

# TUNE IN

*Spirit & soul*



**Zeven vragen:** een interview met Ruud Hanou

**Te gast bij** De Maretak in Breda

**Weekend workshop mediumschap** 17 en 18 april

Columns van Marja Rujterman en Myrthe

# Lieve lezers,

Het heeft even geduurd, en net als de ontluikende knoppen een eerste levensteken geven, valt de nieuwe Tune In op de virtuele deurmat. Ruud Hanou, oprichter van de Energiesnelweg - een snelweg voor en door 'spirituele ondernemers' - beantwoordt onze zeven vragen. Daarnaast zijn we te gast bij De Maretak, een nieuwtijdswinkel aan de rand van het centrum van Breda.

Rita Franken en Alinda Smits, eigenaressen van De Maretak, lichten in een openhartig gesprek het hoe en waarom van hun winkel voor gezondheid en spiritualiteit toe.

Gedachtenkracht... zo'n beetje de rode draad door deze Tune In, maar ook de titel van het nieuwe boek van Marja Ruijterman, die hier een tipje van de sluier voor een prettiger leven oplicht. We maken het onszelf, zo blijkt, vaak weer onnodig moeilijk.

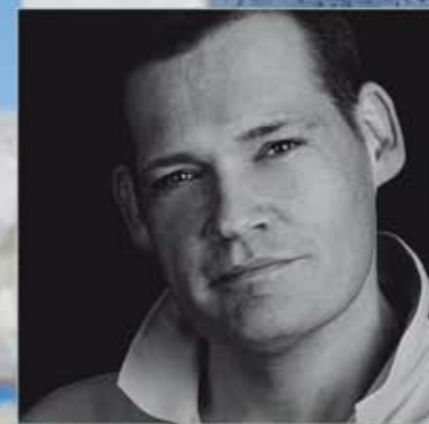
Dat Marja niet zomaar wat schrijft, maar er ook zelf stevig mee aan de slag gaat, blijkt uit de gemakkelijk weg te lezen korte verhalen in haar boek, waarbij zij ook zichzelf vaak weer tegenkomt.

Nu maart z'n staart roert en er geen pijn te trekken is op weer en temperatuur, (is dat überhaupt mogelijk in Nederland?) hebben we een aantal mooie boeken en fijne cd's geselecteerd. Pillen van allerlei allooi om diep mee weg te kruipen onder de wol. En als je daar toch bent en even je ogen wilt sluiten na al die boeiende en leerzame hoofdstukken, droom dan eens weg op de prachtige klanken van de beeldschone Mariza of dito Inessa Galante.

Wil je je liever visueel laten entertainen, duik dan in the Rabbits Hole. Twee dvd's in de serie 'What the bleep do we know', die je de kwantumfysica op een leuke en toegankelijke wijze laten ontdekken.

Veel voorjaarswarmte, lees- en kijkplezier!

Pat



# Gedachtenkracht

Zo'n twintig jaar geleden werkte ik met kleuters. Ik had een minibaantje als overblijfjuf. Het was vier dagen, één uur per dag. Het leek me leuk met kleine kinderen te werken. Het was op een zeer keurige school in een chique Amsterdamse buurt. Ik zag me zelf al met ze spelen, verhaaltjes vertellen en liedjes zingen.



Het liep anders. Het eerste uur dat ik binnen was, stond er een klein meisje met blonde krulletjes voor me. De moeder liefdevol achter haar. "Dagk\*t", zei de kleine krulbol tegen me. De moeder glimlachte trots naar haar dochtertje. Dat ene uurtje vloerde me totaal. Ik redde wat er te redden viel, haalde ze uit elkaar... veegde boterhammen van de muur en schreeuwde de longen uit mijn lijf. 's Middags kon je me op zweilen.

Op een dag kwam een vrouw meewerken. Stil kwam ze binnen. Ze zei weinig en stond er maar een beetje. Tot mijn grote verbazing waren de kinderen stil. Een dag kan nog toeval zijn, maar een aantal dagen achter elkaar? Het waren lieverdjes. Zo ongeveer als ik het me voor had gesteld. Gezellig spelend met elkaar, lief en vrolijk. Ik vroeg aan de vrouw hoe ze dat voor elkaar kreeg. Ze antwoordde dat ze zorgde dat haar gedachten rustig waren. Dat had een rustgevende invloed op de kinderen. Als je gedachten chaotisch zijn, nemen kinderen dat ook over. "Aah" dacht ik, "dat wil ik ook!" Mijn gedachten deden inderdaad niet voor de kinderen onder. Gedachten floepten kriskras door mijn hoofd. En vaak niet van die gezellige, maar zware, chaotische, donkere gedachten.

De vrouw vertelde me dat ze mediteerde en als ik wilde kon ik het ook leren. Diezelfde avond nog kreeg ik les van haar. Ik was zeer gemotiveerd en oefende elke dag een aantal keer de meditatie. Binnen twee weken was het voor elkaar. Mijn gedachten werden rustig en soms zelfs stil. De kinderen waren engeltjes. Gedachten hebben kracht!

Jaren later gaf ik zelf les bij een psychiatrische inrichting. Een vriendin, die was opgenomen, had me uitgenodigd. Toen ik binnenkwam voelde ik de zware energie chaotisch langs me heen schieten. Ik werd voorgesteld aan een staflid. Vertelde dat ik een cursus "Positief denken" kwam geven. De vrouw lachte schamper. "Dat werkt niet bij deze mensen, die zitten onder de medicijnen en zijn al te ver heen." Ze riep een aantal mensen bij elkaar en een paar stafleden kwamen er bij zitten. We spraken af om het kwartier een rookpauze te houden. Anders hielden ze het niet vol. De drie stafleden hingen ongeïnteresseerd en moe in hun stoel. De patiënten zaten rechtop en vol aandacht naar me te kijken. Mijn vriendin zat achterin constant naar me te zwaaien van enthousiasme.

Een week later zaten de stafleden weer net zo uitgezakt en de patiënten rechtop en hadden verhalen over hun ervaringen die week. Een van hen zei: "Ik lag te piekeren in mijn bed en toen heb ik het gedaan! Ik zei STOP met dat gepieker en dacht aan een paard in de wei. Ik heb een heerlijke nacht gehad." De rookpauzes werden vergeten en we deelden prachtige uren. Een aantal van hen is nog een tijdje gaan mediteren. Die vriendin woont al jaren weer op zichzelf, schreef een boek en schildert met kinderen. Twee mensen van de staf kregen een burn-out.

Gedachten hebben kracht!

**Marja Ruijterman**  
[www.marjaruijterman.nl](http://www.marjaruijterman.nl)

# Met Spirit & Soul de ruimte in!

Dit jaar wilde ik Oud en Nieuw eens heel anders beleven. Ik besloot al mijn intenties voor 2010 op papier te zetten. Vlak voor twaalf uur zette ik die intenties licht bij door voor elk van hen een kaarsje te ontsteken. Ik vouwde het papier met wensen op nadat ik ze stuk voor stuk - omgeven door hun eigen licht - op reis had gestuurd naar de kosmos. Ik verzegelde de enveloppe waarin ik ze opborg en ben van plan die dit jaar op oudejaarsdag te openen en verheug me nu al op de verbazing als ik zie dat mijn wensen gemanifesteerd zijn.

Ik merk nu al dat het echt werkt. Ik heb de enveloppe niet voor niets verzegeld, dat behoed me van tussentijds kijken of mijn bestelling al klaar is. Iemand zei me ooit: Als je een brood bakt, doe je toch ook niet telkens de oven open om te zien of het al gaar is? Dan rijst je deeg niet en is het gedoemd te mislukken. Zo ook met intenties. Je moet ze de tijd geven om te rijpen. En ik merk dat ik al zo goed heb losgelaten dat ik de helft van mijn intenties niet meer weet.

Eentje die ik nog wel weet, is onlangs in vervulling gegaan. Pat en ik zijn al ruim een jaar op zoek naar een eigen ruimte. Een ruimte die ons de kans geeft om beider passies te combineren. Een ruimte die het mogelijk maakt dat zowel Spirit & Soul, alsook Musa bureau voor ontwerp en Shoot! Fotografie kunnen groeien. Al vaker hebben we onze wensen op een rijtje gezet. Het moet een rustige plek zijn, makkelijk bereikbaar, het liefst twee ruimtes

hebben zodat de studio en de praktijk een eigen sfeer kunnen krijgen, goede parkeermogelijkheden bieden en ook nog eens betaalbaar zijn.

Twee weken geleden stormt Pat ineens de trap af. Hij kwam met een pandje dat hij bij een voor ons compleet onbekende makelaar had gevonden. We belden voor een bezichtiging en konden nog diezelfde middag terecht. Zodra we binnen stonden, werden we verliefd. Twee prachtige, mooie lichte ruimtes in een vrijstaand gebouwtje. Dit was de manifestatie waar we al zo lang naar op zoek waren!

Er volgde een week van buikpijn en piekeren, van voors en tegens, maar bovenal van dromen. Over alle mogelijkheden die we met deze ruimte in handen kregen.

Natuurlijk waren er nog wel wat haken en ogen. Zo leek de eerste huurtermijn veel te lang en was de opzegtermijn

voor ons gevoel killing. Stel nu dat het helemaal niet lukt en we dan nog een half jaar de huur door moeten betalen? En wat is er precies met dat bestemmingsplan? Gaat de boel nou tegen de vlakte om plaats te maken voor een winkelcentrum of blijft alles zoals het is?

Een weekje later zaten we met de eigenaren om de tafel en bleken al onze bezwaren zich als sneeuw voor de voorjaarszon op te lossen. Het was slechts een huurvoorstel geweest en natuurlijk waren ze bereid om naar zowel de huur- als de opzegtermijn te kijken. En het bestemmingsplan? Van die projectontwikkelaar heeft men al jaren niets meer vernomen...

We besloten volledig te vertrouwen op het antwoord dat de kosmos ons gestuurd heeft en springen in het diepe om op 1 augustus aanstaande onze deuren te kunnen openen.





## Zeven vragen

Ruud Hanou (1958) is communicatiespecialist en auteur van het boek 'de Energiesnelweg'. Volgens Hanou is deze tijd van financiële crises, schaarse grondstoffen, oplopende kosten in de gezondheidszorg en onrustbarende klimaatveranderingen hét moment om afstand te doen van verstokte denkbeelden. Een nieuwe revolutie is nodig en die is ook al bezig zich te voltrekken. Naast de 'materiesnelweg' en de 'elektronische snelweg' zijn velen onopgemerkt bezig om de 'Energiesnelweg' te ontwikkelen.

*Omdat alles in essentie energie is hoeven we creaties volgens Hanou niet per sé op het niveau van materie of van bits en bytes tot stand te brengen. Echte vooruitgang komt als we direct op energie inwerken. Dan kan namelijk bijna moeiteloos met onze onvoorstelbare gedachtenkracht. Een prettig leven en een mooie toekomst is zo mogelijk voor iedereen. Voorwaarde is dat je je bij het creëren en beïnvloeden van situaties laat leiden door positieve emoties. Zijn boek laat zien hoe je met succes een prettig leven kunt vormgeven via de Energiesnelweg.*

*Meer nog dan een concept en een boek wil de Energiesnelweg een beweging zijn waarbij spirituele ondernemers zich kunnen aansluiten. Ruud Hanou wil de 'sector' organiseren en vormgeven volgens zakelijke en professionele principes. Daarbij blijft de mens en zijn omgeving voorop staan en wordt tegelijkertijd de professional (eindelijk) serieus genomen en naar waarde gepresenteerd. Op zijn website beschrijft Hanou de tien principes die kenmerkend zijn voor vernieuwend werken met energie. Voor zijn beweging zoekt Hanou zelfstandigen, bedrijven en instellingen die met energie werken. Zij hebben op basis van een of meer principes diensten, producten en methoden ontwikkeld of zijn daarmee bezig. Dat kan zijn op allerlei gebied, van nieuwe wetenschappelijke disciplines tot holistische gezondheidszorg en van vrije energieopwekking tot vernieuwende personal coaching.*

#### **Is er een gebeurtenis bepalend geweest voor je spirituele ontwikkeling?**

Er is een moment dat ik beleefd heb, waarop ik dacht: 'Als het toch eens waar zou zijn, zou dat heel mooi zijn'

Ik was op een paranormale beurs in 's-Heerenberg en ik ging in een zaaltje zitten en daar waren mediums die lazen foto's. Ik had een foto neergelegd en voelde mezelf al groeien, ik had het gevoel er gaat iets voor mij gebeuren. Er hing ook een bepaalde lading in de zaal en er kwamen dingen naar voren waarvan je dacht, hoe kan dat?

Op een gegeven moment pakte een van de dames de foto van mijn ouders en ik had een gevoel van wauw er gebeurt iets. Ze deed bepaalde uitspraken die

je gewoon niet kon weten als je mijn ouders niet gekend had. Toen zei ze... 'Kijk hem eens stralen, jij kunt dit ook!' Ik dacht: Zou dat echt waar zijn?, dat was wel wat natuurlijk. Na de voorstelling heb ik het nog eens nagevraagd en ze bevestigde het nog-maals en zei: 'Je moet er zeker iets mee gaan doen!'

Toen ging ik naar een volgend lokaal, naar iemand anders en ik vertelde dat ik zojuist had gehoord dat ik ook wat kon! 'Nee hoor', zei die man, en ik stond weer met beide benen op de grond. Op de terugreis heb ik er nog veel met mijn vrouw over gesproken en eenmaal thuis zei ze - nuchter als ze is - 'als jij werkelijk iets kunt, laat dat dan maar zien. Ik heb

altijd koude voeten, straal ze maar in of wat dan ook.' Ik heb mijn handen boven haar voeten gehouden en ze heeft een half jaar geen koude voeten meer gehad. Dat was wel een duidelijk voorval.

Maar eigenlijk heb ik altijd al interesse gehad in het spirituele. Mijn vader had een boek over parapsychologie. Dat sloeg ik graag open en bestudeerde het terwijl ik dacht, dit is wel wat anders dan ik op school leer, maar zeker zoveel de moeite waard.

#### **Wat betekent spiritualiteit voor jou?**

Ik probeer het vanuit een haast technische hoek te benaderen. Heel nonsensieve vraag ik me dan af: 'Wat zou je

wel niet voor mogelijkheden hebben als je dit potentieel aanboort?' Ik ben sterk opgegroeid met natuurwetenschappen, en weet dat via de natuurwetten veel te verkaren is, maar spiritualiteit belooft zoveel meer. En dan denk ik, als we maar wisten hoe het zou werken, dan kon je er zoveel mee doen. Dat is voor mij ook de motivatie achter de energiesnelweg geweest. Kijk nou eens wat je allemaal met energie kan, want dat is waanzinnig! Meer dan met een gewone snelweg of de elektronische snelweg. Het is voor mij dus puur nieuwsgierigheid geweest, gecombineerd met mijn technische inslag, wat haast haaks op elkaar staat

#### **Hoe geef je zelf in je leven vorm aan spiritualiteit?**

Ik geloof heilig in het bewegen van energie, dat het voor je kan werken. Ik pas het in mijn eigen leven toe, ik wens iets en laat het gebeuren. Heel vaak komt het mooi uit. En ik stuur energie naar anderen als ik denk dat zij dat nodig hebben.

#### **Heb je het gevoel dat je (be-)geleid wordt?**

Niet heel sterk. Ik heb eerder een soort hoop, dan een gevoel dat ik geleid wordt. Ik denk wel bijna zeker te weten dat ik een engeltje op mijn schouder heb dat me vaak behoedt voor stomme uitspraken. Ik wil nog wel eens lollig zijn, en heel af en toe zegt iets in mij: 'even niet!' Dan maak ik die grappig bedoelde opmerking even niet en dan blijkt vaak enkele seconden later dat dat helemaal misplaatst zou zijn geweest als ik die opmerking wel gemaakt had. Dat is niet eens een stemmetje, maar het is een gevoel dat zegt: 'nu niet.'

#### **In hoeverre vertrouw je op de signalen die je krijgt?**

Vroeger was het allemaal rationeel, maar nu vertrouw ik voor 70 - 80% op de ingevingen van de energiesnelweg. Ik heb altijd een heel simpele regel: als iets goed voelt laat je je gewoon met de stroom mee gaan naar iets wat goed is, wat bij je past. Voelt iets slecht, dan houd je het goede tegen. En met deze heel simpele stelregel kun je bijna onfeilbaar reageren op situaties. Daar zitten twee dingen in: je hebt een verlangen en dat verlangen is wel of niet in overeenstemming met je hoger zelf, je 'ik' dus. Als het niet goed voelt begin er dan maar niet aan. Maar als je



eenmaal een verlangen hebt, ontwikkel je vanzelf een gedachte en dan komt er bij die gedachte een gevoel. En dat gevoel geeft aan hoeveel je gedachte in lijn is met je verlangen, met je hoger Ik. Dus als je verlangen goed is, maar je hebt er een vervelend gevoel bij, dan ben je je misschien aan het concentreren op het gemis van hetgeen je verlangde, en is je gedachte verkeerd. Je verlangen niet, maar je gedachte over dat verlangen is verkeerd. Je kent natuurlijk zelf ook dat gevoel dat alles stroomt en vanzelf gaat en je moeiteloos je einddoel bereikt. Dat is een feilloos compas voor me.

#### **Wie of wat inspireert je?**

De grootste verandering heeft het boek 'De zeven spirituele wetten van succes' van Deepak Chopra op me gehad. Een buurvrouw gaf me de tip dat boek eens te lezen en ik heb haar later verteld: 'Dit boek heeft mijn leven echt veranderd.' Ter illustratie: Ik zat destijds heel actief in een actiegroep die zich inzette tegen plannen van de gemeente om een bepaald deel van de polder te gaan bebouwen. Ik was daar heel fel in. Maar één van de wetten uit het boek zegt, je moet niet proberen mensen te overtuigen. Laat ze zijn zoals ze zijn. En ik dacht, dat zou ook kunnen werken en besloot, ik heb geen zin meer in actievoeren, ik doe het niet meer. Ik vertrouw erop dat het wel goed komt. En op een heel wonderlijke manier kwam er bij de gemeente een document uit waarin ze besloten hebben dat er voorlopig niet gebouwd gaat worden!

Sceptici zullen zeggen, dat ligt niet aan jouw verandering in denken. Maar ik kon het gewoon niet meer en heb een voor mij betere weg gekozen en dat heeft resultaat opgeleverd.

#### **Wat zou je anderen voor spiritueel advies willen geven.**

Besef dat je met denken creëert en dat je gevoel aangeeft hoe goed je daarmee bezig bent.

#### **Leef je daar zelf ook naar?**

Jazeker, maar het gaat toch nog regelmatig mis en dan vraag ik me weer af, waarom wijk ik af van mijn principes? Waarom doe ik het niet zuiver? Waarom ben ik daar niet beter in? En vaak is het een kwestie van te erg willen, en daardoor je ratio gebruiken en niet je vertrouwen en je gevoel daarbij. De uitdaging is dan om los te laten.

Dat is moeilijk want je denkt vaak aan het gemis van wat je zou wensen. Ik voel ook vaak sterk dat het de uitnodiging is om volledig te vertrouwen op iets wat nog niet is. En daar ligt een scheidslijn. Er is moed voor nodig om tegen beter weten in onvoorwaardelijk te durven vertrouwen. Bijna alsof je over vuur moet lopen en de eerste stap moet zetten. Je moet je aandacht er volledig bijhouden, want zodra je je overtuiging verlegt, creëer je waar je bang voor bent. En dan werkt het niet, maar dan heb je je ook niet aan de spelregels gehouden.

Wil je hierover meer weten? Kijk dan op: [www.energiesnelweg.nl](http://www.energiesnelweg.nl)



*Besef dat je met denken creëert  
en dat je gevoel aangeeft hoe goed je daarmee bezig bent.*

# Met droge voeten de winter door

Het is alweer enkele jaren geleden dat ik, in een vlaag van overdreven vrouwelijke zelfstandigheid, in mijn eentje ging kamperen. Mijn eerste relatie was zojuist verbroken en ik moest mezelf bewijzen dat ik ook zonder man kon. Ik was zelfstandig. Ik pakte mijn fiat Panda en ging met een tent, een boek en een paspoort op weg, de wijde wereld in.

Onderweg kwamen vele beren op mijn weg, want was ik wel zo zelfstandig? En was het wel veilig als meisje alleen zo in een tentje? Ik kwam dan ook niet verder dan de Belgische kust.

Ik zette mijn tentje op, spreidde mijn bedje en liep stralend van zelfstandigheid naar het strand om daar mijn boek uit te pakken. Leven in Liefde beloofde de titel van Deepak Chopra. Dat klonk me als muziek in de oren, want als kersverse vrijgezel met beschadigd hart, was dat wat ik wilde... leven in Liefde!

Vanaf de eerste tot de laatste letter verslond ik dat boek. Het was het begin van mijn spiritueel ontwaken. Bladzijde na bladzijde legde de schrijver uit, hoe je zelf een schepper bent van je eigen leven. Dat de verantwoordelijkheid van je levensgeluk in eigen hand ligt. Opgegroeid in een christelijke omgeving was deze gedachtengang mij compleet vreemd, maar ik voelde in mijn ziel dat dit vanaf nu mijn waarheid was.

Eenmaal terug van die vakantie viel het mijn vriendinnen op dat ik een andere uitstraling had, en ik gaf aan iedereen die het wilde hebben dit boek cadeau. Inmiddels zijn we ruim tien jaar verder en is de magie van gedachtenkracht alleen maar sterker geworden in mijn leven.

Steeds vaker merk ik dat ik in staat ben om mijn gedachten te focussen en te blijven focussen. Met name het laatste vond ik een heel moeilijke uitdaging. Maar ik merk dat als ik me bewust concentreer, en mezelf helemaal vul met de overtuiging van die gedachte, dat hij werkelijk heel snel gemanifesteerd kan worden.

Onlangs was er zo'n praktisch voorbeeld. Mijn favoriete bruine laarzen waren tot op de draad versleten. Op een dag kwam ik thuis met natte voeten, ik had echt een gat in mijn laarzen gelopen. Het was een dure maand geweest en geld voor een nieuw paar laarzen had ik eigenlijk niet. Ik vroeg de kosmos, mag ik alsjeblieft een financiële meevaller krijgen?

Twee dagen later haalde ik mijn winterjas van zolder en voelde dat er in de zakken nog wat papiertjes zaten. Ik haalde ze eruit en vond een bundeltje met tientjes! Dit had zeker zeven maanden op zolder gelegen zonder dat ik het wist. Ik dankte de kosmos, het budget was welkom, maar nog redelijk krap voor nieuwe laarzen. Maar ik houd van een uitdaging en ging naar de stad in de overtuiging dat ik een mooi paar laarzen zou vinden. In de eerste winkel was het meteen raak. Ze deden afstand van een oudere collectie en alles mocht weg met 70% korting. Met bijbetaling van welgeteld tien euro overhandigde ik het bundeltje tientjes aan de verkoopster en had de rest van de winter droge voeten.



# Weekend workshop mediumschap 17 en 18 april

Op 17 en 18 april aanstaande geeft Spirit & Soul een weekend workshop mediumschap. Dit weekend zal vooral in het teken staan van stevig trainen. Door middel van een groot aantal oefeningen gaan we proberen de verschillende soorten energie te voelen en daarmee te werken. De eerste dag zullen we voornamelijk aan psychometrie werken, de dag erna gaan we proberen je een spiritcontact te laten maken of in ieder geval proberen je de ervaring van zo'n contact te geven.

Geregeld kregen we de vraag of we naast de avondcursussen die we geven niet ook eens een weekend workshop konden organiseren. Omdat we daarbij vaak afhankelijk waren van de ruimte die gehuurd moest worden en dat niet overal in het weekend mogelijk was, is dat plan meermaals op de lange baan geschoven. Maar nu is het dan eindelijk zover. Op 17 en 18 april aanstaande gaat de eerste weekend workshop van start. Het is een vol programma met veel verschillende oefeningen waardoor we een zo breed mogelijk gebied van het mediumschap willen bestrijken. Natuurlijk is het alleen maar een begin, een basis. Wil je hiermee verder, dan is het van belang dat je je blijft ontwikkelen en dat je blijft oefenen.

We zullen veel tijd en aandacht besteden aan psychometrie, het 'lezen' van energie. Energie zit overal in, in voorwerpen, in gedachten, in ons aura (niet voor niets ook wel energieveld genoemd), eigenlijk in alles. Alles heeft z'n eigen unieke trilling en die trilling, die energie, is te voelen en te lezen, mits je je daarop afstemt.

Dat afstemmen kun je onder andere doen door eerst stil te worden in jezelf. Dat is te bereiken door middel van meditatie. Als het stil is in jezelf, weet je immers hoe je zelf aanvoelt en kun je onderscheid leren maken tussen wat van jou is en wat van een ander.

Door nu je eigen energie en je bewustzijn af te stemmen op iets of iemand anders, zul je verschillende dingen kunnen opvangen. Dat kan een gevoel zijn, een kleur, een symbool, een woord of getal, noem maar op. Door de verschillende oefeningen gaan we deze techniek trainen. Begrip van de werking van psychometrie en energie is daarbij onmisbaar. Er zal dus veel uitleg gegeven worden en er zal veel gelegenheid zijn tot het stellen van vragen.

De meditaties die we gaan doen zijn gericht op het bewustworden van jezelf, van je ziel, van je wezen of kern, of hoe je het ook noemen wilt. Dit zijn geleide meditaties. D.w.z. meditaties in verhaalvorm. In dat verhaal wordt je meegenomen op reis. Alles is erop gericht om je gedachten te accepteren en te laten passeren, zodat het stil wordt in je hoofd en je kennis kunt maken met wie je nu werkelijk bent. Ook deze meditaties geven slechts een handvat voor verdere ontwikkeling. Het is wat je er zelf verder mee doet.

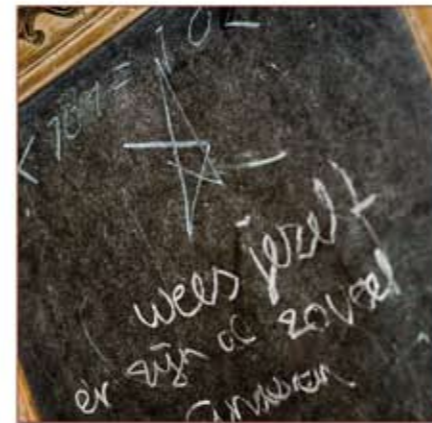
We krijgen vaak de vraag of mediumschap iets is wat iedereen kan. Ons antwoord: Ja, iedereen kan het in zekere mate leren. Aanleg (talent) is natuurlijk mooi meegenomen en zal je in veel gevallen een voorsprong geven of verder brengen. Maar het vak van medium is zo breed en bestrijkt

zoveel gebieden dat je altijd wel een specialisatie kunt vinden die het beste bij je past. Wij geven zelf vaak het volgende voorbeeld: iedereen kan leren om piano te spelen, maar slechts weinigen zullen het concertpodium halen. Dat is geen probleem, want niet iedereen heeft die ambitie. Iedereen kan leren psychometreer en iedereen kan leren om een spiritcontact te maken. Begrip over de werking daarvan is al een behoorlijke stap in de richting. Maar slechts door jezelf te blijven ontwikkelen en te blijven oefenen zul je verder komen. En wie weet, misschien bereik je op een dag dat wat je met het mediumschap wilde bereiken.

Op de tweede dag zullen we aandacht gaan besteden aan het maken van spiritcontacten. Met de eerdere oefeningen in het achterhoofd, zullen we je begeleiden in je contact. Ook hier zullen we weer praktijkvoorbeelden aanhalen en is er veel gelegenheid tot het stellen van vragen.

Beide dagen duren van 10.00-17.00 uur en zullen worden gehouden in Breda. Voor koffie, thee, versnaperingen en een smakelijke lunch wordt gezorgd. De kosten voor het weekend bedragen 125,- Euro.

**Heb je interesse?** Geef je dan snel op via [spiritandsoul@live.nl](mailto:spiritandsoul@live.nl) dan sturen wij je de benodigde informatie voor je deelname!



Op weg naar het centrum van Breda kom je, verscholen in een zijstraat, een klein juweeltje tegen. Nieuwetijdswinkel De Maretak opende hier in 2007 haar deuren. Eigenaresses Rita en Alinda ontvangen hier met veel warmte, toewijding en vakmanschap hun klanten. De winkel heeft een mooi assortiment new age artikelen, voedingssupplementen, spirituele boeken, edelstenen en nog veel meer. Wij voelen ons hier als een kind in een snoepwinkel en gingen op zoek naar de mensen achter dit kleine paradijs.

#### Hoe is jullie samenwerking begonnen?

Rita: dat is op zich al een bijzonder verhaal. Ik werkte al twaalf jaar in een new age winkel, toen het bij mij begon te kriebelen. Ik wilde iets anders, ik wilde voor mezelf beginnen, maar had de middelen niet. Een bevriend homeopaat vertelde mij: 'je hoeft alleen dat de kosmos in te sturen wat je liefste wens is.' Ik zei hem dat ik dit werk graag wilde doen, maar dan in een eigen winkel. Hij zei, meer dan dit hoeft je niet te doen. Ik dacht erover na en besloot, dit stuur ik de kosmos in, dit is mijn liefste wens.

Twee weken later kreeg ik onverwacht een erfenis waardoor ik iets kon doen, wat ik anders niet had kunnen doen.

Toen ben ik begonnen met plannen maken om het te kunnen realiseren. Maar ik merkte dat ik het toch eng vond om het alleen te gaan doen. Er komt namelijk meer bij kijken. Er zijn beurzen waar we staan met de winkel, inkoop, verkoop en administratie. Dat alles bij elkaar vond ik teveel voor één persoon. Alinda kwam geregeld als klant in de winkel waar ik werkte en ik vroeg haar: 'Wil je met mij komen werken?'

Alinda: Ik werkte op dat moment in een winkel voor voedingssupplementen en kruiden en had net een nieuwe functie als bedrijfsleider. Mijn eerste reactie was dus, nee, ik zit in mijn nieuwe baan nu goed op mijn plek. Toch was

ik erg onder de indruk dat iemand zo iets vraagt. Ik kwam vaak als klant in de winkel en het klikte goed tussen ons, maar we waren ook gewoon nog vreemden voor elkaar.

Al snel nadat Rita me gevraagd had, begon de winkel waar ik werkte over te stappen op een ander beleid. Ze wilden zich toeleggen op sportvoeding. Ongeveer een half jaar later was deze verandering een feit en ik voelde me daar niet prettig bij. De vraag van Rita zat nog in mijn hoofd en ik ben naar haar terug gegaan. Ik wilde het liefst niet vóór haar werken, maar samen werken. Ik had zelf al langer plannen om ook iets voor mezelf te beginnen maar dat kwam maar niet van de grond. Dus toen Rita me vroeg, vond





ik dat erg apart. En zodra we hadden besloten dat we het samen gingen doen, ging het allemaal heel snel.

Rita en Alinda: Onze omgeving waar schuwde ons om geen zaak te beginnen met een vreemde. Maar wij volgden ons gevoel. We zijn een periode iedere week bij elkaar gekomen om onze ideeën, dromen en visies te bespreken. En juist doordat we vreemden waren voor elkaar, vertel je elkaar ook alles. Bij bekenden ga je ervan uit dat ze weten hoe je bent, maar nu moest alles verteld worden. Dit heeft een heel eerlijke en stevige basis gelegd voor onze samenwerking.

**Hoe zijn jullie aan de naam gekomen?**

Er zijn enorm veel namen de revue gepasseerd en bij 'De Maretak, nieuwtijdswinkel, voor spiritualiteit en gezondheid' hadden we allebei een goed gevoel.

De Maretak lijkt onafhankelijk van de aarde, tijd en ruimte en groeit in iedere richting. Hij betreft zijn voedsel zowel van de gastheer, als ook uit de kosmos. Het zaad ontkiemt in het licht en deze lichtgevende energie wordt omgezet in vormende kracht, hij gaat zijn eigen gang, geeft zelf uiting aan zijn gevoel. In dit laatste stuk herkennen wij, ons

goed. Vorm geven aan ons gevoel en echt handelen vanuit ons hart. Nieuwtijdswinkel, is gewoon de Nederlandse vertaling van new age. Wij kwamen allebei uit een andere achtergrond. Rita kwam uit een new age winkel en Alinda uit de voedingssupplementen. Wij wilden deze producten graag samenbrengen want dat was een nieuw concept, en dat wilden we ook graag terug zien in de naam. Dus kwam de toevoeging 'voor spiritualiteit en gezondheid' erbij.

**Wat zijn de activiteiten van de winkel?**

In de winkel hebben we een breed assortiment aan edelstenen, spirituele boeken en cd's, voedingssupplementen en kruiden. Er is een aparte hoek voor rouwverwerking, maar we willen die artikelen meer integreren in de winkel. Zo kunnen we het boekenaanbod nog uitbreiden en komt er ruimte vrij voor een tarothoek. Ook is er veel vraag naar de edelstenen, dus dat assortiment gaan we vergroten.

We staan ook op spirituele beurzen in de omgeving om de winkel zo meer bekendheid te geven. Boven de winkel is een behandelruimte die we verhuren aan therapeuten waar onder andere massages, consulten en tarotleggingen worden gegeven. Het werk van de

therapeuten moet natuurlijk wel een verbinding hebben met de winkel. Iedere zaterdag werken er therapeuten in de winkel zelf. Zo kunnen klanten kennis maken met wat zij te bieden hebben. Deze activiteiten worden middels een agenda toegestuurd, of kunnen op de website bekeken worden.

**De winkel bestaat deze maand drie jaar. Hoe kijken jullie nu terug?**

Alinda: het is nog mooier dan ik van tevoren had bedacht. Als je dingen bedenkt zie je het praktisch voor je, maar als je eenmaal in de winkel bent, dan vóel je het ook. Dat gevoel dat kun je niet bedenken.

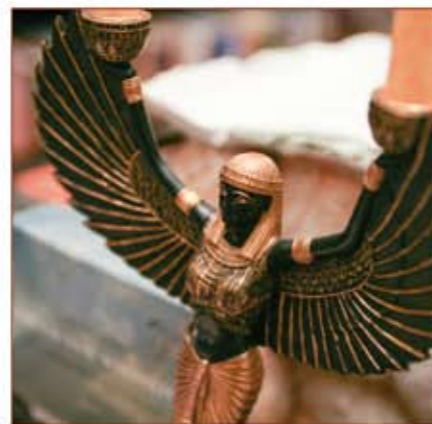
Rita: het is voor ons beiden de beste stap die we ooit gedaan hebben. Daar genieten we nog elke dag van.

Alinda: we wilden allebei graag eigen baas zijn en zelf de koers bepalen op een heel mooie en fijne plek. Wij vullen elkaar goed aan en leren veel van elkaar. En omdat we dat allebei zo ervaren, kunnen we hard groeien... Dat is heel bijzonder.

Rita: de winkel heeft mij heel veel voldoening en geluk gebracht.

Alinda: de winkel heeft me gebracht dat ik echt mezelf mag zijn. Ik ben altijd erg bewust geweest, hierdoor viel ik vaak erbuiten. De winkel wordt zeer gewaardeerd en die mag er gewoon zijn. Daardoor heb ik het gevoel dat dat ook op mij afstraalt. Spiritualiteit wordt hier als normaal ervaren. Bij alles wat we doen vertrouwen we op ons innerlijk kompas en de sturing van de kosmos. Zo zijn we bij elkaar gekomen en dan kun je niet anders dan daarop vertrouwen. Zo wordt de winkel geleid met een balans tussen hoofd en hart, maar het kompas ligt in het hart!

De Maretak  
Van Goorstraat 1 | 4811 HH Breda  
[www.maretak-nieuwtijdswinkel.nl](http://www.maretak-nieuwtijdswinkel.nl)



*'Vorm geven aan ons gevoel en echt handelen vanuit ons hart'*

# Mhh, interessant...



## Boeken

### De zeven spirituele wetten van succes - Deepak Chopra

Dit is een boek dat u uw hele leven zult koesteren, want in deze praktische gids liggen de geheimen besloten die uw dromen in vervulling kunnen doen gaan. In de zeven spirituele wetten van succes put Deepak Chopra uit zijn rijke kennisbron en formuleert hij zeven krachtige principes die door iedereen eenvoudig toegepast kunnen worden om in alle gebieden van het leven succes te boeken.

#### NBD | Biblion recensie

De auteur is een wereldwijd in alternatieve kringen bekende Indiaas-Amerikaanse arts, die moderne psychosomatische inzichten wil integreren in moderne fysica, New Age-spiritualiteit en Oosterse tradities; in verband met dit laatste heeft hij een connectie met de internationale Maharishi Vedic University en daaraan gelieerde gezondheidscentra die ook in Nederland (Vlodrop, Lelystad en elders) opereren. Vooral op grond van deze connectie zijn hij en zijn werk heftig onder wetenschappelijk-filosofische kritiek gekomen. Met name zijn claim dat hij de gezondmakende werking van zijn meditatie-technieken wetenschappelijk-fysiologisch zou hebben aangetoond, riep bij deskundigen veel weerstand op. Dit boekje is een verzameling adviezen voor 'spiritueel succes' waarin triviale levenslessen worden gemengd met bijv. een citaat van Albert Einstein boven een hoofdstuk waarin de wet van het karma tot de fysiologie in elke afzonderlijke cel van het lichaam wordt onderkend. De lezers worden aangesproken met 'lieve vrienden en vriendinnen'. Verzorgde uitgave met een ruime interlinie.

Prijs: € 15,90 (Bol.com)



### Wat Zoekers niet vinden en Vinders niet zoeken - William Gijssen

Ben je een Zoeker? Of ben je een Vinder? En is je partner, je kind of je collega een Zoeker of een Vinder? Zoekers en Vinders benaderen de wereld op een heel verschillende manier, wat grote gevolgen heeft voor onze omgang met elkaar. Zoekers willen groeien, Vinders willen met hun talenten aan de slag. Zoekers willen een beter mens worden, Vinders willen een beter leven leiden. Zoekers blijken onder andere zelfredzaam, mededeelzaam, rusteloos en filosofisch te zijn, terwijl Vinders onder andere behoedzaam, materialistisch, eigengereid en praktisch zijn.

Deze, door Meester Anthon nieuw geopenbaarde kennis, geeft je een verbluffend inzicht in je eigen en andermans doelstellingen. Dit boek laat je het verschil zien tussen Zoekers en Vinders, zodat je kunt begrijpen waarom 'de andere groep' niet dezelfde bedoelingen en verwachtingen heeft als jij.

William Gijssen is psychotherapeut en spiritual coach. Sinds 1994 staat hij, samen met Joke Dewael, in verbinding met Meester Anthon, die steeds nieuwe inzichten openbaart over de evolutie van de ziel. Deze fascinerende kennis beschreef hij in vier succesvolle boeken, waaronder "Maak je Hemel op Aarde" en De "DNA-code van de ziel".

Prijs: € 17,90 (Bol.com)

### Gedachtenkracht - Marja Ruijterman

Verhalen voor trainers, coaches en 'normale' mensen

In humoristische, rake stijl beschrijft Marja Ruijterman herkenbare situaties in het (bedrijfs-) leven en maak je kennis met de mensen uit haar trainingen. Van de hardwerkende, succesvolle man die maar niet kan genieten van zijn rijkdom, tot de politieagent die met tranen in zijn ogen over zijn zoontje vertelt. Ook laat Marja op een open manier zien waar een trainer voor kan komen te staan en wat ze mee maakt en leert in de praktijk.

Annemarie Slee (Trainer / coach Sleuride)

Prijs: € 17,25 (Bol.com)



## DVD's



### What the bleep do we know!?

Is een bijzondere en vernieuwende film die gedeeltelijk bestaat uit interviews, een verhaallijn en gedetailleerde en inspirerende visuele effecten en animaties. De hoofdrolspeelster Amanda wordt gespeeld door Oscar winnares Marlee Matlin (Children of a Lesser God). Zij belandt in een wereld die door wetenschappers wordt aangeduid als de kwantumfysica. De film zoekt de raakvlakken op van de zichtbare, waarneembare wereld en de mystieke, religieuze en filosofische inzichten die de mensheid sinds vele duizenden jaren en overall ter wereld heeft ontwikkeld. Het waarheidsgehalte van deze inzichten wordt steeds meer bevestigd door de allernieuwste resultaten van geavanceerd natuurwetenschappelijk onderzoek. Kortom: What The Bleep Do We Know!? is een nieuwe ervaring en een uitdaging die je leven kan veranderen.

### What the bleep!?

#### Down the rabbit hole

Is het verdiepende vervolg op What the Bleep Do We Know!? De film bevat nieuwe wetenschappelijke informatie, beeldmateriaal en interviews met wetenschappers die niet in What the Bleep Do We Know!? voorkwamen, o.a. Dean Radin, Ph.D. en Dr. Masaru Emoto (de Boodschap van Water) en interviews met Lynne McTaggart (het Veld). Delen van de film worden verluchtigd met animaties waarbij complexe wetenschappelijke concepten op een simpele manier worden uitgelegd. De humor, doeltreffendheid en directheid waarmee ze zijn gemaakt, dragen bij aan het unieke karakter van deze film. Down the Rabbit Hole zal zeker aan de verwachtingen voldoen van de trouwe Bleep fans en zal nieuwkomers verrassen.

Prijs: € 24,99 (Bol.com)

## CD's

### Mariza Transparente

Melancholieke muziek die je ziel raakt en je terugvoert naar sepiakleurige herinneringen en vergeelde foto's. Luister bijvoorbeeld eens naar het fenomenale fado meu fado.



Prijs: € 9,99 (Bol.com)

### Inessa Galante Debut

Review van Eschea: 'dat ik deze sopraan een zeer warm hart toedraag, bewijs ik met mijn meer dan 50 (!) - met toestemming van Champion Records in Groot Brittannië en de nieuwe distributeur Herman Braun Foundation in Letland, alsmede met permissie van Inessa Galante persoonlijk - op Youtube, kanaal InessaGalanteFan geplaatste eerbetonen.

Als u om te beginnen bij Bol.com de cd "Debut" heeft aangeschaft zult u onmiddellijk aan haar stem verslaafd raken en ik ben er van overtuigd dat u daarna zeer snel tot aanschaf van meerdere cd's zult over gaan.'

Overige recensies:

'Zo mooi, zo intens.'

'Nog nooit zo'n mooie versie van ave maria gehoord!'

'Deze muziek brengt je naar je gevoel, en dan heel diep. Alle emoties komen los. Schitterend!'

Prijs: € 22,99 (Bol.com)



## Links

### De energiesnelweg

Alles weten over Ruud Hanou en de energiesnelweg?

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

### De Maretak

Tarot, boeken, cd's, kruiden, vitamines en mineralen, essentiële oliën en nog veel meer:

[www.maretak-nieuwetijdswinkel.nl](http://www.maretak-nieuwetijdswinkel.nl)

### Marja Ruijterman

Coaching en trainingen?

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

### Spirit & Soul Hyves

Word ook lid!

[www.spiritandsoul.hyves.nl](http://www.spiritandsoul.hyves.nl)

### Stichting Oahspe

Bonnie en Willemijn Bessem

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

### Arthur Findlay College

Informatie over engels mediumschap, cursussen, boekingen, tutors, en meer:

[www.arthurfindlaycollege.org](http://www.arthurfindlaycollege.org)

### Spiritueel magazine

Een site met een groot aanbod aan boeken, spiritualiteit, yoga, persoonlijke ontwikkeling, beauty, astrologie en een eigen agenda.

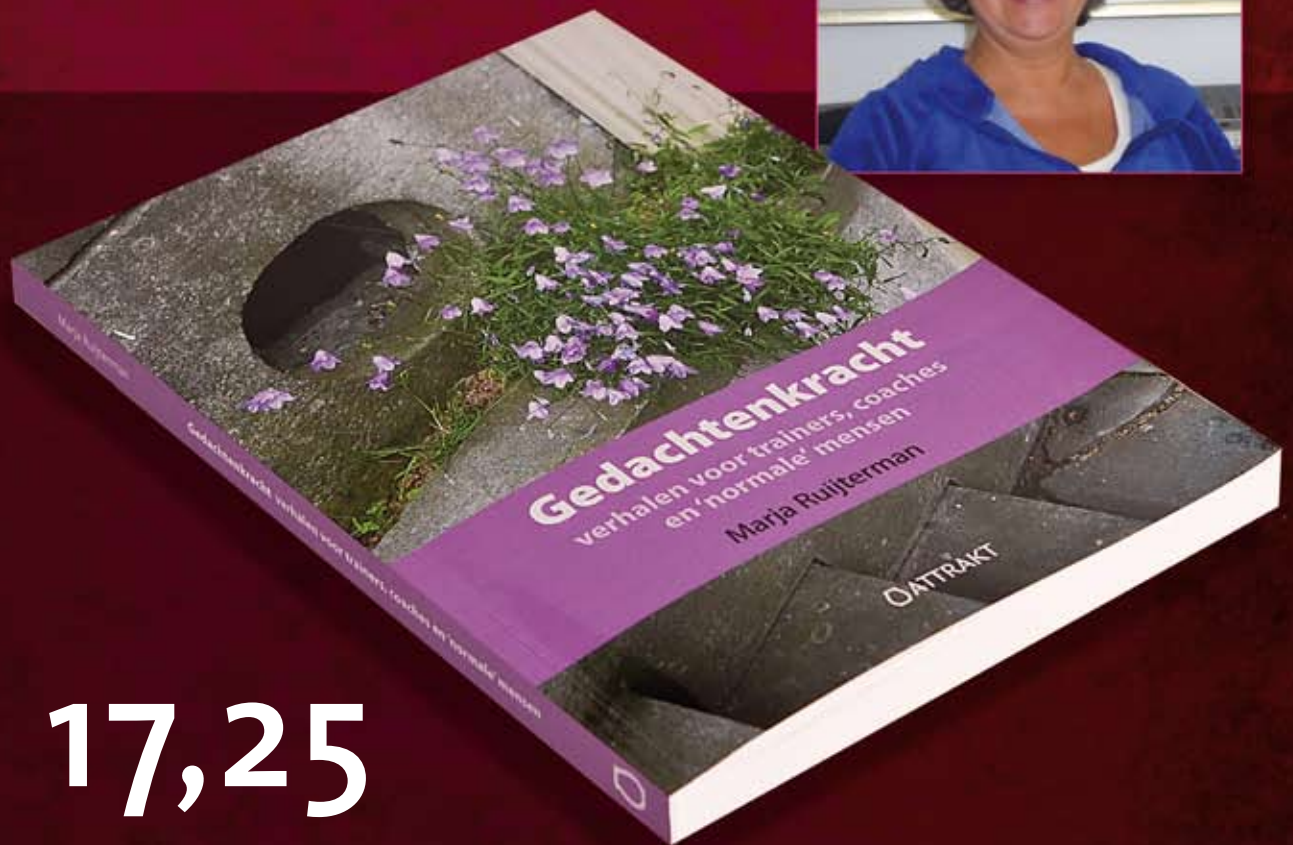
Voor wie dieper durft te gaan...

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

# Gedachtenkracht

Verhalen voor trainers, coaches en 'normale' mensen

Marja Ruijterman is sinds 1993 trainer en coach. In 1985 wilde ze niet meer verder leven. Ze realiseerde zich, direct nadat ze toch niet in de Amstel sprong, dat dit het laagste punt in haar leven was en besloot er alles aan te doen om gelukkig te worden, oude ideeën los te laten en open te staan voor nieuwe die wel werken. Deze zoektocht bracht haar gigantische inspiratie en ze leeft nu het leven met enthousiasme en passie. Marja: "Het moeilijkste moment kan later het beste blijken".



€ 17,25

Onder andere verkrijgbaar bij Bol.com en de betere boekhandel

Auteur: Ruijterman, M.  
Nederlands - Paperback  
136 pagina's | Attrakt B.V. | augustus 2009

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