las ik dat men in Nederland smartphones en andere elektronische toestellen uit de klas wil bannen. Ook in Frankrijk en Finland is zo'n verbod al van kracht. Een stap in de goeie richting, lijkt me. Terug naar de eenvoud. Terug naar een klaslokaal zonder extra prikkels, waar de jeugd in alle rust en sereniteit les kan volgen, kan groeien en kan bijleren. Een eerste trede richting een betere wereld? Je weet maar nooit...

AARON

Wil je een nieuwe afslag in je leven?

Ontdek een andere kijk op de mens en zijn gezondheid...



Kun je goed luisteren naar mensen?

Wil je leren verdiepende vragen te stellen en bij te dragen aan het bevorderen van gezondheid?

Kom bij ons een cursus doen of de open dag volgen om te ontdekken of homeopaat worden iets voor jou is.



www.avkh.nl



WANNEER NEEM JE WELKE PROBIOTICA?

Voor elke levensfase heeft Vitakruid een probiotica die naadloos aansluit op de behoeften in die periode. De flora van volwassenen is namelijk anders samengesteld dan die van baby's of kinderen.

Passende bacteriestammen voor iedere levensfase
Elke levensfase kent zijn eigen routines en gewoontes wat we terug zien in de samenstelling van de flora. Zo zijn de lichaampjes van baby's vooral gekoloniseerd door de stammen die bij de familie van de Bifidobacteriën horen.¹
Elke levensfase vraagt dus om andere probiotische stammen. Maar wanneer zet je welke probiotica in?

De kracht van Symflora® Baby

Symflora® Baby bevat maar liefst vier Bifidobacteriën die van nature al aanwezig zijn in het lichaampje van de baby.¹ De formule is ontwikkeld voor zowel moeder als baby. Vanaf week 32 van de zwangerschap kun je als aanstaande moeder het team van bacteriestammen gaan begeleiden naar je baby (figuur 1).



Figuur 1: tijdlijn voor het gebruik van baby en junior probiotica.

De kracht van Symflora® Junior

Symflora® Junior is speciaal ontwikkeld voor kinderen in de groei. De zes stammen in deze formule zijn uitgebreid wetenschappelijk onderzocht op hun hoge metabole activiteit.² Daarnaast is er een uitgekende selectie prebiotica toegevoegd. Deze natuurlijke vezels voeden de bacteriën waardoor ze kunnen groeien en langer blijven leven.³

Na de twaalfde verjaardag breekt er een nieuwe levensfase aan waarbij Symflora® Original de beste keuze is.

Symflora® Original als sachets én capsules

Voorheen ging deze probiotica formule door het leven als Symflora® Basis. Vitakruid kiest voor een naamsverandering die meer in lijn is met de hoogwaardigheid van deze probiotica formule.



Figuur 2: Symflora® Basis wordt Symflora® Original.

Deze combinatie van pre- en probiotica bevat maar liefst acht verschillende bacteriële stammen en biedt Vitakruid aan in sachets én capsules. De formules zijn identiek, drie capsules staat wat betreft dosering gelijk aan één sachet.

Hoe meer zielen, hoe meer vreugde?

De veelgehoorde misvatting: *hoe hoger de kve/g, hoe beter* is niet juist. De kve/g zegt namelijk niks over waar het bij probiotica daadwerkelijk om moet gaan: de hoeveelheid bacteriestammen die de zure omgevingen in het lichaam overleven.⁴

Om deze reden is de ProbioAct® Technology toegevoegd

Deze technologie bestaat uit zorgvuldig uitgekozen voedingsstoffen die bijdragen aan de stabiliteit, overleving en metabole activiteit van de bacteriestammen.

Tot slot: een probiotica voor iedere levensfase

Voor de baby kiest Vitakruid vier probiotica stammen die van nature aanwezig zijn. Daarna kan de overstap gemaakt worden naar de junior probiotica formule (1 tot 12 jaar). Vanaf 12 jaar en ouder is er Symflora® Original, in zowel sachets als capsules. Zo kies je de probiotica die het best bij je past.

Referenties 1,2,3,4 zijn op te vragen bij Vitakruid

→ Ontdek het volledige probiotica assortiment.



Het is tijd om op een andere wijze je vakantie te vieren!

Dat hoeven we de Onkruidlezers niet meer uit te leggen. Gelet op de enorme klimaatverandering is de tijd van alleen maar consumeren voorbij. Maar hoe doe je het dan wel? Dat vraagt oefening en vooral in gesprek gaan met gelijkgezinde anderen om samen een nieuwe levenshouding met andere keuzes te onderzoeken en vorm te geven. Waar kan dat beter dan op Ecolonie? We dagen je uit om deze prachtige plek in ontwikkeling mee vorm te geven op een wijze die bij je past. Bijvoorbeeld door mee te werken in de tuinen, in de keuken, bij het wekken. Of door volledig biologisch te koken, waarbij je o.a. gebruik maakt van onze groenten, eieren, kaas en zuivel en andere biologische producten uit onze winkel. Zie je het voor je en pak jij deze uitdaging aan?



www.ecolonie.eu / Vogezen Frankrijk

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners



Werk mee!

Speciaal aandacht vragen we voor onze projecten waaraan je als vrijwilliger kunt meewerken, zoals de groenten- en kruidentuinen of in de keuken waar we onze heerlijke biologische vegetarische maaltijden bereiden. Interesse? ecolonie.eu/meewerken

10^e Eigentijds Kinderfestival

Eigentijds Kinderfestival
Voor kinderen van 5 tot 15 jaar
18 – 22 augustus 2024

Op de terreinen van Ecolonie
Bestel jouw ticket op
eigentijdsKinderfestival.nl



Sparkle of Life is een nieuwe beweging zoals de wereld nog nooit eerder heeft gezien!

Sparkle of Life gaat om de sprankeling en verwondering van het leven weer te mogen ervaren.

De mens is momenteel aan het (over)leven in plaats van de magie van het leven te omarmen. Sparkle of Life laat de mens zich weer herinneren hoe krachtig, puur en mooi ze zijn als ze hun licht laten schijnen.

Sparkle of Life is onze uitnodiging om de magie van het leven opnieuw te omarmen.

Het is een reis die ons terugbrengt naar onze oorsprong en ons thuis. Een reis die ons uitnodigt om te leven met volle overgave, harmonie en synchroniciteit met de Bron van al het bestaan.

Daarom nodigen we je uit om mee te helpen aan het ontstaan van de nieuwe aarde. Samen zorgen we ervoor dat de wereld, net als jij, zal gaan resoneren in een hogere frequentie.

Het Sparkle of Life Boek - Als Fysiek en als Digitaal Boek verkrijgbaar

Duik in de heilige rijken van het bestaan met het Sparkle of Life Boek, een getuigenis van de gechannelde wijsheid van entiteit Eya, een directe boodschapper van de Bron.

Je ontvangt ook verschillende verbazingwekkende bonussen!

- De video opnames van de channeling
- 7 video activiteiten van Janosh
- Oefeningen & opdrachten per hoofdstuk
- 7 Quantum Jumps meditaties

Dit is niet zomaar een boek; het is een kosmische gids, die het pad verlicht om de Sparkle of Life in jou te ontvlammen, en je leert de kunst van het belichamen van je spirit in de 3D-realiteit die we het leven noemen.

Milan Somers, Jose van der Most, Stacey Seedorf en Roy Martina



Ga naar www.thesparkleoflife.com om het boek aan te schaffen.

PERSOONLIJK

ERIK ROBERTSON: TRANSFORMATIE VAN LOOD NAAR GOUD

Zoals dat vaker het geval is bij een sjamaan, is ook mijn leven een aaneenschakeling van zware beproevingen geweest: vol van emotionele, fysieke en mentale ontberingen. Dat alles heeft mij wel gebracht tot waar ik nu ben en heeft bijgedragen aan een vruchtbare zoektocht naar de zin en onzin van het leven. Het waren veel traumatische ervaringen, maar ook mooie ervaringen.

HOE HET IS BEGONNEN:

Amsterdam

Op de langste dag van het jaar kwam ik in Amsterdam ter aarde.

Een jaar eerder overleed – wat mijn oudere broertje zou kunnen zijn geweest – het eerste kindje van mijn moedertje, kort na de geboorte.

Mijn vader besloot toen dat het huwelijk 'niet de bedoeling' was en had ernstige twijfels terwijl hij zijn geluk buiten het gezin begon te zoeken...

De zwangerschapsperiode was voor mij als ongeboren baby verschrikkelijk: moeders was vooral doodsbang dat ook ik zou overlijden en door vaders was ik ongewenst. Korte tijd na mijn geboorte werden mijn ouders voor hun werk overgeplaatst naar Japan. Saillant detail is dat mijn moeder en haar ouders (mijn opa en oma) in Japanse concentratiekampen verbleven tijdens de Tweede Wereldoorlog. Een kleine vijftien jaar later naar het land van je voormalig kwelgeest afreizen om te gaan wonen is niet niks.

En ik was nog geen twee maanden oud toen ik voor het eerst over de Noordpool heen vloog.

Tokyo

Opgroeien in Japan was een interessante ervaring. Het prachtige land van Zen en Shinto. Maar ook een moeder die steeds banger werd van haar vreemdgaande man in een land waar zij beslist geen positieve herinnering aan had. Mijn vroegste herinnering is dat ik altijd wakker lag om mijn moeder te proberen te helpen wanneer mijn vader haar verbaal en fysiek te lijf ging... Een ernstig disfunctionele en traumatische situatie.

Toen ik twee jaar was kwam er opeens een zusje bij. De weinige positieve aandacht die ik kreeg, verplaatste zich naar haar.



Oslo

Toen ik zes jaar oud was, vertrokken wij naar Noorwegen. Een mega overgang. De angst thuis werd steeds erger. Ik vond mijn troost in de prachtige strakke, Noorse natuur. Natuurwezens werden mijn wereld. Anderzijds werd ik langzaam heel populair op school, een heerlijke internationale school waar ik opbloeide. Helaas was het van korte duur. Op een dag kregen wij te horen dat wij naar Ivoorkust gingen; spannend maar ook doodeng, vooral voor de angst die mijn moeder had voor slangen die ik had geïnternaliseerd. Tragisch, terwijl ik dol ben op alle dieren.

Abidjan

Landen op een chaotisch vliegveld in een tropisch land is een onvergetelijke ervaring: de geuren en kleuren, het geluid. Ik werd al snel getroffen door eerst dysenterie en daarna malaria. Het gezegde 'je lichaam spreekt de taal van je gevoel' was zeker van toepassing. Het werd een tumultueus jaar. Thuis werd de sfeer steeds grimmiger. Op school was ik van de hemel naar de hel gegaan (een thema dat zich vaak ging herhalen in mijn leven). Mijn

ouders hadden ons in hun oneindige wijsheid geplaatst op een Franse school en aangezien ik geen Frans sprak en de Fransen het vertikten om Engels te spreken, zakte ik op school en thuis in een zwart gat.

Na anderhalf jaar mochten wij met moeders op 'verlof' naar Nederland. Wij logeerden bij mijn lieve grootmoeder. Ik zat op de gang en hoorde de volgende woorden die mijn hele leven deden instorten. Mijn moeder die tegen grootmoeder zei: 'Ik ga scheiden'. Met als gevolg dat ik niet terug mocht naar Afrika en op een internaat gedumpt werd. Dat was pas echt de hel op aarde.

Baarn

Op mijn twaalfde belandde ik op een gruwelijk internaat. In shock van de scheiding van mijn ouders, in shock van het weggerukt worden uit zonnig, tropisch Afrika, in shock van het internaat dat meer weg had van een kruising tussen een legerbarak en een gevangenkamp in de oorlog. Vanaf dag één werd ik op de meest gruwelijke wijze gepest, getreiterd en fysiek-mentaal en emotioneel gemarteld. Ik klapte totaal dicht, zakte in een diep trauma/depressiebewustzijn en staarde op school voor mij uit. Ik was bang en wilde dood. Een prachtig stralend, hoogsensitief kind dat werd weggezet als een 'probleemkind' en iets dat 'gefixt' moest worden.

Twee jaar lang probeerde ik een eind aan mijn leven te maken; het was een ondragelijke hel.

God zij dank was mijn redding dat ik in het derde jaar de depressie kon omzetten in 'acting out'. Vandaar: 'Depressie is agressie zonder het enthousiasme.' Uiteindelijk vertrok ik naar Noorwegen, waar mijn moeder, kort daarvoor, was gaan wonen.



(Weer) Oslo

Van de regen in de drup: moeders was getrouwd met een depressieve, oudere man – het lukte mij in ieder geval om cum laude mijn vwo-diploma (jawel, in het Noors) te halen. Inmiddels had ik een maagzweer van de stress en zette mijn pusher van een huisarts mij aan de librium (familie van valium) en daardoor viel ik tijdens mijn eerste collegejaar overal in slaap.

New York City

Mijn vader belandde voor zijn werk in New York en daarom was ik er kort geweest. Later op mijn negentiende, ontmoette ik een vrouw tijdens mijn vakantie op Mykonos. Zij vertrok naar NYC en aangezien ik voor mijn gevoel klaar was in Oslo, vertrok ik.

Ik belandde dus op mijn negentiende in NYC. Het plan was te gaan studeren, maar daar had ik geen zin in. Jammer, want met mijn cum laude diploma had ik zo gratis kunnen studeren, op bijvoorbeeld Harvard. Ik ging aan de slag en werkte in de kleding.

Met een heel verleidelijk, kant-en-klaarcontract dat me werd aangeboden, om in Hollywood als acteur carrière te maken en de clichéwereld in New York van (veel) seks, drugs en rock-'n-roll, stond ik op een kantelpunt in mijn leven. Ik ging op auditie met Julia Roberts, studeerde met Tom Cruise en anderen en Hollywood lonkte.

Mijn diepe wens om mensen te healen heeft het gewonnen. Ik ging voor de kerst naar Nederland en ben nooit meer teruggekeerd. Het werken in een rokerige kroeg om mijn schulden af te lossen, was wel heel pijnlijk, terwijl ik mijn oud-studiegenoten opeens op het witte doek zag. Om af te zien en te groeien hoef je beslist niet in een grot te gaan zitten!

Ik ben opgegroeid zonder enige religie of spiritualiteit. Rond mijn twintigste begon ik mij te interesseren in het zenboeddhisme. Later deed ik yoga bij Swami Satchidananda, toen Yogananda, met veel studie van het werk van J. Krishnamurti en Osho.

Tijdens een bezoek aan het magische Glastonbury belandde ik bij het Sai Baba Centrum daar. Hieraan voorafgaand was ik geraakt door een programma van het toenmalige lkon over Baba en een bezoek docu van Tineke de Nooij aan zijn ashram.

Ik realiseerde mij opeens dat er iemand op aarde was die net als Jezus destijds mensen terugbracht van de dood, meester is over alle materie en Liefde, Vrede en dienstbaarheid als panacee voor de planeet voorstaat. Het werd de eerste reis van veel reizen de komende jaren. Over deze tochten en wonderbaarlijke ervaringen heb ik geschreven in mijn boek 'Puur Goud' (A touch of Gold).

Voor alles dat wat ik heb mogen meemaken in dit leventje ben ik dankbaar. 'Ik ben dat' is een bekende zin uit het non-dualisme, maar ook 'Ik Ben'. En in het geval van mijn verleden: ook dat alles ben ik. Ik sta dankbaar en vol waardering in het leven.

Wij bevinden ons collectief in een schitterende tijd, in sommige opzichten is de nieuwe tijd er al, maar er staan ons een paar heel turbulente jaren te wachten voordat wij een schitterend nieuw tijdperk ingaan waarin licht, liefde, vrede en waarheid leidend zullen zijn. Net als velen met mij, ervaar ik het als mijn Dharma, mijn karma om zo veel mogelijk mensen te mogen ondersteunen en inspireren tijdens hun processen in deze bijzondere en heftige transitiefase.

Als bemiddelaar heb ik ontdekt dat ik goed groepen mensen, organisaties en stellen kan begeleiden bij het oplossen van diepe conflicten, herstellen van contact, het hervinden van dynamische productiviteit; en vooral meer lol en diepe liefde.

Over mij

Je zou mij een moderne sjamaan kunnen noemen. Mensen en organisaties begeleiden in transformatie-/groei-processen is mijn passie. Dit uit zich in de vorm van coaching, healing, training, relatietherapie, traumabegeleiding, werken met hoog-sensitieve kinderen, jongeren en volwassenen maar ook het begeleiden van seksuele problematiek.

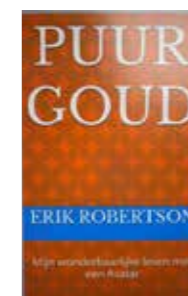


Ik ben allrounder met zowel ruime ervaring in eigen praktijk, het onderwijs, de zorg en op het vlak van persoonlijke ontwikkeling. De laatste dertig jaar doe ik opdrachten in de gehandicaptenzorg en in de jeugdzorg en geef ik trainingen in het bedrijfsleven. Ik heb EU-projecten mogen leiden, ben werkzaam als Voorzitter Raad van Toezicht in het onderwijs en ik heb enkele boeken geschreven, waaronder een boek met de managementgoeroe Brian Tracy.

Voorjaar 2024 ben ik mijn boek (*Puur Goud*) over mijn spirituele zoektocht aan het publiceren. In het Engels (*A Touch of Gold - My Miraculous Life with an Avatar*). Vooralsnog zijn deze exclusief te bestellen op amazon.nl.

In 2024 organiseer ik reizen naar Malaga voor mensen met een beperking. Voor geïnteresseerden organiseer ik ook reizen naar spirituele krachtplekken in India.

Meer over Erik Robertson: ga naar erikrobertson.nl. Zijn boek *Puur Goud* is te koop op www.amazon.nl In het Nederlands als e-boek of als papieren boek In het Engels: ook op amazon.nl is 'A touch of gold' nu te koop als e-boek, paperback of hardcover.



Puur Goud / Erik Robertson / Uitgever Corporate Health / ISBN: 9798883854063 / Ebook: € 2.99 / Softcover: € 6.99 / Hardcover: € 16.99 / Uitsluitend op Amazon te koop.





Heidrun Herberth houdt zich bezig met astrologie en geomantie. Zij geeft workshops, cursussen en lezingen. Daarnaast geeft zij consulten in Nederland, België en Duitsland. Ook kun je bij haar terecht voor je geboortehoroscoop en is seksualiteit een terugkerend onderwerp. Bezoek de website van Heidrun voor meer informatie: heidrunastrologie.com

Licht, kracht en geduld, een seizoen van ontwaken

Deze maand zijn wij met Pasen begonnen. Het feest van de wederopstanding, het openlijk zichtbaar worden van het nieuwe licht dat binnenin met Kerst aangestoken werd. Veertig dagen later vieren wij Hemelvaart, en in die periode hebben wij ons ontdaan van aardse verleidingen met betrekking tot ons nieuwe lichtje. En nog eens tien dagen daarna vieren wij Pinksteren, het feest van de Heilige Geest, van de kosmische voeding die ons door het jaar heen gaat begeleiden en ons herinnert aan wat wij geleerd hebben, zodat ons licht groot gaat stralen in de wereld.

Als je je op de jaarritmes gaat afstemmen, zul je tot de ontdekking komen dat alles wat belangrijk is voor je

taak, precies op het juiste moment op je pad komt. En door de dierenriemtekens ram en stier die gedurende de maanden april en mei actief zijn, staat ook hun begeleidende energie je nog eens ter beschikking.

Goedgelovig en soms zelfs naïef

Met de ramenergie beginnen wij alsmaar nieuwe projecten, zetten nieuwe dingen op, onbevreesd storten wij ons in het onbekende en vechten we ons de weg met onwijs veel kracht vrij. Wij walsen over tegenkrachten heen en trekken door, tot wij tenslotte het hoofd gaan stoten. Daar was dus iets wat wij niet van tevoren konden zien, een soort begrenzing en stop, hier gaat het zo niet verder. Goedgelovig en soms zelfs

naïef, gaan wij met de ramkracht aan het werk, ervan uitgaan dat iedereen het eens is met ons plan en dat wij er applaus voor zullen ontvangen. Maar zo werkt het op aarde meestal niet en dat leren wij nu in april kennen. De tegenkracht remt onze intuïtieve aanpak en superpower af, anders zullen wij wel ons aardse taak bereiken maar onze ziel zou daarbij erg verzwakken of zelfs gewond raken.

Ook al zien wij hoe iets gedaan moet worden, houdt dat nog lang niet in dat wij het ook direct zo kunnen gaan omzetten. Wij worden genoodzaakt om rekening te houden met de aardse wetten. Het afremmen is niet altijd bedoeld om een plan te laten varen, maar meer om het ietsjes rustiger aan te doen en om een beetje om ons heen te kijken en te genieten van wat er ook nog allemaal op weg is.

Genot

Misschien zien wij dan iets dat heel mooi bij ons past en dat wij anders over het hoofd hadden gezien. Of er staan mensen langs ons pad die een belangrijke boodschap voor ons hebben die wij anders helemaal niet op zo'n levendige manier ontvangen hadden. Remmen die wij in ons leven ervaren, kunnen wij als een soort uitnodiging zien om nu een keer anders tegen het leven aan te kijken. Hoe zei Boeddha het, de wakkere, de volledig verlichte: er is geen weg naar het geluk, maar het geluk is de weg, of: there is no way to happiness, happiness is the way.

Het belangrijkste sleutelwoord van het dierenriemteken stier is het genot. En dat zullen wij nu gaan doen, genieten van alles. Alles wat wij met onze vijf zintuigen waarnemen: ons eten en drinken, de informatie die wij horen of lezen, alles wat wij met onze ogen aanschouwen, alle geuren die onze neus binnenkomen en alles wat wij aanraken, voelen. Heeft dat nog met genot te maken of walsen wij er gewoon overheen, het zal wel.



Geduld

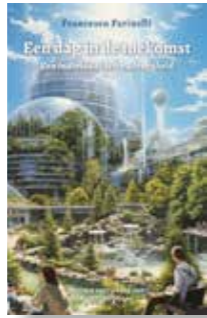
Gedurende deze tijd staat alles in bloei en laat de natuur ons herkennen wat genieten betekent. Geniet van je leven, geniet van je lichaam en van dat wat je aan het doen bent. En het hulpstuk daarvoor is geduld. Zonder geduld zouden wij van één punt vliegensvlug naar het andere punt schieten en al het mooie niet kunnen herkennen. Geduld maakt het mogelijk om rustig aan te doen en schoonheid in onze ziel te laten vloeien. Het is een van de belangrijkste eigenschappen op aarde en het wijst ons altijd de weg naar een diepere laag van ons wezen, die net zo van belang is als het doel dat wij voor ogen hebben. Wees geduldig en vol vertrouwen, er wordt je helemaal niets onthouden dat je laat groeien, je kunt de boot niet missen omdat het leven op het fundament van genot opgebouwd is.

Heidrun

ONKRUID LEEST

Een dag in de toekomst

Van individualiteit naar eenheid
In *Een dag in de toekomst* – Van individualiteit naar eenheid brengt auteur Francesco Farinelli een bezoek van een dag aan Wolkentuinen. Hij weet niet wat hij ziet. Van de treinreis tot de schone stad, van de vriendelijke mensen tot het vernieuwde onderwijs-systeem en het herdenken van overledenen. Door deze sprong in de toekomst zien we de mooie shift in mindset die de mensheid heeft gemaakt. In Wolkentuinen denken mensen vanuit eenheid in plaats van ieder voor zich. De prachtige dingen die dan mogelijk zijn in een samenleving zijn haast ongelofelijk. Dit boek leert je dat, als we alleen maar vanuit liefde leven, we veel meer kunnen bereiken en een fantastisch, mooi en vredig leven kunnen leiden.



Een dag in de toekomst / Francesco Farinelli / Uitgeverij Paris Books / ISBN: 9789493345232 / € 22,22

Verzuim

Nachtmerrie van het dominante denken tijdens COVID-19
In *Verzuim* word je als lezer mee op reis genomen. Via golven, solidariteit, hoop en vrijheid naar het verlies van integriteit. Ten slotte rest er spijtig genoeg voor veel mensen niet veel meer dan vast te stellen dat ze pech gehad hebben. Nog erger, sommige mensen zijn de wanhoop nabij en voor hen is er een leven vóór en ná COVID-19.



Dit boek moest geschreven worden. Ten eerste had de coronacrisis er anders uitgezien mocht de homeopathische geneeskunde op het moment van uitbreken reeds geïntegreerd zijn geweest in de gezondheidszorg. Ten tweede heeft er zich ook binnen de conventionele geneeskunde een fenomeen van dominant denken voorgedaan. Er was maar één mening mogelijk. Eén discours. Dat van de virologen die vanaf het begin van de crisis de media domineerden.

Verzuim / Léon Scheepers - BVBA Huisarts / ISBN: 9789464943139 / € 28,00

De ufo's van Gorredijk

Een historische constructie van een opmerkelijke ufo-golf in 1974
In februari 1974 raakte het Friese dorpje Gorredijk in de ban van ufo's – ongeïdentificeerde vliegen objecten. Niet alleen volwassenen, maar ook veel schoolkinderen, zagen vreemde lichten in de lucht. Er werden observatieposten opgericht en de ufo-golf werd landelijk nieuws. Terwijl onderzoekers uit het hele land naar het anders zo rustige Gorredijk trokken, raakte het dorp intern diep verdeeld. Sommige inwoners waren ervan overtuigd dat Gorredijk werd bezocht door buitenaardse bezoekers, anderen lachten hartelijk om het idee.

In dit journalistieke boek blikt Taede A. Smedes, samen met ooggetuigen van toen, terug op de opmerkelijke gebeurtenissen. Wat was de impact van de waarnemingen op het persoonlijke leven van getuigen en andere dorpsbewoners? En wat deed alle ophef met het dorp Gorredijk?

De ufo's van Gorredijk / Taede A. Smedes / Uitgeverij Noordboek / ISBN: 9789464711721 / € 19,90



Glimp van licht

Janny Burger neemt je mee op een reis waar de aardse ervaringen afgewisseld worden door prachtige visioenen en uittredingen. In *Glimp van Licht* vertelt ze openhartig over haar geheimen waar ze vele jaren niet over sprak: over seksueel misbruik en haar gevoel voor vrouwen. Dat was niet iets waarover gesproken werd in de jaren zestig. En hoe vertel je dat je visioenen en uittredingen hebt? Een boeiende reis met veel innerlijk werk en mooie gedichten die de verhalen versterken.

Glimp van licht / Janny Burger / Uitgeverij Paris Books / ISBN: 9789493345102 / € 20,00

NB Ook rechtstreeks te bestellen via Janny Burger, mét woordje van de schrijfster en zonder verzendkosten verstuurd. Stuur een e-mail naar janny510@outlook.com.



SACRED SEASONS GELUKKIGER EN BEWUSTER LEVEN IN ELK SEIZOEN

Wil je bewuster en gelukkiger leven, in harmonie met de seizoenen en natuurlijke cycli? Dan is *Sacred Seasons* van Kirsty Gallagher precies wat je nodig hebt. Dit prachtig vormgegeven boek neemt je mee op een reis door het jaar, waarbij elk hoofdstuk je uitnodigt om te reflecteren en je voor te bereiden op wat het volgende seizoen te bieden heeft.

De auteur moedigt diepgaande betrokkenheid aan bij praktijken als het nemen van gewijde pauzes bij elk seizoen, werken met sterrenbeeldenergieën en jaarwielvieringen, het creëren van een huisaltaar, vaststellen van dagelijkse rituelen en het vieren van nieuwe en volle maan. Dit boek dient niet enkel als lectuur, maar eerder als een leidraad voor tastbare en langdurige veranderingen in het leven van de lezers. Het boek is op verschillende manieren te gebruiken, afhankelijk van jouw behoeften. Lezers van het boek worden aangemoedigd om hun eigen ritme te vinden en zich te verbinden met de natuur voor persoonlijke groei. Het boek fungeert als een gids voor het vinden van antwoorden en wijsheid van de natuur, en het opnieuw in contact komen met zichzelf.

Het boek is opgedeeld in twee delen: achtergrond en rituelen. In het eerste deel worden onder andere het werken met de seizoenen, het jaarwiel en de wijsheid van de natuur besproken. Het tweede deel is opgedeeld in de vier seizoenen, elk met praktische dagboekideeën en suggesties om te werken met de maan, astrologie en kristallen. Deel twee biedt een diepgaande verkenning van elk seizoen, verdeeld in het begin, midden en eind ervan. Voor elk seizoen worden praktische dagboekideeën aangeboden, samen met richtlijnen om te werken met de maanfasen, astrologie en kristallen. Al deze elementen komen samen in het boek, waardoor het een alomvattende gids is voor iedereen die op zoek is naar een dieper begrip van de natuurlijke cycli en hoe ze die kunnen integreren in hun dagelijks leven.

De heldere en nuchtere schrijfstijl van *Sacred Seasons* maakt het boek gemakkelijk te begrijpen en de inhoud is direct toepasbaar in het dagelijks leven. Het is een



waardevolle aanwinst voor je boekenplank, vooral voor diegenen die streven naar een diepere verbinding met zowel de natuur als zichzelf. Deze inspirerende en praktische gids biedt inzichten voor een langzamer, meer seizoensgebonden leven en moedigt bewustzijn en een diepgaandere band met de natuur aan.

Sacred Seasons / Kirsty Gallagher / Uitgeverij Boekerij / ISBN: 9789049203061 / € 17,99

Als ik er ben

Tel mee en ervaar de grenzeloze fantasie van een baby die niet kan wachten om aan het leven te beginnen!



Een klein mensje is aan het dromen. Kan je lopen als je één bent, en dan elke dag een ijsje gaan kopen? Krijg je een oliepanterpaard als je drie bent, zwem je naar New York als je vijf bent, en schrijf je je eerste boek op je zesde verjaardag? Oh, wat gaat het vlug! En als je zeven bent, kan je dan nog terug?

- Over de wilde en grootse dromen van een ongedurig kindje in de buik
- Een grappig en fantasierijk telboek op rijm
- Een koesterboek om te geven aan iedere zwangere mama, kersverse vader of voorlezende jonge ouder.

Als ik er ben / Auteur: Claudia Jong - Illustrator: Lies Schroeyen / Uitgeverij De Eenhoorn / ISBN: 9789462917613 / €17,95

Nick en Charlie zijn klaar voor de volgende stap...

Het langverwachte vijfde deel van de Heartstopper-serie

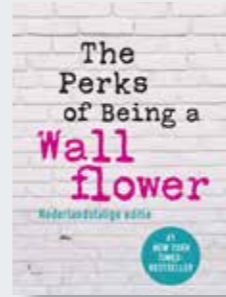


Nick en Charlie hebben veel meegemaakt in de tijd sinds hun ontmoeting. Een eerste crush, het ontdekken van hun seksualiteit en uiteindelijk het uit de kast komen bij familie en vrienden – die niet altijd even begripvol reageren. Nu ze eindelijk die vier belangrijke woorden tegen elkaar gezegd hebben, probeert Charlie zijn moeder over te halen om hem bij Nick te laten slapen. Maar Nick gaat volgend jaar naar de universiteit, waardoor alles op het punt staat te veranderen. Met de Heartstopper-boeken, die door Netflix werden bewerkt tot een razend succesvolle serie, wist Alice Oseman jong en oud te raken. Oseman heeft aangekondigd dat deel 5 niet het laatste deel in de serie zal zijn; er komt nog een zesde boek in de onvergetelijke wereld van Nick en Charlie.

Heartstopper - Nick en Charlie zijn klaar voor de volgende stap... / Alice Oseman / Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum / ISBN: 9789000381258 / € 15,99

The Perks of Being a Wallflower

Nederlandstalige editie



Charlie gaat naar de bovenbouw. Hij is zeker geen sukkel, maar populair is hij ook niet. Zijn verlegen, hyperintelligente en sociaal onaangepaste karakter zorgt ervoor dat hij een muurbloem blijft.

Charlie probeert op zijn eigen manier vat te krijgen op de wereld van dates, familiedrama's, seks en drugs. Gelukkig heeft hij vrienden die hem hier af en toe bij helpen. Op zijn eigen unieke, aandoenlijke en aangrijpende manier vertelt Charlie zijn verhaal aan de enige persoon die hij vertrouwt. Aan jou.

Deze bestseller werd in 2012 verfilmd onder de titel *The Perks of Being a Wallflower* met in de hoofdrollen Logan Lerman, Ezra Miller en Emma Watson, die wereldwijd bekend werd als Hermione Granger in de Harry Potter-films.

The Perks of Being a Wallflower - Nederlandstalige editie / Stephen Chbosky / A.W. Bruna Uitgevers / ISBN: 9789400516823 / € 15,00

Een snuffje magie

Jula ontdekt een boek dat niemand kan lezen... behalve zij



Het stadje waar de twaalfjarige Jula woont, wordt in de zomervakantie dagelijks overspoeld door toeristen. Haar ouders, die een boekwinkel runnen, kunnen dus niet op vakantie. Maar Jula vindt dat geen probleem, want haar beste vriend Ben blijft ook thuis. Ze helpt hem vaak in de bakkerij van zijn vader. Op een dag krijgt Jula een oud boek in handen, waardoor ze ontdekt dat ze anders is dan andere kinderen. Ze kan toveren! Nou ja... ze kan voorlopig peper, zout en suiker maken. Ben heeft ondertussen iets anders aan zijn hoofd. Het lijkt wel of iemand de baan van zijn moeder op de toeristische stoomboot probeert te saboteren. Wat is er aan de hand? Ben en Jula gaan op onderzoek uit.

Een snuffje magie / Lucas Eden / Uitgeverij Lemniscaat / ISBN: 9789047716334 / € 14,99

HET LIED VAN DE SPREEUW EN DIT GAAT NOOIT VOORBIJ OCTAVIE WOLTERS

Octavie Wolters, een veelzijdig kunstenaar en schrijver, betovert jonge lezers met haar prachtige prentenboeken *Het lied van de spreeuw* en *Dit gaat nooit voorbij*. Deze twee boeken nemen kinderen en volwassenen mee op een betoverende reis door de natuur, waarbij Wolters' kunst hen inspireert en verwondert.

In het prachtige kinderprentenboek *Het lied van de spreeuw*, worden de avonturen van een nieuwsgierige spreeuw verteld, die een lied zingt over alles wat hij mooi vindt in de natuur. Hij deelt zijn lied met alle vogels die hij kent, en zij moedigen hem aan om ook over andere prachtige dingen in de wereld te zingen. Zo vormt het lied van de spreeuw zich, en iedereen die wil, kan horen en zien hoe mooi de wereld om hen heen is.

Het hardcoverboek heeft een groot formaat, waardoor de lino's van Octavie ruimte en kracht krijgen. De illustraties zijn groots en gedrukt in hoofdzakelijk zwarte inkt op wit papier. De vogelvrienden stralen rust uit, maar maken tegelijkertijd indruk en versterken de boodschap om goed om je heen te kijken en te genieten van de kleine wonderen in het leven.

Dit gaat nooit voorbij is het nieuwste boek van Octavie. Het is een prentenboek speciaal voor volwassenen. In het boek staat de liefde voor vogels opnieuw centraal. Elke maand is voorzien van een paginagrote lino-afbeelding in kleur, vergezeld van een persoonlijk verhaal van Octavie over de natuur en de verwondering die ze ervaart tijdens het wandelen of het zien van vogels. Dit boek is een lofzang op de natuur, waarin Octavie haar liefde voor vogels en de natuur toont door middel van prachtige prenten en persoonlijke teksten. Het neemt de lezer mee op een ontroerende en beschouwende reis door het jaar.



VOOR KINDEREN



VOOR VOLWASSENEN

Octavie Wolters schittert zowel als schrijver als beeldend kunstenaar in deze twee prachtige boeken. Haar lino- en houtsnede-illustraties zijn verbluffend en wekken verwondering en bewondering op bij jonge lezers. *Het lied van de spreeuw* en *Dit gaat nooit voorbij* zijn niet alleen visueel adembenemend, maar bieden ook diepgaande verhalen die de verbeelding prikkelen en de liefde voor de natuur aanwakkeren.

Beide boeken zijn prachtig en raken je als lezer. Ze hebben op mij veel indruk gemaakt. Soms pak ik de boeken om te lezen, soms alleen om opgezogen te worden in de illustraties. Je moet het lezen en zien om het te ervaren.

Het lied van de spreeuw / Octavie Wolters / Uitgeverij Ploegsma / ISBN: 9789021685007 / € 18,99

Dit gaat nooit voorbij / Octavie Wolters / Uitgeverij Ploegsma / ISBN: 9789021681924 / € 17,99



DE SCHRIJVER



Links Lisa Strijbosch, midden Jasper de Ruiter, rechts Gerard Sonnemans.

Gerard Sonnemans (kinderboekschrijver), Jasper de Ruiter (natuurillustrator) en Lisa Strijbosch (grafisch ontwerpster) hebben met veel inzet en plezier gewerkt aan het boek *Handboek voor vlinderfans*.

Meer informatie over hun werk vind je op de persoonlijke sites:

- Gerard Sonnemans: gerardsonnemans.nl
- Jasper de Ruiter: jasperderuiter.com
- Lisa Strijbosch: lisastrijbosch.nl

Vlinderpassie een samenspel in woord en beeld



Wat is het een feest als je je talent aan dat van anderen kunt koppelen. De pen van kinderboekschrijver Gerard Sonnemans, de penseel van natuurillustrator Jasper de Ruiter en de creativiteit van vormgeefster Lisa Strijbosch vullen elkaar perfect aan. Waar bij de meeste boeken die gepubliceerd worden deze disciplines onafhankelijk van elkaar aan de slag gaan, werkte dit 'team vlinderfans' intensief samen om van elke pagina een juweeltje te maken. Deze synergie leverde het betoverend mooie *Handboek voor vlinderfans* op.

Handboek voor vlinderfans

Dit is niet het eerste boek dat we samen maakten. In 2018 verscheen ook al het *Handboek voor bijenfans* (waarin ook vormgeefster Joëlle Terlouw een aandeel had). Qua concept vormen ze een paar, waarin we onze liefde voor de bijen en vlinders willen overdragen op een breed publiek, van jong tot oud.

Uitgangspunt voor het *Handboek voor vlinderfans* was onze eigen nieuwsgierigheid: wat maakt een vlinder tot vlinder? Waarom kun je overdag ook nachtvlinders zien vliegen? Welke zintuigen gebruiken ze? Hoe lang leven ze? Hoe ver vliegen ze? Wat doen ze om zichzelf tegen de gevaren van de wereld te beschermen? En natuurlijk ook: hoe is het mogelijk dat de rups die uit een vlinder-ei komt uiteindelijk verandert in een prachtige vlinder? We volgen die metamorfose stap voor stap, met uitgebreide aandacht voor waardplanten, vervellingen, verpoppingen, feromonen, balts en het paren.



Die nieuwsgierigheid leverde fascinerende weetjes op. De distelvlinder en het gamma-uiltje vliegen in de herfst

helemaal naar Afrika, waar hun overgrootouders zijn geboren; hun kinderen komen in het voorjaar weer onze kant op. De rupsen van dwergmineermotten graven kunstzinnige gangen onder de huid van een blad. Sommige spinneruilen brengen vleermuizen in de war door op dezelfde hoge frequenties geluiden te maken; de een doet daarmee net alsof hij zelf een vleermuis is, de ander waarschuwt: 'ik ben giftig!' De citroenvlinder wordt in juni geboren, maar wacht tot het volgende voorjaar voordat hij gaat paren om eitjes te kunnen leggen.

Het boek gaat ook over ons mensen. We houden van die vrolijke fladderaars, maar tegelijkertijd vormen wij ook de grootste bedreiging voor het voortbestaan van vlinders. Wat kunnen we doen om dat te voorkomen?



Om er zeker van te zijn dat de kennis die dit boek overdraagt inhoudelijk verantwoord is, hebben we De Vlinderstichting al in een vroeg stadium bij de productie betrokken. We zijn trots op de enthousiaste goedkeuring die zij aan ons werk gaven.

Gerard Sonnemans, Jasper de Ruiter en Lisa Strijbosch

*Handboek voor vlinderfans / Gerard Sonnemans, Jasper de Ruiter en Lisa Strijbosch / Uitgeverij Menuet
ISBN 9789491707346 / € 29,95*

Kijk ook op vlinderfans.nl



Barbara te Boekhorst wordt ook wel miss MAGIC genoemd. Ze studeerde communicatiewetenschappen en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Nu helpt ze anderen om deze omslag te maken. In haar boek *De MAGIC-methode* onthult zij het geheim om je droom te leven. Haar kinderboek *Tijgertje Timo en de magische schatkist* is voor alle kids van 7-99 jaar die hun magische toverkracht willen ontdekken. In *Onkruid* vertelt ze over magische dingen die op je pad komen als je leeft vanuit je hart. www.powerforme.nl

Volg je *hart*

Ik heb net gefacetimed met mijn dochter Sophie (18), die sinds drie weken in Australië is. Het is geweldig dat we op deze manier kunnen communiceren en ik een beeld krijg van haar nieuwe leven. Hoewel ze aan de andere kant van de wereld is, voelt ze zo dichtbij. Vlak voor de zomervakantie besloot ze met haar studie te stoppen. Ze vertelde er gelijk bij dat ze een halfjaar naar Australië wilde. Ik moet je eerlijk bekennen dat ik wel even moest slikken toen ik het hoorde. Het is niet naast de deur, maar ik voelde gelijk dat ze dit echt graag wilde. Ze had een georganiseerde reis gevonden waarbij je zes weken langs de Oostkust trekt met een internationale groep. Ik vond het een fijn idee dat ze haar avontuur met deze groepsreis begon, zodat ze met de steun van haar medereizigers kon wennen aan haar nieuwe leven als backpacker.

Niet wachten

Anderhalve week voor haar vertrek kregen we onverwacht slecht nieuws. Sophie haar opa was onwel geworden en opgenomen in het ziekenhuis. Al snel kregen we te horen dat hij longkanker heeft die uitgezaaid is naar zijn hersenen. Sophie is heel close met haar opa en wilde thuisblijven om er voor haar opa en oma te kunnen zijn.

Vanaf het eerste moment gaf opa aan dat Sophie haar hart moest volgen. Het was mooi om te zien dat de hele familie haar stimuleerde om naar Australië te gaan. Het was een hele moeilijk beslissing, maar ze besloot te gaan. Zo'n moment doet je weer beseffen hoe bijzonder het leven is. Het kan immers zo voorbij zijn. Daarom moet je niet wachten op morgen, maar nu doen waar jouw hart van danst.



Foto: Barbara te Boekhorst

Het leven is kort

Gelukkig gaat het inmiddels beter met opa. Hij is weer thuis en vandaag heeft hij zelfs een uurtje getennist. Opa Ko is dol op zijn familie, sporten, spelletjes spelen en hij houdt van een geintje. Jaren geleden heeft hij bij de begrafenisondernemer laten vastleggen dat hij in zijn kist wil liggen met een rode clownsneus op. Toen ik vroeg waarom, antwoordde hij: 'Barbara, ik wil niet dat mensen verdrietig zijn als ik er niet meer ben. Ik heb een mooi leven gehad en wil dat mensen lachen als ze voor de laatste keer naar mij kijken. Het leven is kort, dus laten we er een feestje van maken!'

*Liefs,
Barbara*



Foto: Noordervliet photography



Mijn naam is Judith Bruin, ik ben oprichter van de Sacred Seks Academy. Ik geloof dat seksuele energie vrij door ons heen hoort te stromen. We zijn immers allemaal seksuele wezens, ontstaan vanuit seksuele energie. En met die energie kún je seks hebben, het is ook de energie waarop je danst, werkt, deze column leest, vreugde voelt en zingeving ervaart. Leer je jouw seksuele energie sturen, beheren en benutten, kan het vrij én vrijwillig begrensd door je heen stromen, waardoor ook jij kunt zijn wie je altijd al geweest bent.

Seksuele voorlichting 2.0

Seks heb je met je lichaam en alsof de puberteit nog niet ingewikkeld genoeg is, word je in onze cultuur vooral naar je hoofd getrokken – juist weg van je lichaam. Je hoofd is slechts een van de drie belangrijke centra: je hart en geslacht zijn net zo belangrijk. Ze horen met elkaar samen te werken, zodat je op een gezonde en veilige manier je seksualiteit kunt ontwikkelen. Als liefdesbaby zijn we immers ontstaan dankzij seksuele energie. Het is de seksuele energie en een enorm intelligentieveld waaruit ons lichaam zich vormt. Het is dus onnatuurlijk dat we in onze cultuur vooral leren hoe we ons lichaam moeten verlaten: we worden zelfs beloofd om te vertrouwen op kennis.

Wijs omgaan met seksualiteit

Kennis en wijsheid zijn twee verschillende dingen. Met kennis kom je een heel eind, maar het leidt niet automatisch tot vreugde en zingeving. Zo is het ook bij seksualiteit. Kinderen seksuele voorlichting (kennis) geven, waarbij het vooral gaat over hoe je kinderen maakt of dat juist voorkomt, is een karige, mentale projectie op het meest wezenlijke onderdeel van het leven zelf. Zo leren we ze niets over (seksuele) gevoelens en hoe daar mee om te gaan.

Pubers maken zich vooral druk over hoe hun lichaam eruit hoort te zien. Met hun kledingstijl drukken ze hun eigenheid uit en vaak ontwikkelen ze een eigen taal. Een natuurlijk proces waarbij ze loskomen van hun ouders, maar alleen overblijven is geen optie. Zeker een jongere heeft de behoefte om erbij te horen. Onbewust weten we dat onze overlevingskansen groter zijn als we in een groep leven.

Aansluiting vinden is nu dus belangrijker dan jezelf vinden. Maar heb je jezelf nog niet gevonden, weet je nog niet waar je bij wilt horen. Dat leer je gaandeweg,

door dingen gewoon uit te proberen, waarbij je doorvoelt of iets echt bij jou past. Op precies dezelfde manier ontdek je ook je seksualiteit. Er is alleen één maar. Om echt te kunnen voelen wat je wel en niet wilt, moet je in je lichaam aanwezig zijn, zodat je in verbinding blijft met je gevoel, intuïtie, instinct en wijsheid.

Als ouder kun je daar met je kind over praten. Een goed begin, maar het blijft slechts een mentale projectie. Kinderen leren veel meer en sneller door wat je voorleeft. We zenden nu eenmaal meer onbewuste dan bewuste signalen uit, ook in en over onze seksualiteit. Onze kinderen pikken dat feilloos op. Je geeft dus vooral aan je kinderen mee hoe je zelf je seksualiteit beleeft. En omdat we als cultuur de laatste eeuwen vooral vanuit ons hoofd zijn gaan leven, waarbij we ons lichaam als iets mechanisch zijn gaan beschouwen, is seksualiteit



een knelpunt geworden. Slechts tien procent van de stellen heeft na twee jaar een voor beiden bevredigende seksuele relatie.

Te vroeg ontwaakt

Daar komt bij dat kinderen op steeds jongere leeftijd met expliciete beelden worden geconfronteerd. Het merendeel komt op de basisschool al in aanraking met porno, wat grensoverschrijdend is. En veel scholen gaan nu zelf ook (goedbedoeld) over de grenzen van jonge kinderen heen, door met lesmateriaal te werken waar deze kinderen nog lang niet altijd aan toe zijn. Seksuele voorlichting is geen vak of fase, maar een doorlopende beweging. Seksualiteit is immers zoveel meer dan seks.

Seksualiteit is het leven zelf: een groot mysterie. Seksuele energie kun je met de energie van water vergelijken. Alles in de natuur is doordrongen van water. Zelfs in stenen vind je water terug. Je lichaam is vergelijkbaar met de energie van de aarde. Ons lichaam is een stukje aarde, waar het water doorheen stroomt. Het lichaam kan niet zonder water. We kunnen dus niet leven zonder onze seksuele levensenergie. Hoe vrijer het door je heen stroomt, des te levendiger jij je voelt. Toch raakt die natuurlijke stroom bij iedereen in meer of mindere mate geblokkeerd. We nemen patronen over, maken (nare) dingen mee en ontwikkelen overtuigingen,

‘GEEF GEEN SEKSUELE VOORLICHTING, MAAR LEEF HET VOOR’

ook over seksualiteit. Dat zorgt altijd voor een bepaalde onveiligheid en dus verkramping in ons lichaam, die we vervolgens onbewust doorgeven.

Je ouders zijn je seksuele voorbeeld

Seksuele voorlichting bestaat, goed beschouwd, voor slechts een klein gedeelte uit kennisoverdracht. Het merendeel pikken we op uit onze omgeving, te beginnen met onze ouders/verzorgers. Welke plek heeft seksualiteit in hun leven en wat doen ze als het stagneert? Hoe behandelen en verzorgen ze hun lichaam? Is er naast seksuele intimiteit ook ruimte voor emotionele intimiteit: de sapstroom van een gezonde seksuele relatie. Meestal laat dat te wensen over. Logisch, want we worden overal in geschoold, behalve in liefde, relaties en seksualiteit. Als ouder is het belangrijk voor je eigen seksualiteit, en die van onze kinderen, dat we ons lichaam weer waarderen. Dat we het volledig gaan bewonen.

Het bewonen van je lichaam

Water kun je namelijk pas voelen stromen wanneer je in je lichaam aanwezig bent. Alleen dan kun je waarnemen waar het wel of niet stroomt en waar het overstroomt en mogelijk gevaar oplevert. Voor jezelf of een ander. Een seksueel veilige en gezonde samenleving creëer je dus door beter te leren voelen, zodat je aanwezig kunt blijven bij alles wat je voelt. Jezelf leren dragen en bedding geven, zodat het kan blijven stromen. Dan kun je ontvankelijk blijven en je zo veilig overgeven aan je seksualiteit.

Judith Bruin

Aanbod:

Samen met Sexual Healing Coach Noah van Ras, heb ik speciaal voor jongeren (van 15 - 95 jaar) de podcast-serie 'Secrets of Sex' gemaakt. Het podcastkanaal vind je op sacredsex.nl/links

LOSLATEN VAN PERFECTIONISME, OMARMEN VAN CREATIEVE VRIJHEID EN GENIETEN VAN ELKE LIJN

Op social media werd mijn aandacht steeds weer getrokken naar de tekencursussen *Vogeltjes tekenen* en *Bosdieren tekenen* van Gouden Lijntjes, het creatieve bedrijf van Anne Jorinde Kuiper. De prachtige creaties die ik daar zag, inspireerden mij enorm en deden mij denken: Ja, dat wil ik ook kunnen! Zo begon het vuurtje van creativiteit in mij weer op te laaien. Ik ging op onderzoek uit en zag op de website van Gouden Lijntjes dat er veel aanbod was in verschillende tekencursussen. Mijn ideeën over hoe ik wilde tekenen leidden me uiteindelijk naar de cursus 'Sketch Journaling', die zij samen geeft met haar collega Nienke Vletter. Mijn visie om ontspannen buiten te zitten, te tekenen en schilderen met slechts een klein notitieboekje en minimale materialen, vond zijn perfecte match in deze cursus.

Met de recente DIY-column van Lissette Eisenga bij Onkruid in gedachten, voelde ik dat de cursussen van Gouden Lijntjes perfect passen bij deze creatieve sfeer. Het doel van de columns is anderen aanmoedigen om op een ontspannen en vrijblijvende manier creatief bezig te zijn, zonder druk of perfectionisme, puur vanuit eigen creativiteit.

Naast de cursussen, die ik had ontdekt, was er ook een boek uitgekomen, het *Gouden Lijntjes Tekenboek*. Met als ondertitel 'twaalf smoesjes om wél te tekenen'. Een superleuke ondertitel vind ik zelf. Omdat dit boek aanmoedigt om te gaan tekenen zonder meteen een cursus te hoeven volgen, is het een laagdrempelige manier om jezelf tot tekenen te brengen. Lekker relaxed en rustig, op het moment dat jij er zin in hebt. Je kunt het eenvoudig meenemen en er gemakkelijk in bladeren. Naast de cursussen, testten we dan ook het boek. Het leuke is dat wij zelfs een exemplaar van dit boek mogen verloten!

Met veel enthousiasme begon ik aan de cursussen en het boek. Het aanmaken van mijn online account voor de cursussen en het ontvangen van het boek gaven mij meteen een gevoel van, aan de slag te willen gaan. Het vooruitzicht van groei en ontdekking in mijn artistieke reis, geeft me een blij en motiverend gevoel. Ik weet het zeker, ik wil mezelf uitdagen om mijn creativiteit tot bloei te laten komen.

Over de cursussen

Sketch Journaling Basis: De cursus biedt een introductie in het vastleggen van dagelijkse herinneringen via schetsen. Dit cursuspakket is ideaal voor beginners die willen leren hoe ze hun ervaringen visueel kunnen vastleggen. Na inschrijving ontvangen deelnemers een login voor de online leeromgeving en krijgen ze toegang tot een exclusieve online-community waarin ze hun resultaten kunnen delen. Bedoeld voor beginners die willen leren hoe ze alledaagse momenten kunnen vastleggen door middel van schetsen. De focus ligt op het aanleren van essentiële technieken en principes van sketch journaling.

Sketch Journaling Next Level: Deze cursus bouwt voort op de basisvaardigheden en andere technieken en tips. Ter uitbreiding op de basiskennis leer je ook om tekeningen te maken van mensen en de natuur. Het is een mooie aanvulling op de basiscursus. Deze cursus bouwt voort op de kennis en vaardigheden die zijn opgedaan in de eerste cursus en tilt je vaardigheden naar een hoger niveau. Het programma richt zich op het verbeteren van creativiteit, persoonlijke stijl en het gebruik van verschillende technieken in het sketch journaling proces.



JE CREATIEVE ZELF VRIJLATEN DOOR TEKENEN EN JOURNALING



Beide cursussen worden begeleid door Anne en Nienke, die gespecialiseerd zijn in dit vakgebied en de cursisten voorzien van een schat aan tips, trucs en inspiratie.

Het tekenboek

Het *Gouden Lijntjes Tekenboek* motiveert jou je creatieve ik te ontdekken en vrij te laten. In het boek komen twaalf veelvoorkomende excuses voorbij die mensen weerhouden om te gaan tekenen. Excuses die je vast wel herkent, zoals 'ik heb geen tijd' of 'ik kan gewoon écht niet tekenen'. Dit boek is een vrolijk boek met leuke oefeningen om lezers aan te moedigen deze excuses te overwinnen en hun creativiteit te stimuleren. Stapsgewijs worden de oefeningen uitgelegd. Dit motiverende doe-boek legt de nadruk op positieve motivatie en het overwinnen van obstakels, zodat je vooral kunt genieten van het tekenen en je creativiteit volledig kunt laten bloeien. Laat je angst om fouten te maken los en omarm je eigen mooie creativiteit, precies zoals het is.

Gebruiksvriendelijk

Mijn ervaring met het volgen van de online cursussen was positief. De online omgeving is zeer prettig en gebruiksvriendelijk, wat het leren erg makkelijk maakt.

Waarom wel

Tekenen is ontspannend en geeft je een moment van persoonlijke vrijheid. Het is leuk om alleen te doen, maar ook samen of in een groep. Als je nog onzeker bent, nodigen de cursussen je uit om te durven en het perfectionisme los te laten. Het gaat om het plezier en alle cursussen zijn betaalbaar en toegankelijk voor iedereen. Je kunt lekker buiten tekenen, op een kleedje in de natuur, in een café of op een terras. Het materiaal dat je gebruikt, kun je kiezen naar eigen inzicht en budget. Is een cursus je teveel van het goede, dan kun je kiezen voor het lekkere chunky *Gouden Lijntjes Tekenboek*. Het boek heeft een fijn formaat, is vrolijk en heeft leuke, toegankelijke opdrachten voor iedereen die lekker wil tekenen. Je kunt er thuis of buiten mee aan de slag, in je eentje of samen met anderen. Je hebt de vrijheid om te tekenen zoals je wilt.

Waarom niet

De enige reden die ik kan bedenken waarom je het niet zou willen doen is, als je niets met tekenen hebt. En dat is natuurlijk prima. Niet iedereen houdt van tekenen. Voor sommigen kan het, ondanks dat de cursussen op zich betaalbaar zijn, toch niet haalbaar zijn om de online cursussen te volgen. In dat geval zou ik het boek aanraden, omdat dit ook heel geschikt is om je creatieve kant te ontdekken en te uiten.

Over Nienke

Nienke Vletter is een getalenteerde illustrator uit Utrecht, die haar inspiratie haalt uit de stad en de mensen om haar heen. Ze gaat nooit de deur uit zonder haar schetsboek en etui, zodat ze altijd en overal kan tekenen. Naast haar eigen creatieve werk geeft Nienke graag (online) workshops en tutorials, waarin ze haar kennis en enthousiasme deelt met anderen. Ze schrijft ook maandelijks een blog of nieuwsbrief waarin ze haar kennis over materialen en het leven als illustrator deelt. Nienke heeft een studio vol mooie materialen, die ze het liefst op kleur sorteert. Ze is een echte 'creatieve nerd' en is regelmatig te vinden op beurzen en evenementen voor merken als Winsor & Newton, Tombow, Edding en Royal Talens. Meer weten over Nienke? Ga naar nienkevletter.com

De duidelijke en rustige uitleg in de video's zorgt ervoor dat je direct zin krijgt om aan de slag te gaan. Daarnaast is de mogelijkheid om oefenmateriaal te downloaden erg handig, vooral voor situaties waarin je niet buiten de deur kunt gaan of geen specifieke objecten hebt om te tekenen. Hoewel ik zelf nog niet actief ben geweest in de community, heb ik er wel een kijkje kunnen nemen. Het is een plek waar je in contact kunt komen met medecursisten en jouw huiswerkopdracht kunt delen. Je beslist zelf of je mee wilt doen aan de online community. Het *Gouden Lijntjes Tekenboek* spreekt mij aan vanwege het speelse en leuke karakter. Ik merk dat ik dit boek sneller oppak om mee te werken dan ik had verwacht. Het biedt motiverende opdrachten die helpen bij het overwinnen van de excuses die creativiteit in de weg staan.



Over Anne

Anne, de creatieve kracht achter Gouden Lijntjes, heeft een inspirerende loopbaan waarin ze haar passie voor creativiteit en zelfexpressie tot uiting brengt. Haar online platform biedt een scala aan cursussen en materialen die mensen aanmoedigen om hun artistieke vaardigheden te ontwikkelen en hun creatieve grenzen te verleggen. Anne's toewijding aan het creëren van een prettige en gebruiksvriendelijke online omgeving, samen met haar speelse benadering van creativiteit, maakt haar een bron van inspiratie voor velen die op zoek zijn naar artistieke groei en zelfontplooiing. Wil je meer weten over Anne's creatieve reis en inzichten, dan zijn haar podcast-interviews zeker de moeite waard om te beluisteren. Benieuwd naar Anne en haar cursussen? Kijk op goudenlijntjes.nl voor meer informatie.

Ik besef dat het naar buiten gaan om te tekenen bij mij nog niet helemaal van de grond is gekomen. Dit heeft deels te maken met mijn moeite om tijd in te plannen tussen mijn werkzaamheden en daarnaast waren er persoonlijke omstandigheden die mijn focus opeisten (oh, oh, een van de bekende excuses?). Maar... ik zie het als een ontspannende uitdaging waarbij oefening kunst baart en perfectionisme loslaten belangrijke leerpunten zijn voor mij. Met het steeds uitnodigender wordend weer, vertrouw ik erop dat ik binnenkort lekker in de buitenlucht aan het tekenen ben.

Het betekent ook bewust tijd voor mezelf inplannen en af en toe kiezen voor me-time. En daarbij draait het niet om presteren, maar om het moment zelf te ervaren en ervan te genieten. Ik kijk ernaar uit om mijn creatieve vaardigheden verder te ontwikkelen en er ook plezier aan te beleven en mijn perfectionisme te laten varen. Mijn besluit staat vast: niet alleen binnen blijven zitten, maar er ook opuit gaan en op leuke plekken mijn inspiratie vinden om te tekenen. Het idee om mijn creativiteit te uiten in de buitenlucht, dat is toch een heerlijk vooruitzicht. Ga jij ook meedoen?

WIN EEN CADEAUBON

Wij mogen een cadeaubon t.w.v. €50 weggeven die besteed kan worden op goudenlijntjes.nl. De cadeaubon kan dan gebruikt worden voor een cursus of voor de Gouden Lijntjes Community. Laat ons weten waarom jij kans wil maken op deze cadeaubon. Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl. Meedoen kan tot en met vrijdag 31 mei 2024.



DOE MEE EN WIN!

Wij mogen een exemplaar van het leuke, toegankelijke en chunky *Gouden Lijntjes Tekenboek* verloten! Hoe gaaf is dat. Voor iedereen die lekker aan de slag wil gaan met tekenen, maar nog wat moeite heeft om te beginnen, misschien nog wat onzeker is, biedt dit boek een motiverend startpunt. Het is gewoon superleuk. Om het

boek te winnen, stuur je een e-mail naar info@onkruid.nl en vertel je waarom je het boek graag wilt winnen. De inschrijving duurt tot en met vrijdag 31 mei 2024.

Gouden Lijntjes Tekenboek / Anne Jorinde Kuiper / BBNC Uitgevers / ISBNL 9789045328591 / € 22,99

‘ALS EEN RIMPELING
IN HET WATER DIE
ONVERWACHT
WENDINGEN NEEMT,
VINDT LICHTENERGIE
HAAR WEG NAAR
ONVERWACHTE OORDEN,
WAARVAN WE HET
BESTAAN NIET VOOR
MOGELIJK HADDEN
GEHOUDEN’



Jong ondernemerschap in het licht

Als moeder van twee zonen, de jongste van 19 en de oudste van 25, ben ik getuige geweest van een bijzondere wending in hun leven. Een kans die niet veel jongeren krijgen, en zeker niet op zo'n jonge leeftijd: het overnemen van een nachtwinkel. Deze onverwachte mogelijkheid heeft niet alleen hun levens veranderd, maar ook mijn rol als moeder en mijn groei als spiritueel lichtwerker enorm verrijkt.

Het begon in mei vorig jaar toen mijn jongste zoon, op dat moment 18, de kans kreeg om een nachtwinkel over te nemen waar hij al geruime tijd stage liep. Hij had een sterke band opgebouwd met de eigenaar, die besloot zijn onderneming te verkopen en naar Spanje te verhuizen. Mijn zoon voelde in elke vezel van zijn lijf dat hij dit avontuur wilde aangaan; hij deed tenslotte de ondernemersopleiding en het was zijn droom om een eigen zaak te hebben. Maar de gedachte het

alleen te doen was te overweldigend. Zijn oudere broer, op zoek naar een vervullende roeping, bood aan om deze uitdaging samen aan te gaan. Samen schreven ze zich in bij de Kamer van Koophandel, als een vennootschap onder firma (vof), klaar om hun droom te verwezenlijken.

Best spannend

Vanaf een afstand bezien vond ik het allemaal behoorlijk spannend, maar ook bewonderenswaardig stoer. Voor de overname was financiële steun nodig. Teleurgesteld kwamen ze op een gegeven moment vertellen dat de bank hen geen lening wilde geven. Met externe investeerders ontstond een kostbare lening, wat de druk verhoogde. Toen werd mij gevraagd of ik als moeder hun investeerder wilde worden. In eerste instantie vond ik dat best spannend, niet zozeer om een risico te lopen, want het zijn mijn eigen kinderen, maar meer omdat ik



IN HET RITME VAN DE NATUUR

Yvonne Vrijhof (1973) is opgegroeid in de duinen van Velsen. De natuur is voor haar een grote leermeester, waarbij voor haar de norm geldt: in verbinding zijn met de natuur = in verbinding zijn met je natuurlijke staat van zijn. Alles wat Yvonne leert van en uit de natuur, geeft zij door aan iedereen die hiervoor openstaat via haar bedrijf Heks & Kruid. Voor meer informatie bezoek heksenkruid.info.

niet zo goed begreep welke rol ik nu moest aannemen. Maar het voelde ook als een prachtige kans om betrokken te zijn, ook om mijn 18 jaar aan ondernemerservaring met hen te delen.

Niet zonder slag of stoot

Tegelijkertijd bevond ik me midden in mijn opleiding tot professioneel lichtwerker, waarbij ik ook in die periode een project moest kiezen voor mijn eindwerk. Twijfelend kwam ik met het voorstel om mijn eindproject te laten gaan over het ondersteunen en begeleiden van de overname van de zaak door mijn zoon. Alleen vroeg ik me af of dit wel onder de noemer lichtwerk viel, aangezien het om een nachtwinkel ging. Gelukkig gaf mijn spirituele mentor me de wijsheid mee dat lichtwerk niet beperkt is tot traditionele, spirituele terreinen. Het was een eyeopener die de essentie van het zijn van een lichtwerker bij mij onthulde.

Zo ging ik hen begeleiden en verschoof tijdelijk mijn rol van moeder naar professioneel lichtwerkadviseur. Dit ging uiteraard niet zonder slag of stoot, want er waren zeker de nodige uitdagingen. Ik kwam erachter dat, als ik wilde transformeren van de moederlijke rol naar professionele lichtwerker, ik mijn aanpak moest veranderen. Mijn grootste les was om de controle los te laten en te vertrouwen op hun capaciteiten en de stroom van de goddelijke essentie. Dat fouten niet werden gezien als falen, maar als waardevolle ervaringen op hun ondernemerspad.

In overgave

Dit avontuur heeft niet alleen het ondernemerschap van mijn zoon gevormd, maar heeft ook mijn eigen spirituele groei enorm verrijkt. Het project heeft me geleerd om meer in overgave te zijn en steeds weer opnieuw te vertrouwen op de goddelijke stroom. Het is verbazingwekkend hoeveel zij in korte tijd hebben geleerd, en hoe succesvol en betrokken ze in hun onderneming zijn.

De jongste zegt dat hij dit op school nooit had kunnen leren, en daar ben ik het volledig mee eens. Als broers zijn ze hechter geworden dan ooit tevoren, en mijn



hart groeit telkens weer als ik zie hoe goed en op gelijkwaardige basis, ze samenwerken. Het geïnvesteerde geld voelt helemaal goed besteed, en ik heb er alle vertrouwen in dat het goed komt. Tegenwoordig gaat mijn rol als lichtwerker hand in hand met mijn rol als moeder. We hebben een mooie balans gecreëerd, waar we als gezin regelmatig samenkomen om de voortgang te bespreken. Ik zet nog steeds lichtwerk in voor hun pad, maar voel meer en meer dat ik mag loslaten.

Mijn dankbaarheid voor dit avontuur groeit, evenals de waardering voor de krachtige lessen die het licht ons heeft geboden nu we er voor openstaan. Het is bewonderenswaardig hoeveel flexibiliteit en vertrouwen jongeren laten zien wanneer er een duidelijk doel is waar ze zich volledig mee kunnen verbinden. Inmiddels ben ik afgestudeerd tot professioneel lichtwerker en heb ik een prachtige scriptie geschreven over mijn ervaringen, over het lichtwerk en lichtvaardigheden die ik tijdens deze reis heb toegepast. Met volle dankbaarheid kijk ik terug op dit avontuur en de bijzondere transformatie die het teweeg heeft gebracht.

Yvonne Vrijhof



Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, had een praktijk voor hooggevoelige personen en geeft momenteel les in een Internationale Schakelklas (ISK). Ze zoekt haar eigen weg, ook al blijkt die soms geplaveid met alleen maar goede voornemens. Voor Onkruid schrijft ze over de avonturen die ze meemaakt op zoek naar haar bestemming. Haar blog over hooggevoeligheid en aanverwante onderwerpen vind je op: <http://karinjurgen.nl/>

Eighties bubble

Op het moment van schrijven hebben we geen internet, televisie noch vaste telefonie in huis. Foetsie! Niets meer, nada. Weg lijn met de buitenwereld.

Eerder deze week wilde ik inloggen om even wat werk te verzetten. Het wifi-signaal was daar, maar de internetverbinding bleek niet bestaand. Na het nodige speurwerk en een (mobiel) telefoontje met onze provider bleek dat onze decennia-oude vaste lijn prompt door een andere provider was overgenomen. Huh?

Foutje

Waarschijnlijk heeft een nieuwe klant van een andere internetprovider een foutje gemaakt met het invullen van zijn (lees: ons) adres tijdens het bestellen van een internetpakket. Het is aannemelijk dat het gaat om een nieuwe buur die momenteel zijn aansluitingen regelt maar een huisnummertje ernaast heeft getypt. Oeps!

Onze provider gaf aan dat ze het nummer niet zomaar mogen terugpakken, want dat zou slechts leiden tot getouwtrek om het nummer. Een soort duel zeg maar, zoals in het Wilde Westen. Ik probeer het me voor te stellen, met rokende servers in plaats van revolvers.

Geen internet

Intussen hebben wij dus al vijf dagen geen internet, noch telefonie. En dat is best lastig als je leeft in een wereld die digitaal veel van je verlangt. Het regelen van bankzaken, de RDW, de belastingen, de schoolroosters van de kinderen, hun huiswerk... alles gaat tegenwoordig digitaal. Dochterlief vertrekt morgen naar Engeland, dan is vast internet toch wel handig. En

zoonlief heeft morgen een toets, maar het lesmateriaal is alleen online beschikbaar.

Maar er zijn ook goede kanten aan. De oudste dochter komt momenteel meer bij vriendinnen over de vloer, in snelle wifi-rijke omgevingen. Zelf ben ik intussen met lichtsnelheid beter aan het worden in het werken en appen op mijn mobieltje. En de oudste zoon is vanavond zowaar gaan badmintonnen met een vriend in plaats van zijn gebruikelijke online gamesessie.

Off-grid

En eerlijk gezegd: mijn man en ik – ofwel de *boomers* in huis – hebben eigenlijk weinig last van een tikkeltje *off-grid*. Het is 's avonds weer even tijd voor een goed boek, een gezelschapsspelletje of een ouderwets hazenslaapje op de bank. Yep, de oudere generatiegenoten gedijen eigenlijk heel goed onder het afwezige internet. We vertoeven even genoeglijk in onze eigen *Eighties bubble*. Maar dan wel zonder MTV.

*Karin
Jurgen*

WIN HET NIEUWSTE BOEK VAN SUSAN SMIT ALLES WAT BEWEEGT!

Ben jij een echte boekenliefhebber? Dan hebben we goed nieuws voor jou! In samenwerking met uitgeverij Lebowski mogen wij een exemplaar van het nieuwste boek *Alles wat beweegt* van Susan Smit verloten.

Over Alles wat beweegt

Begin vorige eeuw beleeft een wereldberoemde danseres aan de Nederlandse kust de grootste omwenteling van haar leven. Isadora Duncan, de Amerikaanse pionier van de moderne dans, tart de normen en wetten van haar tijd. Voor het eerst in de geschiedenis danst ze op blote voeten en in losse gewaden, geïnspireerd op de bewegingen van de natuur. Wanneer ze zwanger raakt van een gehuwde man, trekt ze zich in 1906 enkele maanden terug in een villa in de duinen van Noordwijk aan Zee. Hier in Nederland wil ze haar eerste kind krijgen, weg van de paparazzi en conservatieve krachten die op haar inwerken.

Hoe maak je kans?

Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl en laat ons weten waarom jij dit boek wilt winnen. Laat het ons weten in je e-mail!

Inzenden kan tot en met **vrijdag 31 mei 2024**. De winnaar ontvangt persoonlijk bericht van ons.

Mis deze kans niet!

Dé nieuwe historische roman van Susan Smit



lebowskipublishers.nl



SUSAN SMIT

ALLES WAT BEWEEGT

LEBOLUSKI

Paperback: € 23,99
Ook verkrijgbaar als e-book en luisterboek



Voel je zelfverzekerd en heb magische seks!

Beluister hier de podcast



Je bent jong en je wilt magische seks, ook na de hevige verliefdheid. Maar hoe dan? Wij geven je inspirerende antwoorden op alle vragen over sex, liefde en relaties.

Judith Bruin



Sacred Sex Academy

De podcast "Secrets of Sex" vind je ook op sacredsex.nl/spotify

Gratis uittreksel het Evangelie van Jezus



wie was Jezus van Nazareth werkelijk?
De Christusopenbaring



€ 24,90, e-book: € 12,99 – vertaald in 16 talen
gabriele-uitgeverij.nl - boekhandel - bibliotheek



WOONBIOLOGIE
THEO HOOIJER

Aardstralen
Electrosmog
Telecom
Entiteiten

Hooijer Woonbiologie & Resonantie Techniek
T: 0342 41 38 48 www.hooijerwoonbiologie.nl

CENTRUM OOSTRAVEN



Zaalverhuur in de natuur

De ideale plek voor persoonlijke ontwikkeling, dans, vergadering of bruiloft. De tuin omarmt het centrum en creëert een rustige en inspirerende plaats voor het organiseren van bijeenkomsten, lezingen en retraites of dansevenementen. De faciliteiten zijn geschikt voor 10 tot ongeveer 50 personen.



Oostraven
Groepsaccommodatie
Centrum voor Persoonlijke Ontwikkeling
Centrum Oostraven
Oostravenweg 5, 816 2PJ Epe
0578-621164, info@oostraven.nl

Training Vrouwelijk Leiderschap en de Magie van de 4 seizoenen

Dit is geen standaard leiderschapstraining!

Na de training neem jij je plek in als
Vrouwelijk Leider.

De training is een unieke combinatie van
NLP, systemisch werken, spiritualiteit
en de geheimen van het Quantum Veld.

Speciaal voor bewuste en bevlogen leiders,
bestuurders, pioniers en ervaren ondernemers.

Kijk op
www.sabinehess.nl





Ilona Niessen, getrouwd met Wilco en moeder van twee dochters, besloot na de geboorte van haar jongste om met haar gezin voor een nieuwe, gezonde leefstijl te kiezen met minder suiker en toevoegingen. Ze werd voedingscoach, schreef het boek Eenvoudig Suikerbewust en Gezond! en schrijft over gezond eten op kiesgezondeten.nl en gezondzondergedoe.nl. Ook heeft ze broodmixen samengesteld om zelf, eenvoudig, voedzame en gezonde broodjes te bakken. Ook eens proberen? Kijk op www.gezondzondergedoe-shop.nl. In Onkruid laat ze zien dat het heel eenvoudig is om een gezonde leefstijl in je gezin te introduceren én dat het ook goed vol te houden is.

Jonge groente

Taugé behoort tot de kiemgroenten. Kiemgroenten zijn jonge plantjes die nog maar net zijn ontkiemd voordat ze worden gegeten. Jonger kan de groente niet zijn en het heeft diverse gezondheidsvoordelen.

Taugé, ook wel sojascheuten genoemd, is de ontkiemde mungboon of sojaboon. De mungboon is een klein, groen boontje, van oorsprong afkomstig uit Azië. De ontkiemde boontjes bestaan uit witte stengeltjes, met daaraan een worteltje en twee zaadlobben. De witte stengeltjes zijn taugé en dat heeft een frisse smaak en een knapperige bite. Taugé is daarmee de jongste groente.

Gezondheidsvoordelen taugé

Deze kiemgroente is met name gezond om zijn hoeveelheid vitamine C, B11 en het mineraal ijzer. Daarnaast is taugé rijk aan vitamine B1, B2 en B6 en beschikt het over de mineralen calcium, fosfor, kalium, koper, magnesium en zink.

Vitamine C

Vitamine C speelt een belangrijke rol bij het behoud van een goede weerstand. Daarnaast zorgt vitamine C voor de bescherming van lichaamscellen tegen schade, is het nodig voor de aanmaak van bindweefsel en de opname van ijzer.

Vitamine B11

Vitamine B11 speelt een belangrijke rol bij de groei en ontwikkeling van het hele lichaam. Het speelt daarnaast een grote rol bij de aanmaak van zowel rode als witte bloedcellen.

IJzer

IJzer is vooral belangrijk voor de vorming van hemoglobine. Een stof die rode bloedcellen nodig heeft om zuurstof goed te vervoeren in het lichaam. Door de hoeveelheid vezels in taugé en de aanwezigheid van plantaardige eiwitten, is taugé bovendien goed voor het herstel van je lichaam, stabiliseert het de bloedsuikerspiegel en is het goed voor je darmflora.

Taugé in gerechten

Taugé is een onmisbare groente in de Aziatische keuken, maar ook in de Westerse keuken kan men niet meer zonder. Het wordt gebruikt in salades, roerbakgroenten, nasi/bami, loempia's en in soepen.

Eet taugé niet rauw

Taugé is heel gezond zolang het niet rauw wordt gegeten. Op kiemgroenten kunnen namelijk schadelijke stoffen zitten als salmonella en E.coli. Hitte doodt deze bacteriën. Eet taugé daarom niet rauw, maar wok deze met je maaltijd mee of doe het even in kokend water voordat je het eet.

Zelf taugé kiemen

Zelf taugé kiemen is heel leuk en makkelijk te doen. Voordat je taugé kunt kiemen, moet je de mungboon zaaien. Onder glas kan dit van maart tot en met mei. Zaai je buiten dan kan je dit doen van mei tot en met juni. Zaai ze in een tray met afzonderlijke vakken.

Om taugé te kweken doe je de uiteindelijke mungbonen in een glazen potje of in een dun laagje aarde. Zorg dat de bonen in het donker blijven, een potje kun je afdekken met een doek. Bonen kiemen namelijk het beste in een donkere omgeving.



Na vijf dagen is de taugé groot genoeg om te worden 'geogst'. Afspoelen met water en meekoken met het gerecht is dan voldoende voor de bereiding.

Nasi Goreng zonder pakjes en zakjes

Nasi is een heerlijk gerecht en ook heel makkelijk te maken zonder pakjes en zakjes en daarmee dus zonder toevoegingen en suiker. Hoe? Door dit recept! Zelf noem ik het 'Nasi goreng op andere wijze'.

Aan de slag

Kook de rijst volgens aanwijzing op de verpakking. Dit kun je ook eerder op de dag al doen. Laat de rijst even afkoelen.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Maak de prei schoon en snijd de helft in halve ringen. Was de lente-ui en snijd een half bosje in kleine ringetjes.

Verwarm de olie in een hapjes- of wokpan en bak de ui en knoflook op een middelhoog vuur. Voeg daarna de kruiden toe en bak deze een minuutje mee. Voeg dan ook de prei en lente-ui toe.

Zodra de prei slinkt, voeg je de gekookte rijst toe. Roer de rijst goed door de groenten en kruiden en voeg dan ook de taugé toe. Roer alles goed door, wok alles een paar minuten en zorg dat de rijst goed verwarmt.

Ondertussen bak je de saté of het ei in een koekenpan. Serveer de nasi goreng als het nog warm is.

Eet smakelijk!

Dit heb je nodig voor 4 personen:

200 gram rijst

150 gram taugé

½ prei

½ rode paprika

½ bosje lente-uitjes

1 ui

1 teentje knoflook

3 eetlepels olie

2 theelepels koriander

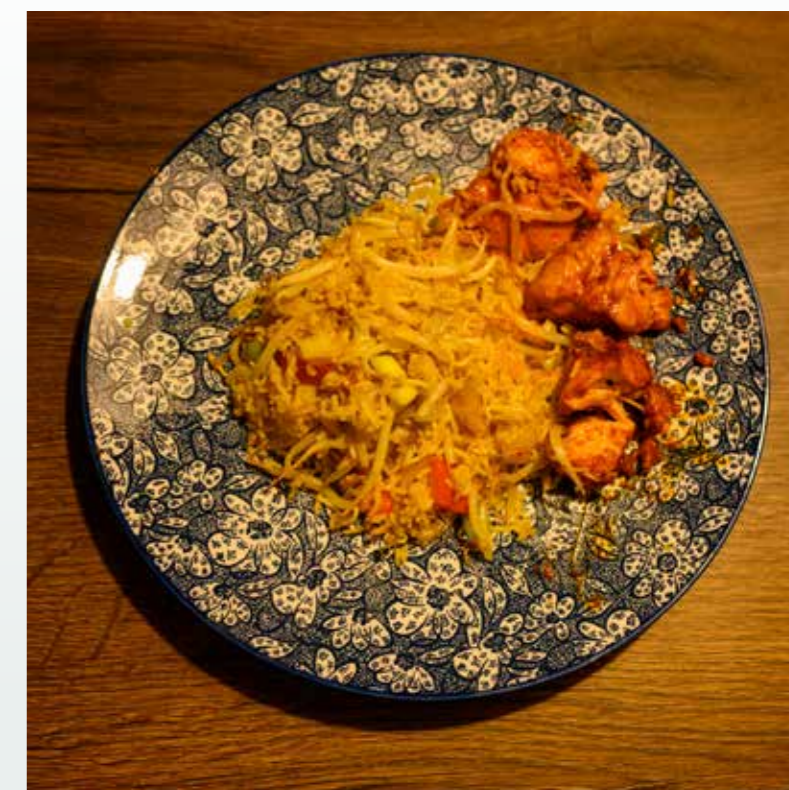
1 theelepel kurkuma (geelwortel)

1 theelepel komijn

1 theelepel gember

Voor erbij:

(vegetarische) saté of een gebakken ei.



SHOPPING

Onkruid is voor jou op zoek gegaan naar de leukste (duurzame) producten. Welk product heeft ons hart gestolen en waar konden we niet mee wachten om te gaan gebruiken? Prijzen zijn exclusief eventuele verzendkosten.

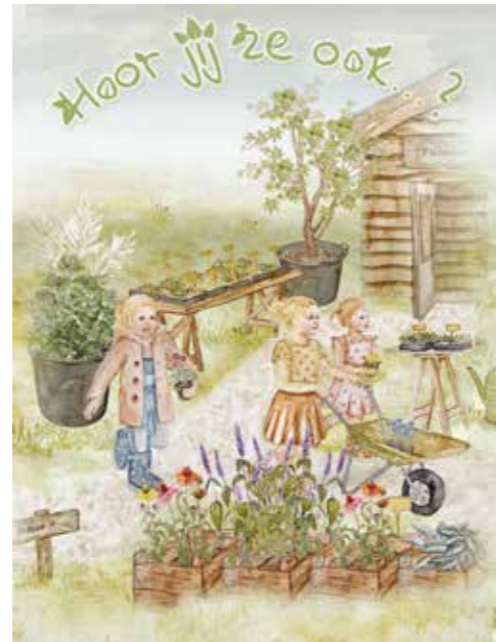
Kinderboek over vaste planten

Hoor jij ze ook...? is een kinderboek met vaste planten in de hoofdrol. In het boek wordt kennisgemaakt met zeven vaste planten die aan de hand van de Nederlandse plantnaam worden voorgesteld. De planten stellen zichzelf voor, ze kunnen namelijk gewoon praten. Måár, alleen kinderen kunnen het verstaan... Ga mee op avontuur door de seizoenen met Babette, Lisa en Maxime en leer de planten beter kennen. Zouden zij net zo'n mooie tuin als opa en oma kunnen maken?



Doel van het boek is jong en oud te inspireren om meer groen in de tuin te gebruiken en de schoonheid van vaste planten te laten zien. Het hardcoverboek, met 42 pagina's, is geschreven door Joyce van der Bas-Walthaus, Jan-Willem Rotteveel en Sandra Balk. De illustraties zijn gemaakt door Liz Meester.

Het boek is te bestellen voor € 14,95 via perennialpower.nl en via de leden van Perennial Power. Het collectief van de vaste plantenkwekers.



Een prachtige Sekhmet set van Petra Stam

Leeuw- en zonnegodin Sekhmet is krachtig, majestueus, mysterieus, zuiverend, transformerend en bovenal onvoorwaardelijke liefde. Zij, Bastet en andere feline wezens zijn grote helers. Ze herinneren ons eraan dat we licht, heel en multidimensionaal zijn en hoe we de universele levenskracht kunnen inzetten voor onszelf en al wat leeft. We moeten wel bereid zijn onze diepten te betreden, oude patronen te doorzien en achter ons te laten om te worden wedergeboren in een hoger weten. Ze laten ons ervaren dat we het goddelijk en scheppend principe in ons dragen, zoals een schepper! Met het Sekhmet kaartendeck, dat bestaat uit 66 kaarten, komt de kracht van feline wezens tot je en krijg je toegang tot multidimensionale inzichten. Op elke kaart staan een magische afbeelding van een feline wezen met lichttaal, het thema en een korte uitleg. Enkele extra kaarten geven een algemene uitleg en enkele voorbeeldleggingen.



Sekhmet het boek helpt ons toegang te krijgen tot hun kracht, zodat we verder kunnen kijken dan de Aarde en onszelf in een groter perspectief kunnen zien. Je kunt hun hulp altijd invoeren, maar alleen jij kunt de oorzaak helen. Dat vraagt zelfonderzoek en zelfkennis, alsook verantwoordelijkheid nemen voor wat je deed, doet of juist niet hebt gedaan.

Sekhmet kaartendeck / Petra Stam / Uitgeverij A3 Boeken / ISBN 9789491557743 / € 27,50 Sekhmet boek / Petra Stam / Uitgeverij A3 Boeken / ISBN 978 94 91557 75 0 / € 27,50



Stekjesbox voor al jouw plantenstekjes

Esther Daleman, een gepassioneerde liefhebber van planten en stekjes, is de drijvende kracht achter Stekjesbox. Met haar uitgebreide ervaring en liefde voor groen deelt Esther graag haar kennis en biedt ze prachtige Stekjesboxen aan. Sluit je aan bij de levendige gemeenschap op Facebook en Instagram, waar plantenliefhebbers samenkomen om kennis en ervaringen te delen.

In de webshop van Stekjesbox vind je een zorgvuldige selectie van plantenstekjes, elk met liefde behandeld. De stekjes worden met grote zorg verstuurd, met aandacht voor optimale omstandigheden. Bij temperaturen onder de 5 graden of boven de 25 graden worden geen stekjes verzonden, om ze te beschermen tegen ongunstige weersomstandigheden.

Naast een breed scala aan stekjes biedt Stekjesbox ook een uitgebreid assortiment aan plantgerelateerde producten, waaronder sieraden, sleutelhangers en versieringen. Deze producten stellen je in staat om jouw liefde voor planten op verschillende manieren uit te drukken.

Ontdek de wereld van stekjes en planten met Stekjesbox! Bezoek snel stekjesbox.nl om te zien wat ze te bieden hebben.



Happy to Share een beetje aandacht laat mensen groeien



Happy to Share staat voor het verspreiden van liefde en het stimuleren van leven in overvloed voor een mooiere wereld waarin we elkaar laten zien dat we goed zijn zoals we zijn. Want alleen vanuit liefde en zelfacceptatie kan een vrije gelukkige wereld vol creatiekracht ontkiemen. Iets wat in deze tijd met meer verdeeldheid, eenzaamheid en burn-out klachten op de loer extra welkom is!

En omdat juist de spontane onverwachte momentjes van aandacht mensen laat groeien, zijn we dol op zomaar-voor-jou cadeautjes. Elk product wordt met zorg uitgekozen en vertelt een prachtig verhaal. Hierbij kun je denken aan producten afkomstig uit een sociale werkplaats, producten van gerecyclede materialen en producten die mensen elders op onze aarde een beter leven geven. Stuk voor stuk smakvolle en originele producten die extra fijn voelen omdat ze oog hebben voor mens en milieu. Maar geen afbreuk doen aan de laatste trends. Daarnaast zoeken we naar een goede mix van producten die lokaal en internationaal geproduceerd worden. Elke bestelling wordt met een gratis kaartje naar keuze en duurzame materialen verpakt tot een waar geluksmomentje.



Happy to Share / E-mail: info@happytoshare.nl / Telefoon: +31 614896149 / happytoshare.nl / Insta [happytoshare.nl](https://www.instagram.com/happytoshare)



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen- en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen. *Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op marrys.nl vind je alle informatie en de openingstijden.*

medicinale toepassing bij plasproblemen en oorpijn. De Engelse arts Culpepper prees de populier rond 1600 als een uitstekende ontstekingsremmer. Die ontstekingsremmende werking is terug te voeren op de grote hoeveelheid salicylzuur in de populier. Dit zuur is ontstekingsremmend en koortswerend. Bast, blad en knoppen zijn populair in de gemmotherapie (een tak van de fytotherapie die gebruikmaakt van knoppen en jonge loten van bomen). De knoppen van deze boom, geven als ze op medicinale alcohol gezet worden, een rode kleurstof af.

De populier geeft een harsachtige stof af die de knoppen beschermt tot ze klaar zijn om uit te lopen. Bijen verzamelen die hars om er propolis van te maken. Zij gebruiken daarvoor hun enzymen, maar je kunt ook zelf thuis je eigen propolis maken. Nou ja, niet de echte, maar wel een echte *look-a-like*. En net zo effectief!

Dus het devies voor 2024: maak je eigen medicijn.

Populier: een natuurlijk antibioticum

De twee grootste reuzen in mijn tuin zijn een bron van medicijn. Iedere boerderij had vroeger wel een paar balsempopulieren 'populis balsamifera' staan. Deze reuzebomen die in dertig jaar een hoogte van vijftig meter bereiken, zijn een grote bron van geneeskrachtige stoffen. In het voorjaar kunnen we van de afgewaide toppen een perfect huismedicijn maken, een natuurlijk antibioticum.

Weinig dingen zijn zo populair in het Hollands landschap als de populier. Gedurende het voorjaar voorziet het water in de rivierdelta de populieren van energie.

Weinig dingen horen zo bij het Hollandse landschap als de populier. In maart, als de knoppen op uitbarsten

staan, doen ze denken aan dik Brussels kant. Deze slanke, bewegelijke boom heeft blaadjes die al bij het minste zuchtje wind in beweging komen. In de Keltische bomenkalender heeft deze februari-boom 'onzekerheid' als thema, vanwege die bewegelijkheid. Overigens gaf het christendom er een andere uitleg aan: de boom zou zo trillen omdat het kruis van Christus van populierenhout gemaakt was. Een vrolijker associatie is die met een trouwerij: vroeger plantte men bij de geboorte van een dochter vaak een populier, die het meisje dan bij haar huwelijk meekreeg als bruidsschat. Kon je mooi klompen van maken.

Men had ook al vroeg de medicinale eigenschappen in de smiezen. Rond het begin van onze jaartelling maakte de Griekse arts Dioscorides melding van de



Recept Propolis-tinctuur

Benodigdheden

1. knoppen van de populier
2. ethylalcohol (minimaal 70%) of strohrum
3. weckpot

Doen

- 1 Verzamel in het voorjaar de kleverige knoppen van de populier.
- 2 Zet de knoppen onder de alcohol in een afgesloten pot op een warme plek.
- 3 Elke dag schudden.
- 4 Na zes weken zeven.

Voor inwendig gebruik een theelepeltje tinctuur verdunnen met water.

Voor uitwendig gebruik: smeer een laagje zalf of olie op de huid en breng daar de tinctuur op aan.

Marry

SPOTLIGHT

Sabine Hess



Foto: Lieke Zengerink

De eenzaamheid van een pionier

Als kind voelde ik me vreemd. Ik snapte de wereld niet. Ik ben katholiek opgevoed. Ik kreeg een kinderbijbel, die ik vaak las op zoek naar antwoorden. Op mijn tiende vroeg ik aan mijn moeder: 'als iedereen zich nu 'gewoon' aan de tien geboden houdt, dan zijn alle problemen toch opgelost?'

Omdat ik mij raar voelde heb ik mij aangepast aan de verwachtingen van anderen. Ik was echt een modelmeisje. Ik kon goed leren en zorgde nooit voor problemen. Maar mijn zoektocht naar antwoorden stopte niet. Zo las ik op mijn 24^e 'Waren de Goden Kosmonauten' van Erich von Daniken. Ik verdiepte mij in aura's en chakra's. Op mijn 28^e kwam ik aanraking met de boeken van Louise Hay en 'Een ongewoon gesprek met God' van N.D. Walsch.

Ondertussen was ik voor de buitenwereld een zeer geslaagde zakenvrouw. Ik was marketingmanager, had een goed salaris, een auto van de zaak, een man en een huis. Aan de buitenkant leek alles op orde, maar vanbinnen voelde ik mij leeg. Ik voelde me een imposter. Ik was altijd bang om door de mand te vallen en niet goed genoeg te zijn. Ik deed heel erg mijn best om erbij te horen en ik werkte heel hard. Ik voelde me eenzaam en niet begrepen. Ik luisterde niet naar mijn lichaam en mijn innerlijke stem.

En dat hield ik natuurlijk niet vol. Op mijn 32^e was ik depressief en had ik een fikse burn-out. Ik ging door een heel diep dal en wilde niet meer leven. In die periode kwam ik in aanraking met NLP, het systemisch werken en spiritualiteit. Ik kwam erachter dat ik meerbegaafd, hoogsensitief en een beelddenker ben.

Mijn burn-out was mijn wake-up-call. Hierdoor heb ik mezelf teruggevonden. Ik ontdekte dat ik een pionier ben. Ik kijk op een andere manier naar de wereld dan de meeste mensen. Ik loop meestal voorop en wordt daardoor niet altijd begrepen. Ik heb geaccepteerd dat dit soms eenzaam is, maar ik blijf nu trouw aan mezelf en ik durf nu wel mijn waarheid uit te spreken. In 2005 ben ik voor mezelf begonnen als spiritueel trainer en lifecoach.

De laatste jaren heb ik mij vooral beziggehouden met de Wet van aantrekkingskracht, het Quantum Veld en een Cursus in Wonderen. Alles wat ik leer geef ik door. Dat is mijn passie. Ik wil jou inspireren om te zijn wie je bent en je niet meer te laten leiden door je angsten. Ik zet me in voor Vrouwelijk Leiderschap, omdat de wereld liefde, balans en verbinding nodig heeft, ook al hebben we hierin nog een lange weg te gaan.

Vanaf 25 april geef ik een prachtige, nieuwe training: Vrouwelijk Leiderschap en de magie van de vier seizoenen. Je stemt je opnieuw af op je eigen natuurlijke ritme, het ritme van Moeder Aarde en het Quantum Veld van oneindige mogelijkheden, waardoor je je vrouwelijk leiderschap helemaal gaat belichamen. Je ontmoet gelijkgestemde, vrouwelijke pioniers, waardoor je het niet meer alleen hoeft te doen.

Kijk hier voor meer informatie
www.sabinehess.nl/de-magie-van-de-vier-seizoenen



Wil jij een keer in de rubriek Spotlight staan?
Stuur een e-mail naar redactie@onkruid.nl en deel jouw verhaal.

Trakteer jezelf op een regelmatige dosis *inspiratie en rust!*

Word lid van de Onkruid familie door abonnee te worden en jezelf minstens zes keer per jaar te trakteren op een welverdiend zen-moment. Of je nu ontspant in je favoriete stoel, heerlijk ligt uitgestrekt op de bank, onderweg bent, of geniet van de verfrissende buitenlucht, het is tijd om jezelf dat bijzondere rustmoment te gunnen. Ontvang zes keer per jaar ons inspirerende magazine, boordevol diepgaande artikelen over bezinning, persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit en meer. Laat je inspireren door de persoonlijke columns van onze gewaardeerde columnisten en ontdek ervaringsverhalen van mede Onkruid-lezers. Ontdek de wereld van boeken met onze boekentips en recensies, voor zowel jong als oud.

Stap in de wereld van Onkruid. Laat je verrassen door boeiende verhalen. Er zijn nog zoveel verhalen die verteld willen worden en er is nog zoveel om te ontdekken en te delen. Dat wil je niet missen.

Maak nu de keuze voor een jaarabonnement en ontvang direct 15% korting.

Wil je nog meer voordeel?

Kies voor een tweejarig abonnement en geniet van maar liefst 22% korting.

Liever een cadeau?

Kies dan voor de KIBA-kaarten, *Mooie momenten van inspiratie & bewustzijn* van Sabine Hess. Met de 56 kaarten kom je weer in contact met je ware zelf, je ziel en je levenskracht. Ze inspireren je om anders te denken, voelen en doen, en nodigen je uit je volle potentieel te leven en te delen met de wereld.

Gebruik ze als richtingaanwijzers en innerlijk kompas voor meer inzicht in jezelf en anderen. Ze helpen je om oude gewoonten en patronen te doorbreken, zodat je het leven gaat leiden waarvoor jij bent bedoeld.



Abonnee worden?

Bel 0251 - 257924 of meld je aan via onkruid.nl

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50



ONKRUID DIGITAAL

Een digitaal abonnement op Onkruid? Het spaart bomen, is handig voor later zoeken, en je hebt het altijd bij de hand op je iPad, e-reader, computer, laptop of zelfs smartphone. Lees Onkruid digitaal waar je ook bent, met alle nummers, inclusief foto's en advertenties. Digitaal Onkruid is ook voordeliger, zonder papier, inkt en portokosten. Ontdek het op onkruid.nl en neem een digitaal abonnement, zonder te hoeven wachten op de postbode en direct het nieuwste nummer bij de hand.

Onkruid digitaal: nu voor maar € 32,50 per jaar, onkruid.nl



Onze missie? 0% emissie!

HUB



MovR



BOX



City-e biedt slimme, innovatieve transportmiddelen die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO₂-uitstootvrije manier de logistiek binnen het bedrijf kunnen inrichten zodat die bijdraagt aan een groen en duurzaam werkproces binnen bedrijven. Het bedrijf is importeur van de Rytle Cargobikes, De MovR, TriLiner en de TriLiner + voor aanhanger.

Meer informatie vind je op de website citye.nl of neem contact op via
Telefoonnummer: 088-2733444 | E-mail: info@citye.nl