

ONKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

BOSNISCHE PIRAMIDEN

**onthullen eeuwen-
oude wijsheid**

Trillingsgeneeskunde

*De invloed van
geluidsfrequenties
op ons welzijn*

Esther & Hubert
*een tweelingzielverbinding
als geen andere*

**BINKIE – KLANKEN VAN TRANSFORMATIE: ERVAAR INNERLIJKE
RUST EN VERBINDING DOOR DE HELENDE KRACHT VAN MUZIEK**

Nr. 278 feb/mrt 2024

€ 6,95



8 720828 452301

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



Welkom bij een nieuw nummer van Onkruid, gewijd aan het magische universum van muziek. Maar voordat we de melodieën en ritmes induiken, wil ik graag een persoonlijke vraag met je delen: welke herinneringen roept muziek bij jou op?

Mijn allereerste herinneringen aan muziek spelen zich af in de woonkamer, waar de kinder-lp's op de platenspeler van mijn vader werden afgespeeld. Die vrolijke deuntjes zorgden altijd voor een glimlach op mijn gezicht, terwijl ik luidkeels meezong. Later, als tiener, vond ik mijn eigen 'muzikale ruimte' op mijn slaapkamer. Daar speelde ik de singles en cassettebandjes van mijn ouders af die ik mocht lenen, en luisterde ik naar de Beatles, ABBA en Boney M. Naarmate ik ouder werd, veranderden de tijden en ontdekte ik hedendaagse muziek. Ik luisterde naar de Top 40 en nam mijn favoriete nummers op. In de bibliotheek leende ik lp's, later cd's. De overgang naar cd's heeft ertoe bijgedragen dat mijn lp- en singlecollectie beperkt is, terwijl ik daarentegen een overvloed aan cd's heb. Toen ik naar de middelbare school ging, beluisterde ik muziek op mijn walkman, mijn metgezel in weer en wind, tijdens mijn dertig minuten durende fietstocht door het vlakke Groningse platteland naar school.

Hoewel ik dacht dat muziek altijd een belangrijke rol in mijn leven zou blijven houden, verloor het op een gegeven moment toch terrein. Nu luister ik nog zelden naar muziek. Totdat, onlangs, de nostalgie me overviel en ik besloot een platenspeler aan te schaffen.

Het draaien van oude lp's en singles bracht de liefde voor muziek terug en gaf die nieuw leven. De platenspeler ontdekte ik toen ik bij mijn dochter was en haar vriend plaatjes ging draaien. Ik vond het geweldig en wilde zelf ook een platenspeler. Nu draai ik mijn eigen oude platen en singles en merk ik dat ik muziek waar ik vroeger helemaal niet naar luisterde, maar die zo mooi past bij een platenspeler. Denk aan Louis Armstrong, oudere soulmuziek en Frank Sinatra. Het mooiste is om platen tweedehands te vinden. Hoe mooi dat ik onlangs ook nieuwe muziek kon afspelen op de platenspeler toen ik de lp van Lotte Walda (pag. 10) mocht ontvangen met betoverende muziek. Ik vind het heerlijk om een lp op te zetten tijdens het schrijven of als ik op een andere manier creatief bezig ben, of gewoon om even te luisteren.

Het Onkruid-team wenst jou veel leesplezier met dit muzikale nummer. Ontdek de verhalen die tussen de noten verborgen liggen. Maak kennis met Binkie (pag. 16), ontdek wat de frequenties van muziek met jouw hersenen doen (pag. 36) en laat je door Robert Bridgeman meenemen op een reis over de Bosnische piramiden (pag. 26). En, vanaf dit nummer, deelt Lisette Eisinga (pag. 42) in ieder nummer een mooie DIY. Vergeet ik bijna te vertellen dat er een eerste Onkruid event komt! Kijk snel op pagina 70.

Iwonne Sprok
Hoofdredacteur



16



26



34



46



56

INHOUD

OP DE COVER

BINKIE
Helende kracht van muziek 16

BOSNISCHE PIRAMIDES
Robert Bridgeman in gesprek met dr. Semir Osmanagic 26

TRILLINGSGENEESKUNDE
De invloed van geluidsfrequenties 34

TWEELINGZIELVERBINDING
Esther & Hubert 46

ACTUEEL

VOORWOORD 3

BRIEVEN 8

NIEUWS 10

DIY
Totemhangers van hout 42

DE SCHRIJVER
Desray 52

ONKRUID LEEST 62

STEENPAPIER NOTITIEBOEKEN

Getest 56

SHOPPING

EVENT
Zintuigelijke schrijfwandeling 70

PERSOONLIJK

DE TAAL VAN JE HART
Column: Jolanda Boomsma 7

NATUURKOOR
Natuurlijk leven: Agnes Heethaar 14

NARCISSEN
Fotocolumn: René Vaillant 24

DE KRACHT VAN FOCUS
Column: Barbara te Boekhorst 44

DE VRIJE DANS VAN WATERMAN
Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth 50

EEN ODE AAN HET NEDERLANDS-TALIGE LIED
Column: Aaron Götze 54

WHEN YOU GET THAT FEELING
Seksualiteit: Judith Bruin 60

ZEG GEWOON 'OUI, PARIS'
Column: Sofie Missiaen 66

DE MAGIE VAN WATER EN MUZIEK
In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof 68

DABKE
Column: Karin Jurgen 72

ZONOVERGOTEN ITALIË
Lekker koken: Ilona Niessen 74

SYMFONIE VAN DE NATUUR
De kruidentuin: Marry Foelkel 78

SPOTLIGHT
Jasper Merle 80

ILLUSTRATIE
Jackelien Alberts 81

SERVICE

COLOFON 5

ONKRUID DIGITAAL HET VOLGENDE NUMMER 83

@ONKRUIDMAGAZINE

ONKRUID MAGAZINE

ONKRUID.NL

REDACTIE@ONKRUID.NL

REDACTIEADRES
Postbus 270
9670 AG Winschoten

COLOFON

ONKRUID 278

FEBR/MRT 2024
ISSN 0165 / 5027
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts h.o.d.n. Onkruid

Redactie
Ivonne Sprok, Josine Th. Olivier (tekstcorrectie), Maatje Meulmeester-van den Bosch (eindredactie), Raphael Bexx, Robert Bridgeman Annick van Damme, Marja Moors

Medewerkers aan dit nummer
Jackelien Alberts, Binkie, Barbara te Boekhorst, Jolanda Boomsma, Judith Bruin, Desray, Lisette Eisinga, Heidrun Herberth, Marry Foelkel, Aaron Götze, Esther Hakkens †, Agnes Heethaar, Karin Jurgen, Jasper Merle, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Christine Pannebakker, Mariëlle Poland, Tijn Touber, René Vaillant, Yvonne Vrijhof, Lotte Walda

Foto's en illustraties
Jackelien Alberts, Studio Annemarije, Raphael Bexx, Tara Boeddha, Jolanda Boomsma, Robert van der Borg, Robert Bridgeman, Judith Bruin, Cassandra Carmio, Lisette Eisenga, Gevonomie, Esther Hakkens, Ilona Hartensveld, Agnes Heethaar, Linda Hemmes, Hetty Krook, Yvette Kulkens Photography, Trudy Mauer, Moyu, Raul Neijhorst, Ilona Niessen, Dr. Semir Osmanagic, Naphassa Parunissa, Harold Pereira, Richard Penning, Pixabay, Anne Rebel, Tanja Rerich, Nigel Shamash, Silvan Stoet Fotografie, Stories by Josan, Tarot of Now, Typisch Tineke, René Vaillant, Lotte Walda

Vormgeving
NoordPROof 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 abonnementen
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 abonnementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd
Voor mensen met een lees-handicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

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

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

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

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.



OMSLAGFOTO

Binkie - pagina 16
Ervaar innerlijke rust en verbinding door de helende kracht van muziek
Fotograaf: Harold Pereira



MANIFESTEER EEN LEVEN VAN OVERVLOED, SUCCES EN LIEFDE

JE POTENTIEEL IS ONBEPERKT! WAAROM WORSTEL JE?

Drs. Roy Martina vond 112 beperkende overtuigingen die ons blokkeren om de overvloed en levensstijl aan te trekken die ons hartje begeert. Merk je dat je jezelf saboteert als je actie wilt ondernemen om je leven te veranderen? Dat komt door deze belemmerende overtuigingen.



BOVENGRENS STRIJD

Je huidige financiële en welzijnstoestand, wordt bepaald door je onderbewustzijn, de programmering van je ego die bepaalt hoeveel succes je mag hebben. Deze bovengrens wordt bepaald door je overtuigingen. Dat is de reden waarom 80% van de mensen die de loterij winnen binnen 5 jaar alles en nog veel meer verliezen.

ONTKETEN JE POTENTIEEL

'Free Your Mind', ontwikkeld door Drs. Roy Martina, is een online training om 112 blokkades voor succes, liefde en geluk te overwinnen en de wet van aantrekking als nooit tevoren aan te zetten. 'Free Your Mind' biedt een krachtige mix van geleide meditaties, soundhealing en unieke technieken zoals acu-pessuur tappen, Succes Identificatie Proces, Karma Burning Methode en nog veel meer.

'2024 JE BESTE JAAR OOI!' AANBIEDING VOOR LEZERS VAN ONKRUID

50% korting voor lezers van ONKRUID op de normale prijs van € 333, zodat we met zijn allen in 2024 aan onszelf kunnen werken en alle belemmerende overtuigingen opruimen die ons tegenhouden om 2024 het beste jaar ooit te maken. Gebruik de code 'ONKRUID' bij het afrekenen en begin aan een reis naar overvloed en vreugde.

DE NIEUWE WERELD BEGINT IN ONS

Laat je niet tegenhouden door onbewuste sabotage. Doe mee met 'Free Your Mind' en stap in een leven van onbegrensde mogelijkheden en word co-creator van de nieuwe wereld van vrijheid.

FREE
YOUR
MIND



www.roymartina.com



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 voor meer informatie.

COLUMN

De taal van je **hart**, dáár zit **muziek** in

Muziek, de rode draad van dit nummer, geeft me veel kansen om vanuit diverse invalshoeken te associëren rond dit thema. Het klinkt als muziek in de oren en ik hou ogen (en vooral oren) open voor inspiratie. De kunst is de juiste snaar raken en al gauw merk ik dat ik veel noten op mijn zang heb. Muziek is universeel, werelds, van en voor iedereen. Het raakt, ondersteunt, moedigt aan, zweept je op of maakt je stil...

Aldous Huxley (1894-1963), Engels schrijver, zei het treffend: 'Na de stilte komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare.'
(Origineel: After silence that which comes nearest to expressing the inexpressible is music.
Bron: Music at Night and Other Essays (1931) The Rest is Silence).

De 'fotograaf' in mij en de 'light catcher' (een naam die ik ooit kreeg van een bevriend kunstenaar) hebben harde noten gekraakt, en vanuit de stilte ontstond dit vrije vers.

De taal van je hart

*In een wereld van polariteit
Onophoudelijk schrijnende strijd
Miljoenen mensen op de vlucht
Ontheemd, onveilig, in angst en nood*

*De wereld van groeiende polariteit
verbinding met het hart raakt kwijt
behoefte aan verzoening
vreedzaamheid en vertrouwen*

*Warme tegengeluiden nemen toe
liefde, begrip, erkenning
Wat je zaait zul je oogsten
Dáár zit muziek in als je het verspreidt*

*Laat die zuivere noot klinken
geef het je eigen geluid
al is het op kleine schaal;
dít taal verstaan we wereldwijd!*

QR-code: Stef Bos met
Amanda Strydom
Die Taal Van My Hart



Jolanda



Foto: 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 of schrijf naar:

Redactie Onkruid
Postbus 270
9670 AG Winschoten

Winacties

Hoi Onkruid-team, graag wil ik een compliment geven voor die te gekke winacties die jullie op poten zetten. Het feit dat jullie de moeite nemen om iets exclusiefs voor Onkruidlezers te doen, maakt het extra leuk. Echt bedankt voor toffe acties, en ik kijk nu al uit naar wat jullie nog meer in petto hebben.

Roos Hoogeboom

We doen ons best om regelmatig een leuke winactie in Onkruid te plaatsen, Roos. Fijn om te lezen dat je het waardeert. Het is wel zo dat wij binnenkort ook online een actie gaan doen. Maar we blijven zeker winacties aanbieden, zowel in onze fysieke als digitale uitgave, waar jullie als lezers op kunnen reageren.



**Aardstralen
Electrosmog
Telecom
Entiteiten**

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

Write On!

Hallo Onkruid, ik ben zo blij dat ik de schrijfcurcus *Write On* van Christine Pannenbakker heb gewonnen! Bedankt voor deze kans. Ik hou van schrijven, maar soms twijfel ik aan mezelf. Ik hoop dat jullie me kunnen helpen mijn stem te vinden en mijn creatieve vaardigheden te verbeteren. Ik ben vastbesloten om alles uit deze ervaring te halen en mijn schrijfdoelen te bereiken.

Marit

Allereerst gefeliciteerd Marit, met het winnen van de prijs! Leuk om te lezen dat je zo enthousiast bent. We wensen jou veel plezier en succes met de cursus. Als je van plan bent een boek uit te brengen en je bent zover, laat het ons vooral weten. Wie weet kunnen we er aandacht aan besteden in onze boekenrubriek of De Schrijver.



Yule

Beste Onkruid-redactie, dank voor het indrukwekkende artikel van Annick Van Damme over Yule. In vergelijking met andere tijdschriften bood dit artikel diepgaande inzichten en een rijkere inhoud. Geïnspireerd door Annicks woorden heb ik actief de Yule-dagen doorgemaakt. Dit heeft mij innerlijke balans gegeven, doordat ik tot rust kwam en ook ballast heb kunnen loslaten. Ik voel me herboren en ben het nieuwe jaar met hernieuwde energie en helderheid ingestapt.

Herman

Wat geweldig om te horen dat Annick Van Damme's artikel over Yule zo'n diepgaande impact op je heeft gehad, Herman. We streven ernaar om in Onkruid verrijkende inzichten te delen. Het doet ons dan ook goed om terug te horen dat het artikel zich onderscheidde van andere, soortgelijke artikelen. Bedankt dat je de tijd hebt genomen om je ervaring te delen. We hopen je blijvend te inspireren. Maak er een mooi jaar van!

OPROEPJES

BLOEDDRUK VERLAGEN

We weet een site, boek of een mudra om de bloeddruk te verlagen? Alvast dank.

Maan - greenlove@live.nl

GEZOCHT: KLEIN ROZE MUZIEKBOEKJE MET MANTRA'S

Wie kan mij helpen aan een oud nummer van Onkruid waar een klein roze muziekboekje met mantra's bij zat. In de jaren negentig zat dit bij een nummer van Onkruid. I.v.m. therapie werk zou ik het heel graag weer willen hebben, ik ben het helaas kwijtgeraakt. Het gaat om nummer 135 mei/juni uit jaar 2000, waar het muziekboekje als bijlage bij hoorde. Wat kopietjes zou ook fantastisch zijn. Hartelijke groet,

Ingrid - it.kuijper@icloud.com

MOOIE PLEK GEZOCHT VOOR YURT

Ik droom weer van een mooie (werk)plek voor mijn Yurt, mijzelf en mijn katje. Zie mijn oproep: lonelyfeather.nl/mooieplekgezocht.

Louis Banens - info@lonelyfeather.nl

VRIENDSCHAP

Hallo, mijn naam is Margo, getrouwd met een hele lieve man, we hebben samen twee katten en ik ben op zoek naar een vriendschap. Interesses zijn: sjamanisme, paganisme, de godin in de breedste zin des woords, naald vilten, weven, gezellig theeleuten met een goed gesprek en heerlijk lachen, gesprekken die diepgang hebben. Spreek je dit aan laat dan gerust iets van je horen.

Margo - morgenaal@gmail.com

GEZOCHT

Wie heeft er voor mij, i.v.m. mijn spirituele ontwikkeling, een amethyst geode, middelgroot tot groot en een kristallen bol? Verder ben ik op zoek naar de boeken Het Boek der Geheimen van Osho en De duivelsverzen van Salman Rushdie.

Mevrouw Rütten-Borger - 073 6145455

GEZOCHT: POSTER 'JE STERRENBEELD IN EEN OOGOPSLAG'

Is de poster 'Je sterrenbeeld in een oogopslag' nog te koop, zo ja waar? Samenstelling Eugene Jacobs en illustratie Sandra Ireland.

Tis - tisernst@hetnet.nl

AANGEBODEN: 15 ONKRUID NUMMERS 1978 - 1985

Van mijn moeder heb ik 15 exemplaren van het tijdschrift 'Onkruid' geërfd uit de periode tussen 1978 - 1985. de beginperiode van het blad, vanaf nr. 5 t/m 46. Verrassend moderne inzichten trouwens! Heeft iemand interesse? evavanwilligen@hotmail.com

INSPIRERENDE GEDACHTENUITWISSELING

Aardige vrouw zoekt inspirerende gedachtenuitwisseling via e-mail met gelijkgezinden. Empathisch, vriendelijk, open, eerlijk, integer, belangstellend, stralingsbewust en wakkere wappie, lezer van 'De Andere Krant' en alternatieve media. sjamaan, hobby-muzikant (drummer), danser, blogger, schrijver, spiritueel zoeker in doorgaande ontwikkeling, vega en dierenliefhebber. Mail naar:

nieuweaarde@protonmail.com - Y.A. Siem

LOTTE WALDA'S

DEBUUTALBUM *DRAGONFLY*

INSPIRERENDE MUZIEK VOOR EEN BETERE WERELD, GEÏNSPIREERD DOOR DE NATUUR

Na het succes van haar vorige album *Sunflower*, waarvan de single *Let It Flow* meer dan 11,5 miljoen keer werd gestreamd, is Lotte Walda terug! Op *Dragonfly* zingt Lotte Walda over het verbinden met de natuur.

Onkruid had het geluk om naar de lp *Dragonfly* van Lotte Walda te luisteren. Dit heeft onze nieuwsgierigheid naar haar alleen maar vergroot. Tijd voor een mini-interview waarin we dieper ingaan op wat haar drijft en inspireert. Ontdek meer over haar persoonlijkheid en creatieve reis.

Voor het album *Dragonfly* heb jij je inspiratie gehaald uit reizen en de natuur. Hoe beïnvloedt de natuur jouw creatieve proces?

Ik houd echt van reizen, nieuwe mensen ontmoeten en de natuur verkennen. De schoonheid van de natuur raakt me diep, en het idee dat we deel uitmaken van iets groters geeft me een bijzonder gevoel. Seizoenen inspireren me omdat ze laten zien hoe alles verandert.

In onze drukke levens vergeten we soms de connectie met de natuur. Daarom wilde ik een album maken dat mensen helpt die band weer te voelen, een soort herinnering aan de tijdloze kracht van de natuur om ons heen.

Je zingt over het verbinden met de natuur en het leven volgens haar ritmes. Hoe heeft deze filosofie jouw kijk op het leven en je muziek beïnvloed?

De natuur leert ons om in overgave te leven, te luisteren naar onze intuïtie en ons eigen pad te volgen. Dat



probeer ik heel erg te doen. Ook voel ik me verbonden met de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw en ik geloof dat we vroeger meer in harmonie leefden met de natuur en vrijheid. Ik doe gewoon lekker mijn ding en probeer me niet te veel af te laten leiden door bepaalde verwachtingen uit de maatschappij. Ik ben op vrij jonge leeftijd begonnen met reizen en heb op mijn vijftiende al gekozen voor de muziek.

Kun je ons vertellen hoe deze levensfilosofie – verbinden met de natuur en het leven – jouw dagelijks leven beïnvloedt en welke specifieke ervaringen hebben geleid tot het omarmen van deze connectie met de natuur?

Zoals ik al eerder aangaf, ben ik op jonge leeftijd begonnen met het najagen van mijn dromen. Ik was altijd al een vrij dromerig meisje en hield al vanaf jongs af aan heel erg van de natuur, van dansen en van zingen. Toen ik op mijn vijftiende ook begon met reizen groeide de connectie met de natuur en met mezelf nog meer... Ik waardeer mijn vrijheid heel erg en voel dat ik mijn eigen pad mag bewandelen. Dus in het dagelijks leven merk ik dat door de manier waarop ik beslissingen neem. Ik ben best wel impulsief, dus als ik ineens het idee krijg om ergens heen te gaan dan kan het zomaar zijn dat ik de dag erna vertrek. Voor mij is het volgen van mijn intuïtie daarin heel belangrijk, en dat heb ik meer geleerd door het reizen. Zodra ik een stap zet in overgave, gebeuren de meest mooie dingen. Dus zodra mijn planning het toelaat en ik een tijd vrij heb, ga ik het liefst op reis waar ik me weer kan overgeven aan het leven.

De eerste nummers van *Dragonfly* zijn ontstaan tijdens je reis naar Oregon. Hoe heeft deze specifieke reis en de bijeenkomst van 'Spirit Weavers' bijgedragen aan het vormgeven van het album?

Dat was een heel bijzondere reis. Het is een vrouwengathering in een prachtig bos, naast een rivier, in Cave Junction. Er waren wel achthonderd vrouwen! Het heeft me heel erg geïnspireerd hoe deze vrouwen samenleefden met de natuur en elkaar. Ze deden ook veel rituelen voor de aarde, de maan, de zon en onze voorouders. Op weg naar deze gathering keek ik in het vliegtuig de film 'Into the Wild'. Ook dat heeft me toen heel erg geïnspireerd om een album over de natuur te creëren. Ik kwam tot de conclusie dat we te ver weg



staan van de aarde in ons dagelijks leven, natuurlijk kan ik niet spreken voor iedereen, maar in het algemeen. Hier wilde ik graag iets mee doen.

Het album is verdeeld in een zon- en maan lp, elk vertegenwoordigt verschillende seizoenen en stemmingen. Hoe kwam je op het idee om dit concept te gebruiken, en wat hoop je dat luisteraars ervaren bij het beluisteren van beide kanten?

Dit idee ontstond eigenlijk tijdens het creatieproces. Ik wist al dat ik een album wilde maken voor de natuur, over de natuur. Toen kwam al snel het idee van de zon- en maanlp, mede doordat er bij Spirit Weavers een zon en maan gathering plaatsvond. Later kwam het idee van de seizoenen in me op. Ik vond het een mooi concept, en in plaats van simpelweg te kiezen voor kant A en B, wilde ik het liever de lente-, zomer-, herfst- en winterkant noemen. Ik hoop dat de luisteraars de reis door de seizoenen ook ervaren; de liedjes op iedere kant vertegenwoordigen natuurlijk het seizoen waar ze op staan. Dus ik zou het mooi vinden als je ook echt een soort herfstgevoel krijgt als je de herfstkant opzet. Daarnaast hoop ik dat ik de luisteraars kan inspireren met mijn teksten.

Voor *Dragonfly* heb je samengewerkt met verschillende muzikanten. Hoe was het om samen te werken met deze artiesten, en wat hebben zij toegevoegd aan de muzikale reis van *Dragonfly*?

Ik heb inderdaad gewerkt met verschillende producers en en muzikanten, het was héél bijzonder. Het begon allemaal met Gino Bombrini, met wie ik ook in een relatie zat. Toen we uit elkaar gingen heb ik even een tijd niet met hem gewerkt en ben ik een jaar gaan reizen. Na dat jaar wilde ik wel graag verder met het proces van het album. Toen ben ik begonnen te werken met zijn vader, Angelo Bombrini. Uiteindelijk heeft Gino negen nummers geproduceerd en Angelo acht nummers. Daarnaast heb ik onderweg ook nog gewerkt met andere producers namelijk Reyn Ouwehand, Pablo van de Poel, Wattusi en Mel Semé. Het album krijgt hierdoor een heel divers geluid. Ik vond

het heel leuk en inspirerend om met zoveel verschillende producers samen te werken, daarnaast hebben we ook gewerkt met heel veel verschillende soorten muzikanten. Vooral Gino en Angelo kennen heel veel muzikale mensen. We hebben onder andere gewerkt met strijkers, blazers en wereldinstrumenten. Dit brengt de muziek veel verschillende richtingen op, vandaar ook de vier seizoenen.

Merk je dat jongeren en jongvolwassenen meer behoefte krijgen aan 'echtheid' in de zin van elkaar weer live ontmoeten en ook dat zij meer behoefte hebben om zich meer te willen verbinden met de natuur?

Ja, dat merk ik wel. Spiritualiteit is tegenwoordig een groot thema. Ikzelf was ook best wel diep in de spirituele wereld gedoken, vooral op mijn reis naar Mexico en Guatemala. Daarin merk ik dat er heel veel behoefte is aan verbinding met elkaar, met onszelf en met de natuur. Dit zie ik terug in de verschillende evenementen die overal plaatsvinden waaronder ecstatic dance en cacao-ceremonies. Ik denk ook wel dat mensen soms iets te diep kunnen duiken in die spirituele wereld en dat het belangrijk is de spiritualiteit ook vooral naar het hier en nu, naar de maatschappij, te brengen. Ook daarin merk ik dat mensen steeds meer open staan voor bewustwording en hun eigen hart durven te volgen. Voor mij is het belangrijk, met mijn muziek, om toegankelijk te blijven voor iedereen. Zodat veel mensen zich kunnen vinden in mijn muziek. Zo heb ik bijvoorbeeld het liedje 'Language of the Sun'

geschreven, waarin ik op een simpele en universele manier een groot thema aankaart. De zon schijnt namelijk voor iedereen en maakt daarin geen onderscheid, het zou mooi zijn als wij dit als mensen ook zouden doen en ons licht laten schijnen. We spreken allemaal de taal van de zon.

Ben jij nieuwsgierig geworden naar *Dragonfly* van Lotte Walda? Ga naar lottewalda.nl en bestel jouw exemplaar.

Zwarte vinyl € 33, gekleurde vinyl € 36, CD € 15.



GEVONOMIE: LEVEN IN OVERVLOED SAMEN HEBBEN WE ALLES

Onze economie is gebaseerd op het principe van schaarste, concurrentie, competitie en tekort. Het kan ook anders en – gezien de ontwikkelingen in de wereld – móet het ook anders. Vandaar dat Tijn Touber en Binkie de Gevonomie hebben geïntroduceerd.

De Gevonomie is gebaseerd op het oerprincipe dat het leven overvloedig is. Er zijn meer dan genoeg resources op aarde voor iedereen. Het vraagt een heel nieuwe manier van omgaan met elkaar die voortkomt uit het besef dat geven en ontvangen twee kanten van dezelfde medaille zijn. Om dit te ondersteunen zijn we een Gevonomie app aan het lanceren met de hulp van onze achterban. De Gevonomie Familie. Het wordt een app waar mensen elkaar kunnen vinden om hun rijkdom lokaal met elkaar te delen.

Binkie en Tijn zagen tijdens de coronaperiode dat veel mensen het moeilijk hadden. Banen vielen weg, zekerheden stonden op de tocht en veel mensen waren bang voor hun gezondheid. In plaats van in angst te gaan – zo ongeveer het slechtste wat je kunt doen voor je immuunsysteem – besloten zij met een clubje vrienden de handen ineen te slaan om het tij te keren. Zo ontstond de Stichting Gevonomie.

DE GEVONOMIE IS MEER
DAN ALLEEN EEN APP,
HET IS OOK EEN MANIER
VAN IN HET LEVEN STAAN



Binkie: ‘De gevonomie gaat verder dan het geven van spullen. Iedereen heeft iets te bieden: een luisterend oor, een massage, een plekje aan je eettafel of samen met buurtgenoten een moestuin aanleggen in de tuin van iemand met alleen maar tegels. Je moet elkaar alleen weten te vinden. Vandaar de app waardoor je gelijkgestemden in jouw buurt kunt vinden door op je postcode te zoeken.’

Tijn: ‘De Gevonomie is meer dan alleen een app, het is ook een manier van in het leven staan. Als je naar de natuur kijkt, dan zie je vooral samenwerking en overvloed. De mens lijkt dat te zijn vergeten en daarom hebben we economische, politieke, religieuze, zorg- en onderwijssystemen die niet werken. Het is tijd voor een nieuwe manier van denken en doen en de Gevonomie is daar een duidelijke exponent van.’

Binkie: ‘De app is eigenlijk een soort vitrine, je weet wel, zo’n kastje dat mensen wel eens voor hun huis hebben waarin van alles en nog wat ligt dat iedereen kan meenemen. Het is heel fijn om iets aan een ander te kunnen geven. Het leert ons om echt samen te leven, waardoor een liefdevollere, inclusieve samenleving kan ontstaan.’

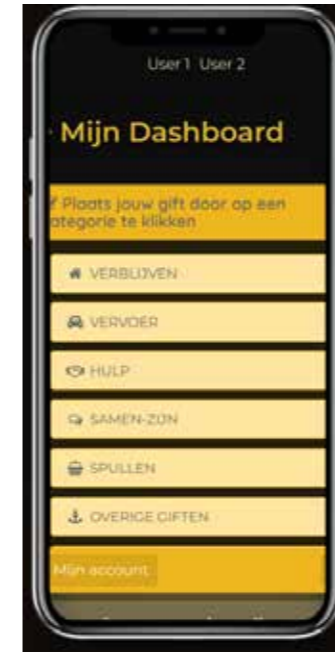


Foto: Robert van der Borg

Tijn: ‘Leven vanuit overvloed vraagt wel om een vertrouwenssprong, om pioniers die een nieuwe koers durven varen. Ik heb de laatste jaren heel veel weggegeven. Niet alleen spullen en tijd, maar ook geld. Wanneer je zo gaat leven, merk je dat er vanzelf heel veel terugkomt. Dat geeft vertrouwen.’

Binkie: ‘Ik heb veel gereisd in Midden- en Zuid-Amerika en ook verschillende tribes van dichtbij meegemaakt. Daar heb ik gezien hoe een gemeenschap elkaar kan dragen en vooral hoeveel inclusiviteit en waardering er is van alle generaties. Ik denk dat we daar iets van kunnen leren, dat de mensheid zichzelf weer herkent als één tribe.’

SAMEN MET LEDEN VAN
ONZE STICHTING HEBBEN
WE EEN AANTAL PRINCIPES
GEVONOMISCH GEFORMULEERD

Tijn: ‘Ik zag een tijdje terug een interview met een vrouw die hoog in de Amerikaanse politiek werkzaam was ten tijde van president George W. Bush. Zij was econoom en begon steeds duidelijker te zien dat het belastinggeld vooral naar de rijken stroomde. De rijken werden rijker, de armen armer. Zij was in die

tijd vermogend en gaf links en rechts geld aan familie en vrienden. Toen zij aan de bel trok bij Bush dat het anders moest, stond ze op straat. Bankpassen werden geblokkeerd. Persona non grata. Wat er toen gebeurde was wonderlijk: alle mensen die zij onbaatzuchtig had gesteund, gingen haar dragen. Haar advies: zet je geld niet op de bank, maar op de People’s Bank.’

Binkie: ‘Samen met leden van onze stichting hebben we een aantal principes Gevonomisch geformuleerd, zoals onbaatzuchtig geven zonder iets terug te verwachten; onbaatzuchtig ontvangen, zonder het gevoel iets terug te moeten doen; geen schuld, wel dankbaarheid; door een ander te helpen, help je jezelf; samen creëren we overvloed door te delen wat we hebben en iedereen is welkom, omdat we elkaars verschillen respecteren.’

Wil je meedoen? Ga dan naar onze website gevonomie.nu en meld je aan.

Tijn is meditatieleraar, oprichter van Stadsverlichting en auteur van onder meer *Time Bender*. Naar verwachting verschijnt in maart Tijn zijn nieuwste boek *Time Bender en de opstand van Anika Laroo*. Op tijntouber.com vind je alle informatie.

Binkie deelt dat waar haar hart een sprongetje van maakt: meditatie, stilleretraites, vrouwencirkels en soundhealings. Je vindt alle informatie op binkie.nu. Vergeet ook niet het interview te lezen met Binkie op pagina 16.



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

Een *natuur*koor, klanken in resonantie met de *natuur*

Als we aan natuur denken, denken we al snel aan de bomen, de bloemetjes en de bijtjes.

Bij 't Natuurlijk Huus hebben we een allesomvattend concept over natuur. Daar horen alle fenomenen van het leven bij. Het gaat ook over de eigen, menselijke natuur. Je natuurlijke aard, je menszijn en alles wat daarbij komt kijken. Ook wij zijn natuur en verbonden met alles dat leeft.

Bij 't Natuurlijk Huus proberen we dat aan het licht te brengen door hierover zeer diverse activiteiten te organiseren. Want juist als we meer en meer gaan beseffen dat we zelf NATUUR ZIJN in alle aspecten van

ons leven en niet los te zien zijn van al het leven om ons heen, gaan we daar meer zorg voor dragen. Zo kwam ik ook op het idee om iets te doen met klank als natuurlijk fenomeen. Ik ontmoette Maaïke Gerritsen. Zij is violiste en geeft les in stemexpressie. We spraken over hoe we klank en natuur zouden kunnen verbinden. We kwamen uit op het oprichten van een koor waarin we natuurlijk zingen. Met dit koor gaan we op zoek naar onze eigen natuurlijke stem. We ontdekken wat klank met ons doet, zowel fysiek als emotioneel en hoe de verschillende klanken harmonieus in elkaar op kunnen gaan. Hoe kunnen we door te klinken een resonantie met de natuur bewerkstelligen? Zo hebben we eens met eiken en berken geklonken. De ene boom klinkt heel anders dan de andere. En je krijgt er ook verschillende gevoelens, beelden en gedachten bij. Heel mooi om dat te ontdekken.

Met ons natuurkoor verbinden we ons met het jaargetijde. We zingen in het voorjaar bijvoorbeeld over de krokusjes en in het najaar over het licht dat afneemt. We zingen over de natuur, met de natuur en ook voor de natuur. Op die manier raken we meer en meer verbonden met de natuur in onszelf en de natuur om ons heen. Het liefst zingen we dan ook buiten. Vogels gaan harder zingen als ze ons horen. Andere dieren reageren ook op ons zingen. Koeien en paarden komen soms letterlijk nieuwsgierig, naar ons luisteren. Klank is geluidstrilling, maar het raakt ook aan licht, kleuren, beelden, gedachten en vormen. Klank kan je helpen bepaalde delen van je lijf te ontspannen. De Ohm is een oerklank en maakt je lekker rustig.



Ik heb gemerkt dat het heerlijk is om samen klanken te maken. Heel bijzonder te merken dat er soms klanken uit je komen waarvan je niet wist dat je ze in je had. En met elkaar klinkt het fantastisch. Er valt een hele wereld te ontdekken met klank. Jammer dat zoveel mensen niet meer durven te zingen, omdat ze bijvoorbeeld gehoord hebben dat ze niet kunnen zingen. Met het klanken heb ik ontdekt dat iedereen dat kan. Ieder zijn eigen toon en klankkeur. Hoe mooi is dat!

Activiteiten 't Natuurlijk Huus

- Imbolc ceremonie - 4 februari
- Workshop Ecobouwen Kalkhenep - 10 februari om 10:00 - 15:00
- Workshop Waarnemen Natuurwezens - 2 maart om 10:30 - 16:30
- Lente equinox ceremonie - 24 maart

Of luister de podcast biobased bouwen: hetnatuurlijkhuus.nl/podcast-biobased-bouwen/

Voor meer informatie over Maaïke Gerritsen, zie maaikegerritsen.nl

Agnes



Foto: Harold Pereira

KLANKEN VAN TRANSFORMATIE

ERVAAR INNERLIJKE RUST EN VERBINDING
DOOR DE HELENDE KRACHT VAN MUZIEK

In dit nummer van Onkruid maak je kennis met Binkie, een inspirerende vrouw die haar verhaal deelt over de helende kracht van muziek. Ze neemt jou mee op haar avontuurlijke reis door Zuid-Amerika, waar zij niet alleen de betoverende klanken van sjamanistische rituelen en meditatie ontdekte, maar ook de diepgaande transformatieve kracht van haar eigen muzikale expressie. Binkie onthult hoe een ingrijpende gebeurtenis haar een belangrijke levensboodschap bracht en de koers van haar leven volledig veranderde. Laat je inspireren door Binkie's verhaal terwijl ze deelt hoe ze, met behulp van sjamanisme, muziek maken, zingen en dansen, een leven vol levensgeluk en verbinding heeft gecreëerd, recht vanuit haar hart.

Hoe ben jij in aanraking gekomen met muziek en wat betekent het voor jou?

'De laatste jaren heeft muziek een prominente plek ingenomen in mijn leven, terwijl dat vroeger niet het geval was. Thuis kregen we mee dat zingen niet aan ons besteed was; mooie zangstemmen ontbraken, dus werd er weinig ruimte geboden om überhaupt te zingen. Dat was de heersende sfeer in onze familie: niet zingen, want we kunnen het niet. Mijn bewustwording over deze beperking kwam pas later, toen ik merkte dat het anders kon. De verandering begon tijdens mijn reis door Midden-Zuid-Amerika in 2009-2010, vooral in Colombia. Daar werden prachtige liederen gezongen tijdens ceremonies die mijn hart raakten. Het inspireerde me om zelf te zingen. Mensen om me heen merkten op dat ik mooi kon zingen en ik begon ervan te genieten. Tijdens die ceremonies neuriede ik en ontdekte ik een nieuwe kant van mezelf. De muziekgenres die tijdens die reis naar voren kwamen, hebben sindsdien invloed gehad op mijn carrière en wat ik nu doe. Het heeft me laten inzien dat zingen niet beperkt is tot mooie stemmen; het gaat om de vreugde en de expressie die het brengt.'

Voel je nog steeds verbondenheid met Colombia?

'Zeker, ik voel me er heel erg mee verbonden, het voelt als mijn tweede thuis. Al een aantal jaren bezit

ik een stuk land in Colombia, samen met een paar Colombiaanse vrienden. Voorheen ging in daar elk jaar heen, maar helaas is het me de laatste jaren niet zo vaak gelukt. De pandemie heeft reizen bemoeilijkt, en daarna was het financieel wat lastiger om regelmatig terug te keren. Ondanks dit alles koester ik een sterk verlangen om weer terug te keren.'

Wat zijn je plannen met het stuk land in Colombia?

'Dat was ooit een wild plan om tijdens de wintermaanden daar te gaan wonen. De mensen die ik heb leren kennen, zijn ook dierbare vrienden geworden. Colombianen zijn over het algemeen erg vriendelijk, liefdevol en hebben een sterke connectie met de natuur en diepe spirituele wijsheid. Dat trok me enorm aan, en het leek me heerlijk om te midden van die omgeving te wonen, vooral omdat ik veel meer van warmte houd en de natuur waanzinnig mooi is. Maar toen kwam er een ander wild plan tussendoor, de verrassing van het krijgen van een zoon. Dat was allemaal niet van tevoren bedacht.'

Ik ben draagmoeder geweest voor vrienden van mij. Alleen, ik had nooit verwacht dat dit zoveel impact zou hebben op mijn leven. Na de geboorte van Boris wilde ik eerlijk gezegd helemaal niet meer weg, zeker niet



Foto: Harold Pereira

voor maanden en maanden. Het is voor mij heel erg belangrijk om dicht bij mijn zoon te zijn. Ik zie hem één dag in de week en dat is een genot. Ik heb daardoor nog heel veel vrijheid, maar het wilde plan om in Colombia te wonen is met de komst van Boris van de baan. Het werkt allemaal heel goed tussen ons allemaal, deze situatie. We hebben veel respect en ruimte voor elkaar, ondanks onze verschillende levens. Dit alles ontstaat omdat alles voortkomt uit liefde.'

Heeft de geboorte van Boris gezorgd voor minder drang naar avontuur?

'In ieder geval ben ik veranderd door het prachtige proces van moederschap dat ik heb mogen ervaren. Daar ben ik heel dankbaar voor. Het mediteren heeft er vooral aan bijgedragen dat ik wat rustiger ben geworden. Ik koester nog steeds mijn wilde, speelse kant. Ja, ik geloof zeker dat de wilde vuurvrouw in mij nog steeds aanwezig is, misschien wel speelser en vrijer dan ooit.'

Geef je de liefde voor muziek ook aan Boris mee zodat hij zich daarmee kan uiten?

'Nou, ik heb hem ooit een gitaar cadeau gedaan, dat was nog in de tijd dat ik samen was met Tijn (Touber, red.). We hebben hem weleens gevraagd of hij gitaar wilde spelen, maar het lijkt erop dat het nog niet echt

zijn interesse heeft gewekt. We zingen wel heel veel samen en dan doet de hond Chico ook uit volle borst mee. In het bijhuis van mijn huis bevindt zich wat ik het 'muzieklaboratorium' noem, waar alle instrumenten staan die ik in de loop der tijd heb verzameld. Af en toe gaan Boris en ik daar naartoe om met allerlei verschillende instrumenten te spelen. Met uitzondering van de gitaar zijn alle instrumenten in het muzieklaboratorium intuïtieve instrumenten, ideaal voor kinderen om lekker op te spelen.'

De helende kracht van muziek, kun je daar meer over vertellen?

'Als ik kijk naar de muziek die ik maak, komt de helende kracht voort uit de manier waarop ik muziek benader. Het komt echt vanuit mijn hart. Voor mij hoeft het niet per se perfect te zijn, zolang het maar raakt en ik er vreugde aan beleef. Tijdens een soundhealing kan het zijn dat ik in de rol aan van een schorre sjamaan zit. Er kunnen dan hele bijzondere en eigenaardige geluiden uitkomen terwijl ik drum. Op dat moment voel ik me sterk afgestemd, en de inspiratie komt gewoon tot mij. Ik laat het dan ook gewoon stromen. Als ik zing, is het ook heel expressief omdat het vanuit mijn hart komt; muziek is immers een verlengstuk van je hart. Door de intentie die ik eraan meegeef, roept het iets op bij mensen die ernaar luisteren. Het raakt hen en helpt bij het proces waarin zij zich bevinden. De vibraties en

klanken zorgen er vaak voor dat je uit je hoofd gaat en in je lichaam. Het kan bepaalde blokkades opheffen door de trillingen en echt als detox werken. Vaak nog 48 uur na het klankbad. Ik vind dit echt magisch.'

Wat gebeurt er tijdens een sound-healing?

'Mensen richten zich vaak op hun hart en komen los van hun gedachten. Mijn benadering is een combinatie van meditatie, zelfgeschreven sjamanistische songs en instrumenten en klanken die de ziel raken. Door de windrichtingen aan te roepen, creëer ik een specifieke sfeer en ruimte. In mijn werk vind ik het belangrijk afgestemd te zijn op het heden, wat de ervaring op een unieke manier binnenbrengt. Soms richt ik me op specifieke plekken, zoals het hart of buik, tijdens meditatie. Klanken kunnen overbrengen wat niet met woorden mogelijk is. Mijn aanpak is sterk intuïtief; hoewel er een globale opbouw is, stem ik ter plekke af op welk instrument ik moet gebruiken en wat past bij de groep of de betreffende persoon en healing.'

In welke events verwerk jij je sound-healings?

'Eigenlijk in al mijn events. Of ik nu een stiltedag, een vrouwencirkel of een personalhealing geef, alles combineer ik met de soundhealing. Vaak ook nog in combinatie met een cacao-ceremonie. Elke sessie is weer anders en zelfs in mijn stiltedagen of weekenden, brengen deze klanken je nog dieper in de stilte. Mijn sound sessies worden voornamelijk geleid door intuïtie en afstemming op mijn 'lichtteam', wat resulteert in een unieke en diepgaande helende reis. Naast de verschillende instrumenten schrijf ik ook mijn eigen songs op handpan en op gitaar. Mijn werk is een harmonieuze mix van soundhealing, cacao-ceremonie, soul songs, sjamanisme en meditatie.

Daarnaast geef ik nog Sister Journeys voor een vaste groep vrouwen voor drie maanden. We komen dan zeven retraitsdagen bij elkaar, en ook in deze vorm gebruik ik veel muziek, begeleide reizen op drum, ceremonie en cacao.

Wat mij vreugde schenkt in mijn persoonlijke healing sessies, is om voorbij de woorden en verhalen te gaan. Het draait er niet om het volledige verhaal te bespreken of coaching te bieden, maar eerder om ruimte te creëren voor wat zich wil manifesteren. Hoewel je zeker iets kunt delen waarvoor je bij mij bent gekomen, zal ik niet alles tot in detail bevragen. De focus ligt op een ervaring, een beleving tijdens een persoonlijke sessie. Hierdoor ontstaat een dynamiek waarbij ik niet de persoon ben die de ander heelt; de ander haakt zelf in op wat op dat moment relevant is, ontdekt zelf de mogelijkheden die al binnen in hen aanwezig zijn en deze toelaat.'



Foto: Naphassa Parunissa

Wat krijg je terug van de mensen die een soundhealing hebben ondergaan?

'Het is moeilijk om dat in woorden uit te drukken, maar iedereen is altijd heel blij en gelukkig en voelt zich geaard. Dat ze zich geaard voelen vind ik heel mooi. Ik ben zelf ook een heel geaard persoon en ik voel me echt verbonden met Moeder Aarde. Ik ervaar haar aanwezigheid vaak. Mensen hebben wel eens gekserend gezegd dat ik een vrouw met hobbitvoeten ben. Ook al kan ik heel goed contact maken met het hogere, ik voel dat ik gewoon ook heel stevig op aarde sta en dat ik ook heel gelukkig ben hier. Ik vind het echt fijn om op aarde te zijn. Er zijn veel mensen die dat niet hebben. Ik waardeer het ook om door alle levenslessen te gaan, hoewel dat niet altijd prettig is op de manier van comfort. Maar het geeft mij zoveel dat ik dit waanzinnig vind om doorheen te gaan.'

Kun je verklaren waarom veel mensen niet de ervaring hebben die jij beschrijft, je fijn en gelukkig voelen op aarde?

'Ik denk dat we allemaal met ons eigen pakketje komen en ik kan niet voor anderen spreken. Mijn nuchterheid is een combinatie van zowel mijn opvoeding als mijn



Foto: Cassandra Carmio

Soundhealing

Soundhealing is een oude praktijk die resonante geluiden gebruikt voor fysieke, mentale en spirituele heling. Het maakt gebruik van diverse geluidsbronnen zoals klankschalen en gongs om harmonische trillingen te creëren die resoneren met het lichaam. Dit proces kan ontspanning, stressvermindering en genezing bevorderen. Soundhealing wordt toegepast in meditatieve sessies, therapeutische omgevingen en wellnesscentra, waar het als een krachtige tool wordt gezien om balans te herstellen en algemeen welzijn te verbeteren. Met wortels in oude beschavingen ondergaat soundhealing een moderne renaissance, waarbij het de kracht van geluid benut om een kalmerende en helende invloed op lichaam en geest uit te oefenen.



Foto: Tanja Reich

eigen aard. Het is een balans tussen nuchterheid en het vermogen om de magie in alles te zien. Tijdens verschillende ayahuasca-ceremonies, vooral in Colombia bij de indianen, heb ik waardevolle wijsheid opgedaan van Moeder Ayahuasca en Moeder Aarde. Deze ervaringen hebben me geleerd dat het leven all-inclusive is, met zowel diepe pijn en lijden als uiteindelijk veel wijsheid, lichtheid en geluk. Ik ga deze aspecten niet uit de weg. Dit is, denk ik, het verschil met mensen die zich hier op aarde niet of minder thuis voelen. Op dit moment is Human Design een veelbesproken onderwerp. Hoewel je niet alles eraan hoeft op te hangen, resoneert één zin uit het systeem sterk met mij: 'Ik ben hier op aarde om een schok te veroorzaken.' Dat is ook mijn motto. Voor mij betekent dit dat ik mijn eigen pad bewandel, afwijkend van de gebaande paden waar anderen al zijn geweest. Ik onderzoek alles zelf, wat heeft geleid tot opmerkelijke ervaringen en grote beslissingen, zoals het draagmoederschap en een wereldreis. En ik doe wat ik doe op mijn eigen unieke manier.'

Hoe vind je tijd voor rust?

'Op dit moment heb ik het behoorlijk druk, omdat ik bezig ben met het opzetten van allerlei projecten rondom mijn eigen evenementen. Voor een one-woman business is dat behoorlijk druk, zeker omdat ik ook een

huis heb waar ik voor moet zorgen. Het is een prachtige plek, maar er gaat wel wat werk en onderhoud in zitten. Om rust te creëren, neem ik elke ochtend de tijd. Ik word om elf minuten over zes wakker en stap meestal om half zeven uit bed. Na het opstaan geniet ik eerst rustig van mijn jasmijnthee op de bank en daarna doe ik mijn meditatie. Elke maand plan ik twee dagen in stilte voor mezelf. Dit is voor mij heilig en geeft me een moment van reset. Ik geloof dat ware creatie voortkomt uit stilte en op deze dagen voel ik altijd de flow en kom ik weer terug bij mijn essentie. Ik geloof ook dat ik zoveel aan het creëren ben in mijn leven door deze dagen. Chico (het hondje van Binkie en Tijn, red.) is momenteel bijna fulltime bij mij, wat betekent dat ik regelmatig naar buiten ga voor een wandeling. Tijdens die momenten laat ik mijn mobiele telefoon achterwege, en het is echt een moment van samenzijn. Chico snuffelt dan rond. Hij loopt altijd zonder riem, hij geeft aan hoe we lopen. Als hij druk aan het snuffelen is, doe ik wat oefeningen, zoals de four-minute workout van Zach Bush. Ik ben zelf niet zo van het sporten op traditionele manieren, zoals naar een sportveld gaan of yoga met instructies. Ik ben meer van het zelf doen. Dus wandelen, kajakken, soms ga ik gewoon rennen met Chico en zo houd ik mezelf ook in beweging. En natuurlijk dans ik, vooral ecstatic dance.'

Het dansen, ecstatic dance, doe je dat al lang?

'Het dansen kwam op mijn pad toen het allemaal plaatsvond in Club Light in Amsterdam. Dat was direct na mijn wereldreis. Voor mij is er heel veel veranderd in 2008. Toen had ik een mooie relatie met *David Dabekaussen*, helaas is hij op jonge leeftijd overleden. David en ik waren vier jaar samen. De laatste negen maanden van zijn leven was hij ziek, hij had leukemie en we hebben besloten om te gaan trouwen. Omdat het zo'n intens proces was. We groeiden echt heel mooi naar elkaar toe. Het was echt een heel, heel dierbare periode. Het was erop of eronder voor hem met de stamceltherapie. Helaas was het eronder en is hij overleden aan de gevolgen van zijn ziekte. Een week voordat hij overleed zijn wij getrouwd. Dat was een prachtige dag waarin we vooral het leven hebben gevierd en ik kijk daar met veel liefde op terug. David heeft mij eigenlijk heel veel mooie cadeaus meegegeven. Het mooiste cadeau is dat ik mij echt ben gaan afvragen: wat wil ik nou in dit leven en waarom ben ik hier eigenlijk op aarde? Daar is zoveel uit voortgekomen. Zoals het verlangen om te reizen, dat ben ik toen gaan doen een half jaar na zijn overlijden. Het draagmoederschap is daar ook uit voort gekomen en ik doe alleen maar dat waar ik blij van word. Soms voelt het wel als heel veel werk, maar toch voelt het niet als werk.'

Het verlies van David is een heftige gebeurtenis, hoe ben je met het verlies omgegaan?

'Ik heb echt bewust gewerkt met ceremonies om het verlies te verwerken, met name tijdens een ayahuasca-ceremonie die twee dagen duurde, hoog in de bergen van Colombia. Het regende hard gedurende die tijd, en ik lag gewoon twee dagen lang in de modder. Ik kreeg een speciale ayahuasca van de sjamaan, die zijn opleiding van kinds af aan had gekregen van zijn grootvader, opa sjamaan. Hij zei: 'Ik ga jou een bijzonder brouwsel geven, heel krachtig, zodat je dit echt kunt aangaan.' Dat heb ik gedaan, en daarna heb ik eigenlijk alleen maar heel veel liefde ervaren. Maar het was wel een zeer indrukwekkende reis, waarbij ik echt de dood onder ogen heb gezien. Ik geloof ook dat er meerdere wegen naar Rome zijn om tot dezelfde wijsheden te komen. Ayahuasca is niet dé manier en zeker geen snelle oplossing, zoals het soms wordt gezien. Mijn ervaringen zijn voornamelijk in Colombia geweest, bij iemand die vanaf jonge leeftijd is opgeleid en echt contact heeft, niet alleen met de spirits van de Amazone, maar ook met andere dimensies. Hij kon een zeer donkere energie omzetten, transmuteren. Hij was ook bedreven in ceremoniële liederen, misschien is daar ook mijn zang vandaan gekomen. Hij zong prachtige indianenliederen, elke sjamaan heeft zijn eigen lied, niet gekopieerd van anderen. Deze liederen

werden in groepsverband uitgedeeld en bewust tijdens de ceremonie gezongen.

Mijn tweede reis heb ik zo diep gevoeld, dat ik dacht dat ik echt doodging. Ik nam afscheid van iedereen omdat ik dat dacht. Hij stelde voor om het de volgende dag opnieuw te proberen, omdat ik bang was en hij verzekerde me dat alles goed zou komen. Dat deed ik, en het werd mijn mooiste reis ooit. Ik had echt een stukje angst achtergelaten.

Zo'n reis duurt meestal zes à zeven uur, en de sjamaan waar ik naartoe ging, gaf zeer sterke ayahuasca. Soms moest ik overgeven, het was ook zo krachtig dat ik even kwijt was hoe alles in elkaar zat. Dat waren wel pittige en heftige momenten, maar het heeft me veel gebracht. Hij deed de ceremonies overdag, in tegenstelling tot de meeste sjamanen die het 's nachts doen. Hierdoor had ik een sterkere connectie met de natuur, ben ik nog meer in contact gekomen met het vrouwelijke en heb ik de pracht van Moeder Aarde op een intensieve manier ervaren, met de aura's van bomen, de hartverwarmende songs van vogels, en de hele natuur. Het waren echt mooie momenten.'

Wat vind je fijn aan ecstatic dance?

'Wat ik heel fijn vind, is dat er helemaal geen regels zijn over hoe je moet dansen. Je bent helemaal vrij. Iedereen danst op blote voeten, waardoor niemand per ongeluk op je voet kan stappen met een hak, en er wordt niet gesproken op de dansvloer zodat je echt in de ervaring kan gaan. Het is eigenlijk een ceremonie zonder praten, en dat vind ik heel fijn. Als jij tijdens een ecstatic dance op de grond wilt rollen, is er echt niemand die daarop



Foto: Stories by Josan

let. Mensen zien het misschien wel, niemand oordeelt erover. Je mag helemaal jezelf zijn. Het is zo'n prachtige ervaring, echt een aanrader. Soms beleef ik diepe spirituele momenten op de dansvloer, waar ik werkelijk in contact sta met mijn ziel en met mijn eigen licht. Het kan ook heel aards zijn, zoals dansen buiten met mijn voeten in het zand, waar ik echt verbinding maak met de aarde. Of heel vreugdevol, met veel mensen om me heen, waarbij ik meer contact maak met anderen. Soms dans ik alleen met mijn ogen dicht. Het is ook een vorm van meditatie.'

Waar zit de kracht in de muziek?

'Ik geloof sterk in de intentie van muziek. Het hoeft niet perfect te zijn, maar als je met een zuivere intentie, een specifieke focus of aandacht iets zingt, dan klopt het gewoon. Het raakt dan je hart en gevoel. Ik ben echt vanuit mijn kern gaan zingen. Tijn was eigenlijk degene die met al zijn jaren ervaring de muziek kon neerzetten. Hij zei altijd: 'Jij mag gewoon de gekte aanbrenge,' en dat werd steeds mooier omdat we zo goed op elkaar ingespeeld waren. De passie voor muziek en het verlangen om te zingen was er overigens al voordat ik

Tijn ontmoette. Hoewel ik nog steeds niet dezelfde basis heb als Tijn, ben ik steeds meer gaan leren, zowel zang als het spelen op al mijn verschillende instrumenten. Het eerste instrument dat ik ging bespelen was overigens de handpan. Hoe die in mijn leven is gekomen is ook wel een mooi verhaal. Omdat ik steeds meer zelfvertrouwen heb gekregen, kan ik nu ook zelf, solo, de muziek dragen en uitdragen. Het lijkt misschien wat afwijkend, maar het is wie ik ben. En zo werkt het voor mij, maar ook voor de mensen die naar mijn muziek luisteren.'

We zijn nu natuurlijk wel benieuwd naar het verhaal van de handpan

'De handpan was het eerste instrument waar ik flabbergasted door was. Het was eigenlijk een heel klein handpannetje, gemaakt van een gastank, waar een sjamaan tijdens een zweethut sessie in Buenos Aires, op speelde, echt te gek. Ik hoorde die muziek en werd er helemaal door gegrepen. Ik vroeg aan de sjamaan: 'Wow, wat is dit mooi, waar komt het vandaan?' Toen liet hij het me zien en vertelde dat hij de peetvader was van iemand die de handpan had gemaakt, genaamd Pedro. Pedro woont in een klein dorpje in Cordoba, in the middle of nowhere, waar zelfs geen verharde wegen zijn. Toevallig had ik een bus ticket voor dat dorpje in mijn zak zitten voor de volgende ochtend, omdat ik condors wilde zien. Ik had al een aantal keren condors in mijn ayahuasca-reizen gezien als spirit animal en wilde er graag een in het echt zien.

En dat was dus in het dorpje waar Pedro woonde. Ik kwam daar aan midden in een feest, er was één feest in het jaar en ik kwam daar juist die dag terecht. Het was geweldig. Ik kon Pedro die dag niet vinden, want ook hij was aan het feesten. Maar mensen wisten wel waar hij woonde, dus daar kon ik de volgende dag naartoe. De volgende dag ging ik op pad en heb ik anderhalf uur gelopen op een pad door het bos naar het huis van Pedro. Dat deed ik allemaal alleen. Ik hoorde Pedro op een gegeven moment spelen in de tuin. Ik stelde mij aan Pedro voor en vertelde hoe mooi ik de klanken van de handpan vond en dat ik er eentje wilde kopen. Pedro zei dat dat niet kon, want hij had net zijn laatste verkocht en deze wilde hij eigenlijk zelf houden. Waarschijnlijk keek ik heel zielig, we hebben een tijdje gepraat. Uiteindelijk mocht ik die van hem toch kopen, waar ik natuurlijk helemaal blij mee was.

Diezelfde dag ben ik ook nog naar de condors gaan kijken. Na de ontmoeting met Pedro vervolgde ik mijn pad terug om de bus te pakken naar de plek waar je met een gids condors kon bekijken. Maar de gids was er niet. Toen ben ik alleen die berg opgegaan waar het uitkijkpunt was om condors te zien vliegen boven de vallei. Het pad was best woest en daar liep ik met mijn instrument. Uiteindelijk bereikte ik de top en daar ben ik gaan zitten en begon ik te zingen zonder de handpan

te bespelen. Er kwamen drie enorme condors op een paar meter afstand over mij heenvliegen. Ze zaten aan de andere kant van de rots, maar zo dichtbij dat het een geweldige ervaring was. Wat bleek, condors zijn nieuwsgierig en houden van muziek, iets wat ik toen nog niet wist.'

Je hebt inmiddels een hele verzameling instrumenten

'Zeker, ik heb een kristallen harp, 4 handpans, sjamanendrums en twee prachtige gongs, waarvan één aarde *Gravity* en de andere water, genaamd *Dark Water*. Mijn verzameling bevat ook zes klankschalen. Elk instrument heeft een unieke impact op het lichaam, vaak met een specifieke resonantieplaats. Mijn gong bijvoorbeeld, richt zich echt op de buik en onderbuik, terwijl mijn handpan een sterke connectie heeft met het hart. Tijdens mijn soundhealingsessies creëer ik een mix van verschillende instrumenten. Onlangs heb ik ook twee inheemse fluiten ontvangen, Yaparutu's, gemaakt door een sjamaan uit de Amazone. In de jungle staat muziek bekend als medicijn, oftewel 'musica de la selva' of 'musica medicina'. Deze fluiten zijn heel bijzonder en niet verkrijgbaar in de winkel. De fluiten worden gebruikt voor specifieke klachten en tijdens ceremonieën voel je echt dat bepaalde trillingen bepaalde weerstanden in het lichaam in beweging zetten en loslaten.'

Baseer jij je eigen songs op die van de sjamanen of zijn het jouw eigen nummers?

'Ik baseer het op wat ik zelf binnenkrijg en op mijn eigen levenservaring, daar zal ook altijd wel iets van hen in zitten. Maar het zijn mijn eigen nummers. Op die manier geef ik de muziek ook een extra intentie mee. Met de gitaar ben ik wel echt aan het oefenen, maar ik weet dat ik daarin geen virtuoos ben. Die ambitie heb ik ook niet. De manier waarop ik muziek maak geeft mij een heleboel vrijheid, waardoor juist mooie, intuïtieve muziek ontstaat. Veel van mijn eigen muziek is ook mijn eigen helingsproces. Het zijn echt kindjes eigenlijk, die steeds meer ruimte krijgen.'



Meer informatie

Voor actuele informatie over over de sister circle, siter journey, sound medicine, personal healing, stilte-dagen, sister retreat, muziek en cacao-ceremonies, ga naar binkie.nu.

De handpan, een uniek muziekinstrument ontwikkeld in Zwitserland in 2000, heeft zijn oorsprong in de 21e eeuw. Gemaakt van staal, met een ronde vorm, centrale klankkamer en concave schalen, produceert een betoverend geluid door zachtjes tikken met de handen. De klanken variëren van etherisch tot aards, en het wordt beschouwd als meditatief en rustgevend. Geïnspireerd door traditionele etnische drums, heeft de handpan een eigentijdse twist. Vanwege zijn expressieve mogelijkheden en draagbaarheid heeft het wereldwijd populariteit verworven, zowel onder muzikanten als liefhebbers van melodische percussie.

NARCISSEN

Narcissen pronken in geel en goud,
voorjaar ontluikt, een kleurenpracht zo stout.

Ze wiegen blij in de zachte lentewind,
een levendig tapijt, dat de wereld bemint.

Met elke bloem die vrolijkt licht,
schildert de lente haar kleurrijke pracht.

René

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

BOSNISCHE PIRAMIDEN ONTHULLEN EEUWENOUDE WIJSHEID

Tekst en interview: Robert Bridgeman

dat achter de grindvulling gevonden wordt, blijkt na carbondatering door verschillende wetenschappelijke instituten meer dan dertigduizend jaar oud te zijn, het vulmateriaal blijkt vijfduizend jaar oud te zijn. Door intelligente wezens gegraven tunnels van dertigduizend jaar oud? Die vijfduizend jaar geleden dichtgemaakt zijn? Door wie? En hoe?

In de zomer van 2022 besluiten mijn goede vriend Janosh Stoffers en ik de piramiden te gaan bekijken. We reizen per auto af naar Bosnië waar bij binnenkomst de kapotgeschoten huizen uit de Joegoslavische oorlog ons begroeten. Het is alsof de tijd hier heeft stilgestaan. Oude auto's, moskeeminaretten en ruïnes bepalen het straatbeeld.

Eenmaal in Visoko bezoeken we het archeologisch park. Alles werkt op basis van donatie en overal zijn vriendelijke en behulpzame mensen. Charlotte Korbee is onze gids. Ze komt al tien jaar in het gebied en heeft meegewerkt aan het uitgraven van de Ravnetunnels. We zien met eigen ogen de opgravingen van de betonnen platen die in een hoek van 45° naar boven wijzen. We voelen de energie boven op de grootste piramide: de piramide van de zon. We bezoeken de andere piramiden: de piramide van de maan, de piramide van de liefde en de drakenpiramide. En we duiken diep de Ravnetunnels in waar we al mediterend de Schumannfrequentie van de aarde konden ervaren. Al met al een memorabele ervaring.

Foto: dr. Semir Osmanagic

DR. SEMIR OSMANAGIC OVER PIRAMIDEN, ENERGIE EN DE CYCLUS VAN DE MENSELIJKE BESCHAVING

In april 2005 bezoekt dr. Semir Osmanagic het plaatsje Visoko in Bosnië. Tijdens een wandeling valt hem op dat een plaatselijke heuvel wel heel erg op een piramide lijkt. Osmanagic is naast succesvol ondernemer met een metaalbedrijf in de Verenigde Staten, ook enorm gepassioneerd over piramiden. Hij onderzoekt de heuvel en komt tot de ontdekking dat de hoeken ervan nog zuiverder op de vier windrichtingen zijn gericht dan die van de piramiden van Egypte. Hij schrijft er een boek over (het eerste van twintig boeken in zeventien talen, dat hij uitbrengt) en koopt land rondom de piramide en begint er een archeologisch park. Het grote uitgraven begint.

Al snel worden er betonplaten ontdekt enkele meters onder de aarde. Het beton wordt getest en blijkt vier keer krachtiger dan het beton dat heden ten dage wordt gebruikt in de bouw. Dr. Semir Osmanagic ontdekt dat er nog veel meer piramiden zijn in het dal. Als piramidekenner beseft hij dat er altijd tunnels bij piramiden te vinden zijn. Hij vraagt rond bij omwonenden en jawel. Een uitgestrekt tunnelnetwerk wordt hem gewezen: de Ravnetunnels. In de oorlog werden deze tunnels gebruikt door militairen om zich te verschansen. Het zijn tunnels die deels open zijn, maar dieper in de aarde volgestopt zijn met een mysterieuze mix van aarde en grind. Osmanagic besluit naast de piramideopgravingen ook de tunnels uit te laten graven. Hij krijgt een mijnvergunning en neemt een mijnwerker aan die samen met vrijwilligers en een archeoloog aan het graven gaat. Steeds meer tunnels worden uitgegraven. Er blijkt een heel stelsel achter te liggen dat niet natuurlijk kan zijn ontstaan. Organisch materiaal

Toen bekend werd dat dr. Semir Osmanagic naar Nederland gaat komen in 2024, vroeg Onkruid me hem te interviewen. Tijdens de mailwisseling om tot een afspraak te komen toonde hij zich sympathiek (zeg maar Sam). Deze man is merkbaar gewend aan interviews. Talloze geeft hij er over de hele wereld. Voor dit artikel heb ik delen van het twee uur durende interview vertaald in het Nederlands.

Dr. Sam heeft zijn kenmerkende hoed op als hij me ontspannen toelicht vanuit zijn kantoor in Visoko. Veel plichtplegingen zijn niet nodig.

'Ik onderzoek piramiden en elektromagnetisme nu een viertal decennia,' begint hij te vertellen. 'Ik heb er zelfs een PhD in gehaald. Over de hele wereld staan namelijk piramiden en ik heb er talloze bezocht. In Mexico, in Guatemala, in Honduras, in El Salvador en Belize, over de hele planeet.

Op school leren we dat piramiden alleen in Egypte en Mexico gebouwd worden, maar niets is minder waar. Op alle zes continenten staan piramiden.

DE WERELD VAN HET VERLEDEN IS DE WERELD VAN DE PIRAMIDEN

Wist je dat er tweehonderdvijftig piramiden in China staan? Maar ze staan ook op Java, Indonesië. Daar heeft mijn vriend, geoloog dr. Danny Hillman, een piramide van achtentwintigduizend jaar oud ontdekt. En wat dacht je van Cambodja, Australië en India? Er staan driehonderd piramiden in Peru. Ze staan in Bolivia, Sudan en er staan er honderdvijfvijftig in Egypte. O, en de Canarische eilanden kennen honderdvier piramiden. Zeven op Mauritius en maar liefst honderdduizend Maya-piramiden in centraal Amerika. Vergeet de honderdtwintig piramiden in de Verenigde Staten niet. En ook Europa heeft piramiden. Drie in Spanje, drieënveertig op Sicilië, zestien in Griekenland en zo kan ik nog wel even doorgaan.

De wereld van het verleden is de wereld van de piramiden. Nagenoeg alles wat ze ons op school leren over het ontstaan van de mensheid en ons geschiedenisverloop is onwaar. We zijn geprogrammeerd om te geloven dat piramiden graven waren. Ik onderzoek nu achttien jaar piramiden en ben betrokken geweest bij onderzoeken in Egypte, maar in geen van de honderdvijfvijftig piramiden daar is een mummie gevonden. Piramiden zijn energiecentrales, geen grafmonumenten. Er is zoveel hoogstaande technologie in de geschiedenis waar we niets meer van weten. Daar gaat mijn zoektocht om. De oude volkeren kenden al vrije energie. Als we die in onze huidige beschaving weer kunnen gebruiken wordt alles anders op aarde. De afgelopen honderdvijftig jaar hebben de grote bedrijven ons verslaafd gemaakt aan gas en kolen. Ook nucleaire energie is beperkt en vreselijk duur vergeleken bij vrije energie. Het huidige systeem staat een klein groepje mensen toe zichzelf te verrijken en zich meer dan 90 procent van alle hulpbronnen op onze planeet toe te eigenen. Het probleem op onze planeet is niet dat er acht miljard mensen zijn. Die passen allemaal in een gebied zo groot als Iran of Texas. Het probleem is dat de hulpbronnen niet eerlijk verdeeld zijn. Dat moet



Foto: Dr. Semir Osmanagic

DE OUDE PIRAMIDEBOUWERS WAREN ENERGIEMEESTERS

Kun je meer vertellen over de piramiden in Bosnië?

Dr. Sam: 'De piramiden in Egypte zijn uitgelijnd op de windrichtingen met een afwijking van nul graden en drie minuten. Op het Giza plateau staat er een met een afwijking op het kosmische noorden van nul graden en twaalf minuten. Heel knap natuurlijk als je zo zuiver kunt bouwen. De Bosnische piramide van de zon is echter uitgelijnd op nul graden en twaalf seconden. Ze zijn dus feilloos gericht op het kosmisch noorden. De grote piramide van Egypte is tweehonderd eenendertig meter breed aan de basis en zesenzeventig meter hoog. De Bosnische piramide van de zon is zeshonderdzestig meter breed en driehonderdachtenzestig meter hoog. Dat is een breedte van vijf voetbalstadions. En dan toch zo feilloos uitgelijnd. Nicola Tesla wist al dat alles uit energie bestaat. En die energie stroomt door en over de aarde. De krachtigste energie stroomt noord-zuid en oost-west. Je ziet dus ook dat kamers in piramiden op die lijnen liggen. De energie kan vrij stromen door de piramiden en stroomt in cirkels door de bouw ervan. Die energie heeft een positieve invloed op de moleculaire structuur van letterlijk alles. Van mensen, dieren, planten, water, stenen, objecten. Het brengt de moleculaire structuur naar een hogere trilling.

Onze voorouders waren heel slim. Ze wisten dat de vierzijdige piramide op onze planeet de krachtigste geometrische vorm is als het gaat om energie. Er zijn zes piramiden in de vallei bij Visoko. De piramiden van de zon, de maan en de draak maken een perfecte driehoek met steeds tweeduizendtachtig meter ertussen. De ouden wisten dat deze heilige geometrische vormen in het land ook energieën versterken.

veranderen. We hebben het over het goud van Nicola Tesla. Die wist dit allemaal. Als dat goud (vrije energie) voor iedereen beschikbaar wordt, zal onze samenleving totaal veranderen.'

Wat is de rol van piramiden in vrije energiewinning?

Dr. Sam: 'Piramiden zijn in feite energieversterkers. De vier hoeken van elke piramide zijn gericht op de vier windstreken. Onder de meeste piramiden lopen ondergrondse waterstromen. Ook kom je er veel kwartskristallen tegen. Dit zien we in alle piramiden wereldwijd. Kwarts heeft het vermogen om energie te versterken en een vorm van energie in een andere te transformeren. In ons geval bij de Bosnische piramiden van elektromagnetisme in radiogolven. De oude piramidebouwers waren energiemeesters. Omdat de meeste archeologen en geologen maar eendimensionaal kijken naar de geschiedenis, begrijpen ze niet wat de werkelijke toepassingen ervan zijn. Maar je moet een integrale aanpak inzetten. Met high tech apparatuur. Met geo-radar, satelliet-

WIJ MODERNE MENSEN DENKEN DAT WE DE UITKOMST VAN DE EVOLUTIE ZIJN. DAT WE DE SLIMSTEN, DE STERKSTEN EN DE MEEST ONTWIKKELDEN ZIJN. DAT ZIJN WE NIET

Daarnaast zijn piramiden ook communicatiemiddelen met andere planeten en dimensies. We zien dat de energie vanuit de top van de piramide van de zon sterker wordt naarmate deze hoger komt. Net als dat de piramiden van Egypte zijn uitgelijnd met Orions riem, de drie sterren in het midden van het sterrenbeeld Orion, zijn de Bosnische piramiden uitgelijnd met het Zeven zusters sterrenbeeld dat we ook wel kennen als de Pleiaden. Het zou zomaar kunnen zijn dat de piramiden als communicatiemiddelen, of zelfs tele-portalen naar andere sterrenstelsels fungeerden. Wat we zien is dat er onder de piramiden kunstmatige waterkanalen gemaakt zijn en dat het water een rol heeft in de energiestroom. De piramide-energie zorgt weer voor een

Robert Bridgeman, auteur en transformatie-coach, heeft sinds 2008 traditionele mystieke stromingen bestudeerd door actieve deelname. Hij woonde twee jaar in Azië, verdiepte zich in boeddhisme, mediteerde bij meesters, en leerde van sjamanen gedurende dertien jaar. Als regressie- en reïncarnatietherapeut en energiegenezer heeft hij meer dan 400 transformatiecoaches opgeleid en diverse transformatietrajecten geleid.

Robert integreert oude tradities met moderne wetenschap, waaronder studies in hersenwetenschap, kwantumfysica en samenwerkingen met Google en Stanford University. Als oprichter van de Bridgeman Foundation organiseert hij projecten voor wereldharmonie. Hij is een veelgevraagde spreker en trainer bij internationale organisaties, met zes non-fictie boeken en een roman, *2044: Het mysterie van de vijfde dimensie*. Onlangs verscheen Roberts nieuwste boek *De laatste Kathaar*, een spirituele roman. Wil je meer informatie over het werk van Robert? Ga naar bridgeman.nl.



Linda Hemmes

hoge trilling in het water. Het water in de piramiden is enorm vitaliserend. Veel mensen komen dan ook naar de tunnels van Ravne voor verlichting van allerlei aandoeningen.

Fascinerend, ik ben ook benieuwd of er meer bekend is over wie de piramiden gebouwd hebben?

'Van de piramiden in Egypte weten we niet wie de grondleggers waren. Farao-dynastieën van vijfveertighonderd jaar voor de jaartelling? Niemand weet het en er is geen organisch materiaal dat de leeftijd van die piramiden vertelt. In Bosnië is dat een ander verhaal. Organisch materiaal dat we tussen twee betonlagen in vonden, stuurden we naar verschillende universiteiten voor carbondatering van de leeftijd van het materiaal. Zonder te weten wat ze onderzochten kwamen ze allemaal terug met een schatting van om en nabij negenentwintigduizendvierhonderd jaar oud. Maar de moderne geschiedenis gaat niet meer dan tienduizend jaar terug. Ooit vertelden ze ons dat Soemerië (Irak) de eerste beschaving was en vijfendertighonderd jaar voor Christus bestond. Er is echter inmiddels een substantiële hoeveelheid bewijs dat ze ernaast zitten. De geschiedenis van de mensheid is niet de evolutie zoals Darwin deze predikte. Het gaat cyclus op cyclus op cyclus. Beschavingen kwamen op en gingen onder. Twaalfduizend jaar geleden is de voorgaande grote beschaving Atlantis ondergegaan. De Soemeriërs en de Egyptenaren waren overlevende koloniën van Atlantis. De mensheid is toen min of meer opnieuw begonnen. Je ziet het aan de ontdekkingen van de laatste tijd. Gunung Padang in Indonesië waar dr. Danny Hillman een piramide van achtentwintigduizend vijfhonderd jaar oud heeft gevonden of het tempelcomplex Göbekli Tepe in Turkije dat meer dan dertien duizend jaar oud is. Overal over de wereld worden dit soort ontdekkingen gedaan. De mensheid is al veel ouder dan gedacht wordt.

Kijk bijvoorbeeld ook naar de Egyptische koningslijst. Een papyrusdocument dat in het Egyptisch Museum in Turijn ligt. De lijst is één meter zeventig lang en vijfveertig centimeter breed. Er staan elf kolommen op waar alle Egyptische heersers op staan. Er zijn drie categorieën. De eerste is die van de god-koningen. Dan de halfgodkoningen en daarna de godenzonen.



Janosh en Robert Bridgeman

Foto: Robert Bridgeman

De farao's zoals wij ze kennen, komen uit die derde categorie. Ramses II bijvoorbeeld. Zij waren mensen. Ze heersten twintig tot zevenenzestig jaar. Maar de tweede categorie waren halfgoden die twee- tot driehonderd jaar heersten. De eerste categorie van de goden, die zelf claimden dat ze uit het koninkrijk der hemelen kwamen, heersten vaak meer dan duizend jaar per god. Deze goden begonnen drieënveertigduizend jaar geleden met hun heerschappij over Egypte. Het is heel goed mogelijk dat deze intelligente wezens degenen waren die zoiets hoogstaands als de piramiden in Egypte hebben gebouwd. Over die tijd bestaan trouwens ook goed bewaard gebleven Soemerische kleitabletten met koningslijsten waarin heersers gemiddeld dertigduizend jaar lang aan de macht waren.

Als we dan naar de piramiden van Bosnië kijken, dan is die dertigduizend jaar ook niet vreemd meer. We zien het aan het beton dat gebruikt werd voor de bouw. Experts noemen het synthetisch beton. Leg maar eens uit hoe dat kan in die periode als je de officiële geschiedenisbeschrijving volgt. Twaalfduizend jaar geleden eindigde de vorige cyclus door enorme overstromingen. De cyclus daarvoor is

vierendertigduizend jaar geleden geëindigd. Daarvoor eindigde de cyclus op vijfenvijftigduizend jaar. En daarvoor op vijfenzeventigduizend jaar. Deze laatste door een enorme vulkanische uitbarsting in Indonesië. Honderden jaren was de lucht niet zichtbaar door de rook. Steeds weer zijn er enorme catastrofes die het einde van een cyclus inluiden. En telkens werd 99 procent van de mensheid uitgeroeid. Die laatste procent overlevenden moest dan weer opnieuw beginnen.

Wij moderne mensen denken dat we de uitkomst van de evolutie zijn. Dat we de slimsten, de sterksten en de meest ontwikkelden zijn. Dat zijn we niet. We zijn gewoon weer het einde van een cyclus aan het naderen. Het kan nog een paar honderd jaar duren, maar het houdt een keer op. Als je het hebt over vroegere beschavingen, Atlantis bijvoorbeeld, dan zie je dat zij ook niet door een enkele fase gingen. Meer dan vijfenvijftigduizend jaar geleden was Atlantis in bloei. Het spirituele en het fysieke waren met elkaar verbonden. Maar in latere fasen werd het fysieke steeds belangrijker. Er kwam een controle- en manipulatiecrang naar boven. Bezit werd belangrijk. En dan zie je dat zo'n beschaving achteruitgaat, net als bij ons nu.



Foto: Robert Bridgeman

In beschavingen als het vroege Atlantis, Lemuria of het oude Mu waren mensen veel meer spirituele wezens dan fysieke wezens. Daarom is het zo lastig daar archeologische en materiële bewijzen van te vinden. Gelukkig lukt het steeds meer om echte, oude bouwwerken te vinden. Maar één ding is zeker. We zijn als moderne beschaving aan onze *rock bottom* beland. Als je vanuit een galactisch perspectief kijkt, bevindt onze planeet zich ver van het centrum van het universum. Als de zielenreis van de mensheid een school zou zijn, dan zitten we nu op de kleuterschool. We hebben nog de middelbare school te gaan en de universiteit, het doctoraat is nog heel ver weg. Het menszijn is slechts een ervaring van de ziel.

We zullen onze zielen nog miljarden jaren hebben en nog veel leren. Als je zo redeneert, kun je heel veel van je aardse zorgen loslaten. Rekeningen betalen, of het verliezen van geliefden wordt dan slechts een ervaring in plaats van grote zorgen of verdriet. Buiten de vijf fysieke zintuigen hebben we talloze spirituele zintuigen. We kunnen energie zien, energie voelen, de kleuren van aura's en chakra's zien en telepatisch communiceren. We kunnen objecten verplaatsen met onze geest. We kunnen door tijd en ruimte reizen door astrale projectie. Wij mensen zijn zoveel meer dan ons fysieke lichaam. Stel dat alle mensen zich dat zouden realiseren. Dan zouden politici en hun politiek niet meer relevant zijn. Dan zouden alle mensen vrij zijn.'

Gaan we die vrijheid als mensheid bereiken? Of als individu?

Dr. Sam: 'Toen ik jong was dacht ik dat alle mensen dat tegelijk zouden bereiken, maar de laatste decennia realiseer ik me dat, ondanks dat mensen op grote schaal wakker worden, niet alle mensen tegelijk dat

bewustzijn zullen bereiken. Acht miljard zielen kennen allemaal andere bewustzijnsniveaus. Velen zijn nog groen en moeten nog heel veel moeilijke ervaringen doorstaan.

We kunnen de catastrofes niet beïnvloeden. Opwarming van de aarde en ijstijden, ze gebeuren gewoon. Het is de natuur. Het is de planeet zelf. Cyclus na cyclus gebeurt dit al miljoenen jaren. De warme perioden duren achtduizend tot twaalfduizend jaar. En weet je wat? Twaalfduizend jaar geleden was de laatste ijstijd. Dus binnen een paar honderd jaar kan de komende catastrofe zich aandienen. Het probleem van deze tijd is dat de controlemechanismen toenemen. Het transhumanisme is een groot risico bijvoorbeeld, artificiële intelligentie ook. 99 procent van de mensheid zal tot machine gemaakt worden door hersenimplantaten en andere technologie. Dit hoort bij de fase van de cyclus waar we ons in bevinden. Het antwoord is terug naar de natuur gaan. Weer in harmonie komen met elkaar en de planeet. Daarvoor dienen die oude technologieën. De piramiden in Bosnië zijn communicatiestations. Het zijn vrije-energiecentrales, maar ook helingscentra. De energie in de tunnels van Ravne is enorm helend voor de gezondheid. Kijk maar naar de tennisbanen die 's werelds nummer één tennisser Novak Djokovic heeft aangelegd in Visoko. Hij gebruikt de energie in de tunnels om te regenereren tussen tennistrainingen. Dat vind ik goed nieuws, het laat zien dat de oude technologieën heel goed ingezet kunnen worden in deze tijd om ons huidige bestaan te verbeteren.

Dr. Semir Osmanagic komt naar Nederland!

Ben jij nieuwsgierig geworden? Wil je meer weten? Dr. Semir Osmanagic komt op bezoek in Nederland.

Dinsdag 19 maart 2024,

Doopsgezinde Kerk Bolsward, 19.30 - 22.00 uur.
Voor meer informatie ga naar apollanjacrystals.nl

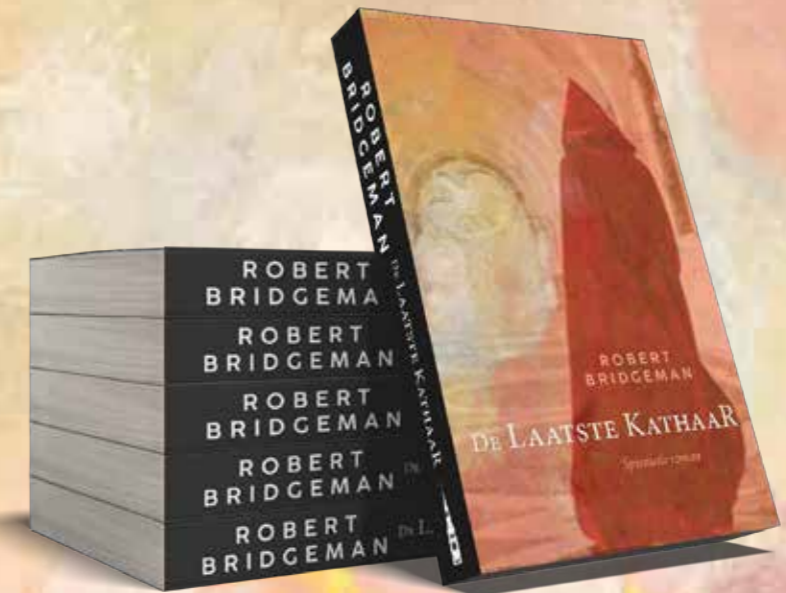
Zaterdag 23 maart 2024,

Op Hodenpijl Schipluiden, 20.00 - 22.00 uur.
Voor meer informatie ga naar ophodenpijl.nl

Voor meer informatie over het werk van dr. Semir Osmanagic en de Bosnische piramiden ga naar semirosmanagic.com

DE LAATSTE KATHAAR

"De Muur van Carcassonne stond bekend als een hellehol en daar rook het ook naar. Pierre was veel gewend door zijn beroep als herder en had al vaker gevangenis van binnen geroken, maar deze lucht was de overtreffende trap van wat hij tot dan toe ervaren had. Een mengeling van uitwerpselen, geronnen bloed en pure angst. Er heerste een grillige sfeer waarin ieder moment een bewaker kon besluiten het leven van een gevangene te beëindigen."



Na het succes van '2044', is De laatste Kathaar de tweede roman van de hand van Robert Bridgeman. Naar aanleiding van jarenlang onderzoek naar de Katharen en het mysterie van het Christusbewustzijn, is deze spannende thriller een ware must read voor iedereen met de behoefte om hun Goddelijke kern terug te vinden.

Bestel nu jouw exemplaar van De Laatste Kathaar.

Waarschuwing: wanneer je begint, ben je niet meer in staat het weg te leggen.



 BRIDGEMAN

TRILLINGSGENEESKUNDE

DE INVLOED VAN MUZIEK EN GELUIDSFREQUENTIES OP WELZIJN

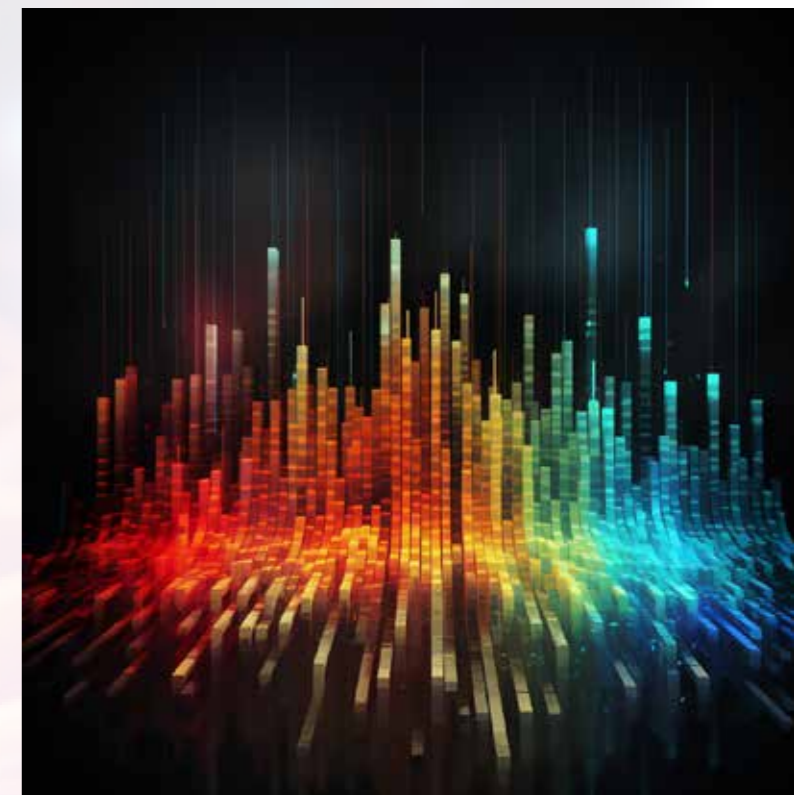
In een wereld waarin het levenstempo steeds hoger lijkt te worden, worstelen velen met gevoelens van leegte, burn-out, overgevoeligheid en prikkelbaarheid. De aarde zelf lijkt sneller te draaien, waardoor we terechtkomen in een tijdperk van snelle veranderingen en onophoudelijke stress. Naast de talloze uitdagingen waarmee we in deze razendsnelle omgeving worden geconfronteerd, is er één onzichtbare 'vijand' die ons voortdurend omringt: het bombardement van frequenties, zowel zichtbaar als onzichtbaar, die schadelijk kunnen zijn voor onze gezondheid.

Denk aan de enorme hoeveelheid sms-berichten die elke seconde door de lucht vliegen, de onzichtbare datasnelwegen van Wifi-netwerken die onze leefruimtes doorkruisen en de alomtegenwoordige elektromagnetische velden die door talloze elektronische apparaten worden gegenereerd. Deze frequenties zijn een onontkoombaar onderdeel van het moderne leven en hullen ons in een onophoudelijke golf van digitale ruis. Het idee om hieraan te ontsnappen roept misschien beelden op van je terugtrekken in een afgelegen grot, maar zo'n extreme oplossing is verre van praktisch...

De onzichtbare 'vijand': Schadelijke frequenties begrijpen

Het idee dat bepaalde frequenties een negatieve invloed kunnen hebben op onze gezondheid is geen science fiction. Onderzoek heeft in toenemende mate aangetoond dat voortdurende blootstelling aan bepaalde elektromagnetische velden (EMV's) en radiofrequenties verschillende nadelige effecten kan hebben op ons fysieke en mentale welzijn. Hoewel het debat over de omvang van deze effecten nog gaande is, groeit de consensus dat ons lichaam op zijn minst niet volledig immuun is voor deze onzichtbare aanval.

De meest alomtegenwoordige bronnen van deze frequenties zijn de gadgets en technologieën die we dagelijks gebruiken. Van smartphones tot Wifi-routers,



deze apparaten zenden een soort niet-ioniserende straling uit. Hoewel deze straling niet direct schadelijk is als ioniserende straling (zoals röntgenstraling), wordt langdurige blootstelling aan niet-ioniserende straling in verband gebracht met slaapstoornissen, verhoogde stressniveaus en zelfs mogelijke gezondheidsrisico's op de lange termijn.

In het licht van de zich steeds verder ontwikkelende technologie lijkt het een onmogelijke taak om aan deze alomtegenwoordige frequenties te ontsnappen. En inderdaad, voor velen van ons zijn de effecten van deze voortdurende blootstelling niet direct zichtbaar. Een groeiend aantal mensen rapporteert echter een verhoogde gevoeligheid voor deze frequenties.



Symptomen als chronische vermoeidheid, verhoogde stress, burn-out en het niet meer verbonden zijn met het fysieke lichaam, komen steeds vaker voor. Deze ervaringen suggereren dat de onmiddellijke effecten van deze frequenties misschien subtiel zijn, maar dat hun impact op de lange termijn op onze gezondheid en ons welzijn aanzienlijk kan zijn.

Een van de problemen met de snelle vooruitgang van de technologie, vooral met de uitrol van 5G-netwerken, is het gebrek aan uitgebreide langetermijnstudies naar de gevolgen voor de gezondheid. De snelheid waarmee deze nieuwe technologieën worden ontwikkeld en ingezet, overtreft de snelheid waarmee grondig langetermijnonderzoek kan worden uitgevoerd. Gezien deze onzekerheid wordt het steeds belangrijker om de mogelijke negatieve effecten van deze frequenties actief tegen te gaan.

Negatieve frequenties tegengaan

Ondanks de ontmoedigende aanwezigheid van deze schadelijke frequenties, zijn we niet weerloos. Een intrigerende en steeds populairdere manier om hun effecten te verzachten, is door de helende kracht van muziek en geluidsfrequenties. Harmonische frequenties, met name die in bepaalde soorten muziek, kunnen fungeren als een balancerende kracht tegen de disharmonische golven van elektromagnetische vervuiling.

Ons lichaam en onze geest zijn ongelooflijk ontvankelijk voor geluid en muziek. Dit is niet alleen een cultureel of psychologisch, maar ook een fysiologisch fenomeen. Onderzoek op het gebied van psycho-akoestiek heeft aangetoond dat bepaalde geluidsfrequenties een diepgaand effect kunnen hebben op ons zenuwstelsel en kunnen helpen bij het verminderen van stress, het verbeteren van ontspanning en zelfs het verbeteren van cognitieve functies.

In de wereld van de quantum wetenschap en de snaartheorie wordt gesteld dat op het meest fundamentele niveau alles in het universum, inclusief wijzelf, is opgebouwd uit trillende energiekorden. Deze trillingen hebben verschillende frequenties, wat suggereert dat ons wezen een symfonie van deze frequenties is.

We zijn frequentiewezens en leven in een universum waar alles in een constante staat van trilling is. Elke trilling резoneert met een specifieke frequentie, en dit omvat onze gedachten, emoties en fysieke lichamen. Deze onderlinge verbondenheid betekent dat we voortdurend reageren op en interageren met de frequenties om ons heen. Net zoals een stemvork резoneert met geluidsgolven op een bepaalde

frequentie, резoneeren ons lichaam en onze geest met de frequenties die we in onze omgeving tegenkomen.

Frequenties kunnen ons op een heel diep niveau beïnvloeden en onze bewustzijnstoestand, ons emotioneel welzijn en zelfs onze lichamelijke gezondheid veranderen. Onszelf begrijpen als frequentiewezens biedt een krachtig kader om te begrijpen hoe en waarom klankhealing werkt. Het gaat niet alleen om de muziek die we horen; het gaat erom dat we onze interne trillingen afstemmen op de trillingen die gezondheid, balans en harmonie bevorderen. In dit licht zijn therapeutische geluiden en muziek niet alleen aangename auditieve ervaringen, maar hulpmiddelen om onze frequenties af te stemmen op de frequenties die bevorderlijk zijn voor ons welzijn.

Genezing door muziek: 432 Hz vs. 440 Hz

Een fascinerend aspect van deze op geluid gebaseerde geneeswijze heeft te maken met de stemfrequentie van muziek. Standaardstemming, waarbij de A boven het midden C op 440 Hz staat, is sinds het begin van de twintigste eeuw de norm. Er is echter een groeiende beweging die pleit voor een verschuiving naar 432 Hz stemming. Waarom?

Het omarmen van de helende kracht van 432 Hz muziek is meer dan een voorkeur; het is een reis naar harmonie met de natuurlijke frequenties van het universum. Deze specifieke afstemming резoneert diep met de Schumann Resonantie, de eigen trillingsfrequentie van de aarde, die ongeveer 7,83 Hz bedraagt. Deze verbinding is niet alleen een kwestie van muzikale smaak, maar een diepgaande afstemming op de ritmes van de natuur zelf.

Muziek die is afgestemd op 432 Hz vibreert synchroon met de natuurlijke wereld en creëert zo een meer organische luisterervaring. Deze frequentie is geen willekeurig



getal; het is een terugkeer naar een akoestische afstemming die dateert van voor de moderne stemmingsstandaarden. Als we naar muziek luisteren die op deze frequentie is afgestemd, stemmen we ons in wezen af op de hartslag van de aarde, de Schumann-resonantie. Dit creëert een natuurlijke, harmonische resonantie met onze omgeving en bevordert een gevoel van vrede, aarding en welzijn.

De invloed van 432 Hz muziek op het menselijk welzijn is diepgaand. Het gaat verder dan alleen auditief plezier en betreedt het terrein van spirituele en emotionele genezing. Deze frequentie kan de hartchakra stimuleren, het centrum van liefde en compassie in ons. Het moedigt emotionele ontlading aan en bevordert een omgeving van heling en spirituele groei. Veel luisteraars hebben gemeld dat ze zich meer gecentreerd, kalm en verbonden met het universum voelen als ze naar muziek luisteren die op deze frequentie is afgestemd.

Daarentegen mist de standaard 440 Hz stemming, hoewel universeel geaccepteerd, vaak deze natuurlijke resonantie. Voor degenen die gevoelig zijn voor deze subtiliteiten kan 440 Hz minder harmonieus en meer dissonant aanvoelen, niet alleen in muzikale zin maar ook in spirituele zin. Het kan subtiel bijdragen aan een gevoel van spirituele ontkoppeling of onbalans.

Het is essentieel om te erkennen dat de transformerende effecten van 432 Hz muziek misschien niet direct waarneembaar zijn. Net zoals de subtiel maar cumulatieve impact van schadelijke frequenties geleidelijk kan leiden tot verhoogde vermoeidheid en stress

na verloop van tijd, vereist de heilzame invloed van helende frequenties vaak een consistente en langdurige blootstelling om volledig tot zijn recht te komen.

Het opnemen van 432 Hz muziek in het dagelijks leven is te vergelijken met een geleidelijk afstemmingsproces. Onze lichamen en geesten hebben tijd nodig om te резoneeren met en te reageren op deze natuurlijkere en harmonieuzere frequentie. De sleutel is regelmatig en langdurig luisteren, zodat de trillingen onze eigen energiepatronen zachtjes kunnen afstemmen. Na verloop van tijd kan deze consistente blootstelling leiden tot merkbare verbeteringen in ons algehele gevoel van welzijn, emotioneel evenwicht en spirituele verbinding. Dit proces is vergelijkbaar met het verzorgen van een plant; de effecten treden niet onmiddellijk op, maar met consequente zorg en de juiste omgeving zijn groei en bloei onvermijdelijk.

Hersengolven en binaurale beats: het potentieel van klankheling ontsluiten

In de fascinerende wereld van klankhealing staat de kracht van hersengolven op de voorgrond. Onze hersenen werken op verschillende frequenties, die elk geassocieerd worden met verschillende bewustzijnstoestanden en cognitief functioneren. Deze frequenties, bekend als hersengolven, zijn onderverdeeld in verschillende types: Delta, Theta, Alpha, Beta en Gamma.

Het begrijpen van deze hersengolfoestanden en het benutten van hun potentieel door middel van geluid, met name via binaurale beats, betekent een belangrijke sprong voorwaarts in onze zoektocht naar welzijn en mentaal evenwicht.

Over Raphael Bexx

Raphaels academische en persoonlijke reis is een unieke mix van wiskunde, muziek en spiritualiteit. Met een diploma in wiskunde en een achtergrond in muziekproductie en piano uit Berlijn, heeft hij een manier ontdekt om deze passies met elkaar te verweven en te innoveren op het gebied van klankgenezing.

Zijn werk getuigt van zijn vermogen om schijnbaar ongelijksoortige interesses met elkaar te verbinden. Raphael heeft verschillende concepten voor klankgenezing ontwikkeld, waaronder het creëren van muziek die resoneert met de frequenties van specifieke edelstenen. Deze innovatieve benadering weerspiegelt zijn diepe begrip van de wiskundige patronen in muziek en zijn toewijding aan spirituele groei en genezing.

In samenwerking met drs. Roy Martina heeft Raphael zich gewaagd aan onderzoek en het identificeren van specifieke frequenties die het welzijn kunnen verbeteren. Ze hebben deze bevindingen toegepast om

CBD-oliën te infuseren met therapeutische frequenties, waardoor de praktische toepassing van klankgenezing wordt bevorderd.

Raphaels muzikale creaties strekken zich uit tot het componeren van soundhealingmuziek gestemd op 432 Hz, waarin binaural beats, isochronische tonen en andere auditieve elementen zijn verwerkt. Zijn enthousiasme voor experimenteren is duidelijk zichtbaar in zijn werk, omdat hij voortdurend op zoek is naar nieuwe manieren om de kloof tussen het wetenschappelijke en het spirituele te overbruggen. Zijn reis is er een van voortdurende verkenning, waarbij hij zijn liefde voor muziek, de precisie van wiskunde en een diepe betrokkenheid bij spirituele en holistische genezing combineert.

Meer informatie over het werk van Raphael Bexx ga naar raphaelbexx.com



Foto: Raul Neijhorst

De schoonheid van binaural beats ligt in hun vermogen om deze toestanden te bevorderen zonder externe interventie – gewoon door middel van geluid. Ze bieden een niet-invasieve, therapeutische manier om de hersenfunctie te beïnvloeden en helpen bij stressvermindering, diepe ontspanning, verbeterde slaapkwaliteit, verbeterde cognitieve vaardigheden en diepe meditatieve ervaringen.

Het opnemen van binaural beats in je dagelijkse routines kan een effectieve strategie zijn om een meer evenwichtige en harmonieuze mentale toestand te bereiken. Of je nu op zoek bent naar diepe ontspanning, betere focus of een spiritueel ontwaken, binaural beats bieden een toegangspoort tot het verkennen van de diepgaande invloed van geluid op de menselijke psyche en het bewustzijn.

Trillende verscheidenheid: de vele gezichten van klankgenezing

Terwijl 432 Hz muziek en binaurale beats prominente hulpmiddelen zijn in het soundhealinglandschap, vertegenwoordigen ze slechts het begin van een uitgebreide en gevarieerde wereld van sonische therapie. Het rijk van klankgenezing is rijk aan verschillende methodologieën, die elk unieke paden naar welzijn en balans bieden. Van de oeroude frequenties van de Solfeggio-toonladders tot de resonerende harmonieën van Tibetaanse klankschalen, van nauwkeurig gekalibreerde stemvorken tot innovatieve klanktherapieconcepten gericht op specifieke gezondheidskwetsies, de mogelijkheden zijn vrijwel onbeperkt.

De veelzijdigheid van klankhealing ligt in de mogelijkheid om het aan te passen aan individuele behoeften en voorkeuren. Of het nu gaat om de diepe, aardende trillingen van een gongbad of de subtiele harmonieën van kristallen schalen, elke modaliteit biedt zijn eigen unieke spectrum aan voordelen. Sommige benaderingen richten zich op algemene ontspanning en stressvermindering, terwijl andere zich richten op specifieke fysieke of emotionele genezingsprocessen.

Een persoonlijke klankhealingreis beginnen, kan zowel opwindend als transformerend zijn. De beste manier om te ontdekken wat voor jou werkt is door te experimenteren en consequent te oefenen. Overweeg het creëren van een klankhealingritueel; misschien begin of eindig je je dag met een sessie van klankhelende muziek of integreer het in momenten van stress, zoals een uitdagende werkomgeving. Je zou sound healing nummers op de achtergrond kunnen afspelen terwijl je bezig bent met dagelijkse activiteiten of bewust luisteren tijdens een speciaal moment van ontspanning.



Experimenteer met verschillende soorten klankhealing om te observeren hoe elke klank je stemming en welzijn beïnvloedt. Houd een dagboek bij om deze ervaringen bij te houden; noteer eventuele veranderingen in je emotionele toestand, stressniveau, slaapkwaliteit of algemene gezondheid. Vergeet niet dat de effecten sterk kunnen verschillen tussen individuen – terwijl sommigen al na één sessie diepgaande veranderingen ervaren, kunnen anderen meer geleidelijke veranderingen opmerken.

Het is cruciaal om dit proces met geduld en een open geest te benaderen. Ieders reactie op klank healing is uniek en wat voor de één fantastisch werkt, heeft voor de ander misschien niet dezelfde impact. Geef jezelf de tijd en ruimte om deze sonische landschappen te verkennen. Besef dat zelfs subtiele verschuivingen belangrijke stappen zijn op weg naar meer harmonie en welzijn.

Door de diversiteit en het potentieel van klankhealing te omarmen, ontsluiten we een wereld aan mogelijkheden. Of we nu op zoek zijn naar fysieke genezing, emotioneel evenwicht of spirituele groei, geluid biedt een krachtig en toegankelijk instrument voor transformatie. Door af te stemmen op de frequenties die met ons resoneren, kunnen we beginnen aan een reis van ontdekking, genezing en persoonlijke of spirituele groei.

Delta-golven (0,5-4 Hz): Dit zijn de langzaamste hersengolven, die geassocieerd worden met diepe, droomloze slaap en regeneratieve genezing. Delta-golven zijn cruciaal voor herstellende processen en worden vaak in verband gebracht met diepe innerlijke rust en onbewuste geestactiviteit.

Theta-golven (4-8 Hz): Theta-golven komen voor in lichte slaap en diepe meditatie. Ze slaan een brug tussen de bewuste en onbewuste wereld en bevorderen diepe ontspanning, creativiteit en intuïtieve inzichten. In deze toestand ervaren mensen vaak levendige visualisaties, grote inspiratie en een diepe spirituele verbinding.

Alfa-golven (8-13 Hz): Alfa hersengolven zijn aanwezig tijdens rustige, reflectieve momenten en lichte meditatie. Ze duiden op een staat van ontspannen alertheid, mentale coördinatie en kalmte. Alfa-toestanden zijn ideaal om te leren, problemen op te lossen en een rustige stroom van ideeën te ervaren.

Beta-golven (13-30 Hz): Dit zijn de hersengolven van onze normale waaktoestand wanneer de aandacht gericht is op cognitieve taken en de buitenwereld. Beta is dominant in situaties die alertheid, concentratie en actief denken vereisen.

Gamma-golven (30 Hz en hoger): De snelste hersengolven, Gamma-golven, worden geassocieerd met informatieverwerking op hoog niveau, cognitief functioneren en inzicht. Gammatoestanden worden in verband gebracht met een verruimd bewustzijn en spiritueel ontwaken.

Binaural beats worden gebruikt als een transformatief hulpmiddel om deze specifieke hersengolftoestanden op te wekken. Door twee licht verschillende frequenties in elk oor af te spelen, nemen de hersenen een derde toon waar die het wiskundige verschil tussen de twee is. Dit fenomeen leidt ertoe dat de hersenen hun golffrequentie afstemmen op deze nieuwe toon, waardoor een gewenste hersengolftoestand wordt opgewekt.

Om bijvoorbeeld een Theta-toestand op te wekken voor diepe meditatie, kan een toon van 300 Hz in het ene oor worden afgespeeld en 305 Hz in het andere, waardoor de hersenen een frequentie van 5 Hz verwerken, die kenmerkend is voor Theta-golven. Deze methode kan gebruikt worden om de hersenen naar ontspanning te leiden, meditatie te verbeteren of zelfs een meer alerte toestand te stimuleren, afhankelijk van de gekozen frequenties.





LA ROANE IN S.W. FRANCE: Secluded 8 hectare paradise! 22 bedrooms in 3 beautiful buildings surrounding a large oval-shaped pool. Luxury tree house, sauna, woodland walks to explore.

- Perfect for nature lovers. Near the mediaeval village of St Antonin, the scene of 2 recent Hollywood films.
- Stunning countryside and 2 kms. from the famous Gorges de Aveyron.

- One hour from Toulouse. Well established business with international clientele € 995,000

For more information go to: nigelshamash.com. Or you can contact Nigel: Tel: 0033 660 955 107 or e-mail nigel.shamash@gmail.com



WAT IS GEBUFFERDE VITAMINE C®?

Onze weerstandsfavoriet vitamine C kennen we in verschillende vormen en maten. Van de reguliere zure vorm tot een ontzuurde variant. Wanneer deze immuunsysteem optimist zijn zure vorm kwijt is noemen we dit gebufferd. We vertellen je wat Gebufferde Vitamine C® is en wanneer je voor deze vorm kiest.

Het belang van vitamine C

Wat meer sinaasappels, een schijfje citroen in je waterfles of net zo makkelijk een vitamine C capsule nemen. In tijden dat onze immuniteit ondersteuning kan gebruiken, kiezen we voor voeding of suppletie om het belang vitamine C niet aan ons voorbij te laten gaan.¹ Het nutriënt ondersteunt namelijk de afweer van het lichaam.

Wat is Gebufferde Vitamine C®?

De bekendste vorm van vitamine C is ascorbinezuur. Het is dan ook verreweg de meest gebruikte vorm in supplementen. In hogere doseringen kent ascorbinezuur echter een nadeel. **De zuurgraad kan je maag- en darmwand irriteren** waardoor je buikongemakken kunt ervaren.²

Om de zuurgraad van vitamine C af te zwakken is het gebruikelijk om het te koppelen aan mineraal. Dit noemen we ook wel 'bufferen', vandaar de naam Gebufferde Vitamine C®.² Deze vorm zien we vooral terug in hogere doseringen die in principe iedereen kan nemen. Wanneer je teveel vitamine C binnenkrijgt, zorgt het wateroplosbare karakter ervoor dat je een overschot uitplast.

Gebufferde vitamine C® is uiterst geschikt wanneer:

- Je niveaus ontoereikend zijn
- Je gevoelig bent voor maag- en darmongemakken
- Je moeite hebt met elke dag voldoende groenten en fruit eten
- Jouw behoefte om andere redenen verhoogd is

Gebufferde Vitamine C®: een complete immuniteitsformule

Van een complete immuniteitsformule verwacht je een optimale samenstelling ter ondersteuning van je natuurlijke immuniteit. Dit kan met ingrediënten die de formule nog effectiever maken. Daarom beschouwen we Gebufferde Vitamine C® van Vitakruid als een complete immuniteitsformule. Wil je weten waarom? In de alinea's hieronder leggen we het uit.



Samenstelling per dosering (1 vega capsule):		RI*
Vitamine C (calcium / magnesiumascorbaat)	711 mg	899%
Koper (gluconaat)	0,7 mg	70%
Mangaan (citraat)	1,5 mg	75%
Zink (citraat)	7 mg	70%
L-Glutathion (gereduceerd)	7 mg	**
OPC (druivenpitextract 95%)	40 mg	**
Quercetine	10 mg	**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Figuur 1: de samenstellingstabel van Gebufferde Vitamine C® van Vitakruid.

Met krachtige antioxidanten

Aan de formule is quercetine en L-glutathion toegevoegd (zie figuur 1). De plantenstof quercetine zien we in de natuur veel terug samen met vitamine C en kent een synergetische werking.³ We spreken van synergie wanneer **een duo effectiever is dan de twee apart van elkaar.**

Met mineralen voor de weerstand

Sporenelement én **antioxidant zink** levert in veel lichaamsprocessen een belangrijke bijdrage, zoals voor de weerstand. Vandaar dat zink dus niet mag ontbreken in een weerstandsformule.

Zink heeft daarnaast een **uniek samenwerkingsband met het mineraal koper**, namelijk een zowel stimulerende als remmende werking. Wanneer je een hoge zinkinname hebt, kunnen je koperniveaus dalen.⁴ Het is daarom belangrijk de twee in balans te hebben.

Vrije radicalenvanger mangaan

Als antioxidant is mangaan een echte vrije radicalenvanger. Daarmee levert het in Gebufferde Vitamine C® een bijdrage aan de **bescherming van cellen tegen oxidatieve schade**. Door vrije radicalen ontstaat er **oxidatie in de mitochondria, het energiecentrum van onze cellen**. Samen met zink en koper vangt mangaan deze vrije radicalen weg.⁵ Mangaan staat dan ook bekend als een energiestofwisseling-bevorderend nutriënt.

Tot slot: een ontzuurde formule voor hoge doseringen

Gebufferde Vitamine C® is bij uitstek geschikt voor iedereen die zoekt naar een hogere dosering van dit nutriënt. Door de ontzuring van ascorbinezuur en de koppeling aan een mineraal ontstaat een formule die bovendien uiterst vriendelijk is voor maag en darmen.

Referenties^{1,2,3,4,5} zijn op te vragen bij Vitakruid



TOTEMHANGERS VAN HOUT

Auteur, fotografie,
illustratie: Lisette Eisenga

Vanaf nu vind je in elke Onkruid Magazine een zelfmaker of tekenoefening van mijn hand. Vind je van jezelf dat je niet creatief bent? Geen nood; mijn kunstlessen & Do It Yourself (DIY) ideeën zijn laagdrempelig en voor iedereen. Geniet vooral van het struinen en het creëren. Laat los dat het altijd mooi moet zijn. Let's wander, inspire & create!

In het vroege voorjaar, als de dagen merkbaar langer worden, duikt de struinkriebel op. Het prille zonnetje en de eerste ontluikende knoppen smeken om naar buiten te gaan en om te genieten van de lente die al in de lucht hangt. Dit is hét moment om naar mooie natuurvondsten te struinen. Van niet meer dan wat takken, garen en restmaterialen maak je deze totemhangers... Een mooi cadeau voor jezelf of een ander.



TIP: VERWERK DIERBARE MATERIALEN, ZOALS (ONDERDELEN VAN) SIERADEN, FOTO'S, ETC. IN JE HANGER VOOR EEN EXTRA BIJZONDER RESULTAAT VOL PERSOONLIJKE SYMBOLIEK

Zo maak je deze hangers:

1. Zoek naar mooi gevormde takjes. Vooral takken met gaten en grillige vormen lenen zich voor deze hangers. Let op: struin bescheiden en neem alleen mee wat los op de grond ligt. Houd je aan de regels van het natuurgebied (op sommige plekken mag je niet zomaar alles meenemen).
2. Laat de takjes thuis drogen op een krant en borstel ze indien nodig schoon.
3. Knip gelijke draden van katoen- of linnengaren. Het gebruikte garen in het voorbeeld is Venne Cottolin, maar je kunt elk soort brei-, borduur- of haakgaren gebruiken.



4. Sla een draad dubbel en leg de lus om de tak. Haal de uiteinden door de lus en trek aan. Herhaal en schuif de bosjes strak tegen elkaar aan. Eventueel kun je de draden gelijk afknippen, maar dat hoeft niet.



5. Verzamel kralen, veren of hangertjes en knoop ze vast met garen. In mijn hangers verwerk ik ook stukjes beschilderd papier, versierd met kraaltjes. Het zijn restjes van gelli plate prints en (mislukte) schilderijen die ik bewaar voor dit soort projecten. Kijk op struinkunst.nl/tag/gelli-plate-prints voor meer informatie over deze printtechniek.
6. Maak van garen een ophanglus aan de hanger. Afhankelijk van de vorm van de tak en de verdeling van het gewicht kun je een enkele lus in het midden knopen of een langere lus aan de twee uiteinden.
7. Experimenteer met verschillende technieken, zoals macramé, haken of weven.

Heel veel struin- en DIY-plezier! Heb je een totemhanger gemaakt? Deel jouw creatie gerust op het prikbord op Struinkunst.nl



Voor borduren op papier heb je niets bijzonders nodig. Je kunt kraaltjes, hangers, etc. vastzetten met een gewone naald en (borduur)garen.

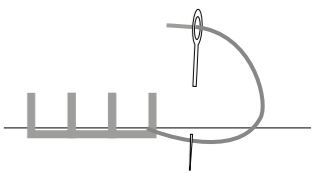


Creativiteit gaat namelijk niet over knap kunnen tekenen of kunst maken met een grote K. Creativiteit gaat over spelen, ontdekken, experimenteren en vooral over plezier hebben van het proces, los van het eindresultaat.

Struin je mee? struinkunst.nl



Dit kunstwerkje van papier is bevestigd aan de totemhanger door met een scherpe naald eerst een rand festonsteken aan het papier te borduren. Wikkel daarna het garen om de tak, waarbij je met een naald de draad telkens door de lussen van de festonsteken haalt. De bosjes aan weerszijden zijn gemaakt zoals in stap 4 van de uitleg.





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.

De kracht van focus

Als je deze column leest, is 2024 alweer in volle gang. Ik ben benieuwd hoe het jaar voor jou is begonnen. Had je goede voornemens en grote dromen of ben je gewoon zonder verwachtingen aan het nieuwe jaar begonnen? Alles is natuurlijk goed. Maar als je meer uit jezelf wilt halen, is het goed om bewust stil te staan bij jouw verlangen. Einstein zei al: 'Als je blijft doen, wat je altijd deed, blijf je krijgen wat je altijd al kreeg.'

Zorg goed voor jezelf

Ik weet als geen ander hoe lastig het is om mijzelf op de eerste plaats te zetten en werk te maken van mijn verlangen. Vaak zijn we zo druk om het iedereen naar de zin te maken dat we onszelf vergeten. Maar dat niet alleen: we focussen vaak meer op onze angsten dan op onze verlangens.

Heb jij een idee hoeveel procent van je gedachten negatief zijn? Je weet wel die irritante muppets in je hoofd. Die remmetjes en stemmetjes die je klein willen houden om je te behoeden voor eventueel gevaar. Dat zijn gedachten als 'Wat als het misgaat?' of 'Het gaat mij niet lukken om...'. Er zijn onderzoekers die zeggen dat ongeveer 70 procent van alle gedachten negatief of alarmerend is. Ik hoef je niet te vertellen dat deze gedachten bergen energie vreten. Ze zorgen ervoor dat je veilig in je comfortzone blijft zitten. Als ik mensen vraag wat ze het liefst willen, krijg ik eigenlijk altijd een opsomming van wat ze NIET willen. 'Ik wil NIET zoveel stress hebben', 'Ik wil NIET dat ik ziek word' of 'Ik wil NIET dat mijn partner mij verlaat'.

Roze olifant

Je brein werkt als de zoekmachine Google. Als je zoekt op 'Ik wil geen buikpijn' krijg je – je raadt het al – allemaal zoekresultaten over buikpijn. Wist je dat jouw brein helemaal NIET niet aan iets kan denken. Het kent geen ontkenning. Als ik je vraag om NIET aan een roze olifant te denken, wat zie je dan? Inderdaad, een grote roze olifant.

Maak werk van jouw dromen

Als je van 2024 een magisch mooi jaar wilt maken, is het belangrijk dat je focust op wat je wel wilt. Moeder Teresa verwoordde het heel mooi: 'Ik ben NIET tegen de oorlog. Wel voor de vrede!'

Gun jezelf regelmatig de tijd om bewust stil te staan bij jouw dromen. Wat zou je doen als alles mogelijk is? Hoe ziet jouw leven er dan uit en met wie ben je dan? Droom groots!

*Liefs,
Barbara*

Kun je hulp gebruiken om jouw dromen te laten uitkomen. In mijn boek 'De MAGIC-methode' onthul ik het geheim voor meer magie en geluk.

ESTHER & HUBERT EEN TWEELINGZIELVERBINDING ALS GEEN ANDERE

Tekst: Eshter Hakkens

Als we tweelingzielen kort omschrijven zijn beide een afsplitsing van één oorspronkelijke ziel. Zij delen dezelfde zielsenergie. Zij kunnen elkaar weer vinden in een aards leven, indien dit toebehoort aan beider kosmisch levensplan.

Op een vooraf bepaald moment – wat voor dit tweelingziel-leven besloten is met de kosmische raad van Karma – zullen ze elkaar ontmoeten wanneer ze beiden zover zijn. Deze eenheidsverbinding wordt door henzelf en met hulp van lichtwezens tot stand gebracht wanneer ze samen verder leven. Ze zijn dan voor altijd – onze Ziel leeft oneindig voort – onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tweelingzielen zijn ongebonden aan het geslacht. De combinaties man-vrouw, man-man en vrouw-vrouw zijn alle mogelijk. Gedurende de aardse verbinding worden zo veel mogelijk oude, persoonlijke ego-hechtingen losgemaakt en uitgezuiverd tot het eenheidsveld van onvoorwaardelijke liefde.

Voorlopers op grote gebeurtenissen

Waar tweelingzielen verschijnen veranderen ze blijvend de zijnstoestand van anderen die met hen in aanraking komen. Ze zijn voorlopers op grote gebeurtenissen die van belang zijn voor het menselijk collectief. Ze pionieren op allerhande niveaus en frequenties om het morfogenetisch veld (de term morfogenetisch veld omvat voor de soort gedrags-, sociale en geestelijke leringen van mens en dier) gunstig te beïnvloeden. Ze maken voortdurend gebruik van de onuitputtelijke bron van elke levensvorm: zuiver licht en liefde.

Ik hoor zijn auto de straat inrijden. De ontmoeting staat voor de deur. Als ik opendoe, klinkt uit zijn melodieuze, warme stem: 'Ik kom thuis'. Mijn hart maakt een geweldige sprong! Wat houd ik van hem! We wandelen

samen in de nacht naar het strand, waar we op een bankje gaan zitten en ons lievelingsdrankje drinken. Het gaat zachtjes regenen. Ik krijg zijn jas over me heen gedrapeerd. Het voelt heerlijk veilig en vertrouwd met mijn hoofd tegen zijn sterke borst. Ik voel me helemaal welkom en geborgen. We zullen elkaar in de komende jaren ontdekken tot in de diepste lagen van onze kern.

Overeenkomsten en tegenstellingen worden glas-helder. Het blijkt dat we elkaar perfect aanvoelen. Los van elkaar hebben we beiden een krachtige persoonlijkheid opgebouwd. Fysiek dragen we veel overeenkomsten. Onze persoonlijkheden en ego's botsen in het begin vaak en veel. Even ego-batsen blijkt gezond te zijn, het ruimt veel oud zeer bij ons op. Daar staat tegenover dat de liefde voor elkaar met lichtsnelheid groeit! Diepe angsten transformeren naar grootse liefde op zielsniveau. We geven elkaar de ruimte. We zijn elkaars healers.



Tijdens het contact met Esther hoorden wij van Hubert dat haar gezondheid hard achteruitging. Het ging allemaal zo snel dat Esther euthanasie in werking had gezet. Tijdens het contact met Hubert bleek dat Hubert ook euthanasie had aangevraagd om samen met Esther over te gaan. Het waren spannende dagen omdat Hubert nog op toestemming zat te wachten. Gelukkig kwam het verlossende woord op tijd. De wens van Esther en Hubert om samen, als tweelingzielen, deze wereld te verlaten is in vervulling gegaan. Vrijdag 24 november 2023 zijn Esther & Hubert samen overgegaan.

De zorg voor Esther was voor Hubert een zielsmissie. Hun verwevenheid heeft hun samen en toch ieder in hun eigen proces gedragen en gesteund.

Was er voor Esther een aanwijsbare lichamelijke oorzaak voor haar lijden, voor Hubert lag dat gecompliceerder.

Hubert werd tijdens zijn jaren van psychisch lijden bijgestaan door Psychiater Menno Oosterhoff. Een mens is meer dan alleen een fysiek voertuig. Het emotionele, mentale, spirituele en bestaansrechterlijke deel zijn allemaal van eenzelfde waarde om gelukkig te kunnen leven. Deze onomwonden blik van medemenselijkheid in hulp bij uitzichtloos psychisch lijden, voelt als een bevestiging van de waarde als mens. En dat is, wat Hubert de wereld zielsgraag heeft willen achterlaten.

Zonder afscheid

Twee stammen en één kruin
de takken fijn verweven
reikend naar de sterren en de maan
voorbij het aardse leven



Hubert & Esther



24 november 2023

Hun kracht van zielsverbondenheid
heeft de wereld waarde gegeven.
Hun zijn in onvoorwaardelijke liefde heeft
ons aangeraakt en zal voor altijd blijven leven.

Marcus & Allie



We hebben samen veel healingwerk gedaan, waarbij bijzonder energetisch werk is verricht wat speciaal bij tweelingzielen hoort. Zo hebben we een Schots kasteel energetisch gereinigd en een bekend driersterrenrestaurant met hotel op een bijzondere locatie onder handen genomen. We vangen soms thuis mensen op die er helemaal doorheen zitten. Het werk dat we doen heeft steeds te maken met het laten oplossen van weerstanden (in mens, dier, gebouwen, plekken en plaatsen) zodat er een stukje eenheid kan worden ervaren, terwijl we leven in een dualistische wereld. Het spanningsveld wat leven in schaduw en licht geeft, wordt op deze wijze ontspannen en verandert de energieopname van het individu, de groep of het veld. Het wijzigt dan om vanuit de ontspanning naar inspanning te kunnen gaan. Dat scheelt je enorm veel energie.

Communiceren met dieren

Uit mijn handen stroomt puur licht, de zijne magnetiseren hemels. De honden en katten die bij ons zijn vinden het ook heerlijk door ons behandeld te worden. We nemen moeiteloos pijn weg bij ze. Ook kunnen we makkelijk via telepathische weg met de dieren communiceren. Staartmeesjes tikken met hun snavel op het keukenraam voor een vers pindanetje. Gewonde of verzwakte vogels worden door Hubert onder handen genomen met veel voorzichtigheid en zachte aandacht. Reeën schuilen in de tuin voor de jagers op het land achter ons. Een groep fazanthennen vliegt de bomen in. Ze komen er weer uit als de enige man in hun midden het sein 'veilig' heeft geroepen. De kat, mevrouw Soepkip, vindt het zalig om bij ons op bed te liggen als we slapen en haar moeder Maupie houdt er enorm van rondgedragen te worden in de groene tuin vol bomen, bloemen, groenten en kruiden. De dieren zijn allemaal tevreden en dankbaar naar ons toe.

Van hart tot hart

Met elkaar naar bed gaan is een rechtstreeks lichtfeest! Onze fysieke lichamen kennen elkaar en vinden moeiteloos de juiste afstemming. Elke cel in ons resoneert op de hoogst mogelijke trilling in onvoorwaardelijke liefde. De liefde bedrijven met

elkaar ontladert geestelijke en fysieke spanning en verkwikt onze ziel. De intimiteit is zeer diep voelbaar in beide energiesystemen, waarbij momenten van eenheid een absolute verrukking teweeg brengen. Samensmelten in de hoogst mogelijke afstemming op en met elkaar, maakt alles open en toegankelijk!

We ervaren eenheid in dualiteit doordat er steeds minder angst wordt vastgehouden en steeds meer liefde ontwikkeld wordt. De verbinding met anderen verloopt dusdanig dat we makkelijk van hart tot hart contact maken. De telepathische verbinding met onze kosmische lichtbegeleiding is helder. Uitdagingen als ziekte, verlies en andere aardse sores worden bekeken vanuit onvoorwaardelijke liefde en beschouwd als belangrijke levenslessen die geleerd mogen worden.

In ons boek *THT 00.00.00* delen wij ons verhaal over een pittige periode vol levenslessen en hoe wij daarmee zijn omgegaan. Tweelingzielen worden door anderen vaak hoogsensitief genoemd, feit is dat ze de natuurlijke staat van mens-zijn leven. Ze leven zo dicht mogelijk bij de eigen kern. Ze zijn pioniers voor het menselijk collectief. We zijn graag in de natuur en snuiven de frisse lucht van het dennenbos waar we

vaak te vinden zijn met volle teugen in. De weldadige rust en verfrissende geuren doen ons erg goed. We maken ons hoofd leeg. We ontladen de rest van het lichaam. Allebei houden we van de sereniteit die het bos ons schenkt. Zo ontspannen we veel makkelijker in ons volle leven. Deze toestand inspireert anderen ook 'iets te doen' met hun eigen leven. Zo zijn er spontaan beeldjes van ons gemaakt, komen we in boeken van anderen voor en hebben we een portret gekregen van een schilder, dat gemaakt is op onze energie.

Pure liefde

Doordat we verweven zijn geraakt met elkaars energieveld, wordt het mannelijke en vrouwelijke in onszelf verder uitgelijnd naar een vorm van vaste balans in twee-eenheid. Andere mensen reageren hier bewust en onbewust op, doordat ze door ons worden aangeraakt in zichzelf. Vervolgens brengt deze beweging het beste in hen omhoog, waardoor – persoonlijk – geluk veel makkelijker te bereiken is. Op deze manier leveren tweelingzielen, -vlammen en -stralen een bijdrage in het scheppen van een evenwichtige wereld, waarin liefde voor alles wat leeft de boventoon voert. Elke levende ziel die met ons in aanraking komt, herinnert zich de eigen oorspronkelijke afkomst: pure liefde. Precies datgene waar de huidige wereld naar smakt.

Esther en Hubert hadden jarenlang een drukbezochte praktijk voor natuurgeneeswijzen, met een online winkel, aan huis. Ze hebben een boek geschreven over een periode vol intense lessen in hun leven. Daarbij is als een gouden draad de onvoorwaardelijke liefde – voor elkaar – verweven. Dankzij deze onvoorwaardelijke liefde heeft de werkelijke genezing plaatsgevonden van de darmkanker die bij Esther werd ontdekt. Pas na vier jaar kreeg ze de diagnose omdat de huisarts haar klachten toeschreef aan stress. Het boek *THT 00.00.00* geeft je een kijkje in hoe Esther en Hubert omgingen met de uitdagingen die op hun pad kwamen.

Er zijn drie exemplaren van het boek om weg te geven. Wil jij kans maken? Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl en laat ons weten waarom jij het boek wilt winnen.

Voor verkoop is het boek exclusief te bestellen bij boekenbestellen.nl
ISBN: 9789464812312 - hardcover -
Prijs: 18,95. De opbrengst van het boek volledig voor het ALS-fonds.



De vrije dans van waterman

Ontdekkingen, authenticiteit en vrijheid in het jaar van mentale bevrijding

Begin februari brengt vrouwtje Dooi de wortelkindertjes in de voorgrond. De laatste worden in sommige Vrije Scholen door de kleuterjuf en de kinderen buiten in de tuin met schattige belletjes wakker gemaakt. In het groot doet dat Pluto dat voor ons, hij beweegt sinds 20 januari weer in het teken Waterman waar hij tot maart 2043 zal blijven. Nog eventjes zwaait hij voor de laatste keer begin september tot midden november door het teken Steenbok om daar op een pittige en onbarmhartige manier afscheid te nemen van alle structuren en alles te verbreken wat geen bestaansrecht meer heeft in het nieuwe tijdperk.

Waterman schenkt ons een sterk gevoel van individualiteit en vrijheid. Wanneer wij aardse, starre wetten moeten gehoorzamen, voelen wij ons heel ongelukkig. Dit beperkt onze geestelijke vrijheid, het vernauwt ons denken en houdt ons in tijd en ruimte gevangen. Wel kunnen wij dingen uitstekend uit ons

hoofd leren, maar wij kunnen ze niet echt begrijpen want daar hebben wij onze vrijheid voor nodig.

Wij houden van onafhankelijk zijn

De Waterman schenkt ons dus een cruciale kracht waarmee wij onszelf kunnen bevrijden. Wij allen hebben dit sterke denk-gereedschap, deze uitstekende gedachtekracht, die gedurende dit jaar bij iedereen volledig geactiveerd wordt. Het zorgt er daarbuiten ook voor dat wij ons met souplesse in het mentale veld kunnen bewegen, maakt ons vreedzaam, authentiek, sociaal, behulpzaam, actief en vrolijk. Wij houden van onafhankelijk zijn, zijn onbevreesd, aan niemand verantwoordelijkheid schuldig, zijn origineel, onthecht en bezitten geniale vermogens. Verbonden met een onuitputtelijke bron van kennis brengen wij nieuwe ontdekkingen en inzichten naar de aarde. Graag delen wij deze met gelijkgestemden, bij hen kunnen wij onze eigenheid het beste uitdrukken.



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

De verbinding met de kosmos is sterk en wij zijn trots op onze eigenheid. En blijven onder alle omstandigheden mentaal trouw aan onszelf. Andere mensen respecteren wij altijd maar ze mogen niet te dichtbij komen want met beperkende en beklemmende relaties kunnen wij niets. Wij zijn levenskunstenaars die eigen ideeën volgen. Niets menselijks is ons vreemd. Wij begrijpen alles, komen op voor onze medemens en hebben een uitgesproken gevoel voor humor. Als wereldburgers reizen wij graag en voelen wij een innerlijke roeping om de waarheid onder de mensen te brengen. En door autoriteiten worden wij niet beïnvloed.

Artistieke hand

Waarheid en authenticiteit zijn bepalend in ons gedrag en onze levensstijl. Met een artistieke hand ontwerpen wij graag onze eigen dingen. Wij zijn humanisten, de individualist in de gemeenschap. Wij herkennen het wezen, zijn onbevooroordeeld, zien de verschillen en willen ieder het zijne geven. Steeds bereid tot een vriendschappelijke regeling, gaan wij uit elkaar, hebben begrip voor elkaar, moedigen elkaar aan en blijven vrienden.

Wij leven van binnenuit, komen op voor onze waarheid, creëren het nieuwe, waarbij innerlijke waarden bovenaan staan en revolutioneren het denken. Ons motto is: vrijheid, gelijkheid en broederschap.

Door het energieveld van de Waterman beseffen wij ten slotte dat wij alleen in vrijheid kunnen leven en andere mensen niet met intellectuele inspanning kunnen bereiken.



Verlossing en innerlijke vrede

Begrip komt voort uit het beleven en niet uit intellectuele studie. Te veel denken staat beleven in de weg. Wij kunnen alleen iets ervaren en begrijpen als wij ons overgeven aan het gevoel. Alleen in de overgave begrijpt men. De neiging om dingen te willen verklaren maakt plaats voor het ervaren daarvan. Waar tijd en ruimte eindigen, eindigen ook de natuurwetten. Hoewel wij ze herkennen, bewegen wij door dit teken erbuiten: wij zijn er vrij van.

Het dierenriem Vissen neemt het vervolgens over en helpt mee de nieuwe vormen met onze levens- en liefdeskracht te vullen. Wij leren met dit teken menselijk lijden te transformeren en onze zwakheden en zielenpijn te omarmen. Ook wij hebben tekorten en moeten grenzen aanvaarden en mogen ons niet voor anderen opofferen! Verlossing en innerlijke vrede kunnen wij alleen maar door vergeving vinden, vergeving tegenover anderen en vergeving tegenover onszelf. Vergeven betekent iets terug geven, wij geven iemand zijn energie terug door simpel te zeggen dat wij hem vergeven. En worden daardoor verlost van dat wat ons niet toebehoort. Op die manier leren wij de hoogste liefdeskracht kennen: de liefde voor onszelf en pas daardoor de liefde voor een ander. Zoals Thich Nhat Hanh al zei: no mud, no lotus.



Heidrun

DREAMS TO SURVIVE



DE SCHRIJVER

Desray, de sprankelende ster van de Nederlandse muzieksce­ne, deelt nu haar kleurrijke levensverhaal in 'Dreams to Survive'. Recentelijk veroverde ze de overwinning in de finale van het NPO1-programma 'Amazing Grace' op 19 juni. Haar muzikale reis begon op 18-jarige leeftijd met een betoverende vertolking in de Soundmixshow. In 1993 brak ze door als zangeres van 2 Brothers On The 4th Floor, en die 90's vibes zijn nog steeds alive and kicking! Desray blijft stralen op podia, zowel nationaal als internationaal.

Dreams to *Survive*

In mijn borstkankerperiode ben ik mijn autobiografie Dreams to Survive gaan schrijven. Het schrijven hielp mij om de tijd door te komen. Een heftige tijd, want door de chemo verloor ik mijn haar, mijn identiteit, mijn kracht en mijn vrouwelijkheid. Toch wist ik dat ik dit niet voor niets zou meemaken en ik ging er alles aan doen om beter te worden. Door het schrijven kwam mijn creativiteit weer terug. Ik maakte mijn album af en het opnemen van nieuwe muziek in de studio hielp me te genezen en gaf me levenszin. Langzaam kwam ik weer in mijn kracht. De stem van mijn hart gaf antwoorden op levensvragen en inzicht over de patronen in mijn leven. Deze nieuwe inzichten wil ik graag met iedereen delen. Het boek is prachtig vormgegeven met veel kleurrijke foto's die ik in de loop der jaren mocht ontvangen van de vele getalenteerde fotografen.



Ik ben enorm dankbaar voor het leven, alle ervaringen en de magische momenten die ik mocht beleven door het muziekvak. Het leven is immers een avontuur dat je elke dag weer nieuwe kansen brengt.

liefs Desray

Bestel jouw gesigneerde exemplaar via desray.nl/shop
Het boek kost € 24,95
Volg Desray:
Facebook: DesrayNL
Instagram: Desraynl
YouTube: Desray Official



Foto: Ilona Hartensveld



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

Een ode aan het Nederlandstalige lied

Op het moment dat ik deze column op papier zet, heb ik net mijn eerste trimester als leerkracht in het secundair onderwijs achter de kiezen. Mijn voorlopige conclusie: het is verdomd pittig om dag in dag uit les te geven aan een bende ongeïnteresseerde pubers. Maar tegelijk is het een prachtig cadeau om als jonge volwassene jouw prille kennis van de wereld te mogen doorgeven aan andere jongvolwassenen. Je krijgt de kans om mensen te *vormen*, en om mee te bouwen aan de toekomst. Een nobele job, die me heel wat genoegdoening schenkt. Vooral ook omdat je in het klaslokaal meteen het effect van je inspanningen te zien krijgt. Toen ik als redacteur bij de krant werkte, vroeg ik me dikwijls af wat de mensen van ons eindproduct vonden. En enkele boze mails over tikfouten niet te na gesproken, kregen we nooit feedback over ons geleverde werk.

Het verschil maken

Op den duur vraag je je dan af voor wie of wat je je nog inspant, terwijl je als leerkracht elke dag *voelt* dat je voor die jongeren een verschil maakt. Dat je hen verveelt (met 'saaie' oefeningen), dat je hen verblijdt (met vijf minuutjes meer pauze). Dat ze je verwensen achter je rug, dat ze over je praten in de wandelgangen... Maar ook: dat je hen beïnvloedt, hen raakt. Kortom: dat je er *bent* voor hen. Dat welbevinden in de klas vind ik dan ook minstens even belangrijk als de leerstof. Al kunnen we natuurlijk niet om het proefwerk heen. En vandaag was het voor een aantal klassen de laatste les voor het examen. Mijn woorden 'Je mag het hele lesuur in stilte studeren'

waren nog niet koud, of er gingen meteen een aantal vingers in de lucht. Of dat met muziek in de oren mocht, was de vraag. Terwijl ik instemmend knikte, schoot meteen de vraag door m'n hoofd naar welke soort muziek de 'jeugd van tegenwoordig' zou luisteren.

Muzikale schoonheid

Geen Nederlandstalige muziek, zo blijkt. Toch jammer, want er zijn tal van artiesten die steengoede nummers zingen in onze eigen taal. In Nederland heb je Susan en Freek, en in België is er ene Bart Peeters. Drie weken geleden ging ik nog naar een optreden van hem in Oostende. Wat een artiest, wat een show! Wat een ode aan onze prachtige Nederlandse taal! Ik ga er geen doekjes om winden, ik ben groot fan. En dat al een tijdje. Columniste Sofie Missiaen – met wie ik samen studeerde in Kortrijk en in Leuven – kan daar beslist een woordje over meespreken. Op donderdagavond spraken we dikwijls af, en haast altijd was Bart Peeters een gespreksonderwerp. Vraag haar niet naar bewijsmateriaal, want ze is in het bezit van filmpjes waarop ik zo vals als een kat de schitterende songtekst van Bart Peeters meezing.

Maar ach, muzikale schoonheid in je moedertaal, daar kan je als leerkracht Nederlands toch alleen maar heel gelukkig van worden?

AARON

MOYU STEENPAPIER NOTITIEBOEKEN, DUURZAME KRACHTPATERSERS VOOR OPTIMALE PRODUCTIVITEIT

Al geruime tijd werk ik met de notitieboeken van Moyu. Dit zijn geen gewone notitieboeken gemaakt van papier, de pagina's zijn gemaakt van steenpapier. Ik ben heel enthousiast over de producten van Moyu en met name over de duurzaamheid en veelzijdigheid van deze steenpapier producten. Eigenlijk kun je rustig stellen dat ik een fan ben. Helemaal objectief is deze test misschien niet. Hoewel, ik heb natuurlijk de eerste stap gezet om Moyu uit te proberen uit nieuwsgierigheid en was toen, op dat moment, volledig objectief. Door jullie, lezers van Onkruid, ermee in aanraking te laten komen en meer te vertellen over de producten, hoop ik dat jullie ook de stap zetten om de duurzame producten te ontdekken. Als iedereen een beetje Moyu gaat gebruiken, genieten we niet alleen van een mooi product, ook dragen we ons steentje bij aan een duurzamere wereld. Sinds kort is er een geheel nieuwe lijn bij Moyu verkrijgbaar. Alles in mooie heldere prints en kleuren. Tijd om deze nieuwe productlijn te testen en de producten extra in het licht te zetten.

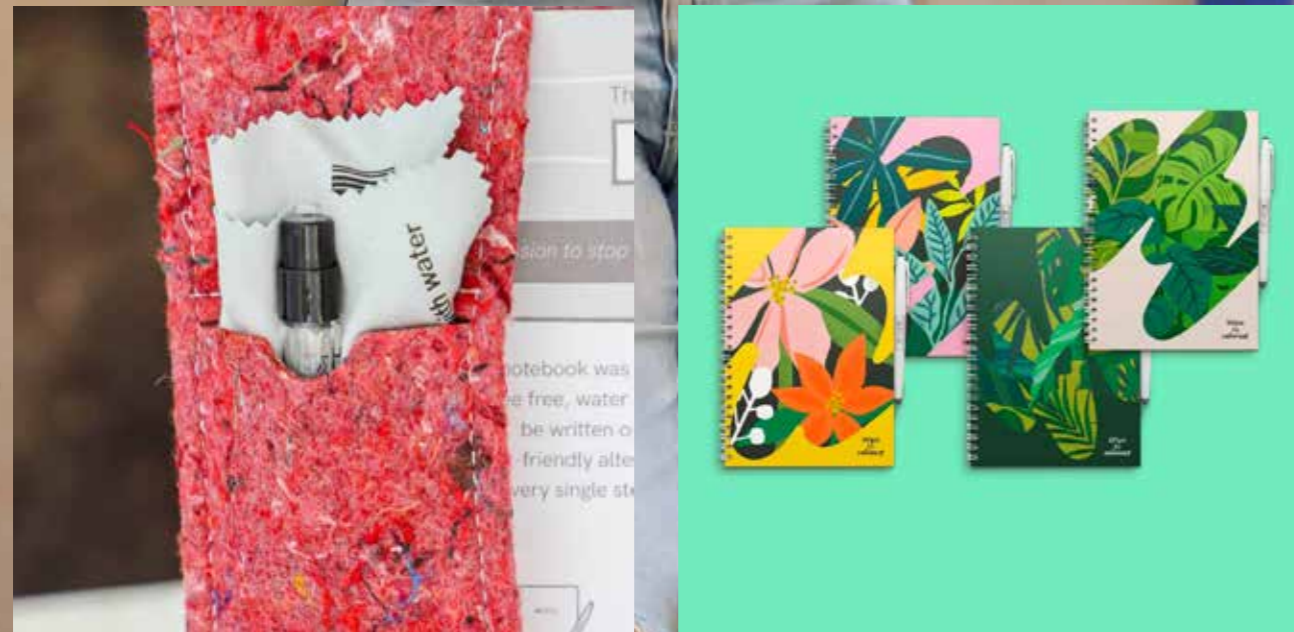
Wat is steenpapier?

Steenpapier is een opmerkelijke innovatie in de wereld van het papier. In tegenstelling tot gewoon papier, dat vaak wordt geproduceerd door bomen te kappen, is steenpapier een voorbeeld van moderne en milieuvriendelijke technologie. Dit speciale materiaal wordt gemaakt van gemalen steenafval, zoals kalksteen en marmerresten, gemengd met een niet-schadelijke hars. Deze slimme manier van produceren is niet alleen anders dan gebruikelijk, maar ook een uiting van duurzaamheid. Moyu maakt gebruik van steenafval in plaats van kostbaar hout, waardoor de afhankelijkheid van houtbronnen afneemt. Hierdoor wordt de ontbossing verminderd en de ecologische impact aanzienlijk verkleind. Steenpapier wordt daardoor een pionier in milieuvriendelijke schrijfwaren en draagt bij aan een groenere en duurzamere planeet.

Het materiaal is volledig recyclebaar, waardoor het een gesloten cyclus van productie en hergebruik vormt, in lijn met de circulaire economie die Moyu nastreeft. Door te kiezen voor steenpapier bewijst Moyu dat duurzaamheid ook kan worden toegepast in alledaagse producten, zelfs schrijfproducten. Het resultaat is een hele fijne schrijfervaring en een mooi gebaar voor een gezondere planeet voor de generaties die na ons komen. En zo begint het verhaal van elk notitieboek als een duurzaam meesterwerk, gevuld met de belofte voor een groenere toekomst.

Schrijfwaren met een missie

Moyu is geen gewone producent van duurzame schrijfwaren, het is een voorloper met als doel de schrijfervaring te vernieuwen. De kern van Moyu is de combinatie van milieuvriendelijkheid en stijl. Elk product



Waarom wel

- Het is een duurzame keuze. Moyu staat bekend om zijn gebruik van steenpapier, een innovatief en duurzaam materiaal. Als je geeft om het milieu en duurzaamheid, is dit een milieuvriendelijk alternatief voor traditionele papieren notitieboeken.
- Goede kwaliteit en een fijne schrijffervaring. De aanbevolen pennen en markeerstiften, geven een soepele schrijffervaring. Als schrijfcomfort belangrijk voor je is dan is het schrijven op steenpapier een uitstekende keuze.
- Grote diversiteit in ontwerpen en kleuren. Hierdoor kun je een notitieboek kiezen dat niet alleen functioneel is maar ook past bij jouw persoonlijke stijl.
- Je ontvangt een compleet pakket. Bij jouw bestelling ontvang je niet alleen een notitieboek, maar ook extra's als pennen, een doekje, mini sprayflacon voor water en een penloop.

Waarom niet

- De prijs. Moyu-producten kunnen iets duurder zijn vergeleken met conventionele notitieboeken. Hoewel er ook papieren notitieboeken zijn die in dezelfde prijsklasse vallen. De prijs kan een obstakel zijn om te kiezen voor deze duurzame manier van schrijven in notitieboeken.
- Sommige mensen geven misschien de voorkeur aan andere soorten papier, pennen of merken die beter aansluiten bij hun persoonlijke schrijfvoorkeuren.

belichaamt zorgvuldigheid en functionaliteit. Van de strakke ontwerpen tot de slimme accessoires brengt Moyu duurzaamheid naar voren in elk aspect van hun productlijn. Duurzaamheid betekent voor Moyu een allesomvattende aanpak, van grondstof tot eindproduct. Steenpapier, als hoofdmateriaal, verwijdert niet alleen de negatieve impact van de houtkap, maar biedt ook uitstekende prestaties.

Er is een uitgebreid assortiment aan verschillende notitieboeken. Daar blijft het niet bij, er zijn nog meer producten waarmee je jouw schrijf- of workflow compleet kunt maken, denk aan flipovers, flashcards, bureauplacemats, agenda's en lijstjes. Voor de A5-notitieboeken zijn er de Notebook Sleeves. Hiermee bescherm je jouw notebook als je deze meeneemt voor onderweg. Je kunt het natuurlijk ook binnenshuis gebruiken, of beide. Net waar jij de voorkeur aan geeft. De sleeves zijn gemaakt van gerecyclede materialen. De rode en gele sleeves zijn gemaakt van kostuums uit de Efteling, de blauwe van KLM-uniformen, wit en beige van militaire uniformen, blauw/grijs van AMRO-uniformen.



Persoonlijke ervaring met Moyu notitieboeken

Zoals ik in het begin al schreef, gebruik ik al geruime tijd Moyu-notitieboeken in zowel A4- als A5-formaat. Daarnaast gebruik ik ook de uitwisbare flashcards en tabladen van Moyu. De tabladen kun je gemakkelijk bij je notitieboek of uitwisbare agenda invoegen zodat je aantekeningen eenvoudig kan organiseren en terugvinden. Het opvallende steenpapier van Moyu is fijn om op te schrijven. Iets dat ik niet verwacht had. Het papier is zijdezacht en de pennen schrijven makkelijk en fijn op het steenpapier. Ik raad wel aan om de aanbevolen pennen, die je op de site van Moyu vindt, te gebruiken. Zelf heb ik een keer een andere, goedkopere, versie geprobeerd, maar daar had ik al snel spijt van. Je hebt ruime keuze aan verschillende pennen en ook gekleurde markers kun je gebruiken. De pennen glijden moeiteloos over het papier, zonder haperingen. Dit draagt bij aan een functionele en plezierige schrijffervaring. Het schrijven op steenpapier voelt vertrouwd aan en het voelt eigenlijk als gewoon glad papier. De inkt van de aanbevolen pennen droogt snel, waardoor het werken makkelijk gaat. Het bijzondere van steenpapier is, dat je geschreven tekst weer kunt uitvegen. Je hoeft geen correctieproduct te gebruiken, eenvoudig met een vochtig doekje over de tekst die je wilt verwijderen en klaar ben je. Je kunt weer verder waar je was gebleven.

Het A5-notitieboek biedt ruimte voor losse ideeën die in mij opkomen, ik kan ze erin kwijt en later verwerken. Ook tijdens een bespreking neem ik het A5-notitieboekje

eenvoudig mee. Ik maak aantekeningen en nadat ik die op een later moment verwerkt heb, veeg ik alles weer weg en kan ik de pagina's weer opnieuw gebruiken.

Voor mijn projecten biedt het A4-formaat van Moyu notitieboeken voldoende ruimte om gedachten en ideeën uit te breiden. Het werken met dit formaat notitieboek tijdens projecten geeft me niet alleen een tastbaar resultaat maar ook het plezier van het afsluiten van een hoofdstuk en voorbereiden op iets nieuws. Ik schrijf mijn projecten uit in het grote notitieboek, maak aantekeningen waar nodig en vink af wat afgerond is. Op het moment dat een project volledig afgerond is, veeg ik alles uit en kan ik met een nieuw project beginnen. Daarnaast maak ik ook gebruik van de herschrijfbare *Moyu Notes*. Je kunt ze vergelijken met flashcards of correspondentiekaarten met een gekleurd kader. De gekleurde kaders gebruik ik als markeringen om prioriteiten, projecten of taken te markeren. Of om onderscheid te maken tussen belangrijke en minder belangrijke aantekeningen. Dit systeem helpt mijn gedachten georganiseerd te houden en draagt bij aan een gestroomlijnde workflow. Om je workflow te vergroten kun je ook nog gebruikmaken van flipovers, notitiekaartjes, bureauplacemats, agenda's en lijstjes. Moyu is aantrekkelijk voor zowel individuele gebruikers als bedrijven en studenten die duurzame en functionele kantoorbenodigdheden zoeken.

Elk notitieboek, elke pen en elke gedachte vastgelegd op steenpapier draagt bij aan de rijke ervaring die Moyu met trots en toewijding levert aan zijn gebruikers. Een ander gewaardeerd aspect van Moyu-notitieboeken is het totaalconcept. Bij elke bestelling van een notitieboek ontvang je niet alleen het notitieboek, maar ook een pen, een doekje om geschreven tekst uit te wissen, een minisprayflacon voor water dat helpt bij het verwijderen van tekst en een handige penloop die in het notitieboek geplakt zit waar de bijgeleverde pen meteen aan de slag te gaan.

Founders Moyu: Roel Schatorjé (links) en Paul Sintnicolaas (rechts)



GETEST



De diverse collecties van Moyu, zoals de nieuwe *Nature on Rocks Collectie* en *Solid Elegance Collectie* met daarnaast de vertrouwde *Vintage Designs Collectie*, zijn allemaal unieke ontwerpen voor verschillende smaken en voorkeuren. Voor iedereen is er wel een mooi ontwerp dat aanspreekt.

Voor Getest mocht ik de nieuwe collectie testen, waaronder de Flower Vibes A4- en A5-notitieboeken, een A6-notieblokje en de gele A5 sleeve cover. De Flower Vibes editie heeft levendige kleuren, met als basis een gele kleur en roze en rode bloemen en de gele A5 sleeve cover. Elke keer als ik een van de notitieboeken pak, word ik blij van de vrolijke kleuren. Er is ook nog een roze versie. Als je de voorkeur geeft aan minder opvallende kleuren, dan is de Safari Nights of de Sandy Jungle uit de Nature Rocks collectie misschien meer jouw smaak. Deze twee hebben een natuurlijke print met een basis van groen blad. Als je liever voor een effen notitieboek gaat, dan is de Solid Elegance Collectie iets voor jou. De Back to Stone Collectie heeft een mooi grafisch 'steen'-patroon dat is geprint in heldere, opvallende kleuren.

De nieuwe Moyu-producten hebben dezelfde betrouwbare kwaliteit en bieden volop gemak en schrijfplezier. Een aanrader om het zelf eens te gaan ervaren.

Voor Getest hebben wij uit de Nature on Rocks Collectie gebruikgemaakt van het Flower Vibes A4-notitieboek à € 34,95, het A5-notitieboek à € 29,95 en het A6-notitieboek van € 19,95.

De uitgebreide collectie van Moyu en prijzen vind je op moyu-notebooks.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 zijn wie je altijd al geweest bent.

When I get that *feeling*, I want *sexual healing*

We hebben allemaal onze eigen voorkeur voor muziek. Waar jij van in extase raakt kan mij juist tot stilstand brengen. Zo is het ook met onze seksuele respons. We denken bij seksualiteit vaak dat het draait om verlangen en opwinding, misschien omdat dat meer zichtbaar is. Maar bereidwilligheid, ontspanning, veiligheid, verbinding, vertraging en overgave zijn, zeker in een langdurige liefdesrelatie, even belangrijke fases om echt van seksualiteit te kunnen genieten.

Seksualiteit is niet lineair, maar circulair

Zie de verschillende fases als een cyclus, waarbij het niet uitmaakt vanuit welk punt je instapt. Soms voel je eerst opwinding en dan verlangen. Een andere keer wil je liever eerst een ontspannen sfeer creëren en je veilig voelen, voordat je überhaupt kunt genieten. Er is daar geen goed of fout in, we zijn immers allemaal anders. Wel is het goed om te weten hoe het bij jou werkt en dat het per keer kan verschillen. En dat je altijd kunt kiezen wat je met je seksuele energie wilt doen. Ook als er al opwinding is. In elke cyclus is namelijk ook altijd een plateau waarbij het rustiger lijkt te worden: de opwinding heeft een bepaalde staat bereikt, waarna je kunt kiezen of je verder vrijt of niet.

Je kunt bij wijze van spreken ook rustig een kopje thee drinken en dan weer verder gaan. Vergelijk het met een rustig refrein in een lied. Het is bekend en veilig en je verstillt een beetje voordat je naar het volgende couplet gaat. Maar je kunt ook besluiten om, voordat je uitgeput raakt, de dansvloer te verlaten en de energie voor jezelf te behouden.

Pas na het plateau, dat overigens niet iedereen even goed waarneemt, komt er een fase waarbij de opwinding groeit en waar je persoonlijkheid verdwijnt: je trekt misschien wel een gek gezicht of maakt geluiden die je normaal niet maakt. De wereld wordt steeds kleiner en je smelt volledig samen, waardoor het kan lijken alsof ook jij verdwijnt. Je kunt je zo één met het universum voelen dat het voelt alsof je gedragen wordt door iets dat groter is dan jij.

Die eenheidsbeleving, die je ook op de top van een berg kunt ervaren, is een heerlijk gevoel. Je hoeft dus niet met iemand samen te zijn of een orgasme te krijgen. Het is een orgastische ervaring, die je misschien wel tot een veel grotere transformatie leidt. Aan de andere kant: als deze fase te spannend voor je is, is het bijvoorbeeld ook lastiger om te genieten of een orgasme te kunnen krijgen. Zo zijn we allemaal verschillend en laten we dat ook vooral zo houden.

Bij een orgasme stroomt alle energie, zowel bij de vrouw als bij de man, op geheel natuurlijke wijze naar de baarmoeder, opdat er een alchemistisch proces kan plaatsvinden: het ontstaan van nieuw leven. Wil je geen baby maken, kun je toch je seksuele energie voor transformatie gebruiken, mits je het niet naar de baarmoeder laat stromen. Je richt je dus niet op een piekorgasme, maar op een orgastische beleving. Minstens net zo lekker én je wordt er vitaler van.

WHEN I GET THAT FEELING, I WANT SEXUAL HEALING. SEXUAL HEALING, OH BABY, MAKES ME FEEL SO FINE



Seksuele energie gebruiken voor transformatie

Je kunt dat heel eenvoudig ervaren door de volgende oefening met je handen. Maak twee stevige vuisten. Span nu je vuisten een aantal seconden zo stevig mogelijk aan, waarbij je voelt hoe de (seksuele) levensenergie zich opbouwt. Vervolgens ontlaadt je de energie door je handen 'van je af te schudden', alsof je een wegwerpgebaar maakt. Je ontlaadt zo de spanning, maar je bent de energie ook kwijt. Maak nu nog een keer stevige vuisten en bouw de spanning weer op. In plaats van je handen te schudden laat je nu bewust, in 3 tot 5 ademhalingen, je vuisten bij elke uitademing steeds een beetje meer ontspannen. Open daarbij langzaam je vuisten. De vrijgekomen energie blijft nu in je lichaam circuleren en transformeert automatisch in vitaliteit. Je hebt net een kleine hoeveelheid (seksuele) levensenergie vrijgemaakt en in je lichaam laten circuleren, gefeliciteerd.

Sexual Healing

'Sexual Healing' van Marvin Gaye is niet voor niets een wereldhit geworden. Diep van binnen weten we dat er naast genot nog veel meer mogelijk is met onze seksuele energie. Dat seksuele energie onze essentie en basis is en dat het wezenlijk bijdraagt aan je fysieke,

mentale, emotionele en spirituele gezondheid. Die manier van omgaan met je seksuele energie is minstens net zo lekker en wordt zelfs steeds beter. Je kiest dan voor een andere route. Een route die je naar binnen leidt, waarbij je steeds bewuster je hele lichaam leert bewonen. Als mens heb je een lichaam gekregen. Door je lichaam te belichamen wordt je (seksuele) leven eenvoudiger en leuker, omdat je echt aanwezig kunt zijn in het moment, met alles wat er is. Seksualiteit betekent voor mij voluit leven, zonder het te willen veranderen. Ook als het leven overweldigend of uitdagend is, omdat dat in feite een uitnodiging is om helemaal jezelf te leren zijn. Om in het oog van de storm te komen en te doorvoelen waar het werkelijk om gaat. Dat vind ik spannend, maar ik doe het toch, omdat het altijd helend is. Iedereen kan dit leren en het is eenvoudiger dan het lijkt, je hoeft 'alleen maar' beter te leren voelen.

Daarom heb ik speciaal voor de lezers van Onkruid een kortingscode voor de training 'Beter Leren Voelen'. Een online-training die ervoor zorgt dat je aanwezig durft te zijn in het nu, waardoor je meer verbinding, plezier en genot ervaart.

Bemin Jezelf,

Judith Bruin

AANBOD

Alles over de training **Beter Leren Voelen** lees je op: sacredsex.nl/bv

Maak je deze week gebruik van de kortingscode, krijg je de hele training voor slechts 25 euro. Je code is: onkruid-25

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

ONKRUID LEEST

We weten hoe het moet

een kleine geschiedenis van de duurzaamheid van de middeleeuwen tot nu.

Om de wereld van morgen mogelijk te maken, moeten we naar het verleden kijken. Ons economisch denken over consumptie en winst dateert uit de negentiende en twintigste eeuw en voldoet niet meer voor de huidige tijd.

Gelukkig ligt een andere visie om de hoek: die van ons eigen verleden. Historica Annette Kehnel maakt aan de hand van levendig vertelde voorbeelden duidelijk dat we in de middeleeuwen suggesties voor onze toekomst vinden die verder gaan dan het najagen van winst en eigenbelang. Renaissance-architecten recycleerden bouwmaterialen, voor de brug in Avignon werd crowdfunding ingezet en reparatiemarkten in Frankfurt zorgden voor een werkelijk circulaire economie. *We weten hoe het moet* staat vol met verhalen over delen, ruilen en duurzame handel: het is een reis naar ons verleden die je inspireert om te veranderen.

We weten hoe het moet / Annette Kehnel / Uitgeverij Atlas Contact / ISBN: 9789045049199 / € 24,99



Achter een Ierse horizon

Vincent van den Berg is een jonge natuurkundige, die onderzoek doet naar zwarte gaten. In de verlaten heuvels rond de Ierse berg Conan probeert hij grip te krijgen op de omstandigheden waaronder zijn tweelingbroer Leo een jaar geleden op mysterieuze wijze is verdwenen. Zijn zoektocht verloopt echter niet vlekkeloos. In de plaatselijke herberg ontmoet hij Thoralf Witz, een zelfverklaard elfoloog die zo zijn eigen opvattingen heeft over de vreemde ontwikkelingen en de verdwijning van Leo. Te midden van een reeks eigenaardige voorvallen vraagt Vincent zich af wat de grenzen van het weten zijn: is er – niet alleen bij zwarte gaten maar ook in zijn eigen leven – sprake van een waarnemingshorizon? In haar debuutnovelle beschrijft Marianne Smit de schoonheid van het Ierse landschap. Ze neemt je mee in volksverhalen en in de wereld van elfen, die in het echte leven niet bestaat. Of toch wel?

Achter een Ierse horizon / Marianne Smit / Uitgeverij Palmstag / ISBN: 9789493343078 / € 19,95



Dikke huid

In *Dikke huid* neemt de zeer dikke heldin de lezer mee in korte verhalen over haar dagelijks leven, vol knellende terrasstoelen, dunne actrices op de televisie en troosten-de tompoezen. Een soms hilarisch, maar vooral intiem zelfportret van een zwaargewicht.

Bij een laatste poging om af te vallen grijpt ze uit pure machteloosheid alles aan dat de afvalindustrie te bieden heeft, van tijdelijke maagballon tot mindfulness-affirmaties tot ijs-badende gezondheidsgoeroe's. Ze komt terecht in een wereld vol wanhopige dokters, beloftevolle proteinerepen en dunne diëtisten. Terwijl bij de ingang van het tuincentrum iedere week een gebakskraam geduldig blijft wachten.

Dikke huid is niet alleen een vermakelijke bundel maar ook een scherpe, maatschappelijke observatie. Over de schuldvraag, over tegenstrijdige beleidskeuzen, over dijk-representatie en over (on)bewuste uitsluitingsmechanismen in het sociale en professionele leven.

Dikke huid / Irmgard Tummers / Uitgeverij Palmstag / ISBN: 9789493343207 / € 20,95



Little Women

Louisa May Alcotts klassieker *Onder moeders vleugels*, ook bekend onder de oorspronkelijke titel *Little Women* is de moeder der meidenboeken. Wie kent ze niet? De liefvallige Meg, kwetsbare Beth, lichtelijk verwend Amy en natuurlijk de getalenteerde tomboy Jo die anderhalve eeuw na haar literaire geboorte nog steeds talloze schrijfsters en andere vrouwen inspireert, zoals J.K. Rowling en Barbara Kingsolver. Via de dromen, spelletjes, plagerijen, brieven, tegenslagen en romances van de vier zussen worden vrouwen over de hele wereld en van alle leeftijden deel van de bijzondere familie March. Een Amerikaanse, feministische klassieker over de spanningen tussen maatschappij en individualiteit.

Little Women / Louisa May Alcotts / Uitgeverij Rainbow / ISBN: 9789041715326 / € 11,00



Maneki Neko, het Japanse geheim voor voorspoed en geluk

Maneki Neko werpt een nuchtere blik op het streven naar voorspoed en geluk vanuit het perspectief van Japanse wijsheid. In dit boek nemen de auteurs, Francesc Miralles en Héctor García, lezers mee op een ontdekkingsstocht door de aspecten van de Japanse cultuur, waarbij het kenmerkende Maneki Neko, het zwaaiende gelukskatje, als leidraad dient. Het staat vol wetenswaardigheden, met een afwisseling van enkele foto's, tabellen en puntsgewijze opsommingen van tips of samenvattingen van de tekst.

De zeven wetten

Het boek bevat veel verschillende tips, inzichten en oefeningen. De korte en overzichtelijke hoofdstukken maken het boek toegankelijk en gemakkelijk leesbaar, wat perfect past in het drukke tempo van het moderne leven. Deze aanpak maakt het boek geschikt voor lezers met een hectische agenda, omdat het op elk moment van de dag kan worden opgepakt. Elk hoofdstuk staat op zichzelf en biedt waardevolle inzichten. Het boek wordt afgesloten met de zeven wetten van de Maneki Neko. Deze wetten vatten niet alleen de geleerde principes krachtig samen, maar fungeren ook als een praktische leidraad die in het dagelijks leven kan worden toegepast. Het dient als een kompas waarmee lezers hun eigen weg naar voorspoed en geluk kunnen bepalen.

De kracht van het boek zit in de diversiteit van de aangereikte tips. Miralles en García bieden niet alleen inzichten aan, maar introduceren ook oefeningen waarmee lezers actief betrokken kunnen raken bij hun eigen groeiproces. Deze afwisseling tussen theoretische kennis en praktische toepassing maakt het boek niet alleen informatief, maar ook interactief. Lezers worden aangemoedigd om de Japanse wijsheid rechtstreeks toe te passen, waardoor het boek een waardevol instrument wordt voor persoonlijke ontwikkeling. De tips variëren van eenvoudige, dagelijkse oefeningen tot diepere, reflectieve oefeningen, waardoor het boek een breed publiek aanspreekt.

Interactieve reis vol inspiratie en praktische wijsheid

Maneki Neko is niet alleen een boek om te lezen, het is ook een interactieve reis vol inspiratie en praktische wijsheid. De kortere hoofdstukken maken het ideaal voor snelle, inspirerende pauzes en je kunt het boek gebruiken



om je leven te verrijken en te verdiepen. Wat mij opgevallen is, is dat er veel verschillende lettertypes worden gebruikt. Her en der een ander lettertype vind ik niet storend, maar in dit boek vond ik het iets te veel. Het boek is daardoor voor mij wat onrustig en minder strak vormgegeven. Gelukkig is dat vooral een kwestie van smaak en doet het aan de inhoud van het boek verder niets af.

Dit boek geeft niet alleen een interessante verkenning van de Japanse cultuur en haar wijsheid, maar het is ook een gids voor het cultiveren van voorspoed en geluk in het moderne leven. Het is een inspirerende bron voor lezers die willen onderzoeken hoe je zelf een vervuld en betekenisvol bestaan kunt creëren. Het is ook een erg leuk boek om cadeau te geven.

Jij maakt kans op een boek! Wij mogen een exemplaar verloten onder onze lezers. Meedoen? Stuur een e-mail naar: info@onkruid.nl en laat ons weten waarom jij het boek wilt winnen. Inzenden kan tot en met vrijdag 31 maart 2024.

Maneki Neko: Het Japanse geheim voor voorspoed en geluk / Francesc Miralles en Héctor García / Uitgeverij Boekerij / ISBN: 9789049202033 / € 17,99

Het beestenbinnenstebuitenboek

Bekijk de bijzonderste beesten vanbinnen

Kim Merel liet ons al zien hoe prachtig de natuur vanbuiten is, in haar prentenboeken *Ik vlieg!*, *Met dieren in de lucht* en *Dit is... natuur!* Nu duikt ze de lijven van dieren in, in *Het beestenbinnenstebuitenboek*. De dieren die ze afbeeldt – de cheeta, de giraf, de slak, de olifant en de python, om er maar een paar te noemen – geven hun geheimen bloot. Verbaas je over hun bottenstelsel en laat je verbijsteren over de talloze feiten die deze illustrerende bioloog, of biologie-illustrator, aan je voorschotelt. De prenten en teksten verschijnen in de loop der maanden in het populaire weetjesblad *Zo Zit Dat*, waar de binnenstebuitenbeesten van Kim Merel een favoriete rubriek vormden. Nu kan iedereen ze bij elkaar bewonderen.



Het beestenbinnenstebuitenboek / Kim Merel / Uitgeverij Lemniscaat ISBN: 9789047714309 / leeftijd: 9+ / €14,99

Een woud vol wonderen

Achter ieder tabblad in dit boek is een wereld vol natuurwonderen verborgen. Ga mee op ontdekking, ontmoet de bewoners van het bos en leer hoe alles wat leeft met elkaar verbonden is. Een uniek leer-, kijk- en voorleesboek voor alle jonge natuurliefhebbers. Hét boek voor alle kinderen die de geheime van de natuur willen ontdekken. Bijna honderd bladzijden vol weetjes en natuurwonderen, speels uitgelegd met vrolijke illustraties. Dawney toont de schoonheid van de natuur en de prachtige, gedetailleerde illustraties versterken die ervaring. De kracht van dit boek is de combinatie van leren, zien en voorlezen, waarbij Dawney ook laat zien hoe alles in de natuur met elkaar in verbinding staat.



Gabby Dawney / Uitgeverij Christofoor / ISBN: 9789060387047 / leeftijd: 4+ / € 24,50

Onze maan!

De maan is opgekomen, maar in welke gestalte zal hij zich vandaag tonen? Als een smalle sikkelt, nauwelijks zichtbaar tussen talloze sterren, of als een ronde schijf die helder en vol aan de hemel staat? En waarom is hij opeens niet meer zichtbaar?



Dit unieke prentenboek laat zien dat de fasen van de maan gebaseerd zijn op duidelijke, eenvoudige natuurwetten, die kindvriendelijk worden uitgelegd. De acryltekeningen van de Koreaanse kunstenaar Jang Ho tonen ons het verloop van de maan aan de nachtelijke hemel en vangen de magie van deze constante verandering op een indrukwekkende manier in zachte nachtkleuren.

Onze maan! / Jung Chang-Hoon – Illustraties: Jang Ho / Uitgeverij Christofoor / ISBN: 9789060389027 / leeftijd: 4+ / € 15,95

De profeet

Verteld voor kinderen

Het klassieke meesterwerk van Khalil Gibran voor het eerst in 100 jaar hertaald voor kinderen. Gibrans poëtische verhandeling over leven, liefde, zelfkennis en dood, in 1923 als *The Prophet* uitgegeven door de Amerikaanse uitgeverij Knopf, is in de VS een duizelingwekkende negen miljoen keer verkocht en werd in meer dan honderd landen vertaald (de Volkskrant, 2021). Khalil Gibran stond op het kruispunt van twee werelden: die van de oosterse mythen uit zijn jeugd en die van de westerse verlichting en tolerantie die hij als kunstenaar omarmde. In zijn meesterwerk *De profeet* brengt Gibran het Oosten en het Westen samen. Zijn teksten zijn van een tijdloze kwaliteit, geschikt voor alle gezindten, en daarmee spreekt hij een enorm lezerspubliek aan.

Bijna 100 jaar na het verschijnen van dit beroemde werk brengt Samsara nu voor het eerst een editie uit voor jonge mensen, waarmee het boek eindelijk geschikt is gemaakt voor alle leeftijden.



De Profeet / Oorspronkelijke tekst: Khalil Gibran - Hertaling: Tiny Fisscher - Illustratie: Pyhai / Uitgeverij Samsara / ISBN: 9789493301023 / € 19,90

DE SNEEUWKONINGIN

POP-UP BOEK

Stap binnen in het winterwonderland van Lesley Barnes, waar pop-up pracht en betoverende verhalen hand in hand gaan. Ook al gaan we langzaam naar het voorjaar, dit boek is zo mooi, dat je het zelfs tijdens een snikhete zomer kunt lezen. Als kind vond ik pop-up boeken geweldig. Dat is eigenlijk nog steeds zo. Als je het boek openslaat, waan je je nog meer in het verhaal.

De Sneeuwkonigin, naar het verhaal van Hans Christian Andersen, neemt je mee op een avontuurlijke reis door een sprookjesachtig landschap, waar sneeuwvlokken dansen en ijsbloemen het glas versieren. In dit hartverwarmende sprookje volgen we de dappere Sofia, die vastbesloten is haar vriendje Kaj te redden uit de greep van de Sneeuwkonigin. Barnes weeft moed, vastberadenheid en liefde in een verhaal dat niet alleen de kleintjes zal bekoren, maar ook de harten van volwassenen zal veroveren tijdens gezellige voorleesmomenten.

De illustraties van Barnes zijn als een levendig kunstwerk, waarbij moderne en klassieke stijlen naadloos samensmelten. De afbeeldingen roepen de sfeer op van Scandinavische en Oost-Europese kunst, waardoor een visuele lekkernij ontstaat die de verbeelding prikkelt. Wat dit pop-up boek echt betoverend maakt, zijn de



adembenemende driedimensionale illustraties. Terwijl je de pagina's omslaat, komt een betoverende wereld tot leven – een groeiende stad, een zwevende slee met witte paarden – allemaal in prachtig pop-up detail.

Het herhaaldelijk openen van het boek onthult steeds nieuwe details en behoudt de magie. Alle pop-up pagina's zijn even magisch en prachtig. *De Sneeuwkonigin* van Lesley Barnes is niet zomaar een boek, het is een magisch avontuur verpakt in prachtige pop-ups. Deze winterse schat brengt gezinnen samen voor betoverende momenten en eert de tijdloze schoonheid van sprookjes op een speelse en feestelijke manier. Een absolute must-have voor de boekenplank van jong en oud.

De Sneeuwkonigin / Lesley Barnes & Hans Christian Andersen / Uitgeverij Christofoor / ISBN: 9789060389782 / € 19,95





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

Zeg gewoon 'oui, Paris'

'Spreken we de volgende keer in Parijs af? Of we nu hier koffie drinken of in Parijs, wat maakt het uit?'

Na veel te veel datingappteleurstellingen en -frustraties lagen mijn verwachtingen zo laag dat ik het bijna had opgegeven. Maar goed, ik had een match met een tien jaar oudere muzikant en had dringend een column over muziek nodig. Dus in de hoop wat inspiratie op te doen wilde ik het er nog een keer op wagen. Zo zat ik op een miezerige vrijdagmiddag te luisteren naar het levensverhaal van een volledig onbekende ergens in een gezellige tearoom in Brugge.

Magnetische tegenpolen

Of ik met hem op de tweede date naar Parijs wou gaan. Nog niet zo lang geleden zou ik er totaal overweldigd van weggelopen zijn. En nu... nu voelde het onverwachts

enorm verleidelijk aan om op zijn voorstel in te gaan. Ik ben overdreven plichtsbewust, terwijl hij nogal graag eens buiten de lijntjes kleurt. Ik ben een controlfreak en hij gaat mee met de flow van het moment. Ik plan alles tot in de puntjes, maar hij is een geboren improvisator. Ik ga op een vast tijdstip slapen en hij drumt tot midden in de nacht. Ik ben strak en gestructureerd. Hij slordig en creatief.

Het contrast tussen ons kan niet groter zijn. Als fanatieke natuurliefhebber en lichte cultuurbarbaar kan Parijs me – op de croissants na – geen barst schelen. Maar het spontane idee van deze gepassioneerde, getatoeëerde artiest die ik amper een uur geleden had ontmoet, voelde zo bevrijdend aan... alsof mijn kleine, geordende en starre wereld met trompetgeschal eindelijk openbrak.

Wie zal het halen?

Het voelde eng en bevrijdend. Spannend en opwindend. Absurd en geniaal. Een klassieker in de muziekgeschiedenis: wie zal het halen? Het nuchtere, logische en beschermende verstand of het avontuurlijke, wilde en dromerige hart? 'Dus... klinkt Parijs niet als muziek in de oren? Als nachtegalezang?' 'Je bent gek!' 'Maar je lacht en je ogen glinsteren... Bel me en ik kom je oppikken. En dan gaan we koffiedrinken in Parijs.'

-x- Sofie





De magie van **water** en **muziek**

Ik ben gefascineerd door water; het is het eerste element dat ons omringt. Vanaf het moment dat ons hart begint te kloppen in de baarmoeder, en (zoals ik het zie) de ziel indaalt, baden we maandenlang in het vruchtwater terwijl onze ziel zich nestelt. Het is het element dat ons in leven houdt. Geen wonder dat water zo belangrijk voor ons is, aangezien ons lichaam voor zo'n 70 procent uit water bestaat. Water herinnert ons eraan altijd te blijven stromen en te veranderen. Als water stagneert, neemt de kwaliteit van leven af. Het vraagt ons om voortdurend te blijven stromen en te veranderen, afhankelijk van wat de omstandigheden van ons verlangen. Water is het kalmerende element voor mens en planeet. Het leert ons om naar onze emoties te luisteren en indrukken op gevoelsniveau te verwerken. Denk maar aan een golf van emotie die door je heen stroomt en zich uit in tranen.

De connectie tussen water en muziek is misschien niet direct voor de hand liggend, maar wel magisch mooi. Beide hebben de kracht om emoties te beroeren en vinden hun weg naar de diepere niveaus van onze beleving, waar hart en ziel geraakt worden.

Innerlijke kristallen

Toen ik ontdekte wat dr. Masaru Emoto deed met waterkristallen, opende dat echt mijn ogen. Hij onderzocht hoe de woorden of energie die we naar water sturen, de kristalstructuur ervan beïnvloeden. Hij experimenteerde met woorden als liefde en dankbaarheid, maar ook met negatieve uitdrukkingen als haat en lelijkheid, waarbij opvallende verschillen zichtbaar werden in de vorming van de kristallen. Daarnaast onderzocht hij de impact van muziek, zoals vioolmuziek van Bach die prachtige waterkristallen



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.

creëerde, in tegenstelling tot heavymetalmuziek die onsamenhangende kristallen veroorzaakte. Is het niet geweldig dat de Kosmos via het water haar universele wetten ontsluit? Als je bedenkt dat ons lichaam grotendeels uit water bestaat, wordt het eenvoudig om te kiezen voor prachtige en harmonieuze muziek om de innerlijke kristallen te laten stralen. Het is bijna een logische keuze om de schoonheid binnenin te koesteren door jezelf te omringen met harmonieuze geluiden.

Ik heb zelf heel sterk ervaren hoe muziek mijn gemoedstoestand kan beïnvloeden. Tijdens een meditatie met rustgevende melodieën voelde ik me diep ontspannen en sereen. Maar op het moment dat mijn Spotify-app plotseling een hardrocknummer begon af te spelen, voelde ik mijn energie verzwakken en angst opkomen. Het was heel duidelijk voelbaar hoe de kracht van muziek een directe invloed had op mijn gemoedstoestand.

Het is verbluffend hoe muziek en water, elk op hun eigen manier, ons wezen kunnen raken en transformeren. Deze ervaringen hebben me doen inzien dat onze trillingen, net als de golven van water, in harmonie resoneren met de wereld om ons heen.

Watermagie

In mijn eigen rituelen laad ik water op, bijvoorbeeld tijdens volle maan. Het opladen van water onder de Volle Maan, het zogenaamde Maanwater, vind ik een heerlijk terugkerend maandelijks ritueel. Het drinken ervan wekt in mij een subtiele, doch krachtige, vrouwelijke energie op die me 'ontwaakt' laat voelen.

Naast het creëren van Maanwater, kun je experimenteren met allerlei andere vormen van watermagie. Daarom nodig ik je uit om een eenvoudige oefening te proberen. Maak een paar kleine kaartjes met mooie teksten, ter grootte van bijvoorbeeld een onderzetter:

1. Ik voel liefde door mij heen stromen.
2. Ik voel me speels en vrolijk.
3. Ik voel me dankbaar.
4. Ik voel een diepe verbinding met de aarde.
5. Ik voel vreugde in mijn hart.



Plaats deze kaartjes onder een glas water, laat het zo'n 20 minuten staan, eventueel vergezeld van een bergkristal. Na deze tijd is het water opgeladen. Je kunt het dan opdrinken, of als het voor je huisdier is, giet je het in hun waterbakje.

Neem nadat je het water hebt gedronken even de tijd om in stilte te zitten en bewust te voelen wat dit water met je doet. Pak ook het kaartje erbij en laat de boodschap nog eens goed tot je doordringen. Als het voor je huisdieren is, let dan op eventuele veranderingen in hun gedrag.

Met deze ervaringen hoop ik dat je water en muziek op een nieuwe manier zult zien en voelen, en dat het je inspireert tot verdere ontdekkingen.

Yvonne Vrijhof

GA JE MEE OP DE ZINTUIGELIJKE SCHRIJFWANDELING?

**De inmiddels epische schrijfwandeling ademt een nieuw begin.
Speciaal voor de lezers van Onkruid.**

Op zondagmiddag 24 maart organiseren schrijfster Christine Pannebakker en Onkruid een Zintuigelijke Schrijfwandeling. Het is een middag die voorheen al levens veranderde. Waarna banen werden opgezegd. Schrijvers werden geboren. En vriendschappen voor het leven ontstonden.

**Een ontdekkingstocht waarin je luistert, voelt, proeft, kijkt, ruikt
en schrijft zoals je nog nooit eerder deed.**



ONKRUID EVENT



Foto's: Cindy Bakker

'De schrijfwandeling was de vonk van mijn schrijfvuur'
Francoise Verhoef, *De Alfavrouw*

Er komt een moment dat het pijnlijker is om in de knop te blijven dan om open te barsten - *Anais Nin*

'Ik rook aan mijn handen die nooit de geur hadden gehad van brooddeeg of rozenwater en toch zo vaak werden gekust en aangeraakt. Ze brachten me terug naar wat ooit was: naar de dorpen waar de bevolking ons deinend toejuichte met kookvuren en naar de heilige velden, waar we verbonden met elkaar in een wereld leefden van groene wouden, vallende regen, grote vlakten.'

Uit: *De maagd is terug*

Foto: Cindy Bakker

*Geniet van de vrijheid in jouw hoofd.
Laat schrijfblokkades wegwaaien met de wind.
Geef opgesloten woorden de lucht waar ze naar snakken.
En leef de magie van de Zintuigelijke Schrijfwandeling.*

*Luister naar de lokroep.
Spring.
En volg de poolster.
We ontmoeten elkaar in het vrije veld vol woorden.*

*Elk boek wordt rijker als de zintuigen worden geprikkeld.
Of je nu een roman schrijft, poëzie, een blog of een lijvige non-fictie
Hoe zorg je ervoor dat ik jouw woorden proef op mijn tong?
Dat ik jouw geliefde ruik? En met jou in het water wil glijden?*

*Je ontdekt..
hoe je lezers laat hongeren naar jou
hoe je vastgeroeste zinnen vrijheid geeft
welke woorden de magie doden
en welke ze laten sprankelen
eigenzinnige woordschatten
hoe je jouw vrije schrijfnatuur voluit kunt leven*

Tijdens de wandeling schrijf je op diverse locaties scènes. Je bent vrij om die te delen of lekker voor jezelf te houden.

Locatie: Abcoude
We beginnen bij **De Eendracht** en gaan daarna de wereld in.
Wanneer: zondagmiddag 24 maart
Aanvang: tussen 13.00 uur en 13.13 uur
Duur: 4 uur
Prijs: 99 euro ex btw.

Inclusief: ontvangst met koffie en thee bij De Eendracht in Abcoude, een workshop gevolgd door een zinnenprikkelende schrijfreis door Abcoude met diverse verrassende schrijfp opdrachten, heldere inzichten, een nieuw schrijfritme, vrije woorden, spelen met taal, mooie connectie met andere schrijvers en feedback op jouw geschreven scènes (als je dat wilt). Een middag die alle schrijfblokkades wegblaast met de wind en je de vrijheid geeft waar je als schrijver naar verlangt.

Natuurlijk kun je Christine die middag alles vragen wat je wilt weten over schrijven, boeken en jouw grootste dromen.

Laat de schrijfheldin (m/v) in jezelf vrij in het open veld. Verbind je met jouw innerlijk vuur. En geef je over aan de schrijfflow.

Dit wordt de zondagmiddag waar je schrijfhart al zo lang naar verlangt.

Inschrijven: christinepannebakker.com/schrijfwandeling



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

Dabke

Muziek verbindt. En dat vinden wij in de internationale schakelklas ook, want begin december is het weer zover: het muziekproject voor de leerlingen gaat dan weer van start. Enkele dagen van enthousiast muziek maken op diverse muziekinstrumenten met de nodige swing en swung. Een hele klus als je weet dat onze leerlingen uit verschillende hoeken van de wereld komen. En wat is dan de gemene deler? Wat is mooi? Het Wilhelmus hebben we al uitgebreid behandeld in de lessen burgerschap, en dat danst wat lastig... Het meegaande geluid van Turkije misschien? De Brabançonne uit België? Urban dance? Of zullen we met z'n allen dansen op het aanstekelijke Dabke, met de handen in elkaar en aanwijsstok voor de maat?

Chaos compleet

Ook al is muziek verbindend, iedereen in de klas heeft toch zo zijn eigen smaak en ritme. En als juf versta ik niet altijd de lyrics. Dus af en toe maar op goed geluk de clip bekijken en hopen dat het een beetje door de beugel kan. En als het echt spaak loopt gooi ik er een Just Dance filmpje in van Youtube. Succes verzekerd. Neem er nog een aantal instrumenten bij die mogen worden bespeeld en de georganiseerde chaos is compleet. Compleet maar leuk. Alhoewel, deze juf moet bekennen dat haar muziektalent ver te zoeken valt. Ik kan enthousiast delegeren, maar ik hoor niet elke valse noot. En dat is misschien maar goed ook.

Onderwijsinspecteur

Alles bij elkaar loopt zo'n les vaak lichtelijk uit de hand om te eindigen in een gezellige, feestelijke bende van lawaai, valse noten en spontane dansjes uit alle windstreken. Ik vraag me weleens af hoe het

eruit zou zien voor een onderwijsinspecteur. U weet wel, die stereotiepe, klassiek streng kijkende, keurig in grijs-met-krijtstreep geklede administrateur met rond brilletje en een map documenten onder zijn arm. Langzaamaan nadert hij vanaf de gang de met geluid gevulde klasruimte, scherp over zijn brilletje kijkend, klaar om een notitie te maken of er wel geleerd wordt... Wat zou hij wel niet denken? Is dit een les? Wat is de leerlijn? Wat is de methode? Hoe wordt dit getoetst? Of misschien: krijgt deze instelling teveel subsidie? Te weinig? Hebben deze mensen ondersteuning nodig? Moet ik dit rapporteren?

Of... zou hij een duim omhoog geven? Zou zijn voet mee gaan tikken op het ritme? Met zijn vingers knippen op de maat? Zijn stropdas afgooien en met ons meedansen?

Dat laatste klinkt wellicht wat onwaarschijnlijk. Maar dan heb je nog nooit mensen Dabke zien dansen.

Met vrolijke noot,
Karin

*Karin
Jurgen*



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

Zonovergoten Italië



De winter is in volle gang. Voor de een de heerlijkste periode van het jaar. Voor de ander klinkt het vooruitzicht van een zonovergoten Italië meer als muziek in de oren.

In Italië zijn veel gerechten verrijkt met zongedroogde tomaatjes. Je vindt het in pizza's, pasta's, salades en op Italiaans brood.

Zongedroogde tomaatjes zijn rijpe tomaten die na het oogsten worden gehalveerd en gezouten. Vervolgens brengen ze hun tijd door in de zon. Nadat zo'n negentig procent van de originele tomaat is verdampt, worden ze in olijfolie gelegd en zijn de zongedroogde tomaatjes klaar voor consumptie.

Doordat de tomaatjes lange tijd in de zon doorbrengen, verliezen ze veel vocht. Echter, de hoeveelheid vezels en kalium blijft intact. En juist deze twee voedingselementen zorgen ervoor dat deze zongedroogde tomaatjes goed zijn voor je gezondheid.

Vezels

Voedingsvezels dragen bij aan een soepele spijsvertering en gezonde darmflora, verlagen het risico op darmkanker en zorgen voor een verzadigd gevoel. Dit laatste vermindert de kans op het krijgen van diabetes type 2. Door een verzadigd gevoel is er minder behoefte aan het eten van producten die je bloedsuikerspiegel snel laten stijgen.

Kalium

Kalium is een mineraal dat de bloeddruk verlaagt. Daarnaast speelt het, samen met natrium en chloride, een belangrijke rol bij het regelen van de vochtbalans in



je lichaam. Ook zorgt kalium samen met natrium voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. Het zorgt ervoor dat spieren zich samentrekken en zenuwprykkels goed worden geleid in het zenuwstelsel.

Goede werking immuunsysteem

Zongedroogde tomaatjes zijn niet alleen rijk aan vezels en kalium. Ze bevatten ook veel vitamine B6, B11 en C en de mineralen ijzer, koper en zink. Al deze vitamines en mineralen bevorderen een goede werking van het immuunsysteem.

Het eten van zongedroogde tomaatjes klinkt met deze voordelen toch als muziek in de oren?!

PANE CARASAU, KLINT ALS MUZIEK IN DE OREN!



Dit heb je nodig voor zes Pane Carasaus:

- 500 gram tarwebloem
- 7 gram droge gist
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
(houd je van gekruid eten, dan mag het best een beetje meer)
- 1 theelepeltje zout
- 270 tot 300 milliliter lauw water

Pane Carasau, ook wel bekend als carta de musica, is een dun platbrood afkomstig uit Sardinië, Italië. Het brood wordt al decennia lang gebruikt door herders op het eiland. Het brood is licht en droog, zodat de herders er vele tochten mee konden maken. Hoe dunner het brood, hoe meer het knispert en daar komt zijn naam vandaan.

Zelf Pane Carasau maken is een fluitje van een cent. En je hebt er niet eens veel voor nodig. Lekker met een tapenade van zongedroogde tomaatjes of met roomkaas.

Aan de slag

Roer alle droge ingrediënten door elkaar in een kom. Voeg geleidelijk 250 milliliter water toe en kneed tot een soepel deeg. Voeg daarna de rest van het water toe totdat het deeg niet meer extreem aan je handen kleeft. Op dat moment is het deeg goed en heeft het voldoende water.

Verdeel het deeg in gelijke stukken en draai het deeg tot bolletjes. Laat de bolletjes deeg afzonderlijk van elkaar 1 uur rusten onder een natte theedoek.

Verwarm de oven voor op 225 graden hete lucht. Bestrooi de werkplek met bloem. Rol vervolgens de bolletjes deeg met een deegroller tot zeer dunne plakken en leg ze op een ovenplaat met bakpapier. Bak ze twee minuten in de voorverwarmde oven. Draai de broden om en bak de andere kant ook twee minuten. Eventuele opgezwollen stukken doorprikken met een vork zodat de lucht eruit kan ontsnappen.

Buon Appetito!

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.

Kom dichterbij jezelf met de Wu Xing inspiratiekaarten

Een nieuwe set inspiratiekaarten gebaseerd op de 5 elementen (Wu Xing) Hout-Vuur-Aarde-Metaal-Water met een mooie zigzag vol informatie in een prachtig geborduurd tasje met Chinees geluksmuntje. Luxe uitgevoerde kaarten om je dagelijks te laten inspireren of om mee te affirmeren voor meer balans. Geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in de Chinese filosofie en de 5 elementenleer. Als je op zoek bent naar inspiratie of ondersteuning voor je eigen les als docent Yin Yoga of Qigong, voor je eigen yoga/ qigong practice of in te zetten bij jouw praktijk acupunctuur, voetreflexologie of als (natuur)coach.

Deze set is ontwikkeld door Juliette Jansen, coach en docent Yin Yoga en Qigong en Mariska Schotman, vormgeefster. Het deck bevat 70 kaarten, formaat 85 bij 125 mm en kost € 34,95

Meer weten of bestellen?
Ga naar: tara-boeddha.nl



Keltisch Jaarwiel Journal

Het *Keltisch Jaarwiel Journal* is een praktisch handboek en journal voor een natuurlijker levensritme. Geschreven door Trudy Maurer, kruidengeneeskundige, en Anne Rebel, communicatieadviseur en collega-heks, neemt het je mee door de seizoenen via de acht Keltische jaarfeesten. Het biedt inzichten in de natuur, energie, en jezelf, met praktische tips, een jaarplan en reflectievragen. De jaarfeesten, oogstkalender, natuur, energie van het moment en het jaarplan zijn vaste onderwerpen. Daarnaast bevat het specials zoals een zaaikalender en een kruidenapotheek. Het boek, ontstaan uit hun gezamenlijke behoefte, weerspiegelt de hekserij en kruideninteresse van Trudy en Anne. Het integreert de sfeer van de seizoenen in vormgeving en illustraties, waardoor lezers niet alleen lezen maar ook beleven. Het omvat een kruidenkalender en de rubriek 'In de keuken' fungeert als oogstkalender voor keuken- en wilde kruiden. Het *Keltisch Jaarwiel Journal*

wordt beschreven als vijf boeken in één en richt zich op het positieve effect van het aanpassen van je leven aan het natuurlijke ritme op fysiek, mentaal en spiritueel vlak.

Het Keltisch Jaarwiel Journal kost € 19,95 en is te bestellen via truudenanne.nl.

Tarot of Now Oude wijsheid voor een nieuwe werkelijkheid

Tarot of Now is een eigentijdse en praktische uitvoering van de eeuwenoude tarot. Dit tarotdeck bevat 80 kaarten met inclusieve kaartafbeeldingen, een full-colourboek met uitleg over de tarot én een handig legbord dat je helpt met het stellen van de juiste vragen. Het boek biedt een unieke combinatie van verhelderende non-duale teksten, meditatieoefeningen, affirmaties, chakra-inzichten en Bach-bloesem-advies. Voor iedereen, zowel beginners als experts.

Tarot of Now € 47,50 inclusief gratis verzending. Bestellen? Ga naar tarotofnow.com



Atelier Typisch Tineke

Vanuit haar atelier in Elp ontwerpt en maakt Tineke Strating met passie en plezier sieraden van gerecyclede kunststof. Omdat deze sieraden handgevormd zijn is ieder sieraad uniek en heb je dus altijd een origineel exemplaar. Tineke: 'In 2024 doe ik dit al 10 jaar, wat begon als hobby is uitgegroeid tot een prachtig merk en sta ik in het seizoen wekelijks op kunstmarkten door heel Nederland, Duitsland en af en toe in België. Het werken met veel kleur en het feit dat het grotendeels duurzame materialen zijn blijft mij inspireren om steeds weer nieuwe modellen te bedenken en werk ik ook in opdracht. Je kunt bij mij geheel naar wens een betaalbaar sieraad laten maken in de vorm en kleuren die bij jou passen. Op mijn website www.ateliertypischdineke.nl kun je een aantal voorbeelden vinden en mijn contactgegevens evenals links naar diverse social media zoals een link naar mijn YouTube-kanaal waar ik regelmatig gratis schilder-filmpjes op plaats waarin ook mijn sieraden te zien zijn.'

Hoeden van Hetty Krook

Hoeden zijn zowel in de winter als in de zomer een mooi accessoire voor mannen, vrouwen en kinderen. Met een passende hoed zet je een kroon op je outfit. Een hoed in de zomer als beschermingsmiddel tegen de ultraviolette straling van de zon. In de winter en herfst is een hoed heerlijk beschermingsmiddel tegen de regen en lekker warm met kou. Een goed passende hoed is een must en daarvoor kun je terecht bij Hetty Krook in Blauwestad. Hetty maakt hoeden op maat van allerlei vilten voor de winter en hoeden van sisal, sinamay, zeegras, papierstro en viscosestro voor de zomer. Kinderhoeden en haarversieringen kunt u ook laten maken. De prijzen van de hoeden variëren van € 80,- tot € 300,- Dit afhankelijk van het gekozen materiaal en het model. Ook kun je bij Hetty een cursus hoeden maken volgen, waarbij je in 4 lessen je eigen hoed maakt. De cursus wordt met maximaal 3 en minimaal 2 personen gegeven. Dit kan op ochtenden, middagen of avonden. Mocht je belangstelling hebben stuur een e-mail naar contact@hoedenvankrook.nl. Je ontvangt dan informatie over de inhoud, de data en de kosten van de cursus.

Hoedenvankrook - Atelier Hetty Krook, Vikna 2, 9685 HD Blauwestad - hoedenvankrook.nl





Symfonie van de natuur en de helende kracht van sparrenbomen

Meer dan 40 jaar geleden, tijdens onze huwelijksreis in Oostenrijk, ontdekten mijn partner en ik een afgelegen dorpje, omgeven door bergen. Het was daar dat we een ontmoeting hadden met een houtvester die een buitengewoon verhaal met ons deelde over een mysterie van het sparrenbos op de berg die hij beheerde. De houtvester, wiens blokhut zich op maar liefst 45 kilometer afstand van het dichtstbijzijnde dorp bevond, vertelde ons over het hout waaruit Stradivarius, de beroemde vioolbouwer, zijn onvergelijkbare violen had vervaardigd. Op een dag meldde zich twee heren en die vertelden dat zij op zoek waren naar het hout van de legendarische violen en zij hoopten te ontdekken of er nog steeds bomen waren die de potentie hadden om de klank van meesterlijke muziekinstrumenten te produceren. De houtvester deelde mee dat een van zijn

percelen van het sparrenbos, bijna honderd jaar oud, op het punt stond om geogst te worden. Dit hout dat zo langzaam gegroeid was, had een uitzonderlijke kwaliteit. Bij het oogsten van zijn bossen werd altijd rekening gehouden met de maanstand, vandaar dat het hout ook maanhout heet.

Welwillend stond de houtvester hen toe om het bos en de bomen te verkennen. Niet wetend hoe zij dit wilden aanpakken. Hij kende het samenspel van wind, weer en de bomen. De heren begonnen echter met het bekloppen van en beluisteren naar de klank van het hout. Dat nam veel tijd in beslag.

De volgende dag keerde de houtvester terug naar het bos en werd hij verrast door de opwindende van de heren. Ze hadden een boom gevonden die, naar hun overtuiging, de ziel van een meesterinstrument in zich



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

droeg. De specifieke boom werd daarna bij afnemende maan geogst, hopen dat deze zou dienen voor het maken van enkele buitengewone muziekinstrumenten.

De natuur omgetoverd tot een concertzaal

Twee jaar later verschenen de heren opnieuw bij de blokhut met een verrassend bericht. Het hout van de boom die ze eerder hadden geogst, bleek van zulke sublieme kwaliteit te zijn dat het geen tien jaar rijping nodig had, maar al na één jaar gebruikt kon worden voor het maken van muziekinstrumenten. Met dank voor zijn medewerking, wilden ze een concert geven als een eerbetoon aan de houtvester, zijn vrouw en hun twee jonge kinderen.

Op de ochtend van het concert werd de natuur rond de blokhut omgetoverd tot een concertzaal. Gedragen door de muziekinstrumenten, gemaakt uit het honderd jaar oude hout, vulden de melodieën van de violen de lucht als een ode aan de harmonie tussen de mens en de natuur.

Deze houtvester verhuisde naar de bewoonde wereld omdat zijn kinderen onderwijs plichtig werden. Hij startte een bedrijf dat in het zogenoemde maanhout handelde en nog steeds bestaat. Maanhout is de manier waarop het hout bij afnemende maan geogst wordt waardoor de gevoeligheid van het hout tegen insectenvraat nihil wordt. Ook voor ons een leermoment om nooit bomen te snoeien bij wassende maan, wanneer de sapstroom omhoog getrokken wordt.

Geneeskracht van onze sparrenbomen

De geneeskracht van onze sparrenbomen ligt er ook niet om. Na een winterse storm bijvoorbeeld, ligt het meestal bezaaid met afgebroken takken. Van de sparrennaalden kunnen we een thee maken ter voorkoming van kou, griep en een zere keel. Van de sparrenboompjes die we voor de kerst aangeschaft hebben, de pissea canadensis conica, kunnen we uitzonderlijk lekkere en bovendien geneeskrachtige thee voor de luchtwegen maken. Knip wat topjes van deze spar, combineer die met salie of rozemarijn voor een lekkere, luchtwegen zuiverende thee. Overgiet dit met kokend water, na vijftien minuten heeft deze thee een rode kleur. De hars en de olie kunnen gebruikt worden als remedie tegen artritus en gewrichtspijn. De sparrenolie wordt gebruikt bij wonden en huidinfecties en is te combineren met amandelolie.

Marry



SPOTLIGHT

Jasper Merle

HEARTSONGS, SOUND OF SPIRIT

Daar zat ik, thuis op de bank en kon bijna niets meer. M'n lichaam was compleet uitgeschakeld, met als gevolg dat ik niet meer naar buiten kwam. Mijn ogen hield ik het liefst de hele dag gesloten. Mijn hersenen konden geen prikkels meer verdragen. Lezen, tv kijken, muziek, praten met mensen... Het ging niet meer. Het duurde jaren voordat ik er weer bovenop kwam.

De weg naar binnen

In de donkerte ging ik op zoek. Wat zorgde ervoor dat mijn lijf niets meer kon? Wat zette de boel helemaal vast? Die zoektocht leidde me steeds verder naar binnen. Dit was de enige weg die ik op dat moment bewandelen kon. En daar in mijzelf vond ik zowel de oorzaken van mijn klachten, als een enorme support van de 'wereld van Licht'.

Het was alsof, op het moment dat ik mijn vraag om heling het Universum had ingestuurd, het hele Universum daadwerkelijk aan m'n zijde stond. Helende wezens, met helende energie. Ondanks dat ik er al wel mee in contact stond, omdat het al deel van mijn muziek was, was het nu veel intenser. De kanalen gingen nog verder open. Het werk dat ik voor anderen deed – het zingen van songs voor mensen die rechtstreeks vanuit die andere dimensie tot mij kwamen – mocht ik nu voor mijzelf inzetten.

Verbinding

Zonder de connectie met de wereld van Licht, de spirituele dimensie, was ik nooit tot heling gekomen. En ik voel dat hier een sleutel ligt om er als mens een mooiere plek van te maken, hier, op Aarde, als we zien dat alles bezielde is. Dat alles voortkomt uit dezelfde Spirit. Dan zouden we de dieren, de Aarde, de planten en alles wat we ontmoeten, zien als onze broeder en zuster. We zouden elkaar als mensen écht ontmoeten, als een gelijke.

We hebben lange tijd geleefd vanuit een door het hoofd (het denken) gestuurde wereld. Beetje veel controle



Foto: Studio Annemarije

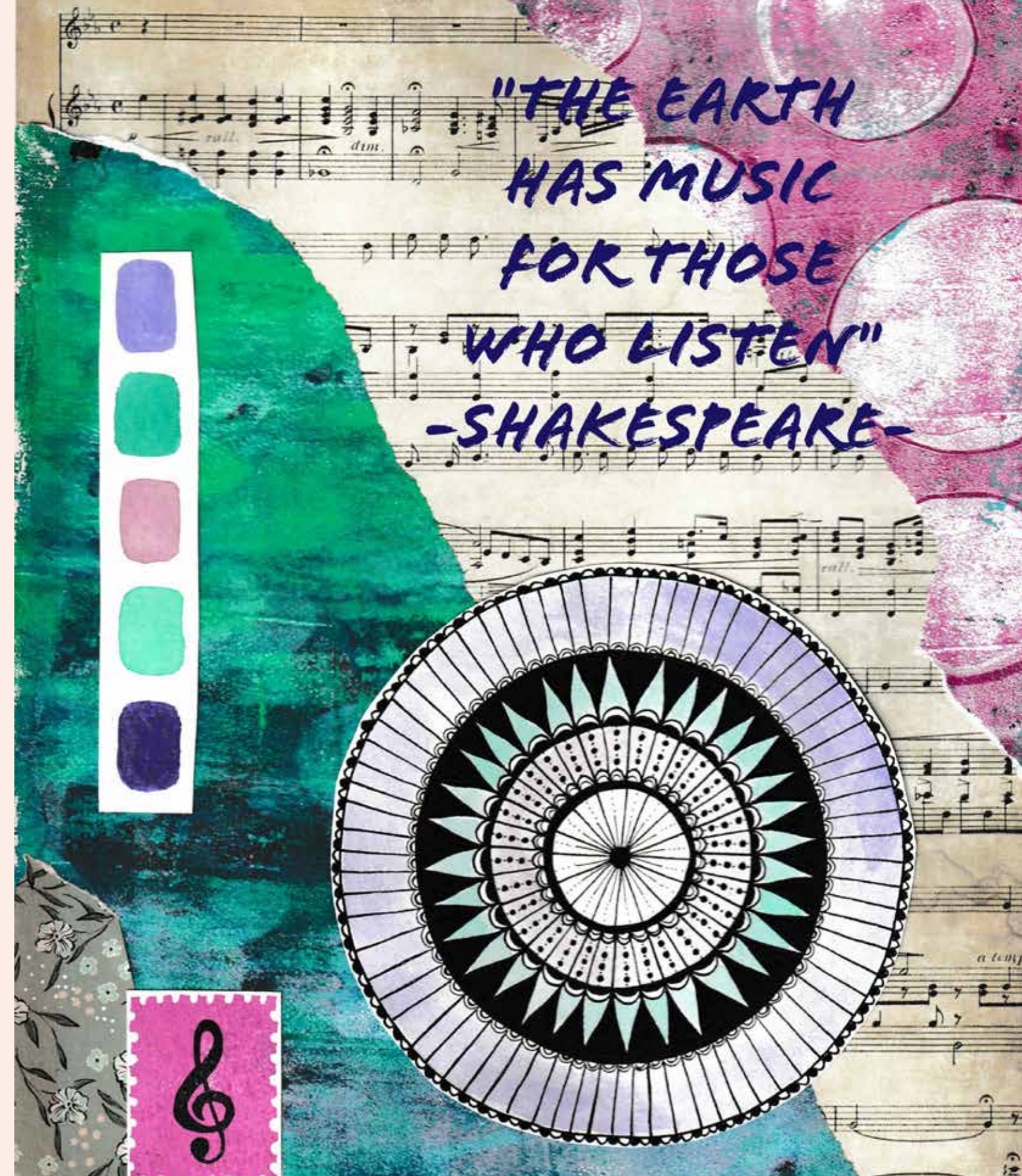
en ook angst. Dit is niet je natuurlijke staat. Het is eerder aangeleerd. Je natuurlijke staat is er eentje van verbinding, van 'geven' zonder jezelf te verliezen, van stromende energie en van liefde.

Elk verlies van contact hiermee creëert pijn. Want vanuit liefde doe je een ander geen geweld aan. Dat doe je alleen als er al een pijnlijk patroon actief is. En dat komt voort uit het los staan van wie je werkelijk bent.

In mijn werk help ik mensen om het contact met die natuurlijke bron te herstellen. Om oude lagen los te laten, waardoor je kunt zijn wie je écht bent. Met de kracht van klank, helende energie en de verbinding met Spirit, ontvangen mensen heartsongs. Helende liedjes die door mij heen stromen, met woorden en frequenties die jouw kracht en licht geven zodat je weer gaat stralen.

Dinsdag 19 maart geef ik een gratis avond over het werken met helende energie. Een avond vol inspiratie over heling en zelfheling. We verbinden hierin met de andere dimensie. Je ontvangt songs die in het moment opkomen vanuit de energie van Spirit.

Inschrijving is gratis en kan hier:
<https://jaspermerle.nl/helendeenergie>



Jackelien Alberts is afgestudeerd in Architectuurgeschiedenis aan de Universiteit Groningen en eigenaar van Jackelien Alberts Illustratie. Haar werk vind je in de online shop. etsy.com/shop/JackelienAlberts

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

Beter leren Voelen



Alle informatie over Beter Voelen: 

Online training

Voor meer verbinding en plezier

Voelen is jezelf kunnen zijn, ook in je seksualiteit
Leer in drie weken minder denken en meer genieten.

Trainer Judith Bruin 

 Sacred Sex Academy
www.sacredsex.nl/bv

Ontdek de Kracht van de Natuur & Magie van de Maan



www.heksenkruid.info

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

Sluit je aan bij de Onkruid-familie door abonnee te worden en jezelf zes keer per jaar te verwennen met een welverdiend zen-moment. Of je nu ontspant in je vertrouwde stoel, heerlijk uitgestrekt op de bank ligt, onderweg bent of geniet van de verkwikkende buitenlucht, het is tijd om jezelf dat speciale rustmoment te gunnen.

Ontvang zes keer per jaar ons boeiende magazine, gevuld met diepgaande artikelen over bezinning, zelfontwikkeling, spiritualiteit en meer. Laat je inspireren door de persoonlijke columns van onze gewaardeerde columnisten en ontdek ervaringsverhalen van mede Onkruid-lezers. Verken de wereld van boeken met onze zorgvuldig gekozen boekentips en recensies, geschikt voor zowel kinderen als volwassenen. Treed in de wereld van Onkruid. Laat je verrassen door een schat aan boeiende verhalen. Er zijn nog zoveel verhalen die verteld willen worden en er is nog zoveel om te verkennen en te delen. Dat wil je niet missen.

Maak nu de keuze voor een **jaarabonnement en ontvang direct **15% korting**.
Nog meer voordeel? Kies een **tweejarig abonnement** en geniet van maar liefst **22% korting**.**

Laat deze kans niet aan je voorbijgaan en verrijk je leven met Onkruid

Abonnee worden?

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

Neem nu een jaarabonnement voor **€ 39,50**

ONKRUID DIGITAAL

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

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

IN HET VOLGENDE NUMMER

Het april/mei-nummer van Onkruid onthult een – misschien – verrassende realiteit. Jongeren verdiepen zich meer in spiritualiteit dan men vaak denkt. Lees het persoonlijke verhaal van een jongere over dit boeiende onderwerp.

Natuurlijk is er weer een inspirerend interview te lezen. Samen met de vertrouwde rubrieken en columns wordt het weer een bomvol nummer.

Mis het niet!

Onkruid april / mei verschijnt vrijdag 5 april 2024

Wil je een nieuwe afslag in je leven?

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



Kun je goed luisteren naar mensen?

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

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



www.avkh.nl





Onze missie? 0% emissie!

HUB



MovR



BOX



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

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