

# ONKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

## DE GROENE BUURVROUW

Straattuinieren is  
heel verbindend

## TAROT VOOR JEZELF

Geef verdieping aan je  
spirituele leven

## ONKRUID LEEST

Boekentips voor kinderen  
en volwassenen

**DRS. ROY MARTINA – 45 JAAR HOLISTISCH ARTS –**  
'HET LEVEN IS EIGENLIJK EEN SPEL, GENAAMD MENS ERGER JE NIET'

Nr. 275 aug / sept 2023 € 6,95



8 718868 582874



27523:  
BP/vmb

Maakt de  
huid van  
binnenuit  
mooier.



## Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 25 ml):		RI*
Collageen (Solugel®, rund)	10 g	**
Vitamine C (calciumascorbaat)	50 mg	63%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	5 mcg	100%

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor  
meer informatie  
over Collageen

Het mineraal silicium  
heeft een optimale  
samenwerking met  
het eiwit Collageen.

Samenstelling per dosering (20 ml):		RI*
Silicium (elementair)	70 mg	**
Vitamine C (ascorbinezuur)	80 mg	**

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld

Scan de QR-code voor  
meer informatie  
over SilSolutions



  
**VITAKRUID®**  
DRIVEN BY HEALTH



## HANDEN IN DE AARDE, JE VERBINDEN MET HET UNIVERSUM EN KAARTEN DIE JOU INZICHT GEVEN

Augustus en september, maanden waarin we nog genieten van de laatste zomerperiode en ons langzaam opmaken voor de herfst. Wist je dat je in deze maanden juist heel veel kunt doen in de tuin? Wat als je geen tuin hebt? De Groene Buurvrouw heeft daar heel mooie, kleine oplossingen voor. Carlijn laat zien dat je, zelfs als je geen grote of middelgrote tuin bezit, toch prachtig kunt tuinieren. Ik werd er helemaal blij van. Werken in een tuintje geeft rust en is daarnaast belangrijk voor de leefomgeving. En juist in de maanden augustus en september kun je heel veel doen in de tuin..

Drs. Roy Martina is al 45 jaar holistisch arts en viert in september zijn zeventigste verjaardag, tijd om eens in gesprek te gaan met hem. Een boeiend gesprek over gezondheid en hoe zijn programma's daarbij helpen. Roy vertelt over de quantumenergie en hoe hij jong en vitaal blijft. Dat willen we allemaal wel, toch? Het mooie is, het is voor iedereen bereikbaar.

De wereld van tarot - misschien werk jij er al mee - misschien spreekt het je totaal niet aan. Opvallend is dat er steeds meer aandacht komt voor het werken met kaartendecks. Daardoor komt de tarot ook weer meer in beeld. Het wordt veel gebruikt om anderen te helpen. Vaak vinden tarotgebruikers het lastiger om de kaarten in te zetten voor zichzelf. Annick Van Damme laat zien hoe je tarot puur voor jezelf kunt inzetten. Hoe het jou verder op je pad helpt en het je inzichten geeft.

Dit nummer staat vol met leuke artikelen, columns, gesprekken en meer. We hopen dat je ervan geniet!

*Iwonne Sprok*  
Hoofdredacteur



22

OP DE OMSLAG

**DRS. ROY MARTINA – 45 JAAR HOLISTISCH ARTS**

Het leven is een eigenlijk een spel, genaamd *mens erger je niet* 22

**DE GROENE BUURVROUW**

Straattuiniëren is heel verbindend 32

**TAROT VOOR JEZELF**

Geef verdieping aan je spirituele leven 40

**ONKRUID LEEST**

Boekentips voor kinderen en volwassenen 62

ACTUEEL

**HANDEN IN DE AARDE**

Voorwoord 3

**BRIEVEN** 8

**NIEUWS** 10

GETEST:  
**LAMZAC – LUCHTSTOEL FATBOY** 56

**SHOPPING** 70

**DE SCHRIJVER: PATTY HARPENAU** 78

**SPOTLIGHT** 80

PERSOONLIJK

**SPELENDER WIJS**  
Tekst en beeld: Jolanda Boomsma 7

**IN TUINEN VAN VREDE**  
Fotocolumn: René Vaillant 18

**FÊTE DE LA NATURE**  
Natuurlijk leven: Agnes Heethaar 20

**ZIN HEBBEN OM TE SPELEN**  
Seksualiteit: Judith Bruin 30

**WILDE PAARDENKASTANJE**  
De kruidentuin: Marry Foekel 38

**DE ENERGIE VAN LEEUW EN MAAGD**  
Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth 48

**MAGISCHE BRIEFJES**  
Column: Barbara te Boekhorst 50

**WIL JE WINNEN?**  
Column: Sofie Missiaen 52

**RASECHT HOLLANDS**  
Column: Ilona Niessen 60

**SPELEN MET GEDACHTEN**  
Column: Karin Jurgén 68

**NATUURLIJKE SPEELSHEID**  
In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof 72

**DE SPEELPLAATS**  
Column: Aaron Götze 74

SERVICE

**COLOFON** 5

**ONKRUID DIGITAAL** 6

**WELKOMSTGESCHENK**  
Voor nieuwe abonnees 76

**HET VOLGENDE NUMMER** 82



32

INHOUD



40



56



OMSLAGFOTO

Op de cover: Drs. Roy Martina, het leven is een experiment vol uitdagingen (pag. 22).

Fotograaf: Raúl Neijhorst

ONKRUID 275

**AUG/SEP 2023**  
**ISSN 0165 / 5027**  
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts h.o.d.n. Onkruid

**Redactie**  
Annick Van Damme, Ivonne Sprok, Josine Th. Olivier (tekstcorrectie), Maatje Meulmeester-van den Bosch (eindredactie)

**Medewerkers aan dit nummer**  
Jackelien Alberts, Barbara te Boekhorst, Jolanda Boomsma, Judith Bruin, Heidrun Ernst-Herberth, Marry Foekel, Aaron Götze, Patty Harpenau, Agnes Heethaar, Karin Jurgén, Geert Kimpen, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Richard Penning, René Vaillant, Yvonne Vrijhof

**Foto's en illustraties**  
Jackelien Alberts (illustraties), Charlotte Anne, Boedistische Sanga, Jolanda Boomsma, Jessica Brouwer, Judith Bruin, ECOintentsion, Fatboy, Patty Harpenau, Agnes Heethaar, Geert Kimpen, Tarot.nl, Carlijn Krielaars, Raúl Neijhorst, Ilona Niessen, On A Hazy Morning, Sandra Peerenboom, Pixabay, Virginie Rixhon, René Vaillant, Henk Veenstra, Peter Voorhuis

**Vormgeving**  
NoordPProof Producties, Bedum  
**Druk**  
Scholma Print & Media, Bedum

**Advertenties**  
Bureau van Vliet  
Wateringweg 129  
2031 EG Haarlem  
023-5714745  
adv@onkruid.nl

**Distributie**  
Aldipress, De Meern  
VMB Press, Uitgeest  
Betapress, Gilze

**Opgave en vragen voor abonneementen**  
Abonnementenland  
Postbus 20,1910 AA Uitgeest  
Tel: 0251 - 257924  
aboland.nl

ONKRUID ABONNEMENTEN NL EN BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Voor aanmelden van abonneementen 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 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

**Abonnement opzeggen**  
Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonneementsjaar 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 vervaelvoudigd, 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.

# ONKRUID DIGITAAL



Een digitaal abonnement op Onkruid? Dat spaart bomen, het is veel handiger om later nog eens iets terug te zoeken en je neemt Onkruid zonder problemen overal mee naartoe.

Je leest de digitale Onkruid op je iPad, op je e-reader, op je computer of laptop. Ja, zelfs op je smartphone kun je nu Onkruid lezen, waar je ook bent. Je hebt alle nummers gewoon bij je. De complete nummers, inclusief alle foto's en advertenties, precies zoals de gedrukte

Onkruid eruitziet. Bovendien is Onkruid digitaal nog iets voordeliger ook, omdat we papier, inkt en portokosten uitsparen.

Digitaal Onkruid lezen, ook iets voor jou? Surf dan naar onkruid.nl en neem een digitaal abonnement. Dan hoef je bovendien nooit meer op de postbode te wachten en heb je het nieuwste nummer in huis op het moment dat het verschijnt.

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



Jolanda Boomsma biedt inzicht en perspectief bij individuele loopbaanvragen, burn-out-herstel, 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](http://zininjewerk.nl) voor meer informatie.

*Het licht vangen, een 'Light catcher' zijn, vanuit dat perspectief maak ik vooral mijn keuzes voor mijn bijdrage aan het Onkruid Magazine. Iedere uitgave met haar eigen thema. Deze keer is dat: 'Spelen'. Het riep bij mij meteen vrolijke gevoelens op; blijheid, lichtheid en verwondering. Voor inspiratie trok ik de natuur in, ik struinde door bossen, ging de hei op, liep langs beekjes én zocht*

*de zee op. Zittend op het strand observeerde ik die universele speelplek.*

*Genietend van kleuren, contouren, vormen, details, kon ik te kust en te keur spelen.*

*Thuisgekomen vangt een rijkdom, op één vierkante meter, mijn blik. Vanuit het niets, ontstaat het.*



## SPELENDER WIJS

Met aandacht in stilte  
observeer ik de tuin

Zinnenprikkelend

trekt zij mij

naar zich toe

Ontluikende pracht

in vele facetten

kleur, vorm, structuur

Met aandacht in stilte

observeer ik haar

zichtbare groei

Fiere verschijning

ontvouwt zich

een uitnodigend geheel

Met verstilde aandacht

belicht ik haar

en zie mij

spelender

wijs worden

JOLANDA  
BOOMSMA

# Beste Onkruid...

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

Redactie Onkruid  
Postbus 270  
9670 AG Winschoten.

## The Dutch Monk

Het is en blijft een moeilijke naam, Swami Purnachaitanya. The Dutch Monk vind ik dan ook wel een heel toepasselijke en gangbare naam. Ik hoop dat het meer gebruikt gaat worden. Het artikel met Swami Purnachaitanya, was interessant en inspirerend. Het heeft mij ook gebracht naar de The Art Of Living. Daar heb ik al veel mooie workshops en cursussen gezien. Ook het boek Vind je innerlijke kracht heeft mij al veel gebracht. Een aanrader om te lezen.

*Dennis de Vries*

*Dennis, dank je wel voor je reactie. Dat is toch altijd mooi om te zien hoe het een je naar het andere brengt. Geniet ervan!*



## Heerlijk struinen

Traag leven vol verwondering (Onkruid 274, red.), was een heel inspirerend artikel. Al langer was ik op zoek naar een manier om rust in mijn leven in te bouwen. Het liefst op een creatieve manier. Maar dit lukte elke keer niet. Vaak had het ook te maken met het feit dat ik de lat veel te hoog leg voor mijzelf wat betreft het creatief productief zijn. Dat haalde meteen de rust ook uit het rustmoment. Zelf laat ik me dan al snel meeslepen in dat wat ik op social media en YouTube zie. De prachtigste creaties. Lisette heeft mij doen inzien dat alles oké is, en dat het ook puur voor jezelf is. Als ik rust vind in het zoeken van schelpjes en deze daarna oplak of in een potje neerzet dan is dat ook al prima. Het gaat om in het moment te zijn en daarvan te genieten. Perfectionisme helemaal loslaten en genieten van dat wat is. Daarnaast vond ik het ook wel lastig om een moment in de week, weekend of misschien zelf per dag te vinden om lekker te struinen. Ook hier weer legde ik de verwachtingen veel te hoog. Ik heb het losgelaten en nu gaat veel vanuit mijn gevoel, de natuur, het moment dat ik er dan ook op uitga om even te struinen en daar ook van te genieten. Het grappige is, hoe meer ik het loslaat hoe vaker zich een spontaan struinmoment aandient. Heerlijk!

*Marieke*

*Wat fijn dat het artikel jou zoveel heeft gebracht, Marieke. Dank je wel ook voor het delen van jouw verhaal, waarmee jij vast ook weer mensen inspireert.*

## Herkenning

Toen ik het artikel over trauma las, gingen er voor mij wel een aantal lichtjes branden. Zelf heb ik altijd, dat waar ik tegenaan blijf lopen, voor mij uitgeschoven en afgedaan als, het valt allemaal wel mee. Ik zou het niet meteen een trauma willen noemen. Maar na het lezen van het artikel ben ik daar anders tegenaan gaan kijken. Dit heeft mij ook doen besluiten om het boek *Trauma je bent gek als je het niet hebt*, te kopen om mij er nog meer in te gaan verdiepen. Met uiteindelijk doel om aan mijzelf te gaan werken om bepaalde stukken in mijzelf af te kunnen sluiten. Dank je wel, Robert en Christine.

*V.T.*

*Dat is een hele mooie bewustwording voor jou, V.T. Wat goed dat je er ook mee aan de slag gaat. Wij wensen jou veel kracht en wijsheid.*

## Shopping

Zelf kijk ik altijd uit naar jullie rubriek Shopping. Er staan altijd leuke producten in en voor elk wat wils. Ook mooi om te zien dat jullie startende en kleine ondernemers hun producten ook plaatsen.

*Anneke Mettinga*

*Dank je wel Anneke voor jouw compliment. We doen altijd ons best om leuke producten te vinden. Uiteraard zijn tips ook welkom.*

*Deze kun je sturen naar [redactie@onkruid.nl](mailto:redactie@onkruid.nl)*



## OPROEPJES

### Saphia de Vries – [saphia@home.nl](mailto:saphia@home.nl)

In ben op zoek naar iemand die af en toe met mij met de auto de natuur in wil. In verband met een chronische aandoening ben ik minder mobiel. Ben in bezit van een auto. Ben woonachtig in Den Bosch.

### Helene – [Postin410@gmail.com](mailto:Postin410@gmail.com)

Wie is bekend met, of nieuwsgierig naar “De kunst van Kaizen” en wil met behulp daarvan een stap zetten naar iets wat ie meer, of juist minder, wil? In mijn geval: het verlagen van mijn cholesterol en het doen van meer knieversterkende oefeningen. Wil jij ook iets veranderen en lijkt het je leuk om daar samen mee aan de slag te gaan stuur dan even een berichtje, kijken we vanaf daar hoe we dat gaan doen. Groetjes, Helene.

### Enlightenment – [deusexm3chin4@gmail.com](mailto:deusexm3chin4@gmail.com)

Spiritueel ontwaakte man 47 jaar, zoekt vrouw tussen de 37 en 47 jaar, die ook interesse heeft in het paranormale, reïncarnatie, soulmate, dieren, veganisme, vrij willen zijn van de maatschappij enz. Ik zou het fijn vinden als je in de buurt van Den Haag zou wonen. Bij kennismaking graag foto's mailen krijg je ook van mij. Ik hoop op een mooie vriendschap of liefde. Love is everything!

### Mick – [mick.monje@gmail.com](mailto:mick.monje@gmail.com)

Ik hou er van de wereld onbevungen en verwonderd in te stappen. Leuke spirituele man 50+, filosoof, zoekt een vrouwelijk soul-connection, romantic. Stuur een leuk mailtje evt foto, naar [mick.monje@gmail.com](mailto:mick.monje@gmail.com)

### Monique – [moniquemaissie@gmail.com](mailto:moniquemaissie@gmail.com)

Spontane, open minded, intuïtieve vrouw van 50 jaar die van wandelen aan de zee of in de bossen houdt. Creatief bezig is met bijenwas tekening maken. Aan het ontdekken is welk pad ze op mag in een wereld waar ik me niet altijd thuis voel. En met een open hart een mooie zielsverbinding wil aangaan met gelijkgestemde.

Ben ik op zoek naar een zorgzame, open minded en stoere man tussen de 47 en 52 jaar die wakker in deze wereld staat. Die open staat voor zielsverbinding, samengroeien en van elkaar leren, diepgaande gesprekken en humor, genieten van wat het leven bied en het nu, knuffelen, samen stil kunnen zijn, je hebt wat met spiritualiteit, elkaar verrassen en plagen en je houd van dieren. Ben je woonachtige ergens in het noorden/midden van het land.

En spreekt dit jou aan stuur me dan een berichtje en kijken we hoe de energie stroomt en of er een klik is. Mailadres is [moniquemaissie@gmail.com](mailto:moniquemaissie@gmail.com)

**Zelf een oproepje plaatsen?  
Ga naar [onkruid.nl/oproepjes](http://onkruid.nl/oproepjes)**

# WORKSHOP

## IK BEN VROUW

### VAN 17 T/M 19 NOVEMBER 2023

Tijdens het workshopweekend “Ik ben vrouw” komen we met een kleine groep van maximaal zeven vrouwen samen op de luxe vakantieboerderij Eind 6 in Swalmen, gemeente Roermond. We verdiepen ons in onze vrouwenlijn, voelen de verbondenheid met onze grootmoeders en moeders en versterken onze positie als vrouwen. We herstellen ons evenwicht en komen in onze kracht. Met een speciaal programma gericht op vrouwen en ruimte voor persoonlijke tijd, brengen we dit weekend samen door. We ervaren onze oorspronkelijke kracht door meditatie, uitwisseling en groepsdynamiek. De vakantieboerderij Eind 6 ligt in het mooie Swalmen, omgeven door de natuur en met uitzicht op de prachtige Maasplassen. Je verblijft in een hoogwaardige eenpersoonskamer en alle maaltijden zijn vegetarisch en drankjes zijn alcoholvrij. Het is niet toegestaan om alcoholische dranken mee te nemen. Bij deelname ontvang je een map met meditaties en informatie, inclusief je geboortehoroscoop.



**Plaats:** Eind 6, Swalmen  
**Prijs:** € 675,- (incl. 2 overnachting en maaltijden)  
**Aantal deelnemers:** Max. 7 vrouwen  
**Aanmelding:** via 0049 151 6443 4949 of [info@heidrunastrologie.com](mailto:info@heidrunastrologie.com)

Voor meer informatie ga naar: [heidrunastrologie.com/cursus-workshops/workshop-ik-ben-vrouw/](https://heidrunastrologie.com/cursus-workshops/workshop-ik-ben-vrouw/)

## GEZOND ETEN IS NIET MOEILIK

### MET DE GRATIS 5-STEPS ONLINE KOOKCURSUS

Wat eten we vanavond? Iets gezonds en snel klaar, want we hebben weinig tijd om te koken. Gezond eten is eigenlijk niet moeilijk, maar soms vergeten we de basis door alle beschikbare informatie. De basis is het kunnen bereiden van een maaltijd die energie geeft en ons goed doet. Voeding is immers onze brandstof voor energie en heeft invloed op hoe we ons voelen.

Uit een passie voor gezondheid en het zien worstelen van zoveel mensen met koken is 5-Steps ontstaan. Een online kookcursus waarin je die benodigde basis gaat leren ontwikkelen. Zodat je de ultieme vraag, wat gaan we eten, altijd en overal kunt beantwoorden.

5-Steps is voor iedereen die graag gezonder wil leven en zich fit en kiplekker wil voelen, zonder hiervoor de salsa te moeten leren. De cursus bestaat uit vijf modules waarin je verschillende recepten gaat leren koken. Deze cursus is gratis tot eind 2023, omdat voedingsplannen vaak duur zijn en daardoor niet voor iedereen toegankelijk. **Je kunt gratis deelnemen met de code lachenkoken.**

Veel kookplezier!  
Lucas Labots, initiatiefnemer van de 5-Steps online kookcursus.

Foto's: Charlotte Anne - [charlotteanne.nl](https://charlotteanne.nl)



## WINTERSTERFTE HONINGBIJEN

### HOOGST SINDS JAREN

Uit recente resultaten van Wageningen University & Research (WUR) blijkt dat 25,6 procent van de Nederlandse bijenvolken de winter van 2022/2023 niet heeft overleefd. Dit percentage varieert sterk, met gemelde sterftcijfers variërend van 0 procent tot 100 procent. De sterfte verschilt ook per regio. Belangrijke oorzaken die worden genoemd zijn de parasiet ‘Varroamijt’ en het gebrek aan voedsel (nectar en stuifmeel) voor de bijenvolken.

#### Verder onderzoek

Op dit moment is WUR bezig met het verder analyseren van de enquêtegegevens. De data uit deze analyse kunnen antwoorden bieden op de vraag hoe bijensterfte kan worden tegengegaan. De resultaten worden later dit jaar verwacht.

#### Kennis over bijhouden

Ondanks dat er vele factoren van invloed zijn op de gezondheid van een bijenvolk, is het in enkele gevallen onvermijdelijk dat een bijenvolk ten onder gaat. Belangrijk hierbij is wel dat de bijenhouder voldoende kennis moet hebben van de gezondheid van zijn of haar bijen en het drachtgebied rondom de bijenstal om de situatie nu en in de toekomst te verbeteren. Daarom roept de Nederlandse Bijenhoudersvereniging (NBV) imkers op om cursussen en nascholingsdagen te volgen en zich te blijven verdiepen in de actuele ontwikkelingen.

#### Drachtverbetering

Voedseltekort is een belangrijke oorzaak van sterfte bij honingbijen en bijen in het algemeen. In de winter leidt onvoldoende voedsel tot problemen zoals slechte kwaliteit van larven en jonge bijen, en een gebrek aan energie in het bijenvolk, wat kan leiden tot verhongering of kou. Bijenhouders moeten de kracht en gezondheid van de volken aan het einde van het seizoen kunnen beoordelen en de bijen uiterlijk voor half september voldoende voedsel geven, bijvoorbeeld door suikeroplossing bij te voeren. Een voldoende en gevarieerd aanbod van stuifmeel in de zomer en het vroege najaar is ook essentieel voor de gezondheid van winterbijen. Het voedselaanbod voor bijen neemt sterk af door factoren zoals habitatverlies, vergrassing, stikstofdepositie en klimaatverandering. Samenwerking met natuurbestuurders en overheden is nodig om hier verandering in te brengen. Je kunt zelf ook bijdragen door je tuin of balkon groener te maken en bijvriendelijke planten te laten groeien.

#### Plagen en ziekten

Andere oorzaken zijn plagen en ziekten. Honingbijen worden geteisterd door parasieten zoals bijvoorbeeld de varroamijt. Het is aan de bijenhouder om hier actief naar te handelen. Dit kan door het toedienen van natuurlijke beschermingsmiddelen als door selectie op basis van gewenste eigenschappen. Onbehandelde volken starten doorgaans met zwakkere bijen aan de winterperiode en daarmee is de kans op uitval tijdens de winter groter. De NBV adviseert imkers dan ook om in principe het door WUR opgestelde 3-gangenmenu te volgen dat concrete stappen van behandeling gedurende het seizoen voorschrijft. Het niet-behandelen van bijenvolken tegen de varroamijt is mogelijk, maar daar dient voldoende kennis en monitoring van de gezondheid van het volk aan ten grondslag te liggen. De NBV biedt haar leden kennis en ondersteuning om de bijengezondheid te optimaliseren en om afgewogen keuzes op dit gebied te kunnen maken.



#### Andere mogelijke factoren

WUR analyseert momenteel de onderzoeksresultaten, dus het is nog niet definitief welke andere factoren een belangrijke rol spelen bij wintersterfte. Mogelijke factoren zijn bijvoorbeeld de variabele temperaturen, waarbij sommige plaatsen in het land temperaturen boven de 16°C hadden rond de jaarwisseling. Deze weersomstandigheden hebben direct invloed op de aanwezigheid van broed in het bijenvolk en de groei van de varroamijt. De NBV adviseert bijenhouders om gedurende het jaar actief hun volken te monitoren en indien nodig actie te ondernemen.

#### Gecertificeerd bijenhouder

De NBV biedt hoogwaardige cursussen aan voor zowel beginnende als ervaren imkers, omdat het houden van honingbijen een grote verantwoordelijkheid met zich meebrengt. Door het behalen van een NBV-diploma kunnen imkers hun kennis over bijen vergroten en de kans op wintersterfte verminderen. Voor het actuele aanbod van cursussen kun je terecht op de website van de NBV: [bijenhouders.nl/cursussen/cursusaanbod/](https://bijenhouders.nl/cursussen/cursusaanbod/)

# ALLES WAT GOEDE ENERGIE HEEFT KAN UITBUNDIG BLOEIEN

In maart is Onkruid in een bijzonder project gestapt, het balanceren van Onkruid magazine en de organisatie. Het is een project dat vanuit Center for ECOintention wordt begeleid. Het doel is de positieve energie van Onkruid te optimaliseren, de flow te verbeteren en alles in balans te brengen. Het optimaliseren van de levensenergie met ECOintention kun je op heel veel vlakken inzetten, zo ook voor een magazine als Onkruid. Daar waar voldoende levensenergie is, ontstaat nog meer energie, creativiteit en inspiratie en worden de gestelde doelen daadwerkelijk gerealiseerd. De kans om in dit project te stappen werd ons geboden door twee ECOintention-studenten. Deze hebben we met beide handen aangepakt.

## Over Center for ECOintention

Alles wat goede energie heeft, kan uitbundig bloeien. Positieve energie brengt de juiste flow. ECOintention creëert die flow. Al meer dan 25 jaar is Center for ECOintention een deskundig en praktisch expertisecentrum. Gericht op vitaliteit en gezondheid. Kennis wordt gedeeld zodat het in de praktijk kan worden toegepast. In opdracht worden wereldwijd balanceringsprogramma's in natuurgebieden en organisaties uitgevoerd. Daarnaast is het een opleidingsinstituut waar mensen leren om zelfstandig met levensenergie te werken. Na de opleiding ben je ECOintention Practitioner. Daarna kun je de academische titel Master of Science in ECOintention behalen.

## Unieke ECOintention-methode

De methode waarmee gewerkt wordt om Onkruid een extra energieboost te geven, is een bijzondere methode. Deze werkt op afstand in kleine, maar ook in hele grote ecosystemen en bedrijven, dichtbij en ver weg. Met deze methode wordt al tientallen jaren met succes gewerkt. Hij wordt ingezet voor het optimaliseren van huizen, gezinnen, bedrijven, organisaties, evenementen, landbouw en natuurgebieden. Het vergroten van de flow, de goede energie, is belangrijk. De uitdagingen die je vandaag de dag tegenkomt worden daar ook in meegenomen.

Alles bestaat uit energie, dat is wetenschappelijk bewezen. Omdat alles energie is, straalt alles energie uit en is alles met elkaar verbonden. Energie trilt. Elk levend wezen en elk voorwerp op onze planeet heeft een

unieke eigen trilling. Gelijke trillingen versterken elkaar, dat noemen we resonantie. Resonantie is heel krachtig. Het is een natuurkundig verschijnsel, waar ECOintention gebruik van maakt. Een trillend voorwerp kan een ander voorwerp in trilling brengen. Zo zit Onkruid vol energie, niet alleen van alle mensen die zich inzetten om iedere keer een mooie uitgave te maken, maar ook als het gedrukt is, en je het vasthoudt, heb je pagina's vol energie in handen.

Samen met de twee ECOintention Practitioners in opleiding – zij zitten in het laatste jaar van de opleiding – wordt dit jaar gewerkt aan het optimaliseren van de levensenergie van Onkruid. De bestaande energie wordt geharmoniseerd en in balans gebracht zodat de natuurlijke energiestroom haar weg vindt. Het is een mooie, leerzame en avontuurlijke reis. Door vanuit onze kern te werken, intenties te zetten en affirmaties te gebruiken en alles vanuit een open hart aandacht te geven, komt er een krachtige en energievolle vibratie vrij, die hopelijk voor iedereen voelbaar en zichtbaar is. Voor meer informatie over ECOintention ga naar [ecointention.com](http://ecointention.com).

## Is jou iets opgevallen?

Misschien heb jij de laatste tijd iets gemerkt of opgepikt toen je Onkruid zat te lezen of zag liggen in de boekhandel? Misschien voel je een andere energie? Laat het ons weten, we zijn benieuwd naar je bevindingen. Dat geldt ook voor de aankomende nummers. Jouw ervaringen kun je delen door een e-mail te sturen naar [info@onkruid.nl](mailto:info@onkruid.nl).



# HELP2HEAL EUROPE!

Wist je dat Europa een organisme is? Het strekt zich uit van de Azoren tot het Oeralgebergte, van de Noordkaap tot de Middellandse Zee. Het is een levend geheel dat bestaat uit 33 delen, zogenaamde holonen. De vorm en grootte van een holon worden bepaald door de geologische structuren in de aardkorst. Een holon heeft een specifieke functie, net als een orgaan. De vitaliteit en samenwerking van alle holonen is essentieel voor de gezondheid van Europa. Alles is met elkaar verbonden in een levend geheel. Wat in het ene deel van Europa gebeurt, heeft gevolgen voor de rest.



Het organisme Europa werd aan het begin van de jaren negentig ontdekt door Hans Andeweg en Rijk Bols, de oprichters van Center for ECOintention. Kort na hun ontdekking ontvingen zij een oude kaart uit 1570 waarop koningin Europa te zien is. Deze kaart had een vergelijkbare vorm en bevestigde hun vondst.

## De energie van Europa

Uit een energiescan door Center for ECOintention bleek dat de meeste van de 33 holonen in Europa een lage tot zeer lage levensenergie hebben. Alleen de holonen met de Azoren en Scandinavië zijn gezond. Wanneer de energie van een systeem laag is, kunnen desintegrerende krachten hun gang gaan. Delen beginnen individueel en egoïstisch te handelen en proberen zichzelf te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Dit heeft negatieve gevolgen voor ecologische, sociale en economische processen over het hele continent.

De resultaten van de scan waren de reden om in 2017 de Stichting Help2Heal Europe op te richten, met als doel de positieve energie en flow in de Europese ecosystemen te verbeteren. Dat doet de stichting met ECOintention en andere energetische methoden in samenwerking met lokale mensen. Ze verwelkomen

iedereen om mee te doen met deze healingprojecten. Help2Heal Europe respecteert alle levende wezens en zet zich in voor vitaliteit en positieve verandering. Er wordt gewerkt vanuit het hart en met 'mind over matter'.



## Help2Heal Europe brengt goede energie

Help2Heal Europe werkt in drie grote natuurgebieden per holon. Deze liggen meestal in belangrijke acupunctuurgebieden. Als de energie van deze projecten volledig in balans is, wordt een overkoepelend 'Healing System' geïnstalleerd. Hierdoor bundelen en versterken de drie projecten hun energetische kracht om bij te dragen aan de healing van het hele holon. Er zijn projecten in Nederland, Duitsland, Denemarken, Polen, Hongarije, Slowakije, Rusland en Oekraïne. In 2022 is de stichting op uitnodiging gestart in de Balkan om te helpen bij het vitaliseren van de natuur, maar ook bij de traumaverwerking in deze regio.

## Help jij mee?

Er is een belangrijke rol weggelegd voor omwonenden van de projecten van Help2Heal Europe. Terwijl een team van ECOintention practitioners de energie op afstand verbetert en onderhoudt, stuurt een lokale groep, de guardians, de energie naar hun gebied en holon. De guardians richten één keer per week hun aandacht en intentie op specifieke doelen die zijzelf bepalen. Iedereen met een open hart kan dit. Het vereist geen specifieke kennis of vaardigheden. Alles bestaat voor 99,999999999 procent uit levensenergie, zoals de kwantumfysica stelt. Levensenergie wordt gevoed door aandacht en gestuurd door intentie. Een guardian groep wordt getraind en gecoacht door het team van Help2Heal Europe. Je kunt ook leren je te verbinden met de energie van het 'Healing System' waarmee je zelf healings kunt geven aan natuur in jouw holon.

## Wil je meer weten over Help2Heal Europe?

Leren healen, guardian of sponsor worden? Ga naar [www.help2healeurope.org](http://www.help2healeurope.org) voor meer informatie.

# PRIJSWINNEND BOEK

## HET LIED VAN OOIEVAAR EN DROMEDARIS

Een mooie extra leestip voor de zomer, *Het lied van ooievaar en dromedaris* van Anjet Daanje. Het boek verscheen in mei 2022. De auteur heeft voor het schrijven van dit boek een projectsubsidie van het Nederlands Letterenfonds ontvangen.

In april dit jaar kwam er een negende druk van het boek uit en inmiddels heeft het meerdere prijzen gewonnen, de Boekenbon Literatuurprijs 2022, Beste Groninger Boek (fictie) 2023, de Libris Literatuurprijs 2023 en de Constantijn Huygens-prijs 2023.

### Over het boek

Eliza May Drayden, het hoofdpersonage van *Het lied van ooievaar en dromedaris*, is al dood als de roman in het jaar 1847 in het Yorkshire dorpje Bridge Fowling begint. Ieder volgend hoofdstuk schuift ten opzichte van het voorgaande een stukje op in de tijd, totdat het verhaal in het elfde hoofdstuk in onze huidige tijd is aangeland. De roman vertelt dan ook niet over Eliza May Draydens leven, maar over haar roerige leven na de dood. De lezer leert Eliza May kennen via de levens van anderen, en via biografieën en verhandelingen over haar, want zij was de schrijfster van een uitzonderlijke roman, die tijdens haar leven werd verguisd, maar die in de loop van 170 jaar door steeds meer lezers als een meesterwerk wordt gezien. Over haar leven is bitter weinig bekend, de omstandigheden waaronder ze stierf zijn een mysterie, en naast haar roman is de enige tekst die ze heeft nagelaten een aantekenboekje met daarin geheimzinnige tekeningen, gedichten en tabellen.

Anjet Daanje liet zich voor haar roman inspireren door het leven en werk van de negentiende-eeuwse schrijfster Emily Brontë. *Het lied van ooievaar en dromedaris* borduurt voort op de ingenieuze verhaalstructuur van de roman *Wuthering Heights*. Waar *Wuthering Heights* twee vertellers heeft en het verhaal twee generaties en twee keer achttien jaar omspant. Elf vertellers nemen de lezer mee in een verhaal dat zich over drie eeuwen uitstrekt. Gelijktijdig met het verschijnen van *Het lied van ooievaar en*



Foto: Henk Veenstra

Anjet schrijft romans, verhalen en scenario's. De films waarvoor zij het scenario schreef, werden in totaal bekroond met 17 internationale filmprijzen.

Bezoek [anjetdaanje.nl](http://anjetdaanje.nl) voor meer informatie.

*dromedaris*, verscheen ook een dichtbundel: *Dijende gronden*, met daarin gedichten van Anjet Daanje, geïnspireerd op de gedichten van Emily Brontë.

### Boekenbon Literatuurprijs 2022

“De jury koos voor een boek dat leest als een trein, maar tegelijkertijd wel het nodige van de lezer vraagt. Het zit barstensvol doorwrochte intertekstualiteit, stroomt over van de bewonderenswaardig ambitieuze stijlwisselingen en bevat buitengewone reflecties op het schrijverschap. Ieder afzonderlijk hoofdstuk is als een goudklompje en gezamenlijk vormen ze een literaire tour de force,” aldus Juryvoorzitter Guy Verhofstadt.

### Beste Groninger Boek (fictie) 2023

‘Groots en meeslepend, een tour de force van elf romans in een. De jury van het Beste Groninger Boek maakt een diepe buiging voor het literaire meesterschap en de verbeeldingskracht van Anjet Daanje.’ – Juryrapport Beste Groninger Boek

### Libris Literatuur Prijs 2023

‘Slechts één keer in de zoveel tijd komt er een Nederlandstalige roman voorbij die alle kwalificaties in zich heeft om uitzonderlijk te zijn. Unaniem koos de jury daarom voor een roman van internationale allure die grens- én genreoverschrijdend is. Een boek dat, zoals Kafka ooit zei: “als een bijl het bewustzijn splijt. Dat ernstig en speels is, analytisch en toch romantisch, dat antwoorden zoekt op levensvragen én een ode aan de verbeelding is.”

### Laat je meenemen

Na het lezen van talloze berichten over Anjet Daanjes boek *Het lied van ooievaar en dromedaris*, voelde ik me echt geprikkeld om het zelf te lezen. Het is een behoorlijk fors boek met 656 pagina's. Als je de voorkeur geeft aan een handzamere versie, is er ook een e-book beschikbaar. De schrijfstijl is buitengewoon aangenaam. Je wordt als lezer meegenomen in de verhalen en beleeft alles samen met elk personage. Dit maakt het boek een waar genot om te lezen en je wilt gewoon blijven doorlezen. Het verhaal gaat verder na het overlijden van schrijfster Eliza May Drayden. We leren de schrijfster kennen door middel van elf verschillende personages. Er worden allerlei puzzelstukjes over haar leven aan de lezer gegeven. Een roerig leven. Soms lijken de verhalen misschien op elkaar, maar die gedachte verdwijnt al snel omdat je volledig wordt meegesleept. Dit zijn juist de verbindende elementen tussen alle elf verhalen. Ondanks dat het boek fictie is, voelt alles heel echt aan. De dood is een belangrijk thema in het boek, waarbij soms ook gedetailleerde beschrijvingen voorkomen.



Onderwerpen als wat er met het lichaam gebeurt na de dood en de zin van het leven worden aangesneden. Ook rouw en de cyclus van het leven zelf komen aan bod. Je krijgt een inkijkje in de gevoelens en gedachten van de personages, wat ervoor zorgt dat je je als lezer kunt identificeren met de verhalen. Als je op zoek bent naar een heerlijk dik boek om deze zomer volledig in op te gaan, dan is dit boek absoluut een aanrader.

[Het lied van ooievaar en dromedaris / Anjet Daanje / Uitgeverij Passage / ISBN: 9789054524106 / € 37,00](#)



Eeuwenlang zijn er tienduizenden mensen, voornamelijk vrouwen, veroordeeld, gemarteld en geëxecuteerd als gevolg van de heksenvervolgingen. Ook in Nederland vonden die plaats. Dit heeft zijn sporen nagelaten in vrouwen van nu: hoe zij worden gezien en hoe zij zichzelf zien. De heksenjachten zijn de enige grootschalige historische moordpartijen waar we nog lollig over doen. Daarmee laten we een kans liggen: een historisch drama kan alleen helen als je het recht in de ogen kijkt. Daarom pleit Stichting Nationaal Heksenmonument voor een Nationaal Heksenmonument.

## Over de Stichting Nationaal Heksenmonument

De Stichting Nationaal Heksenmonument heeft als doel het realiseren van eerherstel voor onschuldige slachtoffers van heksenvervolgingen, niet alleen zij die veroordeeld en geëxecuteerd of verbannen werden, maar ook zij die door marteling, heksenproeven of uitputting tijdens het proces bezweken. De stichting ondersteunt en financiert projecten die daaraan bijdragen, zoals het oprichten van een nationaal monument ter herdenking van de slachtoffers en ter bewustwording van deze pijnlijke periode in onze vaderlandse geschiedenis.

Het bestuur van de stichting bestaat uit Susan Smit (voorzitter), Bregje Hofstede (secretaris) en Manja Bedner (penningmeester). De stichting verkrijgt haar inkomsten door werkzaamheden vanuit de stichting en donaties en schenkingen en heeft geen winstoogmerk. Achter deze bestuursleden gaat een groep schuil van mensen uit de feministische hoek, activistische hoek, mensenrechtenorganisaties, natuurbescherming, de politiek, literatuur, kunsten en wetenschap, de spirituele gemeenschap en de moderne heksengemeenschap.

## Pamflet uitgebracht

*Heksenmonument* is een geëngageerd pamflet dat aandacht vraagt voor de heksenvervolging en hun culturele erfenis. De bijdragen raken thema's aan als hedendaagse heksenvervolgingen wereldwijd, de behandeling van buitenbeentjes, de angst voor de oudere vrouw, de heks als feministisch boegbeeld, intergenerationeel trauma (trauma dat van generatie op generatie doorgegeven wordt), vroedvrouwen (die niet zelden slachtoffer werden), en een aantal bijzondere 'heksen' uit de geschiedenis. Verder schreef Ellen Deckwitz speciaal voor dit pamflet een gedicht en Alma Mathijssen een kort verhaal.



Foto: On A Hazy Morning

Het resultaat is een hoopvolle richtingaanwijzer naar een wereldbeeld waarbij we als mens weer leren als soort tussen de soorten te bestaan, met eerbied voor en kennis van de natuur en voor waarden die vaak worden gezien als vrouwelijk, maar in feite universeel menselijk zijn het zoekende, intuïtieve, kwetsbare element in elke mens.

De opbrengst komt niet ten goede aan de schrijvers, maar gaat naar de Stichting Nationaal Heksenmonument, met als doel het realiseren van een fysiek monument in de openbare ruimte.

Met bijdragen van Susan Smit, Bregje Hofstede, Manja Bedner, Manon Uphoff, Alma Mathijssen, Ellen Deckwitz, Lisette Kreischer, Anine van der Meer, Nienke Thurlings, Leo Igwe, Lunadea, Joke J. Hermsen, Arthur Japin, Beatrijs Smulders, Heleen Verburg, Isa van der Wee en Niña Weijers.

Ga naar je lokale boekhandel of bestel het online.

[Heksenmonument / diverse auteurs waaronder Susan Smit / Uitgeverij Lebowski / ISBN: 9789048869244 / € 12,50](#)

## Doneren

Wil je doneren, en zo bijdragen aan het realiseren van een nationaal heksenmonument, dan kan dat op bankrekening NL 92 TRIO 0320 6099 60. Bezoek [nationaalheksenmonument.nl](http://nationaalheksenmonument.nl) voor meer informatie.



## DE STEM VAN JE INNERLIJKE MYSTICUS WORDT KRACHTIGER MET DE KRACHT VAN DE ELEMENTEN-KAARTENSET

Leer te vertrouwen op je intuïtie met de kaartenset 'De kracht van de elementen' van Tasya van Ree. Deze prachtige kaartenset met 52 kaarten bevat kleurrijke en artistieke geometrische vormen die gebaseerd zijn op de vijf elementen: aarde, water, lucht, vuur en ether, zoals die worden toegepast in de ayurveda.

De vijf elementen vertegenwoordigen allemaal specifieke kenmerken die ons verder kunnen helpen om inzicht te verkrijgen en intuïtie te vergroten. In het bijbehorende boekje vind je van elke kaart een duidelijke toelichting. Hoewel de kaarten niet tot deze oude wijsheidsleer behoren, zorgt het gebruik van de elementen voor een nuttig referentiepunt om een holistische verbinding te maken met onze planeet en ons lichaam. Deze structuur kan je helpen thema's en patronen te herkennen in je eigen kaartleggingen, gebaseerd op de energetische principes van de natuur. Ze biedt ook een leidraad om balans en disbalans in je omstandigheden te begrijpen. Zo kunnen getrokken kaarten die voornamelijk tot één element behoren je belangrijke informatie verschaffen over wat je nodig hebt om je situatie te harmoniseren.

## Gebruik van het kaartendeck

Bij het kaartendeck zit een boekje met daarin een korte introductie over de kaarten zelf en er worden suggesties gegeven hoe je de kaarten kunt gebruiken. De kaartleggingen worden meditatieleggingen genoemd. Je krijgt uitleg over de dagelijkse kaartmeditatie, verleden-heden-toekomstkaartmeditatie, Merkaba-slaapmeditatie, vijfkaartenmeditatie en de versterkende meditatie. Verder krijg je informatie over de vijf elementen waarop het kaartendeck is gebaseerd. De kaarten zijn van stevig wat dunner karton/papier. Het schudden van de kaarten gaat goed. De kaarten zijn wel hoog in de lengte, als je de lengtekant in je handen wilt houden om te schudden kan dat krap worden. Maar dit los je eenvoudig op door de kaarten met de smalle onder- of bovenkant tussen vingers en duim te houden en te schudden. De kaarten zelf zijn mooi en kleurrijk aan de voorzijde en de achterkant heeft een mooie afbeelding met als centraal punt een oog. De meditatielegging verleden-heden-toekomst die wij hebben gedaan was accuraat, althans voor het verleden en de huidige situatie, we zijn benieuwd of de toekomstkaart gaat uitkomen. Die overigens een hele mooie, positieve boodschap had. Het is even zoeken om de betekenis van de kaart te vinden. Maar elke kaart heeft een gekleurde rand, deze kleur komt terug in het boekje. Via de kleuren weet je al snel waar je moet zoeken voor de betekenis van de kaart. De betekenis van de kaarten begint met een uitgebreide beschrijving. Met eerst een betekenis van de naam en daarna volgt de boodschap. Het wordt afgesloten met kleine samenvatting van de betekenis in drie onderwerpen, wat is er in balans en wat niet en hoe kun je de balans herstellen. Dit kaartendeck spreekt aan omdat het er wat vormgeving betreft uitspringt en ook het werken met de elementen is net een andere twist.

[De kracht van de elementen / Tasya van Ree – Vertaler: Linda Beukers / Uitgeverij Altamira / ISBN: 9789401305648 / € 18,99](#)





## IN TUINEN VAN VREDE

In tuinen van vrede, bloeit een fragiele pracht,  
De bloem opent zich met gratie en zacht  
De bij, een dienaar van een natuurlijke wet,  
Verzamelt nectar, met respect en oprecht.

Ze dansen samen, een dans van symbiose,  
Wederzijdse liefde, zonder enige pose,  
De bloem schenkt leven, met haar zoete geur,  
De bij verspreidt vruchtbaarheid, met haar vleugels vol kleur.

In dit samenspel, onthult zich de waarheid,  
De een kan niet bestaan zonder de ander zijn schoonheid.

*Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf  
René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse  
foto's kun je vinden op [renevaillantvormgeving.nl](http://renevaillantvormgeving.nl)*



Agnes Heethaar is mijn naam, ik woon in Raalte (Overijssel) samen met Harrie Kiekebosch. We hebben twee dochters die in Zwolle en Utrecht wonen. Vanaf 2009 hebben wij 't Natuurlijk Huus in Raalte ontwikkeld, dat inmiddels uitgegroeid is tot een mooie inspiratieplek voor natuurlijk en duurzaam leven. Meer weten over 't Natuurlijk Huus in Raalte? Kijk op [hetnatuurlijkhuus.nl](http://hetnatuurlijkhuus.nl).

# Fête de la *Nature*

## Het zomerse gevoel van mij als kind

Lopend door de velden vol bloemen. Onder een stralende, zonnige hemel met witte wolken. Het gezoem van bijen en het gefladder van vlinders. Zittend aan de slootkant, de libellen dansen over het water en de kikkers springen vanaf de slootkant, waar ze heerlijk lagen te zonnebaden, het frisse, bruisende water weer in. Kauwend op een strohalmpje, de warmte van de zon op mijn huid voelen en lekker dagdromen aan de waterkant. Een vogel horen roepen in de verte. De lucht van vers gemaaid gras in mijn neus. Wat is het toch heerlijk! Het leven bruist aan alle kanten en tegelijkertijd voel ik me loom. Loom van al het heerlijks waar ik in wegzak, genietend met al mijn zintuigen. Niks hoeft.



## Struinend door het weiland bij 't Natuurlijk Huus

Dat gevoel, struinend door het weiland, kwam weer bij mij terug toen wij net 't Natuurlijk Huus hadden gekocht. En ik voelde me totaal gelukkig en zo blij als een kind. Spelend met niks en tegelijkertijd met alles wat het leven zo intens doet beleven. De geuren van gras, de kleuren van bloemen en de geborgenheid van een overhangende vlier. De zoete bramen van augustus waar mijn moeder dan weer jam van maakte nadat ik op pluktocht was geweest. De natuur nog in zijn volle omvang kunnen beleven, zonder al het gedoe van de grote 'boze' wereld.

## Het simpele genot

Dat vreugdevolle, kinderlijke gevoel wilde ik niet meer kwijtraken. Ik wilde er dagelijks mee in contact zijn en mijn leven vandaaruit beleven. Want waarom zullen we ons alle ellende van de wereld op onze hals halen, als we daarbij vergeten te genieten van al het moois

en fijns dat de natuur ons dagelijks geeft. Genieten en blijven spelen ook al ben je inmiddels volwassen, is wat het leven bouquet geeft. Het simpele genot dat zo groots is. We gaan er zo gemakkelijk aan voorbij. We genieten van kinderen omdat ze nog zo puur zijn. Die puurheid kunnen wij behouden als we er aandacht aan blijven geven en ons niet laten opslokken door de waan van de dag.

## Eigen-Wijze

In mijn Eigen-Wijze coaching probeer ik daar ook weer aan te appelleren. Jouw unieke eigenheid vormgeven in de wereld, helemaal op jouw eigen manier, is waar ik mensen heel graag bij ondersteun. We vinden het heel gewoon dat een boterbloem een boterbloem is en niet probeert een klapproos te worden. Toch kijken we als mensen vaak naar anderen en willen we zelf ook heel bijzonder zijn. We vergeten tegelijkertijd dat iedereen bijzonder is op zijn eigen manier. En dat juist daarnaar leven jou zoveel kleur, schoonheid en kracht geeft. Je



hoeft het niet buiten jezelf te zoeken. Of anders gezegd het zit allemaal al in je. Het is alleen een kwestie van je bloemblaadjes te openen naar de wereld.

## Genieten van de oogst

Zoals een bloem die zich helemaal openstelt om zijn kleuren en geuren aan de wereld te geven en open te staan voor alle bezoekers die haar bevruchten voor een overvloedig nageslacht. Een zongerijpte appel, pruim of kers smaakt overheerlijk. En heb je al wel eens naar de mooie symmetrie in vruchten gekeken? Hoe bijvoorbeeld bij een tomaat de zaadjes mooi zijn gerangschikt en bij elke vrucht dit weer op een andere manier gebeurt? In augustus en september mogen we weer volop genieten van de oogst die de zomer heeft voortgebracht. Mooie oranje pompoenen, dikke aardappels en grote kroppen andijvie. Een overdaad, allemaal door de natuur voor ons beschikbaar gesteld. Kijk je ook weleens zo naar jezelf?

## Het leven vieren

In het eerste weekend van september vieren we altijd Fête de la Nature. Een festival dat door de IVN landelijk wordt ingezet en waarbij zoveel mogelijk partijen worden gezocht om dit te vieren. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Dit jaar zullen wij zondag 5 september twee wildplukwandelingen, een excursie en mogelijk een speelse clownact over de aarde op het programma hebben staan. Alles om het leven te vieren, de bewondering voor en de verbinding met de natuur te beleven en onszelf als mensen ook als natuur te ervaren. Je bent van harte welkom!



*Agnes*

MENTALE KRACHT IS EEN SUPERKRACHT DIE JE IN STAAT STELT BIJZONDERE DINGEN TE BEREIKEN



Foto's: Raúl Neijhorst

## HET LEVEN IS EEN EXPERIMENT VOL UITDAGINGEN

**Drs. Roy Martina viert 29 september zijn 70e verjaardag, daarnaast is hij al 45 jaar holistisch arts. Hij zit nog vol energie en enthousiasme en deelt zijn kennis door het geven van workshops, lezingen en online trainingsprogramma's. Als holistisch arts gelooft hij in het belang van het aanpakken van de gehele persoon, inclusief levensstijl, voeding, emotionele gezondheid en spirituele aspecten, om optimale gezondheid en welzijn te bereiken. Door het bevorderen van balans en harmonie op alle niveaus, streeft drs. Roy Martina ernaar om het zelfgenezend vermogen te stimuleren en de gezondheid te bevorderen.**



### Vind je het spannend dat je zeventig wordt?

In jonge jaren had ik allerlei ideeën en ik wilde echt ervaren of ze waar waren wanneer het moment daar was. Ik wilde kunnen terugkijken naar wat ik geloofde in mijn jeugd en ontdekken wat er nu werkelijk van waar is. Ik was altijd al gefascineerd door ouder worden en hoe we op een gezonde manier vitaal kunnen blijven naarmate we ouder worden. Ik heb er veel onderzoek naar gedaan. In theorie wist ik het wel, maar nu ik terugkijk, zie ik dat de meeste dingen ook kloppen. Het is geweldig om het bewijs te zien dat mijn inzet zijn vruchten heeft afgeworpen. Over het algemeen schatten mensen mijn leeftijd veel jonger in dan ik daadwerkelijk ben, dus dan denk ik weleens: er moet dan toch iets werken in wat ik doe. En nu... ik kan niet wachten om 90 te worden. Ik geniet van het ouder worden. Ik zie het ook niet als ouder worden, maar meer als een voortdurend experiment.

In dit experiment kun je vastlopen door onwetendheid en verkeerde keuzes. Het draait niet alleen om uiterlijke aspecten als gezond eten en bewegen, de basis is een goede mindset. Als je een gezond leven wilt leiden, is het essentieel om te genieten van het leven en positief naar het verleden, heden en de toekomst te kijken. Je mentale gezondheid speelt een cruciale rol. Mensen lijken niet zozeer te sterven aan ouderdom

of ziekte, maar eerder aan, wat ik noem, 'serieusitus'. Dit is het gevolg van te serieus zijn. Gezonde voeding, yoga en meditatie hebben weinig effect als je lijdt aan serieusitus. Het leven is eigenlijk een spel genaamd 'Mens Erger Je Niet'. Om een goede gezondheid te behouden, is het belangrijk om 'untriggerable' te worden. Dat niets je kan irriteren en je in liefde, vrede en harmonie blijft met jezelf en je omgeving. Dit geeft zoveel extra energie. Veel van onze energie gaat verloren aan ergernis, serieus zijn, negatief denken, zorgen maken en de lasten van het leven.

### Kan iedereen dat bereiken of is er levenservaring voor nodig?

Sommige mensen zijn van nature optimistisch, terwijl anderen het moeten leren. De vraag is wanneer je het leert. Is het iets dat je op latere leeftijd leert, als jongvolwassene of mogelijk zelfs eerder? Leeftijd speelt echter geen rol. Het draait erom of je het begrijpt. Dit noem ik het echte ontwaken. Ontwaken betekent dat je beseft dat het hele leven een illusie is, een spel voor onsterfelijke wezens die hier komen om zichzelf te leren kennen. Daarom kiezen we ervoor om in een andere dimensie te incarneren, waar we dingen ervaren die niet van nature bij ons horen.

We zijn 'spirits', eeuwige vonken, goddelijke wezens die willen ervaren hoe het is om in de derde dimensie

te leven, terwijl we weten dat het een illusie is. Als we het leven zien als een spel dat we, als onsterfelijken, spelen, raken we gehypnotiseerd door het spel en gaan we geloven dat het echt is. Voor velen lijkt er niets anders te zijn dan dat. Mensen die al jaren bezig zijn met spiritualiteit en diep zijn gegaan, die even vastlopen, die kan ik een andere kijk op het leven geven en zeggen: "Hoe zou het zijn als dit een cadeau is en niet een straf? Wat als dit iets is om van te leren? Dat een ziel even bij jou kwam om jou uit te dagen om in liefde te blijven en om te blijven geloven dat alles goedkomt? Hoe zou dat zijn?"

## ELKE UITDAGING IS EEN UITNODIGING TOT GROEI

Spiritualiteit is niet het overdekken van jouw uitdaging met een mantel van liefde en zeggen alles is goed, het is door je processen heengaan en die emoties transformeren, terug naar liefde en naar vrede. Elke uitdaging is een uitnodiging tot groei. Als dat je instelling is, kijk je anders naar een uitdaging. Als ik zelf uitgedaagd word dan denk ik, wauw, oké? Wat is er

nu weer bedacht waardoor ik mag groeien? En ik ben daar ook dankbaar voor. Die uitdaging kan best heel uitdagend zijn, maar ik weet dat er in die uitdaging zaad zit voor groei, zaad zit voor dankbaarheid en zaad zit van mijn potentieel nog meer te gaan ontwaken. Als ik erdoorheen ben, weet ik dat ik er altijd sterker uitkom. Ik weet nog niet hoe ik erdoorheen ga komen. Ik weet nog niet hoe ik dit ga oplossen. Ik weet ook nog niet wie ik moet aantrekken om mij hierin te ondersteunen, maar één ding weet ik zeker, dat ik groei en er sterker van word.

Het leven brengt soms zeer uitdagende situaties met zich mee, zoals het ontvangen van een ziektediagnose. Stel je bijvoorbeeld voor dat je de diagnose kanker krijgt, een zeer ingrijpende uitdaging. Als de artsen je dan ook nog vertellen dat je nog maar drie maanden te leven hebt en dat er geen genezing mogelijk is, dan sta je voor een enorme uitdaging. Afhankelijk van waar iemand zich bevindt in zijn spirituele reis, kan ik verschillende perspectieven bieden om met deze situatie om te gaan.

Ik heb een uitgebreide online training ontwikkeld, de *Cancer Warrior Mindset*, voor mensen die met kanker te maken hebben. Het draait allemaal om mindset en de uitdaging om werkelijk vertrouwen te hebben, de ervaring te omarmen en er sterker uit te komen. Het is

een strijd om te geloven dat het niet uitmaakt of je leeft of sterft, en dit is tevens de moeilijkste opgave. Onze spiritualiteit speelt een rol bij het vinden van vrede in het sterfproces. Door ons te richten op de boodschap van kanker, wat we ervan kunnen leren en welke conflicten we niet zien, kan kanker voor de grootste spirituele groei zorgen. Het is belangrijk om bewust te zijn en bereid te zijn om dit toe te passen. Dit kan moeilijk te begrijpen zijn voor iemand die nog niet zo ver is.

Onze mentale kracht is als een superkracht die ons in staat stelt bijzondere dingen te bereiken. Neem bijvoorbeeld het genezen van een gebroken been. Normaal gesproken duurt het weken voordat het bot volledig hersteld is, maar door gebruik te maken van onze geestkracht kunnen we het genezingsproces versnellen tot slechts vier of zes dagen. Deze kracht kunnen we nu ook toepassen bij de uitdaging van kanker. Met deze benadering worden we vredestrijders die handelen vanuit liefde, in plaats van louter te overleven en te strijden.

Het is mogelijk om voorzichtig, en stap voor stap, mensen te begeleiden die nog niet spiritueel zijn, en ze geleidelijk aan open te stellen. Dit proces kan niet van de ene op de andere dag plaatsvinden. Door zorgvuldig te verkennen kunnen we deze mensen langzaam laten evolueren van een niet-spirituele staat naar een proces van spiritualiteit. Het maakt een groot verschil waar je je bevindt in je persoonlijke ontwikkeling.

### Komen er veel mensen op jouw pad die te maken hadden met kanker? En hoe is het programma *Cancer Warrior Mindset* ontstaan?

Dat ook, maar ik werk al zo'n 18 tot 20 jaar met het programma de *Omega Healing Journey*. Ik heb dit programma speciaal ontwikkeld voor mijn eigen patiënten, zodat ze hun gedachten kunnen gebruiken om te genezen.

In het begin bestond het programma uit twaalf cd's van 45 minuten, die een helende reis vormden met stapsgewijze begeleiding. Je leert hoe je in contact kunt komen met je autonome zenuwstelsel, waardoor je het verschillende opdrachten kunt geven, zoals het harmoniseren van je energiebanen, het stabiliseren van je chakra's, je aura en je immuunsysteem versterken. Het programma heeft al duizenden mensen geholpen en ik ontvang nog steeds verhalen van genezing, zelfs van mensen met kanker.

Dit jaar heb ik besloten om de extra kennis die ik heb opgedaan na het ontwikkelen van het *Omega Healing Journey* toe te voegen. Daardoor is er een uitbreiding gekomen met video's waarin meditaties, ademhalingsoefeningen en *Karma Burning* worden behandeld. Met *Karma Burning* dat ik heb geleerd van een boeddhistische monnik, kun je karma 'verbranden'



en dit geldt voor alle tijden. Daarnaast hebben we *Quantum Timeline Jumpen* toegevoegd, waarbij je naar de beste tijdlijn of toekomst springt en de bijbehorende frequenties terugbrengt. Het tikken van punten is ook opgenomen, wat bekend staat als EFT, maar ik heb mijn eigen systeem, gebaseerd op de vijf elementen. We brengen ook de chakra's in balans, waardoor de ervaring veel intenser wordt. Het programma gaat niet alleen om luisteren, maar ook om actief deelnemen, zodat je emoties kunt verwerken. Kortom, het programma is volledig geüpdatet.

Gedurende al die jaren heeft hetzelfde programma ook mensen genezen van kanker. Ik herinner me een man die ongeveer 18 jaar geleden naar een van mijn workshops kwam. Hij werd door een student naar binnen gebracht en zag er erg verzwakt uit, mager, bleek en zonder haar. Hij had nog maar een paar weken te leven. Ik gaf hem destijds de cd's en adviseerde hem om veel groenten te eten en weinig eiwitten, om zijn lichaam uit een zure toestand te halen. Ongeveer anderhalf jaar later kwam hij terug naar mij voor een andere workshop. Hij vroeg: "Herken je me nog?" Ik antwoordde dat ik hem nog nooit eerder had gezien, waarop hij vertelde dat hij anderhalf jaar geleden bij mij was geweest. Hij deelde zijn verhaal en toen herinnerde ik me hem weer. Hij zei tegen me: "Ik heb alles gedaan wat je me hebt verteld en ik ken jouw stem beter dan die van mijn vrouw. Ik heb letterlijk acht uur per dag

geluisterd naar jouw meditaties. Het heeft me zoveel hoop gegeven om in zo'n positieve omgeving te zijn." Hij zei ook dat hij het 's nachts herhaalde tijdens zijn slaap.

Afgelopen januari was ik in India, waar ik af en toe een maand naartoe ga om te mediteren en ayurvedische behandelingen te ondergaan, om te ontgiften. Tijdens een meditatie kreeg ik een sterke ingeving, ik noem het mijn innerlijke stem, die zei dat ik hetzelfde moest doen wat ik met de *Omega Healing Journey* heb gedaan, maar specifiek voor mensen die kanker hebben.

Binnenkort komt het programma *Cancer Warrior Mindset* beschikbaar. Het behandelt verschillende aspecten van het omgaan met kanker, zoals chemotherapie en slecht nieuws van artsen en familieondersteuning. Het biedt een mindset om beter met kanker om te gaan.

Bezoek [www.roymartina.com](http://www.roymartina.com) voor meer informatie.

### Inmiddels is er ook een app, wat heeft deze app te bieden?

Tegenwoordig kan ik al mijn kennis digitaal opslaan en delen. Dat is geweldig in deze moderne tijd.

De *Quantum Life App* is een app waarmee jij jouw gewenste droom als een film met bewegende beelden en geluid kunt creëren. De film, activiteiten van Janosh speciale tonen, frequenties en affirmaties openen je onderbewustzijn volledig. Je onderbewustzijn bepaalt



voor 90 procent de creatie van jouw realiteit. Met binaurale tonen synchroniseren we de hersenhelften en activeren we de pijnappelklier. De pijnappelklier projecteert jouw wensen in het quantumveld en daardoor creëer je de frequenties voor het versneld manifesteren van jouw dromen.

De app biedt een gratis Quantum Growth-gedeelte met video's over de wet van aantrekkingskracht van verschillende experts. Verder zijn er online trainingen en regelmatig live-bijeenkomsten voor vragen. In de 'Quantum Growth'-sectie kunnen gebruikers leren over quantumjumps, sabotagemechanismen overwinnen, werken met innerlijke kinddelen en veel meer. Succes is gemakkelijk te bereiken, maar interne mechanismen beperken ons succesniveau. Ik heb gezocht naar tools om snel onze frequenties te kunnen veranderen en een positieve transformatie te ondergaan. Deze kun je ook terugvinden in de app. Hierdoor worden we liefdevoller, vriendelijker, authentiekter en handelen we vanuit kracht.

### Je maakt ook gebruik van quantum-hypnose, kun je daar meer over vertellen?

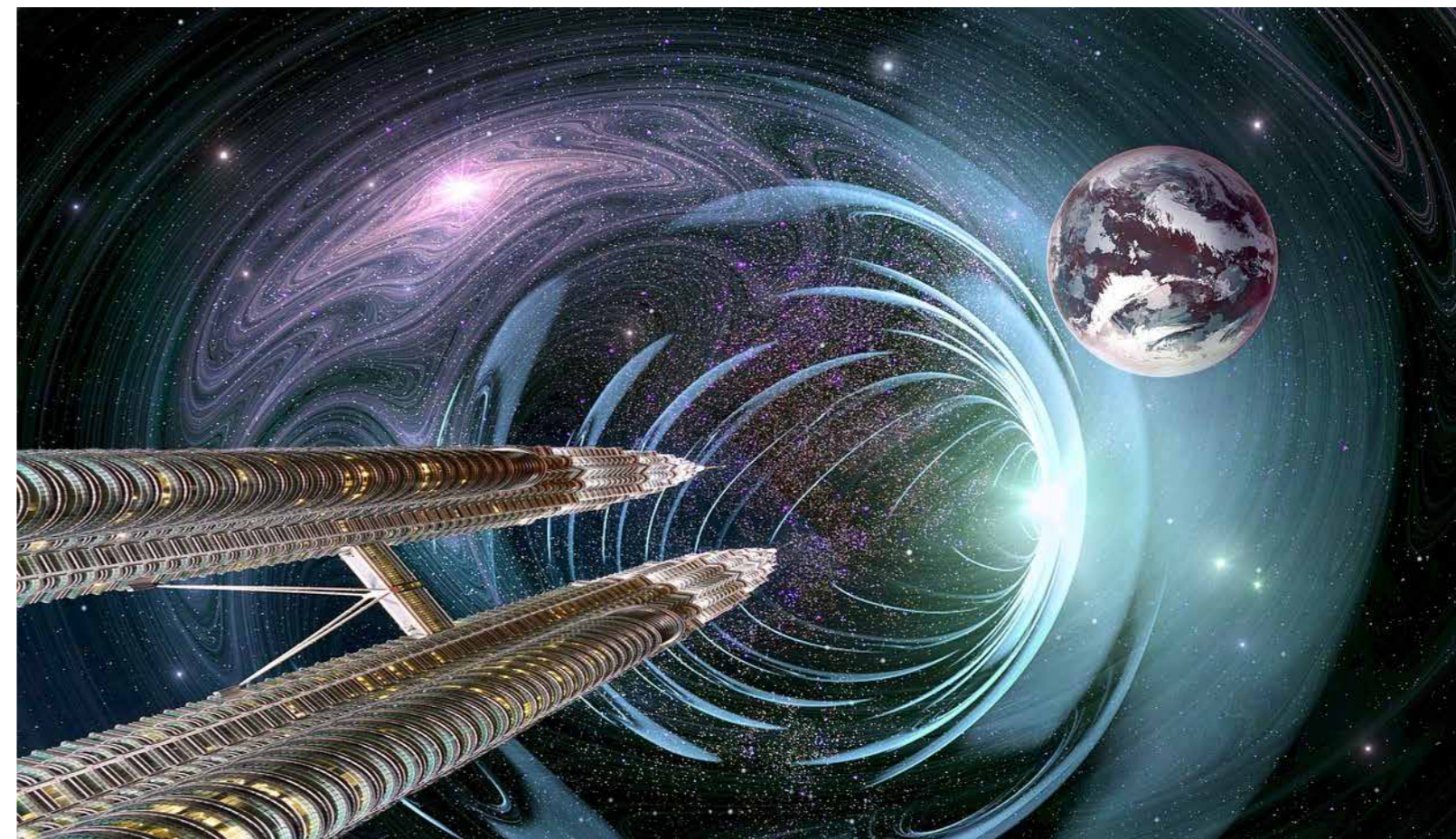
Op het moment dat ik mij ging verdiepen in het quantumveld, was het niet iets nieuws. Daarvoor werd het meer vanuit het spirituele benaderd, en hadden we het over universele wetten. Ik begon meer vanuit een wetenschappelijk perspectief te zoeken. Mijn doel was om de spirituele lading weg te halen, zodat ook niet-spirituele mensen de brug konden slaan. Spiritualiteit en religie kunnen namelijk voor verdeeldheid zorgen, waarbij je moet kiezen wat waar of onwaar is. Wetenschap daarentegen brengt mensen juist samen, omdat ze sneller iets accepteren als het wetenschappelijk bewezen is. Mensen kunnen afhaken bij spiritualiteit vanwege het zweverige karakter en bij geloof als ze niet gelovig zijn. Wetenschap heeft een andere benadering en trekt daarom ook andere mensen aan, zoals sporters, ambitieuze mensen en jongeren die interesse beginnen te tonen. Dit komt doordat quantum-wetenschap verbindend is.

## SUCCES IS GEMAKKELIJK TE BEREIKEN, MAAR INTERNE MECHANISMEN BEPERKEN ONS SUCCESNIVEAU

De quantumwetten zijn eigenlijk heel simpel. Als je ze kent en toepast, is het makkelijk te begrijpen. Ik ontdekte dit twaalf jaar geleden met quantumhypnose – het verschil tussen gewone hypnose en quantumhypnose is dat quantumhypnose uitgaat van het idee dat we energiewezens zijn en dat alles energie is. Er zijn verschillende verdichtingen van energie, zoals 3D, 4D, 5D en waarschijnlijk nog veel meer. Eigenlijk is 3D gewoon een verdichte vorm van energie. De overgang van 3D naar 4D naar 5D is heel subtiel en overlapt elkaar. Alles gaat eigenlijk in elkaar over. Wanneer je jezelf beperkt tot een puur driedimensionaal perspectief, vertrouw je alleen op je vijf zintuigen. Je erkent intuïtie niet en gelooft er niet in. Je vertrouwt

alleen op wat je kunt zien en meten. Desondanks blijft het quantumveld nog steeds actief, omdat er allerlei toevalligheden in je leven gebeuren. Hoe bewuster je wordt van je ware aard, des te meer toegang je krijgt. We hebben allemaal toegang tot de 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> dimensie (4 & 5D), maar we realiseren ons dat vaak niet. We brengen mensen in hypnose om te ontdekken hoe ze zichzelf hebben afgesloten van dit veld. Het herstellen van dit contact stelt je in staat om dingen waar te nemen en informatie te ontvangen die je voorheen niet kon waarnemen.

In quantumhypnose hebben we ontdekt dat ons 3D-leven parallelle tijdlijnen omvat, waarop we verschillende variaties van ons huidig leven hebben. Bijvoorbeeld, in deze realiteit ben ik gescheiden van mijn eerste vrouw, maar op een andere tijdlijn zijn we naar een relatietherapeut gegaan en zijn we niet uit elkaar gegaan. Ook deze alternatieve realiteit wordt daadwerkelijk beleefd door een andere versie van mij met dezelfde naam, DNA en voorkomen (zie je steeds meer in films). Onder hypnose kan ik naar een andere tijdlijn gaan en observeren hoe het leven daar zich ontvouwt. Op die manier kan ik nieuwe informatie ontvangen. Dit inzicht deed me nadenken: wat als ik in



staat ben om veel meer te bereiken dan ik dacht? Wat als ik mijn onrealistische dromen kan verwezenlijken? Ik had sommige van mijn dromen opgegeven, omdat ik dacht dat ik te onbeduidend was om iets te veranderen. Maar met de mogelijkheid van *quantum lifeline jumps* begon ik mezelf af te vragen: wat als het wel mogelijk is? Hoe zou dat eruitzien?

Met behulp van de quantumhypnose ging ik naar andere, parallelle tijdlijnen. Ik kreeg informatie en mijn dromen zijn weer tot leven gekomen. Op een andere tijdlijn heb ik de meest geavanceerde kliniek gecreëerd waarin we het beste diagnostische technieken van de reguliere geneeskunde combineren met het beste van holistische geneesmethoden en daardoor keihard aantonen wat we kunnen met de holistische geneeskunde. We zoeken naar de beste methoden voor iedereen die bij ons komt. Die kliniek bestaat al op een andere tijdlijn; ik hoef er alleen naartoe te gaan om te zien wat er is en het hier vervolgens toepassen. Met de quantumhypnose kunnen we ook contact maken met onze goddelijke essentie, met onze innerlijke wijsheid. We kunnen in contact komen met andere entiteiten. En het is voor iedereen toegankelijk. Ik heb samen met mijn vrouw Joy een opleiding gecreëerd *Quantum Connection Hypnosis Technique*, die men kan volgen om een Quantum Hypno-coach te worden of te ontdekken waarom je echt op aarde bent en wat je in je potentieel aan mogelijkheden hebt, zie [www.bridgeman.nl](http://www.bridgeman.nl).



### Wat heeft jouw nieuwe programma *Free Your Mind* te bieden?

Het programma is gebaseerd op mijn onderzoek, waarin ik 112 belemmerende overtuigingen heb ontdekt. Het blijkt dat we er niet slechts één hebben. Persoonlijk had ik er nog eens veertig, dus je kunt je voorstellen dat iemand anders misschien wel zestig van zulke overtuigingen heeft, zelfs als diegene succesvol is.

## MET DE QUANTUM-HYPNOSE KUNNEN WE OOK CONTACT MAKEN MET ONZE GODDELIJKE ESSENTIE

### Vond je dat niet verbazend dat je zelf nog zoveel belemmeringen had?

Dat het er nog zoveel waren had ik niet verwacht. Een van mijn belemmerende overtuigingen was dat ik alleen geld kon verdienen met zaken die te maken hadden met holistische geneeskunde en spiritualiteit. Alles wat daarbuiten viel, zoals crypto of beleggen, was gedoemd om te mislukken. Het was gewoon een beperkende overtuiging.

Er is een quantumwet die stelt dat alles in het universum beweegt met zo weinig mogelijk energie. Alleen de mens kan ingaan tegen die wet; wij leven buiten de natuurwetten, we kunnen ertegen ingaan. Dat maakt ons een gevaar voor de aarde, omdat we niet in overeenstemming met de natuurwetten leven en niet binnen de quantumwetten. Wat we daarvan kunnen leren is dat succes een magnetische eigenschap heeft; het komt vanzelf naar je toe, je hoeft het niet na te jagen. Als iemand naar mij toekomt en zijn diensten zomaar aanbiedt om mij te helpen op het moment dat ik nog niet weet hoe ik iets vorm en invulling kan geven, dan is dat die magnetische aantrekkingskracht. In de quantumtheorie wordt gezegd dat je realiteit wordt gerealiseerd op basis van je frequenties. Sommige mensen zeggen 'je trekt aan wat bij je hoort', sommigen zeggen 'je realiteit is gebaseerd op wat je onderbewuste gelooft. Dus wil je een andere realiteit creëren dan is het enige dat je hoeft te doen je frequenties te veranderen. Hoe je dat doet maakt niet uit.

### Wat is de Micro-sociëteit voor een project?

Samen met Briony Vanden Bussche werken we aan een nieuwe samenleving die dient als voorbeeld voor hoe de nieuwe wereld eruit kan zien. Een liefdevol dorp waar respectvol met elkaar wordt omgegaan, waar holistische geneeskunde aanwezig is. We leven in harmonie met de natuur, hebben onze eigen tuintjes en doen activiteiten samen. We hebben een community, waar mensen gratis aan mee kunnen doen. Mensen co-creëren een wereld waarin zij willen leven. Overal ter wereld kunnen groepjes worden gevormd. Mensen kunnen een steentje

bijdragen aan de nieuwe wereld. Want de nieuwe wereld gaat hoe dan ook komen. Op [societiesforthefuture.org](http://societiesforthefuture.org), kun je meer informatie vinden.

Onderwijs speelt een centrale rol, waarbij we leren van kinderen en hen helpen om verbonden te blijven met het quantumveld. Daarvoor ben ik onderzoek aan het doen naar een nieuwe vorm van onderwijs voor kinderen. We verkennen verschillende mogelijkheden voor kinderprogramma's en kijken naar innovatieve onderwijsmethoden.

### Jij straalt zoveel energie en positiviteit uit, hoe houd je dit op peil?

Ik zeg tegen iedereen: tot nu toe was het slechts een opwarmronde. Het echte begin staat voor de deur. Als je in het leven staat met het geloof dat het beste nog moet komen, is dat heel anders dan wanneer je denkt dat je hoogtepunt al achter je ligt en je gewoon de tijd uitzit. Ik ben er stellig van overtuigd dat het beste

nog moet komen en het zal ook gebeuren. Het kunnen werken aan een prachtig project en het aanbieden van waardevolle programma's geeft zoveel voldoening en energie. Het besef dat je zoveel mensen kunt bereiken en helpen is geweldig.

### Er is veel gaande in de wereld. Hoe zie jij de ontwikkelingen van het leven verdergaan?

Wat ik belangrijk vind en waar ik voor strijd, is dat we samen een visie creëren van waar we naartoe willen. Na elke workshop eindig ik met de boodschap: nu weet je wat je wilt, laten we gezamenlijk de wereld creëren die we willen. Als we die blauwdruk maken en genoeg mensen zich hierbij aansluiten, is het mogelijk dat we op een andere, gewenste tijdlijn terechtkomen. De vraag is: blijf je vasthouden aan het oude bekende of ga je het avontuur aan om iets nieuws te co-creëren?

#### AGENDA:

##### 21-25 september

Quantum Hypnose: verbinding met je goddelijke vonk. Drs. Roy Martina: "mijn meest favoriete module van de training, er gebeuren elke keer wonderen in deze training".

##### 26 september

Ervaringsdag: Healing your life with Quantum Science (in het Nederlands) [www.apollanjacrystals.nl](http://www.apollanjacrystals.nl) (Menu: Experience)

##### 25-26 november (België)

[www.mietwijns.be](http://www.mietwijns.be)  
Manifesteer Moeiteloos je droomleven!

##### 30 augustus t/m 1 september 2024

Moeiteloos Leven  
[www.quantummultiverse.world](http://www.quantummultiverse.world)

Bezoek de [website roymartina.com](http://www.roymartina.com) voor meer informatie

### Gratis Masterclass door Drs. Roy Martina De 7 Geheimen voor een Gelukkig en Vitaal Leven

## 7 Secrets

Tijd voor Verandering



Roy deelt in deze gratis masterclass de 7 geheimen die hij heeft ontdekt tijdens zijn 45-jarige carrière als holistisch arts en als wereldkampioen karate.

Zijn cadeau voor jou ter ere van zijn 70e verjaardag is een gratis geleide quantumreis naar de gelukkigste en meest succesvolle versie van jezelf (audio) en 7 videolessen waarin hij zijn 7 geheimen onthult.

100% gratis



Scan de QR code of ga naar [www.roymartina.com](http://www.roymartina.com).



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 worden wie je altijd al geweest bent.

## Zin hebben om te *spelen* is zin hebben in *seks*

Volwassenen spelen weinig, zelfs niet in hun seksualiteit en dat heeft een reden. In de ideale wereld ontdek je in alle onschuld en spelenderwijs je eigen seksualiteit. Je ervaart hoe je lichaam werkt, wat je lekker vindt en wat niet, zodat je later ook fijne seks hebt met een ander. Helaas krijgt niet iedereen daar de ruimte voor. Maar al te vaak wordt deze onschuldige ontdekkingstocht al jong en op ruwe wijze afgebroken. Door bijvoorbeeld afkeuring van de omgeving als je wordt 'betrap't' bij het doktertje spelen. Door grensoverschrijdend gedrag wanneer een oom wel heel geïnteresseerd naar je kijkt als je op de pot zit. Of je moet het goede voorbeeld geven en je oudtante op haar harige wang kussen. Voorvallen die we niet noemenswaardig vinden omdat het vroeger nu eenmaal zo was. Zolang er geen sprake is van ernstig grensoverschrijdend gedrag of misbruik gaan we er wat luchtig mee om, maar grote kans dat je opvoeding nu nog je seksuele spel beïnvloedt.

Bij al deze 'onschuldige' voorvallen voel je iets van schuld of schaamte en bovenal bekruipt je een onveilig gevoel. Onveiligheid verstoort je (seksuele) ontwikkeling en zorgt altijd voor verkramping. De verbinding met de bron wordt afgeknepen en er stroomt minder seksuele energie door je heen. Vaak stroomt er net genoeg levensenergie door je heen om aan al je verplichtingen te kunnen voldoen en dan is het op. Maar dat is niet waarvoor je op aarde bent gekomen. Het is de bedoeling dat je leeft, danst, zingt, muziek maakt en speelt, vreugde voelt en zingeving ervaart. Daar heb je veel energie, seksuele energie, voor nodig, zodat je zin blijft houden in het leven. Zin hebben in het leven, is zin hebben in seks, die twee gaan hand in hand. Dat betekent natuurlijk niet dat je de hele dag geil

rondloopt, want dat krijgt al snel iets dwangmatigs. Zin hebben in het leven betekent dat je lekker stroomt, warm bent vanbinnen, nieuwsgierig bent en een beetje ondeugend. Dan ontwikkelt je seksualiteit zich op natuurlijke wijze, krijg je blosjes op je wangen, kun je echt aanwezig zijn en ervaar je het leven intens, waardoor ook je spirituele bewustzijn zich verrijkt. Waarschijnlijk heb je er nog nooit bij stilgestaan, maar seksuele energie is ook de motor onder je spirituele bewustzijnsontwikkeling. Bemin je bijvoorbeeld jezelf of elkaar, kun je in een andere dimensie terecht komen. Een dimensie waar alles nog mogelijk is, die je vleugels geeft en je de moed geeft om door te leven, ook als het even tegenzit.

De meesten zijn (onbewust) bekend met deze dimensie, waar je soms spontaan in vertoeft bij bijvoorbeeld dagdromen. Je verlaat het dag bewustzijn en leeft even in een zorgeloze en wonderlijke wereld. Maar ook dagdromen of fantaseren werd (op school) niet gewaardeerd en bovendien als nutteloos gezien, waardoor we niet alleen ons spelend vermogen zijn kwijtgeraakt, maar ook onze spirituele ontwikkeling, en daarmee ons manifesterend vermogen, langzamer verlopen. Om je droom te kunnen verwezenlijken in de fysieke wereld moet je er immers naar mogen verlangen.

Gelukkig kun je ook bewust gaan spelen in een andere dimensie, door bijvoorbeeld een inwijding te initiëren. Tijdens een inwijding verschuift er iets in je tijd-ruimte-beleving. Er ontstaat een kier waarmee je een glimp opvangt van een nieuwe dimensie. Net iets groter dan waar je nu in leeft. Je snuffelt wat aan de nieuwe mogelijkheden, maar je hebt er nog geen toegang toe.



Foto: Luc Karsten

Het heeft zich nog niet gemanifesteerd, maar ook weer wel. Dat klinkt een beetje magisch en dat is het ook, want de kier opent zich pas als je ernaar verlangt. Nu kun je alleen verlangen naar dat wat er al is. Het is er dus al, maar dan in je binnenwereld en het hangt van jou af of het zich daadwerkelijk manifesteert in je buitenwereld. Daarvoor hoef je eigenlijk alleen de kier wat te vergroten, zodat je die nieuwe mogelijkheden uitnodigt. Als jong en onbezonnen kind gebeurt dit spontaan. Als volwassene maak je gebruik van een ritueel.

De kier tussen je buiten- en binnenwereld opent en vergroot zich door het uitvoeren van een ritueel dat je helpt om van de ene werkelijkheid naar de andere te reizen. Elk ritueel kent een zorgvuldige opbouw, die je terugleidt naar jezelf. Je keert wat meer naar binnen, verstilt en neemt bewust afscheid van het oude, nog voordat je weet wat het nieuwe inhoudt. Dat is ook wat het een beetje spannend maakt; je hebt te vertrouwen op het niet-weten. Op het vormloze van waaruit iets nieuws gevormd wordt. Wat dat precies is weet je nooit van tevoren en zal bij iedereen anders zijn, omdat het zich vormt vanuit de stilte. De stilte gaat voorbij aan woorden en maakt zich kenbaar door symbolen zoals bijvoorbeeld een beeld, kleur, geur, geluid of gevoel. Elke keer dat jij aanwezig bent in je binnenwereld, voed je jouw symbolen. Hoe meer aandacht je aan een

symbool schenkt, des te meer substantie het symbool zal opbouwen en des te eerder verschijnt het in je dagelijks leven. Zowel de symbolen die je bewust als onbewust aandacht geeft, zullen zich in je dagelijks leven manifesteren, want symbolen volgen altijd de wetten van de natuur.

Gelukkig bestaat er nog genoeg kennis over krachtige rituelen, zodat je er nog steeds gebruik van kunt maken. Wil jij ook de juiste symbolen meer substantie geven? Kom dan zondag 10 september naar de Inwijdingsdag 'Seksualiteit en Spiritualiteit'. Als lezer van Onkruid ontvang je een mooie korting. De kortingscode is: Onkruid-50 en hier vind je alle informatie: [sacredsex.nl/seksualiteit-en-spiritualiteit](http://sacredsex.nl/seksualiteit-en-spiritualiteit)

Bemin Jezelf,  
Judith Bruin  
Oprichter van de Sacred Sex Academy

*Er wordt gewerkt met betamelijke aanraking en seksuele energie, maar er vinden nooit seksuele handelingen plaats en de kleren blijven altijd aan.*

Judith





DE GROENE BUURVROUW: "VAN SEPTEMBER TOT DECEMBER IS 'T HÉT MOMENT OM TE VERGROENEN"

## ONZE TUINEN LIGGEN STAMPVOL TEGELS, TIJD OM DAAR VERANDERING IN TE BRENGEN!

**Wanneer je naar de tuinen in Nederland kijkt, valt op dat veel tuinen stampvol liggen met tegels. Of het nu gaat om grijze grindtegels of prachtig vormgegeven stenen terrassen. En laten we eerlijk zijn, een terras of looppad is zeker praktisch. Helaas zorgen al die volledig betegelde tuinen ervoor dat regenwater minder goed kan weglopen. Dit resulteert in een toename van wateroverlast tijdens hevige regenbuien. Het riool heeft momenteel al moeite om de grote hoeveelheden water te verwerken, en wanneer het water van de betegelde tuinen hier nog bij komt, wordt het probleem alleen maar erger. Het gebrek aan waterafvoer leidt tot diverse problemen, zoals ondergelopen kelders, langdurige waterplassen op straten, wateroverlast in huis en loskomende putdeksels. Het zou al aanzienlijk helpen als er in tuinen meer ruimte wordt gecreëerd voor gras, planten en bomen.**

Meer groen in je tuin heeft tal van voordelen voor je gezondheid. Het creëert een gevoel van rust, verlaagt de bloeddruk en bevordert de concentratie. Daarnaast ontspannen je spieren door de aanwezigheid van groen en vermindert het gevoelens van boosheid, agressie en angst. Het groen in je tuin zorgt ook voor verkoeling tijdens warme zomerdagen, wat steeds belangrijker wordt door de toenemende hitte in Nederland. Meer groen betekent meer verkoeling en een gelukkiger gevoel. Bovendien biedt het vergroten van het aantal bloemen in je tuin een leefomgeving voor bedreigde vlinders en bijen, die steeds minder geschikte plekken vinden om te verblijven. Ook zonder tuin kun je vergroenen. Onkruid sprak hierover met De Groene Buurvrouw, Carlijn Krielaars, die zich richt op kleine tuintjes.

Carlijn: "Het vergroenen van steden is onwijs belangrijk. Stedelijke gebieden zijn vaak hitte-eilanden, vooral in de zomer. Door meer groen te creëren, kunnen deze hittebronnen worden afgekoeld. Groene ruimtes in steden fungeren ook als tussenstations voor insecten, waardoor ze gemakkelijker van natuurgebied naar natuurgebied kunnen bewegen. Bovendien speelt groen een rol bij het filteren van fijnstof in de stedelijke lucht. Er zijn eigenlijk geen redenen om niet te streven naar meer groen in de stad."



# MIJN MISSIE IS DAT ER MEER GROEN KOMT IN DE VERSTEENDE STUKKEN VAN STEDEN

## Wanneer kwam bij jou het besef dat het belangrijk is om meer groen, in met name de steden, te creëren?

“Zelf ben ik een geboren en getogen stadse, maar daarnaast ben ik tegelijkertijd een grote natuurliefhebster. Dat was als kind al zo. Het zat dus eigenlijk altijd al wel in mij. Als je ouder wordt en volwassen bent ga je op een andere manier naar de natuur kijken. En dan krijg je ook de behoefte om groen om je heen te hebben. Als je geen stadstuin hebt, dan moet je wel creatief zijn om dit toch te creëren, wat bij mij het geval was. Ik ging steeds meer lezen over ecologie, over de bodem en over het opwarmen van de steden. Met al die informatie die ik had opgeslagen kon ik eigenlijk niet anders dan daar iets mee te gaan doen.



Foto: Carlijn Krielaars

Er zijn ook steeds meer onderzoeken die laten zien hoe belangrijk groen is voor onze mentale gesteldheid. Dat mogen we ook niet onderschatten. Dat ervaar ik zelf ook zo. Ik ben operatieassistent en dan zit je in een omgeving die klinisch is en daarnaast hoor je ook de verhalen van de mensen, waar soms ook hele verdrietige verhalen voorbijkomen. Dat gaat soms wel onder je huid zitten. Als je dan thuiskomt en je wordt begroet door vlinders en hommels, bloemen en groen omdat je een klein geveltuintje hebt of dat je lekker even met de plantjes bezig kunt zijn op je balkon, dan geeft mij dat een rustgevend gevoel. Dan kan ik letterlijk weer aarden. Groen om mij heen is voor mij belangrijk, omdat ik zo mijn balans kan houden. Dat gun ik anderen ook.

Dat is waar ik mij, naast mijn baan als operatieassistent voor inzet. Mijn missie is dat er meer groen komt in de versteende stukken van steden. Het gaat op heel veel plekken al goed in de stad. Er zijn mensen die bijvoorbeeld een community-tuin hebben of een moestuin delen en er is de laatste jaren steeds meer aandacht voor het tegelwippen. Maar er zijn nog heel veel plekken in de binnenstad, vooral in het winkelgebied, die enorm versteend zijn. Daar moeten we echt iets mee gaan doen. Met al die tegels en stenen kan het water niet meer weg, het klimaat moet beter en gezonder, er zijn zoveel redenen om te vergroenen in de stad. Mensen krijgen ook steeds meer de behoefte aan groen om zich heen. Groen geeft hun rust en ook verkoeling in de hete zomers.”



Foto: Sandra Peerenboom

## Over De Groene Buurvrouw

De Groene Buurvrouw, Carlijn Krielaars, is een Bossche binnenstadsbewoner met een passie voor groen en tuinieren. Ze biedt haar diensten aan als 'minuutjeshovenier' en pakt kleinschalige groenvraagstukken aan met gevoel voor natuur, kleur en compositie. Carlijn is een avontuurlijke geveltuintjes-hovenier, die respect heeft voor bodem, dieren en milieu. Haar stijl is spontaan, natuurlijk en avontuurlijk. Kijk op [degroenebuurvrouw.nl](http://degroenebuurvrouw.nl) voor meer informatie.



Foto: Jessica Brouwer

## Als je ergens woont waar je geen tuin hebt, misschien alleen een balkon hebt of waar je helemaal geen mogelijkheid hebt voor een tuin, hoe kun je dan op kleine schaal toch vergroenen?

“Dat kun je doen door bijvoorbeeld boomspiegels te beplanten. Een boomspiegel is de lege ruimte om de stam van een boom heen. In de wijken waar de boomspiegels heel klein zijn, waardoor inplanten of inzaaien niet mogelijk is, is het een mogelijkheid om aan de gemeente te vragen om de boomspiegels wat groter te maken, zodat je ermee aan de slag kunt. Je kunt van de boomspiegels een leuk straatproject maken. Organiseer een burendag en ga samen de



Foto: Carlijn Krielaars

# STRAATTUINIËREN IS HEEL VERBINDEND

boomspiegels inzaaien en plantjes poten. Als er mensen in de buurt zijn die slecht ter been zijn en niet mee kunnen helpen dan kunnen zij bijvoorbeeld een appeltaart bakken voor alle burens. Het leuke van zo'n straatproject is ook dat iedereen kan meedoen, dat je elkaar weer eens ziet en dat mensen buiten zijn. Straattuiniëren is heel verbindend. Je kunt ook in je eentje straattuiniëren. Ook dat is een heel sociaal gebeuren want je hebt altijd aanspraak. Er zijn altijd mensen die je aanspreken en die vragen stellen. Het is heel leuk om op straat te tuinieren.”

## Je kunt ook groen adopteren van de gemeente, kun je daar meer over vertellen?

“Het verschilt wel per gemeente wat er mogelijk is. In veel gemeenten is men al best ervaren met het begeleiden van vergroeningsprojecten van bewoners. In sommige gemeenten kun je ook om hulp vragen, bijvoorbeeld met het ontplaggen van een stuk gemeentelijke grasmat of het lenen van tuingereedschap. Maar er zijn ook gemeenten die het allemaal wat spannend vinden. Want wat gaan de mensen precies met het geadopteerde groen doen? Wat de gemeente heel belangrijk vindt is dat er van tevoren al goed nagedacht is over wat je met het groen wilt gaan doen. Dat er draagvlak is vanuit de bewoners. Dat er bijvoorbeeld een taakverdeling is over wie het groen verzorgt. Er zijn veel verschillende mogelijkheden



Foto: Sandra Peerenboom

Het gebruik van inheemse en biologische planten en zaden in Nederland is belangrijk om verschillende redenen. Inheemse planten passen zich van nature aan lokale omstandigheden aan, waardoor ze beter bestand zijn tegen het klimaat en de bodem van een gebied. Ze bevorderen ook de biodiversiteit en bieden voedsel en schuilplaatsen aan lokale insecten en dieren. Het gebruik van inheemse planten trekt bovendien bestuivers aan, zoals bijen en vlinders. Biologische planten- en zadenwekerijen vermijden het gebruik van schadelijke chemicaliën en werken op duurzame wijze. Daarnaast dragen inheemse planten en zaden bij aan het behoud van het lokale erfgoed en de culturele waarde. Kortom, ze vormen een waardevolle keuze voor een gezonde, veerkrachtige en milieuvriendelijke tuin die bijdraagt aan het behoud van biodiversiteit en het welzijn van de planeet.

waardoor ze weinig verzorging nodig hebben. Het is leuk om planten toe te voegen die in de winter afsterven. Hierdoor ontstaat er ruimte voor bloembollen. Deze bloembollen bloeien uitbundig in het vroege voorjaar, wanneer er nog niet veel andere planten zijn. Ze zijn ook belangrijk voor bijen die vroeg ontwaken, omdat ze dan voedsel kunnen vinden. Een mix van wintergroene planten en planten die afsterven, maar wel een mooi silhouet behouden, zorgen niet alleen voor een prachtig uitzicht, maar bieden ook schuilplaatsen aan insecten en scharreplekjes voor vogels. Zelfs afgestorven natuur heeft zijn schoonheid.”

#### Wat kun je in de maanden september tot en met december doen als je wilt vergroenen?

“Je kunt in het najaar eigenlijk alles doen in de tuin. Je kunt inheemse bloemen zaaien. Daar is het juist de tijd voor omdat sommige inheemse zaden koud nodig



Foto: Carlijn Krielaars



Foto: Sandra Peerenboom

## JE KUNT IN HET NAJAAR EIGENLIJK ALLES DOEN IN DE TUIN

hebben om de kiemrust te verbreken. Als er dan een winter overheen kan gaan beginnen ze in het voorjaar ook al lekker op tijd te kiemen. Verder kun je alle vaste planten, juist in het najaar, planten. Het voordeel daarvan is namelijk dat er nog heel veel warmte in de bodem zit. Ook regent het al veel meer. De bodem is daardoor vochtig en lekker warm. Dat zijn de ideale omstandigheden voor planten om aan te slaan. Om wortels te maken, ook als ze afsterven in het najaar, want de groei van de wortels gaat wel gewoon door. Plant je de planten in het voorjaar dan is de grond heel koud en is het lastiger voor de plant om aan te slaan. En niet vergeten dat je ook de bloembolletjes kunt poten in de herfst. Als je zaden wilt zaaien, dan stop je eerst de bloembolletjes onder de grond en daarover zaai je de zaden in. Zo heb je straks een mooi perkje van bloemen die elkaar opvolgen.”

om een invulling te geven aan geadopteerd gemeentegroen. Je kunt kiezen voor een bloemenweide met een bollenveld eronder, maar je kunt ook denken aan het neerzetten van bakken voor een minimoestuin of het plaatsen van fruitbomen. Er kan vaak veel. Maak een plan en ga naar de gemeente. Vergroenen is echt wel hip aan het worden, gelukkig.

Stel je voor dat je een stuk verwaarloosd plantsoen adopteert van de gemeente. Je kunt daar bijvoorbeeld wintergroene heesters plaatsen, met besjes die vogels aantrekken. Tussen deze heesters kun je vaste planten zetten en inheemse bloemenzaden strooien. Inheemse planten zijn van groot belang voor Nederlandse insecten, omdat ze daaruit de meeste voeding halen. Deze planten zijn vaak sterk en droogtebestendig,

## VERGROENEN IS ECHT WEL HIP AAN HET WORDEN

#### Inspiratie om te vergroenen

Je kunt op verschillende manieren buiten vergroenen zonder een grote tuin te hebben:

- Geveltuinen
- Plantenbakken
- Verticaal tuinieren
- Gemeenschappelijke groenprojecten
- Guerrilla-gardening, het vergroenen van verwaarloosde gebieden binnen de bebouwde kom. Belangrijk om te weten is dat je absoluut niet in de vrije natuur mag gaan zaaien. Dat is verboden en schadelijk voor de natuur. Maak daarom gebruik van een van de bovenstaande voorbeelden.

Door creatief te zijn en te profiteren van de beschikbare ruimte kun je bijdragen aan een groenere omgeving en genieten van de voordelen van de natuur. In haar boek 'De Groene Buurvrouw, helpt je vergroenen in de stad' geeft Carlijn Krielaars uitgebreide tips en informatie over hoe je kunt beginnen.



De Groene Buurvrouw / Carlijn Krielaars / Uitgeverij KNNV  
Uitgeverij / ISBN: 9789050118613 / € 22,95



## Wilde paardenkastanje: speelgoed en natuurlijke zetpil!

De wilde paardenkastanje in volle glorie is een majestueuze boom. Zijn prachtige kroon met de grote, vijfvingerige bladen herbergt heel wat remedies tegen diverse kwalen. Bast en bolster zijn perfecte ingrediënten voor een mooie massageolie en voor kinderen zijn de bruine kastanjes prachtig speelgoed om spinnenwebben, knikkers, kettingen en eindeloze variaties in poppetjes en dieren van de boerderij en zelfs de dierentuin te maken.

In de Keltische bomenkalender kom je van 15 tot 24 mei en 12 tot 21 november, de wilde paardenkastanje tegen. De eigenschap die de Kelten aan deze boom toeschreven is eerlijkheid. De kastanje komt al vroeg in de geschiedenis om de hoek kijken. Toen Hannibal in de Oudheid zijn tocht over de Alpen maakte, gaf hij

zijn paarden kastanjes te eten. Geen wonder, want deze glanzende bollen zitten boordevol energie. Een nadeel is de bittere smaak. Daar hadden onze voorouders al vroeg iets op bedacht: ze kookten de bitterstoffen eruit, waarna er een smakelijk en voedzaam meel overbleef. In meelvorm wordt het nog steeds als visvoer gebruikt. Het vruchtvlies kan ingezet worden om ongedierte in kamerplanten te bestrijden. De in het vruchtvlies aanwezige saponine is een echte 'killer'. Laat daarvoor opengesneden kastanjes een nachtje in water staan en giet het water daarna over de aarde.

Ook de bladeren zijn gezond. Ze bevatten veel looistoffen en cumarine. De looistoffen bevorderen een sterke vaatwand, terwijl de cumarine bloedverdundend werkt. De kastanje wordt dan ook ingezet als



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](http://marrys.nl) vind je alle informatie en de openingstijden.*



bloedverdunner, ontstekingsremmer en vaatvernauwer. Kastanje biedt uitkomst bij klachten als couperose, spataderen winterhanden en -voeten en aambeien. In massageolie of zitbaden verbeteren kastanjeproducten de bloedsomloop. Reden waarom deze boom in de Balneotherapie (watertherapie) vooral wordt ingezet bij aambeien. Dat werkt fantastisch. Een van mijn cursisten, die geen baat had bij propolis of Johannesolie, was met paardenkastanje na twee dagen van zijn aambeien af. Het vijfvingerige kastanjeblad laat zich makkelijk tot een kokertje draaien: een natuurlijke zetpil. Het gekneusde blad rechtstreeks in het onderkantje, daar kan geen aambeienzalf tegenop!

Kastanjeolie wordt ook ingezet bij spataderen. Doe dit alleen in overleg met een arts. Bij massage van spataderen bestaat namelijk het risico dat een bloedstolsel (trombus) losschiet. In dit geval dus niet zelf gaan dokteren!

Marry



# TAROT EEN SPIRITUELE ONTDEKKINGSTOCHT VOOR JEZELF

ACTIVEER JE INTUÏTIE, ONTDEK  
VERBORGEN WIJSHEID EN VERDIEP HET  
CONTACT MET JE ESSENTIE

**De kaarten in een tarotspel lijken mysterieus en ondoordringelijk. Als je de tijd neemt om vertrouwd te raken met de symboliek, ontdek je een schat aan kennis over westerse spiritualiteit en levensthema's die elk van ons raken. De oorsprong van de tarot ligt in Noord-Italië aan het begin van de vijftiende eeuw. Een van de favoriete tijdverdriven van rijke families was het spelen van een kaartspel dat we nu kennen als *jeu de tarot*.**

Het werd zo populair dat deze families hun favoriete kunstenaar vroegen om, met bladgoud versierde, kaarten te schilderen om hun vertrekken mee te decoreren. De symboliek in die luxueuze tarotkaarten bevatte verwijzingen naar familiewapens, geloofsovertuigingen, geschiedenis, mythologie en filosofie.

Door de eeuwen heen is de symboliek in de tarot veranderd, maar altijd herkenbaar gebleven. In de achttiende eeuw trok de symboliek in het kaartspel de aandacht van mystieke zoekers en filosofen. Ze dachten dat de symboliek in de tarot het geheim van het leven verborg. Tarotkaarten worden daarom ook arcana genoemd. Arcana betekent 'wat verborgen is'. Dit woord geeft prachtig weer dat de tarot veel meer is dan een verzameling kaarten. Iedereen die de symboliek in de tarot bestudeert, kan wat verborgen is in de tarot herkennen. Je moet alleen de symbolen decoderen, zodat ze hun wijsheid aan jou openbaren.

## Wat is tarot?

De tarot bestaat meestal uit 78 kaarten, verdeeld in 22 Grote Arcana en 56 Kleine Arcana. De afbeeldingen op de 22 Grote Arcana bevatten thema's die nauw verbonden zijn met je levensloop en persoonlijke ontwikkeling.

De afbeeldingen in de Kleine Arcana verwijzen naar momenten van verbinding, uitdagingen en beproevingen die je in het dagelijks leven ervaart. De Kleine Arcana bevatten vier reeksen met elk hun eigen symbool: staven, kelken, zwaarden en pentakels (ook 'munten' genoemd). Elk symbool is verbonden met een element. Staven stellen het element vuur voor en zijn verbonden met innerlijke drijfveren, ambities en je zielsverlangen. Kelken stellen het element water voor. Ze reflecteren de emotionele energie die door je heen stroomt en bepaalt op welke manier je in de wereld staat en reageert op wat er rondom je gebeurt.

Zwaarden stellen het element lucht voor en zijn verbonden met je mentale kracht, onderscheidingsvermogen en het nemen van beslissingen. Pentakels stellen het element aarde voor en alles wat zichtbaar is. Ze tonen hoe je op een creatieve manier vormgeeft aan de wereld waarin je leeft en weerspiegelen je dagelijkse ervaringen.



Virginia Rixhon | Tarot.nl

### Hoe kun je de tarotsymboliek sneller onder de knie krijgen?

Tarotkaarten bestuderen is een spirituele ontdekkingstocht, waarbij je niet alleen de tarot leert duiden, maar ook jezelf beter leert kennen. Wil je inzicht in de symboliek van de tarot, dan vraagt dit om een systematische aanpak zodat je vertrouwd raakt met de symboliek. Zodra je de taal van de tarot begrijpt, stroomt de inspiratie door je heen.

- Start met een Rider Waite tarotspel. Dit tarotspel heeft een ijzersterke beeldtaal en een symboliek die volledig in balans is. Als je dit tarotspel kunt duiden, kun je met bijna elk ander tarotspel werken, zonder dat je de betekenis telkens moet opzoeken in een boek.
- Staar je niet blind op de namen van de kaarten, de volgorde of ieder klein symbolisch detail. Kijk naar het beeld, want dat is de taal van de tarot. Ga stap voor stap in dialoog met de beelden en laat de symboliek tot je spreken.
- Leer eerst de symboliek in de Kleine Arcana doorgronden. De kaarten hebben een vaste structuur gebaseerd op getallensymboliek en de vier elementen.
- Door de Grote Arcana te bestuderen leer je de taal van het onbewuste begrijpen en ontdek je wat er diep in jezelf verborgen is. De beeldtaal in de Grote Arcana is een sleutel tot inzicht in jezelf en je leven, waardoor je krachtiger in het leven staat en je toekomst vorm kunt geven.
- Leer geen betekenissen uit het hoofd. Hoe meer je nadenkt over de betekenis, hoe minder aandacht je hebt voor de beeldtaal. Hoe meer je analyseert, hoe minder je al je zintuigen inzet om de boodschap van de kaarten vanuit verbinding met je onbewuste te interpreteren.
- Duid geen omgekeerde kaarten, want dan richt je je aandacht niet op de beeldtaal van de tarot maar op de betekenis van de kaart.
- Verdiep je in de symboliek. Symbolen helpen je om tarotkaarten te vergelijken en met elkaar te verbinden.
- De symboliek in de tarot van Waite is eclecticisch en haalt inspiratie uit verschillende westerse esoterische tradities. Je herkent symbolen uit de kabbala, alchemie, astrologie, christelijke mystiek, Griekse filosofie en mythologie.



Tarot.nl

### Drie goede redenen om de tarot te raadplegen

Kaartleggen met tarotkaarten geeft verdieping aan je spirituele leven. Een kaartlegging is geen oefening om de tarot beter te leren begrijpen, maar een klein ritueel waarin je verbinding maakt met jezelf en de universele energiestroom. De beelden van een kaartlegging hebben altijd invloed op je onbewuste. Ze brengen je gedachten en je emoties in beweging, ongeacht je kennis over de symboliek of ervaring met het werken met tarot.

Kaartleggen activeert je intuïtie en verborgen wijsheid en verdiept het contact met je essentie. Het ondersteunt je om op een praktische manier invulling te geven aan je spirituele leven en dit geeft een positieve invloed op je geluksgevoel. Daarom is het belangrijk om niet enkel de tarot te raadplegen op momenten dat je het moeilijk hebt, maar ze te gebruiken als gids op je levenspad.

Kaartleggen helpt je midden in je leven te staan, door je te ondersteunen in het maken van keuzes. Zo kun je



Tarot.nl

vanuit inzicht in het leven dat je nu leidt vormgeven aan je eigen toekomst.

### Bekijk je leven vanuit een andere invalshoek

Een kaartlegging geeft antwoord op je vragen via een uniek beeld. De beeldtaal in de tarot maakt je bewust van gedachten en gevoelens, laat jezelf en je omgeving zien vanuit een andere invalshoek en werpt een blik op een mogelijke toekomst. Het is alsof je met een drone over jezelf en je leven vliegt. Je krijgt een ruimer beeld, vanuit verschillende posities en je kunt inzoomen op details.

Je kunt een vraag formuleren en kaarten trekken, een legpatroon gebruiken of spontaan aan je kaarten vragen om een boodschap vanuit het universum zichtbaar te maken.

De meest eenvoudige, maar daarom niet minder effectieve manier van kaartleggen, is het stellen van een open vraag waarna je drie kaarten trekt die het



Tarot.nl

antwoord weerspiegelen. Open vragen zijn vragen die je niet met ja of nee kunt beantwoorden. Het antwoord op een open vraag nodigt uit om dieper na te denken over jezelf en om je leven vanuit een ander perspectief te bekijken. Voor je een vraag stelt, richt je je aandacht op je kaarten en op jezelf. Waarom wil je de tarot raadplegen? Waar ben je nieuwsgierig naar? Welk inzicht wil je ontvangen? Welk mysterie wil je ontrafelen?

Als je dit weet kun je een heldere open vraag formuleren zoals:

Welke stappen kan ik zetten om meer innerlijke balans te ervaren?

Wat kan ik nu doen om mijn leven een positieve wending te geven?

Hoe kan ik mijn emotionele wonden helen?

Na het trekken van de kaarten draai je ze om en kijk je naar het beeld. Welke kaart trekt je aandacht? Welke emoties komen in je op?

Zie je een Grote Arcana dan stelt dit een energie voor die gedurende een langere periode aanwezig is in je

Tip : Leer slimmer en sneller werken met tarot en neem deel aan de gratis webinar van Annick Van Damme. Je vindt ze terug op de website van Divona.

leven, daarin schuilt een levensles die de manier waarop je kijkt naar jezelf en de wereld kan transformeren. Kleine Arcana geven je suggesties om in actie te komen, want pas door in actie te komen kun je actief richting geven aan je leven en leven vanuit je eigen kracht.

### Jouw zielsmissie waarmaken met de tarot als gids

Zoek je spirituele verdieping gebruik dan de Grote Arcana als inspiratie om je mystieke pad zichtbaar te maken.

In de tarot zijn vier bronnen van licht die je helpen om dieper contact te maken met je zielsmissie. Je herkent ze in tarotkaarten de Ster, de Maan, de Zon en het Oordeel.

Die lichtbronnen vormen de basis van een kaartlegging die je toont hoe je kunt werken met licht-energie.

De Maan maakt je bewust van energie die diep in jezelf verborgen ligt en geheeld moet worden, zodat je licht-energie vrij kan stromen.

De Zon laat je zien hoe je actief je energie in balans kunt brengen door de energie te transformeren tot een hogere frequentie.

De Ster is het licht dat je begeleidt op je spirituele pad en je toont welke taak je op je moet nemen, zodat je zelf een lichtbron kunt zijn voor anderen.

Je innerlijk licht voorgesteld in de tarotkaart het Oordeel reflecteert je zielsmissie. Die ontdek je door verbinding te maken met je hart en de oproep in je hart te beantwoorden.

Neem je tarotspel in de hand en schud de kaarten.

Terwijl je dit doet verbind je je energie met het kaartspel. Denk aan de mystieke maan en voel hoe de maan-energie zichtbaar maakt wat verborgen is. Trek een tarotkaart.



Tarot.nl



Tarot.nl

Denk aan een krachtige stralende zon en voel hoe de zonne-energie je aanspoort om actie te ondernemen. Trek een tarotkaart.

Denk aan een schitterende ster die fonkelt aan het firmament en voel hoe het sterrenlicht je uitnodigt om je richting te geven aan je levenspad. Trek een tarotkaart. Denk aan je innerlijk licht dat wordt geactiveerd als je de oproep in je hart beantwoordt. Trek een tarotkaart.

### Vier het leven met tarot

Maak de tarot deel van je dagelijkse spirituele leven. De afbeeldingen in de tarot reflecteren universele energie en verbinden jouw energie met de levensenergie om je heen.

Kies uit je tarotspel tarotkaarten die resoneren met de energieën waarmee je wilt werken. Kies een Grote Arcana als symbolische wegwijzer op je levenspad en voor elk van de vier elementen kies je een Kleine Arcana. Je kunt die kaarten een bijzonder plekje geven op een kast. Leg hierbij kristallen, kruiden, bloemen, kaarsen, foto's of voorwerpen die voor jou een bijzondere betekenis



Tarot.nl

hebben. Zo creëer je een persoonlijke heilige ruimte in je huis. Het maakt je innerlijke spirituele beleving zichtbaar en faciliteert bij het focussen op de energie die je wilt manifesteren in je leven of om dagelijks kleine rituelen uit te voeren.



### Over Annick Van Damme

Annick Van Damme (1972) werkte ruim 25 jaar in de gezondheidszorg. Dit combineerde ze met het geven van spirituele workshops en consulten. In 2020 richtte ze Divona op om anderen met enthousiasme te ondersteunen op hun persoonlijke groeipad. Het kaartleggen met tarot is voor haar een manier om spiritualiteit praktisch te beleven en een steun om vanuit je centrum te leven. Heb je behoefte aan inzichten die een nieuw licht werpen op je levenspad? Een tarotconsult maakt je bewust van je talenten, mogelijkheden, obstakels en levensmissie. Maak een afspraak via [Divona.be](http://Divona.be). Daarnaast is Annick auteur van het boek *Tarot voor jezelf*.




**Struinkunst**

Over verwondering, slow art en creatieve inspiratie uit de natuur

Gratis kunstlessen, zelf maken, journalen, natuurtips en inspirerende kijkjes in het atelier. Struin je mee?

Ga naar [www.struinkunst.nl](http://www.struinkunst.nl)

**Seksualiteit en Spiritualiteit**



De inwijdingsdag waarbij je een heilige verbinding met jezelf uitnodigt.

Hier lees je er alles over:



Spirituele Seksualiteit is zonder doel of prestatiedruk genieten van je lichaam. Echt aanwezig zijn in je bekken en de vrouwelijke aarde energie toelaten, om zo te worden wie je altijd al geweest bent.

Judith Bruin



**Sacred Sex Academy**

[www.sacredsex.nl/seksualiteit-en-spiritualiteit](http://www.sacredsex.nl/seksualiteit-en-spiritualiteit)



**Een verlangen is niet fysiek, maar drukt zich wel uit via het fysieke, emotionele, mentale en energetische lichaam**

Word de "Best Friend" van je verlangen en breng al je lichamen in shape

voor een online duik in je binnenwereld

[www.slowsouldiving.nl](http://www.slowsouldiving.nl)



**De Grote Kosmische Leer van Jezus van Nazareth**

Wat onderwees Jezus in de binnenste cirkel van Zijn discipelen werkelijk?

Voor 't eerst openbaar voor iedereen! € 9,90

[www.gabriele-uitgeverij.nl](http://www.gabriele-uitgeverij.nl) - boekwinkel - online  
[www.gabriele-publishing.com](http://www.gabriele-publishing.com) - vertaald in twaalf talen



Wat is de oorzaak van alle ziekten? Hoe zijn ze ontstaan?

**Woorden des Levens**

voor de gezondheid van ziel en lichaam

Gegeven door de profetes van God voor de huidige tijd.

€ 18,-, e-book: € 8,99

[www.gabriele-uitgeverij.nl](http://www.gabriele-uitgeverij.nl) - boekwinkel-online-bibliotheek  
[www.gabriele-publishing.com](http://www.gabriele-publishing.com) - vertaald in tien talen



ONKRUID X CHAKRAPLEIN

**Soundhealing & meer**

BESTEL NU JOUW KLANKSCHAAL VIA CHAKRA.PLEIN OP INSTAGRAM EN KRIJG EEN KORTING + DE VERZENDKOSTEN GRATIS.

STUUR EEN BERICHT MET ONKRUIDXCHAKRAPLEIN EN KOM ER ACHTER WAT WIJ VOOR JOU KUNNEN BETEKENEN!




**Aardstralen Electrosmog Telecom Entiteiten**

Hooijer Woonbiologie & Resonantie Techniek  
T: 0342 41 38 48 [www.hooijerwoonbiologie.nl](http://www.hooijerwoonbiologie.nl)

JAAROPLEIDING **KRUIDENVROUW** TERUG NAAR DE BRON



In de jaaropleiding Kruidenvrouw leer je lichaam en geest in balans te brengen en te houden met de Kracht van Kruiden. En ga je tot in de puntjes van je tenen verbinden met de magie en oerkracht van Moeder Aarde.

**52 LESSEN**  
Je krijgt 52 lessen om je talenten als kruidenvrouw te ontwikkelen. Van gezond verstand tot magie. Over helen, de spirits en symbolen. En nog zoveel meer.

**52 KRUIDEN**  
Je leert 52 kruiden door en door kennen. De geneeskraft, de gebruikte delen, de energie, het karakter van het kruid en natuurlijk zijn boodschap.

**150 RECEPTEN**  
Je krijgt ruim 150 recepten om je thuisapotheek mee te vullen. Van zalfjes, tincturen en siropen tot dreamkussentjes, wierook, aurasprays en amuletten.

**KRUIDENORAKEL**

En dit alles komt samen in één jaaropdracht. Het maken van je eigen krachtige kruidenorakel voor een leven lang inzicht en heling.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP [HETKRUIDENHUISJE.NL](http://HETKRUIDENHUISJE.NL)

T KRUIDENHUISJE





Heidrun Ernst-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](http://heidrunastrologie.com)

## De energie van **Leeuw** en **Maagd** is nu voelbaar

In deze periode van het jaar komen wij innerlijk tot rust en vertragen ons tempo. Onze aandacht gaat meer uit naar onszelf en naar ontspanning. Deze levenswijze sluit nu beter aan op het natuurlijke ritme, en wij kunnen daardoor ons wezen beter herkennen. De stuwkracht in de natuur neemt af en wij krijgen beter inzicht in de grote levenscyclus, in onze werkzaamheden en mogelijkheden van onze oogst: de Leeuw en de Maagd zijn nu actief.

De Leeuw is een vuurteken en dat betekent kracht, moed en doorzettingsvermogen. Hij is de koning die over de volle uitbundigheid van de natuur heerst. Hij is de baas en geeft leiding, hij gaat naar voren, pakt de microfoon en presenteert zijn publiek hoe alles moet gaan. Een edelmoedige heerser, begiftigd met een buitengewoon sterke levenswil en zelfvertrouwen.

Waardig toont hij zijn creativiteit en is hij zich bewust van zijn unieke aard.

Hier is de sprankelende levensvreugde, overwinning, vitaliteit, creativiteit, helderheid en warmte thuis. Wij hebben een duidelijke mening, weten wat wij willen. Wij luisteren en waarderen mensen die zich authentiek uitdrukken en hebben een goed oog voor creatieve expressie.

De energie van de Leeuw activeert ons als een koninklijk mens, die zijn dierlijke aspecten kan temmen en beheersen. Wij kunnen met deze grote kracht hoogoplopende emoties in toom houden en de gevoelswereld kalmeren. Wij laten ons niet meer als een kleine squashbal in elke hoek slaan maar zijn ons van onze eigenheid en van onze IK-kracht bewust, en wij leven nu ons visioen. De valkuil van de Leeuw

is het drama, daar willen wij ons nogal in verliezen maar dat moeten wij overwinnen en volledig in de zelfverantwoording komen!

Wij zijn moedig, onverschrokken, gaan voorop, zijn trots, gul en waardig. Wij omringen ons graag met interessante en invloedrijke mensen, omdat zij ons gevoel van belangrijkheid onderstrepen. Wij houden van luxe, genieten van comfort, zijn charmant en vriendelijk. De Maagd neemt deze energie op en zet ze praktisch en dienend op aarde om. Dit teken staat voor de oogst, het voedsel, de rijpe vruchten die wij nu op het veld plukken. Wij besteden aandacht aan een gezond lichaam, dat wij schoon en fit houden, zodat het zijn werk optimaal kan doen.

Wij zijn vlijtig, zorgvuldig, plichtsbewust en houden alles netjes, schoon en zuiver. Zijn nuchter, verstandig, analytisch, praktisch, efficiënt, dienend, nuttig, ijverig en perfectionistisch, maar daardoor ook kritisch en altijd extra controlerend. Wij bezitten een uitstekend onderscheidingsvermogen en zoeken bij alles naar productiviteit en effectiviteit. Ons oog is altijd gericht op een redelijke mogelijkheid voor praktische toepassingen. Maagd duidt op iets hemels en vertelt ons over het bestaan van een andere vrouw, die het nieuwe baart. Het



nieuwe dat niet van deze aarde komt. De bevruchting vindt bijgevolg ook niet op aarde plaats maar in de kosmos, in de oneindigheid. Geactiveerd door de Maagd beseffen wij dat het aardse leven alleen zin heeft als wij ons verbinden en in aanraking komen met de hemel. In ons bewustzijn is nu een opening, een poort naar de andere kant, die ons de mogelijkheid geeft om een bewuste en zelfstandige tweede geboorte op aarde te realiseren. Deze tweede geboorte is de diepere essentie van dit energieveld. Wij laten het zuivere, dienende deel van ons geboren worden. Voor ons Hoger Zelf ontstaat daardoor de mogelijkheid om actief op aarde in te grijpen. Ons perfecte onderscheidingsvermogen moeten wij daarbij wel voor ons en niet als kritiek tegen ons inzetten. Kritiek brengt ons nooit verder, ook al krijgt ze de sticker van positieve kritiek opgeplakt. Alleen door liefde voor onszelf komen wij dichterbij onszelf. Laat je niet van welgemeende adviezen ervan afhouden je hart te volgen!



*Heidrun*



Barbara te Boekhorst studeerde communicatiewetenschappen en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Met haar *Power for me* – powerforme.nl – leert ze nu anderen deze omslag te maken. In 2021 is haar boek *De MAGIC-methode* verschenen. In Onkruid vertelt ze over haar werk en haar eigen leven.

## Speel met de magische briefjes

Toen ik hoorde dat dit nummer in het teken van spelen staat, moest ik gelijk aan de briefjesceremonie denken. Dit is de derde stap uit mijn MAGIC-methode. Met je mind is het niet te verklaren, maar het helpt om snel onverwerkte emoties en andere blokkades op te ruimen.

Onlangs was ik bij mijn beste vriendin. Haar nek zat helemaal vast en ze leek wel een oud vrouwtje als ze liep. Het was overduidelijk dat ze pijn had, maar ze hield zich flink. Toen ik voorstelde of ze ter verlichting van de pijn een sessie met de briefjes wilde doen, wuifde ze dat weg. “Ik heb de afgelopen dagen mijn rug te veel belast. Het is ook niet handig om met zware spullen te sjouwen. Gewoon een kwestie van even kalm aan doen.”

Ik ben altijd heel voorzichtig als mensen vragen of het ook werkt bij gezondheidsklachten. Dan verwijs ik mensen altijd door naar hun dokter. Ook vertel ik dat het niet aan mij is of iemand geneest. Ik heb helaas geen toverstokje waarmee ik ziektes kan wegtoveren. Wel kan ik helpen om blokkades op te ruimen, waardoor jouw zelfgenezend vermogen wordt hersteld en er wonderen kunnen gebeuren.

Tijdens sessies met de briefjesmethode verdwijnt pijn regelmatig als sneeuw voor de zon, zelfs klachten waar mensen al lang last van hebben. Dit komt omdat de (onbewuste) oorzaak achter de klacht wordt aangepakt. Ik ben hiervan het levende bewijs!

Zelf zou ik levenslang medicijnen moeten slikken omdat ik een chronische auto-immuunziekte had, maar gelukkig ben ik weer helemaal gezond.

### Moet je kijken

Mijn vriendin is psycholoog. Ze weet als geen ander dat achter lichamelijke klachten vaak onverwerkte emoties zitten. Maar ze was ervan overtuigd dat ze haar rug ‘gewoon’ te veel belast had. Ik voelde wat blokkeerde in haar lichaam en pakte een briefje waarop ik dit schreef.

Hoewel ze niet gelijk stond te juichen, stemde ze toe om met de briefjes te werken. Toen ze er contact mee maakte, gebeurde er van alles. Ze begon te gapen en te bewegen, haar darmen gingen rommelen en ze kreeg beelden door. Nog geen half uur later keek ze mij lachend aan. “Moet je kijken! Ik kan mijn nek weer soepel bewegen en mijn rugpijn is weg. Dit had ik echt niet verwacht. Ik moet eerlijk bekennen dat ik onwijs veel weerstand voelde. Ik dacht echt dat het dit keer niet zou werken omdat ik mijn rug overbelast had.” Kortom: geloof niet alles, wat je denkt! Neem jezelf niet zo serieus en speel! Alles is energie. Hoe meer je speelt, hoe energiekeer en blijer je je voelt. Maar dat niet alleen: je magische toverkracht neemt toe als je uit je hoofd komt en geniet!

*Liefs,  
Barbara*



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](http://yofie.be)

## Wil je winnen?

“Remember: we are playing. We are JUST playing.”

Het is zes jaar geleden dat hij, een Australische choreograaf en yoga teacher, die woorden heeft uitgesproken. Het was ergens midden in de zomer en we stonden met een dertigtal gepassioneerde dansers in een veel te warme zaal. We waren ons aan het focussen op de niet al te gemakkelijke danspassen die we aangeleerd kregen. Met een strak en kritisch gezicht bekeken we onszelf in de spiegel – in een poging de uitdagende choreo onder de knie te krijgen en bezorgd dat we iets ‘verkeerds’ zouden doen. Maar waar was de vreugde? Waar het plezier? De passie? We are playing. Zo simpel. Zo waar. Die drie woorden leken mijn ziel te raken.

Nadat hij die eenvoudige, maar magische woorden had uitgesproken, besepte ik hoe absurd en zelfs lachwekkend het is hoe serieus we het leven nemen. Hoe streng we kunnen zijn en niet in het minst voor onszelf. Hoe onze innerlijke criticus ons kan afkraken tot op het bot. Hoe we onszelf nooit goed genoeg vinden.

### Het bijtje erbij neergooien

Hij heeft gelijk: we zijn aan het spelen. In de danszaal en in het leven. Het leven is een spel. En soms voel je spanning. Vaak zijn er obstakels. Maar het is altijd leuk. En als je het echt niet leuk vindt, kan je op z'n minst je perspectief proberen te verschuiven en alles wat luchtiger nemen.

Sommigen spelen misschien competitief en zijn alleen maar tevreden als ze de eerste, de snelste, de ‘beste’ zijn. Sommigen raken ontmoedigd bij de kleinste hindernis en willen het liefst bij elke bocht in de weg het bijtje erbij neergooien. Maar als je enige doel plezier hebben is, hoe kan je dan ‘falen’?

Het uiteindelijke resultaat laat mij volledig onverschillig als de weg ernaartoe een plezier is. “We are just playing”: het helpt me steeds weer om te relativëren. Alles wat gebeurt. Het leven. Mezelf. Ik hoef nergens naartoe. Ik hoef niet te presteren. Ik hoef niets te bewijzen. Mijn enige doel is plezier hebben – en ik kan alleen maar winnen.

-X- Sofie



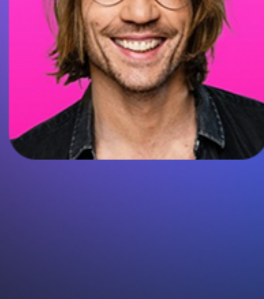
14 dagen gratis  
premium



# MANIFESTEER JOUW DROOMLEVEN

's werelds eerste live vision board app.

Gebruikt door onder andere:



Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

– Door onze adverteerder ingezonden bijdrage –

## VEGAN COLLAGEEN: BESTAAT HET?

Collageen is *booming!* Overall zie je het voorbij komen. Poeder, drankjes, beautyproducten en supplementen. Ook verschijnen er steeds meer vegan producten die een collageen boost beweren te geven. Maar bestaat vegan collageen eigenlijk wel?

### Collageen: wat is het ook alweer?

Collageen is het meest voorkomende eiwit in het lichaam. Het zit voornamelijk in onze bindweefsels waar het zorgt voor structuur, stevigheid en elasticiteit. Het lichaam kan zelf collageen aanmaken, maar deze productie vertraagt helaas al vanaf ons 25<sup>e</sup> levensjaar. Bovendien neemt de hoeveelheid natuurlijk collageen af door factoren zoals stress, roken, suiker en Uv-straling. Dit is voornamelijk te herkennen aan de tekenen van huidveroudering zoals rimpels.

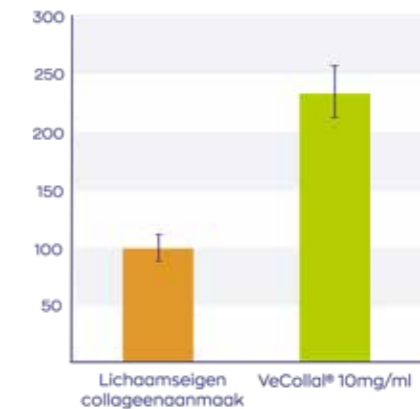
### Bronnen van collageen

Het is gelukkig mogelijk om de hoeveelheid collageen in ons lichaam aan te vullen. Het eiwit is namelijk ook in de botten, pezen en huiden van dieren te vinden. Aangezien we deze onderdelen niet meer vaak op ons bord terugzien, worden ze vaak verwerkt in collageensupplementen. De meest voorkomende bronnen van collageensupplementen zijn runderen en vissen.

### Bestaat vegan collageen?

Collageen wordt aangemaakt door dieren en mensen, maar helaas niet door planten. Een vegan variant van collageen bestaat dus niet. Maar niet getreurd! Er zijn verschillende manieren waarop we onze collageen kunnen boosten zonder daarbij gebruik te maken van dierlijke producten.

De wezenlijke bouwstoffen van collageen – aminozuren – zijn namelijk niet alleen in dierlijke maar ook in plantaardige producten te vinden. Daarnaast bestaan er nutriënten die helpen bij de omzetting van aminozuren in collageen. Zo is vitamine C bijvoorbeeld van belang voor de vorming van collageen wat onder andere belangrijk is voor de huid.\* Andere stoffen die de verzorging van de huid ondersteunen zijn biotine, zink, vitamine A, hyaluronzuur en vitamine E.



Figuur 1: toename lichaamseigen collageeraanmaak door VeCollal®

### Vegan Collageen Booster

Vegan Collageen Booster bevat het gepatenteerde VeCollal®, een hoogwaardige plantaardige formule gebaseerd op meer dan 70 wetenschappelijke onderzoeken. VeCollal® bestaat uit exact hetzelfde aminozuurprofiel als humaan type 1 collageen. Dit type collageen is goed voor maar liefst 90 procent van de totale hoeveelheid collageen in het lichaam. Het lichaam herkent VeCollal® daarmee gemakkelijk en neemt het goed op. Het is aangetoond dat VeCollal® de collageeraanmaak met 135 procent verhoogt (zie figuur 1).

### De juiste hulpkrachten

Maar met de juiste bouwstenen ben je er nog niet. Deze stenen hebben namelijk hulptroepen nodig om in elkaar gezet te worden. Daarom hebben we gekozen voor de volgende drie nutriënten:

- **Vitamine C:** draagt bij aan de vorming van collageen.\*
- **Zink:** helpt bij het opbouwen van lichaamseiwit en is belangrijk voor de huid.\*
- **Vitamine D:** goed voor de botten en spieren.\*

Vegan Collageen Booster is daarmee een ware *beauty* formule voor schoonheid van binnenuit. Het zorgt onder andere voor volumineus haar, een mooie huid en verzorgde nagels.

### Tot slot

Vegan collageen bestaat dus niet, maar met Vegan Collageen Booster bestaat er een volwaardig alternatief. Veganisten en vegetariërs hoeven niet in te leveren op kwaliteit en resultaten. Vegan Collageen Booster heeft dezelfde aminozuursamenstelling als menselijk type 1 collageen en het is bewezen dat het de collageenproductie meer dan verdubbelt. Winst voor jou én winst voor de dieren!

\*Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims

# LAMZAC

## OVERAL NAARTOE MET DE LUCHTSTOEL DIE JE EENVOUDIG MEENEEM

Je hebt ze vast weleens voorbij zien komen, de relaxstoel die je eenvoudig meeneemt, zich vervolgens vult met lucht en je hebt een heerlijke loungestoel waar je op kunt liggen. Al een aantal jaren geleden (2016) maakten we kennis met de originele ligstoel. De Lamzac van Fatboy is er inmiddels in veel verschillende maten en vormen. Je hebt een lange versie waar je op kunt zitten of languit kunt liggen. Lamzac heeft, heel toepasselijk, een ronde vorm en is een stoelmodel, hier kun je alleen op zitten en er is een Lamzac L, een ligbed. Een handige meeneemgadjet om je comfort eenvoudig te verruimen. Tijd om eens te testen.

Jouw favoriete Lamzac is eenvoudig te bestellen via fatboy.com. Daar vind je de verschillende vormen die alle ook in verschillende kleuren te verkrijgen zijn. Je ontvangt het product in een stevige doos en om de Lamzac zelf zit een hoes zodat je deze eenvoudig mee kunt nemen. Wij hebben gekozen voor de Lamzac O in de kleur donkerblauw. Het leek ons een handig formaat, hoewel de lange luchtzakstoel ook erg aantrekkelijk was. De afmeting van de ingepakte Lamzac O is ongeveer 39 x 19 cm. Een handzaam formaat dat je eenvoudig in een tas kunt stoppen of in je fietstas mee kunt nemen. Het gewicht is 714 gram en is niet heel zwaar om te tillen. Bij het pakket krijg je ook de Plakzac repairkit. Mocht het onverhoopt nodig zijn dan kun je de luchtzak van de stoel repareren. Met de eenvoudig te volgen gebruiksaanwijzing in tekeningen moet dit lukken. Het materiaal van de Lamzac is een stevig en glad ripstop nylon en heeft een waterproof coating. Dit maakt de Lamzac water- en vlekbestendig. Het materiaal is eenvoudig schoon te maken met lauw water en eventueel neutrale zeep. De opblaasstoel kan tot wel 150 kilogram dragen.

### Luchtvangen

Na het uitpakken meteen uitproberen, natuurlijk. Hup naar buiten om lucht te vangen. Gezien er rondom de locatie van uitproberen geen weids landschap is en deze zich midden in het centrum van de stad bevindt, is hele stukken lopen met de luchtzak van de stoel niet mogelijk. Oké, op de weg zou het kunnen. Om de veiligheid te garanderen, behoort dat niet tot de opties. Het wordt het gangpad naar de voordeur toe. Zwiepend met een openstaande zak, probeer ik lucht te vangen. Maar dat valt wel wat tegen, ik krijg de stoel niet bollend vol lucht. Enigszins teleurgesteld ga ik maar eerst weer naar binnen om eens verder onderzoek te doen naar hoe het allemaal werkt. Gelukkig is er veel informatie te vinden op de site van Fatboy en zijn er

ook allerlei how-to-filmpjes te vinden op YouTube voor het gebruik van de stoel. Toch lijkt het elke keer of de luchtzak al bol moet staan voordat je hem dichtrolt, alleen lukt mij dit nog niet. Ik besluit om het even te laten rusten en op een later moment eropuit te gaan, de natuur in om het daar in alle rust en ruimte nogmaals te proberen.

Enkele dagen later neem ik mijn Lamzac mee de natuur in. Meteen merk je de handzaamheid van het tasje en het lichte gewicht van het geheel. Het past eenvoudig in mijn fietstas en ik merk niet echt dat ik, in feite, een hele stoel aan het meenemen ben. Zodra ik in het bos ben en een ruime plek gevonden heb (een parkeerplaats) waar ik in alle rust eens kan gaan testen en kijken hoe ik de zak tot een stoel kan omtoveren, haal ik de luchtzak uit het tasje en maak de sluiting los. Het geheel zit opgerold dicht met een kunststof clipsluiting die je in elkaar drukt. Let op bij het losmaken van deze sluiting, er staat wel wat spanning op. Ik rol het geheel uit, houd de opening open en start met het vangen van lucht. Wederom is het zo dat ik het geheel niet bol kan laten staan van lucht, zoals met een luchtballon die je opblaast. Dat vind ik wel raar, omdat dit in mijn beleving nodig is.

### Nieuwe poging

Tijdens de vorige poging merkte ik bij het weer oprollen, om het geheel op te ruimen, dat er wel wat lucht in zat, nog steeds trouwens. Ook nu weer was dit het geval toen ik alles weer wilde oprollen. Kan het misschien zijn dat er helemaal niet zoveel lucht nodig is om de stoel bol te laten staan? Opnieuw rolde ik alles uit en deed ik weer een poging om lucht te vangen. Na dit een keer of drie gedaan te hebben, drie korte happen lucht (dit had ik ook op een filmpje gezien), rol ik het geheel op om de luchtzak te sluiten. Tijdens het oprollen zie ik dat de stoel steeds bollend gaat staan. Door de opening steeds verder op te rollen, komt de stoel steeds meer



## DAN DIENT ZICH EEN VOLGENDE UITDAGING AAN, OPSTAAN



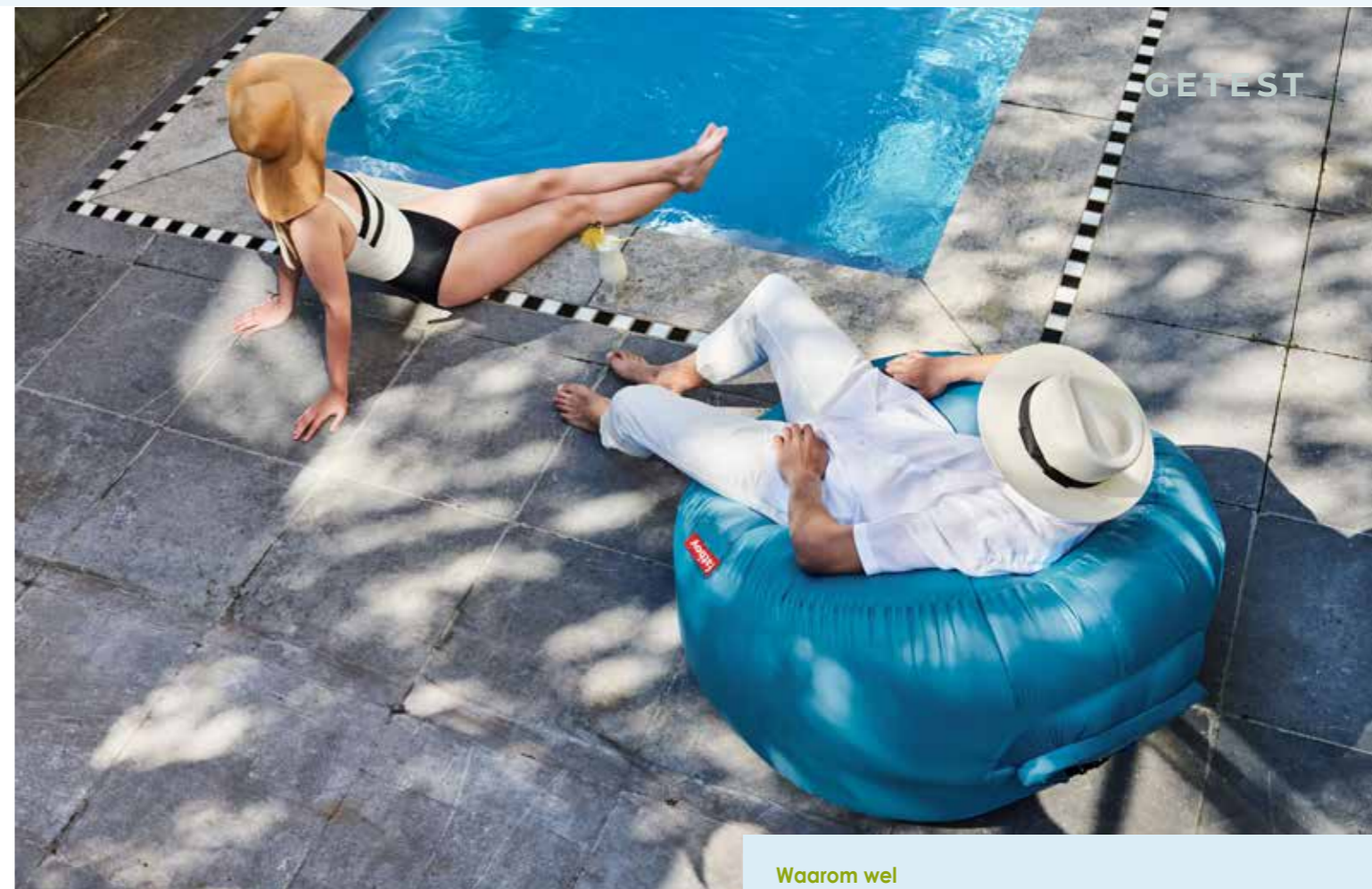
in vorm. Tot het uiteindelijk een stoelmodel krijgt. Dus, het is helemaal niet nodig om de luchtzak van tevoren helemaal bol te laten staan als een ballon. Met minder lucht en het oprollen van het materiaal van de luchtzak wordt de lucht steeds meer samengeperst en vormt de stoel zich alsnog.

### Zitten op de Lamzac

Blij dat het gelukt was, zet ik de stoel neer. En nu komt het volgende moment, in de stoel gaan zitten. Nu is het zo dat ik niet zo licht ben als een veertje, een beetje spannend vind ik het daarom wel. Ik neem plaats voor de stoel en laat mij langzaam zakken op de zitting tot ik zit. Nog een beetje in alerte modus, merk ik dat ik steeds relaxter zit en geniet van het zitcomfort dat de stoel mij biedt. Dit zit heel fijn en relaxt. Dat kan ik nog wel even een poosje volhouden. Na een tijdje volop genoten te hebben van de natuur, vind ik dat het tijd is om weer verder te gaan. Dan dient zich een volgende uitdaging aan: opstaan. Schijnbaar ben ik net niet atletisch genoeg om vanuit een hurksituatie op te staan. Dat wordt een andere optie, ik draai naar rechts op mijn rechtersoel en steun met mijn linkerhand op de grond en zo kom ik overeind uit de stoel. Misschien vergt het nog wat oefening om er op een andere manier uit op staan, maar dat komt dan tijdens het gebruik wel. Ik rol de stoel op, maak de clipsluiting vast en stop het geheel in het tasje en neem het eenvoudig weer mee naar huis.

### Thuis gebruiken

Omdat ik ook thuis wil genieten van de relaxtheid van de stoel probeer ik het daar toch ook nog een keer weer om de luchtzak te vullen met lucht vanaf een kleine oppervlakte die beschikbaar is. Nu ik weet dat hij niet helemaal gevuld hoeft te zijn, kan het zomaar zijn dat het nu ook lukt om hem hier thuis te vullen. En dat is ook wat er gebeurt, ik krijg voldoende lucht in de stoel, rol hem op en kan de stoel ook in de kamer plaatsen of achter het huis of waar dan ook in en rondom het huis. Nu ik weet hoe het werkt, neem ik de stoel steeds vaker mee als ik op pad ga. Het gebruiksgemak van de stoel en het weinige gewicht en formaat, maken



het eenvoudig om dit te doen. Het is wel zo dat als je de stoel met lucht gaat vullen op dagen dat er meer wind staat, het vullen ook makkelijker gaat. Dat is dan een mooie bijkomstigheid. Gelukkig lukt het ook op de dagen dat er minder wind is.

Al met al vind ik de stoel een handige stoel om mee te nemen. Het fijnst vind ik het gebruik op een zanderige ondergrond, een grasveld, de bodem van een bos of op het strand. Dit versterkt het relaxte gevoel en ik denk dat het beter voor het materiaal is. Als je overal wilt kunnen lamzacken, is dit zeker een uitkomst voor jou.



### Waarom wel

Het is een handige stoel, voor jezelf, voor gezinnen. Hij is eenvoudig in gebruik, als je door hebt hoe je de luchtzak moet vullen en met hoe weinig lucht je al kunt zitten op de stoel. Als de stoel opgeborgen is in het tasje, is hij makkelijk mee te nemen, ook als je gaat wandelen. Hij kan zo in een rugzak en is in gewicht licht genoeg om mee te nemen.

### Niet doen

Als je wat lastig ter been bent is het misschien niet zo handig om voor deze stoel te kiezen. Het opstaan uit de stoel vraagt wel wat atletisch vermogen als je vanuit hurkstand wilt opstaan of op een andere manier uit de stoel wilt komen. Aan de andere kant, er zijn vast inventieve oplossingen te bedenken als je tegen dit probleem aanloopt. Verder zie ik eigenlijk geen reden om de stoel niet te kopen.

### Algemene informatie

Wil jij een eigen Fatboy Lamzac? Ga dan naar de website [www.fatboy.com/nl-nl/lamzac](http://www.fatboy.com/nl-nl/lamzac) waar je het aanbod in één oogopslag kunt zien. Als je via Google gaat zoeken vind je nog meer aanbieders.

De Original Lamzac en de Lamzac O (die wij hier hebben besproken) is verkrijgbaar vanaf € 89,00. Het ligbed, de Lamzac L, is te koop vanaf € 109,00.



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](http://kiesgezondeten.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.



## Rasecht Hollands met veel variatiemogelijkheden

Of je 'm nou rauw, gestoofd, gekookt of gebakken eet, de wortel komt veel voor in de Nederlandse keuken. Dat komt ook doordat de groente rasecht van eigen bodem komt.

### Benaming en telen

Bospeen, waspeen, winterpeen, wortelsoorten in overvloed. Voor de voedingsstoffen maakt het niet veel uit welke soort je neemt.

De wortel is dus een groente van Nederlandse bodem. De winterwortel zaai je in april tot en met mei en oogst je van oktober tot november. Zomerwortels daarentegen zaai je van maart tot juli en oogst je dan van juni tot oktober. In moestuintjes komt de wortel dan ook veel voor, zeker omdat het telen ervan niet heel ingewikkeld is.



### Een fabel of toch een feit...

Vroeger zei mijn moeder altijd dat ik mijn wortels moest opeten omdat ik daarvan beter zou gaan zien. Was dit een fabel of toch niet...?

De wortel is rijk aan bètacaroteen. Een stofje dat je lichaam omzet naar vitamine A. En deze vitamine bevordert inderdaad het zicht. Het zorgt voor een goede overgang in het zien van licht naar donker en bevordert een gezond oognetvlies. Met regelmaat wortels eten is dus inderdaad goed voor je ogen.

### Nog meer nut

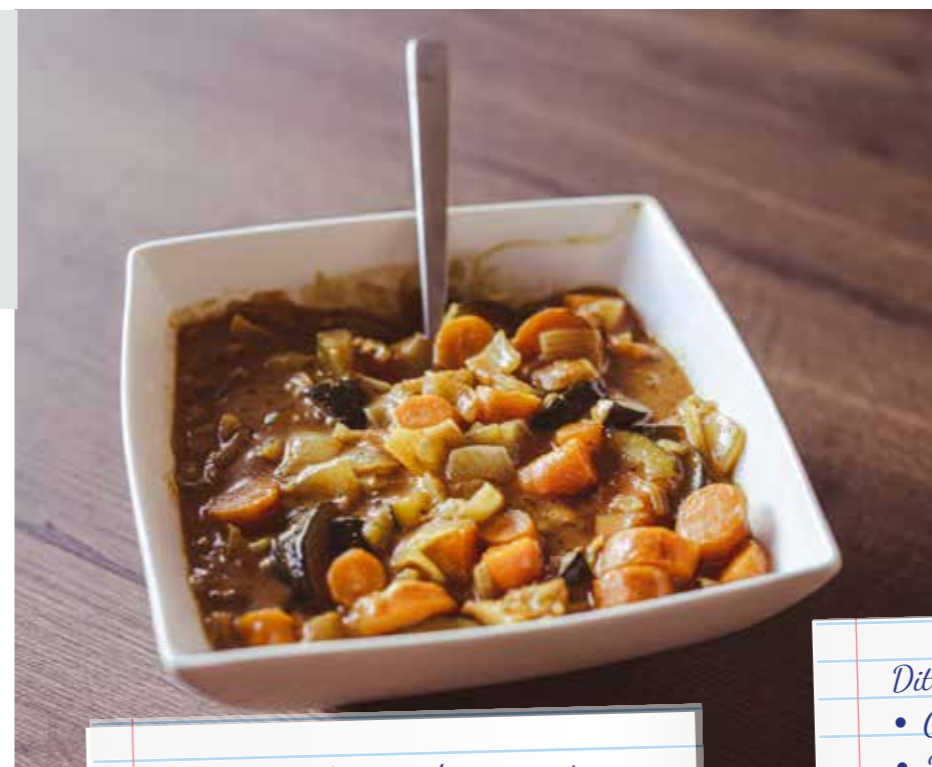
De wortel is rijk aan vezels en bevat weinig calorieën. Daardoor stabiliseert het je bloedsuikerspiegel en is het goed voor je darmflora.

Naast bètacaroteen is wortel rijk aan diverse B-vitamines, vitamine C en kalium. Op deze manier is de wortel ook gunstig voor een gezonde huid, een goede weerstand en verlaagt wortel het risico op hart- en vaatziekten en kanker.

Reden genoeg om met regelmaat wortel te eten. Het kan zelfs dagelijks!

### Groente-kokos-curry

Een curry die je zowel in de stoofpan kan bereiden als in de slowcooker. De wortel kan dus zowel rauw als gekookt, gestoofd of gebakken worden gegeten. Je kunt wortel ook heel goed maken in de slowcooker. Dan is het eten klaar als je thuiskomt van een drukke dag.



Dit heb je nodig voor de currypasta:

- 1 eetlepel korianderpoeder
- ½ eetlepel komijnpoeder
- ½ eetlepel kurkuma
- 1 theelepel gemalen zwarte peper
- 1 theelepel mosterdzaad
- 1 theelepel chilipoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- 1 teentje knoflook
- 5 gram gemberwortel
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ citroen

### Aan de slag voor de currypasta

Meng alle droge kruiden door elkaar in een schaaltje. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Schil de gember en snijd ook deze fijn. Voeg de knoflook en de gember toe aan de kruiden.

Knijp het sap uit een halve citroen en vang het sap op. Voeg het citroensap en de olijfolie toe aan de kruiden. Roer alles goed door elkaar totdat een pasta ontstaat.

Dit heb je nodig voor de groente - kokos curry

- Currypasta
- 250 gram wortels
- 2 grote uien
- 1 courgette
- 400 milliliter kokosmelk (1 blikje)
- 3 eetlepels kokosolie

### Aan de slag voor de groente-kokos-curry met de slowcooker

Rasp de wortels en snijd deze in kleine stukjes. Snijd ook de courgette in kleine stukjes en schil en snipper de uien.

Het bereiden in de slowcooker is heel eenvoudig. Je doet alle ingrediënten in de kom van de slowcooker en roert het geheel goed door.

Zet je de slowcooker op de lage stand dan is het eten klaar in 4 tot 6 uur. Kies je voor de hoge stand, ga dan uit van 1,5 tot 2 uur.

Maak je gebruik van de stoofpan, stoof dan eerst de ui met de kokosolie. Voeg daarna de groenten, currypasta en de kokosmelk toe en roer het goed door. Tijdens het stoven ook met regelmaat goed doorroeren.

Geniet van deze curry!



## Wat de stenen ons vertellen

Een roman over liefde en empathie in een familie die op haar kop wordt gezet door de komst van een kind met beperkingen. Vanuit drie verschillende perspectieven beschrijft Dupont-Monod hoe de andere gezinsleden omgaan met het meervoudig beperkte kind. Zijn oudste broer ontwikkelt een mooie band met hem, zorgt voor hem en beschermt hem, zozeer dat hij zichzelf bijna verliest. Zijn zus verliest zich juist steeds meer in gevoelens van afkeer, ze is boos op het effect dat hij heeft op de harmonie in hun gezin. En als laatste het nakomertje, geboren na het overlijden van zijn broertje, als de twee oudere kinderen het huis al hebben verlaten. Hij moet leven met de geest van zijn voorganger maar brengt desalniettemin hoop op verzoening.

**Wat de stenen ons vertellen / Clara Dupont-Monod / Uitgeverij Meulenhoff / ISBN: 9789029096256 / € 21,99**



## Je brein als medicijn

Eeuwenlang dacht de mens dat zijn brein uitontwikkeld was na het 25e levensjaar. Nu weten we dat alles wat we meemaken invloed heeft en blijft hebben, mits we ons brein effectiever gebruiken. Waarom ons brein een supermedicijn is, legt John van Heel helder uit in dit derde boek van zijn *Leefstijl als medicijn*-trilogie. Mentale fitheid heeft lange tijd in een verdomhoekje gezeten van de psychiatrie en psychotherapie. Toch hoort mentale fitheid evenzeer tot de essentiële kennis om gezond en gelukkig te leven als voeding en bewegen. We weten nu dat ons brein plastisch is, dat we ons onderbewuste kunnen conditioneren in de richting van onze wil en dat een gefixeerde mindset onze gezondheid en onze leefkwaliteit ernstig kan schaden. Als je dit boek gelezen hebt, beschik je over alle noodzakelijke kennis om op het gebied van neuroplasticiteit en positieve zelfconditionering gezondere keuzes te maken voor een duurzaam gezonder lichaam.

**Je brein als medicijn / John van Heel / Uitgeverij Elmar / ISBN: 9789038927220 / € 21,99**

## Luisteren in stilte

In een wereld waarin we zo ontzettend veel prikkels te verwerken krijgen, is dit boek een uitnodiging om stil te zijn. Om voor een moment alles even te laten en je te verbinden met je eigen wijsheid. Vaak zoeken we om ons heen naar houvast, naar duiding, naar hoe verder, maar sommige antwoorden kun je pas vinden als je naar binnen keert. De portretten en de boodschappen van de 44 kruiden in dit boek helpen je daarbij. Midden in alle drukte kan *Luisteren in de stilte* een meditatief moment voor je zijn. Een moment om je te verwonderen en ruimte te maken voor wie je werkelijk bent.

**Luisteren in stilte / Miriam van der Hoek / Uitgeverij Zilt / ISBN: 9789493198456 / Prijs: € 17,99**



## Ik ben omdat wij zijn

Ingebed in een cultuurhistorische context verhaalt Marijn op openhartige wijze over zijn weg en wording als sjamaan in de Afro-Cubaanse tak van een Afrikaanse natuurreligie: de orishatradiatie. Goden, godinnen, geesten en gene zijde. En zijn taak om samen met hen dolende zielen te begeleiden naar lichtere oorden en de wereld aan deze zijde bij te staan in de odyssee van het bestaan. Dit alles ademt groei en transformatie én een Ubuntu oerverbondenheid met alles wat leeft, waarbij de scheidslijnen tussen de werelden vervagen. Dit verhaal geeft een unieke inkijk in de dagelijkse realiteit van een sjamaan als de zo genoemde 'gewonde genezer'. En het geeft ook inzicht in de belevingswereld van artiesten zoals Gloria Estefan, Beyoncé, Angelique Kidjo die hiermee een link hebben. Een waar avontuur. Met kleurrijke illustraties.

**Ik ben omdat wij zijn / Marijn Louis Willems - Omo Osa Meji / Uitgeverij Boekscout / ISBN: 9789464684759 / € 23,00**



# Er is geen weg naar waar je bent

Alan Watts, voor mij vooral bekend van filmpjes op YouTube die ik tegenkwam. Zijn stemgeluidsopnames en zijn kennis fascineerden me. Onlangs bedacht ik dat het interessant zou zijn om meer te weten te komen over Alan Watts, geboren op 6 januari 1915 in Chislehurst, Engeland. Tot mijn verbazing werd kort daarna aangekondigd dat er een Nederlandstalige biografie van hem uitkwam, geschreven door Han van den Boogaard. De biografie is een dik boek van maar liefst 360 pagina's. Het beslaat de kinderjaren tot het overlijden van Alan Watts.

Alan Watts bracht de oosterse filosofie op een toegankelijke en boeiende manier onder de aandacht, gericht op een breed publiek. Hij combineerde oosterse wijsheid met westerse psychologie, wetenschap en filosofie en speelde een rol in het vergroten van de interesse in spirituele en mystieke tradities. Op een dag kocht Alan het boek *Glimpses of Unfamiliar Japan* van de Britse auteur en reiziger Patrick Lafcadio Hearn.

Alan dacht dat het boek ging over spoken en gruweldaden maar dat bleek niet het geval te zijn. In *Glimpses of Unfamiliar Japan* neemt Hearn de lezers mee op een reis door het Japan van de late 19e eeuw, waarbij hij verschillende aspecten van de Japanse cultuur, tradities, religie, volksverhalen en het dagelijks leven beschrijft. Hearn introduceert de schoonheid, het mysterie en de complexiteit van Japan aan een westers publiek dat destijds nog weinig bekend was met het land. Alan had altijd al een interesse gehad in Oosterse landen, mede door de schatten die in zijn woonkamer stonden. Hij besloot daarom te onderzoeken welke filosofie of ervaring ten grondslag lag aan de Oosterse kunst.

In de jaren '50 van de vorige eeuw verhuisde Watts naar de Verenigde Staten, waar hij lezingen gaf en boeken schreef over oosterse wijsheidstradities. Zijn populariteit als spreker en auteur had een grote invloed op de verspreiding van de oosterse filosofie in het Westen. Wat ik niet wist, is dat Alan verslaafd was aan drank. Bovendien werd hij beschouwd als betweterig, egocentrisch en nalatig in de zorg voor zijn kinderen. Dit maakt het voor sommige mensen moeilijk om zijn werk te waarderen. Nu ik dit weet, kijk ik niet anders naar zijn werk dat ik heb gezien en nog zal zien. Het toont aan dat iedereen met dergelijke situaties te maken kan krijgen en het is aan hen hoe ze ermee omgaan. Er wordt gezegd dat hij in zijn boeken subtiele hints gaf over het bewustzijn van zijn alcoholverslaving. In *The Meaning of Happiness*



schreef hij: "Het geheim om ergens van te genieten is weten wanneer je moet stoppen." Toch was Alan niet erg openhartig over zijn verslaving en verzoon hij allerlei excuses als hij erover werd bevraagd. Helaas is hij nooit van zijn verslaving afgekomen. Donderdagochtend 16 november 1973 lag Alan dood op zijn bed. Over zijn dood gaan verschillende verhalen rond. Tot op de dag van vandaag is zijn dood een onduidelijk verhaal. Maar er wordt van uitgegaan dat Alan is gestorven aan een hartaanval.

Alan Watts heeft niet alleen talloze boeken en artikelen geschreven, maar heeft ook regelmatig meegewerkt aan radio- en televisieoptredens. Hierdoor is er veel van zijn werk bewaard gebleven, tegenwoordig is dat op internet te vinden. De gedetailleerde autobiografie van Han van den Boogaard biedt een meeslepende blik in het leven van Alan Watts, alsof je over zijn schouder meekijkt.

**Er is geen weg naar waar je bent / Han van den Boogaard / Uitgeverij Panta Rhei / ISBN : 9789088402524 / € 34,95**



### Vonk

Een spannend jeugdboek voor 10+ waarin de natuur een belangrijke rol speelt. Wiek woont in Vonk, een luciferfabriek waar hij en andere weeskinderen hard moeten werken voor de verschrikkelijke Ma Boeman. Als hij op een dag een heel klein baby'tje in een eikelwiegje vindt, staan er 's nachts drie boswezentjes voor het raam: Hobs. Als dank voor het verzorgen van de baby helpen ze hem te ontsnappen uit Vonk. Wiek went snel aan het leven bij de Hobs en voor het eerst heeft hij een familie! Maar ook het bos is niet veilig: andere Hobsstammen zijn verdwenen en er is een reusachtig monster gezien... Kan Wiek de Hobs helpen én tegelijkertijd de andere kinderen uit de handen van Ma Boeman redden?

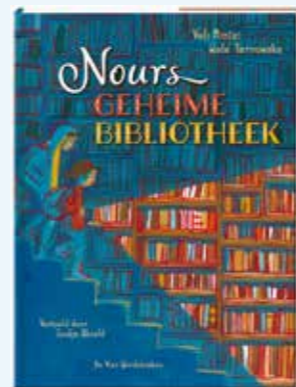
**Vonk / Tim Tilley / Uitgeverij Ploegsma / ISBN: 9789021684130 / € 17,99**



### Nours geheime bibliotheek

Wanneer de oorlog in Syrië de stad Damascus bereikt, richten de jonge Nour en haar neefje Amir een geheime ondergrondse bibliotheek op met de boeken die ze op straat verzamelen. Nour maakt kennis met de helende kracht van boeken; hoe ze je kunnen meeslepen en helpen. En hoe ze in donkere tijden voor iedereen een toevluchtsoord zijn. Gebaseerd op ware gebeurtenissen.

**Nours geheime bibliotheek / Wafa' Tarnowska / Uitgeverij De Vier Windstreken / ISBN: 9789051169638 / € 15,99**



### Het Kabouterboek

Een boek over het leven van de moderne kabouter stond al jaren op het verlanglijstje van Loes Riphagen, de auteur van 'Coco kan het!' En zodra je de prenten van 'Het kabouterboek' ziet, snap je ook waarom: alle creativiteit, originaliteit en fantasie waar ze dagelijks van overloopt heeft Loes in dit boek gestopt. Loes putte uit alledaagse dingen om de wereld van de kabouters zo tastbaar mogelijk te maken. Kleine kabouter Kik neemt je mee in de wereld van de moderne kabouter. Ontdek hoe kabouters leven, wat ze de hele dag doen en knutselen en hoe ze zich zo goed verborgen weten te houden. Of het nu het stappenplan is voor het maken van een kaboutermuts of een dwarsdoorsnede van een kabouterhuis, op elke pagina kijk je je ogen uit!

**Het Kabouterboek / Loes Riphagen / Uitgeverij Gottmer / ISBN: 9789025777456 / € 18,99**



### Ridder Uil

Een prentenboek over heldenmoed, hoe klein je ook bent. De kleine Uil schrijft zich in voor de Ridderschool en wordt tot ieders verrassing geaccepteerd. Hij valt uit de toon als kleine uil tussen de grote ridders, maar hij heeft zijn eigen

talenten: hij is een nachtdier met nachtzicht – dus supergeschikt voor de nachtwacht. En laten nou juist tijdens de nacht de ridders verdwijnen... Een verrassend, vrolijk prentenboek over geloven in je dromen en zijn wie je bent.

**Ridder Uil / Christopher Denise / Uitgeverij Lemniscaat / ISBN: 9789047714606 / € 14,99**

## BIJDEHAND EEN INTERACTIEF HANDLEES-KINDERBOEK

Saskia van der Vijver – De Kinderexpert – en Janny de Mooij – Handleescoach – hebben samen het boek Bijdehand geschreven. Het is een interactief kinder(werk)boek over handlezen. Jonge lezers, vanaf negen jaar, worden meegenomen in de wereld van de vier elementen en het handlezen. De vier elementen, aarde, water, lucht en vuur, zijn de vier oerprincipes waaruit alles om ons heen is opgebouwd. Eerst ga je onderzoeken wat voor vorm handen je hebt en welk element daarbij hoort. Vanuit daar ga je steeds in kleine stapjes verder in het handleesproces. Na het onderzoeken van de vorm van je hand, ga je kijken naar je vingerafdrukken.

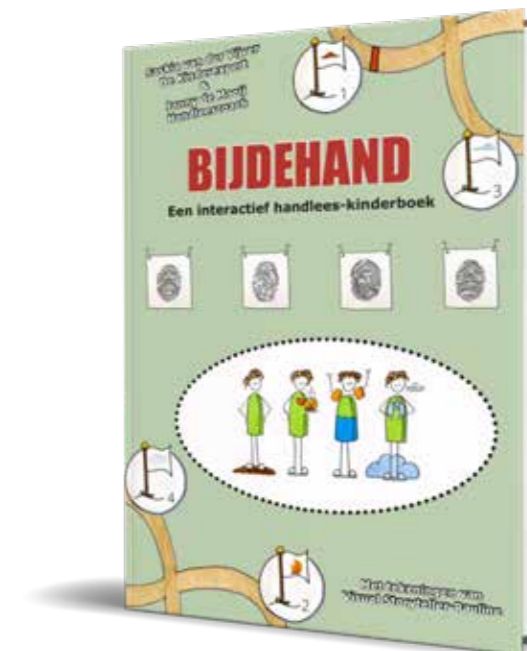
Daarmee ontdek je welk element jij het meeste bezit en welke kwaliteiten daarbij horen. De handvorm kan een ander element hebben dan de vingerafdrukken op je vingers. Met tekeningen wordt duidelijk welke verschillende vormen van vingerafdrukken er zijn en bij welk element het hoort. Daarna kun je kijken waar de vingerafdruk per vinger voor staat. Deze vind je heel eenvoudig terug in een overzichtelijke tabel.

### Aarde, Vuur, Water en Lucht

Aarde, Vuur, Water en Lucht zijn de vier elementen. Ieder element heeft zijn eigen kenmerken. Het is interessant om uit te zoeken welke vorm van je hand bij welk element hoort en ook welke vingerafdrukken bij welk element horen. Het geeft je veel inzicht over jouw kwaliteiten. Ook worden er tips gegeven over hoe je nog meer jezelf kunt zijn en met je eigen persoon kunt omgaan. Je krijgt een kijkje in je eigen persoonlijkheid. Zeker weten dat jij jezelf gaat herkennen in de omschrijving die hoort bij jouw vingerafdruk.

### Samen onderzoeken en ontdekken

Voor de allerjongsten is het misschien handig om samen aan de slag te gaan met het onderzoeken. Natuurlijk is het ook leuk om dit samen te doen. Als ouder kun jij je handen ook laten lezen door je kind(eren). Hiervoor beantwoord je vragen en ga je kijken naar wat de lijnen in je handen jou te vertellen hebben. Je kunt als volwassene ook zelf met het boek aan de slag gaan. Eerlijk toegegeven, zelf vonden wij het bij Onkruid leuk



om het boek te lezen en te doorlopen en onszelf te ontdekken en beter te leren kennen. Het boek is voor kinderen, maar als volwassene heb je er ook zeker iets aan.

Ben jij nieuwsgierig wat jouw handen jou te vertellen hebben? Dan is dit boek echt iets voor jou. Je leest dan ook meer over de vier elementen.

**Bijdehand / Saskia van der Vijver en Janny de Mooij / Uitgeverij De Kinderexpert / ISBN: 9789090363851 / € 19,95**

# IK, MARIA MAGDALENA

## DE LANGVERWACHTE, NIEUWE ROMAN VAN GEERT KIMPEN IS VERSCHENEN

**Tien jaar lang stelde auteur Geert Kimpen, bekend van onder meer *De kabbalist* en *Het meisje dat aan de oever verscheen*, het schrijven van deze roman uit. Tot de tekenen zo krachtig waren dat hij er niet langer voor kon weglopen. Het was sterven of schrijven.**

Gebaseerd op eeuwenoude legenden, verboden apocriefe geschriften, teruggevonden gnostische boeken en evangeliën en de scherpe visioenen van zijn vrouw Michelle Shanti, interpreteerde auteur Geert Kimpen Maria Magdalena's verhaal in deze inspirerende roman. Nu te koop in elke boekhandel, of via: [www.geertkimpen.com](http://www.geertkimpen.com)

Maria Magdalena is vastbesloten Jezus' boodschap uit te dragen in de wereld. Tot ze ontdekt dat haar eigen boodschap minstens zo belangrijk is. Haar boodschap van vrouwelijke wijsheid die Jezus in zijn kracht had gezet.

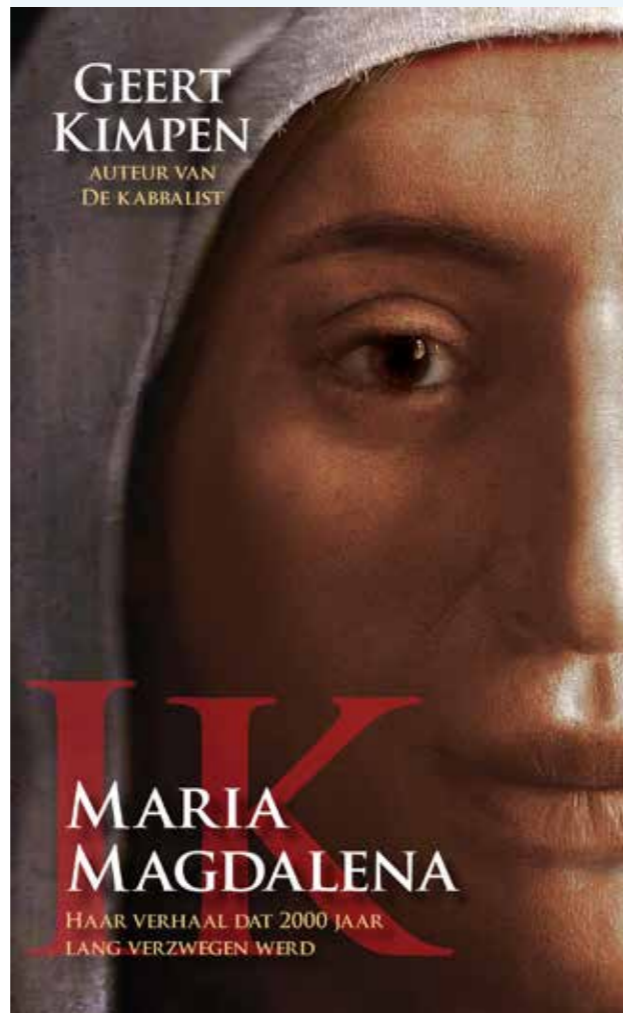
Zal ze erin slagen haar stem te laten horen in een vijandige wereld die geen interesse heeft in wat vrouwen te vertellen hebben? Zal ze durven om te gaan staan voor de kracht van vrouwelijke seksualiteit? Zal ze hem kunnen blijven liefhebben zonder zichzelf te verloochenen? Zal ze een manier vinden om ondanks alle tegenstand ervoor te zorgen dat men ook 2000 jaar later haar niet vergeten zal?

Haar nooit eerder vertelde verhaal na de kruisiging.

"Uitmuntende vertelkunst en grondige research gecombineerd met diepzinnig spirituele leringen. Geert Kimpen levert een onvergetelijke Maria Magdalena af."

- Kathleen McGowan, internationaal bestsellerauteur van De Magdalena trilogie

'Ik ben de vrouw die uitgegumd werd, maar niet werd vergeten. Door alle eeuwen heen hebben vrouwen mij gehoord. Vrouwen hebben zich met mij verbonden en hebben zich met mij geïdentificeerd. Omdat ze wisten waar ik voor stond. Omdat ze wisten dat er zoveel meer was dan wat de mannen hun vertelden, dan wat zelfs hun eigen moeders hun vertelden, omdat ze erin waren gaan geloven, tot ze voelden dat het anders zat.'



### Een krachtige inspiratiebron voor vrouwen én mannen

Recensie: *Ik, Maria Magdalena*

Onkruid heeft als een van de eerste magazines het boek *Ik, Maria Magdalena* ontvangen. Meteen op de eerste bladzijden werd ik geraakt door de manier waarop Maria Magdalena werd weggezet door Petrus. Later ontstond er bij mij verwarring toen ik las dat zij haar haren had kortgeknipt, zich in mannenkleding had gehuld en haar borsten en beginnende zwangere buik had afgebonden. Deze verwarring maakte al vrij snel plaats voor een ander gevoel. Een gevoel dat moeilijk te beschrijven is, het was deels herkenning en tegelijkertijd voelde ik kracht en inspiratie door mij heen gaan. De gebeurtenis in de tempel van de Adder riep dit gevoel op. Daar was een groot omkeerpunt voor Maria Magdalena, daar vroeg zij zich af waar ze toch mee bezig was, hoe had het zover kunnen komen dat ze al haar vrouwelijkheid in zichzelf onderdrukte. Ze keek naar zichzelf en vond haar lichaam prachtig. 'Laat alle gedachten die je over jezelf hebt, wie je bent of hoort te zijn, los. Laat alle beperkingen varen. Houd niet vast aan het verleden, laat je angst voor het onbekende los, laat je gidsen door de slang die precies weet wat jij verborgen tracht te houden,' zijn woorden van de Priesteres der Slangen.

Maria Magdalena wist dat zij haar eigen verhaal moest leren vertellen en dat dit niet zou lukken onder de hoede van de apostelen. Ze besloot te gaan reizen en zichzelf te herontdekken, haar eigen leer en kennis naar boven te halen. Zodat ze zich nooit meer zou schamen voor haar vrouwelijke vormen en haar vrouwelijke wijsheid. Na het lezen van de eerste twee hoofdstukken kreeg ik het gevoel dat Maria Magdalena mij extra kracht zou geven, een inspiratiebron is, door met haar mee te reizen en de kennis die zij deelt in mij op te nemen. Het laat zien dat vrouwen hun lichaam mogen eren en trots mogen zijn. Dat seksualiteit een heel intiem en mooi moment is, waarbij twee lichamen samensmelten. De vrouw wordt daarin niet gezien als lustobject, maar als een liefdevol en sensueel persoon die veel te bieden heeft. Het boek is ook zeker een aanrader voor mannen, zodat zij de vrouw op een andere manier zien dan onze maatschappij ons toont.

Het boek vertelt niet alleen het verhaal over Maria Magdalena en alle reizen die zij heeft gemaakt, je leert ook veel van landen, rituelen, de cultuur en de mensen die in de genoemde gebieden leven. Dat geeft het boek alleen nog maar meer waarde.

[Ik, Maria Magdalena / Geert Kimpen / Uitgeverij London Books / ISBN: 9789493280649 / € 25,00](#)



### Auteur Geert Kimpen op pad met nieuwe lezing *De Belofte aan Maria Magdalena*

Het was eigenlijk geen keuze voor Geert Kimpen om dit boek over Maria Magdalena te schrijven. Het was het inlossen van een belofte. Een zwaarwegende belofte die hij tien jaar lang voor zich had uitgeschoven. Tot de tekenen zo dwingend werden, dat hij niet anders kon dan luisteren. Tijdens deze lezing neemt Geert Kimpen je mee op zijn reis bij het tot stand komen van dit boek dat hem tot het uiterste uitdaagde in zijn man-zijn en schrijverschap. Hoe hij ontdekte dat precies die reflexen die ervoor zorgden dat niet alleen Maria Magdalena maar ook het vrouwelijke in het algemeen, duizenden jaren lang onderdrukt werden, ook in hemzelf zaten. Hoe hij moest leren zich over te geven en te buigen voor het vrouwelijke. Op zijn kenmerkende, enthousiaste manier, deelt hij niet alleen zijn persoonlijke verhaal, maar ook de verborgen geschiedenis van Maria Magdalena. De vrouw die bijna 2000 jaar lang een hoer en zondares werd genoemd tot ze in deze tijd eindelijk de erkenning verdient die haar altijd al toekwam. Een avond als eerherstel en eerbetoon van het mannelijke aan het vrouwelijke. Omdat elke vrouw een godin is.

Onder meer:

**Dinsdag 15 augustus 2023**

om 20u00 Heilige Magdalenakerk in Brugge, België

**Woensdag 20 september 2023**

om 20u00 Theater De Omval in Diemen

**Zaterdag 30 september 2023**

om 14u30 in Silvolde

Meer informatie en reserveren:

[www.geertkimpen.com](http://www.geertkimpen.com)



Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, had een praktijk voor hooggevoelige personen en geeft momenteel les aan minderjarige, alleenstaande vreemdelingen. 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 vind je op [karinjurgen.nl](http://karinjurgen.nl)

## Spelen met gedachten ....

Diep in mijn geest ligt een verborgen speeltuin, waar ik vrij kan dwalen, springen en spelen met mijn gedachten. Het is een plek waar de grenzen van de harde realiteit vervagen en mijn fantasie vrijelijk kan stromen. Een plek waar mijn verbeelding de hoofdrol speelt. Waar mijn creativiteit en verbeeldingskracht de ruimte krijgen. Een plek waar niemand me toch maar eventjes stoort omdat-ie zijn voetbalsok kwijt is.

In de dagelijkse hectiek en de verantwoordelijkheden die gepaard gaan met een baan, studie en gezin ben ik echter geneigd om verstrikt te raken in routine en pragmatisch denken. Ik haast me van de ene taak naar de andere – weer iets afgevinkt – maar vaak zonder een moment te nemen om stil te staan. En soms is het dan even heel hard nodig: een heimelijk uitstapje naar de magie van mijn gedachten. Spontaan komen de avonturen, personages en wondere werelden tot leven. Met mij als hoofdrolspeler natuurlijk.

### In Karin-land

In mijn wondere wereld vind je namelijk een veelvoud aan knechten, koks en wasvrouwen. Ze staan ieder om de beurt te trappelen om mij te ontzien. Het huis is kraakschoon, ik eet elke avond culinaire hoogstandjes en de was op de strijkplank wordt met een glimlach verwijderd uit de ruimte waar ik op dat moment ben.

Neen, deze stapel was is niet voor u, mevrouw. Ontspan u. Zit u lekker, wenst u verder nog iets? Ook heb ik steeds een grote bibliotheek (waarin ook Onkruid) en tuin (zonder onkruid) ter beschikking enne... had ik het al gezegd... personeel. Veeel personeel. Ik word op mijn wenken bediend en hoef alleen te 'zijn'.

U vraagt of ik me dan niet ga vervelen in Karin-land? Nee hoor. Ik heb het gewoon druk met nietsdoen. En daar dan heel goed in zijn. Olympisch bankhangen, zeg maar. Hangmat-Smurf. Recordhouder stilliggen. En daarna ben ik weer helemaal opgeladen.

Zo. Kom nu maar op met die voetbalsok.

*Karin  
Jurgen*

# 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.**

## The Heart Ritual

Een keramieken hart dat symbool staat voor jouw eigen hart. Breek en lijm het met goud. Sta stil bij de ervaringen die jou hebben geraakt. En geef het een mooie plek.

The Heart Ritual is een cadeau voor jezelf of een ander. Het laat je stilstaan bij alles wat jou geraakt heeft in het leven. Je kunt het nu allemaal een bewuste plek geven en omzetten in kracht en potentie. Het geeft jou een opgelucht en opgeschoond gevoel in het hartgebied. Je kunt een krachthart mentality ontwikkelen: jouw veerkracht 'ownen'. Het is een krachtig ritueel vol met zelfliefde om thuis te doen. En het is Kunst voor in huis; een bewijs van wat jij allemaal in het leven hebt overwonnen.

Wil jij een keramieken hart kopen of ben je op zoek naar meer informatie, bezoek de website [www.penyourheart.studio](http://www.penyourheart.studio). Gebruik de kortingscode **ONKRUID** voor 11% korting!



## Perfectly Imperfect een guided bullet journal

voor iedereen die houdt van een fysieke planner, altijd lijstjes maakt, graag creatief bezig is en een dagboekroutine wil hebben, maar niet weet hoe te beginnen. Dit boek geeft je de handvatten om creatief te zijn en jouw eigen ideale planner te maken. Een bullet journal mét inhoud. Met prikkelende vragen en opdrachten, handige jaar- en maandoverzichten en trackers. De pagina's zijn ongedateerd, zodat je op elk moment kunt beginnen.

**Perfectly imperfect / Sanna Sporrang / Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum / ISBN: 9789000388219 / € 20,99**



## Het Complimentenspel

Het Complimentenspel is speciaal voor kinderen en iedereen die met kinderen werkt en leeft. Dit spel bevat 80 kaartjes met Stoere, Speelse en Unieke Complimenten en is op verschillende manieren te gebruiken. Je kunt het spel gebruiken in klassen, groepen, gezinnen en bij individuele begeleiding. De verschillende complimenten nodigen je uit om op een positieve manier naar jezelf en de ander te kijken. Het is leuk om over de verschillende complimenten in gesprek te gaan. Welk compliment kun jij jezelf geven? Bij wie past dit compliment? Hoe komt dit? Een ding is zeker: door complimenten voel je je gezien, erkend en gewaardeerd. Je krijgt een lach op je gezicht, gaat stralen en sprankelen.



Kijk op [complimentenspel.nl](http://complimentenspel.nl) voor meer informatie. Hier kun je ook meteen een eigen exemplaar bestellen.

## Het Kruidenorakel

Kruiden zijn wonderlijke wezens. Stuk voor stuk hebben ze een uniek karakter en een eigen energie, waarmee ze lichaam en geest in balans brengen. En als je naar ze luistert, dan gaat er een wereld vol wijsheid, inzicht en verbinding voor je open. In dit orakeldeck vind je 83 prachtige orakelkaarten met op elke kaart het symbool en de boodschap van een kruid. De symbolen zijn magisch. Ze bevatten alle energie, wijsheid en eigenschappen van het kruid en glippen makkelijk voorbij je bewustzijn, waar ze diep in je hart en ziel een snaar raken. Zo kunnen ze je helpen om het heden te begrijpen, het verleden te genezen en om je toekomst vorm te geven. Ga mee op reis in de wonderlijke wereld van kruiden, verbind je met hun kracht en ontdek wat ze jou te vertellen hebben.

Bestellen van jouw eigen exemplaar kan via de website van [Astrid Jongbloed van het Kruidenhuisje](http://Astrid Jongbloed van het Kruidenhuisje). Ga naar [hetkruidenhuisje.nl](http://hetkruidenhuisje.nl)



## Vlaggenlijnen gemaakt van leftoverstof

Deze leuke vlaggenlijnen van Uma Nomad, zijn gemaakt van de leftoverstof van onze kleding. Zo gebruiken we echt elk laatste stukje stof om nog iets leuks van te maken! Yay voor sustainable feestjes! De lengte van de lijnen is 6 meter en elke lijn is uniek. Uma Nomad is een slow fashion merk gerund door vrouwen, en elk kledingstuk is handgemaakt van hergebruikte stoffen, met gebruik van zonne-energie. [De vlaggenlijn kun je online bestellen via umanomad.com](http://De vlaggenlijn kun je online bestellen via umanomad.com). Naast de vlaggenlijn vind je nog veel meer duurzaam gemaakte producten op de website, kleding, sierraden, woonaccessoires en nog veel meer.

## Biologische (kruiden)theeën van Natural Temptation

Voor een biologische thee of infusie ben je bij het Nederlandse bedrijf Natural Temptation aan het juiste adres. De theeën zijn zo ontwikkeld dat ze bijdragen aan een gezonde en duurzame levensstijl. En bevatten biologische en natuurlijke ingrediënten. Ze worden verpakt in milieuvriendelijke verpakkingen en materialen. Er zijn verschillende smaken; wij belichten er twee. De smaken Happy Birthday en Welcome Little Baby.

**Happy Birthday:** Heerlijke biologische kruidenthee met vlierbloesem en kruisemunt voor een vrolijke noot. Hiermee wensen we je een speciale verjaardag toe.

**Welcome Little Baby:** Verblijdende biologische kruidenthee met kamille en kalmerend anijszaad. Met deze bijzondere kruidenthee geef je een uniek cadeau aan trotse ouders.

[naturaltemptation.eu](http://naturaltemptation.eu)





## Natuurlijke speelsheid, terug naar het innerlijke kind

De zomer is het seizoen waarin de natuur volop groeit en zich voedt met het zonlicht, terwijl haar blaadjes vrolijk dansen in de wind en de vruchten zachtjes wiegen aan de stengels. Dit is een tijd waarin we opnieuw kunnen leren van Moeder Natuur en haar mooie ritme.

De zomer roept herinneringen op waarin ik als spelend kind op warme dagen door de duinen struinde. Waar ik op ontdekkingstocht ging, op zoek naar konijnenbotjes, veertjes en bloemen plukte... Het was een tijd waarin ik volledig opging in het moment, zonder me zorgen te maken over de toekomst of te piekeren over het verleden.

Helaas kunnen we als volwassenen soms het contact met ons innerlijke, speelse kind verliezen. Verantwoordelijkheden en de verplichtingen van het dagelijks leven blokkeren ons vaak, waardoor we

vergeten om te genieten van het eenvoudige plezier van het spel. We worden meegesleept door de hectiek van alledag en vergeten soms het belang van lichtheid en vreugde.

Graag wil ik een persoonlijk verhaal delen over hoe ik de speelsheid uit het oog was verloren en mijn schaduwkant naar voren kwam, wat uiteindelijk resulteerde in het ontdekken van het licht en me heeft getransformeerd tot het uitslaan van mijn vleugels. Een aantal jaar geleden zat ik in een impasse van een diep angstgevoel om niet gewaardeerd te worden om wie ik was. Deze kwestie dook voornamelijk op in persoonlijke kringen en dat maakte het meteen de belangrijkste aanleiding; het was een trigger die ik niet kon negeren, een uitdaging die ik niet uit de weg kon gaan.



### 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](http://heksenkruid.info).

Door een bijzondere samenloop van omstandigheden mocht ik hiervoor een familieopstelling doen. De opstelling werd gedaan in een traditionele familiesfeer vader, moeder en kind. Mij werd hier al snel duidelijk dat dit een opstelling was op zielsniveau die speelde tussen de moeder en mijn kindsdeel. Ik zat te veel vast in het mij verantwoordelijk voelen voor alles en iedereen en in de opstelling had ik de plek van de moeder ingenomen en niet die van het kind.

Toen er aan mij werd gevraagd om naar het kindsdeel te gaan, kon ik er (huilend en boos) niet bijkomen... Ik kon me niet herinneren hoe het voelde om het kind van een moeder te zijn; een kind dat gewoon mag ZIJN, zorgeloos kan spelen en doen waar het zin in heeft, zonder constant af te scannen wat het doet met iedereen... Ik voelde verdriet en boosheid tegelijkertijd... Ik begreep er niets van... Ik ben toch altijd zo vrijgevochten, hoe kan ik dit deel dan missen?

Toen mijn moeder (in de opstelling) mij vroeg of ze mij mocht vasthouden was ik heel stellig: vanuit liefde is dat goed, maar als dit vanuit een andere intentie is, dan wil ik het niet.... Maar ze hield me vast uit liefde en ik voelde een enorme huilbui opkomen, wat een tranen stroomden er op dat moment. Ik werd vastgehouden vanuit de onvoorwaardelijke liefde van een moeder naar een kind... Plotseling besepte ik dat mijn diepgewortelde verlangen naar vrijheid voortkwam uit de behoefte om de onbevangenheid van het kind in mij opnieuw te ervaren... En vanuit dat inzicht begreep ik ook dat familiebanden vaak de meest waardevolle lessen bieden, omdat ik er niet aan kon ontsnappen en ik daadwerkelijk iets moest doen om mijn angstgevoelens te overwinnen en de weg naar innerlijke vrijheid terug te vinden.

Diezelfde middag liep ik in het bos om alles te laten bezinken... daar volgde ik een fladderende vlinder... ze vloog van rechts naar links, van hoog naar laag, keek niet achterom, maar fladderde vrolijk en onbezorgd verder.

De vlinder leek op een kind dat heerlijk spelend en onbekommerd van de ene naar de andere plek ging, niet wachtend op wat er ging komen,

niet bezorgd over wat ze moest doen, niet nadenkend over verantwoordelijkheden die ze zou hebben.

Ik voelde de lichtheid en het fladderen van de vlinder en dacht: Het is tijd dat ik mijn vleugels uitsla, het is tijd dat ik mijn plek als kind weer inneem en de last van verantwoordelijkheden wat meer van me laat afglijden... Heerlijk los en vrij!

Zo liet ik de vlinder mij inspireren om mezelf ademruimte te geven en wat losser te worden ten opzichte van de 'volwassen' verantwoordelijkheden...

En nu nodig ik jou uit, terwijl je dit leest, om het ook eens te proberen. Word wat losser en speelser in het dragen van jouw verantwoordelijkheden...

Want net zoals de vlinder op haar tere vleugels geen zware last zou kunnen dragen, mogen wij ook de tederheid van haar vleugels ervaren en onze transformatie inzetten om ons innerlijke kind te omarmen.

Als je moeite hebt om contact te maken met jouw innerlijke kind of het te herkennen, probeer dan eens het volgende:

- Wees creatief: teken, schilder, boetseer, maak knutselwerkjes, enzovoort... Creatief bezig zijn laat de kinderlijke energie gemakkelijker stromen.
- Echt serieus leuk! Ga bellenblazen! En oefen alvast in het loslaten van alle zware 'dingen'.
- Zoek de geuren op die je als kind fijn vond...
- Ga een dagje Flierefluiten in de Natuur, zonder doel! Laat de reis zelf het doel zijn!

Of doe gewoon eens iets gek, mafs, speels, of iets wat totaal niet past bij wat je normaal gesproken doet! Ik kan je verzekeren dat deze speelsheid je een lichte energie zal geven waarvan je enorm gaat genieten, en dat straal je uit naar je omgeving waardoor iedereen weer blij wordt...

Nou, wat willen we nog meer?

*Yvonne Vrijhof*



Aaron Götze (25) 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 speelplaats

Op een druilerige dinsdag ben ik uiterst gefocust aan het werk, tot ik van mijn vriendin, die in het onderwijs werkt, een bijzonder berichtje krijg. 'Zou ik je even mogen bellen vanavond? Er is iets gebeurd op school. Ik zit ermee en ik wil je mening over de hele situatie ook eens horen.'

's Avonds bel ik Liesbeth – zo heet ze – toch enigszins bezorgd op. Ze staat nog niet zo lang voor de klas en aangezien ik zelf ook de lerarenopleiding heb gevolgd, weet ik als geen ander hoe heftig het er tegenwoordig aan toe kan gaan in een mufte, warme klas vol taterende tieners.

Liesbeth vertelt me dat ze tijdens de middagpauze een piepklein briefje in haar tas heeft ontdekt. Geschreven door een meisje, zo doet het handschrift vermoeden. Er staat geschreven: 'Mevrouw, ik denk dat Robbe zich niet zo goed in zijn vel voelt. Op de speelplaats zijn er een aantal jongens die hem pesten...'

### Pestgedrag

Wanneer je dan ook nog eens hoort dat Robbe een doodbrave leerling is die met iedereen het beste voor heeft, dan breekt je hart toch in duizend stukjes. Pestgedrag. Ik kan me zo inbeelden dat honderden leerkrachten er dagelijks mee geconfronteerd worden. Je zou er moedeloos van worden, vooral omdat je als buitenstaander vaak weinig vat hebt op wat er tussen de leerlingen omgaat. En al zeker als de pesterijen zich buiten het klaslokaal voordoen.

Op de speelplaats bijvoorbeeld. De speelplaats. Het lijkt op het eerste gezicht een banale ruimte op school, de

plek waar je toch vooral hoort bij te leren. Maar nu ik er zo over nadenk, is het misschien wel de belangrijkste plek. Want zeg nu eens eerlijk: hoeveel leerstof herinner jij je nog van al die uren in het middelbaar? Ik kan uiteraard enkel voor mezelf spreken, maar het is bitter, bitter weinig.

Wie je bent en wat je doet tussen de lessen door lijkt me achteraf gezien toch belangrijker dan wat je op de schoolbanken zelf in je hersenpan probeert te proppen. Help je tijdens dat kwartiertje mee zoeken naar de verloren jas van je klasgenoot? Luister je naar de zorgen van je vriend of vriendin? Of grijp je die vijftien minuten 'speeltijd' aan om iemand het bloed van onder de nagels te pesten?

In alle hectiek van toetsen en taken lijken we als samenleving soms te vergeten dat er meer is in het leven dan leerstof beheersen.

Want op normen, waarden, vriendelijkheid, behulpzaamheid en zoveel andere kwaliteiten krijg je nu eenmaal nooit punten. En laat die zaken nu net duizenden keer belangrijker zijn dan alle dingen waar we wel voortdurend punten op geven.

Dus aan alle Robbes van deze wereld: het ligt niet aan jou, het ligt aan hen. Jij bent de 10. En zij zijn de 0. En laat niemand je ooit iets anders wijsmaken...

AARON

GEERT  
KIMPEN  
AUTEUR VAN  
DE KABBALIST

# IK MARIA MAGDALENA

HAAR VERHAAL DAT 2000 JAAR  
LANG VERZWEGEN WERD

## Cadeau voor nieuwe abonnees

Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en pittige interviews waar je lekker voor gaat zitten. Wil jij niets missen en op de hoogte blijven van al het nieuws? Word abonnee! Dan ontvang jij een jaar lang Onkruid in je brievenbus. Geniet van het leven en groei mee met ons, zeker nu de tijd van verandering voor ons ligt.

### Ik, Maria Magdalena

Maria Magdalena spreekt. Maria Magdalena is vastbesloten Jezus' boodschap uit te dragen in de wereld. Tot ze ontdekt dat haar eigen boodschap minstens zo belangrijk is. Haar boodschap van vrouwelijke wijsheid die Jezus in zijn kracht had gezet.

Zal ze erin slagen haar stem te laten horen in een vijandige wereld die geen interesse heeft in wat vrouwen te vertellen hebben? Zal ze durven om te gaan staan voor de kracht

van vrouwelijke seksualiteit? Zal ze hem kunnen blijven liefhebben zonder zichzelf te verloochenen? Zal ze een manier vinden om ondanks alle tegenstand ervoor te zorgen dat men ook 2000 jaar later haar niet vergeten zal?

Haar nooit eerder vertelde verhaal na de kruisiging.

Tien jaar lang stelde auteur Geert Kimpen, bekend van onder meer De kabbalist en Het meisje dat aan de oever verscheen, het schrijven van deze roman uit. Tot de tekenen zo krachtig waren dat hij er niet langer voor kon weglopen. Het was sterven of schrijven. Gebaseerd op eeuwenoude legenden, verboden apocriefe geschriften, teruggevonden gnostische boeken en evangeliën en de scherpe visioenen van zijn vrouw Michelle Shanti, reconstrueerde auteur Geert Kimpen Maria Magdalena's verhaal in deze inspirerende roman.

**Let op: Aanbieding loopt zolang de voorraad strekt.**

**Ik, Maria Magdalena / Geert Kimpen / Uitgeverij London Books / ISBN: 9789493280649 / € 25,00**

**Of kies voor 10% korting op een jaarabonnement!**



**Abonnee worden?**

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

**Bel 0251 - 257924 of meld je aan via [onkruid.nl](http://onkruid.nl)**



Patty Harpenau is auteur van 55 boeken waaronder de internationale bestseller *The Life Codes. The Madonna Codes* is in fullcolour en hardcover uitgegeven. Bezoek [pattyharpenau.org](http://pattyharpenau.org) voor meer informatie.

## Zo begon het... *Montserrat 2022*

De ochtendnevel ademt nog over het plein als ik de heilige kathedraal binnenloop. Op dit vroege uur zingen de broeders hun verering voor hun Madonna en de kerk is nog leeg.

Ik schuif in een bank en kijk naar boven. De Zwarte Madonna staat hoog en ik richt mijn hoofd op, naar haar. Haar beeld rust in een gouden kraal en boven haar zweven de vier zintuigen van God: de gevleugelde leeuw, os, arend en mens. Met haar onbewogen blik kijkt ze over de kerk uit, tot zij zich recht tot mij richt. In mijn hart kan ik voelen wat ze zegt. Haar boodschap is dat ze zo hoog staat omdat een mens niet naar haar hoeft te buigen. Ze legt het eenvoudig uit, het is belangrijk dat men dit begrijpt, een mens die zijn eigen nek naar de hemel strekt, naar zijn eigen grootsheid, begrijpt dat hij naar het wonder van zichzelf kijkt en ervaart hoe magisch hijzelf is.

Hoe mooi is haar code. Elk mens die naar een Madonna kijkt, herkent zichzelf in het mooiste en het beste dat hij verlangt te zijn.

'Waarom schrijf je niet?' vraagt ze zacht.

Ja... waarom schrijf ik niet? Ik heb mijn hele leven een fascinatie gehad voor de Madonna. In elke kerk die ik kon vinden keek ik haar aan en mijn boekenkasten vulden zich met de oudste manuscripten waar ik mijn handen op kon leggen en ik bracht lange dagen door in stoffige bibliotheken en vergeten kelders in kloosters. Maar ik was niet op zoek naar haar levensfeiten. Er zijn immers talloze boeken die haar legende beschrijven en veelal spreken ze elkaar tegen. Of haar graf nu wel of niet in Jerusalem rust of in de wijze tuinen van het Katharenland, is aan de geschiedschrijvers. Wat ik zocht is het echte verhaal dat zij ons vertelt.

Buiten op het plein kom ik op adem. Mijn hand zoekt mijn telefoon, opent internet en ik val om van verbazing dat de titel, *The Madonna Codes*, nog vrij is.

'Moet de titel niet in enkelvoud?' vraagt mijn uitgever, Geert Kimpen.

'Nee... er zijn elf Madonna's, met hun elf codes, en elf geboden.'

'Elf?' mompelt hij verbaasd, 'serieus?'

Mijn stem ratelt als ik hem met mijn woorden over de wereld laat dromen: een Madonna van heling in Italië, een Madonna van overvloed in Frankrijk, een Madonna van wonderen in Spanje....

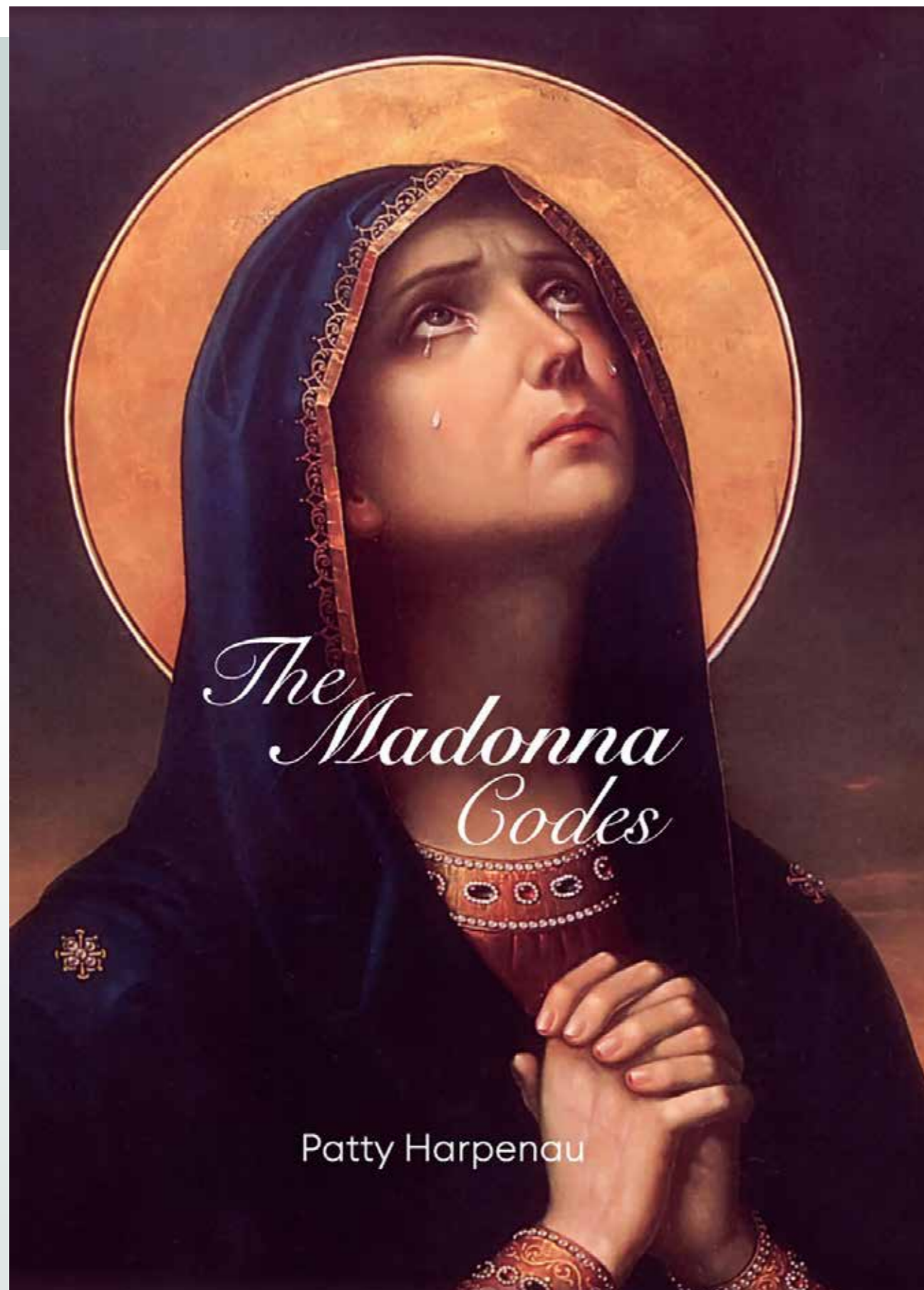
'Pat, vertel het mij niet,' onderbreekt hij mij, 'ik wil het lezen zodat ze een kaft kan krijgen.'

En zo gebeurde het. In mijn schrijfkamer met vier honden, op mijn blote voeten schreef ik in het licht van kaarsen haar verhaal. Of beter gezegd: hun verhaal. Vergat ik te eten, werd de nacht de dag of andersom, en scheurde ik door alle modaliteiten van een schrijversbrein heen. Van diepste twijfel tussen zoekende zinnen in, tot ik dacht: Fuck it, steek de brandstapel maar vast aan of zoiets. Want de geschiedenis is nooit mild geweest voor schrijvende vrouwen en zeker niet als het de boodschap van een Madonna betreft.

'Bingo', riep mijn uitgever toen ik hem de eerste hoofdstukken stuurde. 'Ik sluit je op,' dreigde hij met zijn gebruikelijke humor, 'als je nu niet doorschrijft.'

Tja... *The Madonna Codes*. Ze heeft een kaft als een icoon en ze is opgemaakt in beeldentaal zodat de lezer meereist in haar verhaal. Ik houd namelijk niet van dogmatisch en verpak wijsheid graag in een meeslepend verhaal. Dan is het aan de lezer zelf hoe hij meereist. En het enige reisadvies dat ik heb is dat je reist zoals je wilt, als je het maar doet, want de Madonna is geen beeld maar de vrouwelijke ziel in elke man of vrouw. Het is de adem van wijsheid.

*Patty Harpenau*





# SPOTLIGHT

## Ieder mens wil gelukkig worden en ongeluk vermijden

We zijn een kleine boeddhistische sangha (gemeenschap) in het noorden van Nederland. We mediteren samatha en vipassana. Een aantal van onze leden bereidt zich voor, op het afleggen van de bodhisattva-geloften en beoefent het mahayanapad. In Nederland organiseren we beginnerscursussen en geven meditatie-instructies, welke ook online gevolgd kunnen worden.

Onze sangha wordt ondersteund door Bert Jonkers, boeddhistisch leermeester. Hij woont in Portugal waar hij, samen met zijn vrouw Krista, leidinggeeft aan een meditatie- en retraitecentrum. Vanuit Portugal geeft hij het gehele jaar door, zowel dharma van het woord als dharma van de praktijk. Gedurende de zomermaanden verblijven de leden van de sangha in Portugal voor verdere ondersteuning.

Alle mensen zijn op zoek naar geluk en proberen ongeluk te vermijden. Vrijwel altijd zoek je dit geluk buiten jezelf. Helaas leidt dit tot teleurstelling. Geluk vind je in jezelf.

Als je eerlijk en diep in jezelf kijkt, dan zie je dat alle dingen waarvan je hoopte en verwachtte dat je er gelukkig van zou worden, dit niet deden. Je ouders maakten je niet gelukkig, je vrienden niet en je partner niet, je opleidingen niet, je carrière niet en al je materiele bezittingen niet.



Je ziet dat je je hebt aangepast aan je ouders en de maatschappij of dat je je er juist tegen hebt afgezet. Geen van beide ben jij.

Natuurlijk kun je wel blij zijn met sommige dingen of geniet je ervan. Maar terwijl je er blij mee bent of ervan geniet, maak je je ook al bezorgd dat het weer voorbij gaat en zo is het: alle dingen gaan voorbij. Werkelijk geluk ligt niet buiten je, geluk kun je niet krijgen. Geluk ontstaat in jezelf, door jezelf te leren kennen en lief te hebben.

Als je nog eerlijker en dieper in jezelf kijkt dan zie je dat je een heel ander mens bent dan het mens van nu. Je ziet dan dat je ware wezen nooit de mogelijkheid heeft gehad om zich te ontplooiën. Je moest aan de verwachtingen van je ouders en de maatschappij voldoen. Je kent jezelf niet of maar nauwelijks.

Het boeddhistische pad geeft je de mogelijkheid om jezelf te leren kennen. Om jezelf te leren kennen hoef je niets te veranderen of te verbeteren aan jezelf. Je leert naar jezelf te kijken en door jezelf te leren kennen zul je je vereenzelvigen met wie je werkelijk bent en je aangepaste, negatieve gedrag zal verdwijnen. Het diep weggestopte liefdevolle mens zal tevoorschijn komen.

Voor meer informatie over ons cursusaanbod ga naar [onlinesangha.eu](http://onlinesangha.eu), of informeer bij een Sangha bij jou in de buurt. Op [brisesuave.com](http://brisesuave.com) vind je overige informatie en het online platform.

Wil jij een keer in de rubriek Spotlight staan?

Stuur een e-mail naar [redactie@onkruid.nl](mailto:redactie@onkruid.nl) en deel jouw verhaal.



Jackelien Alberts is afgestudeerd in Architectuurgeschiedenis aan de Universiteit Groningen. Na haar afstuderen werd bij haar diabetes type 1 ontdekt en in dezelfde periode werd ze slechthorend aan beide oren. Het leren omgaan met chronisch ziek en slechthorend zijn, heeft nogal een impact op je leven. Bij Jackelien heeft dat geleid tot het besluit om in 2017 haar eigen bedrijf te starten, Jackelien Alberts Illustratie.

Hierdoor was het mogelijk om haar eigen tempo van leven te volgen. Daarbij kwam dat ze er gaandeweg was achtergekomen dat ze van haar passie, het creëren met haar handen, haar beroep wilde maken.

Jackelien heeft een online shop: [www.etsy.com/shop/JackelienAlberts](http://www.etsy.com/shop/JackelienAlberts)

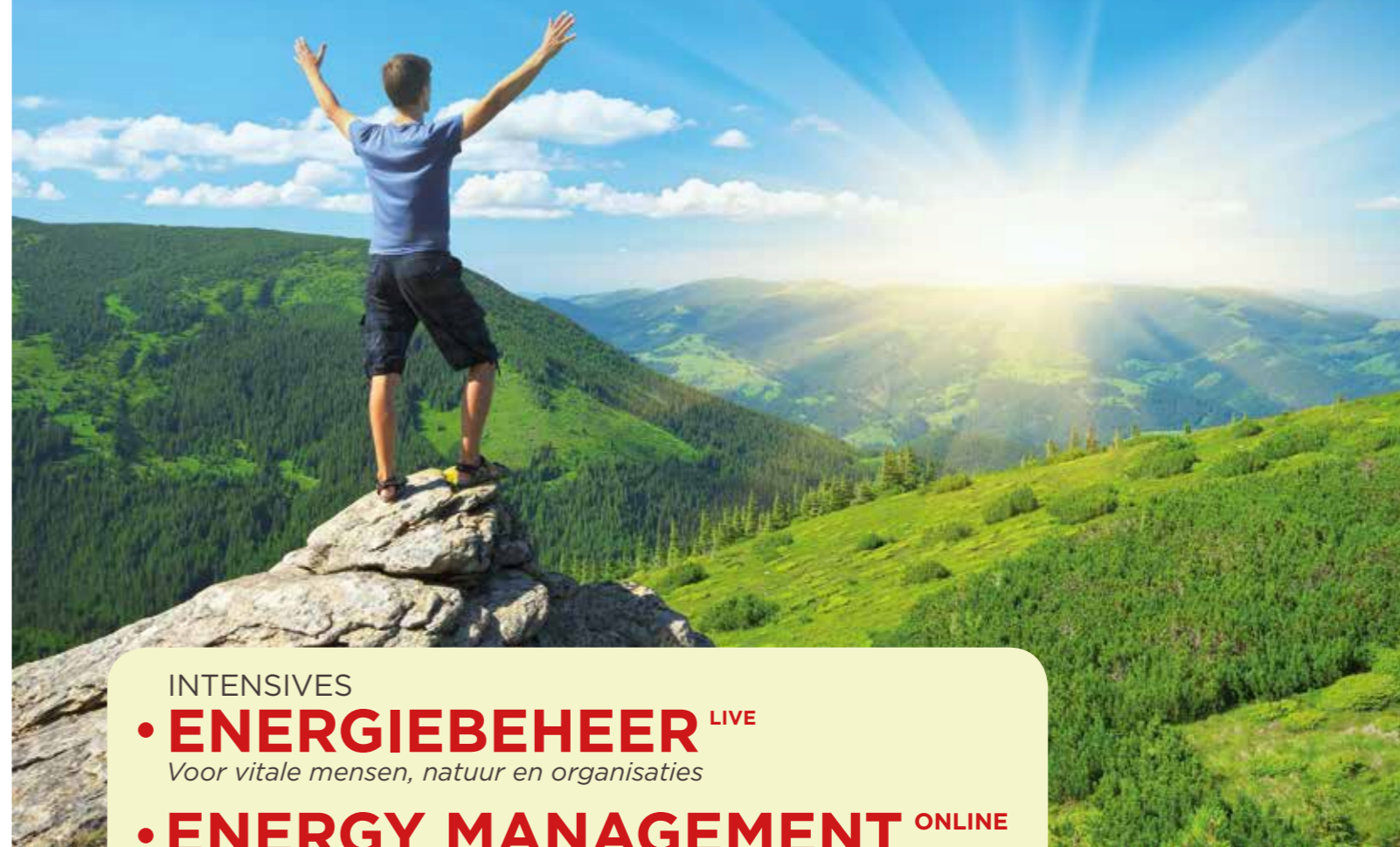
## IN HET VOLGENDE NUMMER VAN ONKRUID

Laat je meevoeren naar een compleet andere wereld, gluur over iemands schouder en ervaar de grenzeloze mogelijkheden die boeken te bieden hebben. Stel je eens voor dat je op de bank zit, comfortabel en omgeven door warmte, met een meeslepend boek in je handen. Geweldig, toch? Daarom staat het volgende nummer helemaal in het teken van lezen!

**Onkruid 275 oktober/november is vanaf vrijdag 29 september 2023 verkrijgbaar**

# LEER MANIFESTEREN MET LEVENSENERGIE

VOOR VITALE MENSEN,  
NATUUR EN ORGANISATIES



INTENSIVES

- **ENERGIEBEHEER** <sup>LIVE</sup>

*Voor vitale mensen, natuur en organisaties*

- **ENERGY MANAGEMENT** <sup>ONLINE</sup>

*Manifesteer overvloed en vitaliteit voor jezelf, de natuur en bedrijven*

ONLINE CURSUS

- **DEVELOP YOUR INTUITION**

*Intuïtieve ontwikkeling met healing, reading en sjamanisme*





**Onze missie? 0% emissie!**

**HUB**



**MovR**



**BOX**



City-e biedt slimme, innovatieve transportmiddelen die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO<sub>2</sub>-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](http://citye.nl) of neem contact op via  
**Telefoonnummer: 088-2733444 | E-mail: [info@citye.nl](mailto:info@citye.nl)**