



Ben jij een koekje van eigen deeg?

Marianne Notschaele – den Boer

BEN JIJ EEN KOEKJE VAN EIGEN DEEG?



Uitgeverij RHA Publishing

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen - met inbegrip van automatische informatiesystemen - worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, uitgezonderd korte fragmenten, die uitsluitend voor recensies mogen worden geciteerd.

Uitgeverij RHA Publishing
Postbus 302
4880 AH Zundert – Nederland
www.vorigelevens.nl

© Tekst '*Ben jij een koekje van eigen deeg?*': Marianne Notschaele-den Boer

Cover: bewerking foto privébezit door Alie Engelsman van Presentation Matters

© Enkele foto's van Dosia Brewer van Blog Cookie Companion, daar waar vermeld

© Andere foto's, bewerking M. Notschaele-den Boer

© Gratis e-book, Uitgeverij RHA Publishing te Zundert, juni 2014

ISBN 9789082091960

NUR 720

Dit e-book ontvangt u gratis van uitgeverij RHA Publishing. U mag dit e-book in pdf doormailen aan derden, maar het is niet geoorloofd wijzigingen aan te brengen in tekst en/of lay-out of losse verhalen te kopiëren voor ander gebruik.

Het copyright van *‘Ben jij een koekje van eigen deeg?’* (ISBN 9789082091960) berust bij Uitgeverij RHA Publishing.

Cliënten gaven toestemming tot het maken van een verhaal over hun persoonlijke ervaringen.

Sommige verhalen zijn eerder gepubliceerd op de website www.vorigelevens.nl en voor dit e-book aangepast en/of gewijzigd.



INHOUD

Inleiding – Mmm... koekjes!

door Marianne Notschaele-den Boer

Recept bladerdeegflapjes

1. Polynesië – De ontdekkingsreiziger

Op zoek naar 'iets buitenlands' in een relatie. Hoe komt dat?

Recept Polynesische kokoskoekjes

2. Noord-Afrika – Bedoeïenen

Nachtmerries na adoptie van een peuter

Recept Marokkaanse amandel/kaneelkoekjes

3. Griekenland – De beeldhouwer

Bezoek aan tandarts leidt tot herinnering aan een vorig leven

Recept Griekse boterkoekjes - Koulourakia

4. Zuid-Frankrijk en Spanje – De koningin en haar trouwe dienaar

Een vrouw klaagt: 'Mijn man staat altijd voor zijn moeder klaar. Zij pakt hem van me af!'

Recept Spaanse amandelkoekjes

5. Schotland – Ridder maakt misbruik van serveerster

Zussen: een koekje van eigen deeg

Recept Schotse havermoutkoekjes

6. Japan – De vrouw die er zelf een eind aan maakte

Doe-het-zelf: een vorig leven ontdekken

Recept Japanse Soba Boro koekjes

7. Frankrijk – Gebonden aan een land

Wat je van emigreren kunt leren

Recept Franse chocoladekoekjes

8. Korea – Liefde tussen een Koreaans meisje en een Amerikaanse soldaat

Angst voor een vakantie 'die in het water dreigt te vallen'

Recept Koreaanse Maejakwa koekjes

9. Australië – Mijnwerkers onder de grond

Waarom reist een cliënt van Australië naar Nederland voor een consult?

Recept Australische Anzac koekjes

10. Ierland – De timmerman

Een bakker met allergie voor meel wordt droom-coach

Recept Ierse gemberkoekjes

Dankwoord

Websites met koekjesrecepten

Meer lezen?



INLEIDING

Mmm... koekjes!

Ik hou van zoetheid. Snoepjes, koekjes, taart, mmm, lekker! Ik vind het leuk om zo nu en dan een cake of appeltaart voor anderen te bakken, nog liever eet ik de baksels zelf op ☺.

Voor visite bak ik meestal, want gemakkelijk en snel klaar, bladerdeegflapjes (zie recept op blz. 11).

In 2013 liep ik voor het eerst sinds jaren vast in mijn werk. Ik wist niet goed welke kant ik op wilde: boeken schrijven of consulten reïncarnatietherapie doen met cliënten? Een combinatie van allebei?

Tijdens deze wat sombere twijfelperiode kreeg ik meer dan anders trek in zoete, lekkere dingen om mezelf op te vrolijken en verlegde ik mijn aandacht van schrijven en therapie doen naar zelf iets doen in plaats van piekeren. Ik koos ervoor creatief bezig te zijn, ging taarten bakken en leefde me uit in het maken van ouderwetse appeltaarten en prachtige, luchtige cakes. Heerlijk, maar helaas niet zo goed voor de lijn.

In deze creatieve bakperiode vroeg een vriend me: 'Heb je soms een vorig leven gehad waarin je blij werd van taarten maken?'

Bingo! Ik had flarden herinneringen aan een vorig leven waarin ik een klein meisje was in een somber, groot en koud kasteel, met ouders die zich nauwelijks om hun kind bekommerden. Zo vaak als mogelijk was, verbleef ik in de grote keuken van dat kasteel. Daar was het lekker warm, rook het verrukkelijk en de rondborstige, dikke kokkin was lief voor me, als een moeder. Van haar mocht ik op een krukje zitten naast het grote houtgestookte fornuis en meekijken hoe zij deeg kneedde, hoe ze bakte. Meehelpen mocht ik niet, daar was ik te jong voor, maar toekijken, ruiken en proeven als baksels klaar waren maakte me intens gelukkig. Ik zag lichtgele deegballetjes de oven in gaan en eruit komen als de lekkerste gebakken koekjes.

Deze herinnering aan een vorig leven bracht me op een idee: schrijven over reïncarnatietherapie, vorige levens én koekjes! Ik besloot een e-book te maken met verhalen over mensen met herinneringen aan vorige levens in verschillende landen met bijpassende koekjesrecepten per land.



Met een beetje voorstellingsvermogen kun je de menselijke ziel vergelijken met koekjesdeeg: kneedbaar tot allerlei vormen. Oorspronkelijk komen zielen voort uit dezelfde lichtbron, een grote massa deeg. Deeg wordt gebakken in een bepaalde vorm, net zoals iedere ziel bij een nieuwe incarnatie plaatsneemt in een andere mannelijke of vrouwelijke lichaamsvorm. Het bakproces in de oven dat de koekjes kleurt, van lichtgeel tot donkerbruin, is vergelijkbaar met de wisselende huidskleur die per lichaam kan verschillen.

Een koekje van eigen deeg krijgen lijkt een beetje op de wet van karma: alle gebeurtenissen uit vorige levens hebben impact op onze huidige levens. Gemaakte besluiten in het verleden - of ze nu goed waren, slecht of ergens daartussen in - geven richting aan ons ontwikkelingsproces en ons huidige levenspad.

De luchtige titel *'Ben jij een koekje van eigen deeg?'* vind ik passen bij de verhalen in dit e-book, want heb je er wel eens bij stilgestaan dat je een optelsom bent van allerlei ervaringen uit het verleden in voorbije levens?

Naarmate het schrijfproces vorderde, begon alle energie zoals vanouds opnieuw te stromen en wist ik weer welke kant ik op wilde. Ik kreeg het vertrouwen terug dat alles in mijn leven precies loopt zoals het hoort te lopen. Dankzij deze teruggekeerde *flow* gebeurden er ineens weer kleine wonderpjes die naadloos aansloten op waarmee ik bezig was.

Zo kwam ik opnieuw in contact met Wilbert Rutten. In 2009 was hij als cliënt bij me geweest voor een consult vorige levens omdat hij als bakker last had van een allergie voor meel. Tegenwoordig werkt hij als droomcoach. Met zijn verhaal sluit ik *'Ben jij een koekje van eigen deeg?'* af. Hoe mooi kun je het hebben: een ex-bakker die vertelt over herinneringen aan een vorig leven, zijn huidige dromen waarmaken én koekjes van eigen deeg.

Marianne Notschaele-den Boer

www.vorigelevens.nl

<http://vorigelevens.blogspot.nl>



BLADERDEEGFLAPJES

- 6 vellen bladerdeeg (pakje, diepvries)
- 2 appels
- 1 eetlepel smeerbare marsepein
- 1 kopje vol rozijnen/pijnboompitjes

Verwarm de oven voor op 220 graden.

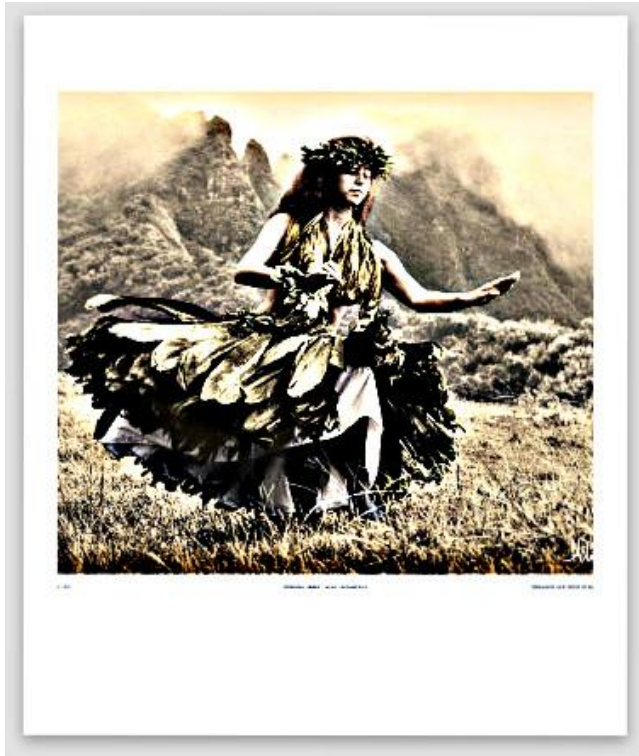
Ontdooi 6 diepvriesbladerdeegvelletjes en leg in het midden van elk vierkantje bladerdeeg in stukjes gesneden appel, wat rozijnen, 1 volle eetlepel smeerbare marsepein en wat pijnboompitjes.

Vouw de punten van elk bladerdeegvelletje naar elkaar toe tot een minipakketje. Prik met een vork gaatjes bovenin.

Zet de pakketjes bladerdeeg met vulling op een met boter ingevette schaal of ingevet aluminiumfolie op een rooster in de oven.

Bak 20 - 25 minuten op 220 graden.





1.

POLYNESIË - De ontdekkingsreiziger

Op zoek naar 'iets buitenlands' in een relatie. Hoe komt dat?

Maria (50) maakt een afspraak bij me voor een consult vorige levens. Ze wil zicht krijgen op een aantal voor

haar belangrijke vragen, vooral daar waar het relaties betreft.

Wanneer ze het verloop van haar huidige leven schetst, vallen me bepaalde uitspraken op over relaties, zoals: 'Ik zoek in iemand altijd naar iets buitenlands'.

Maria verhuisde vanuit haar geboorteland naar Nederland vanwege een langdurige relatie met 'een man met iets buitenlands'.

Iedere keer als Maria het over 'iets buitenlands' heeft, zie ik in mijn hoofd plaatjes verschijnen van een ander leven van Maria, een voorbij leven als man, een zeevaarder, een ontdekkingsreiziger.

In verband met vragen over haar huidige relatie(s), wordt het tijd dat Maria inziet dat ze niet altijd op reis hoeft te gaan om een man te vinden die bij haar past. Nu is ze voortdurend op zoek naar iemand die van ver komt, waardoor ze mogelijke nieuwe binnenlandse partners bij voorbaat al aan zich voorbij laat gaan.

Het vorige leven als zeevaarder/ontdekkingsreiziger is niet goed afgerond. Ik leg Maria uit wat ik 'zie': een vereenzaamde man, teruggekeerd in middeleeuws Europa na zijn vele zeereizen, mijmerend over waar hij ooit was geweest, met wie hij ooit samen was. Een man die stierf met een groot verlangen naar verre oorden. Een verlangen dat nog steeds doorwerkt bij Maria.

Maria krijgt een schrijfpdracht mee naar huis om dit vorige leven verder uit te werken en af te ronden.

Ze schrijft: 'Lang geleden, ja heel lang geleden, was ik een man. Een ontdekkingsreiziger en zeevaarder die de wereldzeeën wilde verkennen.

Dat was mijn allergrootste wens: vrijheid ervaren en weggaan uit het bekrompen middeleeuwse milieu met zijn strenge christelijke moraal. De tijd van de inquisitie en de pest.

En overall stonk het erg. Er was verval en corruptie. Ikzelf droomde van een hogere moraal en wou niets liever dan als een rechtvaardig mens in dienst van de medemens staan.

Op een dag vertrok ik vanuit Granada naar Malaga om uit te varen.

Eindelijk konden we vertrekken. Het was ergens rond 1500 en nog wat.

Langzaam gleed het schip de haven uit. Ik hoorde het water zacht klotsen tegen het schip, een geluid dat vermengd werd met het rumoer van de overige zeelui en mensen aan wal. Ikzelf stond peinzend, gelukkig, maar in mezelf gekeerd aan dek. Ik rook de zee en keek naar de lucht. Het was een mooie dag om te vertrekken. De reis zou vele maanden duren.

We zetten koers naar het zuiden. Uiteindelijk naar de eilanden van wat nu Polynesië is.(*)

De eilandbewoners waren prachtige wezens. Rank van lijf en leden. De vrouwen hadden lang haar tot op hun middel. Ze hadden prachtige ogen en mooie tanden en ze glimlachten vaak naar ons. Alles was magisch aan hen. Ik vond dat ze een vrij leven hadden.

Ikzelf verbleef in een hut van gevlochten bladeren. Ik was verliefd geworden op een vrouw in het bijzonder en dat was NeNeh. Ik kon mijn ogen niet van haar afhouden. Ze was van mij.

We leefden in grote hartstocht. Ik had haar een mooie schelp gegeven die ik op het strand vond. Ze straalde van liefde voor mij.

Ik hoor nu kabaal. De mannen zijn onrustig. Ze willen weer vertrekken.

Terug naar het schip. Ik laat haar achter, maar ik kom terug.

We gaan niet meteen terug naar huis maar varen verder langs andere eilanden. Soms worden we daar verjaagd en achterna gezeten door de bewoners. Nergens zie ik zo'n zelfde schone als NeNeh. Ik denk aan haar, maar ik moet verder.

(*) Wikipedia: vanaf 1521 was er contact tussen een aantal eilanden (nu Polynesië) in de zuidelijke Stille Oceaan en Europa, toen de Portugese ontdekkingsreiziger Ferdinand Magellaan het eiland Puka Puka ontdekte in de Tuamotueilanden.

We gaan hier en daar aan land en ik maak aantekeningen van de gebruiken van deze mensen. Ik bewonder hun lenigheid, vooral die van de mannen. Nergens blijven we lang. We hebben een missie te volbrengen. Het vasteland roept ons terug.

Ik heb een tatoeage laten aanbrengen in de vorm van ringbanden aan beide armen als teken van verbondenheid met deze mensen.

Ikzelf ben ietwat rossig blond en heb rustige blauwe ogen die beschouwend kunnen kijken. Ik ben een ernstig persoon, streng voor mezelf, maar ook wel een dromer.

Mijn taak zal ik tot het einde volbrengen, maar de zee blijft mijn thuis en het liefst ben ik onderweg. Als ik aan land ben is er eigenlijk niets echt belangrijk voor mij.

Ik word ouder en de eenzaamheid weegt zwaar. Ik word steeds geslotener en raak meer en meer in mezelf gekeerd. Ik ben moe en ik heb alleen nog mijn dromen en herinneringen, waar ik mij aan vastklamp. Ik hou nog steeds, misschien wel meer, van NeNeh, maar ze is nu met een andere scheepsmaat van mij. Ik voel me verraden door die vroegere vriend en vertrouweling van mij. Ik probeer me daar bij neer te leggen.

Ik ga sterven, want ik wil weg. Vaarwel mooie landen. Vaarwel stranden, zee en lucht. De zeevaarder geeft het op en leeft niet meer. Deze man is niet meer.

Nu leef ik, Maria, en ik ben een sportieve, levenslustige vrouw met vele talenten. Ik wil nog heel veel samen delen met een lieve man die naar mij toekomt en zich bij mij thuisvoelt. Ik wil mij laten vinden door die ene die nou net naar mij op zoek is.

Dit was mijn verhaal zoals het in mij opkwam.'

Een paar weken na het consult ontvang ik een vervolgmail van Maria. Het gaat goed met haar.

De nieuwe, frisse kijk op relaties werkt. Ook heeft ze enkele diepgaande gesprekken gevoerd met personen die deel uitmaakten van dat voorbije leven, personen die ze in haar huidige leven - in andere rolbezetting - tegenkwam.

Ze schrijft: 'Ik ben inmiddels weer uit de ban van dat vroegere leven en meer en meer raak ik geïnteresseerd in mijn situatie van nu' ... 'ik vind het zelf geen gedetailleerd verhaal en of alles echt klopt weet ik eigenlijk niet. Het voelt meer aan als een opstel dat ik zat te schrijven, daar was ik vroeger altijd heel goed in op school.'

Slechts een verhaal of een echt vorig leven? Voor Maria ging er net zoals bij de Portugese ontdekkingsreizigers die op zoek waren naar De Nieuwe Wereld - na huiswerk waarin ze de verschillen moest benadrukken tussen dat leven toen en haar leven nu - wel een nieuwe wereld open op relatiegebied.



RECEPT POLYNESISISCHE KOKOSKOEKJES

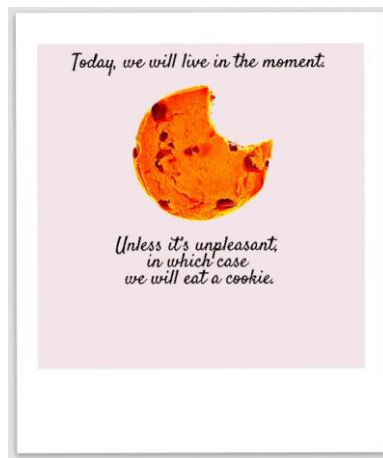
- 150 gram zachte boter
- 100 gram bruine basterdsuiker
- 1 eetlepel stroop
- 1 eetlepel geraspte kokos
- 3 verkruimelde Weetabix (AH Ontbijtgranen)
- 150 gram zelfrijzend bakmeel

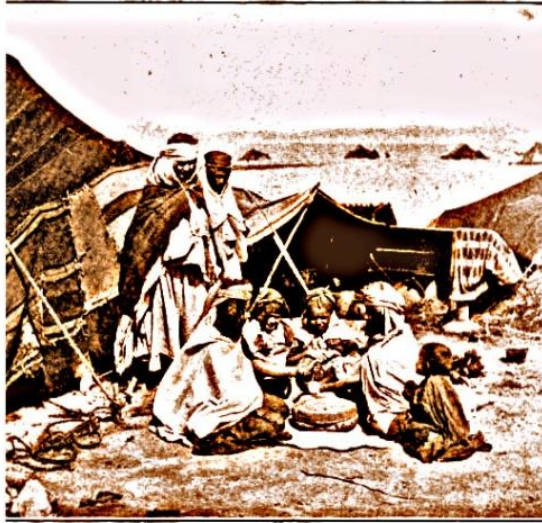
Oven voorverwarmen 175-180 graden. Bakplaat invetten met boter.

Mix eerst boter, suiker en stroop door elkaar, voeg daarna pas de Weetabix, de kokos en het zelfrijzend bakmeel toe. Goed mengen.

Maak balletjes ter grootte van een stuiter. Druk de balletjes wat plat op de bakplaat, op enige afstand van elkaar want ze worden tijdens het bakken groter.

Bakken in 15 minuten in het midden van de oven tot ze goudbruin zijn. Deze koekjes horen nog een beetje zacht te zijn.





2.

NOORD-AFRIKA - Bedoeïenen

Nachtmerries na adoptie van een peuter

Tirza en haar man wonen in België. Na een lang en zenuwslopend adoptietraject krijgen ze een meisje toegewezen van bijna twee jaar oud. De biologische ouders van het meisje - moeder afkomstig uit België,

vader uit Marokko - kunnen niet langer voor hun kindje zorgen en doen officieel afstand.

Tirza is dolgelukkig. Na jarenlang alleen maar durven dromen van een klein kindje, omdat ze slechts in aanmerking kwam voor oudere kinderen via adoptie dichtbij (België/Europa), krijgt ze nu 'zomaar een Marokkaanse peuter in de schoot geworpen'. Een coördinatrice van het Pleegzorgbureau, nauw betrokken bij deze adoptie, wordt door Tirza geroemd om haar perfecte begeleiding.

Iedereen is blij en gelukkig met deze goed verlopen adoptieprocedure. Tirza en haar man zijn in de wolken met hun nieuwe dochtertje, totdat Tirza akelige nachtmerries krijgt.

Ze maakt een afspraak voor een consult. Tirza wil meer duidelijkheid over deze adoptie én ze wil dat haar angstdromen verdwijnen.

's Nachts droomt ze dat ze 'een bundeltje kind vasthoudt en dat de echte moeder het terug wil', 'dat ze het zomaar komt halen'. Haar grootste angst overdag: 'Ik ben zo bang dat de moeder terugkomt, dat ze haar kind terug wil hebben, ook al heeft ze wettelijk geen poot om op te staan.'

Ondanks dat de hele adoptie volgens de juiste juridische regels is verlopen, is ze plotseling panisch geworden dat 'haar baby naar een andere moeder gaat'. 'Straks halen ze haar gewoon bij me weg!'

Doel van dit consult: zorgen dat de nachtmerries stoppen. Tirza wil weten waar haar angst mee te maken heeft. Deels kan ze haar plotselinge angst zelf verklaren: ze is zielsgelukkig met haar kindje maar tegelijkertijd bang dat dit geluk haar afgepakt wordt. Maar waarom droomt ze zo akelig? Vóór de adoptie een feit was, droomde ze zelden tot nooit. Nachtmerries waren haar onbekend.

Voordat ik Tirza enkele situaties uit haar nachtmerrie laat tekenen op papier, reik ik haar kleurpotloden aan. De potloden zijn bijeengebonden met een dik elastiek. Ze neemt de kleurpotloden van me aan en vraagt onzeker: 'Mag ik dat hele bundeltje wel hebben?'

Op exact dát moment van aarzeling zie ik beelden in mijn hoofd van een vorig leven van Tirza: flitsen van een gesluierde vrouw, haar baby verpakt in doeken, een bundeltje. Woestijngebied.

Ik wacht met daarover wat te vertellen. Eerst maar eens kijken wat er via Tirza's eigen tekeningen en concentratie op haar angstige gevoelens naar boven komt uit haar onderbewuste.

Het blijkt op elkaar aan te sluiten.

Tijdens het maken van haar tekening ontstaat automatisch een lichte vorm van trance. Via vragen en het oproepen van gevoelens bij Tirza, komen we uit in een vorig leven.

Daarover vertelt Tirza: 'Ik ben in Noord-Afrika. Tunesië of Marokko. Turkije? Ergens daar. Een warm land, een paar honderd jaar geleden.'

Ik ben een vrouw, gesluierd, helemaal ingepakt. Ik ben gekleed in grove lappen. Het lijkt nog het meest op een praktische jute zak, simpel. Ik draag een bundeltje, lappen, met daarin mijn baby. Een meisje, ze is pas een maand of drie oud.'

Daarna barst ze in tranen uit en huilt hartverscheurend. 'Ze hebben haar zomaar weggehaald!'

'Ik had geen macht. Ik was jong, een niemand. Gesluierd. Had een donkergetinte huid. Ik hoorde bij een machtige, vieze oude kerel. Hij had meerdere vrouwen. Ik was de jongste, nummer vier. Er was ook een hele dikke vrouw bij, zij was zijn eerste vrouw. Voordat ik zijn vrouw werd, woonde ik bij mijn familie in een grote tent. Daar was ik ook al onbelangrijk, want ik was de vijfde dochter.

Ik moest jong trouwen. Vader had me ingeruild voor een kameel, een jonge kameel. Ik zie het kameeltje voor me, het is klein. Mijn vader handelde in zout. Ik moest bedienen. Water halen, eten voorbereiden. In een bergachtig gebied. Zand. Rotsen. Een troosteloze omgeving. Eten koken. Zorgen voor.

Als ik bij die man ben, moet ik weer van alles doen als zijn jongste vrouw. Vrouw nummer één is achterdochtig naar mij toe. Ik vind hem akelig. Toch ben ik de eerste van zijn vrouwen die een kind krijgt van hem.

Mijn baby wordt me afgepakt! Ze nemen haar zomaar mee! Als vierde vrouw heb ik niets te zeggen. De eerste vrouw neemt de zorg over. Ik moet me bezighouden

met water halen iedere dag, ik raak mijn eigen kind kwijt aan haar. Het is me onwettig afgenomen!

Zonder baby hoeft het voor mij niet meer. Ik ben op een dag de woestijn in gelopen, ver weg van die man en die andere vrouwen. Van verdriet en dorst ben ik daar gestorven.'

Dan lacht Tirza opeens door haar tranen heen en roept: 'Zij is het! Die eerste vrouw die daar mijn baby afpakte is nu die mevrouw die zo geholpen heeft bij de adoptie. Ze heeft het goedge maakt, mij opnieuw een kind gegeven, mij een kindje teruggegeven.'

De baby die ooit in een warm Noord-Afrikaans land onwettig werd afgepakt, werd een paar honderd jaar later op andere wijze 'teruggegeven' via een adoptieprocedure. Niet dezelfde baby natuurlijk, maar een 'nieuwe' peuter. Vrouw nummer één die destijds het kind afpakte van vrouw nummer vier, deed nú extreem veel moeite als pleegzorgmedewerkster om de hele adoptie wettig geregeld te krijgen. Ze bezorgde Tirza en haar partner een kindje.

Wat ze afnam, gaf ze terug. In een andere tijd, op een andere plaats.

Tirza's nachtmerries bevatten voornamelijk oude gedachten, oude angsten én informatie die nuttig was om het geheel rondom de adoptie te begrijpen. Want eerder snapte ze niet waarom juist zij en haar partner een peuter ter adoptie aangeboden kregen, een meisje waarvan de biologische ouders uit Noord-Afrika

kwamen. Ze vond het hoogstens wat merkwaardig dat de pleegzorgdame zo overdreven betrokken was en dat ze op de adoptiewachtlust zomaar naar voren was geschoven, maar had daar verder geen bijzondere aandacht aan besteed.

Dankzij de informatie over dit ene vorige leven werd alles verklaarbaar, logisch. En juist deze logica gaf rust.

Bij het afronden van het consult en afscheid nemen van mij, schoot Tirza opnieuw in de lach. 'Weet je', zei ze, 'Ik had ooit hele rare jeukende plekken. Daar heb ik een allergietest voor ondergaan in het ziekenhuis. Daaruit bleek dat ik allergisch was voor kamelenhaar. Ik vond dat zo stom, maar nu niet meer.'

Toen ik informeerde naar wanneer die jeuk begonnen was, antwoordde ze: 'toen we wilden gaan adopteren.'

Om deze *trigger* kon ik wel lachen. 'Jammer', zei ik, 'dat ze bij allergietesten geen huidplakkertjes voor vorige levens gebruiken, dat zou nog eens handig zijn.'

Lezers van dit verhaal mogen gerust denken dat Tirza dit allemaal bij elkaar verzonnen heeft; zelf vind ik het een prachtig voorbeeld van karmische relaties en rechte trekken van gemaakte beslissingen uit een verleden.

We komen allemaal aan de lopende band mensen tegen die we al kennen uit voorbijle levens. We herkennen ze niet altijd direct qua uiterlijk, maar op zielsniveau (ziel+lichaam=mens) gebeuren er mooie dingen.



© Originele foto: Dosia Brewer, Blog Cookie Companion

RECEPT MAROKKAANSE AMANDEL/ KANEELKOEKJES

Voor de vulling:

- 200 gram gepelde amandelen
- 45 gram zachte boter
- Snufje zout

- 100 gram poedersuiker
- 2 theelepels oranjebloesemwater
- 1 theelepel kaneel

Voor het deeg:

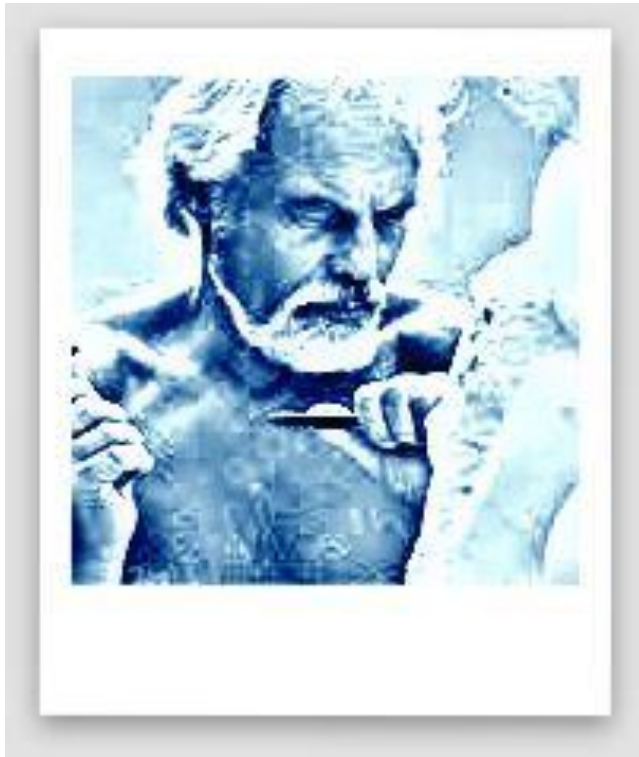
- 250 gram bloem
- 60 gram zachte boter
- 2 theelepels oranjebloesemwater
- 40 gram poedersuiker + strooibus
- 1 ei
- 50 ml warm water

Vullingrediënten mengen in keukenmachine. Massa tot een bal vormen en in de koelkast 30 minuten laten rusten. Deegingrediënten mengen tot een bal.

Maak kleine staafjes (7 cm) van de vulling en iets grotere plakjes (10 cm) van het deeg. Kijk voor uitgebreid stap-voor-stap-plan op <http://cookiecompanion.com/khab-el-ghazel-koekje-uit-marokko/>

Vorm halve maantjes. Laat alles een uur drogen.

Oven voorverwarmen op 170 graden. Koekjes bakken in 12 minuten op een ingevet bakblik in het midden van de oven. Bestrooi later met poedersuiker.



3.

GRIEKENLAND - De beeldhouwer

Bezoek aan tandarts leidt tot herinnering aan een vorig leven

Ik bracht een bezoek aan de tandarts: twee van mijn kiezen moesten worden ontdaan van oud amalgaam en voorzien van nieuwe, witte vullingen.

Terwijl ik in de behandelstoel lag, was de tandarts druk in de weer met mijn gebit. Hij boog zich over mijn opengesperde mond en zette met uiterste precisie vier verdovingsinjecties in mijn kaak, voordat hij met het echte werk begon: kiezen uitboren en weer opvullen. Niet leuk. Ietwat verkrampd lag ik erbij.

Ter afleiding van het nare geluid van krassende haakjes en zoemende boren in mijn mond, concentreerde ik me op de handen van de tandarts die ik voor mijn ogen zag bewegen. Misschien was een ontspanningsvisualisatie een goed idee om mijn gedachten op iets aangenaams te richten dan op het gepeuter in mijn kiezen?

De handen van de tandarts waarop ik focuste, veranderden bijna als vanzelf in mooie natuurbeelden. Ik zag plaatjes van bergen, rotsen, blauwgroene zee, een warm en zonnig gebied... en toen ineens, een steengroeve. Uh?

Het was dat ik mijn mond al opengesperd had voor de behandeling want anders was deze zeker opengevallen van verbazing. Ik zag situaties uit vervlogen tijden, filmbeelden die bij mijn tandarts hoorden, niet bij mij.

Rotsen, een berghelling en de zee. Het deed Grieks aan, oud, lang geleden. Ik zag fel zonlicht, een schitterende blauwe lucht. Het deed warm en zomers aan. De plaatjes kwamen steeds sneller.

Ik zag een steengroeve waarin hardwerkende jonge mannen blokken marmer zaagden en sjouwers die

metershoge, grote rechthoekige marmerblokken met behulp van touwen en rollende palen verplaatsten. Vlakbij de steengroeve, op een andere locatie, zag ik beeldhouwers zwoegen in stof en hitte, ze beitelde en zaagden aan marmeren beelden, vooral grote mensfiguren.

Mijn tandarts-van-nu was voor mijn geestesoog veranderd in een van de kunstenaars daar, een man die aan een prachtig marmeren vrouwenbeeld werkte. Ik zag mijn tandarts als beeldhouwer, met ontbloot bovenlijf en indrukwekkend gespierde armen. Om zijn neus en mond had hij een stuk jute gebonden, tegen het steengruis. Hij hamerde en beitelde in het witte marmer.

Ik moest bijna grinniken, wat lastig was vanwege mijn opengesperde mond. Mijn tandarts is namelijk een tengere, wat iele man, absoluut het tegenovergestelde van zijn Griekse alter-ego uit het verleden.

Net zoals hij nu met tandartsgereedschap in mijn mond mijn gebit aan het bewerken was en de witte vullingen zorgvuldig opbouwde, zo beitelde hij vlijtig voort aan zijn marmeren beeld. Wel met grover gereedschap.

Nadat mijn kiezen gevuld waren en de behandeling klaar was, vertelde ik hem wat ik had 'gezien'.

Hij keek er niet eens vreemd van op en zei: 'Grappig, dat je me dat vertelt. Dat heeft nog eens iemand tegen me gezegd, dat ik een beeldhouwer ben geweest in een

vorig leven. Het zou best kunnen. Ik vind het maken van tandprotheses die precies moeten passen daar wel op lijken. Beeldhouwen in het klein.'

Met twee voltooide kunstwerkjes in mijn mond ging ik terug naar huis. Harde, witte nieuwe vullingen in twee kiezen. Geen marmeren kunstwerk, maar wel kunstig gerepareerd.





RECEPT GRIEKSE BOTERKOEKJES - KOULOURAKIA

- 50 gram bloem
- 250 gram ongezoeten boter
- 90 gram poedersuiker
- 2 eidooiers
- 75 ml sinaasappelsap

- 1,5 theelepel vanille extract
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 eetlepel cognac
- Losgeklopt eidooier met water
- Sesamzaadjes

Oven voorverwarmen op 175 graden.

Voeg boter bij de suiker en klop tot room. Voeg terwijl je blijft kloppen toe: de eidooiers, vanille-extract, sinaasappelsap en de cognac.

Voeg met kleine beetjes de bloem (plus bakpoeder) toe tot een stijf deeg.

Rol slierten en vorm die zoals op de afbeelding. Leg de deegslierten op een ingevet bakblik en bestrijk de bovenkant met losgeklopt eidooier. Bestrooi met sesamzaadjes.

Baktijd: 20 minuten, in het midden van de oven.



4.

**ZUID-FRANKRIJK EN SPANJE - De koningin
en haar trouwe dienaar**

**Een vrouw klaagt: 'Mijn man staat altijd voor zijn
moeder klaar. Zij pakt hem van me af!'**

Collega-reïncarnatietherapeut en vriendin Rosa (42) is
net teruggekeerd van een vakantieweek in Zuid-

Frankrijk. Nog enthousiast over haar verblijf aan de Frans/Spaanse grens, vertelt ze over bijzondere ontmoetingen en bezoeken die ze bracht aan eeuwenoude kloosters en kastelen, al dan niet in staat van ruïne.

Al kletsend komt ons beider familie-wel-en-wee ter sprake, zo ook de relatie die Rosa heeft met haar bejaarde schoonmoeder.

Schoonmama van achter in de zeventig kwakkelt met haar gezondheid en roept veelvuldig hulp in van familie, liefst van haar zoon, de man waarmee Rosa getrouwd is. Rosa begint te mopperen en klaagt: 'Hij gaat veel te vaak bij zijn moeder op bezoek. Ze manipuleert hem. Hij gelooft haar, verdomme! Hij ziet dat niet in en ik hang erbij. Al die beloftes... Hup, iedere keer erheen want het is nu eenmaal zijn moeder... Bij het kleinste verzoek staat hij ogenblikkelijk voor haar klaar. Ik zeg soms tegen hem, straks gaat een van je eigen kinderen dood en dan ben je er niet eens bij omdat je weer bij haar zit.'

Mijn 'vorige-levens-antennes' schuiven als vanzelf in de informatie-opvang-stand. Op een andere manier luisteren naar wat iemand vertelt gaat soms bijna automatisch. Vooral de uitgesproken zin: 'Hij gelooft haar, verdomme!', bevat extreem veel emotionele lading, net zoals Rosa's laatste uitspraak.

Iets in haar boosheid klopt niet. Dat gevoel wordt versterkt door het feit dat ik haar schoonmoeder vaag ken. Voor zover ik me herinner is het een oude,

vriendelijke, zelfstandige vrouw. Een statige dame om te zien, maar op haar leeftijd nog goed bij de pinken. Tikje hooghartig, dat wel.

Ik grijp mijn kans en vraag: 'Rosa, als hier een vorig leven achter zit, mag ik er dan een verhaal van maken voor een artikel?'

'Je doet maar', antwoordt ze chagrijnig. Ze is boos op haar schoonmoeder, haar man en nu - plaatsvervangend - op mij.

Ik mag dus therapeutisch doorvragen. Rosa klaagt verder over hoe lastig haar schoonmoeder is. Voorbeelden te over. Zo zeurderig ken ik mijn vriendin helemaal niet.

Vlug krabbel ik een aantal van haar uitspraken neer op een in de haast tevoorschijn getoverd notitieblaadje, terwijl flitsen informatie uit vroegere tijden door me heen schieten.

Middeleeuwen. Spanje. Of is het zuid-Frankrijk? Ik zie een leven waarin Rosa's huidige echtgenoot als man een koningin dient (zijn huidige moeder). De man vertrekt op kruistocht ('Hij gelooft haar') voor zijn *moederland*, legt geloftes af aan zijn koningin, waarschijnlijk 'trouw tot in de dood'. De echtgenote van deze man (Rosa van nu) blijft achter zonder bescherming voor haar gezin. Vijandelijke troepen vallen het land binnen, het gezin overleeft het niet. ('Straks gaat een van je eigen kinderen nog dood en ben je er niet eens bij').

De boosheid van de vrouw (op de koningin die haar man 'afpakte') en op haar eigen man (die haar in de

steek liet om zijn koningin te dienen) is nog volop aanwezig anno nu.

En ik 'zie' een ander leven waarin Rosa, schoonmama en Rosa's man elkaar al kenden, zij het in een andere relatie tot elkaar. Centraal in dat leven staat 'een geloof verkondigen' en daarbij over taal- en landsgrenzen heengaan.

Rosa is in dat leven een mannelijke tolk/vertaler, een intermediair tussen een hooggeplaatste man (haar schoonmoeder van nu) en anderen (waaronder haar huidige man). Ze voelt zich nergens thuis. Figuurlijk gezien 'hangt ze er een beetje bij'. Letterlijk eindigt dat leven door ophanging. De reden is me onbekend. De plek waar het gebeurde, is op de grens van zuid-Frankrijk en Spanje.

De grote lijnen van deze twee voorgaande levens leg ik uit aan Rosa. Tijdens haar vakantie zijn beide levens *getriggerd*, doordat ze zich weer in datzelfde gebied bevond.

Haar huidige man zwoer ooit trouw aan zijn toenmalige koningin (nu zijn moeder). Echter, een koningin dienen is niet hetzelfde als hulp bieden aan een moeder. En een koningin die haar onderdanen op kruistocht stuurt in den vreemde, weg van huis en haard, is niet hetzelfde als een (schoon)moeder die haar zoon 'weghoudt' van zijn gezin.

Er kan een klein zuur lachje af bij Rosa: 'Als ze voortaan weer om hulp vraagt, zeg ik tegen mijn man: Ga maar naar je koningin toe.'

Rosa is therapeute genoeg om te begrijpen dat ze deze oude gebeurtenissen moet verwerken of de informatie een plek moet geven, om te voorkomen dat ze in haar huidige boosheid 'blijft hangen'. Ze zou bijvoorbeeld alsnog een brief kunnen schrijven aan de koningin van toen en eentje aan haar toenmalige echtgenoot, ter afronding en om haar emoties te uiten.

Helaas is bij dit vriendschappelijk therapeuteren mijn gezag als reïncarnatietherapeut praktisch nihil omdat onze vriendschap de boventoon voert. Rosa kijkt dan ook bedenkelijk bij het idee van een huiswerkopdracht en zegt: 'Ik zie wel.'

Dit is het verhaal dat ze me een paar dagen later toch e-mailt:

'In de vroege middeleeuwen was het leven simpel en eenvoudig, althans dat had het kunnen worden voor het gezin dat woonde in het eenvoudige huisje in het groene dal.

De moeder zorgde voor haar kinderen, de vader voor voldoende hout, het land en de dieren. Het land pachtten ze voor een klein bedrag van een familie van adellijke afkomst en de graaf was hen goed gezind. Helaas was de graaf niet erg gezond en hij stierf op jonge leeftijd, waarbij hij een vrouw en dochter achterliet. Zijn vrouw was al wat strenger, maar nog niets vergeleken bij de dochter, dat was een ware feeke. Haar vader was amper begraven of ze stuurde al

een boodschapper erop uit om te laten weten dat de pachtprijzen flink omhoog zouden gaan.

De vrouw had er geen goed gevoel bij, maar haar man suste het en zei dat hij zich niet voor kon stellen dat mensen zo gemeen waren en dat het volgens hem wel mee zou vallen. Het leek ook mee te vallen, maar dat kwam omdat het allemaal zo geleidelijk ging. Zo op het eerste gezicht leek er niets aan de hand, maar de dochter ging steeds meer eisen stellen, er moesten niet alleen flinke bedragen afgestaan worden, ze verlangde ook allerlei hand- en spandiensten.

De man werd regelmatig naar het grote kasteel geroepen om allerlei klusjes te verrichten, en hij was zo goedaardig dat hij het ook deed. Over betaling werd nooit gesproken, sterker nog, de man vond het eigenlijk wel zielig dat de vrouw en haar dochter er nu alleen voor stonden en hij was best bereid hen te helpen.

Een enkele keer werd er ook beroep gedaan op zijn vrouw. Er moest worden gekookt voor gasten of er waren andere, typisch vrouwelijke klussen te doen. Zijn vrouw deed het wel, maar liet toch merken dat ze er niet zo van gediend was. Hiervoor verontschuldigde de man zich dan weer, omdat de dochter liet blijken dat ze het geen stijl vond dat zijn vrouw zo brutaal was en de man daar op aankeek. Had hij dan niets te zeggen over zijn vrouw? Hij zou haar toch wat strenger aan moeten pakken, ze kwam zeker uit een heel asociaal milieu dat ze zo reageerde!

De vrouw vond dat haar man veel te goed van vertrouwen was omdat hij zich echt op allerlei

manieren liet gebruiken en daarbij zijn eigen huis, vrouw en kinderen verwaarloosde. Wanneer er een boodschap of bevel van het kasteel kwam, liet hij onmiddellijk zijn werk rusten en ging op pad. Zo ook die ene keer...

Er moest iets verplaatst worden op het dak, een klus die niet ongevaarlijk was. De man aarzelde even terwijl hij dacht aan zijn vrouw en kinderen. Hij wist zeker dat zijn vrouw het hier niet mee eens was, maar ja, hij had nog nooit geprotesteerd. Het lukte hem dus niet echt om duidelijk te maken dat hij dit toch iets te ver vond gaan. Maar hij vond ook dat hij heel veel te danken had aan de graaf, haar vader, die was altijd goed voor hem geweest; hij vond het zijn plicht om te gehoorzamen. Helaas, het werd zijn laatste klus. Tijdens het werk viel hij van het dak, brak zijn nek en was op slag dood. De dochter van de graaf beval een knecht de rotzooi op te ruimen, ze nam niet eens de moeite om zijn vrouw van het ongeval op de hoogte te stellen, ze hoorde het later van anderen...

De belasting die zij daarna moest betalen werd zo hoog, dat ze op een dag haar spullen pakte en met haar kinderen vertrok naar het land waar haar eigen familie woonde. Ze haatte de dochter van de graaf, die ze amper gezien of gesproken had, tot in het diepst van haar ziel, maar ook haar man, die zo volgzaam was geweest om al die bevelen zonder morren op te volgen.

Ze stierf als een oude vrouw, vol wrok naar de twee mensen toe die haar leven - volgens haar - zo naar de verdoemenis geholpen hadden.'

Dit verhaal van Rosa is een goed voorbeeld van een samengevoegde versie van originele gebeurtenissen uit twee verschillende vorige levens.

Zo'n versie die niet exact klopt, is in Rosa's geval niet zo erg. Ze had al geen zin om huiswerk te maken om oude emoties af te ronden en een plek te geven, maar ze voelde ergens wel dat het beter was toch wat met de verkregen informatie te doen.

Belangrijker en effectiever was, dat Rosa door het opschrijven van haar verhaal - ook al ging het om een afgezwakte versie - (gedeeltelijk) oude boosheid kon ontladen. Hierdoor is ze nu weer in staat om de hedendaagse hulp die haar man telkens aan zijn moeder biedt, beter te relativiseren.



RECEPT SPAANSE AMANDELKOEKJES

- 45 gram blanke amandelen
- 350 gram bloem
- 200 gram suiker
- 1 theelepel geraspte sinaasappelschil
- Snufje zout
- 185 gram roomboter
- 1 eidooier

Oven voorverwarmen op 175 graden.

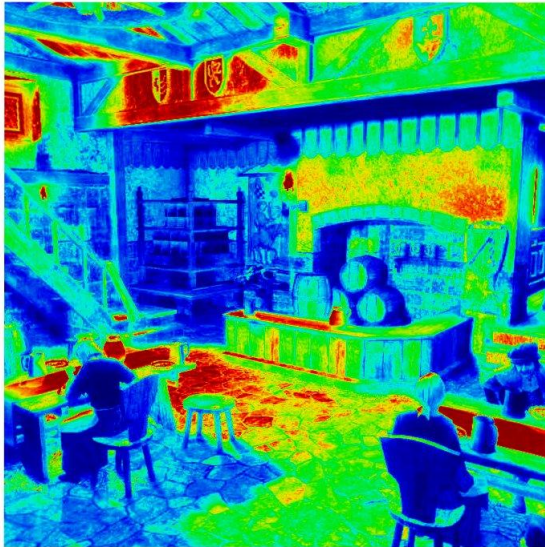
Amandelen fijnmalen.

Meng in een kom: fijngemalen amandelen, bloem, suiker, sinaasappelrasp, zout.

Voeg dan toe: boter en eidooier. Meng tot een geheel. Zet dit deeg 30 minuten in de koelkast.

Maak met een deegroller een lap van een halve centimeter dik. Steek hieruit vormen naar keuze.

Leg de deegvormpjes op een ingevet bakblik en bak in 15-20 minuten goudbruin in het midden van de oven.



5.
SCHOTLAND - Ridder maakt misbruik van
serveerster
Zussen: een koekje van eigen deeg

Vriendin Lilly (45) komt bij me langs. Ze wil een Tarotboek laten zien dat ze zojuist heeft gekocht. Ik leg mijn typewerk neer en schakel mijn pc uit.

We kletsen wat en ineens vraag ik me hardop af of ze nog wel eens denkt aan haar therapiesessie bij mij, een paar jaar geleden.

‘Oh, jazeker’, zegt ze enthousiast, ‘dat heeft toen echt geholpen!’

In 2004 kreeg Lilly voor haar verjaardag van mij een cadeaubon voor een gratis consult. Ze was nieuwsgierig naar vorige levens en wilde graag een keer een regressiesessie ervaren. Een tegoedbon voor een consult vond ik daarom een aardig idee. Wel gaf ik aan dat ze pas een afspraak moest maken als ze echt iets wilde uitzoeken, dan had ze er tenminste wat aan.

‘Hoe zat dat ook al weer? Wat heb je onthouden van die sessie?’, informeer ik. Vaag herinner ik me dat het over haar zus ging. ‘Weet je wat, als je het nu in het kort vertelt, maak ik er meteen een verhaal van voor op mijn website. Vind je dat goed?’

‘Geen probleem.’

‘Ga zitten, dan typ ik snel wat je zegt.’

Ik zet mijn pc weer aan.

‘Wat wilde je toen te weten komen? Ging het niet over je zus?’, vraag ik Lilly.

‘Ja. Mijn zus en ik lagen elkaar niet, we vlogen elkaar altijd in de haren. Ik was benieuwd waar dat vandaan kwam, of dat met vorige levens te maken had? Maar dat is nu over, want na die sessie was dat gevoel weg. Dat vorige leven dat ik toen bij jou zag, is me echt bijgebleven. Ik wist gelijk waarom mijn zus en ik elkaar

niet lagen. Vroeger was ik bij het spelen altijd het zoveelste wiel aan de wagen, zij zat me altijd op mijn kop. Ze had gewoon nog wat recht te zetten.'

'Deed ik een visualisatie?'

'Ja. Ik moest me een trap voorstellen naar beneden, naar vorige levens toe, met deuren. Ik heb zelfs een paar levens gezien, maar dat met mijn zus, dat was het belangrijkste.'

'Wat zag je?'

'Ik bleek een of andere ridder. Nog uit de tijd van voor de Germanen. Ik had stoffen sloffen aan, mijn kleren zagen er primitief en lomp uit.'

'Geen ijzeren harnas?'

'Nee, meer van die kleding zoals in *The Lord of the Rings*.'

'Waar was het ergens?'

'Europa, denk ik.'

'Een warm of een koud land?'

'Koud, het leek op Schotland. Ik was dus een ridder, best een bekende, en ik kwam in een kroeg. Iedereen riep zo van 'heeee!' toen ik binnenkwam. Daar zag ik een meisje, een serveerster, ze moest bedienen. Zij was mijn zus van nu.

Het was echt één blik. Ze keek op, zo... (houdt haar hoofd schuin), ik zie het nog voor me. Ik had haar besodemieterd in de liefde en zij keek me echt aan met zo'n blik van: jij krijgt je portie nog wel! Het was maar één situatie uit dat leven! Ik voelde en wist gewoon dat het mijn zus was.

Die ridder had een relatie met haar gehad, haar besodemieterd, misbruik van haar gemaakt. Het gaf opheldering over hoe dat zat tussen ons nu, ik wist gelijk waarom mijn zus en ik elkaar niet lagen. En dat gevoel was na die sessie helemaal weg.'

'En die andere levens die je zag, waar gingen die over?'

'Ik zag mezelf zitten als een hele oude man, van wel 80 of 90 jaar. Ik zat op een veranda van een huisje in Amerika, Texas. 't Was droog allemaal daar. Ik was mijn eigen leven aan het overzien, zo van wat heb ik gedaan, mijn vrouw is dood en ik laat toch niks meer achter.'

'Wat nog meer?'

'Een flits van een meisje van een jaar of acht, met vlechtjes, ik wist dat ik ziek was, tbc. Ik had een mooi fluwelen jurkje aan, was van goede komaf. Ik wist dat het snel over was, dat leven.

Maar deze twee levens waren niet eens zo belangrijk om te zien. Dat leven met mijn zus wel, dat moest ik weten, alsof het nog opgeruimd moest worden.'

'Hoe is het nu tussen jou en je zus?'

'Haha, ik ben gisteren nog bij haar op bezoek geweest. Dat vervelende gevoel tussen ons was weg na die sessie. Heb je zo genoeg?'

'Ja, leuk. Maak ik er een kort verhaaltje van, voor de afwisseling. Als ik je naam erbij zet, moet ik je leeftijd dan veranderen?'

'Maak me maar jaren jonger! Hahaha! Nee, grapje, zet mijn eigen leeftijd er maar bij. Vind ik wel leuk om terug te lezen.'



RECEPT SCHOTSE HAVERMOUTKOEKJES

- 1 ei
- 2 eetlepels ongezoete amandelmelk
- 3 eetlepels gesmolten kokosvet
- 80 gram havermout
- 20 gram amandelmeel
- ½ eetlepel wijnsteenzuur bakpoeder

- 100 gram Cheddar (Engelse kaas)
- Zout

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Klop 1 ei los met daarin de amandelmelk, zout en kokosvet.

Voeg dit toe aan de haverhout, amandelmeel en wijnsteenzuur bakpoeder.

Rasp de Cheddarkaas en kneed alle ingrediënten tot een deeg. Zet dit deeg een kwartier in de koelkast.

Druk het deeg uit op een vierkant ingevet bakblik.

Bak in 15 minuten op 200 graden.

Laat afkoelen en snijd vierkantjes of crackermodellen.





6.

JAPAN - De vrouw die er zelf een eind aan maakte

Doe-het-zelf: een vorig leven ontdekken

Hoogsensitieve Imke (16) stuurt me een e-mail met daarin een verslag van wat ze zag tijdens een visualisatie 'terug naar een vorig leven'.

Op mijn website had ze diverse cd-tips bekeken om zelf terug te gaan naar vorige levens; daarna was ze nieuwsgierig geworden. Na wat over en weer e-mailen welke cd of MP3-download voor haar de beste keuze zou zijn, beloofde ze een verslagje te maken als ze een vorig leven zou zien tijdens de visualisatie. Ze verwachtte er niet zo veel van.

Hieronder lees je haar verhaal. Ik heb Imkes tekst alleen taalkundig wat aangepast en verbeterd om de leesbaarheid te vergroten.

‘Hoi Marianne

Ik heb de regressie-cd gebruikt van Jan van de Heide. Ik moest me voorstellen dat ik eerst heel relaxed werd en daarna moest ik een berg opklimmen. Niet in het echt, maar voor mijn gevoel. Als ik die berg weer zou afdalen, zou ik in een vorig leven terechtkomen en ja, dat is gelukt. Had ik nooit gedacht!

Ik was een vrouw, in Japan. Ik droeg een blauwgrijze kimono, een lange jurk (een eenvoudige hoor) met zo’n pakket achter op mijn rug, zoiets als een mega grote strik. Ik dacht eerst nog wat ben ik nou voor een rare, aangeklede bonbon, hahaha!

Het was lang geleden. Mijn huis, waar ik woonde, was een houten geval. Meer een *carport* zoals mijn ouders nu thuis hebben. Vier palen met een dakje.

Ik zag mijn man van toen en veel kleine kindjes van ons twee. Ik deed daar vooral voor het eten zorgen en groenten verbouwen in een tuintje bij dat houten huisje, en voor die kinderen zorgen dus.

Ik kookte heel moeilijk, op één vuur, geen fornuis, gewoon op een vuur gemaakt van takken, naast dat houten huisje waar we woonden. We hadden van die etenskommetjes zoals je die nu bij Chinese restaurants hebt. Maar dat zijn Chinese kommen en dit waren ook zulke kommetjes. Toch wist ik zeker dat het in Japan was.

Toen die Jan van de Heide op de cd vroeg wat ik leerde in dat leven, wist ik: zorgen voor mijn gezin en mijn man. Hahaha! Dat doe ik nu dus *never* nooit niet. Ik heb geen zin in een vriend of kinderen. Al dat gezorg met kinderen vind ik niks, ik wil liever studeren en daarna een baan en een mooie carrière.

Ik moest leren om in dat leven met weinig tevreden te zijn en dat ging vanzelf want d'r was gewoon niks, LOL!

Bij een mooi moment zag ik me diep buigen voor een groot beeld (Shinto? Shinti?* Een god?) in een tempel. Ik offerde wierook en bloemen, geen eten. Ik had al niet genoeg voor mijn kindjes daar om ze te eten te geven. Vond het stom om eten te offeren, ik kon dat eten beter zelf opeten of voor mijn kindjes bewaren.

(*) In het Shintoïsme wordt de god Kami vereerd, die zich in alles om ons heen manifesteert: in rivieren, bergen, bomen, stenen en dieren.

Ik had een man, hij was altijd op rijstvelden aan het werk. Hij werd niet oud en toen zat ik alleen met al die kinderen. Heel zwaar was dat. Ik kon het niet meer aan na een tijdje.

Met doodgaan ging het zo. Er was maar één mes in huis, om groente en om heel soms vlees te snijden. Messen waren iets bijzonders toen en dat mes heb ik recht in mijn hart gestoken, ik wou dood en wou bij mijn man zijn. Suïcide dus haha! Zal wel zeer hebben gedaan, maar ik voelde er niets van toen ik me moest voorstellen dat ik stierf. *Cool!*

Mijn haar zat in een lange vlecht op mijn rug. Ik werd niet ouder dan 35 jaar, maar ik had wel al grijs haar. Van de zorgen! Vind je het gek? Nee, ik niet dus. ☺

In dat Japanse vorige leven heb ik bijna nooit vlees gegeten, dat was er niet (alleen rijst en groenten). Nu vind ik mijn vriendinnen die vegetarisch willen eten stom. Ik hou van vlees. Planten eten vind ik niets.

Ik vond het een mooie cd! Bedankt voor de titel en mijn vragen beantwoorden in de e-mail.

Liefs, Imke'.

Het gebruik van visualisaties om terug te gaan naar vorige levens geeft visueel ingestelde personen vaak duidelijke beelden en informatie.

Mensen die hun andere zintuigen meer gebruiken - voelen, ruiken, weten, horen - hebben er minder aan. Na het beluisteren van zo'n cd koppelen ze vaak terug: 'ik viel in slaap', 'ik zag helemaal niets', 'ik kon mijn aandacht er niet bij houden' enz., maar hoogsensitieve Imke zag dit Japanse vorige leven alsof ze naar filmfragmenten keek op tv.

Meer informatie over cd's met visualisaties en/of geleide meditaties - in het Nederlands en in het Engels - vind je via deze [webpagina](#). Mocht er iets leuks uit voortkomen, laat het me gerust weten.





© Originele foto: Dosia Brewer, Blog Cookie Companion

RECEPT JAPANESE SOBA BORO KOEKJES

- *2 eieren op kamertemperatuur*
- *75 gram boter*
- *200 gram boekweitmeel*
- *200 gram patentbloem*
- *6 gram bakpoeder*

- Snufje zout
- 225 gram lichtbruine basterdsuiker

Smelt de boter en verwarm deze kort tot deze lichtbruin kleurt. Laat afkoelen.

Doe de boekweitmeel, bloem, bakpoeder en zout in een grote kom. Voeg toe: eieren, boter, suiker en 4 eetlepels water. Kneed dit mengsel tot een deegbal.

Zet dit mengsel minimaal 1 uur in de koelkast.

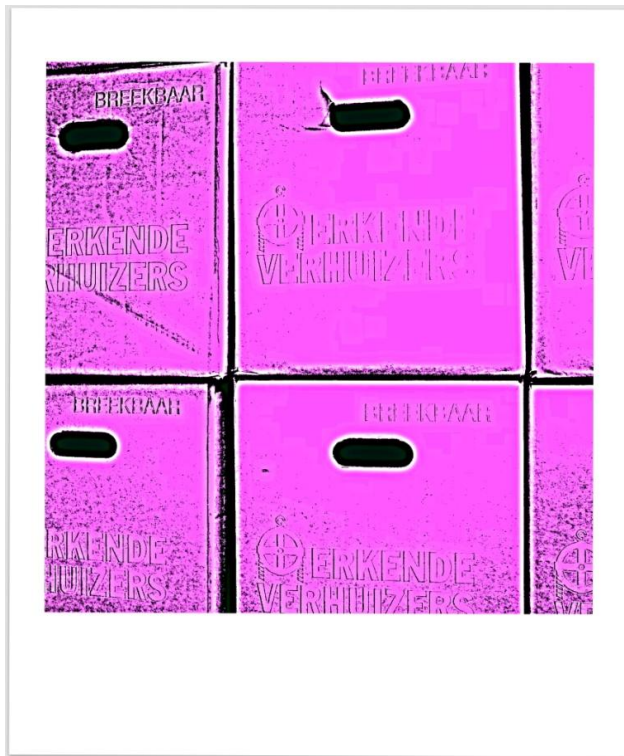
Kijk voor een stap-voor-stap-uitleg op:

<http://cookiecompanion.com/soba-boro-koekje-uit-japan/>

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Rol het deeg uit met een deegroller. Steek het deeg uit, bloemvorm, zie afbeelding.

Bak de koekjes in 10 minuten.



7.

FRANKRIJK - Gebonden aan een land

Wat je van emigreren kunt leren...

Ken je het tv-programma '*Ik Vertrek*' over Nederlanders die emigreren naar het buitenland? Ik kijk daar graag naar. Heerlijk, om vanuit mijn eigen veilige thuis-situatie, op de bank voor de tv, het dramatische

geploeter te aanschouwen van Nederlanders die zo nodig willen emigreren naar een ander land.

Ze vinden het in Nederland te vol, te druk, er zijn hier te veel files, ze moeten te hard werken... ze willen liever wonen en werken in zonnig Spanje, Frankrijk, Italië of Portugal. Daar hopen ze dat het leven gemakkelijker en beter zal zijn, om er vervolgens achter te komen dat het vinden van werk moeizaam gaat of dat het opzetten van een hotelletje op het platteland gewoon keihard werken is.

Het onbezorgde, blijde en vrolijke vakantiegevoel dat de vertrekkers telkens in die landen hadden voordat ze er definitief naartoe verhuisden, verdwijnt regelmatig als sneeuw voor de zon als het op werkelijk integreren aankomt: als ze geen werk kunnen vinden omdat ze de taal onvoldoende spreken, als kinderen op een lokale school les krijgen en zich moeten aanpassen aan strengere regels dan ze gewend zijn, als het in de winter steeds stiller wordt op het eerst zo aangename, rustige platteland. Weg vakantiegevoel.

Na het bekijken van zo'n aflevering denk ik af en toe, tja, problemen die je in Nederland niet aanpakt, los je zeker niet op door te emigreren. Ook in het buitenland kom je jezelf tegen. Behalve het verhuizen van alle spullen, neem je vooral jezelf mee.

Tegelijkertijd heb ik enorm veel bewondering voor alle emigranten die het wel degelijk lukt om goed te integreren in hun nieuwe buitenlandse woon- leef- en werkomgeving en krijg ik veel respect voor buitenlanders die hun vader- of moederland achter zich

lieten om zich definitief in Nederland te vestigen. Werk vinden als je de taal van een land niet machtig bent is allesbehalve eenvoudig, integreren is ronduit moeilijk en vasthouden aan eigen cultuur, normen en waarden wordt een logisch houvast.

In *'Ik Vertrek'* komen nogal wat emigranten aan bod die zich slecht of helemaal niet voorbereiden op wat hen eventueel te wachten staat. Gelukkig ken ik ook mensen die hun emigratie goed aanpakken, maar die zie je meestal niet in dit tv-programma. Die settelen zich in alle bescheidenheid in een buitenlandse regio, om vervolgens in een prettig tempo op te gaan in de samenleving waarvan ze deel gaan uitmaken.

Positieve integratie is in afleveringen van *'Ik Vertrek'* in de minderheid. Programmamakers hebben er wat kijkcijfers betreft baat bij om lief, maar vooral leed van (r)emigranten in beeld te brengen. Emo-tv. Liever drama en tranen in plaats van geluk en een blij lach.

In een van de afleveringen van deze tv-serie zag ik een Nederlands echtpaar dat hun eigen zaak, een bloembinderij, van de hand deed.

Man en vrouw vertelden dat ze zich in Nederland 'geclaimd voelden door de hoge werkdruk'. Door alle stress rondom hun winkelbezigheden hadden ze, naar eigen zeggen, gezondheidsklachten gekregen. De vrouw had last van een versleten knie en de man had een hernia. In Frankrijk hoopten ze het samen rustiger

aan te kunnen doen, liefst opnieuw in de bloemen-
branche.

Als reïncarnatietherapeut weet ik dat gezondheids-
klachten signalen zijn, signalen van de ziel. Zo hangen
knieklachten vaak samen met zorgen om de toekomst
en herniaklachten met al dan niet goed geworteld zijn,
zorgen om de basis. Deze lichamelijke klachten pasten
precies bij hun bedrijfseconomische zorgen.

Enkele steeds terugkerende uitspraken van dit
echtpaar waren:

- 'Bloemen zijn een heel leven lang nodig, van de wieg
tot grafwerk.'
- 'We liggen vooral wakker van...'
- 'We zijn gebonden aan ...'
- 'We worden geclaimd door ...'

Al luisterend en kijkend dacht ik dat ze wellicht beter
de oorzaak van hun bedrijfsproblematiek zouden
kunnen aanpakken in plaats van het probleem
meenemen en verplaatsten naar een ander land. Ik
vreesde dat ze dezelfde stress opnieuw zouden
tegenkomen. Want ja, je neemt op reis altijd jezelf
mee.

Ze verkochten hun bloemenwinkel in Nederland en
emigreerden naar Frankrijk. Ze waren echt van plan het
anders en beter aan te pakken dan alle voorgaande
emigranten die zij op tv hadden gezien.

Ergens in een zonnig zuidelijk deel van Frankrijk
startten ze opnieuw een kleine bloembinderij. Mét
koelcel om bloemen en planten lang(er) goed te

houden, want de hoge zomerse temperaturen daar waren flink hoger dan ze gewend waren.

Ze maakten hele lange dagen, de werkdruk was nog groter dan in Nederland; ze deden er echt alles maar dan ook alles aan om op dorpspleinen en lokale markten hun boeketten bloemen te verkopen aan de plattelandsbewoners, maar het lukte niet.

Hierover zeiden ze:

- 'Heimwee, je gaat er helemaal aan kapot.'
- 'Je hebt geen leven meer.'
- 'Het is echt afscheid nemen.'
- 'Emigreren is niet gemakkelijk, het is gewoon een heel nieuw leven beginnen.'
- 'Tussen droom en werkelijkheid zit een wereld van verschil.'

Met deze uitspraken bedoelden ze hun huidige situatie, maar ik zag dit echtpaar telkens voor mijn geestesoog veranderen.

Ik zag beelden uit een vorig leven van dit echtpaar. Man en vrouw van nu kenden elkaar, ze waren toen allebei man. Het ging om een leven dat eindigde in een middeleeuws aandoend gevang, nadat ze samen voor een of ander vergrijp opgepakt waren. Ik zag beide mannen zitten, dicht tegen elkaar aan. Gehurkt op een vloer van zand en stro, allebei geboeid aan handen en voeten.

Ineens vond ik het volkomen vanzelfsprekend dat dit echtpaar eerder verteld had wakker te liggen van de zorgen, dat ze zich geclaimd en 'gebonden' voelden,

dat ze last hadden van hun rug en knieën, dat ze 'kapot gingen van de heimee' en 'geen leven meer hadden'. Die uitspraken hoorden werkelijk thuis bij een voorbij leven in de middeleeuwen, een leven dat zich in de zelfde Franse streek had afgespeeld waar ze zich nu weer bevonden, zij het een paar honderd jaar later. De laatste dagen van dat leven waren ze op elkaar aangewezen, een leven dat eindigde op stro, in een kille kerker.

Logisch, dat emigreren naar Frankrijk en juist dáár een bloemenwinkel willen beginnen, synoniem stond voor (helende) reïncarnatie. Opnieuw beginnen, op 'een nieuwe stek'. Met een bloembinderij compleet met koel'cel' om bloemen en planten 'zolang mogelijk in leven te houden'. Dit was precies het tegenovergestelde van sterven op dor stro in een middeleeuws gevang.

Na een jaar of wat remigreerden ze naar Nederland waar ze 'weer helemaal opbloeiden', want 'er was een enorme last van hen afgevallen'. Precies, een hele oude last.

Mooi, hoe het dagelijkse leven alles zelf regelt. De een gaat naar een therapeut, de ander (r)emigreert. We volgen allemaal ons eigen pad.



RECEPT FRANSE CHOCOLADEKOEKJES

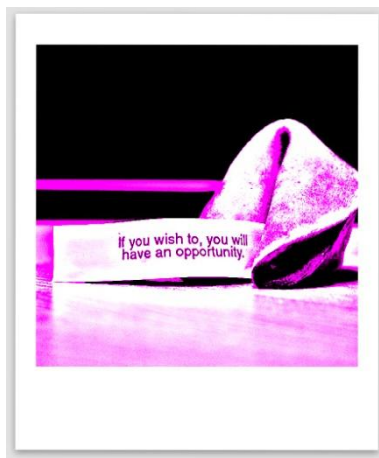
- 200 gram pure chocolade
- 24 hazelnoten
- 24 stukjes gekonfijte sinaasappelschil
- 24 pistachenootjes
- 24 rozijnen

Smelt de chocolade au bain marie en laat de chocolade daarna lauw afkoelen.

Schep op een vel aluminiumfolie eetlepels chocolade en wrijf de chocolade met de achterkant van een lepel uit tot kleine cirkels van ongeveer 4 cm doorsnede.

Verdeel op ieder rondje, voordat de chocolade hard is geworden, bovengenoemde ingrediënten. Druk alles een beetje in de chocolade.

Leg het vel aluminiumfolie met chocoladerondjes in de koelkast en laat de chocoladekoekjes uitharden.





8.

KOREA - Liefde tussen een Koreaans meisje en een Amerikaanse soldaat

Angst voor een vakantie 'die in het water dreigt te vallen'

Op een regenachtige zomerse woensdagmiddag kom ik via Twitter in contact met Renee, een 46-jarige vrouw.

Ze reageert met een grapje op een van mijn *Tweets* die gaan over de grote hoeveelheid ongewone overstromingen voor de tijd van het jaar. Overal valt de regen met bakken uit de lucht. In Nederland en België in de vorm van lokale hoosbuien, elders in de wereld via rivieren die buiten hun oevers treden en overvloedige moessonregens die grote kustgebieden onder water zetten.

Een uur later ontvang ik een e-mail van Renee. Ze wil een afspraak maken voor een consult vorige levens, liefst op zeer korte termijn. Over een week gaat ze op vakantie naar Thailand en de weersverwachtingen daar zijn ronduit slecht. De aangekondigde hoeveelheid regen en mogelijke overstromingen in haar vakantieperiode maken Renee onrustig. Ze is bang 'dat ze het niet droog houdt' en vraagt of haar angst met vorige levens te maken heeft?

In haar e-mail staan veel zinnen met verwijzingen naar water en storm.

Zo schrijft ze: 'Vandaag komt alles samen. Jij Twittert over overstromingen. Ik reageer. Ik zit in een vacuüm, zo voelt het, in het oog van de storm. Ik zie alles helder. De tijd lijkt stil te staan en tegelijkertijd raast alles om me heen. Liefde voor mijn partner, liefde voor Thailand. Liefde voor elkaar, gedachten over uit elkaar gaan. Last van PMS, woede, gierende huilbuien. Regen, regen en nog eens regen. Overstromingen, de verwoestende kracht van water. De tsunami laatst in

Japan, die doet denken aan de tsunami in Thailand van een paar jaar geleden.'

Vakanties die Renee eerder boekte naar Thailand werden geannuleerd vanwege grote overstromingen: 'Toen we een keer naar *Koh Samui* gingen op vakantie, hadden we vreselijke overstromingen, zo erg dat we de zee niet mooi, kalm en helder hebben gezien. De weg was één grote rivier, we konden het hotel niet uit. Het strand was een bende met hout, kokosnoten, plantenresten en de zee een kolkende modderpoel.'

Over haar relatie en werk schrijft Renee: 'Ik heb het gevoel te verdrinken in de hoeveelheid werk. Ik ben onzeker over de liefde van mijn leven en ik denk dat altijd alles aan mij ligt. Alles voelt aan alsof het mijn verantwoordelijkheid of schuld is.'

Tijdens het lezen van haar e-mail zie ik vluchtige beelden aan me voorbijtrekken die horen bij een vorig leven van Renee. Een voorbij leven, dat zich afspeelde in een Aziatisch land. Een leven dat eindigde door verdrinking, en dat zich kort voor haar huidige leven afspeelde.

Helaas heb ik op korte termijn geen gelegenheid een afspraak in te plannen. Ik stel voor diezelfde avond nog per e-mail te helpen. Omdat haar eerste, korte e-mail mij nu al spontaan indrukken verschaft, lijkt me dit wel mogelijk. De enorme onrust die Renee voelt en die ze projecteert op angst voor regen en overstromingen in Thailand, heeft een dieper liggende oorzaak. Als ze daar meer over weet, vermindert hopelijk haar angst voor een vakantie die in het water dreigt te vallen.

Ze e-mailt nog meer details over haar angsten. Uit die omschrijvingen pluk ik zinnen met emotionele lading. Woorden en zinnen die voor Renee horen bij onrustige gevoelens voor regen en overstromingen nu, maar die mij beelden en informatie geven over angst en verdriet die bij een andere tijd en plaats horen in het verleden. Wanneer ik me goed focus op deze zinnen met een dubbele emotielaag, vertellen ze mij een ander, oud verhaal.

Ik zie beelden van een vorig leven in Vietnam of Korea. Oorlog. De jaren rond 1950. Een tropische, groene omgeving. Ik zie een Aziatische, tengere, jonge vrouw. Een vrouw die een relatie heeft met een blanke Amerikaanse soldaat.

De jonge vrouw is zwanger. Ze wordt het land uitgesmokkeld en te midden van oorlogsgeweld op een grote, platte schuit gezet. Ik zie de tengere vrouw huilen en huilen. Hartverscheurend. Ze wil niet zonder haar lief vertrekken.

Het is regentijd en er komt een storm opzetten. De boot waarop ze zich samen met anderen bevinden, slaat om. Iedereen verdrinkt in de kolkende watermassa.

Via e-mail leg ik het verloop van de gebeurtenissen uit. Ik vertel Renee over het voorbije leven van haar als Aziatische vrouw en over wat er toen gebeurde.

Huidige omstandigheden in Renee's relatie, de aanhoudende regen en overstromingen, de slechte weersvooruitzichten en haar aanstaande vakantie-

verblijf in een Aziatisch land, hebben de oude ervaring in haar onderbewustzijn wakker geroepen.

Ik vertel over de overeenkomsten in dat leven met nu, maar vooral over de verschillen zodat ze volgende week met een gerust(er) hart op vakantie kan gaan met haar partner. Ook raad ik haar aan de gebeurtenissen uit het verleden samen te vatten in haar eigen woorden, zodat ze goed begrijpt wat er destijds gebeurde en dat ze beseft dat dat leven voorbij is.

Dit is wat Renee schreef:

‘Er was eens een vrouw... nee, een meisje eigenlijk nog. Ze woont in een klein dorpje in Korea en haar naam is Song. Ze woont daar met haar vader en haar broertje.

Mijn vader is streng, hij is kleermaker in het dorp. Het dorp ligt tussen lieflijke heuvels met velden en bossen. Ik hou van dit land. Het klimaat is fijn, behalve het regenseizoen.

Ik zorg voor mijn vader en broertje en wil later schooljuffrouw worden. Dat mag van mijn vader. Wij hebben een redelijk hoge status in het dorp.

Op een dag komen de buitenlanders, het zijn er veel. Er is een oorlog aan de gang, maar ik weet er niet veel van. Ik ben bang van de buitenlanders. En ook van mijn vader, hij vertelt mij hoe gemeen en sadistisch ze zijn en vergelijkt ze met beesten.

Op een dag ontmoet ik Hem voor het eerst, ik ben aan het werk op ons land. Ineens staat hij achter me. Ik schrik. Hij is groot en praat rare woorden en hij ruikt zo anders. Ik ben bang. Maar hij lacht naar me en ik zie zijn ogen. Die zijn blauw als het water van de rivier, maar ook zacht en vriendelijk. Hij pakt mijn handen en praat tegen me. Rare klanken. Ik lach terug naar hem. Ik voel vlinders in mijn buik. Hij tilt me op.

De dag erna ga ik weer naar het veld en we ontdekken dat we beiden een paar woorden Frans spreken. We gaan lopen langs de rivier. We worden verliefd.

Ik vertel niemand iets van onze ontmoetingen. Die zijn een lichtpuntje in een steeds donker wordende wereld. Er is geweld in ons dorp, militairen die huizen binnenvallen, roven. De wereld is niet meer veilig. Er zijn kruitdampen, er wordt geschoten, er vallen doden, maar ik sluit me ervoor af en vlucht in een droom-wereld.

Mijn vader heeft nu weinig werk en we hebben niet veel meer te eten. Ik krijg van mijn militair af en toe chocolade, ik vind het zilverpapier zo mooi waar het in zit. Hij is piloot met een hoge rang in het buitenlandse leger.

Als we voor het eerst de liefde bedrijven is dat zo mooi. Hij is woest en teder als een waterval. Ik voel me het gelukkigste meisje ter wereld, ook al weet ik dat ik iets doe wat niet mag. Mijn vader zou ons beiden

vermoorden als hij achter onze ontmoetingen zou komen.

Ik draag een geheim met me mee. Hem, en de kleine jongen die in mijn schoot groeit. Ons kind!

Ik ben blij en verdrietig tegelijk want dit kan nooit lang goed gaan. Hoe moet dit goedkomen?

Ik durf Hem niet te vertellen dat ik zwanger ben, misschien wordt hij boos. Ik ben zo blij en zo verdrietig tegelijk, ik huil wat af. Mijn vader wordt boos als ik huil en dan vlucht ik de velden in.

Hij vertelt me dat hij weg moet. Ze worden ergens anders gelegerd! Ik vertel hem van het geheim in mijn schoot. Hij schrikt. Ik zie aan zijn ogen dat hij dit niet gewild had. Ik zie pijn. Ik smeeek hem mij met zich mee te nemen. Hij zegt wat te gaan regelen en de dag erna ontmoeten we elkaar weer.

Ik weet dat ik voorgoed weg moet uit het dorp waar ik zoveel van hou en neem in gedachten afscheid van mijn vader en mijn broertje. Ik neem wat kleine spullen mee, bind ze in een doek, en werp een laatste blik op ons lieflijke houten huisje tussen het groen.

Hij neemt me mee naar de rivier. We lopen uren tot we in een groter dorp komen, waar ik al eens ben geweest. Daar koopt hij een plekje op een schip voor mij. Ik wil niet weg, ik wil bij Hem blijven! Hij zegt dat we elkaar in een ander land zullen ontmoeten en dan samen naar zijn land gaan en zullen trouwen.

Ik geloof het niet en wil alleen maar dat hij bij me blijft.
Ik huil met lange uithalen en ben ontroostbaar.

Hij gaat toch met me mee op de boot! Hoe dit goed kan aflopen weet ik niet, ik weet alleen dat hij bij me is en dat is alles wat telt.

Ik probeer een plekje te vinden. Er zijn te veel mensen op de boot. Ze stinken en zijn ziek. Ik lig in zijn armen.

Het gaat regenen. De eerste uren is dat niet zo erg, maar het gaat steeds harder regenen en waaien.

We hopen. Ik voel me ziek. Hij helpt me met hopen. Het water wordt onrustig en onze boot gaat flink heen en weer. We weten niet waar we zijn. Het kan de rivier nog zijn of de zee. Alles is grijs en kolkt om me heen.

Als de boot zinkt, begrijp ik dat nog niet eens. Ik hoor kreten om hulp. Ik roep ook om hulp, om Hem. Waar is hij toch? Net was hij nog bij me. Als hij bij me zou zijn zou alles wel weer goedkomen.

Ik krijg water binnen. Het water is koud en zoet. Ik ga onder. Dan blijf ik drijven. Drijven in de regen. Ik snap niet dat ik dood ben.

Ik voel me schuldig naar mijn vader en mijn kleine broertje toe. Ze zullen nooit weten wat er met me gebeurd is. Ook naar Hem toe voel ik me schuldig. Hij was een man in de kracht van zijn leven. Als ik hem niet gesmeekt had om met me mee te gaan, zou hij nog in leven zijn.

Ik voel me schuldig naar het kleine jongetje toe dat in me groeide; wat had ik dat graag in mijn armen

gewiegd en liedjes voor hem gezongen... Als ik maar niet zo egoïstisch was geweest en niet gevluucht was, zouden we allemaal nog geleefd hebben.

Song was heel erg jong, naïef en romantisch. Ze was hopeloos verliefd. Ze kon er niets aan doen dat ze verliefd werd op die knappe, spannende, verboden militair die haar het gevoel gaf dat ze speciaal was en de mooiste vrouw op aarde. Hij hield van haar en dat voelde ze. Ze heeft voor haar hart gekozen in plaats van voor haar verstand. Hij heeft haar meegenomen, voor haar was er weinig keuze. Ze wilde alleen bij hem zijn en hun kindje. Hoe kan je haar dat kwalijk nemen? Ze volgde haar hart, romantisch als ze was.

Ik hoef nu niet meer bang te zijn voor overstromingen en regen, dat was toen.'

Door het beschrijven van de gebeurtenissen uit het verleden begrijpt Renee waarom uitgerekend nú, dit vorige leven wordt opgerakeld. Heden en verleden zijn door elkaar gaan lopen vanaf het moment dat ze zich zorgen maakte over de liefde in haar huidige leven, over de hoeveelheid werk waarin ze bijna 'verdronk'. Tel daarbij op de overmatige regenbuien en overstromingen overal in de wereld en het op vakantie willen gaan naar Thailand. Plus de schuldgevoelens, woede en huilbuien rondom haar menstruatie; Renee wil graag zwanger worden, maar dit lukt niet.

Dit alles rakelt een onaf vorig leven op van Song uit Korea. Song, die bij de liefde van haar leven wilde blijven, van hem zwanger was, maar jammerlijk verdronk.

Toen Renee weer terug was van haar vakantie met haar partner, schreef ze me:

‘Onze vakantie was erg fijn, we hebben geen drup regen gehad ondanks dat er iedere dag regen voorspeld was. Er werd flink puin geruimd, daar aan de kust van Thailand waar we verbleven. Ook bij mij werd er opgeruimd terwijl de zon doorbrak.

Eenmaal in Thailand aangekomen kon ik er goed afstand van nemen en zien dat ik Song niet meer was.

In dat vorige leven heb ik het kindje nooit gekregen en er was een gevoel van spijt. En ook in mijn leven nu. Ik ben 46 jaar oud, een paar keer zwanger geweest en heb telkens een miskraam gehad. Mijn lichaam kon het niet aan.

Toen ik op vakantie in de gymzaal van het hotel op de loopband stond en tv aan het kijken was, zag ik plotseling beelden van razende overstromingen en wanhopige mensen die door helikopters werden weggehaald uit het overstroomde rampgebied in Thailand. De beelden leken een beetje op beelden uit de tv-serie *Mash* over de oorlog in Vietnam/Korea. Heel emotioneel vond ik dat.

Sinds ik van vakantie terug ben heb ik mezelf niet meer betrappt op ‘wateruitspraken’. Wel heb ik veel aandrang om te plassen.’

Ik was blij dat ik Renee via e-mail kon helpen; internet is een handig en snel medium. Toch is deze inzichtelijke hulp die ik via e-mail bood niet te vergelijken met traditionele sessies reïncarnatietherapie waarbij vorige levens op mentaal, emotioneel en lichamelijk niveau worden afgerond.

Informatie over Songs leven verminderde wel Renee's angsten voor wateroverlast tijdens haar vakantie in Azië, maar op een dag zal ze toch aan de slag moeten met emotionele verdrietverwerking waar het afscheid nemen betreft van ongeboren kinderen.

Tot die tijd verlaten tranen uit het leven van Song én verdriet om kinderen die er nooit zullen komen Renee's huidige lichaam dankzij 'de aandrang om te plassen'.



© Originele foto: Dosia Brewer, Blog Cookie Companion

RECEPT KOREAANSE MAEJAKGWAKOEKJES

- *Stukje verse gember van 5 cm groot*
- *250 gram bloem*
- *Snuf zout*
- *15 gram suiker*
- *135 milliliter water*

- Handvol pijnboompitten
- Plantaardige olie

Voor de siroop:

- 150 gram suiker
- 150 milliliter water
- 1 theelepel kaneel

Rasp de gember en druk het gembersap eruit tot 2 eetlepels bruikbaar sap. Meng de bloem met zout, suiker, gembersap en water en kneed dit deeg in 15 minuten tot een bal. Zet het deeg weg in de koelkast en laat 30 minuten rusten.

Rol het deeg uit met een deegroller tot een hele dunne plak en snijd rechthoekjes van 2 x 6 cm uit het deeg. Maak per rechthoekje 3 inkepingen, waarvan het middelste 'gat' het grootst is. Maak een vlindervormpje door één kant van het rechthoekje deeg door het middelste sneetje te trekken.

(Zie <http://cookiecompanion.com/maejakgwa-koekje-uit-korea/>)

Hak de pijnboompitten fijn.

Verwarm de plantaardige olie tot 160 graden in een ruime braad- of frituurpan. Bak deze koekjes als appelbeignets tot ze goudbruin zijn.

Laat uitlekken op keukenpapier.

Doe in een pannetje suiker en water voor de siroop, breng aan de kook tot er een dikke siroop ontstaat en voeg op het laatste moment kaneel toe. Roeren.

Haal de gefrituurde koekjes door de siroop en bestrooi ze met de gehakte pijnboompitten.



9.

AUSTRALIË - Mijnwerkers onder de grond
Waarom reist een cliënt van Australië naar
Nederland voor een consult?

Op een dag ontvang ik een e-mail van een man uit Australië. Hij wil een afspraak maken voor een consult vorige levens, bij mij in Nederland.

Dat verbaast me. Australië ligt immers helemaal aan de andere kant van de wereld. Omdat de afstand me absurd ver lijkt om af te leggen voor een consult, zend ik hem adressen van collega-therapeuten in Australië en in de USA. Toch is dat niet wat deze man zoekt. Hij zegt gewend te zijn aan lange vliegreizen, hij stapt net zo gemakkelijk in een vliegtuig als anderen in een auto of trein. Tussen twee technische werkprojecten in zal hij vanaf de andere kant van de aardbol naar mij toe vliegen.

Eenzijds vind ik dit een eer, iemand te mogen ontvangen die vanuit Australië naar Nederland vliegt voor een consult bij mij, anderzijds vind ik het doodeng. Wat als deze afspraak niet aan zijn verwachtingen voldoet?

Het wordt een bijzonder consult. Niet alleen omdat ik deze man veel kan vertellen over allerlei vorige levens van hem - informatie die hij nodig heeft om verder te kunnen met zijn huidige leven - maar meer nog omdat we elkaar blijken te kennen.

Op het moment dat we elkaar een hand geven ter kennismaking schiet er een energiebliksemschicht tussen ons heen en weer. Ik krijg kippenvel op armen en benen en sta met open mond naar hem te kijken. Hij kijkt terug, minstens zo verwonderd als ik.

Schutterig staan we tegenover elkaar terwijl we allebei energie voelen stromen en deze als kleine prikkels op onze huid ervaren. We voelen het en weten het: we kennen elkaar. We h erkennen elkaar! Twee oude

kameraden die elkaar terug zien. Het liefst zouden we elkaar omarmen en op de rug kloppen. Zo van, lange tijd niet gezien vriend, hoe gaat het nou met je?

We gaan tegenover elkaar in een stoel zitten en voordat we het consult beginnen spreken we eerst allebei over wat we voelen en zeker denken te weten. Dat we elkaar (her)kennen, van een andere keer, een andere tijd en een andere plaats.

We waren mannen, mijnwerkers, een koppel. Twee vrienden die samen ondergronds in een mijn werkten, maar die ook privé met elkaar optrokken.

Amerika. 1800? 1850? In dat leven waren we mannen van een jaar of dertig. We werkten hard en maakten lange dagen diep onder de grond in een steenkolenmijn. We hakten stukken rots los in benauwde, donkere gangen. Het was er vochtig en warm. In de onderaardse mijngangen kon je alleen gebukt lopen. Met ons werk probeerden we in ons levensonderhoud te voorzien, en in dat van onze gezinnen.

Ik stierf nadat een gedeelte van de steenkolenmijn - waarin we samen een rotswand met een houweel bewerkten - instortte. Mijn maat liet samen met mij het leven, dacht ik.

Dat hij toen werd gered - ze wisten hem uit het puin te graven - hoor ik nu pas, een paar levens later. Ik dacht dat hij tegelijk met mij was gestorven, maar nee. Deze cliënt uit Australië vertelt me nu dat 'hij' nog lange tijd na mijn dood in dat leven, voor zijn én mijn gezin zorgde.

Wat bijzonder, om elkaar na misschien wel 150-200 jaar terug te zien, in levende (andere) lijve(n).

In 1993 zag ik al een keer een spontane flits uit dit vorige leven. Ik onderzocht toen hoe het kwam dat ik het zo benauwd had. Ik hoestte de longen uit mijn lijf. Dat leverde beelden op van een mijnwerker die stierf onder de grond. Vage, donkere beelden. Mijn huidige longen hielden vast aan een oude levensovertuiging: 'bijna stikken en veel hoesten is minder erg dan echt doodgaan'.

De man uit Australië vertelt over zijn technische werkzaamheden. Tussen twee projecten in is hij naar Nederland gevlogen. Hij zegt: 'Je zult het niet geloven, maar ik werk al jaren in de open mijnbouw. Ik heb het niet zo op onder de grond werken. Ik denk dat ik nu weet hoe dat komt.' Hij lacht voluit. Ik ook. Helemaal wanneer hij toevoegt: 'Ik snap nu ook waarom ik vaak de uitspraak gebruik dat ik me in mijn werk begraaf.'

Diezelfde avond zend ik een korte e-mail naar een vriendin. Ik vertel over een wonderlijke ontmoeting in mijn praktijk. Over een man die helemaal vanaf de andere kant van de wereld naar mij toe kwam voor een consult en dat we elkaar kenden uit hetzelfde mijnwerkersleven.

Vijf minuten later e-mail mijn vriendin ten antwoord: 'Oh, dus daarom kwam hij van *Down Under*!'



© Originele foto: Dosia Brewer, Blog Cookie Companion

RECEPT AUSTRALISCHE ANZAC-KOEKJES

- 125 gram bloem
- 100 gram havervlokken
- 75 gram geraspte kokos
- 175 gram rietsuiker
- Snufje zout

- 125 gram boter
- 2 eetlepels Golden Syrup
- 1 volle theelepel baksoda
- 2 eetlepels warm water

Oven voorverwarmen op 170 graden.

Meng de bloem met de havervlokken, kokos, suiker en zout.

Smelt in een pannetje de boter met Golden Syrup.

Meng de baksoda met 2 eetlepels heet water en roer dit door het botermengsel. Dit moet schuimen.

Meng het botermengsel door het bloemmengsel.

Maak balletjes ter grootte van een stuiter en leg ze op een ingevet bakblik of een rooster met ingevet aluminiumfolie een stukje van elkaar vandaan.

Bak in 12-15 minuten op 170 graden.

Voor een uitgebreide stap-voor-stap versie, zie <http://cookiecompanion.com/anzac-koekje-hazelnoot-banaan/>



10. IERLAND - De timmerman

Een bakker met allergie voor meel wordt droomcoach

In 2009 kom ik in contact met Wilbert. Hij is dan 43 jaar oud en ruim twintig jaar werkzaam als zelfstandig bakker.

Sinds enkele jaren heeft Wilbert last van een allergie voor bloem en meel. Niet echt handig als je dagelijks met deze ingrediënten moet werken.

Over deze allergie zegt hij: 'Al hoestend en proestend werk ik tegenwoordig in de bakkerij. Jarenlang had ik nergens last van, maar na vijftien jaar heb ik het benauwd gekregen van werken met meel. Als ik nu een zak meel omschud moet ik dertig keer mijn neus snuiten. Zoveel stof, het voelt alsof mijn keel wordt dichtgeknepen.'

Wilbert twijfelt eraan of hij het bakkersvak wil blijven uitoefenen. Samen met zijn vrouw wikt en weegt hij andere mogelijkheden: 'Ik heb gekeken naar mijn dromen, angsten en gedachten. Ik heb cursussen Reiki gevolgd en meegedaan aan workshops familie-opstellingen. Als derde generatie bakker begon ik aan een eigen bedrijf samen met mijn vrouw, uit liefde voor het vak, maar wellicht ook als verplichting naar mijn ouders toe. Ik wil nu graag een overstap maken naar iets anders, maar ik blijf steeds hangen. Het is alsof ik word tegengehouden. Ik krijg het maar niet voor elkaar om de stap te zetten om met iets nieuws te beginnen.'

Tijdens het consult brengt Wilbert zijn veelvuldige, nachtelijke dromen ter sprake. Hij heeft heldere, beeldende dromen die bol staan van symbolische boodschappen. Deels is hij in staat zelf zijn eigen dromen goed te duiden, maar met sommige terugkerende dromen weet hij niet zo goed raad. 'Ik ben een rare met dromen', zegt hij, 'zelfs als ik overdag

even uitrust en gewoon in een stoel zit, zit ik meteen ergens anders.'

Van nature droomt hij bijzonder helder, veel en vaak. Daarom zeg ik plagend tegen hem: 'Je droomt met zoveel gemak alle kanten op, jammer dat je dáár niet meer mee doet.'

We praten samen over de betekenis van een aantal terugkerende dromen die gerelateerd zijn aan vorige levens van Wilbert en we onderzoeken waar zijn allergie voor fijn stof vandaan komt.

Het is nu 2014. Wilbert is niet langer werkzaam in de bakkerij.

In 2009 nam hij zijn droomsignalen en zijn lichamelijke, afwerende reactie (allergie) op meel en bloem serieus. Hij volgde een opleiding waarin hij leerde werken met cliënten en de betekenis van hun dromen. Daarna maakte hij de overstap van bakker naar droomcoach, een nieuw spiritueel getint beroep, waarin hij gelukkig is.

Tijdens het consult bij mij vertelde ik Wilbert over een vorig leven dat hij had gehad als timmerman in Ierland. Hoe en waarom dat leven nog nawerkte, legt hij hierna in zijn eigen woorden uit:

'Na een lang ziekbed van mijn moeder werd ik geboren, in 1712, in een klein dorp in Ierland.

Ik groeide op in een gezin met veel problemen. Als oudste van vijf kinderen kreeg ik al snel de taak om in het gezin mee te helpen. Deze verantwoordelijkheid viel me zwaar, ook omdat ik erg gevoelig was en niet goed mijn gevoelens kon uiten naar anderen toe. Omdat mijn vader een stoere, trotse man was en mijn moeder vaak depressief - zij kon al het werk niet alleen aan - vond ik het mijn plicht mee te zorgen voor ons gezin; dit werd ook van mij verwacht.

Vader was schipper en vaak weg van huis. Mijn moeder stierf jong, iets wat op ons allemaal diepe indruk maakte. Na enkele jaren werden mijn twee zussen en twee broers uit huis geplaatst omdat het zo niet verder ging. Vader kon niet voor ons allemaal zorgen. Dit deed me enorm veel verdriet en gaf mij het gevoel dat ik als oudste zoon gefaald had in het zorgen voor ons allemaal.

Ik moest het daarna in mijn eentje zien te klaren. Ik woonde in een bosrijk gebied en hield van de natuur. Om geld te verdienen maakte ik gebruik van al het hout om me heen. Ik had er wel gevoel voor om daar van alles van te maken en ik kon er ook mijn creativiteit in kwijt. Daarom ging ik in de leer bij een timmerman die mij het vak leerde.

Ik timmerde veel en had ook de kunde om iets moois te maken. Wanneer ik iets speciaals had gemaakt was ik trots en voldaan.

Ik trouwde op mijn twintigste met een zorgzame en lieve vrouw. Het ging ons goed, de tijden waren veranderd en ik werd een trotse vader van maar liefst negen kinderen. Omdat mijn vrouw de zorgen voor de kinderen goed aan kon, lukte het mij om mijn eigen werk te doen. Ik dacht nog wel aan vroeger thuis, maar ik zag er geen probleem in om zoveel kinderen te nemen. Ze werden met liefde grootgebracht en ik hield enorm veel van mijn vrouw en kinderen.

Alles verliep redelijk voorspoedig, totdat er een economische crisis uitbrak die het hele land beïnvloedde. Er braken zware tijden aan en ik voelde mijn verantwoordelijkheid weer groeien, net zoals in mijn jeugd.

In plaats van mijn specialiteit, het maken van prachtige, bewerkte houten stoelen voor bewoners van landhuizen en kastelen, moest ik mijn werkwijze aanpassen. Niet meer zulke mooie luxe stoelen maken, maar seriewerk: veel dezelfde meubels voor een slechte verkoopprijs.

Maar ik moest en zou mijn gezin te eten geven, hoe dan ook. Ik moest ervoor zorgen dat we te eten hadden. Die verantwoordelijkheid drukte steeds zwaarder op me. Meer en meer kreeg ik het gevoel dat ik te veel indrukken moest verwerken die ik niet aankon. Ik voelde dat de energie die ik altijd had gekregen door de voldoening van het mooie werk dat ik deed als timmerman en het maken van speciale meubels, langzaam verder afnam. Ik zag werkelijk geen toekomst meer. Mijn hoofd zat vol zorgen en ik durfde

dit niet aan mijn lieve vrouw te vertellen. Ik wilde verhuizen, maar durfde geen besluit te nemen. Mijn gevoelens en mijn sombere denken kregen de overhand en ik raakte van de werkelijkheid verwijderd. Met moeite kwam ik de jaren door. Ik had geen energie meer over, mijn gevoel verdween. Ik kon niet langer de verantwoordelijkheid dragen voor mijn gezin. Het enige waar ik aan dacht, was wat de beste manier zou zijn om uit dit lijden verlost te worden.

Ik wilde geen verantwoordelijkheid meer, ik wilde rust. Rust in mijn gevoelens, rust in mijn gedachten, rust. Ik dacht eraan mezelf op te hangen. Voelde in gedachten de strop al om mijn nek, de druk, het niet kunnen ademen, rust, dit gevoel, ja dat was het, die oplossing, voorgoed... *(Als bakker kreeg ik altijd rode vlekken in mijn hals wanneer de werkdruk te hoog werd of wanneer mijn beslissing of mening veel stof deed opwaaien.)*

Ik nam het mezelf kwalijk dat ik zo negatief dacht. Toch had ik nog een sprankje hoop.

Maanden gingen voorbij met hetzelfde eentonige werk, het maken van goedkope seriemeubels. De druk op mij om voor mijn gezin te zorgen, mijn donkere gedachten, mezelf niet kunnen uiten, enz.

Voor mijn gevoel raakte ik langzaam de realiteit kwijt. Ik voelde geen liefde meer voor anderen, ik ontving ook geen liefde meer. Ik voelde me leeg en overvol tegelijkertijd. De sterke man die ik eens was, was ik niet meer. Over. Weg. Met moeite kon ik me nog concentreren op één gedachte.

Ik liep, rende bijna, met het touw in mijn handen. Ik voelde en rook het bos, maar bemerkte geen enkele emotie bij me. Ik had maar één gedachte, rust!

De boom die ik ging gebruiken koos ik willekeurig, als het maar snel zou gaan. Ik wilde weg van alles, wilde eindelijk rust in mijn hoofd. Rust, daar was ik naar op zoek. Ik sloeg het touw met een flinke zwaai om een grote tak van een boom, ik klom naar boven en maakte het touw goed vast.

De lus om mijn hals... (ik hoorde op de achtergrond mijn kinderen roepen) en viel... rust. Maar nog niet meteen, ik ving nog een laatste blik op van mijn kinderen, die dit alles zagen.

In een flits ging mijn leven aan me voorbij. Ik had meteen al spijt. Ik had een andere beslissing kunnen nemen, ik had andere stoelen of tafels kunnen maken, ik had mijn te grote zorgen en verantwoordelijkheidsgevoel kunnen uiten en bespreken met mijn vrouw. Te laat. Rust. Ik hing en het was stil.

Mijn gezinsleden stonden onder de boom en vroegen zich hardop af: Waarom was hij niet duidelijk? Waarom sprak hij niet? Het was een fijne man, een lieve vader, we zullen nooit weten waarom hij dit deed.

Er werd gehuild en mijn dode lichaam werd naar beneden gehaald.

Veel vrienden en opdrachtgevers kwamen afscheid nemen van de man en vakman die ik was geweest. Was hij maar open geweest in wat zijn wensen waren, dan

hadden we hem graag geholpen, werd er gezegd, en ze haalden nog prachtige herinneringen op.

Er werd een mooi graf gemaakt en hij werd door zijn hele familie vergeven voor wat hij had gedaan (om op die manier een einde te maken aan zijn leven), en toch vonden ze de moed om verder te gaan. Ze bedankten hem voor zijn liefde en zorgzaamheid.

Gestorven in 1748, Ierland.

Van dat leven leerde ik dat ik verantwoordelijkheid met anderen kan delen en dat iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid neemt. Bespreek je gevoelens met anderen. Wees open, pas dan kun je een volgende stap zetten.

Als timmerman was ik op zoek naar een eigen identiteit. Door het werken met hout, het element aarde, schaafde ik letterlijk aan mijn be'schaving'. In dat leven was ik gevoelig voor alles wat veel stof deed opwaaien. Wanneer je jezelf uit, of beslissingen neemt die anderen niet leuk vinden, dan moet je daar je verantwoordelijkheid voor nemen en dat durfde ik toen niet. Ik luisterde niet naar de signalen die ik kreeg, ik koos de weg van de minste weerstand en beroofde mijzelf van het leven. Destijds droomde ik van een beter leven, maar ik wist niet hoe ik dat vorm moest geven. Had ik toen beter mijn gevoel laten spreken en mijn verantwoordelijkheid genomen voor gemaakte keuzes, dan was alles anders verlopen.

In mijn huidige leven werd ik geboren in een gezin met een vergelijkbare situatie. Ook dit keer werd ik op mijn gevoel voor verantwoordelijkheid aangesproken. Om ervoor te zorgen dat alles goed ging, probeerde ik heel lang om spanningen die ik aanvoelde zoveel mogelijk te vermijden.

Ik vervolgde mijn huidige leven, maar ik 'hing' nog wel in een vorig leven. Ik voelde dit aan alles. Mijn gevoel en lijf gaven dit ook duidelijk aan, zoals mijn onverklaarbare gevoel dat ik niet ouder zou worden dan 40 jaar, de voelbare druk en rode plekken in mijn hals wanneer er spanningen waren, enz., maar ik wist dit alles te omzeilen door mijn houding: als anderen het maar niet merken, ik kan het wel alleen.

Ik bleef gevoelig en droomde veel. Ik begon samen met mijn vrouw in 1990 een bakkerij, waarin ik me niet alleen verantwoordelijk voelde naar mijn gezin toe, maar ook naar klanten toe en personeel. Dit ging lang goed, maar na tien jaar werken in de bakkerij voelde ik al dat dit niet de juiste weg was. Op mijn 40^e schreeuwde mijn lichaam om verandering en aandacht. Het zei: stop! Maak nu keuzes. Wat wil je echt?

Als timmerman in Ierland was ik een goed vakman, maar ik kon de verantwoordelijkheid niet aan en ik vertelde dit ook aan niemand. Uiteindelijk nam ik een verkeerde beslissing.

Als bakker maakte ik alles van brood en het ging me goed, maar ook nu wilde ik de verantwoordelijkheid

niet langer dragen om op deze manier door te gaan. Ik was te lange tijd te loyaal aan iedereen.

Als bakker werkte ik, net als de timmerman, weer met het element aarde. Meel en bloem modelleerde ik tot gewenste vormen.

Ik ontwikkelde een allergie voor meel en bloem, maar in eerste instantie luisterde ik niet naar die signalen. Hoestend en proestend heb ik jaren in de bakkerij gewerkt. Ik kreeg het benauwd van werken met meel, zoveel fijn stof, het voelde alsof mijn keel (weer) werd dichtgeknepen. Uiteindelijk vertelden mijn lichaam en mijn gevoel me, nu is het genoeg geweest.

Het heeft veel stof doen opwaaien toen we vertelden dat we met de bakkerij gingen stoppen. Al die tijd had ik het gevoel dat ik een knoop moest doorhakken (strop), maar ik wist niet hoe. De verantwoordelijkheid voor een eigen onderneming met 9 personen in dienst, voelde net alsof ik weer 9 kinderen had en alsof ik vastzat in de strop. Ik bleef 'hangen' en durfde geen besluit te nemen om van baan te veranderen.

Mijn allergie voor meel heeft me onbewust geholpen om een ander leven te gaan leiden. Dankzij droomwerk en een consult vorige levens, luisterde ik wel naar de signalen die ik kreeg en droomboodschappen die ik ontving. Ik volgde mijn hart en maakte de keuze om te stoppen met mijn werk als bakker.

De prachtige dromen vol symboliek die ik alle jaren heb gehad, en nu nog steeds heb, neem ik serieus. Ze hielpen en helpen me om de juiste stappen te zetten.

Inmiddels heb ik een opleiding tot droomcoach gevolgd en help ik zelf mensen met hun dromen. Ik heb letterlijk 'een koekje van eigen deeg' ervaren door ook in dit leven weer te kiezen voor een verantwoordelijke baan. Door droomwerk en te luisteren naar mijn gevoel en lichaam heeft mijn huidige leven een andere wending gekregen. In mijn werk als droomcoach heb ik een mooie balans gevonden in het maken van een verbinding tussen het kosmische en het aardse.'

De website van Wilbert is: www.droomjemee.nl





RECEPT IERSE GEMBERKOEKJES

- 200 gram suiker
- 1 ei
- Snuf zout
- 150 gram boter
- 250 gram bloem
- ½ theelepel bakpoeder

- 1 theelepel kruidnagelpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel kaneelpoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng de suiker, ei, zout en boter. Voeg de bloem, bakpoeder en kruiden toe en meng dit tot een geheel.

Maak balletjes van dit deeg ter grootte van een stuiter en leg ze iets uit elkaar op een ingevet bakblik of een rooster met ingevet aluminiumfolie.

In 7 minuten bakken op 180 graden.

DANKWOORD

Een speciaal dankjewel dit keer aan:

Cliënten **Maria, Tirza, Rosa, Lilly, Imke, Renee, de man uit Australië** en **Wilbert Rutten** voor hun verhaal-bijdragen.

Dosia Brewer van www.cookiecompanion.com voor het mogen gebruiken van een paar prachtige door haar gemaakte foto's van zelfgebakken koekjes, afkomstig van haar receptenblog Cookie Companion.

Alie Engelsman van www.presentationmatters.nl voor haar snelle hulp bij het maken van de cover.

Jan Kemper van www.koekstempel.nl voor het maken van een speciale koekjesstempel 'Koek van eigen deeg'.



De firma **Marcipano** (www.marcipano.nl) voor toezending van hun nieuwe product smeerbare marsepein. Hiermee maak ik mijn eigen bladerdeeg-flapjes extra lekker.



Ineke Klein voor de schattige koekjestrommel met inhoud, die ik van haar cadeau kreeg.



Wim van Gerwen, beter bekend als Bakker Meelmuts (www.meelmuts.nl). Tijdens een workshop brood & koekjes bakken leerde hij me hoe ik het deeg vakkundig moest kneden.



Willemijn Luyendijk voor toezending van een grappige cartoon over *living in the moment*.

Marcel Hermesen die me attent maakte op een vorig leven dat in het teken stond van taarten bakken.

Kitty Janssen (www.retouralasource.org) in Frankrijk. Ze voorzag me van drie authentieke Franse koekjes-recepten en zond per post mini-stroopwafeltjes.

Tot slot een dankjewel aan **Noor Humme** voor haar grappige opmerkingen op Facebook en Twitter, om me er telkens aan te blijven herinneren dat ik het volgende boek *'Ik loop je astraal voorbij!'* allang af had moeten hebben 😊.

WEBSITES MET KOEKJESRECEPTEN

Op internet zijn duizenden koekjesrecepten te vinden, in allerlei talen. Zet de Google-zoekmachine op *koekjes+recepten* of *cookie+recipes* en surf zelf naar de lekkerste recepten.

Receptenwebsites met een speciale categorie voor koekjes:

www.allrecipes.nl

www.culy.nl

www.smulweb.nl

www.mijnreceptenboek.nl

Gespecialiseerde websites en blogs voor koekjes-recepten:

www.koekjesbakken.com

www.koekjesrecept.eu

www.receptenkoekjes.nl

www.koekiekoekie.nl

www.zoetezinnen.nl

www.cookiecompanion.com

<http://koekjevaneigendeeg.blogspot.nl>

<http://koekjesentaartjes.blogspot.com>

MEER LEZEN?



[Marianne Notschaele - den Boer](#) (1960) is regressie- en reïncarnatietherapeut en auteur van boeken over werken met inzichten uit vorige levens en reïncarnatie(therapie).

Ze publiceert artikelen over deze boeiende onderwerpen in (vak)tijdschriften, op haar website www.vorigelevens.nl en [Blog Vorige Levens](#).

Voor filmpjes en boektrailers, zie [You Tube](#).

BOEKEN VAN MARIANNE NOTSCHAELE

Klik op de coverafbeeldingen van de boeken voor meer informatie.



Ben jij een koekje van eigen deeg? (gratis e-book)



Een kat heeft negen levens, een mens... (gratis e-book)



Vintage Life (gratis e-book)



Koen de Wolkenvlieger (gratis e-book)



Past Lives (gratis e-book)



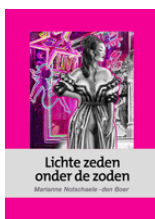
Reïncarnatieverhalen. Lang zullen we leven!



Ik was eens...



Hé, waar ken ik je van?



Lichte zeden onder de zoden



Diehards in de war



Waarom Esther geen Robinson werd



Ik loop je astraal voorbij



Roman Boodschappenmeisje