



# Heremietkrant

Er zit muziek in De Heremiet!

Leuk om te zien dat er opeens allerlei mogelijkheden op muziekgebied tevoorschijn komen. Belangrijk gemeenschappelijk punt in die mogelijkheden is samenwerking. Samenwerking in de organisatie en samenwerking in het muziek maken.

We hebben twee weken geleden een avond intuïtief muziek maken meegemaakt. Vanuit de organisatie zorgden we voor een veelheid aan instrumenten en de deelnemers zorgden voor een veelheid aan muziek. Er ontstond allerlei muziek: muziek die ingetogen was, ritmische muziek, grappige muziek. Het was voor ieder vrij of je de muziek maakte, de muziek beleefde of toehoorder was. We hebben een prachtige avond gehad met z'n allen. De avond was goed bezocht en is beslist voor herhaling vatbaar.

Volgend weekend een muziekmiddag, ingeleid met een meditatie. Andere mensen, en een vergelijkbaar idee, meer gericht op ritmiek. Muziek maken, beleven en er op dansen. Misschien in transbewustzijn komen.

*Vervolg op pagina 2*



... dat Sinterklaas eigenlijk een oude Wintergod is, niet ver af van Odin.. en de Kerstman ook...



In deze editie:

- Muziek in je leven!
- Toch weer verhuizen...
- Rookkwarts en wat kun je ermee;
- Pepernoten natuurlijk
- De geneeskracht van mudra's
- En nog veel meer.

"Religion is for people who are afraid of going to hell.

Spirituality is for those who have already been there."

— Vine Deloria, Sioux

<https://en.wikipedia.org/wiki/Sparassi>  
sponszwam gevonden, hmmm! Niet teveel oogsten want er zijn er geen 100. De andere paddenstoel is mijn husband☺



☞ ☞ handgemaakt houten speelgoed is nog veel op internet te vinden, alsmede varianten op vilten en wollen Koning Winter (en engeltjes, en nog duizend andere...) figuurtjes... leuk kado-idee.



(vervolg van pagina 1) We zijn in gesprek over een optreden, waar we geen naam voor hebben. De luisteraars beleven de muziek en gaan er in mee, de speler beleeft het publiek en laat de muziek daarin meegaan.

In deze tijd waarin allerlei dingen onduidelijk zijn, terwijl ze zich ergens heen bewegen, vind ik het mooi, dat deze samenwerkingen opduiken waarin weinig is voorgeprogrammeerd en veel ontstaan kan. Wat mij betreft mag dit een voorbode zijn van een nieuwe manier van leven in ons dagelijks leven. Ontspannen, met aandacht en respect. Als we ons dagelijks leven zo kunnen opbouwen zoals we twee weken geleden intuïtief muziek maakten, dan gaan er mooie dingen ontstaan. Dan zullen we verbaasd staan van oplossingen voor problemen die we tegenkomen en van het gemak waarmee we door ons leven gaan.

De Heremiet werkt er graag aan mee om deze manier van leven in de wereld te laten komen. Daar zit muziek in!

Ik nodig jullie graag uit om hierop te reageren naar [info@heremiet.nl](mailto:info@heremiet.nl).

Herman van de Kuit.



12 en 13 december zijn er weer **AYAHUASCA CEREMONIES**

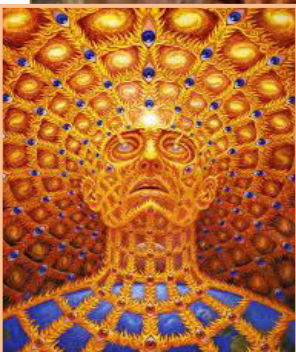
<http://heremiet.nl/ayahuasca-ceremonie-the-inner-journey/>

Op internet is er veel over Ayahuasca te vinden

[http://azarius.nl/encyclopedia/75/Ritueel\\_gebruik\\_van\\_ayahuasca/](http://azarius.nl/encyclopedia/75/Ritueel_gebruik_van_ayahuasca/)

een vrij nuchtere samenvatting van een buitenstaander :

<https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/wat-is-ayahuasca/>





<http://www.satyacenter.com/library-archive-smoky-quartz>

interessante info over rookkwarts! Andere stenen die aardend werken zijn: Basalt, Obsidiaan (allerlei soorten maar speciaal de gewone zwarte), Carneool (deze helpt ook het innerlijk kind een stem te geven) en Barnsteen..... Zoveel keus!

[http://www.edelstenenenmineralen.nl/edelstenen\\_zoeken\\_op\\_werking.html](http://www.edelstenenenmineralen.nl/edelstenen_zoeken_op_werking.html) een bijzondere plek om een probleem, klacht of andere behoefte op te zoeken, en dan kun je lezen welke stenen daarvoor geschikt zijn. Behoorlijk uitgebreid.



☞ een engel van steen.. calciet met kroon van kwartskristallen

PEPERNOTEN kun je ook heel lekker zelf maken met meel, melk, honing en een beetje olie, wat geroosterd sesamzaad... en natuurlijk je favoriete specerijenmix! Het deeg moet vrij droog zijn om er bolletjes van te kunnen rollen; die gaan vervolgens op ongeveer 170 ° de oven in, iets langer dan een kwartier. Hmmm! In mijn specerij gaat vaak ook anijs, dat geeft een soort tussenvorm van speculaas (met meer kruidnagel) en taai taai (meer anijs). Ik meng wat specerijen door elkaar en stamp ze in de vijzel (liefst een stenen vijzel gebruiken, te koop bij de Indische toko). Ook cardamom gaat er vaak in. De specerijen werken allemaal verwarmend en stimuleren de ingewanden. Er zijn veel variaties mogelijk: met citroenschil (of sinaasappel, of mandarijn)... met kokos... je kunt ook een neutraal basisdeeg maken en er telkens andere dingen doorheen kneden, voordat ze de oven in gaan. En wie er thuis komt, zegt dan: wat ruikt het hier lekker!☺



Is ie niet prachtig, deze kristallen stad? Bergkristalletjes zijn later gevormd bovenop de grote rookkwartsen.

Rookkwarts is één van de meest efficiënte aardende en reinigende stenen. Deze beschermende steen heeft een sterke band met de aarde. Rookkwarts absorbeert geopathische en elektromagnetische smog en helpt bij uitscheiding en ontgiftiging op alle niveaus en vult de ruimte met een positieve vibratie. Rookkwarts geeft emotionele rust. Zorgt voor acceptatie van het fysieke lichaam. Helpt bij faalangst en reinigt de geest voor meditatie. Zeer weldadig bij kwalen van de buik, heupen en benen. Verlicht pijn, ook hoofdpijn. Heft krampen op. Bron: natuurlijk lichtpuntjekristallen.nl.



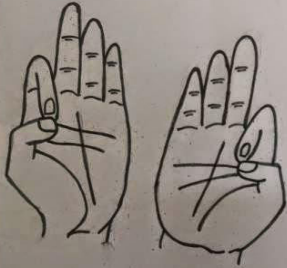
Een transparante stad... ☞ rookkwarts overdekt met een laag witte kwarts.





Even iets heel praktisch: ik had een verstopte gootsteen en hier <http://www.aromatherapie-info.com/afvoertontstoppen.html> vond ik een milieuvriendelijke oplossing! Soda, hete azijn en heet water. En het werkt!

Gyan Mudra

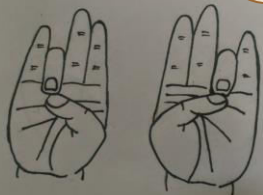


www.completenaturecure.com

Aakash vardhak mudra



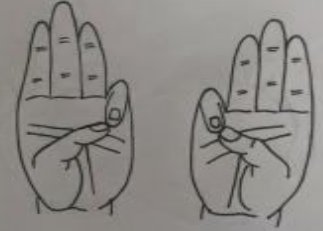
Prithvi Vardhak



www.completenaturecure.com

<https://www.completenaturecure.com/diseases-that-can-be-cured-by-mudras/> op deze site vind je een heel lange lijst met mogelijke klachten en daarbij (in het Sanskrit ...) de handhoudingen of **MUDRAS** die je kunt doen volgens de Ayurvedische geneeswijze om te helpen. Ik ben nu een week aan het uittesten en oefenen en ik vind het zo de moeite waard dat ik in de volgende paar edities van de Heremietkrant erop wil terugkomen! Hiernaast 📄 📄 zie je de eerste vier basishoudingen. Iedere vinger staat voor een bepaald element, en door de combinatie met de **duim**, die voor element **vuur** staat, wordt dat element in je lichaam versterkt of juist afgezwakt, net wat nodig is. Ik vind het belangrijk om zelf te voelen wat je prettig vindt, dat zal het beste voor je werken. Je kunt de werking van de elementen en het gevoel dat erbij hoort, op een simpele manier leren kennen door deze houdingen te oefenen, voor mij is onderstaande volgorde prettig: ringvinger (element **aarde**, voor vastigheid en kracht), pink (element **water**, emotie), dan wijsvinger (element **lucht**, hoofd en denken) en als laatste de middelvinger (element **ruimte**:openheid in je lichaam). Het verschil is goed te voelen, als je ze telkens een paar minuten vasthoudt (niet knijpen, dat hoeft niet) is dat genoeg, je merkt zelf welke meer aandacht nodig hebben. Het is zo ongelooflijk simpel, en je wordt er nog rustig van ook. Ideaal voor in de bus op weg naar ergens...

Jal Vardhak Mudra



www.completenaturecure.com

Er zijn een heleboel verschillende mudras, ook heel complexe. Maar ook relatief simpele die bijvoorbeeld ontgiften: in de volgende editie komen we hierop terug. Het is een wonder wat je met je handen kunt doen. Misschien heb je wel eens 'vanzelf' zo'n houding zitten doen, en kun je nu uitvinden waarom dat was 😊.



[https://www.youtube.com/watch?v=19nm5\\_nAwQg](https://www.youtube.com/watch?v=19nm5_nAwQg)

1 uur lang heel rustige Indianenfluit

<https://www.youtube.com/watch?v=uDDtLjZUxtM>

Klaus Wiese op de klankschaal: *Uranus*. Erg mooi, vooral met goede luidsprekers!

