

ONIKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

YULE

Twaalf dagen van reflectie, rituelen en magie

Dromen herinneren

In dialoog met het onbewuste

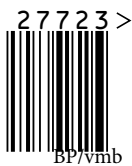
Swetlana Westermeijer:
'Mijn zorgintensief kind loslaten'

SUSAN SMIT DEELT HAAR PERSOONLIJKE LEVENGREIS, SPIRITUELE INZICHTEN EN INSPIRATIE UIT DE NATUUR

Nr. 277 dec/jan 2023/2024 € 6,95



8 718868 582874



27723 >

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



HERINNERINGEN IN DE WINTERSTILTE

In de winter is de wereld bedekt door een deken van stilte, waarin onze herinneringen zachtjes ruisen als de bladeren van een slapende boom. Onze levensboom wordt in deze rustige tijd getekend door de kracht van herinneringen, die in de koude lucht lijken te zweven als ademstoten van de seizoenen. Soms zijn deze herinneringen als warme vreugdevuren die ons hart verwarmen in de kille winterdagen. Andere fluisteren als de wind, koud en onvoorspelbaar en herinneren ons aan de minder zonnige dagen. Maar juist in deze winterse stilte herkennen we de waarde van herinneringen en hebben we de macht om te bepalen hoe we deze, in de laatste jaren van het jaar, kunnen koesteren.

In mijn eigen leven heb ik ontdekt dat, ondanks de soms donkere periodes, het juist de fonkelende herinneringen zijn die me kracht geven in de winter van mijn bestaan. De minder fraaie herinneringen dienen als contrast, waardoor de schitterende herinneringen nog intenser stralen. Laten we niet vergeten om ook onszelf te herinneren aan de reis die ons hier bracht, met al zijn pieken en dalen.

Elke stap in ons leven, elk obstakel dat we overwonnen hebben, draagt bij aan de prachtige winterscène die we nu beleven. Sta af en toe stil bij de schoonheid van je eigen levenspad en laat die momenten van reflectie je dankbaar maken.

In dit nummer delen we een inspirerend interview met Susan Smit. Zij kijkt samen met ons terug op haar leven en blikt vooruit op wat nog komen gaat. Verder kun je ontdekken wat dromen te vertellen hebben en hoe je naar binnen kunt keren om te reflecteren op het afgelopen jaar. Laat de herinneringen die bovenkomen glinsteren als ijskristallen zodat jij ze kunt laten schitteren in de kalmte van dit naar binnen kerende seizoen.

Omring jezelf met de winterstilte en laat de verhalen en inzichten in deze nieuwe Onkruid je inspireren.

Iwonne Sprok
Hoofdredacteur



30

18



40

INHOUD



50



76



OMSLAGFOTO

Susan Smit
Levenswijsheden, hekserij en schrijven
Fotograaf: Yvette Kulkens Phtography

OP DE COVER

SUSAN SMIT
Een diepgaand gesprek 18

DROMEN HERINNEREN
In dialoog met het onbewuste 30

DE BETOVERING VAN YULE
Twaalf dagen van reflectie, rituelen en magie 40

MIJN ZORGINTENSIEF KIND LOSLATEN
Swetlana Westermeijer 50

ACTUEEL

VOORWOORD 3

BRIEVEN 8

NIEUWS 10

DAGLICHTLAMP 36

DE SCHRIJVER
Mariëlle Poland 46

SHOPPING 48

GETEST 56

ONKRUID LEEST 62

PERSOONLIJK

VERVLOGEN TIJDEN
Column: Jolanda Boomsma 7

SAMEN MET JE GEDACHTEN
Fotocolumn: René Vaillant 14

HET DONKER OMARMEN
Natuurlijk leven: Agnes Heethaar 16

GELOOF JIJ ALLES WAT JE DENKT?
Column: Barbara te Boekhorst 28

MEDEVERANTWOORDELIJK VOELEN
Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth 38

DE ZEVEN SLUIERS
Seksualiteit: Judith Bruin 54

WEET JE NOG...?
Column: Aaron Götze 60

REFLECTIES
In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof 66

WEET JE WAT ECHT SEXY IS?
Column: Sofie Missiaen 68

HIPPOCAMPUS
Column: Karin Jurgen 72

SPECERIJ VAN WARMTE
Lekker koken: Ilona Niessen 74

HERINNERINGEN VASTLEGGEN
DIY: Lisette Eisenga 76

BLAUW AAN HET KERSTONTBIJT
De kruidentuin: Marry Foelkel 78

SPOTLIGHT
Gerda Duin 80

ILLUSTRATIE
Jackelien Alberts 81

SERVICE

COLOFON 5

ONKRUID DIGITAAL 6

WEKOMSTGESCHENK
Voor nieuwe abonnees 70

HET VOLGENDE NUMMER 82

ONKRUID 277

DEC/JAN 2023 /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), Annick Van Damme, Marja Moors

Medewerkers aan dit nummer
Jackelien Alberts, Corrine Baard-Post, Barbara te Boekhorst, Jolanda Boomsma, Judith Bruin, Eveline van Dongen, Gerda Duin, Heidrun Ernst-Herberth, Marry Foelkel, Aaron Götze, Agnes Heethaar, Karin Jurgen, Drs. Roy Martine, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Mariëlle Poland, René Vaillant, Swetlana Westermeijer, Yvonne Vrijhof

Foto's en illustraties
Jackelien Alberts, Apollanja Crystals, Corrine Baard-Post, Jolanda Boomsma, Judith Bruin, Doll van Joyce, Eveline van Dongen, Gerda Duin, Agnes Heethaar, LiAtelier, Drs. Roy Martina, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Pixabay, Mariëlle Poland, Marja Šimić, Jetze Smit, René Vaillant, Swetlana Westermeijer, Anka Willems,

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

ONKRUID

DIGITAAL



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

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

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

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

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



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

Vervlogen tijden, levendig in dit moment

Herinneren, slechts één woord, tien letters, maar ze roepen een oneindige hoeveelheid associaties op; opgeslagen in de vele 'vakjes' van ons lichaam en brein. Het thema voor dit winternummer heeft me hoofdbrekers gekost. Een veelheid aan herinneringen laat zich, ongeordend en fragmentarisch zien. Persoonlijke ervaringen en gebeurtenissen op wereldschaal flitsen voorbij.

Focus op deze foto, een winterdag aan de Drentsche Aa, helpt me bij het schrijven, rust en reflectie vallen samen.

In de wintermaanden, en vooral in december, keren we letterlijk en figuurlijk meer naar binnen. We staan stil en blikken terug, op het afgelopen jaar. Een lange rij herinneringen passeert de revue. Hartverwarmende, verrassende, verdrietige, liefdevolle, onmachtige,

schokkende, troostrijke, hoopgevende, verwonderende, warme, nieuwsgierige, ontvankelijke momenten. Herinneringen ontstaan altijd in verbinding met iets of iemand die er was of nog altijd is. Ondanks een jaar met veel impact, koester ik vele fijne herinneringen. Ze geven vertrouwen, troost en energie. Dat wens ik ook jou.

Voor een waardevol (winteravond)gesprek, over herinneringen, geef ik je drie vragen mee:

1. Welke herinneringen hebben in jouw hart een dierbare plek? Wil je er één van delen?
2. Welk(e) herinneringsgeschenk(en) heb jij een speciale plek in, of rond, je huis gegeven? Wat is het en waar staat het voor?
3. Welke mooie momenten hoop jij in 2024 aan je herinneringenlijst toe te voegen?



'Winterlandschap Drentsche Aa, waar rust en reflectie samen vallen.'

Vervlogen tijden

Vervlogen tijden
In het hier en nu

Voor ieder anders
Geuren
Beelden
Geluiden

Gebeurtenissen
Gedachten
Gevoelens
Voor ieder anders

Vervlogen tijden
Levendig in dit moment
Herinneren

Jolanda

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

Siberische oerbewoners

Bij deze wil ik mijn waardering uitspreken voor het boeiende verhaal over de Siberische oerbewoners in Kamtsjatka. Het was fascinerend om een kijkje te nemen in het leven van deze nomadenfamilie en hun cultuur te ontdekken. Het verhaal bracht me naar een wereld die zo anders is dan de mijne, en het liet me nadenken over de waarde van traditie en verbondenheid met de natuur. Het zou leuk zijn om vaker verhalen te lezen over andere volkeren die onze planeet bewonen.

Fedde Bos

Dankzij Ardy Belt kwam het verhaal op ons pad. Een uniek inkijkje in het leven van andere volkeren is altijd interessant. We zijn dan ook erg blij met de bijdrage over de Siberische oerbewoners in Kamtsjatka. En wie weet volgen er nog meer verhalen in de toekomst. Dankjewel voor jouw compliment en reactie, Fedde.



Verandering van energie

Ik wil graag iets delen over de veranderingen in de energie die ik de laatste tijd heb opgemerkt in de pagina's van Onkruid. Sinds de toevoeging van nieuwe mensen aan het team en het werk dat wordt gedaan aan het balanceren van de energie, pik ik wel degelijk iets op. Wat me opvalt, is dat Onkruid er frisser uitziet en dat de fijne energie niet alleen zichtbaar is, maar ook voelbaar. Hoewel ik dit gevoel niet volledig kan verklaren, ervaar ik het als heel prettig. Het lijkt alsof de woorden en beelden in het tijdschrift nu nog meer resoneren met mijn eigen gevoelens en intenties. Het brengt een soort harmonie in mijn leeservaring. Het is inspirerend om te zien dat Onkruid niet alleen blijft ontwikkelen, maar ook de positieve energie uitstraalt en vast blijft houden. Chapeau voor het creëren van deze bijzonder fijne sfeer in de pagina's van het tijdschrift. Ik kijk ernaar uit om te zien hoe deze energie zich verder ontwikkelt en inspireert.

Sven Haarhuis

Sven, dankjewel voor jouw terugkoppeling. Heel fijn om te horen dat jij verandering van energie oppikt tijdens het lezen van Onkruid. We hebben er de laatste periode meer positieve reacties op gehad. Wij zijn altijd blij met feedback. We gaan dit ook zeker delen met de leerlingen van ECOintentions, voor hen is het ook fijn om ervaringen van lezers te ontvangen.

GEZOCHT:

Honden om mee te wandelen

Hallo, via deze weg zoek ik leuke honden om voornamelijk in het weekend mee te gaan wandelen. Of een leuke deelhond. Mis jij de tijd en energie? Die heb ik wel. Wij hebben thuis een maltezer en een kat.

Ik vraag een kleine vergoeding. Dus woon je in Bellingwolde, gemeente westerwolde? Laat wat van je horen!

Petra (pmkaandorp@hotmail.com)



Getalenteerde columnisten

De persoonlijke columns van jullie getalenteerde columnisten lees ik altijd met plezier. Elke keer zijn het voor mij kleine schatten van inzicht, humor en menselijkheid. De eerlijkheid waarmee ze hun gedachten delen, waardeer ik zeer. De columns voelen als een vriendelijk gesprek met oude bekenden, en ze laten me vaak glimlachen of nadenken over het leven. Ook de columns met recepten en informatie over kruiden lees ik met plezier. Graag wil ik alle columnisten bedanken voor een inkijkje in hun wereld. Ik kijk er altijd naar uit om te lezen wat ze te zeggen hebben.

Puck

Erg bedankt voor het compliment voor onze columnisten, Puck. Ze waarderen dit zeker. Wij zijn zelf ook heel erg blij en dankbaar dat onze columnisten altijd mooie columns schrijven.

SHOPPING

Elke maand kijk ik uit naar de rubriek Shopping in jullie tijdschrift. Het is altijd weer een verrassing welke producten er weer in voorbijkomen. Shopping inspireert mij elke keer en laat mijn winkelverlanglijstje groeien. Ik ben benieuwd naar de producten in het volgende nummer. Ook leuk om cadeau-ideetjes op te doen.

Lara Meertens

We doen ons best om leuke producten in de etalage van Shopping te zetten. Fijn dat jij er altijd naar uitkijkt, Lara. In dit nummer vind je uiteraard ook weer een aantal mooie en bijzondere producten in de rubriek.



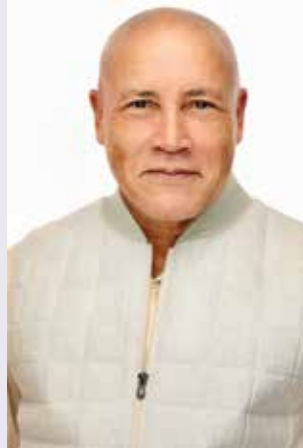
**Aardstralen
Electrosmog
Telecom
Entiteiten**

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

DE OMEGA KANKER WARRIOR MINDSET



EEN REVOLUTIONAIRE BENADERING VAN HOOP EN HELING



Kanker is een strijd die moed, kracht en vastberadenheid vereist, niet alleen van degenen die getroffen zijn, maar ook van hun geliefden en zorgverleners. Het Omega Kanker Warrior Mindset-programma, gecreëerd door Drs. Roy Martina, een holistisch arts met 45 jaar ervaring, biedt een baanbrekende benadering van de strijd tegen kanker en een bron van hoop en heling. In dit artikel bespreken we de waarde van het Omega Kanker Warrior Mindset-programma, waarom het van

cruciaal belang is voor kankerpatiënten en hoe je deel kunt nemen of het kunt aanbevelen aan iemand die met deze uitdaging wordt geconfronteerd.

Een nieuwe benadering van de kankerstrijd

Het Omega Kanker Warrior Mindset-programma begrijpt dat kanker niet alleen een fysieke ziekte is, maar ook een emotionele en spirituele reis. Drs. Roy Martina heeft duizenden kankerpatiënten behandeld en put uit zijn 45 jaar ervaring. Het gaat verder dan traditionele medische behandelingen en richt zich op het cultiveren van een positieve mindset die cruciaal is voor genezing. Drs. Martina maakt onder andere gebruik van tools als acupressuur, zelf-hypnose, ademhalingstechnieken, visualisatie enzovoort, om de geest te trainen in het creëren van een placebo-effect. Dit effect heeft invloed op therapieën zoals chemotherapie en bestraling en stimuleert de T-cellen (ook killer- of immuuncellen genoemd) om de kankercellen aan te vallen.

Wat maakt het Omega Kanker Warriors Mindset-programma uniek?

- *Kracht van Positief Denken:* Hoe een positieve mindset te ontwikkelen en behouden. Positief denken kan een verschil maken in de uitkomst van de behandeling.

- *Emotionele Veerkracht:* Kanker kan overweldigende emoties teweegbrengen, zowel bij de patiënt als hun geliefden.
- *Spirituele Verbinding:* Het programma benadrukt het belang van spirituele verbinding, een bron van troost en kracht zijn tijdens de kankerstrijd.
- *Ondersteuning voor de omgang met Geliefden:* Kanker heeft niet alleen invloed op de patiënt, maar ook op hun familie en vrienden.



Hoe doe je mee?

Het programma omvat online modules, waar onder video's en begeleide meditatie die je in je eigen tempo kunt volgen.

Je zult een schat aan hulpmiddelen ontdekken om je immuunsysteem te versterken en je mindset te transformeren.

Voor zorgverleners en therapeuten

Het is uiterst waardevol voor therapeuten, die het kunnen aanbevelen als een aanvulling op hun behandeling.

Een nieuwe benadering van de kankerstrijd

Kanker kan een van de moeilijkste gevechten in het leven zijn, maar dit programma biedt een nieuwe benadering.

Als je zelf (of iemand anders kent die) met de uitdaging van kanker wordt geconfronteerd, aarzel dan niet om het Omega Kanker Warrior Mindset-programma te omarmen. Het biedt een bron van licht, kracht en liefde die ons door de donkerste nachten van kanker leidt.

Disclaimer: Het Omega Kanker Warrior Mindset-programma is een aanvullende benadering van kanker. Raadpleeg een arts voor medisch advies en behandeling.



10 JAAR DUISTERNIS VAN 2020 NAAR 2030

10 jaar duisternis is een psychologische thriller die je de reis van je leven belooft. Aan de hand van de belevenissen van de hoofdpersoon Cullen start je reis begin 2020 om te eindigen in 2030. In een wereld waarin niets is wat het lijkt, alles anders is dan gedacht, zoekt de mensheid naar een weg om haar onvermijdelijke eindbestemming te ontvluchten en leidt een collectieve identiteitscrisis tot het einde van de wereld zoals wij die kennen.

Wordt het 'You own nothing and be happy' or 'Nothing owns you'?

De realiteit is vele malen ingewikkelder, zo blijkt ook uit het levensverhaal van de hoofdpersoon Cullen die begin 2020 alle veiligheid en zekerheden onder zijn voeten voelt verdwijnen en niet meer weet wie hij is, wie hij kan vertrouwen en hoe hij ooit weer vaste grond onder de voeten krijgt. Zijn zoektocht naar de betekenis van een geheime boodschap van zijn overleden vrouw gaat dwars door de duisternis en laat hem oog in oog staan met zijn grootste angst. Hij eindigt in 2030 op de plek waar hij begon. Heeft hij op tijd de juiste keuze kunnen maken of was zijn lot al bezegeld voor hij aan zijn reis begon?

'De moderne versie van Homerus' Odyssee'

Christine Pannebakker, journaliste, columnist en schrijfster van onder andere Vrouwenpower en De maagd is terug.



Voel jij je soms nog slaaf van het systeem? Wanneer je voor de afgrond staat, durf jij te springen? Op wie vertrouw jij als jij de ultieme keuze moet maken? Wie ben jij (nog) als je alles op moet geven? Kies jij (dan) voor angst of voor liefde?

Recensie van een lezer:

'Dit is de eerste keer is dat ik een boek zo snel en zo gedreven heb gelezen als dat van jou. Alleen al het voorwoord is zo'n mooie toegankelijke synthese van waar(in) we ons bevinden en bevat alle essentiële informatie over het leven en hoe we hiermee kunnen omgaan en beïnvloeden. Gefeliciteerd met dit meesterwerk. Je hebt een fan gewonnen.'

Over Eveline van Dongen

10 jaar duisternis is de derde spirituele roman van Eveline van Dongen. Zij is verhalenverteller en taalkunstenaar, spreker, priester, coach en jurist. Met haar kraakheldere analyses en liefdevolle visie op bewustwordingsprocessen opent zij ogen en vooral harten. Haar gepassioneerde stukken worden op social media vele duizenden keren gedeeld en zijn een baken van licht voor tienduizenden lezers.



Bestel hier jouw exemplaar

10 Jaar Duisternis / Eveline van Dongen /
Uitgeverij Innertreasure / ISBN: 9789081317160 / € 26,70
Meer informatie: www.evelinevandongen.com

TINY HOUSES

VAN DROOM NAAR REALITEIT

Heb je ooit gedroomd van een leven in je eigen tiny house? Een leven waarin je slechts omringd bent door de dingen die je echt nodig hebt, waar ruimte en tijd je bondgenoten zijn, en waar je huis een weerspiegeling is van wie jij bent? Die droom is nu binnen handbereik. *Tiny Houses: van droom naar realiteit* van tiny house-pionier Marjolein Jonker, begeleidt jou op je reis om die droom werkelijkheid te laten worden.

Tiny houses vertegenwoordigen niet alleen de ultieme vorm van minimalisme, maar bieden ook de vrijheid om je leven te leiden zoals jij dat wilt. In dit boek onthult Marjolein Jonker haar persoonlijke ervaringen en deelt ze haar kennis om jou te helpen bij het plannen en bouwen van je eigen tiny house.

Een uitdaging

Het pad naar je tiny house-avontuur kan een uitdaging zijn, maar dit boek maakt het toegankelijk en haalbaar. Je leert waarom *tiny living* zo betoverend is, hoe je een ontwerp creëert dat bij jou past, welke stappen er nodig zijn voor de bouw, en hoe je de financiën kunt beheren zonder een verstikkende hypotheek. Maar er



is meer: ontspullen wordt eenvoudig, en je krijgt inzicht in het vinden van de perfecte locatie voor jouw tiny house, inclusief het omgaan met vergunningen. Marjolein Jonker heeft deze reis al twee keer succesvol afgelegd, en ze staat klaar om jou te helpen hetzelfde te bereiken. Met de kennis, gereedschappen en bronnen in dit boek, zul je binnenkort op je eigen veranda zitten, genietend van de voordelen van meer tijd, meer geld, meer natuur, en een prachtig huis zonder de last van een torenhoge hypotheek. Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar het is echt mogelijk!

Begin vandaag nog

In Nederland vind je tiny houses, met hun unieke charme en gelukkige bewoners. Als je ooit hebt gedroomd van een leven in zo'n huis, is er geen beter moment om je droom na te jagen. Laat geen excuus je tegenhouden – begin vandaag nog!

Of je nu al jaren gefascineerd bent door *tiny living* of net begint te dromen van een eenvoudiger leven, dit boek zal je begeleiden en inspireren op elke stap van je reis. Maak je klaar om de magie van *tiny living* te ontdekken en je leven te transformeren. Klaar om je droom waar te maken? Zet dan de eerste stap naar jouw eigen tiny house-avontuur.

Tiny Houses: van droom naar realiteit /
Marjolein Jonker / Uitgeverij Kosmos Uitgevers /
ISBN: 9789043929455 / € 27,50

EILAND VAN DE MAAN

ECHO'S UIT EEN VERSLUIERD EN ONVOLTOOID VERLEDEN

Eiland van de Maan, de weerklink van een verleden in nevelen gehuld, vertelt het verhaal van jonge vrouwen waarin vriendschap, liefde, verraad, verdriet en opoffering centraal staan, n, alsmede de zoektocht van moderne vrouwen, geschreven door Corrine Baard-Post. Ontdek meer over de auteur in dit kort interview.



Wie is Corrine?

Ik ben Corrine Baard-Post, 57 jaar oud, en heb een divers levenspad bewandeld. Na mijn studie kruidengeneeskunde dook ik diep in de westerse spiritualiteit. Via jaarfeesten kwam ik in aanraking met hekserij, druïderij, sjamanisme en de Noordse traditie. Ik heb deze kennis gedeeld via workshops en trainingen, en organiseerde tot drie jaar geleden Rode Tenten, rituelen en vrouwencirkels. Samen met Karin Persons richtte ik Maantijd op om vrouwen bewust te maken van hun cyclus en vrouwelijkheid in een door mannen gedomineerde

maatschappij. We schreven boekjes voor meisjes over hun eerste menstruatie en voor vrouwen over het leiden van vrouwencirkels. Daarnaast boden we online trainingen om de volle maan te vieren. We ontwikkelden een priesterespad voor vrouwen die meer en dieper wilden. De term 'priesteres' kan beladen zijn, maar veel vrouwen voelen zich aangetrokken om hun wijsheid en talenten in te zetten voor het grotere geheel, in verbinding met het hogere. Spiritualiteit moet echter met beide voeten op de grond staan, verankerd in het alledaagse leven.

Waarom heb je 'Eiland van de Maan' geschreven?

Drie jaar geleden werd ik geconfronteerd met een ernstige ziekte. Dankzij behandelingen ben ik onverwacht in remissie gekomen, wat me inspireerde om mijn boek te schrijven. Het verhaal is deels autobiografisch en deels fantasie, maar het raakt lezers, vooral wanneer ze het goddelijk vrouwelijke ontdekken.

Mijn doel was om die wereld terug te brengen en moderne zoekers te begeleiden naar een harmonieuze balans met de natuur en tussen het mannelijke en vrouwelijke.

Je schrijft over vrouwenconnecties, heb jij sterke connecties met vrouwen en wat is de kracht van vrouwen die samenkomen?

Die connectie is cruciaal. Als vrouwen samenkomen om hun verhalen te delen in een veilige omgeving, helen we. Luisteren, zien, en delen van vreugde en pijn heelt en versterkt ons. We beseffen dat we niet alleen zijn in onze wonden; er is erkenning en herkenning. In vrouwencirkels kunnen we ongecensureerd delen, overstijgen we afgunst en jaloezie en steunen elkaar. Het is niet alleen zwaar; we lachen ook veel.

Welke boodschap wil je de lezer meegeven?

In mijn boek benadruk ik het belang van het verenigen van het mannelijke en vrouwelijke goddelijke in onszelf in een heilig huwelijk. Het (goddelijk) vrouwelijke speelt hierbij een centrale rol. Vrouwen kunnen hun kracht volledig benutten door persoonlijke en collectieve uitdagingen aan te gaan en te helen. Het loslaten van het giftige patriarchaat door zowel mannen als vrouwen kan leiden tot een harmonieuzere wereld. Ik wil lezers laten inzien dat het (goddelijk) vrouwelijke net zo belangrijk was en nog steeds is als het mannelijke en hen inspireren om dit te omarmen.



Eiland van de maan, echo's uit een versluisd en onvoltooid verleden / door Corrine Baard-Post / Uitgeverij Triple Eight Publishing / ISBN: 9789083183381 / € 27,90 / Ga voor meer informatie naar eilandvandemaan.nl

SAMEN MET JE GEDACHTEN

Het was een ochtend zoals geen ander, toen ik langs het stille water liep en het riet langs de oever bedekt was met een dunne laag rijp.

De zon brak net door de horizon en wierp haar gouden stralen op de bevroren wereld.

Het was alsof de natuur even stilhield om ons dit betoverende tafereel te tonen.

Herinneringen aan mijn jeugd en flarden van mooie momenten.

Vaker dan je denkt is het de moeite waard om eens wat vroeger op te staan en een wandeling te maken, samen met slechts je gedachten.

Moet je eens kijken wat voor energie je dat geeft!

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



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. Vanaf 2022 maakt Eigen-Wijze coaching daar ook een onderdeel van uit, waarin je op zoek gaat naar jouw natuurlijke, autonome zelf. Meer weten over 't *Natuurlijk Huus* en Eigen-Wijze coaching in Raalte? Kijk op www.hetnatuurlijkhuus.nl en op www.agnesheethaar.nl

In de winter het donker omarmen

De meeste mensen houden niet zo van de winter. Het is koud, donker, de natuur is stilgevallen en we richten ons naar binnen. We zien er weer naar uit dat deze maanden voorbij zijn en de lente aanbreekt. Tenzij je meebeweegt met de natuurlijke cyclus.

Meebewegen met de natuurlijke cyclus

Sinds we op 't *Natuurlijk Huus* wonen en we veel meer verbonden zijn met de natuurlijke cyclus, geniet ik ook van de winter.

De rust doet me goed na een actief seizoen waar ik druk ben met de moestuin, het voedselbos en het ontvangen van alle gasten voor onze B&B. Even kan ik het rustiger aan doen en me ook weer meer richten op persoonlijke en teamcoaching. Dat past heel goed bij het herfst- en winterseizoen. Weer meer naar binnen keren voor reflectie en nieuwe plannen maken. Extra rust pakken, op tijd naar bed gaan, heerlijk lang slapen omdat het zo lang donker is en opstaan als het weer licht wordt. Wat een voorrecht is dat om zo met het natuurritme te kunnen meebewegen.

We genieten van de houtkachel. Het vuur dat niet alleen warmte geeft maar ook licht. Het is heerlijk staren in de vlammen. Je staat even stil in warmte. Het is ook heel fijn om het hout uit de houtopslag te halen. Even naar buiten, een frisse neus halen en soms genieten van de kou, de donkerte en de sterren en de maan. En als het gesneeuwd heeft, is het natuurlijk extra mooi. Zo'n sneeuwlandschap werkt ook verstillend. Het wit geeft ruimte en rust en is de tegenhanger van al het donker.

Reflectie & her-inneren

Ook in mijn Eigen-Wijze coaching werk ik met de seizoenen en de natuurlijke cyclus.

De herfst- en winterperiode zijn heel geschikt om aan reflectie te doen. Waar sta je, wat heb je te verteren en met welke zaden wil je verder ontwikkelen?

Het woord ont-wikkelen is zo mooi. Het geeft aan dat je dus de wikkels die je hebt opgedaan in je leven moet verwijderen om bij je ware pit, zaad, kern, essentie te komen. Vandaaruit je zelf neerzetten in de wereld is echt wie je bent. Het is je Eigen Wijze! Ik kom steeds meer tot de ontdekking dat als je echt goed wilt stromen, je dat alleen maar op je eigen wijze kunt doen. Zoals een rivier in het midden het sterkste stroomt. De weg is vrij



en hij kan volle vaart maken. Ik geniet er zo van om steeds maar weer van de natuur te leren. Het is mijn grote leermeester. Altijd al geweest. En hoe fijn is het dat ik dat nu ook heel goed kan inzetten bij persoonlijke en teamcoaching.

Eén zijn vanuit je ware, natuurlijke aard

Dat betekent een weg te gaan
Afgedwaald van je eigen pad
Om te voldoen aan alle eisen van de buitenwereld

Ben je jezelf kwijtgeraakt
Weer teruggaan naar jezelf
Betekent dat je veel loslaat
Je naakte zelf weer gaat liefhebben
En in de wereld zetten
Dat is alleen maar wat je te doen staat
De rest is afleiding.

In-spiratie

Het woord inspiratie is ook weer zo'n mooi woord: de spirit laat je binnen komen. De winter is ook een mooie tijd om je te laten inspireren door mooie boeken, films en het bijwonen van ceremonies bijvoorbeeld. In ceremonies kun je je zo verbonden voelen met elkaar, met de natuur, met het alles dat is. Een moment van verwondering, zo ervaar ik het steeds.

Ook letterlijk voeden

De winter is ook het moment dat we genieten van alles wat we geogst en ingemaakt hebben. Van heerlijke theemixen, tot appelmoes, jam, courgettes op zoetzuur, pompoenen en boerenkool uit de diepvries. En niet te vergeten de drankjes die we hebben gemaakt van mispels en pruimen.

De winter is zo gek nog niet.

Agnes 



SUSAN SMIT DEELT HAAR
PERSOONLIJKE LEVENGREIS,
SPIRITUELE INZICHTEN EN
INSPIRATIE UIT DE NATUUR

Foto: Yvette Kulkens

LEVENSWIJSHEID, HEKSERIJ EN SCHRIJVEN: EEN DIEPGAAND GESPREK MET SUSAN SMIT

Susan Smit (1974) studeerde af in Culturele Studies, met als hoofdvak Nederlandse Taal- en Letterkunde, aan de Universiteit van Amsterdam. In 2001 schreef ze het boek *Heks*, een magische reis door de westerse spiritualiteit, dat nog steeds herdrukt wordt. In 2003 maakte ze haar romandebuut en met de historische roman *Vloed* (2010) brak ze door naar het grote publiek. Erna volgden bestsellers als *Gisèle*, *Tropenbruid* en *De heks van Limbricht* dat werd vertaald, genomineerd voor de NS Publieksprijs 2022 en wordt verfilmd. Ze is voorzitter van de Stichting Nationaal Heksenmonument. Momenteel werkt ze aan een volgende historische roman, *Alles wat beweegt*, die in maart 2024 verschijnt.

Wat beschouw je als het meest opmerkelijke of transformerende moment in je levensreis tot nu toe?

'Het schrijven van mijn eerste roman opende voor mij de poort naar een schrijversleven, waarin ik me thuis voel en kan ontwikkelen. Ik had al een paar boeken gepubliceerd en een vrachtlading aan artikelen en essays, maar de fictie verstopte ik jaren in een la. Toen mijn toenmalige uitgever zei dat ze aan mijn columns zag dat ik wel eens kon proberen fictie te schrijven, liet ik haar dingen lezen die ik nog had liggen. Ik kreeg een contract en kon mijn eerste roman gaan schrijven: *Elena's vlucht*. Het ging over een Romameisje en een katholieke jongen in het interbellum. Ik had over haar gedroomd en had een sfeer te pakken die ik wilde neerzetten. Toen ervoer ik voor het eerst hoe heerlijk het is om een jaar of twee in een andere wereld te mogen vertoeven naast de alledaagse werkelijkheid. En hoe je de ervaring van mens-zijn op deze wereld wezenlijk kunt raken in een personage; de diepste worstelingen en verlangens die we allemaal herkennen. Literatuur was in mijn jeugd een van mijn toevluchtsoorden, naast de duinen en het strand waaraan ik opgroeide. Mijn vader had een strandpaviljoen en daar waren we eeuwig en altijd. Elke week ging ik naar de bibliotheek en kwam er met een lading nieuwe boeken uit. In *Het huis met*

de geesten van Isabel Allende las ik voor het eerst hoe de geestelijke wereld op een volkomen onnadrukkelijke manier in een verhaal gewoven werd door Clara die geesten zag en dingen wist. Voor mij was die andere werkelijkheid er ook, alleen had ik daar geen woorden voor. En de enige met wie ik erover durfde te praten, was mijn moeder. Nu zag ik dat het gewoon mocht bestaan, niet als een verheven en dramatische toestand, maar zoals ik het ook ervoer: als een soort stoom van een fluitketel die door de kamer stroomt. Als iets dat door de fysieke wereld heen speelt.'

24 februari 2024 word je vijftig, vaak markeert dit een keerpunt in het leven van mensen. Hoe heb je jezelf geestelijk en emotioneel voorbereid op deze mijlpaal?

'Ik roep al jaren dat ik 'bijna vijftig' ben, zodat ik een beetje aan dat getal wen. Volgens mij is het zo dat je in je eigen beleving zo'n beetje dezelfde leeftijd blijft vanaf je veertigste, terwijl de jaren natuurlijk wel gewoon voortgaan. Toen ik bijna dertig was, schreef ik het boek *Wijze vrouwen* waarin ik vijftigplus vrouwen zoals Isabel Allende, Shirley MacLaine, Byron Katie en prinses Irene ontmoette en vroeg naar hun levenslessen. Ik zocht naar rolmodellen, voorbeelden waar ik naartoe kon groeien, want die waren er toen nauwelijks in de populaire cultuur. En nu ben ik zelf bijna vijftig en merk ik bij



Foto: Yvette Kulkens

lezingen dat jongere mensen bij mij te rade gaan. In de Oude Religie, beter bekend als hekserij, staat de maan symbool voor het vrouwelijke en de zon voor het mannelijke. De maan heeft een maandelijke cyclus, net als wij, maar ook een vrouwenleven kun je vergelijken met een maancyclus: wassende maan staat voor de Maagd, volle maan voor de Moeder en de afnemende maan voor de Crone, de oude wijze vrouw. De Moederfase heeft niets te maken met kinderen krijgen, maar met de vruchtbare fase van in de wereld zetten wie je bent en wat je kunt. De Cronefase is de periode in en na de menopauze waarin alle levenservaring en kennis via reflectie is bezonken in wijsheid. Die wijsheid werd in vroegere tijden voor de hele gemeenschap ingezet, wat in schril contrast staat met hoe er nu tegen grijze haren wordt aangekeken.

MINDER OGEN OP JE GERICHT WETEN, IS OOK EEN BEVRIJDING

Ik bereid me er dus op voor om een Crone te worden. Daar kijk ik naar uit, maar het betekent ook afscheid nemen en rouwen om dingen die me gaan ontglippen: jonge kinderen hebben, veel energie hebben, schoonheid, nog veel tijd voor de boeg hebben, dat soort dingen. Vooral de weemoed om het jonge gezin gaat nu al met me aan de haal: mijn zoon is nu tien en mijn dochter

twalf en ik vind ze al zó groot. Wat schoonheid betreft zal ik altijd een ijdeltuit blijven, maar ik merk al wel dat ik nog meer 'van binnenuit' ga leven in plaats van me bezighouden met hoe het er van buitenaf allemaal uitziet. Minder ogen op je gericht weten, is ook een bevrijding. En het voelt alsof ik het vooroordeel van 'blonde, verzorgde vrouw die we niet echt serieus hoeven te nemen' kwijt ben met de rimpels. En dat voelt alsof ik, voor ik mijn mond heb opengetrokken, nu met 1-0 voor sta in plaats van met 1-0 achter.'

Je hebt over verschillende onderwerpen geschreven, van spiritualiteit tot liefde en relaties. Is er een onderwerp waarvan je denkt dat het nu meer urgent of belangrijker is dan ooit om te verkennen?

'Voor mij zal de romantische liefde altijd een thema blijven in mijn romans, omdat ik er zo weinig van snap. En omdat er zoveel in vervat ligt: onze diepste behoeften, verlangens, angsten en wonden komen erin naar voren. In maart 2024 verschijnt mijn nieuwe historische roman *Alles wat beweegt* en ook daarin zit een hachelijke liefdesrelatie verstoep van de danseres Isadora Duncan met de getrouwde toneelhervormer Edward Gordon Craig. Zij kreeg in 1906 zijn kind, welbewust zonder met hem te trouwen, in een villa in de Noordwijkse duinen. Er zit zoveel in het verhaal dat mij fascineert: een vrouw die met haar lichaam werkt en voor het eerst zwanger wordt, die magische ervaring van twee zielen in een lichaam waar zo zelden echt over geschreven wordt in de wereldliteratuur. Of in de filosofie, terwijl het toch een diep menselijke en mystieke ervaring is – en een verbijsterend fysieke, natuurlijk.'

Isadora baseerde haar choreografie, als grondlegger van de moderne dans, op de beweging van de golven in de zee. Ze was uitermate verbonden met de natuur en voelde zich erin opgenomen. Dat herken ik: het gevoel van uitwisseling, van wederkerigheid met alles wat leeft. Mijn eigenlijke inwijding als heks, naast de inwijdingsceremonie, was toen ik tijdens Midzomernacht in een duinpan op Texel overnachtte. Daar kun je de zon zien ondergaan en opgaan, door alleen maar het eiland om te lopen naar een ander stuk strand. In die duinpan voelde ik me zoals ik me als meisje voelde: geborgen, veilig in de schoot van Moeder Aarde, met boven me een deken van sterren die over me heen lag. Daar wist ik: ik wil het heksenpad bewandelen.'

Wat is dat precies voor jou, het heksenpad?

'Hekserij is, net als alle oude natuurreligies op de wereld, niet-georganiseerd. Er zijn geen heilige boeken, gebouwen of profeten, er is geen strikte leer. Veel mensen noemen het daarom liever een spiritueel pad, maar het is ook een religie omdat het een specifiek



Foto: Yvette Kulkens

HET PAD VAN DE HEKS IS EEN PERSOONLIJKE ONTWIKKELINGSREIS

godsbeeld bevat (namelijk de goddelijke vonk in alles wat leeft). Het pad van de heks is een persoonlijke ontwikkelingsreis. Het reikt je middelen aan voor persoonlijke groei en levensverdieping, maar het is cruciaal dat je de ervaringen en inzichten zélf opdoet. Het gaat om de innerlijke beleving, zoals dat in alle mystieke, sjamanistische tradities het geval is. Mijn eerste boek hierover, *Heks*, verscheen in 2001. Daarin beschreef ik het jaar waarin ik de hekserij had

Stichting Nationaal Heksenmonument

De Stichting Nationaal Heksenmonument heeft als doel het realiseren van eerherstel voor onschuldige slachtoffers van heksenvervolgingen, zoals het oprichten van een nationaal monument ter herdenking van de slachtoffers en ter bewustwording van deze pijnlijke periode in onze vaderlandse geschiedenis.

De opbrengst van 'Heksenmonument' komt ten goede aan de stichting. Wil je doneren, dan kan dat op bankrekening NL 92 TRIO 0320 6099 60.

Foto: On A Hazy Morning



ontdekt. Het bleek een pakketje universele en tijdloze principes te bevatten, gebaseerd op de natuurwetten, waaruit een levenshouding sprak die helemaal bij mij paste: onderzoekend, poëtisch-mystiek en gericht op plezier, liefde en harmonie. Het eerde zowel het mannelijke als het vrouwelijke, het geestelijke als het lichamelijke, het aardse als het bovenaardse, het verdriet als het vreugdevolle, het tastbare als het bovennatuurlijke.'

Je hebt ook een roman over een zogenaamde 'heks' geschreven, *De heks van Limbricht*, kun je vertellen hoe dit boek is ontstaan?

'Op een goed moment vond Entgen Luitjen – in 1674 als laatste vrouw in Nederland als heks terecht – mij, en ze liet me haar verhaal in een roman vertellen. Zij vond mij, als je het mij vraagt, of we hebben afgesproken elkaar te vinden. In elk geval kwam er een koortsachtigheid over me waarin ik haar leven onderzocht en het heksenproces bestudeerde. Waar het normaal gesproken een halfjaar duurt voor een personage zo is ontwikkeld dat het als het ware in mijn schrijfkamer bestaat, stond zij er meteen. In volle glorie. Met al haar kracht, eigenwijsheid, humor. Ze heeft nooit bekend en heeft nooit andere vrouwen aangewezen, zoals vaak gebeurde bij martelingen, en het loopt anders af dan je zou denken. Via haar verhaal kan ik mensen iets vertellen

over de beginselen van de heksenvervolging, de vrouwenhaat en systemische onderdrukking die erachter schuilgaat en wat je nou daadwerkelijk overkwam als je als 'duivelaanbidster' werd aangewezen. De duivel, de uitvinding van de kerkvaders, werd geprojecteerd op een religie die ouder was dan de hunne. En daarmee werd het vakkundig gedemoniseerd, zo succesvol dat we nu nog steeds een wenkbrauw optrekken bij het woord heks.'

Kun je ons inzicht geven in hoe jij gezond en gebalanceerd in het leven staat?

'Met mijn neiging tot dagdromen, fantaseren tijdens het schrijven van romans en wegzweven in meditatie, kan ik het aardse aspect van de oude natuurreligie goed gebruiken. Ik heb het nodig als tegenwicht. De Oude Religie heeft me scherp bewust gemaakt van het veranderen van de seizoenen, de beweging van ontkiemen, opbloeien, afsterven, rusten en weer opnieuw ontkiemen in de natuur, van het geruststellende ritme daarvan. Dat herhalende ritme is overal om je heen – er zit een hele wereld te wachten tot jouw zintuigen verscherpen en je het opmerkt.

Ik probeer met het aardse in contact te blijven door, nadat ik mijn jongste naar school heb gebracht, te wandelen in mijn buurtje, de Jordaan, en te zien hoe

al die gekoesterde bloemen en planten erbij staan, hoe de bomen met de seizoenen veranderen en het water in de grachten kabbelt. Daarna daal ik een trap af naar mijn souterrain waarin ik schrijf en daar heerst de verbeelding. Het voelt soms alsof ik 'down the rabbit hole' ga als Alice in Wonderland. Eens per dag mediteer ik op een kussentje bij mijn altaar in de woonkamer en doe ik lichtwerk. Ik zie dat als een energetische schoonmaak, maar ook als een manier om open te blijven naar de bron, of het goddelijke. Daar krijg ik ook meestal mijn beelden en ingevingen. Verder eet ik sinds mijn achttiende geen vlees, drink ik nauwelijks en heb ik geen auto, maar fiets en loop veel. Geen avontuurlijke reizen of sportieve toestanden, daar ben ik vrij saai in. Ik gedijs bij het kleine, met oog voor het nabije en matigheid.'

Hoe zie je de rol van hekserij en spirituele praktijken in de moderne samenleving evolueren?

'Als historische romanschrijver ben ik ervan overtuigd dat je terug in de tijd moet gaan om welk probleem dan ook in kaart te brengen en op te lossen. Nu het drama van vervuiling en uitstervende soorten onder planten, dieren en organismen zich onder onze ogen voltrekt, moeten we kijken naar de wereldopvatting die dit mogelijk heeft gemaakt: de mens die zichzelf beschouwt als het middelpunt en de maat der dingen. Hij heeft zichzelf aan de top van een piramide gezet, met onder zich al het leven om naar zijn wens en wil te gebruiken, in plaats van als onderdeel van een cirkel van leven dat elkaar van dienst is en benut. De beweging is eerder ingezet, maar in de Verlichting heeft het idee van de mens als eigenaar van alles wat leeft een vlucht genomen. De wetenschappers en denkers stelden dat de absolute overheersing van de natuur de opdracht van de mens was, de religieuze leiders maakten van de natuur en het lichaam iets zondigs om te overstijgen en de kapitalisten sloegen munt uit het idee dat de aarde een supermarkt is waar alles opgebruikt en uitgeput kan worden. Gaan we verder terug in de tijd, naar oude natuurreligies over de hele wereld, dan zien we daar de sleutel van de oplossing. In plaats van onderwerping van alles wat leeft door de mens is er de levensbeschouwing van de mens als deel van de natuur. De mensheid

is geen gesloten systeem, maar aangesloten op een systeem van systemen dat we in het westen 'natuur' zijn gaan noemen. Als we oude kennis terughalen en de verhouding tussen mens en planeet herstellen, dan bestaat er een kans dat we onze plek op haar niet verspelen. Die oude kennis in een nieuwe vorm terugbrengen, dat is wat ons te doen staat. En dat is wat ik mezelf als heks ten doel stel.'

Wat hoop je te bereiken met je werk?

'Met mijn romans probeer ik personages te scheppen die tegen de lezer aan praten, zich in hun hart laten kijken en laten zien dat lezers niet de enige zijn met angsten, twijfels en rare gewoonten. Ik probeer te bereiken dat mijn personages voor mijn lezers aanvoelen als vrienden. Je kiest je vrienden nooit omdat ze beleefd zijn en de juiste dingen zeggen. Je kiest ze nooit om hun perfectie.

Vrienden sluit je in je hart als ze zich laten zien zoals ze echt zijn, inclusief hun tekortkomingen, en als dat je bevalt. In boeken hoeft je daar niet lang op te wachten: schrijvers en personages laten zich vanaf de eerste pagina in de kaart kijken. Je zit al lezend meteen in hun hoofd, in hun hart en loopt in hun schoenen. Ze verbergen zich niet achter codes en beleefdheidsvormen, er is geen behaagzucht en geen verborgen agenda. In mijn boeken wil ik dingen ter sprake brengen die we in het dagelijks leven graag en handig afdekken met beleefdheidsvormen, vluchtgedrag of logische redeneringen. In boeken mag het wél. Daar mag het schuren, wringen, steken. Boeken kunnen je optillen, confronteren met je eigen beperkte aannames en belemmerende overtuigingen. Ze prikkelen om een volgende

deur te openen, verder te denken dan je tot dusver gedaan hebt, te zien waar je al honderd keer overheen gekeken hebt. Of ze verwoorden precies wat je zelf aan het ontdekken bent, maar waar je nog geen woorden voor had gevonden. Literatuur heft schaamte en eenzaamheid op. Zelfhulpboeken gaan over oplossingen, romans gaan over de worsteling. De worsteling die we allemaal ervaren, die ons mens maakt. Geef mij maar de worsteling.'

Zijn er specifieke rituelen of overtuigingen die je hebt geïntegreerd in je werk?

'Ik koester wel wat rituelen rondom mijn schrijfproces: in sommige fases van het schrijven steek ik een kaarsje aan voor ik begin en blaas dit uit als ik klaar ben. Om

IN MIJN
BOEKEN WIL IK
DINGEN TER SPRAKE
BRENGEN DIE WE
IN HET DAGELIJKS LEVEN
GRAAG EN HANDIG
AFDEKKEN

ontvankelijk te zijn voor de zuiverste inspiratie. Ik creëer altijd een soort heilig plekje naast mijn computer met stenen, een verse bloem, een foto als die er is, vooral voor de personages die vaak echt hebben bestaan. Als erbetoon en om op een subtiele manier met ze in contact te blijven. Er is nooit directe sturing, maar vaak wel een soort lichte bemoediging of richting. Als het boek eenmaal de wereld in is, leg ik een exemplaar op een ander altaartje in mijn werkkamer, met gedroogde kruiden of bloemen erop en stenen erbij. Bij wijze van bescherming bij het vinden van een weg. Want een boek moet haar eigen weg vinden en terecht komen bij de juiste mensen, die er baat bij hebben en het kunnen en willen ontvangen.'

Als je terugkijkt op je schrijverscarrière, welk boek of project heeft de meeste persoonlijke betekenis voor jou en waarom?

'Mijn laatste boek *De wijsheid van de heks*, een persoonlijk non-fictieboek, was voor mij het rondkomen van een cirkel. Ik moest een nieuw voorwoord schrijven voor de twintigjarige jubileumeditie van Heks en toen ontdekte ik dat ik daar zo veel aan wilde toevoegen dat ik beter een heel nieuw boek kon schrijven. Waar ik me in Heks richt op de rituelen, de jaarfeesten, de geschiedenis, bezweringen, kruiden, oliën en stenen, ga ik in *De wijsheid van de heks*, dat je als een vervolg kunt lezen, in op de levensbeschouwing van hekserij, die verrassend goed bij deze moderne tijd past. Ze is gestoeld op oude, maar tijdloze natuurwetten, mystieke beginselen en sjamanistische oefeningen. Na ruim twintig jaar voelde ik me er klaar voor om de inzichten en handvatten die de oude religie me al die jaren heeft gegeven met anderen te delen. Het heeft me zo veel gegeven om op te schrijven wat ik aan mijn levensbeschouwing had in diepe crises, zoals toen de vader van mijn kinderen opstapte toen de jongste één jaar was en ik ineens alleen kwam te staan. Hoe ik heb geleerd om die wonderlijke geestelijke wereld toe te laten, maar dan op een gecontroleerde, veilige manier. En hoe ik diepere lagen van mezelf heb gevonden. Hekserij is geen zelfverbeteringstraject. Wat ik heb ervaren is dat het me terug heeft geleid naar mijn echtere, wildere, ongetemde zelf. Met ruimte voor lichamelijkheid, seksualiteit, allerlei emoties en scheppingskracht.'

Wat zijn je plannen, doelen en dromen voor de komende jaren, zowel persoonlijk als professioneel?

'Vier jaar geleden ben ik voor het eerst in mijn leven getrouwd, met een man met wie ik niet samenwoon maar vaak samen ben. De romantische liefde is nog altijd een raadsel voor me, maar met hem durf ik het aan om te kijken hoe diep ik me met een man kan



Foto: Dirk Kikstra

HIER MOETEN WE HET DOEN, TE MIDDEN VAN ONWETENDHEID, VERWARRING EN AFLEIDING

verbinden. Ik word daarin soms belemmerd door een niet al te rooskleurig manbeeld, dat vaak helemaal niet terecht is en waarin ik mezelf moet corrigeren. En met een soort doorgeslagen autonomie. Met hem durf ik te onderzoeken wat ik durf te ontvangen en of ik mijn verwachtingen omhoog durf bij te stellen. Hijzelf is ook niet vrij van dit soort thema's, dus we mogen met elkaar oefenen.

Wat betreft boeken heb ik alleen de droom dat ik mag blijven leven van de pen en in alle rust boeken mag blijven schrijven. Boeken verkopen betekent tijd krijgen. Meestal doe ik zo'n twee jaar over een roman en dat is rijkdom. Alleen dan kan ik als een soort walvis naar de bodem van de oceaan om daar iets op te duikelen en hoef ik niet steeds naar de oppervlakte van het water te

gaan om allerlei klusjes te doen zodat de schoorsteen kan roken. Dat kan dankzij mijn lezers. Daar ben ik me erg bewust van en voel ik een grote dankbaarheid voor.'

Welk advies zou je – met de kennis van nu – geven aan je jongere zelf?

'Als je aan je lichaam voelt dat het niet pluis is, geloof dat dan en handel ernaar.'

In je boeken en lezingen deel je vaak wijze inzichten en advies. Wat is het belangrijkste levensadvies dat je zou willen doorgeven aan jongere generaties, gebaseerd op je eigen ervaringen en groei?

'We zijn als mensen niet verheven boven de natuur, maar maken er deel van uit. De natuur is alles in en buiten ons, op elk niveau, van onze eigen lichaamscellen tot de uithoeken van het universum. En in de natuur, ook in ons eigen lichaam tot in alle fijnere etherische 'lichamen', is ook het goddelijke te vinden – of de ingang daartoe. De natuur en onze natuurlijke instincten worden vaak voorgesteld als iets primitiefs waaraan we ons moeten ontworstelen. Het is niet nodig om het aardse te ontstijgen om tot verlichting of beschaving te komen. Híér, in dit leven op aarde, krijgen we de kans om te ervaren, keuzes te maken, ons te ontwikkelen. Híér moeten we het doen, te midden van onwetendheid, verwarring en afleiding, in deze trage werkelijkheid, waar je elke stap zelf moet nemen en het soms voelt alsof je kniediep door de modder voortploetert. In de andere wereld na onze dood, als we het overzicht weer hebben en zijn verlost van het materiële, zou dat veel te makkelijk zijn.

Als je het even niet meer weet, als alle theorieën en filosofieën over hoe te leven je gekunsteld voorkomen en je niet meer weet wat waar is, kijk dan naar de natuur. Wandel er niet alleen doorheen om je hoofd leeg en helder te krijgen, je zintuigen aangescherpt en je hart open, maar observeer en reflecteer ook. Als je beziet hoe de natuur werkt, kun je daar vervolgens lessen uit trekken voor je eigen leven. Je kunt het zichtbare bestuderen om het onzichtbare te leren kennen. De antwoorden op de vragen 'hoe kan ik omgaan met tegenslagen?', 'hoe ben ik van nut?' en 'hoe vind ik geluk?' heb ik altijd gevonden in de cyclus der dingen. Alles in de natuur zoekt de beste omstandigheden op, groeit naar het licht, beweegt in cirkels en als mens doe je er goed aan hetzelfde te doen.'

WIN EEN BOEKENPAKKET VAN SUSAN SMIT!

Onkruid mag een boekenpakket verloten onder de lezers van Onkruid.

Wat kun je winnen?

In het boekenpakket, beschikbaar gesteld door Uitgever Lebowski, vind je de volgende boeken:

- *De heks van Limbricht*
- *De wijsheid van de heks*
- *Het heksenmonument*

Stuur ons een e-mail waarin jij laat weten waarom jij meer magie in je leven wilt. Je kunt je e-mail sturen naar info@onkruid.nl.



Foto: Yvette Kulkens

Wil je op de hoogte blijven van Susans werk, boeken en lezingen, bezoek dan haar website susansmit.nl Meer informatie over het Nationaal Heksenmonument kun je vinden op nationaalheksenmonument.nl



Maak een Deep Dive in je binnenwereld

En word de "Best Friend" van je verlangen

www.slowsouldiving.nl

Duik verder, dieper, langer



arctic blue
Visolie en viscollageen zonder keurmerk is toch niet meer van deze tijd?

Ontvang 15% korting op je eerste bestelling met de code: **onkruid15**. Arctic Blue biedt gecertificeerde omega-3 producten van plantaardige algen en van wilde MSC-gecertificeerde vis (-filet-snijresten) uit Arctische wateren. **We make waves.**

arctic blue **omega 3**
 pure visolie/pure fish oil
 huile de poisson pure
 reines Fischöl
 orange flavor

arctic blue **fish collagen**
 viscollageen/Fischkollagen
 collagène de poisson
 naturel
 100% pure collagen

CERTIFIED SUSTAINABLE SEAFOOD MSC www.msc.org

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 reden 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





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.

Geloof jij alles wat je denkt?

Gisteren gaf ik een workshop Power Healing. Bij binnenkomst zag ik dat er een dame was die het ontzettend spannend vond. Net voordat we begonnen, kwam ze naar mij toe. 'Barbara, ik wil iets met je delen. Vannacht heb ik nauwelijks geslapen. Ik snap er niets van. Ik verheug mij al weken op deze dag, maar ik merk dat ik het ineens heel spannend vind.' Ik vond het fijn dat ze dit met mij deelde.

Mindfuck

Toen iedereen zat, gaf ik aan dat deelnemers het vaak een beetje spannend vinden. Mensen zijn soms onzeker omdat hun mind ze allemaal onzin vertelt. Die wil je bijvoorbeeld laten geloven dat je te oud bent, niet paranormaal genoeg of dat je nog minstens tien trainingen nodig hebt om iemand een goede healing te geven. Toen ik vroeg of iemand dit herkende, ging een aantal handen de lucht in. Gelukkig kon ik de deelnemers geruststellen door ze te vertellen dat we allemaal geboren healers zijn. Je hoeft het je alleen maar te herinneren. Als een kind valt, denk je ook niet na. Automatisch leg je je hand op de zere plek en stuur je liefde.

Vertrouw op je gevoel

In het verleden gaf ik workshops Power Healing aan jonge kinderen. Hier heb ik ontzettend veel van geleerd. Zij lieten mij namelijk zien dat ik meer mocht spelen en kon vertrouwen op mijn gevoel. Hoe meer je geniet tijdens een healing en wonderen verwacht, hoe krachtiger je bent. Destijds liep ik al een tijdje rond met het verlangen om kinderen te leren healen. Mijn hoofd zag echter allemaal bezwaren, waardoor

het niet lukte om een programma te maken. Gelukkig vond het universum het tijd om in actie te komen. Op een ochtend liep ik in het bos en ineens wist ik hoe de workshop eruit zou zien. Ondanks dat ik voelde dat het klopte, vonden die irritante remmetjes en stemmetjes in mijn hoofd er van alles van.

Engel

Een paar weken later kwam er een meisje voor een sessie. Zij had iets traumatisch meegemaakt. Ze was heel angstig en het lukte mij niet om tot haar door te dringen. Gelukkig wilde ze de Power Healing-oefening doen die helpt om snel je hoofd uit te zetten en contact te maken met de bron. Dit was de eerste keer dat ik deze oefening met een kind deed. Met resultaat! Binnen twee minuten zag ik haar ontspannen en verscheen er een glimlach op haar gezicht. Toen ik vroeg waarom ze moest lachen, zei ze: 'In de hoek van de kamer staat een man met vleugels, maar daar geloof ik niet in...!' Wil jij meer geluk en magie in je leven? Gun jezelf dan regelmatig tijd om bewust stil te staan en te ervaren dat je zoveel meer bent dan je denkt!

*Liefs,
Barbara*

IN DIALOOG MET HET ONBEWUSTE DROMEN HERINNEREN IS VOORUITZIEN

Dromen bieden een actueel kijkje in je ziel. Onbewuste drijfveren en verlangens vormen iedere nacht opnieuw droomverhalen vol onverwachte en spannende wendingen. Daar zou toch iedereen nieuwsgierig naar moeten zijn?

Even blijven liggen om naar de stille stem uit de nacht te luisteren, is een kleine moeite. De meeste mensen haasten zich echter na het geluid van de wekker de dag in. Veel waardevolle informatie is vervlogen nog voor we de douchekraan hebben opgedraaid. Wat maakt dat we zo weinig belangstelling lijken te hebben voor onze dromen? Misschien zijn we wat ontmoedigd geraakt door het wijdverbreide idee van Freud dat dromen alleen door een getrainde psychiater ontcijferd zouden kunnen worden. Dat idee is echter al sinds de zeventiger jaren van de vorige eeuw achterhaald toen auteurs als Patricia Garfield en Ann Faraday ons leerden dat iedereen kan leren om zijn eigen dromen te lezen. Een open, nieuwsgierige houding en een opschrijfblokje naast je bed is het enige dat je nodig hebt.

Wat dromen laten zien is wellicht niet wat je verwacht

De kans is echter groot dat je na het noteren van de eerste droomflarden niet meteen ligt te juichen over je opgeviste droomverhaal. Wat je dromen je laten zien is wellicht niet wat je verwacht had. Het onbewuste probeert een innerlijk evenwicht te herstellen en toont in dromen dat wat onderdrukt is of te weinig aandacht heeft gekregen. Net zoals ons lichaam uit zichzelf naar heelheid streeft (veel wondjes en ziekten herstellen vanzelf), zo probeert ook het onbewuste je naar een innerlijk evenwicht te leiden. Nachtmerries zijn dan ook geen pesterijtjes van een grillig brein maar een uiterste

poging van het onbewuste om je ergens attent op te maken. Het is de bedoeling dat je wakker wordt uit een nachtmerrie zodat een belemmerende overtuiging geneutraliseerd kan worden. Het bewust beleefde droomverhaal kan ervoor zorgen dat de gestolde angst weer vloeibaar en daardoor verteerbaar wordt. 's Nachts werken onze hersens immers anders waardoor er nieuwe verbindingen en associaties ontstaan.

De droom is een spiegel en niet alles wat je erin ziet is rozengeur en maneschijn. Daar moet je wel tegen kunnen. Een vredesactivist ziet zichzelf niet graag iemand de hersens inslaan en een perfectionist deinst terug voor de smerige toilet in zijn droom. Ziehier misschien wel de belangrijkste reden waarom de aandacht voor het droomleven maar moeizaam op gang komt; er is een zekere moed voor nodig om naar je schaduwkanten te durven kijken. Een droom trekt zich niks aan van onze opgepoetste Instagram-profielen en





In Dialoog met het onbewuste, een autobiografisch verhaal dat leest als een spannende roman

Mei 2023 is het eerste boek van Marja: *In dialoog met het onbewuste* uitgekomen bij Uitgeverij Van Warven. Het autobiografische verhaal, dat leest als een spannende roman, biedt je vele handvatten voor het begrijpen van het nachtelijke droomleven. De beginselen van de jungiaanse psychologie en de alchemie worden in de loop van het verhaal verhelderd en verbonden met het dagelijks leven. Het boek nodigt uit om zelf via dromen in dialoog te gaan met het onbewuste.

In dialoog met het onbewuste / Marja Moors / Uitgeverij Van Warven / ISBN: 9789493288423 / € 19,95

laat met liefde de naakte waarheid zien. Die naakte waarheid hoeft overigens niet altijd afschrikwekkend te zijn; ook de mooie kanten van onszelf die we dreigen te verwaarlozen komen in een droom aan het licht. Iemand die zijn talenten onder het maaiveld houdt, zal in een droom gestimuleerd worden zijn kleur meer te laten zien.

Verschillende soorten dromen

In mijn boek *In dialoog met het onbewuste* beschrijf ik hoe de droomboodschappen regelmatig op weerstand van mijn bewuste denken stuiten. Tijdens mijn eerste huwelijk droomde ik herhaaldelijk over verhuizen. Ik woonde naar tevredenheid met mijn gezin in een nieuwbouwhuis, en verhuizen stond heel nadrukkelijk niet in mijn agenda. In mijn verhuisdromen brak het angstweet me daarom uit: *'Erik en ik hebben een ander huis gekocht. Mijn moeder zegt iets over inpakken. Ik voel een enorme weerstand en zeg huilend dat ik niet wil verhuizen.'*

Omdat ik in die periode opnieuw was gaan studeren, zag ik de verhuisdromen als een symbool voor de persoonlijke verandering die zich in mij voltrok en waar ik blijkbaar voor terugdeinsde. Zo'n twee jaar lang had ik een paar keer per maand een verhuisdroom en iedere keer werd ik verontrust wakker. Pas nadat onverwachte gebeurtenissen voor een plotselinge scheiding en een noodgedwongen verhuizing zorgden, begreep ik de strekking van de dromen.

Achteraf gezien hebben de dromen me geholpen me onbewust voor te bereiden op een levensgrote verandering. Iedereen die zijn dromen over een wat



langere periode bijhoudt, komt erachter dat dromen over de toekomst heel normaal zijn. De meeste vallen in de categorie voorzeggende dromen; dromen die iets over wat komen gaat laten zien aan de hand van informatie die de dromer blijkbaar ergens onbewust heeft opgepikt. Als de dromer dit soort informatie onmogelijk heeft kunnen opvangen, hebben we het over voorspellende dromen. Er zijn veel spectaculaire voorbeelden van voorspellende dromen. De bijbel staat er vol van, de bekendste is de droom van de zeven magere en de zeven vette koeien. Josef uit het oude testament, voorspelde de farao na zeven rijke jaren, zeven jaren van mislukte oogsten. De farao kon niet voorkomen dat de oogsten mislukten, maar wist een hongersnood in Egypte te voorkomen door graanschuren te bouwen. Door vroege droomsignalen op te vangen kun je je beter voorbereiden.

Een ander goed gedocumenteerd voorbeeld van een voorspellende droom is de droom die Abraham Lincoln, president van de VS, in 1865 had. In de droom zag hij iemand opgebaard in het Witte Huis met huilende mensen om hem heen. Bij navraag werd hem verteld dat de president vermoord was door een sluipmoordenaar. Abraham vertelde de vreemde droom aan zijn vrouw en aan zijn goede vriend. Een paar

dagen later werd de president vermoord tijdens het bijwonen van een theatervoorstelling. Zijn lichaam werd opgebaard in het Witte Huis. In dit geval heeft de droom niet kunnen voorkomen dat hij stierf. Er zijn echter indrukwekkende voorbeelden in de literatuur waarbij een dodelijk ongeluk door een waarschuwend droom voorkomen kon worden.

Wist je dat?

Van de vierentwintig uren in een etmaal breng je zo'n twee uur dromend door. Omgerekend is dat een volle maand per jaar. Hoogleraar psychologie Ab Dijksterhuis heeft in zijn boek *Het slimme onbewuste* overtuigend aangetoond dat de keuzes die we overdag maken zijn voorbereid in ons onbewuste. Het onbewuste kan zo'n 200.000 keer zoveel informatie verwerken als ons beperkte, bewuste denken. Het is een wetenschappelijk bewezen feit dat dromen een rol spelen in het verwerken van informatie en het verteren en integreren van emotionele gebeurtenissen uit het verleden. Minder bekend is dat dromen je voorbereiden op een mogelijke toekomst.





Heilige nachten

De nachten tussen Kerstavond en Driekoningen worden in de overlevering de twaalf heilige nachten genoemd. Het is van oudsher een stille tijd waarin de verbinding met het goddelijke centraal staat. De dromen in deze periode zouden zicht geven op wat het komende jaar brengen zal waarbij de dromen in de eerste nacht iets zeggen over januari, die van de tweede nacht iets over februari en zo verder. Er zijn diverse boeken uitgegeven over het werken met dromen in de heilige nachten, zoals bijvoorbeeld *De 12 heilige nachten* van Frans Lutters en *Dromen, de Heilige nachten* door Lenke Goldewijk.



BOEKENTIPS

Enkele interessante boeken om te lezen op het gebied van dromen:
Bas Klinkhamer (van het opleidingsinstituut ITIP) schreef twee uitstekende droomboeken: 'Dromen en nachtmerries' en 'De Nachtelijke reis'.
Hans en Anna Myrthe Korteweg schreven samen 'Het Droomjuweel'.
Van Eugene Gendlin is 'Focussen en je dromen' waarin de lichaamsgerichte benadering bij droomuitleg centraal staat.
In tweedehands winkels zijn regelmatig de klassiekers van Ann Faraday (Het spel van onze dromen) en Patricia Garfield (Creatief dromen) te vinden. Als je meer wilt weten over de hersenactiviteiten tijdens de slaap bieden de boekjes van Victor Spoormaker een helder en beknopt overzicht. Zowel de website van de Nederlandse - als de internationale droomvereniging bieden een uitgebreide lijst met droomboeken.

Het is een goede gewoonte om bij dromen, die wellicht iets over de toekomst zeggen, een realitycheck te doen en je de vraag te stellen 'drukt deze droom wellicht een waarschuwing uit waar ik acht op moet slaan?' Dit geldt in het bijzonder voor dromen waarin een lichamelijke ziekte voorkomt. Het onbewuste staat namelijk in nauw contact met het lichaam. Een ziekte in een vroeg stadium (waarbij nog geen symptomen

merkbaar zijn) laat zich soms zien in een droom. Deze categorie dromen worden prodromale dromen genoemd en kunnen levensreddend zijn. Zo droomde iemand *dat hij door een onderaards kanaal waadde met gladde keien. Tot zijn afgrijzen bleek een van de keien opeens de schaal van een reusachtige spinachtige kreeft te zijn die hij wanhopig van zich af probeerde te houden.* De nachtmerrie herhaalde zich zo'n tweemaal per maand. Na vijf maanden werd darmkanker geconstateerd waar een operatie voor nodig was. Na de operatie stopten de nachtmerries. Royston en Humphries beschrijven in 'De verborgen kracht van dromen' veel van dit type prodromale dromen.

en plaatsen voorkomen waardoor je de betekenis makkelijk over het hoofd ziet. Bij nadere beschouwing zit er vaak een interessante twist in het verhaal; je gedraagt je bijvoorbeeld net iets anders dan je normaal gesproken zou doen. Het noteren van je dromen geeft je de mogelijkheid er later op een afstandje nog eens naar te kijken en zo te ontdekken wat er tussen de regels door geschreven staat. Door je dromen een langere periode te noteren ontstaan er droomseries

waarin bepaalde thema's en symbolen steeds weer terugkeren. Je ontdekt zo je actuele thema's en je eigen droomtaal. Vaak kan iemand die je goed kent je helpen de boodschap in je droom bloot te leggen. Als dromer ben je geneigd bij de interpretatie langs oude paden te blijven denken, een ander kan je helpen breder te kijken.

'Wie zich zijn geschiedenis niet herinnert, is gedoemd deze te herhalen' is een bekende uitspraak die ook op dromen van toepassing is. Dromen bieden je iedere ochtend de kans om je interne, blinde vlekken te belichten en zo te voorkomen dat je in het leven onnodig dezelfde rondjes blijft draaien. In de virtual reality van dromen oefenen we in een veilige omgeving met nieuwe scenario's.

In onze huidige tijd waarin er maatschappelijk steeds meer op losse schroeven staat, groeit de nood aan een innerlijk houvast. Door de dialoog aan te gaan met je onbewuste is het mogelijk je steviger te verbinden met je ziel. Daarbij is het echter nodig dat we onze eigenwilligheid wat durven te laten vieren en ruimte maken voor de wijsheid van een dieper weten. Hoe mooi zou het zijn als we allemaal weer leren te luisteren naar wat de zachte stem van de ziel ons 's nachts toefluistert? Misschien iets om op te nemen in je rijtje goede voornemens voor 2024? Een gesprek over elkaars dromen aan de ontbijttafel is een verbindende en inspirerende start van de dag.

De Nederlandse Vereniging voor de Studie van Dromen (droomvereniging.nl) bestaat 27 jaar en organiseert regelmatig interessante workshops en bijeenkomsten die voor iedereen toegankelijk zijn. Ook geeft zij driemaal per jaar een droomjournaal uit. In 2024 vindt de jaarlijkse conferentie van de internationale droomvereniging (de IASD) van 8 tot en met 12 juni plaats in Rolduc, bij Kerkrade. Meestal zijn deze conferenties in de US, dus dit keer is er een unieke gelegenheid om dicht bij huis deel te nemen aan een wervelend en inspirerend samenzijn van de internationale droomcommunity. Wetenschappers, sjamanen, coaches, therapeuten, belangstellenden, iedereen is er welkom om zijn ervaringen met dromen te delen. Je kunt je nu al aanmelden via www.iasdconferences.org/2024

Noteren van je dromen

De meeste dromen zijn op het eerste gezicht weinig spectaculair. Het zijn verhalen waarin bekende mensen



Marja Moors werkt als gezondheidszorg-psycholoog, relatietherapeut en droomonderzoeker in haar eigen praktijk in Heemstede. Het onbewuste bewust helpen maken staat centraal in haar werk. Dromen zijn hierbij een gouden sleutel omdat ze haarfijn de vinger op de zere plek leggen én mogelijkheden tonen voor een volgende stap. Voor informatie over droomworkshops en (online) droomconsulten: www.dreamingtogether.nl Op de website vind je tevens tips om je dromen beter te leren onthouden.



LICHTPUNTJE IN DE DONKERE MAANDEN

DE BRELLAVIO HAPPY LIGHT DAGLICHTLAMP



In de donkere maanden van het jaar en vooral tijdens depressieve periodes kan de wereld er grauw en somber uitzien. Het gebrek aan natuurlijk zonlicht kan een enorme invloed hebben op ons humeur en welzijn. Gelukkig is er een oplossing die de duisternis kan verdrijven en ons leven kan verlichten: de BrellaVio Happy Light daglichtlamp. Als iemand die zelf heeft ervaren wat een daglichtlamp kan betekenen in een depressieve periode, wil ik graag mijn persoonlijke ervaring delen en uitleggen waarom het gebruik van een daglichtlamp zo waardevol is.

Waarom een daglichtlamp gebruiken?

Laten we beginnen met de basisvraag: waarom zou je een daglichtlamp moeten gebruiken? Het antwoord is eenvoudig. Natuurlijk zonlicht bevat vitamine D en heeft invloed op onze biologische klok. Het stimuleert de productie van serotonine, een neurotransmitter

die ons humeur reguleert, en vermindert de aanmaak van melatonine, het hormoon dat ons slaperig maakt. Tijdens de donkere wintermaanden kan het gebrek aan zonlicht leiden tot een verstoorde balans van deze stoffen, wat depressieve gevoelens kan versterken. Een daglichtlamp – zoals de BrellaVio Happy Light – bootst natuurlijk zonlicht na, waardoor het lichaam de nodige signalen krijgt om de productie van serotonine te stimuleren en melatonine te verminderen. Het gebruik van een daglichtlamp kan helpen bij de behandeling van een seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD) en kan ook nuttig zijn voor mensen met andere vormen van depressie. Het helpt bij het verbeteren van je gemoedstoestand en energieniveau.

Voor wie is het geschikt?

- Mensen met Seasonal Affective Disorder (SAD): SAD treft velen van ons tijdens de wintermaanden en kan ernstige symptomen veroorzaken. Een daglichtlamp kan de symptomen aanzienlijk verminderen of zelfs elimineren.
- Mensen met depressie: Als je last hebt van depressie, ongeacht het seizoen, kan het gebruik van een daglichtlamp helpen om je humeur en energie te verbeteren.
- Mensen met slaapproblemen: Een daglichtlamp kan ook nuttig zijn voor mensen met slaapproblemen, omdat het kan helpen bij het reguleren van de biologische klok en het verbeteren van de slaapkwaliteit.
- Iedereen die behoefte heeft aan een energieboost: Zelfs als je geen klinische depressie hebt, kan een daglichtlamp je helpen je energieniveau te verhogen en je humeur te verbeteren, vooral op donkere, sombere dagen.

Hoe gebruik je de daglichtlamp in het dagelijks leven?

Het integreren van een daglichtlamp in je dagelijks leven is eenvoudig en effectief. Om te beginnen, is het belangrijk om een dagelijks schema in te stellen.

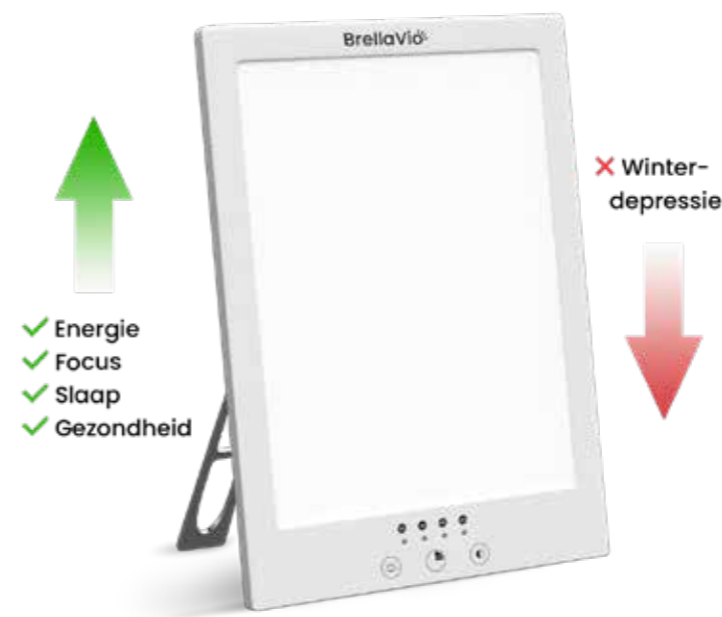
Consistentie is de sleutel tot succes, dus probeer je elke dag op hetzelfde tijdstip aan het licht bloot te stellen, bij voorkeur 's ochtends.

Zorg ervoor dat je de lamp op de juiste afstand plaatst, zoals aangegeven in de instructies van je daglichtlamp. Over het algemeen geldt dat hoe dichterbij de lamp zit, hoe effectiever de behandeling zal zijn. Je kunt de daglichtlamp integreren in je dagelijkse activiteiten. Gebruik de lamp bijvoorbeeld tijdens het ontbijt, terwijl je werkt of terwijl je ontspannen een boek leest. Op deze manier wordt het gebruik gemakkelijk onderdeel van je dagelijkse routine.

Begin met een korte sessie van 15-30 minuten per dag en verleng deze geleidelijk tot 60 minuten, afhankelijk van je behoefte en de aanbevelingen van de fabrikant. Opbouwen is belangrijk om de beste resultaten te bereiken. Het kan enkele weken duren voordat je de volledige voordelen van een daglichtlamp ervaart. Geef niet op, zelfs als je niet onmiddellijk verbeteringen opmerkt. Met doorzettingsvermogen kan deze eenvoudige maar effectieve benadering je welzijn aanzienlijk verbeteren.

Mijn Ervaring met de BrellaVio Happy Light Daglichtlamp

Jaren geleden kocht ik zelf een daglichtlamp vanwege een depressie. Eerlijk gezegd geloofde ik er aanvankelijk niet echt in, maar omdat ik geen antidepressiva wilde slikken, besloot ik het toch te proberen. Ik moet toegeven dat het zeker heeft bijgedragen aan mijn herstel. De lamp die ik destijds kocht, heb ik nog steeds. Maar omdat het inmiddels ruim 18 jaar geleden is en er sindsdien veel ontwikkelingen zijn geweest in de wereld van daglichtlampen, was ik nieuwsgierig naar de nieuwste generatie.



De BrellaVio Happy Light daglichtlamp sprong er voor mij uit, voornamelijk vanwege zijn betaalbare prijs, handzame formaat en de mogelijkheid om de lichtintensiteit aan te passen, evenals de keuze tussen verschillende kleurtemperaturen, van koel blauwachtig licht tot warm geel licht. Zelf geef ik de voorkeur aan het warme gele licht. Ook beschikt de lamp over een handige timerfunctie waarmee je kunt instellen hoelang je van het licht wilt profiteren. De lamp wordt geleverd met een beschermende vilten opberghoes en is gemakkelijk mee te nemen, waar je ook heen gaat. Ik ben blij dat ik de BrellaVio Happy Light daglichtlamp heb ontdekt, vooral vanwege zijn veelzijdigheid en compacte vorm. Het helpt mij om mijn gemoedstoestand en energieniveau te verbeteren tijdens sombere periodes. Ik raad deze lamp dan ook zeker aan. Het kan een welkome bron van 'zonneshijn' zijn in je leven.

Bestel jouw BrellaVio Happy Light met korting!

BrellaVio Happy Light is te bestellen via brellavio.nl, kost 79,95 euro en is in verschillende kleuren verkrijgbaar. Bestel jij als Onkruid-lezer de BrellaVio Happy Light dan ontvang je 10% korting op de aanschafprijs. Gebruik daarvoor deze kortingscode **ONKRUID10**. Deze korting is geldig tot en met **31 januari 2024**.



Medeverantwoordelijk voelen voor de **toestand** en de **vooruitgang** van onze **samenleving**

Aan het einde van dit jaar aangekomen heeft moeder aarde met ieder van ons in haar heel specifieke taal gesproken. Wij zijn uitgenodigd een nieuw pad te bewandelen en gaan nu naar binnen om hiervoor kracht te verzamelen. Op weg naar de langste nacht en de kortste dag met midwinter kunnen wij in deze bezinnende en donkere tijd ons persoonlijke lichtpad best goed herkennen. Met Kerst beginnen de twaalf heilige nachten waarbij wij elke nacht een droom ontvangen voor een maand van het nieuwe jaar. De boogschutter met zijn vertrouwen en optimisme en de steenbok met zijn daadkracht en verantwoordelijkheidsgevoel schenken ons gedurende deze tijd hun volledige energie. De boogschutter verbindt twee verschillende energiestromen in ons: onze dierlijke driften, de schaapjes

en onze morele impuls, de herder. Hier vindt een alchemistische transformatie plaats waardoor wij ons op de Hogere Wil – de herder – kunnen afstemmen. In het ervaren van een opwaartse beweging, een verheffing, richten wij ons op het goddelijke, sterft ons dierlijke bewustzijn en wordt het menselijke bewustzijn geboren. Ons kleine ik met al zijn vele gezichten wordt als het ware door ons Hogere Zelf getemd, voelt een diepe verbondenheid en wordt één met hem.

Transformeren

Belangrijk is nu wel om krachtvol onze concentratie op één enkel doel te richten dat ons plezier geeft. Vergelijkbaar met een laserstraal, zodat uit onze driften een kanaal voor het licht gevormd kan worden. Op die



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

manier transformeren wij onszelf tot een gereedschap voor ons Hogere Zelf dat ons boven onszelf uittilt. Gedreven door een vurige kracht, kiezen wij er altijd voor om uit elke moeilijke situatie weer op te staan. De kennis dat ons niets onthouden wordt en dat op dit moment precies het juiste gebeurt, is het licht dat wij flexibel en behendig in het leven uitdragen. Wij zijn allen één hart en één ziel, wij zijn familie van elkaar, door het vuur samengesmeed. En het contact met elkaar is nodig om ons onderling aan onze impulsen te kunnen verwarmen.

Enthousiasme, levendigheid, spontaniteit, idealisme, kracht, warmte, beweeglijkheid. Altijd op zoek naar kennis galopperen wij ongeduldig naar de horizon om erachter te komen wat er achter schuilt. Zelfverzekerd, vol vertrouwen en overtuigingskracht, met een sterk rechtvaardigheidsgevoel en veel bewegingsvrijheid gaan wij op reis. Een diepgewortelde liefde voor filosofie, geloof, religie en wijsheid is onze metgezel.

Concentratie op het doel

Van de vele ideeën en impulsen die wij onderweg voortdurend tegenkomen, laten wij ons niet meer afleiden, want dan versnipperen wij onze kostbare energie. Wij houden de concentratie op het doel! Doe liever weinig, maar goed dan nieuwsgierig maar ontevreden met veel dingen tegelijk bezig te zijn. De energie van de steenbok levert ons vastberadenheid en daadkracht. Daarmee kunnen wij solide, waarachtig en bestendig werk verrichten en een doorgang scheppen tussen dualiteit en eenheid. Verbonden met de natuurwetten kijken wij helder en nuchter naar de dingen. Actief en praktisch brengen wij in de wereld blijvende veranderingen aan omdat wij ons medeverantwoordelijk voelen voor de toestand



en de vooruitgang van onze samenleving. Onze nakomelingen zullen kunnen voortleven in een door ons vormgegeven structuur. Ons belangrijkste gereedschap hierbij is de discipline, daarmee scheppen wij een ordening en kunnen wij het grote werk verrichten. Traditie en waarden maken nu onlosmakelijk deel uit van ons leven.

Zeg volledig 'ja'

Hard en constant werken is wel belangrijk, maar het is net zo belangrijk om rekening te houden met ons wezen en te beseffen dat ons werk niet alleen zeer waardevol is maar dat het ook vreugdevol moet zijn. Als wij het licht in ons wezen herkennen en er volledig mee verbonden willen zijn, hebben wij de parel in de akker gevonden. De steenbok helpt dan door te zetten en de consequenties te accepteren. Wij zijn een belangrijke pixel in het beeld van God, die zijn bestemming in zijn bestaan heeft, en zonder kunnen wij niet. Zeg volledig 'ja' tegen jouw levensreis en verspreid vreugde en optimisme zodat het vuur ook in je medemensen blijft branden!

Heidrun

DE BETOVERING VAN YULE TWAALF DAGEN VAN REFLECTIE, RITUELEN EN MAGIE

In de donkere en koude maanden van het jaar, wanneer de nachten het langst zijn en de natuur lijkt te rusten in de duisternis van moeder aarde, vieren we midwinter, ook wel bekend als de winterzonnepunt. Op deze speciale dag lijkt het alsof de zon stilstaat, wat het keerpunt markeert waarop de dagen weer langer worden en de natuur langzaam ontwaakt uit haar winterslaap.

Het draaien van het levenswiel

Het woord Yule komt oorspronkelijk van het Oudnoorse woord hjöl, wat wiel of rad betekent. Op Yule bereikt de zon het laagste punt op het levenswiel en begint ze aan haar reis naar het hoogste punt bij de zomerzonnepunt. Het woord Yule verwijst daarnaast naar tradities, rituelen en feesten die plaatsvonden tussen de winterzonnepunt en het offerfeest Jölablot. Het offerfeest werd gehouden om de terugkeer van de zon te vieren, geliefde overledenen te eren en vruchtbaarheid voor het land, dieren en gemeenschap af te smeken bij de goden.

Door migratie en veroveringen vermengden tradities zich met elkaar en groeide Yule geleidelijk uit tot een heilige periode van twaalf dagen en nachten die noch bij het oude, noch bij het nieuwe jaar hoorden. Yule is een heilige tijd waarin de scheiding tussen de zichtbare wereld en die van geesten dunner wordt, waardoor gemakkelijker contact gelegd kan worden met overledenen en de godenwereld. Tijdens deze twaalf dagen worden veel familiebezoeken afgelegd en wordt de cyclus van leven, dood en wedergeboorte gevierd. Het is een tijd van reflectie over de gebeurtenissen van het afgelopen jaar, het stellen van intenties voor het nieuwe jaar en het nadenken over morele waarden.



Twaalf dagen vol reflectie, rituelen en magie

Elke dag is verbonden met een intentie, thema of ritueel. Hoewel de gebruiken verschillend zijn, draaien de twaalf dagen en nachten van Yule altijd om rituelen, meditatie en contemplatie om je energie te versterken en te transformeren, zodat je herboren wordt in het nieuwe jaar. Meestal beginnen de twaalf dagen van Yule

12 reflectievragen

1. Welke taken neem je op in 2024 om zo zichtbare stappen te zetten op je innerlijke groeipad?
2. Wat geeft je kracht om door te zetten en te volharden in je levensmissie?
3. Wat boezemt je angst in en hoe kun je die angst op een moedige manier aanpakken?
4. Op welke manier uit je liefde naar jezelf, anderen en het universum?
5. Welke taken neem je op om het leven van anderen aangenamer te maken?
6. Welke regels wil je jezelf opleggen om je energie gericht te kunnen gebruiken?
7. Aan welke persoonlijke idealen wil je trouw zweren?
8. Welke overtuigingen vormen jouw waarheid?
9. Aan welk hoger doel wil je je leven wijden?
10. Hoe kun je bijdragen aan een meer rechtvaardige wereld?
11. Hoe kun je je zelfvertrouwen versterken?
12. Wat wil je loslaten om ruimte te maken voor innerlijke wijsheid?

op 20 december, maar je kunt er ook voor kiezen om de reflectieperiode uit te stellen tot na de drukte van de feestdagen. Bekijk het langer worden van de dagen als een herinnering aan jouw innerlijke kracht om negatieve gedachten en emoties te weerstaan in moeilijke tijden. Reflecteer op je innerlijke obstakels en streef naar innerlijke verlichting.

De Yule periode start traditioneel met Moeders Nacht, waarin je de vrouwelijke energie van Moeder Aarde eert en denkt aan vrouwen uit je eigen bloedlijn. Je eert alle vrouwen waar je van afstamt, zelfs degenen die duizenden jaren geleden leefden. Net als jij kwamen ze obstakels tegen op hun pad, vierden ze successen en steunden ze elkaar in tijden van tegenslag en verdriet. Maak een klein altaar en plaats er voorwerpen of foto's op die verbonden zijn met je voormoeders. Als je die niet hebt of liever niet gebruikt, kun je kiezen voor symbolen van vrouwelijke vruchtbaarheid of beeldjes van moedergodinnen zoals Frigga of Hera. Plaats een kaarsje, een schaalje zelfgebakken koekjes en een offerdrank zoals melk met saffraan (een verwijzing naar moedermelk en de energie van de zon) op je altaar. Maak het verder af met wierook of essentiële oliën zoals sandelhout. Steek een kaars aan en nodig de geesten van je voormoeders uit om aanwezig te zijn. Spreek vervolgens een dankbetuiging uit en eer hun leven. Vraag hen om je te steunen in het uiten van jouw vrouwelijkheid en beloof om jouw vrouwelijke kracht te delen met toekomstige generaties.



Een vleugje magie

Na midwinter neemt het zichtbare licht toe en neemt de duisternis af. Een ideale periode om te reflecteren over het voorbije jaar en nieuwe intenties vorm te geven. Welke dromen liggen klaar om tot bloei te komen? Dit is een ideaal moment voor koordmagie. Neem een wit koord van ongeveer 25 cm lang en leg negen knopen in het patroon 1 - 6 - 4 - 7 - 3 - 8 - 5 - 9 - 2. Leg de eerste knoop helemaal rechts, de tweede knoop helemaal links en de derde knoop in het midden. Plaats vervolgens de vierde knoop tussen de eerste en derde knoop, en ga zo verder. Op deze manier komen alle knopen op gelijke afstand van elkaar te liggen. Houd regelmatig het koord vast en voel hoe elke knoop je herinnert aan je intentie en deze sterker maakt. Je kunt de knopen losmaken na de eerste nieuwe maan, zodat de energie van je intentie vrijkomt.

Een boomstronk versieren

De Yule-boomstronk werd vroeger met één kant in het haardvuur gelegd. Langzaam brandde de stronk op en gaf zo warmte en licht tijdens de donkerste nacht. De kaliumrijke as werd gebruikt om het land vruchtbaarder te maken of werd verwerkt in beschermende amuletten. In de Yule-periode eten we vaak een dessert in de vorm van een stronk, maar je kunt ook een kleine

Lichffeesten uit de wijde wereld

Diwali wordt door miljoenen Hindoes, Sikhs en Jains gevierd gedurende vijf dagen in de maanden oktober en november. Zo verwelkomen ze een nieuw begin, het licht dat triomfeert over duisternis en het goede dat het kwade in de wereld verslaat.

Hanukkah, het joodse feest, vindt meestal plaats in december waarbij acht dagen lang de kaarsen op de menorah worden aangestoken ter herdenking van de herinwijding van de Tweede Tempel in Jeruzalem ruim 2000 jaar geleden.

Loi Krathong is een Siamees festival dat jaarlijks wordt gevierd in Thailand.

De naam van het feest is een verwijzing naar de traditie van het maken van drijvende, versierde mandjes in de vorm van een lotusbloem, die ze, verlicht met een kaarsje, op een rivier laten drijven. Het is o.a. een feest om de godin van het water te bedanken, de hindoe-godin Ganga.



boomstronk versieren en op je altaar plaatsen. Zo word je herinnerd aan de kracht van de natuur en de kracht in jezelf die altijd aanwezig is, ook als het lijkt alsof ze is verdwenen. Verzamel hiervoor tijdens je wandelingen: een kleine boomstronk, beukenootjes, eikels, sparappels, hulst, mispelvruchten en maretak. Naast natuurlijke vondsten kun je de stronk decoreren met gedroogde sinaasappelschijfjes, kruidnagel, jeneverbessen, kaneelstokjes en een gekleurd lint. De kleuren van Yule zijn wit, groen, rood, goud en zilver. Gebruik kleine spijkers, klemmen of lijm om de decoratie vast te maken. Begin met het lint rondom de stronk te wikkelen en bevestig vervolgens takjes en bladeren. Werk af zoals je wilt. Neem na het versieren van je stronk even de tijd om na te denken over je innerlijke kracht en hoe je deze wilt gebruiken in het nieuwe jaar.

Maretak en hulst

Tijdens de donkerste dagen is de kracht van de hulst-koning die over de winter regeert, het sterkst. Decoreer je huis en dan vooral deuren, ramen en haardplaatsen met hulst. De scherpe prikkers op het blad van de hulst worden verondersteld slechte geesten af te schrikken, zodat ze de bewoners van het huis geen kwaad berokkenen. De groene kleur is een symbool van hoop en de rode bessen staan voor vruchtbare, mannelijke potentie. Zoals de hulst is gewijd aan de mannelijke potentie, zo staat de maretak of mistel voor vrouwelijke vruchtbaarheid. Je kent vast het gebruik om maretak aan het plafond te hangen. Het plukken van een bes en het geven van een kus onder de mispel brengen volgens de overlevering geluk in de liefde. Aan de bladeren en de witte bessen worden geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven.

Tip : Je kunt maretakthee kopen in de natuurwinkel. Maak een koud aftreksel om alle heilzame stoffen te bewaren. Lees aandachtig de bijsluiters.

Reiniging en zegening

Als je van plan bent om de komende dagen feest te vieren in je huis, is het tijd om je huis schoon te maken en te zegenen. Je wilt dat de energie in balans is en oude energetische stagnaties verwijderd worden.

Reiniging en zegening van je huis in zes stappen:

1. Kijk rond in je huis en zoek naar onnodige spullen die weg kunnen.
2. Voeg een paar druppels essentiële oliën toe aan je schoonmaaksopje. Het ruikt niet alleen lekker, maar heeft ook een positief effect op je stemming. Denk aan oliën als mirre, frankincense (boswellia), den, rozemarijn, kruidnagel, kaneel en nootmuskaat.
3. Nodig de energie van de godin van het haardvuur uit om je huis veilig en aangenaam te maken. Je kunt godinnen zoals Frigga, Hestia, Vesta of Bridgid aanroepen.
4. Zegen je huis met water waar je een beetje zout aan toevoegt. Ga door elke hoek van het huis en sprenkel wat druppels water. Je kunt eerst tegen de klok in gaan en daarna met de klok mee in elke kamer.
5. Besteed extra aandacht aan het schoonmaken van ramen en deuropeningen, omdat deze de energie van buiten verbinden met die van binnen. Je kunt elke opening tussen binnen en buiten zegenen met een runenteken zoals Elhaz (dat staat voor een eland) – dit symbool symboliseert bescherming en de levensboom.
6. Veeg alle overbodige energie uit je huis door met een bezem voor je voordeur te vegen.



Je weerstand verhogen

Tijdens Yule wordt niet alleen gefeest en worden rituelen uitgevoerd, maar word je ook aangemoedigd om je weerstand tegen winterkwaaltjes te versterken. Een krachtige bouillon gemaakt van beenderen of visgraten bevat mineralen als calcium, magnesium, fosfor, ijzer en zink, evenals vitamine A en omega 3- en 6-vetzuren. Heb je last van kleine winterkwaaltjes? Een kopje gemberthee met citroen en een lepeltje honing werkt slijmoplossend en vermindert ontstekingen. Zelfs als je niet ziek bent, is het goed om een kopje te drinken, omdat gember het immuunsysteem versterkt, spijsverteringsenzymen stimuleert en helpt bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel.

Dankbaarheid

Zaai in de donkerste dagen de zaden van toekomstig welbevinden zoals dankbaarheid, liefde, compassie, empathie, vreugde, vergiffenis en zelfkennis. Geef bewust aandacht aan alles waar je het voorbije jaar dankbaar voor bent.

Als je leeft vanuit dankbaarheid, ervaar je een nauwer contact met jezelf en het goddelijke. Hierdoor beseft je dat het niet nodig is om elke wens te vervullen om gelukkig te zijn. Dankbaarheid ervaren legt de focus op wat je hebt, in plaats van wat ontbreekt. Je kunt het gevoel van dankbaarheid laten groeien in 2024. In het begin zul je je onwennig voelen, maar zodra je merkt dat je positieve houding je leven lichter en gelukkiger maakt, voelt dankbaarheid heel natuurlijk aan. Welk inzicht heb jij het voorbije jaar mogen ontvangen? Hoe wil jij in 2024 uitdrukking geven aan je dankbaarheid? Neem een blad en schrijf zonder oordelen wat in je opkomt op papier.

Jouw belofte aan het leven

Tijdens Yule kijk je achterom, reflecteer je over het voorbije jaar en kijk je met verlangen uit naar wat het nieuwe jaar voor jou in petto heeft. Welke belofte aan jezelf wil jij in 2024 maken? Ik wens jou alvast de kracht om trouw te blijven aan jezelf. Volg je buikgevoel. Geloof in jezelf ook al maak je

Over Annick Van Damme

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



een moeilijk moment door. Wees de grootste supporter van je eigen plannen. Laat jezelf niet in de steek en maak tijd vrij om te luisteren naar de wijsheid van je lichaam.

Annick Van Damme geeft op 20 december 2023 een gratis webinar met een moedernacht ritueel. Kijk voor meer informatie op divona.be.

Mariëlle Poland

Zenna Zonnig

Een leven lang vakantie

DE SCHRIJVER



Ik studeerde en promoveerde in de onderwijspedagogiek aan de VU. Na tien jaar in de wetenschap gooide ik het roer om. Sinds 2009 schreef ik al meer dan veertien boeken. Naast auteur ben ik onderwijspedagoge en specialist in hooggevoeligheid. Ik begeleid sinds 2010 hooggevoelige kinderen en volwassenen in mijn praktijk De Zilveren Maanvlinder en heb sinds 2018 een eigen school: De Natuurschuur. Ik ben dit allemaal gaan doen, omdat ik me zelf als kind vaak totaal niet begrepen voelde, moeite had met het onderwijssysteem en zelf hooggevoelig ben, en ik een groeiende groep kinderen tegen dezelfde struggles zie aanlopen.

Zenna Zonnig

Een leven lang vakantie

In november 2022 bracht ik het boek *Gelukkig Gevoelig – toolkit voor ouders, leerkrachten en begeleiders van hooggevoelige kinderen* via Paris Books uit. Een boek waarin ik heel veel kennis op een laagdrempelige en praktische manier heb gebundeld over het begeleiden van hooggevoelige kinderen thuis en in het onderwijs. Maar mijn kinderboek stond ook al klaar.

Michelle Shanti schreef: 'Je haalt zulke belangrijke topics op een luchtige en fijne manier aan, voor kinderen, maar ook voor volwassenen! En de personages, briljant! Life changing! Diepe buiging!'

Het nieuwe kinderboek: *Zenna Zonnig – Een leven lang vakantie*, gaat over Zenna. Een meisje dat best heel gevoelig is en het daar maar druk mee heeft. Ze vindt naar school gaan meestal niet zo leuk en het leven niet altijd makkelijk. Ze heeft grote vragen, zoals: wat is het nut van het leven, wat is het nut van naar school gaan, waar komen wij vandaan en waar gaan we naartoe als we dood gaan? Als ze het op een dag weer echt even niet meer ziet zitten, krijgt ze een wonderbaarlijke droom. Zo ontmoet ze Tim Tom, Nina Nuttig, Maya Magiër, Indy Inspiratie, Sep de Schepper en nog veel meer kleurrijke personages waarmee ze een wel heel bijzondere vakantie beleeft. Samen gaan ze op een onvergetelijke vakantie die veel meer is dan een fysieke reis. Het is een innerlijke reis naar zelfontdekking, vertrouwen en het begrijpen van ons levensdoel.

Ik schreef dit boek omdat ik zelf heel veel moeite heb gehad om mijn draai in het schoolsysteem te vinden. Eigenlijk lukte dat me pas aan het einde van mijn studie

aan de Vrije Universiteit. In mijn praktijk en bij ons op school ontmoet ik veel kinderen die het leven, en de schoolgang, als zwaar en niet nuttig ervaren. Ik wil kinderen graag weer zicht geven op het waarom van hun bestaan, zodat ze het leven weer als zinvol, fijn en nuttig en vol vertrouwen ervaren.

In deze tijd, waarin het schoolsysteem hen niet altijd dient en de wereld om hen heen vol afleiding en ruis is, is het van essentieel belang dat kinderen in contact blijven met hun hart en innerlijke wijsheid. Dit boek kan daarbij van onmiskenbare waarde zijn.



Mariëlle Poland

Zenna Zonnig - Een leven lang vakantie / Marja Moors / Uitgeverij: Paris Books / ISBN: 9789493345041 / € 21,95

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.

De befaamde pegdoll gezinnen

Doll van Joyce is dé webshop voor houten producten die met de hand beschilderd zijn. De befaamde pegdoll gezinnen, sleutelhangers, thema-sets en mooie kaarten die speciaal voor Doll van Joyce ontworpen zijn. De webshop is 4 jaar geleden ontstaan op Instagram en is uitgegroeid tot een bedrijf met veel liefde voor het vak. Joyce werkt heel gedetailleerd, zodat iedereen zich erin kan herkennen.

De bestsellers op dit moment zijn de houten gezinnen en de AffirmatieDoll; écht iets om aan jezelf of aan iemand anders cadeau te doen!

Alle producten en informatie vind je op dollvanjoyce.nl.



Aerate Absorber en No-Ray Water Gems

Aerate Absorber is ontwikkeld om straling van elektronische apparatuur de absorberen. Het is gemaakt van het beste Shungiet, een uniek gesteente dat alleen voorkomt in een klein gebied in Rusland. De Aerate Absorber is handgemaakt en voorzien van een plakker zodat hij gemakkelijk op elektronische apparatuur te plaatsen is. Shungiet wordt al eeuwenlang gebruikt vanwege zijn absorberende eigenschappen. Shungiet geeft aurisch gezien witte energie af in een frequentie van rond de 140 Hz en staat symbolisch het meest in verband met de planeet Mercurius. Shungiet heeft naast de absorberende werking een sterk grondend effect op de mens. Door de Aerate Absorber op elektronische apparatuur te plakken, maar wordt er ook een gunstige energie afgegeven.

- Verbinding met de planeet Mercurius. Mercurius, de planeet van communicatie, circulatie, creativiteit en open mind.
- Frequentie 140 Hz.
- Kleur in aurisch veld is wit.



No-Ray Water Gems

Deze waterstenen bestaan uit amethist en bergkristal. De stenen geven aan het water aurische energie af waardoor water met een hogere boviswaarde ontstaat. Om de stenen van energie te voorzien worden deze gedurende 48 uur opgeladen met aurische fotonen die kunnen worden afgegeven aan het water. Dit gebeurt op een specifieke stenen plaat met daaronder een aluminium spoel en erboven een koperen piramide.

- Verbinding met de planeten Uranus en Saturnus.
- Frequenties 147,85 Hz en 207,36 Hz.
- Kleuren in aurisch veld zijn donkerrood en beige.

De prijs van de Absorber is € 24,95 en de Water Gems kosten € 19,95 en zijn te bestellen via www.apollanjacrystals.nl



Art Gift Box, geschenkdoozen, gevuld met een exclusieve tekening

Een exclusieve lijn van geschenkdoozen, gevuld met een exclusieve tekening gemaakt door kunstenaar Anka Willems. De Art Gift Boxen zijn zo gemaakt dat ze door de brievenbus passen. Ideaal om iemand mee te verrassen.

De Art Gift Box bestaat uit een realistisch (portret)-tekening op karton of hout, al dan niet met een kleurrijke achtergrond, die geplaatst kan worden op een bijgevoegd ezeltje. Het is heel geschikt als herinnering aan een speciaal persoon of huisdier, als uniek cadeau voor een vriend, een met pensioengaande collega, een jubilerend familielid, een zakenrelatie of natuurlijk voor jezelf. De meeste opdrachten komen van mensen die een dierbare zijn verloren, zowel mens als dier. Of dat ze het voor iemand anders laten maken die een dierbare heeft verloren.

De Art Gift Box is in twee versies verkrijgbaar:

- Delicate Art Gift Box: deze box wordt gemaakt op stevig karton en wordt geleverd met een mini ezeltje en fraai verstuurd in een passende doos en kost € 50,-
- Royale Art Gift Box: deze wordt gemaakt op een houten paneel, wordt voorzien van een lijst en geleverd met een houten ezeltje en fraai verstuurd in een passende doos en kost € 100,-

Gratis verzending binnen Nederland!

Contact: ankawillems@hotmail.com.

Kijk voor meer informatie op ankawillems.nl



Omslagdoeken uit Nepal, superdraagcomfort, zacht en ademend

Ontdek de veelzijdige omslagdoek van LiAtelier gemaakt van kostbare Yakwol en zacht katoen. Perfect voor elke gelegenheid, van yogadeken tot stijlvolle accessoire. Onze doeken zijn comfortabel en ademend dankzij de combinatie van Yakwol en katoen. Bovendien zijn ze diervriendelijk geproduceerd, met respect voor de Yak en zijn heilige status in het Hindoeïsme. Onderhoud is eenvoudig, en de omslagdoeken blijven lang mooi. Bij aankoop steun je eerlijke handel en creëer je werkgelegenheid voor vrouwen in Nepal. Kies nu een stukje Nepal en draag bij aan een goed doel!

Er zijn heel veel verschillende omslagdoeken. Je vindt ze op liatelier.nl in de webshop en de prijs is € 39,95 per stuk.



DE MOEILIKSTE KEUZE,
MAAR TEGELIJK OOK HET BESTE

SWETLANA WESTERMEIJER: 'MIJN ZORGINTENSIEF KIND LOSLATEN OM TE KIEZEN VOOR MIJZELF'

Mijn dochter Thera is tien maanden en ligt op haar rug in de woonkamer. Ze heeft een paar stukken speelgoed vast met haar handen. Als ik even later weer kijk zie ik dat ze het speelgoed zowel met handen als voeten vasthoudt. Als een circusartiest, zo lenig. Ik moet er hard om lachen. Als Thera bijna ruim anderhalf jaar is begint het peuten. Ondeugend neemt ze telkens een paar treden van de trap om dan vervolgens mij aan te kijken met een grijns. Ze weet dondersgoed dat ze mij uitdaagt. Een paar maanden later lopen we die trap omhoog. Ik loop achter haar en samen tellen we de treden: een, twee, drie. Ze telt de hele trap met me mee tot we boven zijn. Mooie herinneringen van jaren geleden. Thera is een lief, vrolijk en ondernemend meisje en ontwikkelt zich razendsnel. Ik geniet van elke stap die ze neemt. Ik zie mezelf later met haar voor kleding shoppen, lekker kletsen met een kopje thee of gezellig samen op de bank Netflixen.

Levend verlies

Die droom spat uiteen als ze op tweejarige leeftijd uit het niets epileptische aanvallen krijgt. Ze stopt met ontwikkelen en ook haar spraak gaat hard achteruit. Binnen enkele maanden zegt ze geen woord meer. Ze trekt zich terug in haar eigen wereld. Het voelt alsof ik mijn kind verlies. Ik neem geen tijd om de klap te verwerken, ik schiet meteen in de overleefstand. Er volgen maandenlange opnames en bezoeken aan diverse ziekenhuizen. Haar epilepsie is niet te genezen

IN HET PROCES OM HAAR
VAST TE HOUDEN EN TE
BLIJVEN VERZORGEN VERLIES
IK MEZELF COMPLEET

en ze raakt zwaar verstandelijk beperkt. Voordat ik kan beginnen met herinneringen bouwen moet ik er al afscheid van nemen. Ouders van zorgintensieve kinderen krijgen te maken met het fenomeen levend verlies. Je wordt telkens geconfronteerd met het feit dat je kind niet opgroeit zoals je had gehoopt. Op de meest onverwachte momenten komen ze keihard binnen. Mijn dochter had op de kinderopvang een ander meisje waar ze leuk mee klikte. Jaren later, als ik mijn jongere zoon van school haal, zie ik dat meisje ineens rennen over het plein. Lachend en kletsend met vriendinnetjes. Daar had Thera ook bij moeten zijn, schiet het door me heen. Het steekt in mijn hart en het verdriet komt weer binnen. Ik ben door een pijnlijk proces gegaan om dat te accepteren en los te laten. Ik hield vast aan iets wat niet waar was, niet eens is geweest. Ik noem ze weleens



IK WEET DAT ER NOG ZOVEEL MOEDERS EN VADERS VASTZITTEN IN ZO'N MOEILIJKE SITUATIE MET HUN KIND

valse herinneringen. De realiteit is dat ik in mijn eentje shop voor haar kleding, een kopje thee drinken we zwijgend. En in plaats van Netflix kijken we nog steeds naar K3. Spelen met andere kinderen doet ze niet. Ze is de meeste tijd het liefst op zichzelf.

Overleven

De zorg is zwaar. Ze heeft continu aandacht, begeleiding en verzorging nodig. Zo zit ik elke avond naast haar bed totdat ze in slaap valt. Ik kan niet even boven de was ophangen want ze heeft elke dag meer dan tien aanvallen. Ik moet haar altijd kunnen zien. Ze heeft hulp nodig met alles: eten, aankleden, wassen. Ze is niet zindelijk. Maar ik geef alles want het is mijn kind. Zonder enige twijfel staat zij op nummer 1. Naast het emotionele aspect van acceptatie en loslaten is de dagelijkse realiteit dat ik altijd aan moet staan. Elk moment kan er een aanval komen, haar gedrag is grillig en onvoorspelbaar en haar reactie op prikkels en situaties kan extreem zijn. Met eten en drinken gooien, schreeuwen, slaan, wegrennen zijn dagelijkse taferelen. Ik ga jarenlang over mijn grenzen. Ik heb continu slaapttekort. Ik probeer haar aan te voelen, geduldig te zijn. Maar diep vanbinnen voel ik me machteloos. Ik krijg het soms benauwd als ik aan de toekomst denk. Zal ik nog tot mijn tachtigste luiers verschonen en naar K3 moeten luisteren? In het proces om haar vast te houden en te blijven verzorgen verlies ik mezelf compleet. Ik ben geen moeder meer. Ik ben epilepsie-



verpleegkundige, autist-deskundige, orthopedagoog, zorgcoördinator, logopediste. Ik verdiep me in alternatieve geneeswijzen. Ik doe een cursus Quantum Touch, onderzoek de holistische aanpak, ga met haar naar antroposofische fysiotherapie. Ik doe alles voor haar en pleeg roofofbouw op mezelf.

Loslaten

Totdat ik niet meer kan en de bom barst. Thera gaat op haar tiende elders wonen. In een zorginstelling waar ze precies weten wat ze nodig heeft. Ik voel me

een falende moeder. Ik heb een enorm schuldgevoel. Waarom kan ik het niet volhouden? Mijn moeder-ego loopt een flinke deuk op. Mijn overtuiging dat je als moeder nooit opgeeft wordt compleet onderuitgehaald. Het was de moeilijkste keuze die ik ooit heb moeten maken. En tegelijkertijd het beste wat ik heb gedaan. Mezelf op nummer 1 zetten. Ik heb eindelijk losgelaten. Niet mijn dochter, maar wel alle rollen die ik aan het vervullen was. Deze weerhielden mij ervan om gewoon moeder te zijn. En toen kwam daar eindelijk ruimte voor verwerking en groei. Ik kwam mezelf behoorlijk tegen en moest echt diep graven naar de antwoorden. Ik ontdekte dat ik was blijven hangen in een slachtofferrol. De omgeving deed daar – goedbedoeld – aan mee. 'Wat vreselijk allemaal, zo'n zorgintensief kind.' Uiteindelijk maakte ik mezelf daarmee heel ongelukkig. Veel onverwerkt trauma uit mijn eigen jeugd kwam naar boven. Ik heb alles meegenomen in mijn moederschap. Onbewust geprojecteerd op mijn dochter. Nu ik dat heb doorvoeld en verwerkt zit ik mezelf niet meer in de weg. Ik kan eindelijk loslaten op een dieper niveau. En daarmee is de weg vrij om er in het moment te zijn voor haar.

Er is altijd een keuze

Thera is nu achttien jaar. Volwassen, maar toch die peuter. Ik voel me er helemaal prima bij. Geen pijnlijke emoties en gedachten dat het anders zou moeten zijn. Het levend verlies is geen issue meer. Door haar heb ik een rijk leven en enorme inzichten gekregen. Ik heb dat doorgetrokken naar mijn werk. Ik ben inmiddels mijn eigen onderneming gestart. Ik ben professioneel gaan spreken over persoonlijk groeien, moeilijke keuzes maken en over hoe belangrijk het is om jezelf op nummer 1 te zetten omdat dit het grootste cadeau is dat je kunt geven aan je kind. Thera heeft mij een

groot cadeau gegeven en ik vind dat ik dat niet alleen voor mezelf moet houden. Ik weet dat er nog zoveel moeders (en vaders) vastzitten in zo'n moeilijke situatie met hun kind. Ik wil ze graag vertellen: er is altijd een keuze. Het gaat er niet om wat je overkomt maar hoe je ermee omgaat. Loslaten is de weg naar nieuwe herinneringen.



Over mij

Swetlana Westermeijer is moeder van twee kinderen en heeft een partner waar ze zes jaar een relatie mee heeft. Haar oudste kind (Thera) heeft een zware verstandelijke beperking door een ernstige vorm van epilepsie en autisme. Na tien jaar (mantel)zorg thuis ging Thera in een zorginstelling wonen. Swetlana heeft de gebeurtenissen aangegrepen om zich persoonlijk te ontwikkelen. Vanuit haar achtergrond in de communicatie is ze doorgegroeid naar motivational speaker en coach. Het is haar missie om mensen te inspireren jezelf op nummer 1 te zetten en anders te kijken naar moeilijke gebeurtenissen. Naast het spreken biedt ze ook online producten aan zoals een gratis E-boek en een minicursus en training speciaal voor moeders met extra zorgkinderen. In 2024 komt haar eerste boek uit. Informatie over haar aanbod vind je op www.swetlanaspreekt.nl.





Mijn naam is Judith Bruin en ik geloof dat seksuele energie vrij door ons heen hoort te stromen. We zijn immers seksuele wezens, ontstaan uit seksuele energie. 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, zodat je kunt zijn wie je bent, ook in je seksualiteit.

De Zeven Sluiers van Liefde en Seksualiteit

Diep vanbinnen weten we wel dat er meer mogelijk moet zijn op het gebied van seksualiteit. Weet je dat in elk mens stilzwijgend de herinnering sluimert aan *Hieros Gamos* - het heilige huwelijk: de ultieme verbinding tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Vaak wordt gedacht dat dit tussen twee mensen is, wat zeker kan. Maar alleen als het zich eerst in de mens zelf voltrokken heeft.

Aan elke *Hieros Gamos* gaat een rituele inwijdingsweg vooraf. Een wijze initiatie waarmee je een liefdesrelatie begint of nieuw leven inblaast. Ik neem je graag mee op een reis door je verleden waarin je de zeven sluiers van liefde en seksualiteit herontdekt. Ik weet zeker dat deze wijsheid ook in jou resoneert, omdat we allemaal de herinnering bij ons dragen, aan ons overgeleverd door onze ouders.

De zeven sluiers kun je zien als zeven energetische beschermingen om je fysieke lichaam heen. Tijdens elke levensfase waarbij de afstand met de moeder (of vader) zich vergroot daalt er een sluier over ons neer, zodat we toch bescherming genieten in de grote wereld waarin we leven. Je kunt dat voor je zien als bijvoorbeeld zeven klamboes die over je heen gedrapeerd worden vanaf de conceptie tot ergens in de puberteit.

Van veilig in de buik wordt je wereld globaal genomen in zeven stappen steeds een beetje groter. Je leert bijvoorbeeld lopen, gaat bij opa of oma logeren, naar school en haast ongemerkt nemen je ouders een steeds minder prominente plek in. De sluiers nemen de beschermrol over en sluiten zich bij gevaar of ongewenste situaties, maar kunnen zich ook openen

op het moment dat je iemand ontmoet die je meer dan leuk vindt. Door ze te openen worden de zeven sluiers de zeven intimiteitsstapjes die je doorloopt als je een seksuele relatie opbouwt.

Het ruisen van de sluiers

Respecteer je de sluiers, open je beiden een voor een de sluiers. Middels verschillende rituelen ontdek je of hij of zij echt zo leuk is als dat je dacht. Zo ja, bouw je zowel emotionele als seksuele intimiteit op en kan het tot *Hieros Gamos* leiden. Bovendien voorkom je zo dat je bijvoorbeeld bij de verkeerde in bed belandt. Je kunt immers bij elke sluier besluiten om deze toch niet te openen als je bijvoorbeeld geen verbinding of oprechte interesse ervaart.

Omdat de kennis van de zeven sluiers nog geen algemeen goed is, respecteren we de sluiers niet altijd. Bovendien zijn bij de meesten van ons de sluiers niet in zijn geheel over ons neergedaald. Ze kunnen ons dus niet de bescherming bieden die we nodig hebben, waardoor we gemakkelijk intimiteitsstappen overslaan en zo alsnog met de verkeerde mee naar huis (blijven) gaan.

Hoe werkt dat dan precies?

Hebben je ouders bijvoorbeeld (onbewust) negatieve overtuigingen of gevoelens over seksualiteit, zorgt dat voor de eerste scheuren in de sluier die tijdens de conceptie over je neerdaalt. Daardoor kan het zijn dat je later seks vies vindt of dat je denkt dat je er recht op hebt.

Word je bijvoorbeeld niet via het vaginakanaal geboren, kan de tweede sluier niet in zijn geheel over je neerdalen en kan het zijn dat je later moeite hebt

‘SEXUAL HEALING VOOR JEZELF, JE VOORMOEDERS EN ONZE DOCHTERS’



Scheuren in de sluiers helen

Ontstaan er scheuren in de sluiers is de kans groter dat je ze niet natuurlijk respecteert wanneer je verliefd wordt en gaat vrijen. Je opent ze dan te snel of zelfs roekeloos, waardoor grenzen sneller worden overschreden en de scheuren alleen maar groter worden. Op die manier kunnen er bijvoorbeeld een ‘seksallergie’, vaginisme of erectieproblemen ontstaan.

Het mooie is dat je de sluiers zelf kunt helen, mits je aanwezig bent in je lichaam. Hoewel de sluiers energetisch om je fysieke lichaam heen ruisen, kun je ze alleen helen als je aanwezig bent in je lichaam. Als je bewust aanwezig bent in de drie belangrijke centra: hoofd, hart en bekken. En als die centra met elkaar samenwerken.

Vaak is er als gevolg van onze opvoeding, scholing en cultuur meer aandacht uitgegaan naar het hoofd. We worden geacht veel, snel en slim te kunnen denken en we mogen ons vooral niet onze eigen wijsheid herinneren. Is het hoofd niet langer verbonden met het hart en bekken, kun je niet waarnemen dat sommige sluiers gescheurd zijn. Het voelt dan alsof het leven je overkomt. Je geniet niet (meer) van je seksualiteit en je ervaart niet veel vreugde of zingeving. Heel daarom je sluiers in de jaartraining ‘De Versluiting’ door gebruik te maken van de draagkracht van de groep. Meer info vind je op sacredsex.nl/de-versluiting/

Bemin Jezelf

Judith Bruin

Oprichter van de Sacred Sex Academy

met penetratieseks. Je vindt het moeilijk om het te ontvangen, je kunt je grenzen niet aangeven of je hebt moeite met het respecteren van andermans grenzen.

De derde sluier daalt over je neer als je nog glibberig over de buik ligt en gulzig de romige melk naar binnen drinkt. Maak je deze fase niet mee, omdat je meteen werd afgedroogd of onderzocht, is de kans groot dat je niet zo van natte of orale seks houdt.

Of als je geen borstvoeding hebt gekregen en je dus niet zo vaak ‘onder haar kleren komt’, ben je in je seksuele ontwikkeling geneigd om de fase van ‘vrijen onder de kleren’ over te slaan. Onbewust respecteert je die sluier niet en ga je bijvoorbeeld bijna onmiddellijk over tot penetratie. Dat is niet goed of fout, je ontnemt jezelf de kans om jezelf en de ander zowel seksueel, emotioneel en spiritueel te ontdekken.

Elke fase die niet geheel natuurlijk verloopt bij het ver-sluiëren, zorgt voor (kleine) beschadigingen in de sluiers. Scheurtjes die ook weer geheeld dienen te worden. Het liefst voordat je gaat ont-sluiëren zodat er niet nog meer grenzen worden overschreden, maar het kan ook tijdens het sluiëren met een geliefde. Door elkaar te leren beminnen bijvoorbeeld.

AANBOD



Het eerste **Sacred Sex Magazine** is een feit. Je kunt het gratis lezen op sacredsex.nl/magazine. Wil je een gedrukt exemplaar ontvangen, mail dan je naam en adres naar judith@beminjezelf.nl

EEN REIS NAAR INNERLIJKE RUST MET HET VIJF MINUTEN JOURNAL **OVER DE KRACHT VAN DAGELIJKSE JOURNALEN**

In mijn drukke leven is het soms moeilijk om te ontsnappen aan de chaos en tijd te vinden voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Voor Onkruid mocht ik het *5 Minuten Journal 'Dankbaarheid en ontspanning door simpele dagelijkse opdrachten'* van Amy Birch testen en ik kan alvast verklappen dat het mijn leven op een mooie manier heeft veranderd.

Dit journal is anders dan de andere die ik ken en heb gezien. Het is geen gewoon dagboek maar eerder een metgezel voor mijn reis naar innerlijke rust en dankbaarheid. Elke ochtend begon ik met een warme kop koffie en mijn journal. Het begint simpel met het opschrijven van drie dingen waarvoor ik dankbaar ben. Het lijkt eenvoudig, maar dit dagelijkse ritueel veranderde mijn kijk op de wereld.

Elke dag anders

Het journal is rijkelijk geïllustreerd met illustraties van Emilie Anne Jenks en is verdeeld in wekelijkse thema's. Zo verken je elke week een ander onderwerp. Een kleine greep uit de onderwerpen waarbij je elke week verschillende vragen krijgt: lievelingsplekken, geschenken, jouw lichaam, vrijheid en verhalen. Dit bracht variatie in mijn journaling-routine. Geen enkele dag is hetzelfde, omdat je elke dag een andere vraag krijgt om te beantwoorden. Het verrast me en daagt me uit om verschillende aspecten van mijn leven te verkennen. Naast de variatie geeft het '5 Minuten Journal' ook een mogelijkheid tot reflectie, elke week heb je ruimte om te kijken hoe de vragen van de afgelopen week zijn verlopen. Daarnaast heb je een aantal keren in het journal check-in momenten, pagina's waar je kijkt hoe het met je gaat op dat moment. Alle oefeningen, vragen en check-ins moedigen mij aan om dieper in mijn gedachten en gevoelens te duiken. Het compacte formaat van het journal is handig en het feit dat het ongedateerd is, biedt flexibiliteit. Zelfs als er een keer een langere pauze in mijn journaling-routine was ontstaan of ik een dag overgeslagen had, kun je

gewoon weer verder. Je hoeft je niet druk te maken over verspilde pagina's omdat de datum niet meer klopt, je pakt het weer op wanneer het voor jou past. Zelf vind ik dat een groot voordeel van ongedateerde journals.

De geschiedenis van journaling

Mensen hebben altijd de behoefte gehad om hun gedachten, ervaringen en gevoelens vast te leggen. Historici hebben dagboeken gevonden die teruggaan tot het oude Egypte en de Romeinse tijd. Deze oude geschriften bieden ons een glimp van het dagelijkse leven en de innerlijke gedachten van mensen uit lang vervlogen tijden.

Een van de beroemdste dagboeken uit de geschiedenis is waarschijnlijk dat van Anne Frank, geschreven tijdens de Tweede Wereldoorlog. Haar dagboek heeft de wereld geraakt en blijft een krachtig voorbeeld van hoe het bijhouden van een journal kan dienen als een emotionele uitlaatklep en een manier om hoop te behouden, zelfs in de moeilijkste tijden.

De kracht van journalen

Journalen staat bekend om zijn helende en transformerende kracht. Het is niet alleen een activiteit voor schrijvers of kunstenaars, maar voor iedereen die zijn of haar leven op een dieper niveau wil verkennen. Een paar redenen waarom journalen zo krachtig kan zijn:

- *Zelfreflectie en bewustwording*

Journalen is als een spiegel voor je ziel. Het helpt je om je gedachten en gevoelens te onderzoeken, zodat je beter begrijpt wie je bent en wat je drijft.



Waarom wel

Als je een reflectiemoment in de ochtend zoekt, een rustpunt voordat je de dag begint, is het fijn om het journal te pakken. Doe je dit liever op een ander moment van de dag, dan is dat ook prima. Het doet je even stilstaan in het drukke bestaan waarin wij leven. Het kan je soms ook verrassende inzichten geven. Het maakt je vrolijk omdat er naast vragen die gaan over zelfontwikkeling, er ook vragen zijn over herinneringen, wat je leuk vindt om in je vrije tijd te doen of welke geur jij lekker vindt. Het is een heel gevarieerd journal met elke dag een andere vraag.

Waarom niet

Eigenlijk is het gewoon heel fijn om te journalen, zelfs als je het niet ziet zitten, dan kan dit journal (dagboek) je anders doen inzien. Ga naar de boekhandel en neem eens een kijkje in het boek, misschien vind je het niet meteen leuk, dan laat je het nog even liggen en ga je later nog eens kijken. Misschien stap je dan wel over de drempel om het journal te kopen. Mocht je het écht niet leuk vinden om te journalen, wat natuurlijk kan en ook helemaal prima is. Dan is het niet aan te raden om dit boek te kopen.

Het stelt je in staat om bewustwording te vergroten over je eigen gedrag, keuzes en patronen.

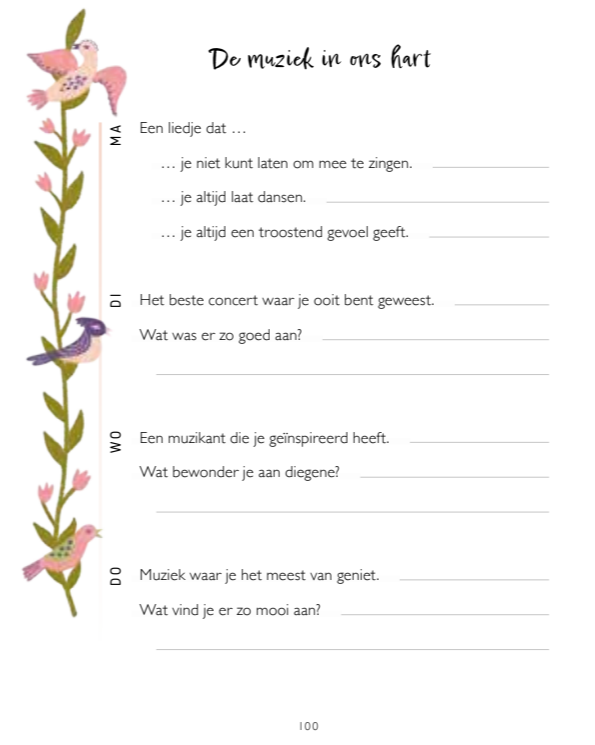
- **Stressvermindering**
Het opschrijven van je gedachten en zorgen kan een therapeutisch effect hebben. Het helpt om emotionele spanning los te laten en stress te verminderen. Het geeft je de ruimte om je hoofd leeg te maken en innerlijke rust te vinden.
- **Doelstellingen en groei**
Journalen is een geweldige manier om je doelen en ambities te formuleren en te volgen. Het helpt je om gefocust te blijven en bewust keuzes te maken die in lijn zijn met wat je wilt bereiken. Het is een instrument voor persoonlijke groei en ontwikkeling.
- **Positieve mindset en dankbaarheid**
Het dagelijks opschrijven waarvoor je dankbaar bent, zoals in het '5 Minuten Journal', helpt om je mindset te verschuiven naar positiviteit. Het herinnert je eraan te waarderen wat je hebt, zelfs tijdens moeilijke momenten.
- **Creativiteit en zelfexpressie**
Journalen kan een uitlaatklep zijn voor creativiteit en zelfexpressie. Het is een plek waar je vrij kunt

schrijven, tekenen, dromen en je innerlijke wereld kunt verkennen zonder oordeel.

Hoe begin je?

Het beginnen met journalen is eenvoudiger dan je denkt. Het enige wat je nodig hebt, is een notitieboekje en iets om mee te schrijven. Hier zijn enkele stappen om je op weg te helpen:

- Kies een journal: Zoek een notebook dat je aanspreekt. Het kan eenvoudig of versierd zijn, groot of klein. Het belangrijkste is dat het jou aanspreekt.
- Reserveer dagelijks een paar minuten om te journalen. Het kan 's ochtends, 's avonds of op een ander moment zijn dat voor jou werkt.
- Begin met dankbaarheid: Een geweldige manier om te beginnen is door drie dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar bent. Dit opent je hart voor positiviteit.
- Schrijf vrij: Laat je pen gewoon over het papier vloeien. Schrijf zonder je zorgen te maken over grammatica of structuur. Het is jouw persoonlijke ruimte.
- Verken en reflecteer: Gebruik je journal om je gedachten en gevoelens te verkennen. Reflecteer over je dag, je doelen, je dromen en wat je bezighoudt.



Wat het mij heeft gebracht

Mijn persoonlijke reis met het 5 Minuten Journal heeft mijn leven op diverse manieren verrijkt. Het heeft me geholpen om bewuster te leven, mijn dankbaarheid te vergroten, en persoonlijke groei te omarmen. Wat ik zo waardeer aan dit journal, is dat het elke dag een nieuwe vraag presenteert, waardoor mijn journaling-routine fris en boeiend blijft. De variatie in onderwerpen en uitdagingen heeft mijn groei gestimuleerd en me geholpen om obstakels te overwinnen. Het compacte formaat en de ongedateerde pagina's maken het gemakkelijk om dit journal een heel jaar – of langer – te gebruiken. En het is geschikt voor iedereen die op zoek is naar innerlijke rust, zelfontdekking, en positieve verandering in zijn/haar leven. Dus waar wacht je nog op? Neem vijf minuten van je dag om te journalen en ontdek zelf de magie ervan. Het 5 Minuten Journal kan je helpen om bewuster te leven en jezelf te laten groeien in positiviteit en welzijn.

Het geschenk van zelfcompassie

Een van de meest waardevolle dingen die ik heb geleerd door dagelijks te journalen, is zelfcompassie. Het heeft me geleerd om vriendelijker te zijn voor mezelf, om mijn eigen prestaties niet te veroordelen, maar ze te omarmen, ongeacht hoe klein ze ook mogen lijken. Dit geschenk van zelfcompassie heeft mijn zelfvertrouwen vergroot en me geholpen om met meer veerkracht door het leven te gaan.

Winactie

Wil jij de kracht van journalen ervaren en jezelf een jaar lang inspireren met het 5 Minuten Journal van Amy Birch en Emilie Anne Jenks? Doe dan mee aan onze exclusieve winactie, mogelijk gemaakt door Uitgeverij Mus. We geven twee exemplaren van het 5 Minuten Journal weg aan gelukkige lezers van Onkruid!

Hoe kun je meedoen?

Laat ons in een reactie hieronder weten waarom journalen voor jou belangrijk is en waarom je dit journal wilt winnen. Je kunt jouw reactie sturen naar info@onkruid.nl.

Twee gelukkige winnaars ontvangen elk een exemplaar van het 5 Minuten Journal van Amy Birch.

Journaling voor iedereen

Tot slot wil ik benadrukken dat journalen voor iedereen is, ongeacht leeftijd, achtergrond of vaardigheden. Het kost slechts een paar minuten per dag en kan worden aangepast aan jouw persoonlijke behoeften. Of je nu schrijft, tekent of gewoon wat gedachten en gevoelens op papier zet, journalen kan een waardevolle metgezel zijn op je eigen reis naar innerlijke rust, groei en zelfontdekking.

Dus, als je ooit overweegt om te beginnen met journalen, weet dan dat je jezelf de gave van zelfreflectie, positiviteit en persoonlijke groei kunt schenken. Laat je inspireren door het '5 Minuten Journal' en ervaar zelf de transformatieve kracht van dagelijkse journaling.

5 Minuten Journal. Dankbaarheid en ontspanning door simpele dagelijkse opdrachten / Amy Birch / geïllustreerd door Emilie Anne Jenks / Uitgeverij MUS / ISBN: 9789045328270 / € 15,99



Aaron Götze (25) studeerde Taal- en Letterkunde en Bedrijfscommunicatie aan de universiteit van Leuven. Hij werkt als redacteur bij het Kortrijks Handelsblad, geeft bijles Duits aan scholieren en is in z'n vrije tijd steevast op het basketbalveld te vinden. Toen hij twee jaar geleden zijn eerste bundel korte verhalen schreef, ontdekte hij zijn liefde voor de pen. Voor Onkruid schrijft hij over de uitdagingen die het leven hem als duurzame en bewuste millennial biedt.

Weet je nog...?

Vorig weekend zijn twee goede studievrienden van me in het huwelijksbootje gestapt. Het werd een pracht van een dag, vol vreugde en vrolijke gezichten. Met een glaasje bubbels in de hand was het feest de ideale gelegenheid om gezellig bij te kletsen met tal van oude studeerkameraden.

Een aantal daarvan had ik al jaren niet meer gezien – uit het oog, uit het hart... zo gaat dat nu eenmaal. Maar wat deed het deugd om elkaar terug te zien, en dan nog allen op ons paasbest, keurig uitgedost in kostuum of kleddeje.

Naast de gebruikelijke 'oh's' en 'ah's' voor het prachtige bruidspaar en gesprekken over koetjes, kalfjes en de overheerlijke reeks aan gerechten die we voorgeschotelde kregen, haalden we aan de eettafel vooral gezamenlijke herinneringen op.

Studententijd

Herinneringen aan onze studententijd, toen we allemaal nog lekker dicht bij elkaar in de buurt woonden. Toen we elkaar vijf dagen op zeven zagen, en soms maar enkel de gang moesten oversteken om bij elkaar aan te kloppen. Toen we samen aten, sliepen... leefden. Toen het leven nog zo simpel was...

De ene na de andere anekdote is die avond de revue gepasseerd. Vol ontzag luisterden we naar elkaar en naar verhalen waar we zelf in voorkwamen, maar die we al lang vergeten waren. Monden vielen open van verbazing. Er werd gelachen en gegiecheld. En af en toe verscheen een blos van schaamte op onze wangen, verbaasd en beschaamd over onze eigen fratsen, grappen en grollen uit het verleden.

Een mistig verleden – een vorig leven bijna! – dat hoe langer we erover pratten des te meer van haar contouren weer prijs gaf.

Liefde met grote L

Een terugblik op vreugdevolle momenten. Soms heeft een mens niet meer nodig dan dat om het warm te krijgen binnenin. Om je geborgen, veilig en gelukkig te voelen. Om je deel te voelen van een groter geheel, van een vriendengroep.

Een gelukkige herinnering, dat is liefde met een grote L. Het is en blijft toch gek hoe we via herinneringen het verleden weer tot leven kunnen wekken. Dat we zo weer in een flits kunnen meemaken wat we al eens meemaakten. Dat we plots levendig kunnen terugblikken op zaken, waarvan we dachten dat we ze onherroepelijk vergeten waren. En dat allemaal dankzij de kracht van die grijze brij in onze bovenkamer.

'Wie van zijn herinneringen kan genieten, leeft tweemaal,' schreef de Romeinse epigraaf Marcus Valerius Martialis ooit. Wel, op de dag van de trouw hebben we met z'n allen tweemaal geleefd.

En terwijl we die avond herinneringen ophaalden, maakten we tegelijkertijd meteen ook nieuwe. Om dan op een volgend trouwfeest te kunnen zeggen: 'Weet je nog...?'

AARON

ONKRUID LEEST

Geheimen van een sjamaan Lessen uit de natuur van een Peruaanse medicijnman

Spirituele levenslessen over wijsheid, genezing, ayahuasca en magie, door een Peruaanse sjamaan. De Amazone is mysterieus en krachtig, net als de alternatieve geneeswijzen en rituelen die uit het regenwoud voortkomen. Sjamanen benutten de pure krachten uit de natuur al eeuwenlang in hun ceremonies, maar wisten hun geheimen voornamelijk goed te bewaren. Tot nu.

De Peruaanse genezer Hachumak geeft in dit boek een zeldzaam, diepgaand inkijkje in de wereld van een sjamaan en het gebruik van ayahuasca. Hij beschrijft zijn eigen pad tot curandero en laat aan de hand van zijn eigen ervaringen en verhalen zien hoe traditionele ceremonies mensen kunnen helpen. Of je nu nieuwsgierig of sceptisch bent, dankzij dit boek zul je het sjamanisme en het gebruik van medicinale planten beter begrijpen: wat het is, wat je kunt verwachten en ook wat de mogelijkheden en beperkingen zijn.



Geheimen van een sjamaan / Hachumak met David L. Carroll
Uitgeverij: HarperCollins / ISBN: 9789402712780 / € 24,99

Maria-Theresia van Oostenrijk (1717-1780) Heerseres over de Zuidelijke Nederlanden en het Heilige Roomse Rijk

Veertig jaar heerste Maria-Theresia van Oostenrijk (1717-1780) over het Heilige Roomse Rijk, waaronder ook de Oostenrijkse Nederlanden vielen. Aan de hand van haar teruggevonden privécorrespondentie maken we kennis met deze machtige vrouw. Ze heerste soeverein over een immens gebied, was moeder van zestien kinderen en getrouwd met een wispelturige echtgenoot.

Biografe Elisabeth Badinter laat zien hoe het haar lukte om deze drie levens met elkaar te verzoenen. 'Ze was oneigentijd; iemand met een nieuwe kijk op soevereiniteit en moederschap. In veel opzichten lijkt ze op de 21e-eeuwse vrouw.' De Franse filosofe Elisabeth Badinter is gespecialiseerd in de geschiedenis van het Verlichtingsdenken. Ze schreef meerdere boeken over de geschiedenis en de filosofie van de achttiende eeuw. Als feministe is ze wereldwijd bekend vanwege haar opvattingen over het moederschap en over de verhouding tussen de seksen.



Maria-Theresia van Oostenrijk (1717-1780) / Elisabeth Badinter
Uitgeverij Noordboek / ISBN: 9789464710892 / € 27,90

Dochter Aarde

Moeder Aarde is gedoemd te sterven. Door onomkeerbare milieuontwrichting is zij verworden tot de stiefmoeder die haar eigen kinderen eet. *Dochter Aarde* verhaalt van de lotgevallen van een internationale groep van tweehonderdvijftig mensen die, onder auspiciën van de Verenigde Naties, op zoek gaat naar een maagdelijk schone planeet: de Witte Bruid. Behalve een sciencefictionverhaal is '*Dochter Aarde*' vooral ook een spirituele zoektocht, over de vraag hoe we ons opnieuw met onszelf en al het bestaande kunnen verbinden.

Dochter aarde / Harm Stapert / Uitgeverij Palmstag / ISBN: 9789493343061 / € 22,00



Optische verschijnselen in Nederland

Het morgenrood, de regenboog, fata morgana's, daar hebben we allemaal wel eens van gehoord. Maar wie kent de ring van Bishop, de bogen van Lowitz, de onderzon of de groene flits? De hemelverschijnselen ontstaan door een wisselwerking tussen licht en atmosferische deeltjes. Veel optische verschijnselen zie je makkelijk over het hoofd, maar als je weet waar je op moet letten, kan iedereen ze waarnemen. Aan de hand van honderden kleurenfoto's, verhelderende tekeningen en computersimulaties helpt dit standaardwerk de lezer om optische verschijnselen beter waar te nemen, te determineren en te fotograferen.

Peter Paul Hattinga Verschure is oprichter van het centrale meld- en verzamelpunt van optische verschijnselen. Hij is redacteur van het maandblad Weerspiegel van de Vereniging voor Weerkunde en Klimatologie en van Het Weer Magazine. Hij publiceerde regelmatig in Hemel en Dampkring, in diens opvolger Zenit en in buitenlandse tijdschriften.

Optische verschijnselen in Nederland / Peter Paul Hattinga Verschure / Uitgeverij Noordboek / ISBN: 9789464710922 / € 39,90



Er is altijd wel ergens een vogel die zingt

Als klein meisje ervaart Thammah Watts een diepe verbinding met eendje Pluis, het eerste huisdier dat ze krijgt. Ze loopt urenlang met Pluis rond op haar armen, en dat brengt haar rust. Het gevoel van de snavel in de warme holte van haar onderarm geeft haar een geborgen gevoel van verbondenheid. Later als volwassene blijft Thammah waardering houden voor vogels en ander wild, maar de diepe verbinding is verloren gegaan door alle verplichtingen in het leven, zoals relaties, kinderen, opleidingen en carrière.

Dan komt Thammah ziek thuis te zitten, na een operatie waarbij de baarmoeder is verwijderd. Omdat het herstel niet goed verloopt komt ze arbeidsongeschikt thuis te zitten. De dagen worden grijzer en grauwer. Thammah schaamt zich, voelt zich boos en ervaart een diepe eenzaamheid die haar in een depressie doet belanden. Tot de dag dat ze uit het keukenraam kijkt en een glimp van iets goudgeels ziet fladderen op de tak van de tipuanaboombom in de tuin. Het zien van het vogeltje voelt als zonnestraaltjes die over haar hele ziel schijnen.

Op dat moment wordt Thammah herinnerd aan hoop en vreugde en het besef dat geschenken van het universum zich in de donkerste uren aandienen. Ze gaat elke dag naar het raam en begint uit te kijken naar de komst van het vogeltje; het wordt een routine. Het is ook het begin van het kijken naar vogels. In de loop van de tijd verschijnen er meer vogeltjes, ook andere soorten. Thammah raakt nog meer geboeid door de gevleugelde dieren. Ze leert de patronen van de vogels kennen. Doordat ze steeds vaker naar de vogels in haar voor- en achtertuin kijkt, voelt Thammah zich steeds meer verbonden met deze kleine wonderdjes van het leven. Het valt haar op dat haar depressie ook minder wordt en dat er ruimte komt voor hoop en nieuwsgierigheid naar het leven, voorbij de muren van haar eigen huis en het leven van andere vogels.

Thammah ervaart de helende kracht van het kijken naar vogels en met dit boek nodigt ze iedereen uit om dit ook te ervaren. Niet alleen omdat het leven niet lekker loopt, maar voor iedereen kan het heilzaam zijn om naar vogels te kijken. Dit boek is jouw begeleider en neemt je stap voor stap mee in de wereld van het vogelen. *Er is altijd wel ergens een vogel die zingt* heeft een handzaam formaat; je kunt het eenvoudig meenemen op je vogelavonturen. De informatie in het boek is opbouwend en begint bij het



begin. Hier kun je lezen dat je maar weinig nodig hebt om te beginnen met vogels kijken. Met informatie over wat je nodig hebt en oefensuggesties kun je jezelf steeds verder ontwikkelen. Naast de praktische informatie loopt het persoonlijke verhaal van Thammah als een rode draad door het boek.

Dit boek vormt een prachtige combinatie tussen een biografie en een kennismaking met het beoefenen van het kijken naar vogels. En niet te vergeten de mooie zwart-wit illustraties die je door het hele boek heen ziet.

Kijken naar vogels kan een bron van heling zijn bij het overwinnen van depressie, rouw en paniek. Wil jij je dag lichter, gelukkiger voelen en meer verbonden zijn met de helende natuur? Dan is dit boek een must-read.

Er is altijd wel ergens een vogel die zingt / Thammah Watts / Uitgeverij AnkhHermes / ISBN: 9789020220667 / € 18,50

Hippe heksen en toffe tovenaars 10 magische voorleesverhalen

Magie... Wie is daar nou niet dol op?! In deze bundel vind je toffe voorleesverhalen met een magisch tintje. Een verhaal over de Academie voor Heksenhulpjes, over een heks die op date gaat, over een heksenfestival, over het magische getal 7, en nog veel meer... Laat je betoveren door tien heerlijke verhalen, geschreven door verschillende auteurs, die worden begeleid door heel veel prachtige illustraties van verschillende illustratietalenten! Auteurs: Will Kranendonk, Femke Dekker, Ruby Coene, Marloes Kemming, Karine Jekel, Kelly van Kempen, Anke Kranendonk, Pamela Sharon, Cora Sakalli, Lucas van de Meerendonk



Hippe heksen en toffe tovenaars / Diverse auteurs / Uitgeverij Overamstel Uitgevers / ISBN: 9789048864775 / € 19,99

Thuis De mooiste plek om te blijven. Thuis.

In een woordeloos verhaal vertelt Mark Janssen het verhaal van Moon – een ruimtewezen dat de aarde bezoekt. Een meisje dat hem ziet landen, leidt hem rond door haar thuis: de aarde.

Mark Janssen laat de aarde schitteren in kleur en vorm, beweging en avontuur. Het is dan ook niet zo vreemd dat Moon, nadat hij weer vertrokken is naar zijn eigen planeet... terugkeert. Met zijn beste vriend. Om te blijven.

De werelden van Mark Janssen wil je betreden en nooit meer verlaten, zoveel valt er te zien, te verbazen en te verwonderen. Thuis geeft je precies dat gevoel. Thuis. Voor altijd.

Thuis / Mark Janssen / Uitgeverij Lemniscaat / ISBN: 9789047715955 / € 17,99



See you on Venus Waar je ook heen gaat, je ontsnapt nooit aan jezelf

Mia heeft een hartaandoening, maar bang om dood te gaan is ze niet. Waar ze wel bang voor is: het opsporen van haar biologische moeder in Spanje. Toch wil ze voor haar volgende operatie de vrouw ontmoeten die afstand van haar heeft gedaan.

Kyle was altijd een feestbeest – tot zijn beste vriend omkwam bij een auto-ongeluk. Zijn leven wordt nu beheerst door schuldgevoel, en daar wil Kyle wanhopig graag aan ontsnappen. Als Mia en Kyle elkaar ontmoeten, besluiten ze samen naar Spanje te reizen. Zij om antwoorden op haar vragen te vinden, hij voor berusting en zelfacceptatie. Heeft het lot hen bij elkaar gebracht om hun beeld van liefde en de dood voor altijd te veranderen?

See you on Venus is een ontroerende en aangrijpende Young Adult, voor de fans van *Vijf stappen van jou* en de boeken van John Green.

See you on Venus / Victoria Vinuesa / Uitgeverij Unieboek – Van Goor / ISBN: 9789000390359 / € 16,99



Stille denker

De vijftienjarige Maya is een vrolijke en sociale meid. Tijdens de herfstvakantie trekt ze samen met de familie Vandevael naar hun vakantiehuisje in Finland om er op hun drie jonge kinderen te passen. Terwijl Ron en Sari Vandevael een congres bijwonen, vermaakt Maya zich prima met Lisa, Robbert en Chloé. Tot er vreemde dingen beginnen te gebeuren in het huis en het onbewoonbare vissershuisje. Voetstappen op de vloer, een mysterieuze lichtgloed, verdwenen appels... Maya voelt dat iemand hen in de gaten houdt... Maar wie is die persoon en wat is hij van plan?

Stille denker vertelt het verhaal van twee jonge mensen die erg verschillend zijn, maar ook op elkaar lijken. Maya is eerder extravert en ondernemend, Tygo is een introverte denker. Beiden zijn op zoek naar verstillings in een wereld die draait om drukte en prestatie. Tegen de setting van de prachtige Finse natuur leren ze elkaar en zichzelf een stuk beter kennen. Ontdek via QR-codes in het boek videoclips van scènes uit het verhaal met Cédric Galle en Louise Van der Auwera!

Stille denker / Annick Beyers / Uitgeverij Beefcake Publishing / ISBN: 9789493293359 / € 22,95



OERBLOED DE RAADSELBEKER

In het betoverende Norgië bevindt zich de Boekenburcht, een trotse bewaarder van alle kennis en verhalen van het land. Hier maken we kennis met Obbe, een dertienjarige jongen met een onweerstaanbare persoonlijkheid. Hij heeft een eenvoudige taak: het afsterven van de kostbare boeken. Maar zijn leven neemt een onverwachte wending wanneer hij een opdracht krijgt die zijn lot zal veranderen. De Boekenburcht zelf is een magische plek, waar de rijke geschiedenis en wijsheid van Norgië wordt bewaard in de vorm van boeken. Het is Obbe's thuis, een plaats waar hij met liefde en toewijding werkt. Hier begint het avontuur dat je vanaf het begin vastgrijpt en niet meer loslaat.

Op een dag krijgt Obbe een belangrijke opdracht van de wijsgeleerde Gundahart: hij moet het Zevende Boek, een mysterieus en gevaarlijk geschrift, aan de andere kant van Norgië brengen. De opdracht is echter niet zonder risico's en Gundahart waarschuwt Obbe om niemand te vertrouwen en strikt de aangewezen route te volgen. Maar het lot heeft andere plannen voor Obbe wanneer hij onderweg de vastberaden Darja ontmoet. Samen gaan ze het avontuur aan om het Zevende Boek in veiligheid te brengen, een queeste die hen door Norgië zal leiden, waarin ze zowel vrienden als vijanden tegenkomen.

Rob Koops beschrijft het avontuur van Obbe met nauwkeurigheid en oog voor detail. Het boek is het eerste deel van de *Oerbloed-serie*. Dit prachtige jeugdboek is geschreven in een toegankelijke en vlotte schrijfstijl. Naast het meeslepende en spannende verhaal bevat *De Raadselbreker* prachtige illustraties van Maruga Koops. Deze illustraties voegen een extra dimensie toe aan het boek en brengen de personages en de wereld van Norgië tot leven, waardoor de lezer nog meer in het verhaal wordt getrokken en alles nog meer tot leven komt.

Het boek is een spannende reis door de wereld van Norgië, vol onverwachte wendingen en uitdagende situaties. Obbe en Darja ontmoeten hun grootste tegenstander, Rafenna, een kwaadaardige kracht die vastbesloten is om het Zevende Boek in haar bezit te krijgen. De queeste van Obbe en Darja wordt een strijd tussen goed en kwaad. De vraag is of ze in zijn om de wereld te redden van de dreigende duisternis.



Rob Koops, de auteur, heeft met dit eerste deel van de serie een boek geschreven dat maar moeilijk weg te leggen is. Zijn liefde voor spannende jeugdboeken is voelbaar op elke pagina, en met dit boek vervult hij zijn wens om zelf een dergelijk boek te schrijven. Zijn passie voor verhalen en avontuur straalt door het hele boek. Als lezer word je volledige meegenomen in het avontuur.

De Raadselbreker is niet alleen een boek voor jonge lezers, maar voor iedereen die houdt van een opwindend avontuur. Het verhaal zit vol magie, vriendschap en dappere helden. Als je van *De Grijze Jager* en *De brief voor de koning* houdt, is dit boek absoluut een must-read. Laat je meevoeren naar de betoverende wereld van Norgië en ga mee op avontuur met Obbe en Darja die proberen het Zevende Boek uit de handen van het kwaad te redden.

Oerbloed 1- De Raadselbreker / Rob Koops / Uitgeverij HarperCollins / ISBN: 9789402713053 / € 19,99



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.

Reflecties op mijn creatieve reis van woorden (deel 2)

Het begon allemaal in mijn jonge meisjesjaren. Vanaf het moment dat ik goed kon schrijven voelde ik een diepe behoefte om woorden op papier te zetten, vooral als het ging om het creëren van verbinding. Voor mij is verbinding het sleutelwoord geweest dat mijn schrijversleven heeft begeleid.

Op vrijdagavond, terwijl de meeste meisjes van mijn leeftijd slaappartijtjes hadden, zat ik ijverig te werken aan werkstukken over apartheid. Ik verdiepte me volledig in deze wereld van geschiedenis en menselijkheid. Met pen en lijm in de hand, ging ik vol enthousiasme aan de slag, waarbij ik alle verzamelde informatie zorgvuldig op zijn plek plakte, als een langzaam vormende puzzel. Het resultaat was een prachtig werkstuk dat het ontstaan van apartheid onderzocht, de impact op de betrokken mensen beschreef en zelfs mogelijke oplossingen verkende. Hoewel niemand anders de kans kreeg



om het te lezen, was het creëren ervan op zichzelf een waardevolle ervaring. Later begon ik aan een heel ander avontuur, namelijk het creëren van een zelfgemaakt magazine genaamd 'Snippenblad'. Hierin schetste ik levendige verhalen over de perikelen in het Snippenbos, de plek waar we woonden. Ik was de trotse uitgever van dit kleine tijdschrift, met slechts één abonnee – mijn vader. Toch gaf het me een gevoel van voldoening om mijn creativiteit te delen, zelfs als het publiek klein was.

In mijn pubertijd ontsproot mijn liefde voor het schrijven van gedichten. Het heeft geresulteerd in een bijzondere gedichtenbundel, waarin ik nu de weerspiegeling lees van hoe ik destijds in het leven stond. Een speciaal gedicht uit deze bundel, genaamd 'De Zwerver en de Yup', koester ik diep in mijn hart. Het brengt een gevoel van bevrijding met zich mee, omdat het de ontmoeting tussen twee totaal verschillende werelden beschrijft, maar voor mij juist dat gevoel van vrijheid weergeeft.

De Zwerver en de Yup

De yup loopt iedere ochtend om 8 uur op het station.

De zwerver wordt wakker op het C-perron.

De yup heeft haast om op zijn werk te komen.

De zwerver begint zijn dag met het bezichtigen van de bomen.

De yup heeft om twaalf uur zijn lunch.

De zwerver zoekt tussen het afval zijn brunch.

De yup gaat om drie uur een kopje thee drinken.

De zwerver pakt de fles om zijn honger weg te drinken.

De yup stapt om zes uur op zijn trein.

De zwerver loopt wat rond op het C-perron, zijn domein.

De yup voelt zich gevangen in zijn gedwongen leven.

De zwerver voelt zich vrij omdat hij het yuppenleven heeft opgegeven.

De drang om te schrijven kwam niet zozeer voort uit het idee om het voor anderen te doen, maar eerder omdat er innerlijke gedachten en gevoelens waren en nog altijd zijn, die gewoon naar buiten willen en dat lukt mij het beste door te schrijven.

Later ontdekte ik echter hoe bevredigend het is om mijn creaties ook met anderen te delen en de lessen en inzichten die ik ontvangen heb door te geven. In het begin begon ik met het schrijven van computerlessen voor ouderen en kinderen, een doelgroep die toen enigszins vergeten leek wat betreft hun kennis van internettechniek. Het was een uitdaging om hen te bereiken en te ondersteunen. Mijn allereerste boekje, met een officieel ISBN-nummer, was *WYSJE wijst je de weg op Hyves*. Het voelde als een mijlpaal om mijn werk officieel erkend te zien.

Na die tijd, toen ik mijn focus verlegde naar het schrijven van meer natuurlijke en verbindende teksten, begon ik me te verdiepen in lessen over kruiden en de maan. Het voelde als een intuïtieve drang en er vielen allerlei puzzelstukjes op hun plek. De terugkeer naar mijn wortels. Als puber schreef ik gedichten over onderwerpen die een typisch pubermeisje misschien nog niet zou overpeinzen, maar die creatieve expressie was al in mij aanwezig.

En als ik eenmaal begon, ja dan begon het te stromen... En dat doet het nog steeds... Mijn creatieve reis van woorden heeft me naar nieuwe horizonten gebracht, en nu ben ik bezig met een nieuw hoofdstuk: het schrijven van een E-book over Natuurgeluk, waarin ik de therapeutische kracht van de natuur en het geluk dat ze in ons kan opwekken, deel.

Laat me je een voorproefje geven van mijn E-book Natuurgeluk

Neem regelmatig de tijd, bij voorkeur alleen, om door de natuur te wandelen, of het nu lang of kort is. Terwijl je wandelt, let op de kleine details die je ziet, hoort, ruikt of voelt. Ontdek de ware schoonheid van de aarde, zoek naar vogels en omarm een boom, als je durft. Sta stil bij de wonderen van de natuur.

Door simpelweg even stil te staan en te ervaren wat de natuur ons toont, word je rustiger en ontspannen. De schoonheid van de natuur geeft een gevoel van geluk en welbehagen. Als je mindful door de natuur wandelt, zul je vanzelf een gevoel van meerwaarde en bezinning ervaren, waardoor dagelijkse beslommeringen naar de achtergrond verdwijnen. Dit opent vaak de deur naar nieuwe ideeën en inzichten.

Oefening baart geluk! Dus ga naar buiten en ontdek wat de natuur je te bieden heeft. Laat de natuur je gids zijn op deze prachtige reis van zelfontdekking en welzijn. Geniet van elke stap en elk moment, want in die schijnbaar kleine dingen, daar vind je het grootste geluk.

Het E-book *Natuurgeluk* vind je op de website van heksenkruid.info onder de button 'Boeken & Meer'.

Yvonne Vrijhof



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

Weet je wat *echt sexy* is?

Weet je wat *écht sexy* is?

Authenticiteit

Je hoeft er niets voor te doen, je hoeft alleen maar jezelf toe te staan jezelf te zijn. Op jouw eigen unieke manier praten, lachen en dansen. Doen waarvan je hart gaat zingen. Doen en laten wat goed voelt. Overtuigd zijn van wat je doet en wie je bent. Je imperfecties niet alleen accepteren, maar er zelfs van houden. Zo druk bezig zijn met jouw beste leven te leiden dat je geen tijd hebt om je te bekommeren over neerbuigende blikken, roddels of jaloezische meningen. De passie en het enthousiasme over je eigen leven en over wie jij bent zal je automatisch uitstralen en je zal heel jouw omgeving ermee aansteken en inspireren.

Ja, dat is echt aantrekkelijk

Een hoge functie, een peperdure auto, een kast van een huis: superleuk, maar als je je voor doet als iemand die je niet bent, ervaar je de grootste innerlijke armoede en ben je – althans voor mij – totaal niet attractief.

Pijnlijke herinneringen

'Ik vind jou speciaal... en leuk... je bent een interessant en bijzonder persoon.' Deze woorden die ik te horen kreeg zijn het rechtstreekse gevolg van wat ook ik eindelijk had gedaan (zie mijn vorige column): mezelf toegestaan om helemaal mezelf te zijn.

Mijn hele leven heb ik er tevergeefs alles aan gedaan om te proberen 'erin te passen', erbij te horen, om 'normaal' te zijn en mooi in het rijtje te lopen. Mijn 'anders zijn' heb ik mijn leven lang verborgen proberen te houden.

Dat is echter geen optie als je alles uit het leven wilt halen. Je kunt je ware ik niet verborgen houden, noch kun je jezelf blijven kleinhouden door pijnlijke herinneringen, hoe vaak je ook werd veroordeeld of afgekeurd.

Jouw superpower

Die woorden... 'ik vind je speciaal, interessant, bijzonder...': ik had ze al heel vaak direct of indirect gehoord. Maar het was de eerste keer dat het niet afwijzend of met een negatieve bijklank was. Integendeel, de woorden voelden vol licht en kleur aan, het voelde aan als het mooiste compliment dat ik ooit had gekregen. Het was een bevestiging dat ik mijn authentieke en unieke zelf volledig goedkeurde en dat ik er nog trots op was ook.

Nu ik eindelijk mezelf toesta om authentiek mezelf te zijn, komen er opportuniteiten en mensen op mijn pad die nog veel beter zijn dan ik me ooit had kunnen bedenken. Daarom wil ik jou uitnodigen om ook jouw unieke licht te laten stralen op jouw eigenzinnige, unieke manier. Jouw 'anders zijn' is echt jouw superpower, want zijn wie je bent en doen waarvan je houdt werkt magnetisch. 'Jouw mensen' wachten op jou. Jouw gaven wachten op jou. Jouw taak wacht op jou. Jouw leven wacht op jou. En het is nog veel mooier dan je je nu kunt voorstellen.

-X- Sofie



DE WIJSHEID VAN DE HEKS

Wat ik de afgelopen twintig jaar
van de oude natuurreligie heb geleerd

SUSAN SMIT

LEBOWSKI

Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

Cadeau voor nieuwe abonnees

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

De wijsheid van de heks

Alles wat Susan Smit de afgelopen twintig jaar van de oude natuurreligie heeft geleerd.

Hekserij is, net als alle andere natuurreligies op de wereld, niet-georganiseerd. Er zijn geen heilige boeken, gebouwen of profeten, er is geen strikte leer. Veel mensen noemen

het daarom liever een spiritueel pad. Susan Smit, inmiddels al ruim twintig jaar op het pad van de heks, deelt in dit boek wat ze zelf allemaal heeft geleerd op haar persoonlijke ontwikkelingsreis. Ze vertelt je alles wat ze weet over de natuurwetten en levensbeschouwing van de oude religie en reikt je middelen aan voor groei.



Zo laat Susan zien hoe de oude natuurreligie je in het hier en nu kan helpen bij het omgaan met emoties, het op peil houden en opschonen van je levensenergie, de verhouding tot je lichaam en seksualiteit, het benutten van creativiteit, intuïtie en scheppingskracht, en de zorg voor de aarde en elkaar. Kortom, hekserij leert ons hoeveel de natuur en vrouwelijke waarden ons te bieden hebben.

Let op: Aanbieding loopt zolang de voorraad strekt.

De wijsheid van de heks / Susan Smit /
Uitgeverij Lebowski / ISBN: 9789048864812 /
€ 22,99

Of kies voor 10% korting op een jaarabonnement

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



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/>

Hippocampus

Terwijl ik hier naar mijn toetsenbord zit te staren en besef dat ik eigenlijk geen idee heb wat ik wil schrijven, begin ik me sterk af te vragen of er vandaag nog iets zinnigs uit mijn doorgaans aardig creatieve brein gaat komen. Er is me namelijk gevraagd iets te schrijven over herinneringen.

Herinneringen... her-inneringen.... het blijft leeg. Ik leef namelijk niet echt met herinneringen. Voor mij weinig mijmering over het verleden. Goed of slecht: beide hebben gemeen dat ik er weinig verandering meer in kan aanbrengen. De toekomst dan... hm misschien... maar wil ik alles wel gepland hebben? Ik houd wel van wat opwinding en onzekerheid. En wat als het fout gaat? De kans op een slechte herinnering erbij?

Dit moment dan maar? Het moment dat ik me zal herinneren als het moment dat ik eigenlijk geen inspiratie heb om te schrijven over herinneringen... De herinnering die dus nu in de maak is.

Geen inspiratie

Ik vraag me af of het gevaar niet bestaat dat een mens blijft hangen in herinneringen, hoe mooi ze ook zijn? Want wat dan met mogelijke avonturen die nog in het verschiet liggen? Die vandaag van start kunnen gaan? De initiatieven die ik nu kan ontplooiën? De risico's die ik kan nemen? Het avontuur dat wel of niet op de loer ligt?

Nog steeds borrelt er geen inspiratie op. Geen avontuur. Geen uitjes of uitspattingen in mijn brein. Geen praatjes of punchline. Vandaag lukt het gewoon even niet. Het is een feit: dit wordt een column die ik moeilijk vind te schrijven.

Veilig opgeborgen

Dus als we elkaar ooit treffen, beste lezer, ik op een nostalgisch terrasje al nippend van een latte macchiato in het oude centrum van een stadje ergens in den lande, jij uiteraard als markante voorbijganger, die scherp en aandachtig mij herkent van de foto boven deze column, wil je mij dan een gunst doen? Herinner me alstublieft niet aan deze column. Spreek me gerust aan, maar refereer eenvoudigweg aan mijn andere columns. Praat over hang-vijftigers, over overstromingen, over quality me-time. Over ChatGPT. Over minibiebjes. Over Antwerpse uitdrukkingen. Praat desnoods over Spongebob of aubergines. Maar herinner me als het even kan niet aan deze column. Die zit ergens veilig opgeborgen in een duister hoekje van mijn geheugencellen. En daar mag-ie blijven.

Met oprechte dank,

*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. 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.

Specerij met warmte

De winter kenmerkt zich door gerechten met kaneel, een specerij met een typisch warme smaak.

Wat is kaneel

Kaneel is een specerij dat wordt verkregen uit de binnenste bast van boomsoorten van de *Cinnamomum*. De bast wordt opgerold en gedroogd, waaruit de bekende kaneelstokjes ontstaan. De bast die niet kan worden gerold, wordt vermalen tot kaneelpoeder.

Soorten kaneel

Kaneel komt van oorsprong uit Ceylon, het huidige Sri Lanka, en China. En daar zit dan ook gelijk het verschil tussen de twee basissoorten. Ceylon Cinnamon, de kaneel afkomstig uit Ceylon, is subtiel, zoet en zacht van smaak. Cassia Cinnamon, de kaneel afkomstig uit China is daarentegen meer houtachtig, bitter en scherper van smaak. Welke kaneelsoort je ook kiest, de gezondheidsvoordelen zijn hetzelfde.

Kaneel werkt ontstekingsremmend

Kaneel bevat in verhouding veel antioxidanten. Antioxidanten zijn stoffen die je lichaam beschermen tegen celschade door vrije radicalen. Ze herstellen beschadigde cellen en activeren enzymen die de cellen beschermen.

Een van de antioxidanten uit kaneel zijn polyfenolen. Deze hebben een ontstekingsremmend effect. En dat is goed nieuws voor mensen met bijvoorbeeld reuma en artrose, gebruik van kaneel kan hun klachten verminderen.

Kaneel reguleert de bloedsuikerspiegel

Net als insuline kan kaneel de bloedsuikerspiegel verlagen. Kaneel bevat namelijk een stof die veel lijkt op lichaamseigen insuline. Daardoor draagt het bij aan een langzame opname van koolhydraten met als effect dat de bloedsuikerspiegel stabiel blijft. Goed nieuws voor iedereen en niet alleen voor mensen met diabetes type 2.



Naast kaneel kenmerkt de winter zich door lekkere dingen met speculaas: speculaaskoeken, -brokken, -cake, pepernoten en kruidkoek. Wist je dat kaneel een hoofdbestanddeel is van speculaaskruiden? Daarnaast bestaan speculaaskruiden onder andere uit nootmuskaat, gember en kardemom.



Kruidkoek van vroeger

Herinneringen aan vroeger leiden bij mij al snel naar Oma's Kruidkoek. In deze Onkruid deel ik dan ook een 'gezondere' versie van de kruidkoek van toen.

Dit heb je nodig:

- 200 gram boekweitmeel
- 200 gram roomboter
- 50 gram walnoten
- 50 gram rozijnen
- 4 eieren of eivervangers
- 2 eetlepels speculaaskruiden
- 1 eetlepel kaneel
- 4 theelepels honing
- 2 theelepels bakpoeder
- snufje zout



Aan de slag

Haal de roomboter uit de koelkast zodat deze goed zacht kan worden. Wel de rozijnen in een kommetje water en snijd ze in kleine stukjes. Breek de walnoten ook in kleine stukjes. Vet een cakevorm in met een beetje roomboter of kokosolie. Verwarm de oven voor op 175 graden hetelucht.

Voeg alle droge ingrediënten bij elkaar in één kom en roer door elkaar. Voeg de boter toe met de losgeklopte eieren. Klop het geheel goed door tot een egaal beslag, gebruik hiervoor eventueel een mixer. Voeg als laatste de rozijnen toe en schep deze voorzichtig door het beslag.

Schep het beslag in de ingevette cakevorm en laat de kruidkoek in 35 minuten gaar worden in het midden van de oven. De kruidkoek is goed als je er een satéprikker insteekt en die er schoon en droog uit komt. Laat de kruidkoek even afkoelen voordat je deze in plakken verdeelt.

VAN BUITEN NAAR BINNEN

HERINNERINGEN VASTLEGGEN

IN JE SCHETSBOEK

Auteur en fotografie:
Lisette Eisenga



Tijdens een wandeling fotografeerde ik een boom, ik maakte er een abstracte tekening van

Foto's maken, scrapboeken, een dagboek bijhouden... Er zijn talloze manieren om je herinneringen vast te leggen. Misschien wel de leukste is om je herinneringen te bewaren in een schetsboek door kleine, dagelijkse dingen uit je leven na te tekenen of door je gevoel te uiten in een art journal-pagina. Het is niet alleen leuk om te doen, je ontwikkelt ook je creativiteit en het resultaat is een persoonlijk verwonderdagboek van al jouw herinneringen. Door dingen te tekenen, onthoud je ze beter. Dat zit zo: Als je iets natekent, moet je – om het te kunnen tekenen – alle details nauwkeurig bekijken en in je opnemen.

In jouw schetsboek mag alles

Tijdens het schetsen, focus je dus even helemaal op het onderwerp. Je slaat het moment niet alleen beter op in je geheugen, het is ook nog eens heel zen om te doen. Vind je van jezelf dat je niet kunt tekenen? Geeft niks! Alleen al in volle bewustzijn ergens naar kijken, alsof je het zou willen tekenen, heeft al hetzelfde effect. En in jouw schetsboek mag alles; foto's inplakken, dagboeknotities schrijven, collages maken, gedroogde bloemen bewaren, illustraties overtrekken, knipsels met mooie quotes inplakken, lijstjes van gelezen boeken, recepten om te bewaren, een verslagje van je wandelingen, drie dingen waar je vandaag dankbaar voor was... Het is helemaal aan jou.

Wat je ook kiest, jouw schetsboekje wordt een visueel dagboek van je leven waar je nog vaak in zal bladeren, vol dankbaarheid voor al die mooie momenten – groot en klein.

Dit heb je nodig om te beginnen

Een klein schetsboek

Je schetsboek moet zo klein zijn dat hij in je tas past, anders blijft 'ie gegarandeerd in de la liggen. Kies bijvoorbeeld voor een A6 of A5 formaat. Let ook op het papier. Dat mag niet te dun zijn, zodat de inkt niet doordrukt. En het oog wil ook wat, een mooie kaffi nodigt uit om erin te werken. Beginnen in een leeg schetsboek is soms een drempel. Noteer daarom het jaar of de datum op de eerste bladzijde of maak een titelpagina, zo heb je alvast een beginnetje. Meer tips vind je op struinkunst.nl/beginnen-in-je-schetsboek.

Een pen of fineliner

Je hebt niet meer nodig dan een fijn schrijvende pen of fineliner, een kwestie van uitproberen wat bij jou past. Fineliners hebben verschillende diktes; tussen de 0.2 en 0.5 is fijn voor een klein formaat schetsboek. Afhankelijk van de materialen waarmee je werkt, kun je een etui meenemen met een schaar, lijmstift en wat aquarelverf, een reispenseeltje of kleurpotloden.



Herinneringen vastleggen in een schetsboek.



Notities naar aanleiding van de expositie Helende kracht in het Museum voor Volkenkunde in Leiden.

'ER GAAT NIETS BOVEN
STRUINEN IN DE NATUUR
EN DAARNA JE INDRIKKEN
VERWERKEN IN JE SCHETS-
BOEK, KNUS OP DE BANK
MET EEN KOP THEE ERBIJ'



In plaats van tekenen, kun je ook schrijven en mooie tijdschriftknipsels inplakken.

Over Lisette Eisenga

Naast haar werk als freelance schrijver, fotograaf en vormgever schrijft Lisette Eisenga blogs op struinkunst.nl over creativiteit, natuurgeluk, slow art & hergebruik. Je vindt hier verrassend simpele tekenlessen, art journal inspiratie, wandeltips en eenvoudige zelfmaak ideeën met gestruinde (natuur)materialen. Vanuit de overtuiging dat iedereen creatief is, nodigt Lisette je uit om anders te kijken en om perfectionisme los te laten. 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?



Tijdens een vakantie in Spanje tekende ik abstracte versies van de bergketen waar ik op uitkeek.



Je mag in jouw schetsboek helemaal zelf weten of je dingen natekent of dat je je gevoel uitdrukt in abstracte art journal-pagina's.



JUNIPERUS COMMUNIS

Jeneverbes, blauw aan het kerstontbijt

Geïnspireerd door de seizoenen, de geur van dennen- en sparrenbossen en jeneverbessen aan je kerstontbijt. De takken en bessen, die nu overal aanwezig zijn, zijn niet alleen geschikt voor kerstdecoraties, maar hebben ook bloedzuiverende eigenschappen.

De jeneverbes is een struik die sinds eeuwen in Nederland voorkomt, vooral in Drenthe en op de Veluwe, op de droge zandgrond. Het is een winterharde, conifeerachtige kleine boom. Er zijn zestig soorten kruipende en rechtopstaande soorten. Samen vormen zij de meest verbreide boomsoort op aarde. De struik wordt ook wel jeneverboom of jeneverbesbos genoemd. De takken zijn prachtig blauwgrijs en enorm stekelig. Ze zijn heel decoratief in advents- of kerstkransen. Een paar takjes in de open haard zorgen voor een zuivere lucht in het huis. En bij gebrek aan een open haard kun je altijd

terugvallen op etherische olie van jeneverbes.

De jeneverbes roept ook associaties op met bijgeloof, met spoken en 'witte wieven'. Dat heeft alles te maken met hun grillige uiterlijk. Als het mist op de Veluwe hebben die bomen en struiken een heel geheimzinnige uitstraling, een beetje spookachtig. Daardoor worden er van oudsher ook magische krachten aan de struik toegeschreven. In de prehistorie waren deze bomen en struiken verbonden met offerplaatsen en plekken waar heilige rituelen werden uitgevoerd. Zo wordt in de Bijbel afgoderij bedreven 'onder het groene geboomte', waarmee vermoedelijk jeneverbesbomen bedoeld worden.

Bloedzuiverend

Jeneverbessen werken op de nieren en hebben een sterk bloedzuiverende werking. Ze worden ook gebruikt



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.*

bij pogingen om af te vallen en versterken een zwakke maag. Zoals veel naaldboomachtigen zijn ze ook goed voor de luchtwegen. Ze kunnen gebruikt worden bij longklachten, of bij kriebelhoest.

De bessen staan ook bekend om hun desinfecterende werking, maar ook aromatische eigenschappen. Om die laatste reden worden ze door onze sterrenkoks vaak toegevoegd aan ingemaakte groenten zoals zuurkool om te conserveren. Hierdoor kun je groenten langer goed houden. De takjes zijn zeer geschikt om marinades te maken ('Marry-neren'), dat kan bijvoorbeeld door er een sterke thee van te trekken. De fijngemaakte bessen laten zich ook uitstekend verwerken tot een gezonde moes of siroop wanneer ze langzaam in wat water gekookt worden en heel geleidelijk indikken.

Etherische olie

Jeneverbes heeft ook verwarmende eigenschappen, waardoor hij ingezet kan worden bij klachten als een stijve nek, jicht of reuma. Laat daarvoor wat takjes en bessen in water pruttelen en maak er een sterke thee van. Of massageolie. Die laatste vorm is ook geschikt voor voetbaden om te ontgiften en te ontspannen. *Een waarschuwing is op zijn plaats: mensen met ernstig overbelaste nieren en zwangeren moeten oppassen met jeneverbes!*



Recept

Graan- of Zadenkaas

100 gr. graan of kikkererwten koken in een bouillon van jeneverbes en Keltisch zout en peper. Deze massa pureren met de staafmixer. Voeg toe een snufje mierikswortel, knoflook en een fijngesnipperde rauwe ui, 100 gr. gemalen zonnebloempitten + iets fijn gesnipperde groene en rode paprika.

Doe het geheel in een vormpje dat aan de binnenkant bekleed is met bakpapier. Een paar uur laten opstijven in de koelkast. Voor het kerstontbijt uit de vorm nemen en garneren met takjes verse jeneverbes en bessen of een paar hulstblaadjes met andere, rode besjes.

Marry

SPOTLIGHT

Een verlangen om iets moois bij te dragen

Op een mooie zomerdag in juli 2017 zat ik heerlijk in de achtertuin en ik voelde een diep verlangen om iets bijzonders te gaan neerzetten en iets moois bij te dragen aan een stukje bewustwording. Ik sloot mijn ogen en sprak in stilte mijn intentie uit om hier leiding voor te mogen ontvangen. De dag erna zat ik wederom in de tuin en toen kreeg ik een ingeving waarbij het woord Zielsroute mij toeviel. Nadat ik dit woord opschreef volgde een complete download en in no-time stond er een hele rij woorden opgeschreven van verschillende thema's: Vertrouwen – Zielsverwant – Ontvangen enzovoort. Dit is het begin geweest van mijn allereerste kaartendeck *De Zielsrouteplanner* en inmiddels komt spoedig mijn zevende kaartendeck *De Sleutelbewaarder* uit. Dat mijn leven in de tussentijd enorm is veranderd mag duidelijk zijn. Mijn wens om iets moois te kunnen bijdragen is zeker in vervulling gegaan, de afgelopen zes jaar hebben mijn kaartendecks veel mensen mogen bereiken en dagelijks ontvang ik berichten van mensen die graag willen delen wat hun ervaring is met een of meerdere van mijn kaartendecks. Het raakt me diep als ik zie wat voor krachtige uitwerking de kaartendecks op mensen hebben. Wanneer ik schrijf voltrekt zich een wonderlijk proces, ik word dan geleid door iets wat groter is dan ikzelf ben en als ik achteraf de teksten terug lees kan ik vaak niet geloven dat ik het zelf geschreven heb. Als kind wilde ik al schrijfster worden, ik schreef dagboeken en schriften vol, dat mijn kinderwens in vervulling is gegaan is klaarblijkelijk voorbestemd.

Innerlijk leiderschap

Ik heb best een bewogen jeugd gehad, thema's als zelfmoord, rouw en loslaten speelden een rode draad



Gerda Duin

binnen mijn gezin van herkomst. Dat heeft veel impact op mijn leven gehad. Ik voel me gezegend met mijn positieve karakter en mijn intuïtieve gaven, dit heeft er mede toe geleid dat ik mijn leven als zeer waardevol beschouw. Ik heb wel veel innerlijk proceswerk doorlopen en uiteindelijk heb ik op een waardevolle manier zingeving kunnen geven aan mijn verleden. Vrouwelijk leiderschap vind ik heel belangrijk en binnen het door mij opgerichte netwerk Vrouw&Verbinding vormt dat ook de rode draad, waarbij de kaartendecks goed tot hun recht komen.

Vrouw&Verbinding vrouwelijk-leiderschap-seminar

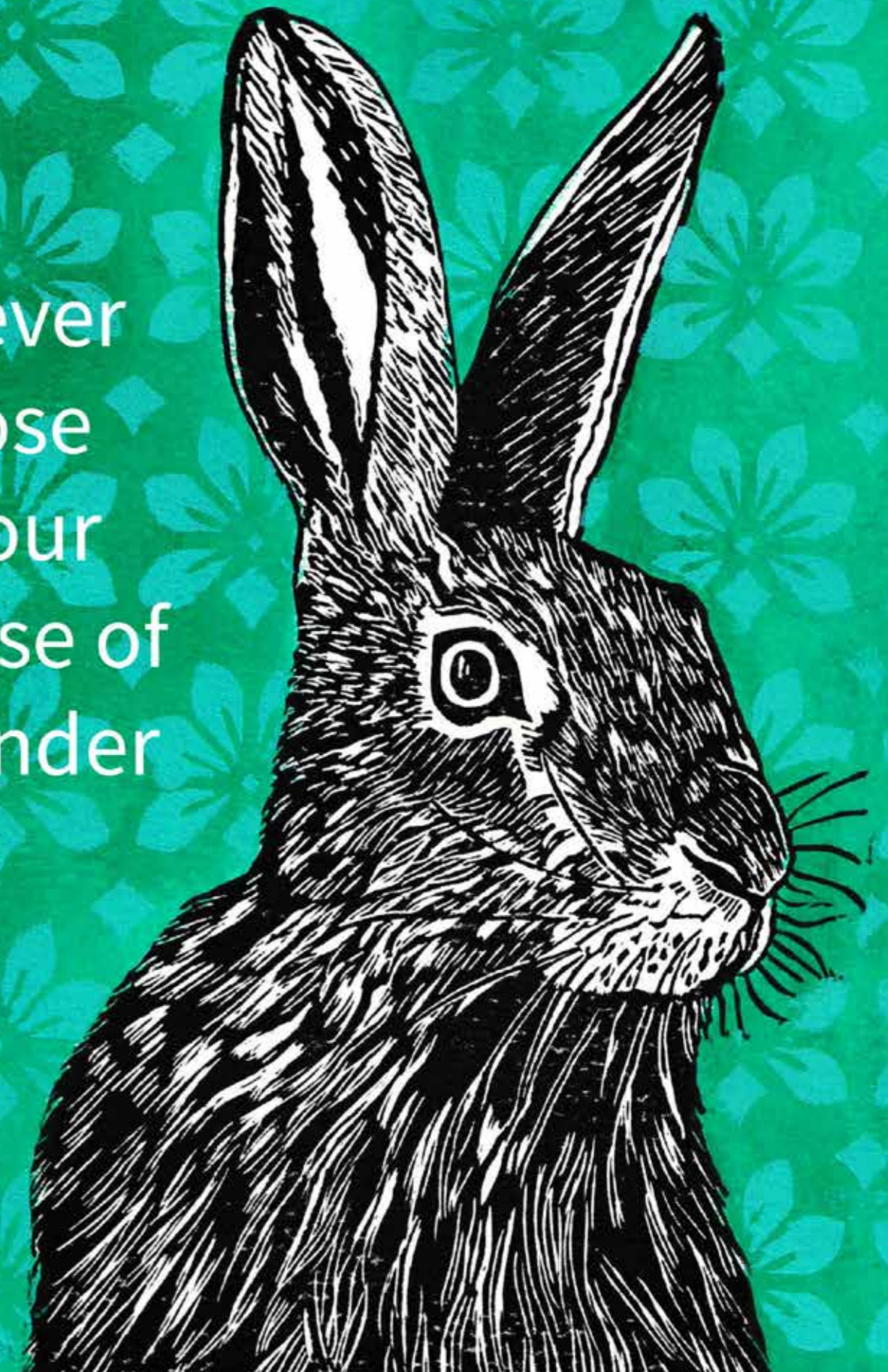
Vrouw&Verbinding bestaat nu elf jaar en voor veel vrouwen is het netwerk niet meer weg te denken, het is een warm bad en tijdens retraites, trainingen en events staan we stil bij de thema's verbinding, empowerment en sisterhood. Op 16 maart 2024 organiseer ik met vier Vrouw&Verbinding-partners een groot vrouwelijk-leiderschap-seminar bij Op Hodenpijl in Schipluiden en ik kijk daar reikhalzend naar uit. Mijn dromen zijn allemaal uitgekomen en ik voel me dankbaar dat ik andere vrouwen mag ondersteunen op hun pad naar bewustwording, zingeving en vrouwelijk leiderschap. Je bent van harte welkom op 16 maart, zodat we met elkaar kunnen ervaren hoe vrouwen elkaar kunnen opliften naar nog meer kracht, verbinding en passie! Ik kijk naar je uit!

Ga voor meer informatie naar:

gerda-duin.com | vrouwenverbinding.nl

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

Never
lose
your
sense of
wonder



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

IN HET VOLGENDE NUMMER

In het volgende nummer ontdekken we een betoverende wereld van klanken. We ontrafelen de geheimen van geluid, duiken in de harmonie tussen muziek en brein. Onze columns raken ook de noten van het muzikale spectrum, terwijl twee geheel andere verhalen verrassende zijpaden verkennen. Je leest het in ons februari/maart-nummer!

**Het volgende nummer van Onkruid
verschijnt vrijdag 26 januari**



Zeven Sluiers

De Versluiering

Een reis vol rituelen en magie

Hier lees je er alles over



Een inwijdingsweg in vrouwelijke seksualiteit. Heel je taboes, ont doe je van schuld- en schaamte-gevoelens en geniet van je seksualiteit.

Judith Bruin



Sacred Sex Academy
www.sacredsex.nl

Profetie – vandaag de dag

Dit is Mijn woord A en Ω Het evangelie van Jezus

Gratis Uittreksel

De waarheid over Jezus van Nazareth, Zijn leven en Zijn leer.

Beschrijft het authentieke leven, denken en werken van Jezus van Nazareth, die wij als de grootste profeet van God, geestelijk Leraar en Wijze ervaren. De Christus Gods openbaarde ons in deze machtige tijdsomwenteling details van Zijn aanwezigheid in Jezus van Nazareth.

www.gabriele-uitgeverij.nl – boekwinkel – online – ebook – bibliotheek
www.gabriele-publishing.com – vertaald in 20 talen – € 24,90 – 1126 blz.

Voor ouders en kinderen

Ik vertel – luister je?

(vanaf 0 tot 6 jaar)

Kinderen vragen: “Waarom?”
Waarom zijn wij op de aarde?
Hoe kan een beschermengel ons helpen?

De engel Liobani geeft de kleintjes eenvoudige uitleg



Nieuw

www.gabriele-uitgeverij.nl – boekwinkel – online – €13,50 – 165 blz.
www.gabriele-publishing.com – vertaald in tien talen

ALLES OVER DE NATUURWETTEN EN LEVENSBESCHOUWING VAN DE OUDE NATUURRELIGIE



Susan Smit laat zien hoe de oude natuurreligie ons kan helpen bij het omgaan met emoties, lichaamsbewustzijn, creativiteit, intuïtie en het bevorderen van sociale harmonie.

Paperback: € 22,99
Ook als e-book en luisterboek verkrijgbaar



De nieuwe roman van Susan Smit
Alles wat beweegt verschijnt
5 maart 2024

LEBO LUSKI



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