

# DE ANDERE KRANT **LEEF!**

WWW.DEANDEREKRANT.NL | DERDE JAARGANG NR 7 | E-MAIL VIA INFO@DEANDEREKRANT.NL | REDACTIE@DEANDEREKRANT.NL | DISTRIBUTIE@DEANDEREKRANT.NL

**Bouwen aan nieuwe structuren**

p. 4-5

**Drie gratis dokters**

p. 6-7

**Een alternatief voor de huidige democratie**

p. 10-11

**Muziek bevrijdt en heelt**

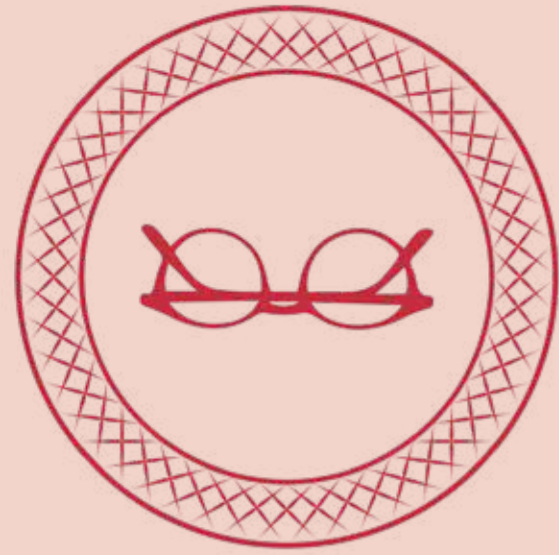
p. 12

*What a  
Wonderful  
World....*

Steun De Andere Krant:

- Neem een abonnement op *De Andere Krant*
- Lees en bestel onze oude edities
- Kijk op [www.deanderekrant.nl](http://www.deanderekrant.nl)





De 10e editie van *De Andere Krant* gaat over positieve ontwikkelingen die plaatsvinden in onze wereld. De maatschappij gebaseerd op competitie en bezit wordt door steeds meer mensen principieel afgewezen. In de scheuren van onze maatschappij ontstaan de eerste loten van een nieuwe tijd met een nieuw paradigma.

wordt ons nu een toekomst voorgesteld van solitair virtueel verder leven. In de oude wereld kopen we online, werken we thuis en brengen we elkaar niet in gevaar. We maken de chemicaliën van de Pharma verantwoordelijk voor onze gezondheid.

Schrijven over de nieuwe wereld gaat vaak over heel dichtbij. Onze samenleving barst uit elkaar van de mooie plannen om tot een totaal harmonieus samenleven te komen. Wat vaak nog ontbreekt, is hoe het praktisch te maken. Op pagina 6 en 7 worden modellen gepresenteerd waar iedereen mee aan de slag kan. Verder gaat het over grote ideeën zoals een nieuw staatsbestel tot aloude en nieuwe wijsheid hoe we onszelf sterk en gezond kunnen houden. Enkele initiatieven en stemmen lichten we uit. Deze editie kan alleen maar een vervolg krijgen want er is nog veel meer te beschrijven.

We wens iedereen veel leesplezier en inspiratie toe.

**Sander Compagner**

*What A Wonderful World*  
gezongen door Louis Armstrong

I see trees of green  
Red roses too  
I see them bloom  
For me and you  
And I think to myself  
What a wonderful world

I see skies of blue  
And clouds of white  
The bright blessed day  
The dark sacred night  
And I think to myself  
What a wonderful world

The colors of the rainbow  
So pretty in the sky  
Are also on the faces  
Of people going by  
I see friends shaking hands  
Saying, "How do you do?"  
They're really saying  
"I love you"

I hear babies cry  
I watch them grow  
They'll learn much more  
Than I'll never know  
And I think to myself  
What a wonderful world

Yes, I think to myself  
What a wonderful world

Oh yeah'



Louis Daniel Armstrong (1901 – 1971) was een Amerikaans jazztrompettist, zanger, acteur en entertainer. Armstrong was een telg van een arme familie in New Orleans. Ten tijde van zijn overlijden werd hij beschouwd als een van de belangrijkste musici van de twintigste eeuw. (Wikipedia)

## COLOFON

**De Andere Krant**  
www.deanderekrant.nl  
info@deanderekrant.nl  
facebook.com/deanderekrant

### Aan deze editie werkten mee

Wico Valk  
Lietje Perizonius  
Pieter Stuurman  
Ad Broere  
Fred Teunissen  
Hide Schröder  
Gijs van der Grinten  
Jolanda Korf  
Elayna Agarth  
Anthony Migchels  
Rients Hofstra  
Sander Compagner

### Vormgeving

Sylvia Carrilho

### Verspreiding

Informatie over de verspreiding staat op onsnetwerk.nu.

### Abonnementen en donaties

Meer informatie is te vinden op www.deanderekrant.nl

### Disclaimer

Het copyright van de artikelen rust bij de auteurs zelf. Het copyright voor de overige inhoud ligt bij *De Andere Krant*.

### De Andere Krant

Deze editie LEEFI is de tiende uitgave van *De Andere Krant*. Eerdere edities over Rusland, het financieel systeem, 9/11, Gezondheid, MH17, Vrijheid, Covid-1984, Latijns-Amerika en Media zijn te bestellen via onze website. *De Andere Krant* is een burgerinitiatief zonder winsttoegmerk. Alle (financiële) hulp kunnen we heel goed gebruiken om regelmatigere teksten te kunnen publiceren. Meer informatie is te vinden op www.deanderekrant.nl



Van niveau tot niveau

## Activeer jouw zelfgenezend vermogen

Henk Fransen

**De mens staat bloot aan een groot aantal factoren die lichaam en geest onder druk zet en die onze gezondheid bedreigt. Gelukkig staat ons genoeg ter beschikking om onszelf daartegen te beschermen. In dit artikel beschrijft Henk Fransen, in 1985 afgestudeerd als arts, vijf niveaus van zelfgenezing waar iedereen gebruik van kan maken.**

Om een aantal van de belastingen te noemen waar wij tegenwoordig mee te maken hebben... Onze voeding is door schaalvergroting en bodemdruiting verarmd en er worden tal van kleurstoffen, conserveringsmiddelen en andere chemische substanties aan toegevoegd. Met groenten en fruit krijgen we verschillende pesticiden binnen en via vlees, melk, eieren en (gekweekte) vis antibiotica en hormonen. Mensen eten vaak teveel, roken of drinken en doen tegelijkertijd steeds minder aan lichaamsbeweging. Het milieu is vervuild en elk jaar worden nieuwe ziekmakende chemische substanties in onze omgeving aangetoond. Medicijngebruik neemt hand over hand toe en we staan bloot aan elektromagnetische straling zoals nog niet eerder in de geschiedenis (huishoudelijke apparaten, televisies, computers, mobiele telefoons, zendmasten et cetera). Stress op het werk, stress thuis, één op de vier huwelijken eindigt in een echtscheiding, en dag in dag uit krijgen we via de media de ellende van de wereld voorgeschoteld... Als arts was ik dan ook niet zozeer verbaasd dat mensen ziek werden, ik was veeleer verbaasd dat mensen zoveel belastingen konden incasseren voordat ze ziek werden. Afhankelijk van iemands constitutie en erfelijke belastingen heeft het lichaam op een gegeven moment haar grens bereikt en wordt ze ziek. Bij de één begint dit met een griep of longontsteking, bij de ander ontstaat reuma, een hartinfarct of kanker. Om te voorkomen dat het lichaam bezwijkt onder alle belastingen, kunnen we een aantal algemene maatregelen treffen op vijf niveaus: 1. lichamelijk niveau 2. gevoelsniveau 3. denkniveau 4. sociaal niveau en 5. spiritueel niveau. Op elk van deze niveaus krijgt de mens 'voeding' binnen. Deze voeding kan ziekmakend of juist heel-makend zijn.

**Henk Fransen**  
Eet zoveel mogelijk biologische en onbewerkte voedingsmiddelen. Daarmee verhoog je de kwaliteit van je voeding en vermijd je ongezonde toevoegingen zoals kleur- en smaakstoffen, E-nummers in blikjes en pakjes, pesticiden op groente en fruit, hormonen en antibiotica in vlees/gekweekte vis of genetisch gemanipuleerd voedsel.

**Noot**  
Soms eten mensen gezond, maar kunnen ze deze gezonde voeding/supplementen vanwege een verstoorde darmwerking niet goed opnemen. Laat bij twijfel je darmwerking testen.

**Het gevoelsniveau**  
Belangrijke voedingsbronnen op dit niveau zijn emoties en de achterliggende behoeften.

Er is een onderzoek waarin baby-aapjes op het fysieke niveau alle voeding kregen die ze nodig hadden (eten, drinken, frisse lucht, bewegingsruimte et cetera), maar het toegediend kregen door een robot. Meerdere van deze aapjes gingen dood. Ook bij mensen is er wetenschappelijk bewijs dat emotionele verwaarlozing groeiachterstand geeft, zowel lichamelijk als geestelijk. Gebrek aan emotionele voeding kan de levenskracht dus in belangrijke mate ondermijnen. Gelukkig zijn de meesten van ons niet mishandeld of door een robot opgevoed. Toch zijn er mensen die zich op school, op het werk of in hun huwelijk aanhoudend niet gerespecteerd voelen. We dienen de effecten daarvan op onze gezondheid niet te onderschatten. De belangrijkste voeding op het gevoelsniveau is emotionele warmte en de vervulling van je behoeften. Bewustwording van wat je nodig hebt en het ontwikkelen van de sociale vaardigheden om je behoeften te vervullen, is een belangrijke ingang naar gezondheid op het emotionele niveau.

**Het denkniveau**  
Belangrijke voedingsbronnen op dit niveau zijn eten, drinken, ademen, bewegen en rust.

Eind jaren negentig publiceerde de Wereld Gezondheid Organisatie (WHO) een wetenschappelijk rapport over voeding. De eindconclusie van dit rapport luidde: 'We kunnen het kankerrisico met 60-70% verminderen door gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en niet-roken.' Deze uitspraak, gedaan

door een erkende reguliere instantie, is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en laat de impact zien die voeding en lichaamsbeweging heeft op onze gezondheid. Vanzelfsprekend is deze uitspraak niet alleen voorbehouden aan kanker, maar gaat ze in meer of mindere mate op voor alle beschavingsziekten. Ook wanneer er geen sprake is van ziekte, vormt goede voeding en voldoende lichaamsbeweging een belangrijke basis voor de vitaliteit en het lekker-in-je-vel zitten.

**Aanbeveling**  
Eet zoveel mogelijk biologische en onbewerkte voedingsmiddelen. Daarmee verhoog je de kwaliteit van je voeding en vermijd je ongezonde toevoegingen zoals kleur- en smaakstoffen, E-nummers in blikjes en pakjes, pesticiden op groente en fruit, hormonen en antibiotica in vlees/gekweekte vis of genetisch gemanipuleerd voedsel.

**Noot**  
Soms eten mensen gezond, maar kunnen ze deze gezonde voeding/supplementen vanwege een verstoorde darmwerking niet goed opnemen. Laat bij twijfel je darmwerking testen.

**Het gevoelsniveau**  
Belangrijke voedingsbronnen op dit niveau zijn emoties en de achterliggende behoeften.

Er is een onderzoek waarin baby-aapjes op het fysieke niveau alle voeding kregen die ze nodig hadden (eten, drinken, frisse lucht, bewegingsruimte et cetera), maar het toegediend kregen door een robot. Meerdere van deze aapjes gingen dood. Ook bij mensen is er wetenschappelijk bewijs dat emotionele verwaarlozing groeiachterstand geeft, zowel lichamelijk als geestelijk. Gebrek aan emotionele voeding kan de levenskracht dus in belangrijke mate ondermijnen. Gelukkig zijn de meesten van ons niet mishandeld of door een robot opgevoed. Toch zijn er mensen die zich op school, op het werk of in hun huwelijk aanhoudend niet gerespecteerd voelen. We dienen de effecten daarvan op onze gezondheid niet te onderschatten. De belangrijkste voeding op het gevoelsniveau is emotionele warmte en de vervulling van je behoeften. Bewustwording van wat je nodig hebt en het ontwikkelen van de sociale vaardigheden om je behoeften te vervullen, is een belangrijke ingang naar gezondheid op het emotionele niveau.

**Aanbeveling**  
Richt je aandacht minder op mensen en situaties die je niet respecteren en schenk je aandacht meer aan de levensgebieden waar jij je gerespecteerd voelt. Wanneer je bepaald de emoties bij herhaling ervaart, onderzoek dan de achterliggende behoefte. Neem verantwoordelijkheid voor deze behoefte en leer deze te vervullen.



*"Als arts was ik dan ook niet zozeer verbaasd dat mensen ziek werden, ik was veeleer verbaasd dat mensen zoveel belastingen konden incasseren voordat ze ziek werden."*

**Boekentip**  
Stop met aardig zijn van Thomas d'Ansembourg.

**Het denkniveau**  
Belangrijke voedingsbronnen op dit niveau zijn gedachten, overtuigingen / geloof, kennis, informatie, creativiteit en wijsheid.

Gedachten zijn niet goed of fout, maar ze kunnen je wel ondersteunen of tegenwerken. De meest beperkende overtuiging bij ziekte is: 'ik ben ongeneeslijk ziek' of 'ik kan er niks aan doen'. Maar ook los van ziekte zijn gedachten als 'ik kan het niet' en 'het heeft geen zin' niet behulpzaam om vooruit te komen op je levenspad. Je overtuigingen vormen de oevers waarbinnen je levensstroom zich begeeft. Goethe bracht de creatieve kracht van onze gedachten onder woorden: 'Wanneer iemand werkelijk geëngelijkt is, komt er een hele serie gebeurtenissen op gang die bijdraagt aan het slagen van de intentie. Experimenten uit de kwantumfysica bevestigen ook de scheppende kracht van je gedachten.

**Aanbeveling**  
Teveel focussen op wat je niet kunt, heeft een verlamende werking en

ondermijnt je zelfvertrouwen. Maak een collage van zaken waar je goed in bent, wat je fijn vindt, waar je kracht aan ontleent en waar je bij kunt ontspannen. Besteed vooral aandacht aan wat je kunt en waar je goed in bent. Je geloof en succes op deze vlakken zal daardoor bijna ongemerkt beginnen uit te waaiëren over de levensgebieden waar je onzekerder bent. Open je voor mogelijkheden. Denk 'God-gedachten'.

**Tip**  
Koop een spreukenboek/scheurkalender met dagelijkse spreuken om je te inspireren en neem zo'n gedachte mee in je dag.

**Het sociale niveau**  
Belangrijke voedingsbronnen op dit niveau zijn relaties, manvrouw dynamiek, communicatie, win-win situaties en groepsenergie.

Weet je wat één van de ergste martelingen in gevangenis is? Isolatie. Wanneer je mensen eenzaam opsluit, zijn sommigen in staat binnen enkele maanden zelfmoord te plegen. Niet dat ze langzaam chronisch ziek worden, nee, ze zijn in staat vrijwillig uit het leven te stappen. Dit toont het belang van voeding op het sociale niveau aan. Bemoedigende woorden van medegevangenen, de celbinnengemokkeld in de vorm van kleine briefjes, blijken achteraf vaak de 'voeding' waardoor deze mensen hun ontberingen wisten te doorstaan. Gelukkig zitten de meesten van ons niet eenzaam opgesloten in de gevangenis. Toch zijn er mensen die het gevoel hebben er alleen voor te staan in het leven, alleen te moeten vechten of mensen die zich uit gekwettheid hebben teruggetrokken. Dit ondermijnt de vitaliteit. We hebben elkaar nodig.

**Aanbeveling**  
Reik uit naar de mensen die van je houden en waarbij het veilig is. Neem

deel aan groepen van gelijkgestemden of schrijf je in voor een cursus over een onderwerp dat bij je past. Zo leer je gelijkgestemden kennen en voed je jezelf op het sociale niveau.

**Boekentip**  
Geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg.

**Het spirituele niveau**  
Belangrijke voedingsbronnen op dit niveau zijn het geven en ontvangen van liefde, van betekenis zijn voor elkaar, het ontwikkelen van je talenten en de vervulling van je diepere levensbedoeling.

In vroeger tijden werd godsdienst geassocieerd met opoffering. Tegenwoordig is de trend 'zoek naar een win-win situatie'. Het gaat erom dat je je verbindt op een manier die zowel jou als de ander 'beter' maakt. De sleutel tot gezonde voeding op het spirituele niveau zijn je interesses. Wanneer je doet wat je niet interesseert, voel je je verveld en verlies je energie. Het is een dood spoor. Wanneer je doet wat je interesseert, krijg je energie en word je enthousiast en geïnspireerd. De betekenis van de woorden enthousiasme en inspiratie is 'van de geest'. Je wordt naar 'de Grote Geest' geleid door middel van je interesses. Het zijn de richtingaanwijzers naar je levenskracht en de openbaring van je diepste bedoeling in dit leven.

**Leer meer te luisteren naar je interesses en er meer tijd voor vrij te maken.**

**Disclaimer: Wanneer je ziek bent, is de kundige begeleiding op alle niveaus wenselijk. Bespreek eventuele acties die voortvloeien uit bovenstaande tekst altijd eerst met je huisarts of specialist. Dit artikel verscheen eerder in *ParaVise* november 2020.**





Ons eigen geld

# Hoe vangen we de aantasting van onze koopkracht op?

Ad Broere

**Economie is emotie. Als je iets zinnigs wilt zeggen over de economische ontwikkeling dan helpt het – zeker momenteel – weinig om voorspellingen te doen op basis van rekenwerk.**

Het emotionele aspect wordt weerspiegeld in bijvoorbeeld het consumentenvertrouwen. Er wordt aan Nederlanders gevraagd hoe ze de ontwikkeling van hun financiële situatie beoordelen in het komende jaar en hoe het afgelopen jaar door hen wordt beoordeeld. Verder wordt

gevraagd of de omstandigheden gunstig worden geacht voor het doen van grote aankopen. Deze vragen worden samengevat onder de noemer 'koopbereidheid'. Ook wordt gevraagd naar het 'economische klimaat'. Twee vragen worden gesteld: de eerste hoe er wordt verwacht dat de economie zich zal gaan ontwikkelen in het komende jaar en de tweede hoe men vindt dat de economie zich in het afgelopen jaar heeft ontwikkeld.

**De Nederlandse economie** Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft van de ondervraagden een duidelijk antwoord gekregen. De verwachting met betrekking tot zowel de koopbereidheid als het economisch

klimaat zijn behoorlijk ongunstig. Dit is vanzelfsprekend niet verbaazingwekkend. De economie werd stilgelegd op de 'vitale' onderdelen na, toen weer even losgelaten, met restricties en vervolgens in een aantal sectoren weer stilgelegd. Heel veel hoe er wordt verwacht dat de economie zich zal gaan ontwikkelen in het komende jaar en de tweede hoe men vindt dat de economie zich in het afgelopen jaar heeft ontwikkeld.

De Nederlandse economie moet het vooral hebben van handel en commerciële dienstverlening. Onder commerciële dienstverlening wordt verstaan alle bedrijven met een winstgoedermerk, zoals transport, opslag,

*“Zolang we dit stelsel hebben, zal elk initiatief om het anders te doen verzanden in hebzucht, eigenbelang en het streven naar macht. Om een werkelijke verandering mogelijk te maken, moeten we ons zoveel als mogelijk losmaken van dit financiële stelsel en van het geld dat hierdoor wordt voortgebracht”*

makelaars, uitzendbureaus, reisbureaus, beveiliging, horeca, advocaten, accountants, banken, ICT en cetera. Deze bedrijven voegen zo ongeveer de helft toe aan de in geld uitgedrukte waarde van alles wat er in Nederland wordt geproduceerd aan goederen en diensten. Deze waarde heet het Bruto Binnenlands Product. De commerciële dienstverlening gedijt als het geld 'door de economie rolt', dus als er sprake is van bestedingen. Blijven die bestedingen achterwege of liggen ze op een laag peil, dan gaat het niet goed met de bedrijvigheid en dus ook niet met de ondernemers en werknemers die in de commerciële dienstverlening werkzaam zijn. Bedrijven gaan failliet en werknemers worden ontslagen. De goederen producerende sectoren: landbouw, visserij, industrie en bouwnijverheid raken hun producten niet kwijt als er te weinig geld omgaat in de handel en de commerciële dienstverlening. De overheid heeft dan te weinig inkomen uit belasting en premies om het onderwijs, de politie, de zorg en overheidswerknemers te kunnen betalen. Ook daar moet dan worden bezuinigd en er vallen ontslagen.

**Rol van de overheid**

De overheid steunt tot juli 2021 bedrijven en het behoud van de werkgelegenheid. Voor de Noodmaatregel Overbrugging Werkgelegenheid, de Tijdelijke Overbruggingsmaatregel Zelfstandige Ondernemers, heeft het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en nog 74 andere – kleinere – regelingen tot dusver ruim € 45 miljard uitgetrokken. Goed dat dit wordt gedaan, maar het is een overbrugging die zou gaan gelden tot er een betere situatie zou ontstaan. Het stilleggen van de economie heeft echter grote gevolgen en het is niet zo dat het versoepelen van de Covid-19 maatregelen onmiddellijk weer tot herstel gaat leiden. De koopbereidheid komt niet terug met de simpele mededeling: "Julie mogen weer". De angst voor wat nog komen gaat, overheerst en maakt restricties en vervolgens in een aantal sectoren weer stilgelegd. Heel veel hoe er wordt verwacht dat de economie zich zal gaan ontwikkelen in het komende jaar en de tweede hoe men vindt dat de economie zich in het afgelopen jaar heeft ontwikkeld.

staat. En dan nóg, moet de overheid aanzienlijk meer doen dan die € 45 miljard om de economie drijvende te houden. Ik zie dit echter niet gebeuren, want de overheid blijft gefixeerd op de Staatsschuld en het begrotingstekort. De afspraken binnen de EU blijven leidend. Ook moet Nederland straks stevig bijdragen aan de hulp aan zuidelijke EU-landen, die waarschijnlijk met ons belastinggeld via het Europees Stabiliteitsmechanisme (ESM) gaat worden verleend. Ook de voorschotten van de Zorgverzekeraars en de uitstelregelingen van de Belastingdienst zijn tijdelijk en moeten op een gegeven moment worden terugbetaald. De overheid neemt dit niet voor zijn rekening, dus komt het allemaal op het bord van de belasting- en premiebetaler terecht.

Degenen die zoveel vermogen hebben dat ze geld voor zich kunnen laten werken, zullen in materiële zin schijnbaar het minst worden geraakt. Je ziet het aan de beurzen, waar in maart een enorme daling van 30 tot 40 procent was te zien, maar die inmiddels alweer op het peil van begin 2020 is gekomen. Er is onvoorstelbaar veel vermogen geconcentreerd bij een relatief kleine groep mensen. Zij kunnen door hun positie de beurzen, goud en andere edelmetalen en ook de Bitcoin maken en breken, al naar gelang hun doelstellingen. Hun bezit is zo groot dat het niet meer gaat om het geld, dat ze in geen duizend levens kunnen opmaken, maar om de macht die ze ontleen aan dat geld.

Overall waar je bij de persoonsgegevens op Wikipedia de kwalificatie 'filantroop' ziet, weet je dat de persoon deel uitmaakt van deze exclusieve 'club'. Is dat erg? Het is maar hoe je het bekijkt. Als de invloed die zij met hun geld uitoefenen jou niet hindert, of als je misschien zelf wel eens een flinke subsidie hebt ontvangen, dan denk je misschien 'laat ze toch'. Het is echter hoogst abnormaal dat mensen op grond van hun geldbezit een sturende invloed hebben. Het veroorzaakt ongelijkheid, willekeur en afhankelijkheid van de gedachteprocessen van die enkelingen. Ook zorgen zij er bij uitstek voor dat het geld ('hun' geld) alleen daar terecht komt, waar zij belang aan hechten. Daardoor rolt er te weinig geld door de reële economie (waar jij en ik ons geld verdienen) en wat erin komt, gaat er veelal naar willekeur weer uit. Het is dus wel van grote betekenis dat dat er weinig mensen zijn die de kraan open kunnen zetten of dichtdraaien naar het hen belieft. De samenleving die daaruit ontstaat is er een van onvrijheid en slavernij.



Je hart luchten, elkaar door dik en dun steunen en zelfbestuur instellen

# De route naar vrijheid

Fred Teunissen

**Als Heer Bommel zich in de nesten heeft gewerkt, in de beroemde verhalen van Maarten Toonder, dan roept hij uit: “Tom Poes, verzijn een list!” Waarna de aangesprokene steevast met een prima oplossing komt. Op dit moment is de samenleving in Nederland Heer Bommel. En jij, degene die dit leest, bent Tom Poes.**

We staan allemaal voor de vraag: 'Wat nu?' De regering gooit de samenleving in het slot en geeft de sleutel niet meer uit handen. We mogen straks weer meedoen, maar onder strikte voorwaarden. Dat klinkt tamelijk neutraal, maar is het niet, want het is ten diepste een fascistische samenleving waarin we ons straks weer mogen voegen. Wie dat niet wil, staat buiten de poort. En wat dan?

**Voorzien in basisbehoeften**

Je staat dan voor de vraag hoe je zonder overheidssteun en mogelijk zelfs zonder inkomen je leven toch goed kunt inrichten. Je staat dan meteen ook voor de vraag wat essentieel is en wat niet.

Wat zijn basisbehoeften en hoe voorzien we daarin? Basisbehoeften zijn voedsel, onderdak, elektriciteit, verwarming, schoon drinkwater, medische zorg en mogelijkheden van vervoer. De regering wil het beheer van al deze basisbehoeften centraliseren en zo alle macht naar zich toetrekken. Daarvoor moet



Lucht-Je-Hart Cirkel

**Een regionale economie met eigen munt**

Deze crisis maakt in elk geval duidelijk dat wij onze houding tegenover geld compleet moeten veranderen. Tenminste, als we een betere, menselijke samenleving willen. In de Docsfair documentaire Covid-19, the System doe ik een duidelijke uitspraak: 'Een positieve verandering is niet mogelijk zolang we blijven vasthouden aan het huidige financiële stelsel'. Zolang we dit stelsel hebben, zal elk initiatief om het anders te doen verzanden in hebzucht, eigenbelang en het streven naar macht. Om een werkelijke verandering mogelijk te maken, moeten we ons zoveel als mogelijk losmaken van dit financiële stelsel en van het geld dat hierdoor wordt voortgebracht. In Geld in de Bijrol heb ik onderzocht of dit mogelijk is.

Mijn conclusie uit dit onderzoek is, dat er een aantal voorwaarden zijn waaraan moet worden voldaan om echte verandering mogelijk te maken:

- Versterken van regionale economie
- Samenwerken in een netwerk, bijvoorbeeld in een vereniging
- Gedeelde belangen als uitgangspunt nemen
- Geen hiërarchie, wel respect voor elkaars kwaliteiten en inzet
- Loon naar werk, niet gebaseerd op winst
- Schaalvoordeel voor producent en consument te laten werken door gecombineerde inkoop
- Een eigen munt, rente- en speculatievrij
- Flexibiliteit bij het omzetten van de eigen munt in euro's en omgekeerd
- Transparantie

**Een voorbeeld**

De uitwerking van deze uitgangspunten zou er als volgt kunnen uit zien: Een initiatiefnemer weet drieduizend mensen te interesseren om deel te nemen aan een vereniging, die tot doel heeft de gemeenschappelijke behartiging van de primaire levensbehoeften. Het belangrijkste argument voor deelname is de vermindering van de koopkracht van de euro, die het gevolg is van hogere prijzen en (nauwelijks) hogere lonen. Een situatie die in de nabije toekomst waarschijnlijk snel gaat verslechteren en die ertoe kan gaan leiden dat steeds meer mensen heel goed moeten nadenken waaraan ze hun geld besteden, omdat er weinig beschikbaar is.

Alle leden van de vereniging gaan ermee akkoord dat zij maandelijks het geld dat zij beschikbaar hebben voor de aankoop van de primaire levensbehoeften in de verenigingskas zullen stoppen. De een heeft meer beschikbaar, de ander minder. Ieder krijgt voor zijn inbreng een eigen maanbudget waarmee alle producten kunnen worden gekocht op het gebied van voeding en non-food. Het voordeel van deze aanpak is dat de inkoop, die namens de vereniging inkoop, een groot budget tot zijn beschikking heeft om vanwege de grote schaal aantrekkelijke prijzen te bedingen bij de inkoop.

De inkoop is in loondienst bij de vereniging. Hij wordt betaald uit het geld dat maandelijks door de leden bijeen wordt gebracht, evenals de distributie en de organisatie- en administratiekosten. De belangrijkste taak van de inkoop is, ervoor te

het platteland ontvolkt worden, de boeren verdreven en de bevolking samengeperst in goed controleerbare hoogbouwsteden.

Wat er gebeuren moet is dan ook precies het tegenovergestelde: decentralisatie van alles wat met onze basisbehoeften te maken heeft. Je eigen voedsel verbouwen is inmiddels een politieke verzetsoord geworden. Uitzijden naar het platteland ook.

**Cirkels van zelfbestuur**

Mijn overtuiging is dat alles oplosbaar is als groepen van ongeveer acht mensen de koppen bij elkaar steken en bespreken wat er gedaan moet worden om in ieders fundamentele behoeften te voorzien. Dat vraagt een vergaand commitment, te vergelijken met dat van een huwelijk: "We gaan dit samen aan, in lief en leed en door dik en dun."

Zo vormen zich cirkels van zelfbestuur. Zij zijn de basis van een nieuwe, decentrale staatsstructuur. Je kunt cirkels hebben op het niveau van een straat, wijk of regio. Als in Nederland een vlechtwerk van dergelijke, met elkaar verbonden cirkels ontstaat, dan is dat een macht waar de autoritaire elite niet tegenop kan.

Met hun Great Reset breken ze de samenleving af om op de puinhopen hun totalitaire staat te bouwen. Op deze puinhopen kan ook iets heel nieuws ontstaan. Iets dat niet uit hún koker komt, maar uit de onze: 'The Great We-set'.

**The Great We-set routekaart**

Fase 1. De Cirkels starten als huiska-

merbijeenkomsten om je hart te luchten en ervaringen uit te wisselen. Dat helpt om alle stress te laten varen en over te gaan tot constructieve actie.

Momenteel zijn er in een aantal steden Lucht-Je-Hart Cirkels actief, maar er vinden ook in tal van plaatsen huiskamerbijeenkomsten plaats, die anders heten.

Fase 2. Al uitwisselend wordt duidelijk welke onderliggende behoeften er bij iedereen zijn. Aan de meest klemmende noden kan nu worden gedacht. Hier gaan we over van praten naar doen. Bijvoorbeeld: als iemand de hypotheek niet meer kan betalen, is er altijd wel een ander die woonruimte over heeft. Voor elk probleem is er een oplossing als we de intelligentie van de groep ruimte geven.

Fase 3. De Cirkels in straat, wijk of stad gaan met elkaar samenwerken. Wat de ene cirkel mist heeft de andere wel in huis. Er kan met gesloten beurzen worden uitgewisseld of met behulp van een eigen, alternatieve munt.

Fase 4. Samenwerkende cirkels nemen delen van het bestuur van een stad, regio of provincie over. Ze doen dit op basis van een nieuwe Grondwet die door de gehele cirkelsamenleving is oarmard.

**Documentatie aanvragen**

Je kunt een Cirkel starten met behulp van een eenvoudige instructie. Die kun je opvragen bij lucht-je-hart-cirkel@protonmail.com. ◀

want als een producent teveel 'eigen munt' zou hebben dan kan ook dit te allen tijde met minimale administratiekosten 1 op 1 worden terug gewisseld in euro's. Een bijkomend voordeel is dat het mogelijk wordt om de consument-leden geleidelijk ook producent te laten worden in het netwerk. Nog een belangrijk voordeel is, dat het geld in de regio blijft, als ook de producenten willen meewerken aan de ontwikkeling van de kleinschalige regionale economie.

Er zijn steeds meer initiatieven van producenten, die hun producten online verkopen en behalve hun

eigen producten ook andere producten aanbieden om aan de primaire levensbehoeften te voldoen. Ook zij werken met leden, die een deel van de gemaakte winst uitgekeerd krijgen. Hierdoor wordt loyaliteit beloofd. Vanzelfsprekend is dit ook een goede ontwikkeling, tenminste als het voordeel dat aan de leden wordt doorgegeven ook echt hun kosten zodanig verlaagt dat ze kunnen blijven kopen wat ze nodig hebben, ook als de omstandigheden ongunstiger worden. Het uitgangspunt moet echter het gemeenschappelijk belang zijn. ◀

Onderstaande boeken van Ad Broere zijn verkrijgbaar via [www.vrijeboeken.com/zoeken?q=ad+broere](http://www.vrijeboeken.com/zoeken?q=ad+broere)







“If you are not your own doctor, you are a fool” - Hippocrates

## Leef bewust

Mike Verest

**Een gezond mens heeft duizend wensen, een ziek mens maar één. Deze bekende uitspraak maakt pijnlijk duidelijk dat onze gezondheid ons meest kostbare bezit is. “Is onze vrijheid niet ons hoogste goed”, hoor ik je denken? Het antwoord is even simpel als logisch: ‘Zonder gezondheid bestaat er geen vrijheid’.**

Mensen voelen zich in deze tijd bedrogen, woedend, gefrustreerd, in de steek gelaten, eenzaam, angstig en in paniek. Het is collectief voelbaar. Het wordt pijnlijk duidelijk dat het belang niet ligt bij de werkelijke gezondheid en welzijn van de mens. Je kunt een gezondheids crisis nu eenmaal niet afwenden met een humanitaire ramp. Die zich nu aan het voltrekken is.

De collectieve pijn en angst gaan vroeg of laat hun tol eisen. Ons menselijk systeem is er niet op gemaakt en zal op individuele en collectieve schaal klachten uiten om gehoord en gezien te worden. Waarom? Omdat chronische angst desastreus is voor onze gezondheid. Het is relatief eenvoudig om jezelf goed te beschermen tegen een virus. Het is een stuk lastiger om je goed te beschermen tegen de angst in jezelf.

Uiteindelijk zullen er meer mensen door angst sterven dan door een epidemie. Geen enkel virus op deze wereld is gevaarlijker dan angst. Klinkt wat overtrokken? Weet dan dat angst een directe invloed heeft op de chemische samenstelling van je bloed. Deze chemische samenstelling van je bloed bepaalt de gezond-

heid van je cellen. Als deze constant in vecht/vlucht modus staan, kan er niet ingezet worden op gezondheid. Het gevolg? Ziekten!

Naast de vele fysieke ziekten die een direct gevolg zijn van constante angst, zullen er in de komende maanden veel extra psychische klachten bijkomen. Onze samenleving is aan het afbrokkelen. Maar er komt een tijd dat we zeggen ‘genoeg is genoeg’. Gelukkig is er altijd een oplossing.

Een gezond lichaam, een rustige geest en emotionele stabiliteit biedt de basis voor een holistische (totale) gezondheid.

Ik geloof dat het de hoogste tijd is dat we nu gaan investeren in onszelf, in wijsheid en in kennis over ons immuunsysteem. Zodat we van angst naar vertrouwen kunnen bewegen. Van slachtofferschap naar zelfredzaamheid. Van afhankelijkheid van autoriteiten naar praktische kennis om op onszelf toe te passen.

We hoeven niet meer op papa- en mama-overheid te rekenen. Zoals grondlegger van de geneeskunde, Hippocrates het mooi zei: “If you are not your own Doctor, you are a Fool”.

We zijn opgevoed met het idee dat anderen het beter weten dan wijzelf. Dat we afhankelijk zijn van leiders, wetenschappers, dokters, virologen, experts, adviseurs etc. om een goed en veilig leven te kunnen leiden. Die tijd is nu voorbij!

Dit betekent dat we verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen emoties, gevoelens en betekenisgeving. Niet langer is onze overheid verantwoordelijk voor ons welbevinden. We dienen nu zelf te onderzoeken waar onze onprettige emoties en gevoelens vandaan komen en ze te transformeren naar positievere gevoelens.

Elke keer als we een ander ver-

oordelen (ook de overheid) om onszelf beter te voelen, geven we de macht uit handen en verzwaken we onze kracht, omdat we niet doorhebben dat we onszelf daarmee proberen beter te voelen. Let's take the power back! Maar hoe?

*“Het is relatief eenvoudig om jezelf goed te beschermen tegen een virus. Het is een stuk lastiger om je goed te beschermen tegen de angst in jezelf”*

### Van slachtofferschap naar zelfredzaamheid

Zelfregie neem je door jezelf niet het slachtoffer te maken van deze situatie. Laat je er niet in trekken. Sta op voor je recht. Sta op voor je waarheid. Hou je hart open. Uit je verdriet. Wees mens. Voel!

Je hebt ieder moment toegang tot een hogere intelligentie waarmee je zowel angst als stress kunt overstijgen. Daardoor ben je zelfvanuit liefde en rust de drager van je dagelijkse leven. Zelfs in tijden van wanhoop.

### 1. DOKTER VASTEN

We zijn geneigd om vooral te kijken naar wat we eten, maar weinig mensen kennen de kracht van niet-eten. Terwijl niet-eten - vasten dus - de krachtigste interventie is voor een betere gezondheid en een langer leven.

Zie het zo: onze vroege voorouders hadden niet altijd toegang tot voedsel. Er werd gegeten op de momenten dat er eten voorhanden was en gevast als dat er niet was. Hetzelfde geldt voor wilde dieren. Dieren eten niet elke dag ontbijt, lunch en diner; ze eten zichzelf vol als ze een prooi vangen, maar gaan dan vaak lange tijd zonder eten tot de volgende vangst.

*“Vasten is de krachtigste interventie voor een betere gezondheid”*

Langdurig vasten dwingt het lichaam niet alleen energie te halen uit de eigen voorraden glucose en vet, maar breekt ook een groot deel van de witte bloedcellen af. Tijdens elke vast-cyclus veroorzaakt de uitputting van witte bloedcellen een op stamcellen gebaseerde regeneratie van nieuwe immuunsysteemcellen.

Valter Longo, hoogleraar in zowel gerontologie als biologische wetenschappen aan de Universiteit van Californië verwoordt het mooi: “Vasten geeft ‘toestemming’ aan stamcellen om in actie te komen en te beginnen met het verspreiden en herbouwen van het hele systeem. Het goede nieuws is dat het lichaam daarmee de delen die mogelijk beschadigd of verouderd zijn, de inefficiënte delen, verwijderd. Als je nu met vasten zou beginnen zou zelfs een systeem dat zwaar beschadigd is door chemotherapie of door veroudering, na een paar cycli letterlijk een nieuw immuunsysteem kunnen genereren.”

Dit is het gevolg van het hebben van een voedingsindustrie die geen aandacht heeft voor gezondheid, om vervolgens behandeld te worden door een gezondheidsindustrie die geen aandacht heeft voor voeding.

Chemische medicatie bestaat hooguit 100 jaar. Medicijnen hebben in onze evolutie van miljoenen jaren nooit onderdeel uitgemaakt van de natuur. Vanuit de evolutie kun je een tekort hebben aan voedingsstoffen, maar niet een tekort aan chemische medicatie.

De sleutel tot een betere gezondheid begint dan ook altijd met het binnen krijgen van voldoende voedingsstoffen. “Maar gezond leven is zo duur”, is een veel gehoorde uitspraak. Deze uitspraak weerleg ik stellig. Graag laat ik je kennis maken met de drie krachtigste ‘Gratis dokters’ voor meer gezondheid en levensgeluk. Deze kosten je niks, maar zijn tegelijkertijd de krachtigste gereedschappen’ om je immuunsysteem sterk en alert te maken en houden. Doe er je voordeel mee!

### 2. DOKTER KOUD DOUCHEN

De schrik van veel mensen. Het gegeven dat we zoveel moeite hebben met koud water is een teken van een verzwakt autonoom zenuwstelsel. We leven feitelijk in teveel comfort. We worden ‘verwend’ met een vrijwel constante temperatuur van 20 graden binnenshuis en daarbuiten pakken we onszelf dik in. Ons autonome zenuwstelsel krijgt geen training meer en wordt zwak.

Er heerst een epidemie van mensen met laaggradige ontsteking in het lijf. Mocht je dit nog niet weten, laaggradige ontsteking ligt aan de basis van alle ziekten! Waarom? Het is chronisch van aard. We zien allerlei artsen en specialisten terwijl veel is op te lossen met simpelweg ‘koud douchen’.

Waarom doet niemand het dan? Nou, dat deed iedereen wel. Tot er een warmwatersysteem werd uitgevonden in de 18e eeuw. Sindsdien lijken we compleet te zijn vergeten wat de vele wonderlijke voordelen zijn van het koud douchen. Ons brein vertoebelt door het heerlijke comfort van die lichaamstemperatuur-warme douches. Begin dus direct met koud (af)douchen. Waarom?

Koud douchen is onder andere goed voor het immuunsysteem, de bloedcirculatie, de thermoregulatie, gewichtsverlies en de huid. Bovendien verbetert het ook de sportprestaties en geeft het een boost aan energie.

Je traint ook je cardiovasculaire systeem. Hart en vaten krijgen de training waar ze sterk van worden. Daarnaast is het helemaal gratis. ‘Maar het is zo koud’ Het verbazingwekkende is dat sommige mensen liever hun organen laten wegsnijden dan dat ze koud gaan douchen. Probeer het een week uit en kijk wat het met je doet!

*“Koud douchen is onder andere goed voor het immuunsysteem, de bloedcirculatie, de thermoregulatie, gewichtsverlies en de huid”*

Hoe? Na een warme douche kun je de kraan langzaam terug draaien naar volledig koud. Begin met je voeten, handen en polsen. Ga daarna met je rug onder de koude straal staan en blijf rustig doorademen. De natuurlijke (schrik) reactie is sneller te gaan ademen. Vertraag je ademhaling direct door langer uit te ademen. Na ongeveer 20 seconden merk je dat je controle krijgt over je reactie op het koude water. Je bent dan in staat je te ontspannen. Blijf ongeveer 30-60 seconden staan en je bent klaar. Check eens hoe dat voelt!



### 3. DOKTER ADEMHALING

Ademhalingsoefeningen winnen steeds meer aan populariteit en niet zonder reden. Goed ademen zorgt voor een goede gezondheid. Goed ademen is net zo belangrijk als voeding voor een ziektevrij leven. Helaas wordt er door gezondheidsprofessionals maar heel weinig aandacht aan besteed.

Vaak beschouwen we de ademhaling als iets dat vanzelf gaat. Per dag ademen we gemiddeld rond de 23.000 keer. Van hoeveel van die ademhalingen zijn we ons bewust? Vaak van helemaal geen één. Als je het goed doet misschien van een paar. En toch zouden we zonder ademen niet kunnen bestaan. Daarom zijn ademhalingsoefeningen een must voor ultieme gezondheid.

Veel mensen geven aan niet te kunnen slapen, hebben paniekaanvallen en zijn regelmatig ziek. Dat komt echt heel veel voor. We denken dan vaak aan voeding en supplementen voor helling, maar niemand denkt aan ademen. Dit wordt gedaan door het autonome zenuwstelsel, net als knippen van de ogen of het verteren van voedsel. Je kunt het ademen zelf beïnvloeden. Daarmee krijg je veel meer invloed op je leven. Meer dan 1 miljoen Nederlander slijkt anti-depressiva of andere vormen van kalmeringspillen om rustig te worden. Slaapproblemen zijn buitenproportioneel aan het worden. Vrijwel niemand weet dat het dagelijks uitvoeren van ademwerk een gigantisch verschil kan maken. En het heeft geen bijwerkingen zoals medicatie dat wel heeft.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar ademhalingsoefeningen bij ex-militairen uit Afghanistan en Irak met veel trauma in het lijf. Daar zijn zeer bijzondere resultaten mee bereikt, enkel en alleen met ademwerk. Hier is een groot onderzoek van naar buiten gebracht door Stanford University.

Het wordt steeds duidelijker dat conventionele praat-therapie niet goed genoeg werkt. Anders zouden er niet zoveel pillen worden voorgeschreven. Ademhalingsoefeningen brengen focus, kalmte en emotionele stabiliteit. Klinkt dat waardevol? Maar hoe begin je daaraan?

Je kan starten met de ademhalingsoefening die wereldwijd de meeste wetenschappelijke aandacht heeft gekregen: de Wim Hof Ademhaling. Wim Hof wilde laten zien dat mensen die hopeloos aan het zwemmen zijn in hun eigen angsten, depressies en trauma's, daarbinnen de kortste keren weer bewust controle over kunnen krijgen.

Wetenschappelijk onderzoek van het Radboud UMC bewijst dat mensen hun autonome zenuwstelsel zodanig kunnen leren beheersen dat zij geen moeite meer hebben met het omgaan met extreme fysieke en emotionele stress. Daarnaast geef je je immuunsysteem een enorme boost met deze krachtige ademhalingsoefening.

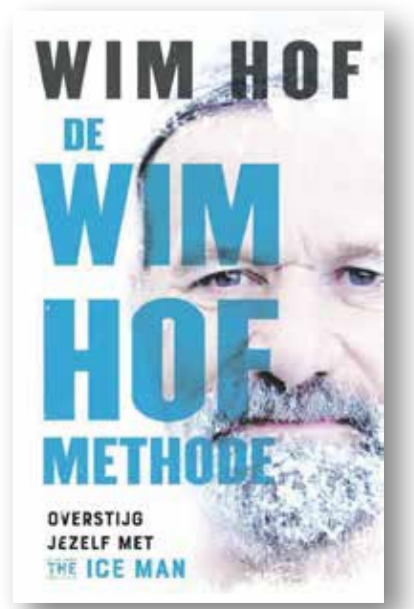
### Hoe doe je de Wim Hof Ademhaling?

Het beste kun je deze ademtechniek doen op een lege maag, of in ieder geval niet op een al te volle. Ga goed rechtop zitten of eventueel liggen. Je kunt ook tussen door wisselen als dat goed voelt voor je. Even zitten en dan gaan liggen als dat uitkomt.

1. Je ademt 25 keer diep in en uit. Stel je voor dat je je longen als een ballon opblaast; je ademt stevig in en dan ontspannen uit.
2. Na een tijdje ga je dit voelen in je lijf. Je gaat tintelingen voelen in je lichaam. Misschien word je een beetje licht in je hoofd of zelfs wat duizelig.
3. Dan adem je nog één keer goed in, laat dan je adem rustig gaan en stop dan met ademen. Je wacht met opnieuw inademen, dit noemen we retentie. Dit kan meerdere minuten duren. In het begin is het nog niet zo lang.
4. Zodra je de ademhalingsprikkel weer voelt, adem je diep in en houd je die ademteug 10 à 15 seconden vast. Door al je spieren (en hoofd) aan te spannen, breng je zuurstof naar zoveel mogelijk cellen in je lijf.
5. Doe het met gesloten ogen en voel rustig hoe het is. Focus eventueel op je derde oog, dat zit tussen je ogen iets boven je wenkbrauwen. Mogelijk krijg je de ervaring dat alles lichter wordt.
6. Het voelt heerlijk aan, misschien word je er een beetje high van. Op deze manier train je je parasympathische zenuwstelsel. Dit is betrokken bij rust en bij het proces van spijsvertering. Hierdoor worden voedingsstoffen ook beter opgenomen.

Door de adviezen van deze drie gratis dokters op te volgen kun jij je gezondheid en levensgeluk naar een hoger plan tillen. Laat jezelf nooit of te nimmer wijs maken dat je een zwak, klein en zielig kuddedier bent dat naar anderen moet luisteren. Sta rechtop in je trots een mens te zijn. Een vrij leven hier op aarde, dat is jouw bestaansrecht. Zorg goed voor je immuunsysteem, gedachten en emoties, dan ben je goed gewapend tegen alle invloeden van buitenaf. Zouden we hier ooit iets over horen in een persconferentie van Rutte en De Jonge? ◀

**Wil je actieaandslag aan metgezondheid van lichaam en geest? In januari organiseert Leef Bewust Nederland een gratis krachtige Detox Challenge. Gratis aanmelden is vanaf nu mogelijk via [www.gratisdetoxchallenge.nl](http://www.gratisdetoxchallenge.nl)**











De presentatie van een alternatief staatsbestel

## Democratie na een 'Pluchen Revolutie'

Rients Hofstra

Waar zouden we staan indien Nederland wel een democratie zou zijn? Waren er dan ook zoveel burgers die SP, PVV of FvD stemmen, of al tijdens helemaal niet meer naar de stembus komen? Deze stemgerechtigden worden in het tegenwoordige systeem amper gehoord, wat om democratisch oogpunt alleen al onacceptabel is.

Waarom roeren gele hesjes, boeren, leraren, zorgmedewerkers, bouwvakkers en activisten zich regelmatig? Maar, hoor ik u denken: 'We zijn toch een democratie?' Als ons dat door de pers, gevoed door (partij)elites maar vaak genoeg wordt voorgekauwd, verslijten velen dat als waarheid. Churchill zei ooit iets als: 'Democratie is het minst slecht denkbare staatsbestel.' Hij kende geen beter alternatief. Maar dat is er wél. Een echt democratisch, deskundig en

volledig transparant staatsbestel dat zonder grondwettelijke belemmeringen kan worden ingevoerd.

### De Staat van de democratie

Laten we eerst eens wat bestaande 'democratische' bolwerken doornemen:

- Is ons staatshoofd democratisch door burgers aangesteld? Nee.
- Hebben burgers ooit over de grondwet mogen stemmen? Nee.
- Senatoren - indirect 'gekozen?' - worden partijpolitiek benoemd.
- Gemeenteraden en Provinciale Staten komen veelal 'Haags' tot stand.

Bijna niemand kent de programma's en/of de kandidaten. Kabinetten ontstaan in achterkamertjes, dankzij kiezers bedriegende coalitiebesprekingen. Minderheidsstandpunten worden daarbij regelmatig verheven tot kabinetsbeleid, door elkaar als deelnemende partijen iets te gunnen. Zo zullen in de huidige situatie kopstukken van respectievelijk het CDA, D66 en de CU voortdurend VVD-be-

coalitiebesprekingen volledig kante-len naar 'unaniem' tegen! Na vier jaar volgt een herhaling van zetten: veel beloftes - gedreven door het willen verwerven van zoveel mogelijk zetels - om daarna mogelijk weer een totaal andere koers te gaan varen.

### Een alternatief staatsbestel

Een Constitutioneel Hof hebben we niet, art. 120 van de grondwet verbiedt rechters wetten te toetsen aan de grondwet. Verder zijn we zonder volksraadpleging - referendum - de EU in gerommeld en kregen we zonder inspraak de euro in onze portemonnee.

### 2. Het Kabinet wordt gevormd door Nederlands beste, partij-onafhankelijke vakinhoudelijke toppers

Uit een selectie van zelf aangemelde of aangezochte kandidaten kiezen de Kamerleden steeds de beste, voor acht jaar. Elke vakinhoudelijke kanjer binnen het kabinet is daarmee de (top)ambtenaren van de respectievelijke ministeries qua kennis, kunde en ervaring (ruimschoots) de baas. Hij/zij krijgt voor drie dagen per week een aantal specialisten uit verschillende vakdisciplines als staatssecretaris naast zich, die elkaar scherp houden en aanvullen. Deze staatssecretarissen nieuwe stijl blijven twee dagen

*"Door het uitruilen van allerhande minderheidsstandpunten ontstaat een standpunten- c.q. mandaten-verminking, waarmee minimaal 76 Kamerleden geacht worden kritiekloos in te stemmen"*

Wat is er dan nog wél democratisch, als zelfs de meest essentiële grondwettelijke rechten als vrijheid van meningsuiting, die van privacy en die van demonstratie zwaar onder druk staan? Ook het bezwaarrecht met betrekking tot de pensioendeal is eenzijdig opgeheven. Dit accepteren we klakkeloos zonder kennis van een alternatief, maar... dat alternatief is er wél: het Alternatief Staatsbestel (AS). AS is niet de zoveelste partij, maar een geheel ander politiek staatsbestel. Het kan door alle nieuwe, maar ook door bestaande partijen worden omarmd!

AS herbergt essentiële uitgangspunten, waaronder optimale democratie, erkende deskundigheid en volledige transparantie. AS is links noch rechts en heeft ingebouwde bindende referenda. Partijen die het AS-systeem willen toepassen, hoeven geen enkel partijprogramma punt op te geven. Letterlijk alle oorspronkelijke partijpolitieke standpunten kunnen, na omarming van AS, gewoon gehandhaafd blijven. Voor, tijdens en na de verkiezingen.

Na invoering van dit systeem is het afgelopen met partijpolitieke benoemingen, met uitsluitingen, met vallende kabinetten, met wurgende fractiediscipline, met draaien, met kiezersbedrog, met achterkamertjes, met afsplitsingen en met zetelroof. Dit kan állemaal nú al, binnen de grondwettelijke mogelijkheden en beperkingen!

### Het systeem, in enkele zinnen

**1. Kamerleden worden weer volksvertegenwoordigers**

Partijen dienend i.p.v. leidend. Kandidaat Kamerleden conformeren zich aan een partijprogramma, maar krijgen de vrijheid op enkele punten af te wijken. Hierdoor ontstaat voor elke kandidaat een uniek 'privé-programma'. Burgers hebben dan écht iets te kiezen. De 'privé-standpunten' van alle kandidaten worden door twee à drie elkaar concurrerende stemwijzerbureaus verwerkt, waardoor elke kiezer thuis achter de pc niet bij een partij, maar bij een kandidaat uitkomt. Als die de kiesdrempel haalt, is hij/zij in de Kamer gebonden aan alle beloftes die in zijn/haar 'privé-programma' staan. Coalities worden daardoor onmogelijk, maar bovenal onnodig. Nieuwe Kamerleden krijgen gezamenlijk een onafhankelijke cursus staatsrecht en politieke functies, van wellicht enkele weken.

specialisten uit verschillende disciplines plaats zouden nemen, die ook nog eens gerechtigd zijn juridische specialisten van buiten de politiek te consulteren, kan de Raad van State (ook al op ondemocratische wijze partijpolitiek benoemd) worden opgeheven. Dit zou inhouden dat dan het Constitutionele Hof binnen de Senaat is ingebouwd, waardoor art.120 van de grondwet kan worden opgeheven. De senatoren nieuwe stijl kunnen in deze constructie merendeels hun oude beroep aanhouden. De beloning van bewindslieden en senatoren zou marktconform kunnen (moeten?) zijn, wellicht aangevuld met een baangarantie.

### 4. De Tweede Kamer wordt voor vier jaar gekozen, is heilig en de spil van onze democratie

Ze kan niet ontbonden worden. Verkiezingen worden elke vier jaar op een vaste dag gehouden. Elk Kamerlid kan per item bij een coalitie horen of juist bij de oppositie, conform de kiezersbeloftes. Hij/zij kan daarbij dus, steeds in overeenstemming met het eigen 'privé-programma' per item iets wat schuiven. Zo is er dus geen sprake van fractiediscipline, maar van discipline richting de kiezersbeloftes. Standpunten worden niet meer uitgeruild met belangen van andere beleidsterreinen. (Geen extra tank voor defensie ten koste van onderwijsmiddelen of de scholen). Alleen binnen het betreffende onderwerp zou een Kamerlid iets van zijn standpunt kunnen 'inleveren', om toch nog iets te bereiken. (Voorbeeld: stel er wordt gediscussieerd over het BTW-tarief op gezonde voeding. Blijft het zes procent, wordt het opgetrokken naar negen procent, of kan het worden teruggebracht naar nul procent? Voor geen enkel percentage is een meerderheid te vinden. Alleen als de voorstanders van zes procent en die van nul procent beide iets opschuiven, zouden die een meerderheid kunnen vormen. Zo zou er bijvoorbeeld een compromis bereikt worden van drie procent) Nu is de situatie bijvoorbeeld zo dat de SGP, hypothetisch gezien, winkelsluiting of zelfs een volledige zondagsrust kan eisen, indien die partij getalsmatig echt de allerlaatste optie is voor de vorming van een nieuw kabinet

Ministers kunnen bij nieuwe beleidsvoorstellen de 150 privé-programma's napluizen, om na te gaan of ze op een meerderheid kunnen rekenen. Maar ook Tweede Kamerleden die een wetsvoorstel willen inbrengen, kunnen vooraf beoordelen hoe dat zal vallen, door alle 150 privé-programma's naast elkaar te leggen. De betreffende bewindspersoon krijgt dan de opdracht de wens van een meerderheid uit te werken en voor te leggen. Komt een bewindspersoon zelf met iets geheel nieuws dat niet in de privé-programma's voorkomt (voorbeeld: afschaffing van dividendbelasting voor buitenlandse beleggers), dan gaan alle Kamerleden - die dit dus niet in hun 'privé-programma' hebben staan - via een soort DigiD-systeem te rade bij de eigen achterban. Alle voors en tegens worden vervolgens, als ze door alle fracties geaccordeerd zijn, via DigiD-lijntjes aan de kiezers voorgelegd. Dit in de vorm van een mini-referendum, waardoor het de burgers zijn die bepalen waarop hún vertegenwoordiger in de Kamer gehouden kan worden te stemmen.

### 5. Het AS-systeem, alles is volledig transparant

Kiezers worden regelmatig betrokken bij de besluitvorming en de bevolking bepaalt. Is meer dan een derde voor de monarchie, dan blijft het zo. Zo

twee derde ervan af willen, dan kan dit. Dit geldt ook voor een Nexit, of terugkeer naar de gulden, en ander volkslied, een andere nationale vlag, of uitbreiding van 150 naar 299 Kamerleden. Als we afscheid nemen van partijpolitieke benoemingen, worden ook B&W op basis van kennis en kunde benoemd, zoals hierboven 'landelijk' is beschreven. Rechtsdienaren noch topfunctionarissen van (semi)overheidsinstanties kunnen dan binnen dit systeem rekenen op partijsteun als dank voor loyaal gedrag. Of provinciebesturen kunnen worden opgeheven en opgaan in een Ministerie der 12 Verenigde Provinciën, met één minister en twaalf staatssecretarissen, is aan de burgers.

Zo worden we verlost van partijelites die wel weten wat goed is voor het volk. Bovendien zijn we dan af van situaties waarin welgestelden, die niet stemmen, beter worden vertegenwoordigd dan burgers met lagere inkomens die massaal wel rondjes rood kleuren. Mensen zijn echt niet dom, maar hebben vaak geen zin, geen tijd of geen mogelijkheden zich alle dossiers eigen te maken. Daarom kiezen ze een vertegenwoordiger, naar eigen wens. Voor allerhande details bij de behandeling van wetsvoorstellen die uit de context van het privé-programma te distilleren zijn, hoeft de burger niet lastiggevalen te worden. Via een DigiD-achtig systeem kan elke burger kijken hoe het 'eigen' Kamerlid dagelijks heeft gestemd. Ontrouw aan dat standpunt kan niet; alles is transparant. Lobbyisten die alleen maar de premier hoefden te bestoken (dividendbelastingvrijstelling buitenlandse aandeelhouders) hebben geen of nauwelijks nog invloed. Immers 76 Kamerleden (150 bij een aantal van 299 Kamerleden) bereid krijgen tegen de wens van

de eigen achterban in te gaan, wordt dan een hele kluit.

Systeem kunnen voortdurend en structureel worden aangepast en verbeterd. Mensen kunnen na verloop van tijd van 'bovenaf' worden beïnvloed om te draaien. Zij verworden daardoor tot betrouwbaar afvalligen. Het huidige systeem staat daar wagenwijd voor open; nodigt er zelfs onbedoeld dan wel bewust toe uit.

### Het kan anders

Niets en niemand is perfect. Ook dit Alternatieve Staatsbestel niet. Maar alles overwegend en de nieuwe mogelijkheden afzettend tegen de antidemocratische bolwerken en de uitwassen van het huidige participatieve (op partijpolitiek gebaseerde, red.) systeem, zijn enkele oneffenheden en hobbelts wellicht te verhelpen of te accepteren. Stel daartoe bijvoorbeeld de huidige Kamerleden deze gewetensvraag: 'Ben je een volksvertegenwoordiger of een carrièrepolitico die voor eigen- of partijbelang gaat?' Aan AS-volksvertegenwoordigers hoeft die vraag niet meer gesteld te worden.

### Omtzigt binnen het AS-Systeem

Pieter Omtzigt zou waarschijnlijk uitermate geschikt zijn voor het AS-systeem. Ooit als 'afvallige' op een onverkiesbare plek geplaatst, werd hij toch met voorkeursstemmen gekozen, om daarna als een getemde tijger ondergedompeld te worden in verstikkende en monddood makende fractiediscipline. Zo leek Ari Slob als oud leraar een verademing op Onderwijs. Maar helaas. Het zijn de partijtoppen samen met de topambtenaren van het ministerie die de regeerakkoorden in elkaar knutselen. Een inmiddels in de wandelgangen bevestigd bericht dat al decennia

rendgaat, is dat de niet 'democratisch' benoemde topambtenaren medebepalend, soms zelfs volledig bepalend zijn, waar dit het uitstippelen van het beleid betreft. Dit is mogelijk dankzij het ontbreken van vakinhoudelijke kennis en kunde bij de partijpolitiek benoemde bewindslieden binnen ons huidige systeem. Een vakinhoudelijke topper nu, is dus geen garantie voor vakinhoudelijk goed beleid, zeker niet op lange termijn! Het AS komt ook daarin de bevolking tegemoet met verstrekkende mogelijkheden.

Burgers hebben recht op de best mogelijke bestuurders, op volledi-

langen naar een kiesdrempel komt voort uit angst. Angst dat de politieke elite van de huidige regentenpartijen aan invloed moeten gaan inleveren. Nieuwe partijen wordt het daarmee bijna onmogelijk gemaakt hun stem te laten horen, laat staan van invloed te kunnen zijn. Een uitbreiding naar 299 Tweede Kamerleden zou gezien de aanwas van het inwoneraantal sinds 1848 wellicht wenselijk zijn.

'WilNu' (WilNu.nu) is op dit moment dé nieuwkomer die AS als meest prominente speerpunt in haar programma voor de Tweede Kamerverkiezingen van 17 maart 2021 heeft opgenomen. Met AS als

*"Een Constitutioneel Hof hebben we niet, art. 120 van de grondwet verbiedt rechters wetten te toetsen aan de grondwet. Verder zijn we zonder volksraadpleging - referendum - de EU in gerommeld en kregen we zonder inspraak de euro in onze portemonnee"*

ge transparantie en op maximale inspraak. Bindende referenda zijn ingebouwd en kunnen het volk niet worden afgenomen. Dit alles wordt door het AS-systeem gegarandeerd.

### Verkiezingen

En tenslotte nog iets wezenlijks: er komen, nu de verkiezingen aanstaande zijn, stemmen op om een kiesdrempel van vijf procent in te voeren. Dat is een noodsprong om de democratie nog verder uit te hollen en de macht van het partijkartel verder te verstevigen. Het ver-

bindende factor is 'De Vrije Kieslijst' bezigt diverse partijen, waaronder een aantal lokale, met elkaar in verbinding te brengen, waarbij alle deelnemende partijen volledig trouw blijven aan hun eigen standpunten. ◀

Voor meer informatie en voor het stellen van vragen kunt u terecht bij: [alternatiefstaatsbestel.nl](https://alternatiefstaatsbestel.nl). Iets onder punt 10, vindt u een verwijzing naar een ruw raamwerk: de Pluchen Revolutie. Het kan beter. Het moet beter. Nu kan het nog. <https://alternatiefstaatsbestel.nl>





Toekomstmuziek: “Get up stand up, stand up for your right”

## Vrijheid door muziek

Tru Zarou

**De wereld was dit jaar in mineur: we ervaren een ongekende periode van sociale stilte en een gebrek aan vrijheid zoals velen van ons nog nooit ervaren hebben. Een virus dreef ons uit elkaar en heeft het ritme en de harmonie van onze samenleving volledig verstoord.**

Muziek, voor velen het bindweefsel in hun sociale leven, kon en mocht officieel ineens niet meer collectief beleefd worden. Geen beats in de club, geen polonaises tijdens carnaval, geen meezingers in de bruine cafés. Geen verbroedering op de dansvloer, geen mengelmoes van alle lagen uit de samenleving, geen thuis-haven om de sleur van de werkweek te doorbreken.

Het is moeilijk te bevatten dat het momenteel door onze overheid praktisch niet is toegestaan om gezamenlijk te dansen, noch om te zingen of te juichen. Je bent dan in overtreding. Dit zegt veel over de besluitvorming: deze lijkt wel bedoeld om de ziel en het plezier uit de maatschappij te verdrijven, onder het mom van veiligheid en gezondheid.

### Dansen mag niet meer

Toen er aan het einde van de bijeenkomst Vrouwen Voor Vrijheid op 14 november op het Museumplein in Amsterdam “Could You Be Loved” van Bob Marley werd gedraaid, begonnen mensen spontaan te dansen – as you do. Volgens de officiële berichtgeving leidde dit spontane moment van menselijke vreugde en dans tot ‘onrust’ en een ‘schending van de coronaregels’. Dit alles ironisch genoeg op een bijeenkomst die ging over vrijheid.

We hebben dus te maken met een controle-systeem dat specifiek bij dansen de grens trekt. Dicht bij elkaar bewegen in de supermarkt, het vliegtuig, de Efteling of in winkelcentra tijdens Black Friday is geen enkel probleem en wordt zelfs aangemoedigd, maar dansen – nou, nee, dansen niet!

Muziek, zang en dans zijn allesbehalend voor onze sociale bijeenkomsten, het is het ultieme teken van een vrije en liefdevolle samenleving. Van verjaardagen tot voetbalwedstrijden, begravingen tot clubs & festivals, in de kroeg of in het restaurant: muziek is het bindweefsel van onze gemeenschappelijke levensfeer. Het vertegenwoordigt de ziel en het sentiment dat gepaard gaat met het volledige spectrum van onze sociale gebeurtenissen. Al die sociale bijeenkomsten die ons leven kleur geven, inclusief de muziek en het sociale leven dat hiermee gepaard gaat, zijn op dit moment niet of zeer beperkt toegestaan. Tijdelijk, totdat er een vaccin is – want alleen dan is het zogenaamd weer “veilig”.

### Chantage

Deze emotionele en financiële chantage is een misdaad tegen de mensheid van ongekende orde. Terwijl de corona crisis naar een climax toe bouwt met de ontwikkeling en toediening van een vaccin, staat veel mensen het water aan de lippen: psychisch, sociaal, economisch en spiritueel.

De oplossing is eigenlijk simpel,

volgens de klassieke leus van The Beastly Boys: “We gotta fight for our right to party! “We moeten vechten voor ons recht om te feesten.” En niet alleen voor ons recht om te feesten, maar ook voor onze vrijheid en voor ons welzijn – welke hier onlosmakelijk mee verbonden zijn. Of, zoals Bob zingt: “Get up, stand. Stand up for your right.”

We zijn gezegend met zoveel muziek van tijdloze waarde die meer waarheid bevat dan we tegenwoordig ooit in “het nieuws” voorbij zien komen.

Gil Scott-Heron voorzag het decennia geleden al: “The revolution will not be televised.” “De revolutie, krijg je op TV niet te zien.” Godzijdank hebben we het Internet nog en zijn er organisaties als *De Andere Krant* en soortgelijke outlets die strijden voor de waarheid en onze vrijheid. Hierdoor is het collectieve bewustzijn in rap tempo aan het ontwikkelen en blieden we, op punten waarover onze rechten in de grondwet vastliggen, doen wat we doen.

### Bevrijding met muziek

Het moment dat we gezamenlijk uit deze deceptie komen, gaat een nieuw soort Bevrijdingsdag-gevoel oproepen dat gegarandeerd garant staat voor ongekend feest. Wat gebeurde er tijdens de Bevrijding? Iedereen ging massaal de straat op om te dansen, te zingen, te juichen en te lachen. Laten we ons focussen op dát gevoel en in de tussentijd onze ziel blijven voeden met alle mooie mensen en met alle mooie muziek die onze planeet rijk is. Door de tijden heen is muziek altijd een bevrijdende kracht geweest die mensen bij elkaar brengt, inspireert en in het hart raakt. Muziek is daarbij nu gelukkig beschikbaar dan ooit.

Zo was het Chileense protestlied ¡El pueblo unido jamás será vencido! (The people united will never be defeated, Het verzamelde volk geeft zich nooit gewonnen.) recent ook te horen bij de protesten in Berlijn. De tekst dekt de lading en de gevoelens van elke Burgerbeweging, welke dan ook. Een toekomst waarin we niet gemeenschappelijk naar muziek kunnen luisteren en kunnen dansen, is geen toekomst: dat weten we en voelen we allemaal, nu meer dan ooit.

De zaadjes die nu worden geplant, gaan het fundamenteel vormen voor een nieuwe tijd en een nieuwe samenleving, waarin we ons realiseren dat we allemaal tot één mensheid behoren en op een en dezelfde planeet leven. We bouwen op naar een crescendo van onze gemeenschappelijke frequentie, een eenstemmig ritme en harmonie waarmee we elkaar aansteken en omschakelen van mineur naar majeur.

Ik sluit graag af met de woorden van mijn favoriete soul rebel prophet, Bob Marley: One love, one heart. Let’s get together and feel alright.” ◀

**Tru Zarou is DJ, producer en evenementen organisator uit Amsterdam. Samen met onze hoofdredacteur Sander Compagner (namens KnowledgeMatters) en Hidde Schröder (Vista+) hebben zij in 2016 het symposium *Pressense georganiseerd*. Hieruit is *Sterrenstof Festival ontstaan waarin muziek, spiritualiteit en actualiteit gecombineerd werden voor jong & oud.***



Frequenties, en de rol daarvan in ons leven

## Muziek heelt

Elayna Agarth

**In deze tijd lijkt het dat mensen zich liever bezig bezighouden met zaken die voor afleiding zorgen dan met de essentiële dingen van het leven. Terwijl we juist in deze essentiële dingen de alles omvattende antwoorden kunnen vinden voor de complexe vraagstukken die ons nu bezig houden. Wat mij betreft is dit één van de belangrijkste de vragen: ‘Wat hebben we zelf nodig om de naderende ommezwaai in onze maatschappij zo soepel mogelijk te laten verlopen?’**

### Trillingssnelheid

‘Als je de geheimen van het universum wilt vinden, denk dan in termen van energie, frequentie en vibratie’, is één van de uitspraken van Nikola Tesla. En inderdaad, alles is frequentie. Muziek, gedachten, voorwerpen, ...en wijzelf. Ons lichaam is een samen-

spel van verschillende frequenties. Zo heeft bijvoorbeeld elk orgaan zijn eigen optimale trillingssnelheid. Heeft een orgaan een afwijkende frequentie dan is het uit balans, oftewel dan ben je ziek.

Oude beschavingen, zoals de Egyptenaren, wisten dit en gebruikten onder andere muziek en speciale geluidskamers in tempels en piramides om mensen te genezen, te helen, weer heel te maken. Mantra’s opzeggen, chanten en tonen zingen hebben hetzelfde effect. Ook zijn klankschaal, stemvork en klankbuis instrumenten die gebruikt worden om de balans in het menselijk lichaam te hervinden. Wat er dan gebeurt is, dat door uitwisseling van de frequenties van weefsel en geluid onderling, *entrainment* genoemd, het weefsel zijn optimale frequentie kan hervinden en zichzelf zo geneest. Dr. Royal R. Rife onderzocht dit fenomeen en kwam in 1938 met een apparaat dat elektromagnetische frequenties gebruikte om disbalansen uit te balanceren. Dit werkte zó goed dat het hele project onmiddellijk de das om werd gedaan.

### Solfeggio frequenties

Dr. Leonard G. Horowitz en later Dr. Joseph Puleo deden en doen ook onderzoek naar frequenties. Zij heronden de zes Solfeggio frequenties die al in de middeleeuwen gebruikt werden in heilige muziek. Hier voegden ze nog drie frequenties aan toe, zodat er evenwicht ontstond. Eén van de zes is 528 Hz; de hartsfrequentie die zorgt voor transformatie en wonderen. Zo is er bijvoorbeeld een link gevonden tussen 528 Hz met phi, met de gulden snede en met de heilige geometrie en zenden de zon en Jupiter 528 Hz uit. 528 Hz geeft ook structuur aan hemoglobine, aan liefde, aan levensadem en stimuleert het vertrouwen en plezier. Mannelijke en vrouwelijke energieën komen in balans door 528 Hz, DNA wordt gerepareerd, het zelfhelend vermogen wordt aangezwengeld, het zorgt voor aarding, werkt beschermend en geeft rust. En dit alles in precies die hoeveelheid die de ontvanger aankant.

Deze hartsfrequentie van 528 Hz voedt de allesomvattende wijsheid

Sandra Reijers over De Andere Krant en Vrijheid

## Een vrijwilliger aan het woord

Pieter Stuurman

**De Andere Krant wordt mogelijk gemaakt door de onvermoeibare inzet van vele vrijwilligers. Met name de distributie is de verdienste van mensen door het hele land. We willen daarom regelmatig een van deze gedreven mensen aan het woord laten. Deze keer is dat Sandra Reijers (36).**

We ontmoeten Sandra in haar bescheiden appartement in het Brabantse plaatsje Zeeland. Sandra kreeg jaren geleden de diagnose autisme en woont semi-zelfstandig (begeleid wonen). Stapels exemplaren van *De Andere Krant* vullen een deel van haar huiskamer. We vragen wat haar motiveert.

“Al vanaf het begin van corona zag ik dat er dingen niet klopten. Ik ben me erin gaan verdiepen en hoe meer ik zocht, hoe duidelijker het voor mij werd dat we te maken hebben met een machtsgreep. Toen ik van *De Andere Krant* hoorde, heb ik me aangemeld om als vrijwilliger te helpen bij de verspreiding ervan. Ik vind dat belangrijk.” Lachend zegt ze: “Mijn huisje is nu een distributiecentrum geworden”.

### Wat heeft het afgelopen half jaar voor je betekend?

“Dat is een beetje dubbel. Hoewel ik me ernstig zorgen maak over de maatschappelijke ontwikkelingen, ben ik ook in contact gekomen met veel bijzondere mensen. Met name via social media heb ik nieuwe mensen leren kennen. Door mijn autisme ben ik altijd afhankelijk geweest van mantelzorgers en professionele zorg-

verlening. Voor het eerst in mijn leven voelde ik dat ik zelf ook een waardevolle bijdrage kan leveren, en zelf verbinding kan maken met mensen. Dat was voor mij echt heel bijzonder en erg fijn”.

### Heeft het je leven veranderd?

“Zeker! Ik heb geleerd dat ik veel meer kan dan ik altijd geloofd heb. Ik ben steeds meer dingen zelf gaan doen, en dat maakt me geleidelijk minder afhankelijk. Daardoor heb ik ook ervaren hoe belangrijk vrijheid is voor mensen. En dat motiveert me extra om me daarvoor in te zetten!”

### Hoe reageerde je omgeving?

“De nieuwe mensen waarmee ik in contact kwam, reageerden eigenlijk allemaal erg positief. Maar ik ondervind veel weerstand vanuit de zorgverlening en mijn familie. Soms denk ik dat ze het mij niet gunnen om zelfstandiger te worden. Net als de regering doet, zeggen ze dat ze voor mij willen zorgen, maar het lijkt er meer op dat ze mij vooral onder controle willen houden. Ik word vaak niet serieus genomen en dat doet soms pijn.”

Sandra geeft aan dat ze zich niet wil laten ontmoedigen in haar ontwikkeling naar een zelfstandiger leven. “Ik hoop dat ik het uiteindelijk helemaal zonder mantelzorg en professionele hulpverlening kan doen. Ik begrijp dat het een leerproces is. Stapje voor stapje dus. Hoewel het soms lastig is, voelt het wel als een bevrijding.”

“De laatste tijd denk ik vaak dat ik misschien een stuk minder autistisch ben dan mij altijd verteld is en dan ik altijd geloofd heb. Ook veel van de nieuwe mensen die ik heb leren kennen zeggen dat. Ik vind het bijzonder fijn om nu gewaardeerd te

*“Het gaat mij er vooral om dat ik iets nuttigs doe voor de samenleving. Voor de mensheid.”*

worden voor de dingen die ik doe, in plaats van alleen maar verzorgd, wat ik gewend was. Soms lijkt het erop dat ik mezelf nu pas echt leer kennen.”

### Hoe ga je om met de weerstand vanuit je omgeving?

“In het beging ging ik in discussie, maar ik heb gemerkt dat dit alleen maar meer weerstand oplevert. Nu probeer ik de weerstand zoveel mogelijk te negeren, maar dat is soms nog erg lastig. Ik ben jarenlang gewend geweest dat anderen veel dingen voor mij regelden en bepaalden wat ik deed. Dat maakte me erg afhankelijk. Natuurlijk moeten de mensen van de zorg er ook aan wennen dat ik zelfstandiger word.”

### Hoe ga je verder?

“Ik wil me in ieder geval blijven inzetten op social media en voor *De Andere Krant*. Het gaat mij er vooral om dat ik iets nuttigs doe voor de samenleving. Voor de mensheid. Dat vind ik het belangrijkste. Het gaat niet om mij persoonlijk. Dat is eigenlijk bijzaak. Maar wel een prettige bijzaak. Ondanks alle weerstand heb ik voor het eerst ervaren hoe fijn het is om op mijn eigen initiatief iets te doen waar ik helemaal achter sta, iets dat zinvol is. Ik wil daar zeker mee doorgaan!” ◀



*“Oude beschavingen, zoals de Egyptenaren, gebruikten onder andere muziek en speciale geluidskamers in tempels en piramides om mensen te genezen, te helen, weer heel te maken”*

van het hart waarop we weer mogen vertrouwen. Spreek je vanuit je hart dan hoor je overduidelijk de waarheid. Handelen vanuit het hart is zeer krachtig. Beiden dragen bij aan een maatschappij met begrip en compassie als uitgangspunten. Een maatschappij die iedereen diep in zijn hart nastreeft.

Wil je goed verankerd zijn en stevig in verbinding staan met je lichaam? Breng dan meer 528 Hz in je leven. Hoe eenvoudig wil je het hebben? Luister naar muziek op 528 Hz via radiozenders die op deze frequentie uitzenden of gebruik de app die muziek hiernaar omzet. Bach, John Lennon, Michael Jackson en anderen componeerden al muziek op 528 Hz. Of sla een klankbuis op 528 Hz een aantal keren per dag aan. Maak bovendien plezier en leef vanuit je gevoel. Dan blijft je lichaamsfrequentie hoog. Waardoor obstakels uitdagingen worden. ◀

Voor meer informatie kunt u contact met mij opnemen.







André maakt zijn eigen medicijn

## Door MMS plas ik weer twee meter ver

André van Delft

**Ik ben 60 en plas ineens toch weer twee meter ver. Hoe ging dat in zijn werk? Het is een bekend gegeven, oudere mannen plassen minder hard. Dat komt door veranderingen aan de prostaat. Gold ook voor mij. Nu is het weer net zo als lang geleden. Een fantastisch gevoel.**

Sinds mei 2020 gebruik ik MMS: "Miracle Mineral Solution", een oplossing van chloordioxide. Dat is een oxiderende stof, vergelijkbaar met waterstofperoxide. Volgens mij is het geweldig spul, het werkt tegen veel kwalen, heeft weinig schadelijke bijwerkingen en kost bijna niets.

### Jim Humble

In 1997 trok ene Jim Humble met een team door een oerwoud in Zuid-Amerika. Twee teamleden kregen malaria. Jim had een desinfectiemiddel bij zich om rivierwater drinkbaar te maken. Hij gaf het middel, geactiveerd met een zuur, aan de twee zieken. Ze knapten dezelfde dag nog op. De volgende dag werden twee anderen ziek en ook die genazen snel. Jim noemde zijn vinding MMS, schreef er boeken over, gaf lezingen, waaronder een in Amsterdam en werd hevige aangevallen. Om regelgeving te omzeilen richtte hij de Genesis 2 Church op, dat MMS als sacrament opvoert. Jim Humble zegt nu dan ook dat MMS geen geneesmiddel is. Volgens mij is het dat juist wel, maar hij – door ervaring wijs geworden – past kennelijk op om geen strafbare uitingen te doen. Wetgeving en instituties saboteren dit middel. Artsen schrijven het niet voor, anders worden ze uit hun ambt gezet.

### Snel werkend

Je kan MMS zelf bereiden door een paar druppels zoutzuur (HCl) en natriumchloriet (NaClO<sub>2</sub>) in een

droog glas te mengen. Eronstaat een sterke oplossing van chloordioxide. Na 30 seconden vul je het glas verder met water. Dan drink je het op. Het werkt binnen een paar minuten; na een paar uur is het uitgewerkt. Dat is handig: resultaten merk je snel, en je kan daardoor de dosering goed afregelen. [\* zie noten redactie]

Chloordioxide, ClO<sub>2</sub>, is instabiel. Vooral de zuurstofatomen daarin zijn sterk oxiderend: in zure omgevingen nemen zij snel elektronen op. Jammer voor virussen, anaërobe bacteriën, parasieten, schimmels en kankercellen. Dat zijn vooral ziekteverwekkers, maar ook de darmflora lijdt enigszins onder MMS. Daardoor kan je bij hoge doses diarree krijgen. Ongemakkelijk, maar je herstelt er snel van, desnoeds met probiotica. Let op: combineer MMS niet met vitamine C, dat is een anti-oxidant en werkt het proces dus tegen.

Als MMS (of antibiotica, HCQ, of fenbendazole) veel micro-organismen doodt, blijven er gifstoffen achter. Die kunnen hoofdpijn en huiduitslag veroorzaken: dat heet het Herxheimer effect. Het kan gevaarlijk zijn, zeker als de lever ook resten van medicijnen moet opruimen, die je mogelijk slikt. Als je erg ziek bent en je wilt MMS uitproberen, zal je huisarts je daar waarschijnlijk niet bij begeleiden. Kijk dan bijvoorbeeld op [www.volksmedicijn.nl](http://www.volksmedicijn.nl).

### Verkouden

Vroeger was ik vaak verkouden; bij kou kreeg ik een loopneus en hoestbuien. Elk najaar was het raak; in 2019 – door ervaring wijs geworden – past kennelijk op om geen strafbare uitingen te doen. Wetgeving en instituties saboteren dit middel. Artsen schrijven het niet voor, anders worden ze uit hun ambt gezet.

middel corona bestreed. De media schamperden. Begin mei kwam de bestelling aan.

Ik ging weer ademen door mijn neus, beter dan in 50 jaar. Die week kreeg ik twee ongelukjes op de WC: ik had kennelijk tussen de pot en de bril door geplast. Schaamte, ik begreep er niets van. Plots besefte ik dat ik veel harder was gaan plassen. Een eenvoudige meting in de vrije natuur bevestigde dat.

In juni stelde ik mijn schuur beschikbaar voor distributie van *De Andere Krant*. Veel bezorgers kwamen langs. Het werd gezellig. Ik bood vaak een glas MMS aan, en meestal wilden ze het wel proberen. Ik gaf tientallen MMS setjes door.

Deze herfst werd ik niet verkouden. Ik heb nu minder afkeer van kou en regen, en zwem soms in water kouder dan 10 graden. Eind november zwom ik bij een strandje in de Scheveningse haven, met een zeehond dichtbij. Prachtig.

Dat was mijn verhaal. Google-zoekopdrachten suggereren dat MMS levensgevaarlijk is. Is dat oprechte toewijding aan onze gezondheid, of desinformatie om de farmaceutische industrie te beschermen?

### Zelf onderzeken

Je kan zelf op onderzoek gaan: kijk wat MMS doet met jou of anderen. Lees alle aantijgingen op internet kritisch. Volgens Wikipedia is natriumchloriet een hoofdbestanddeel van MMS. Klopt dat? Het kan acuut nierfalen veroorzaken. Dat zal wel, maar in welke hoeveelheid? Een "kleine hoeveelheid", 1 gram, kan je misselijk maken en doen overgeven. Naar, maar hoeveel zou er in een glas MMS zitten, zelfs al zou het niet zijn omgezet in chloordioxide?

Op een video van het Autism One Congress in 2014 zegt Andreas Kalcker dat parasieten veel problemen veroorzaken, vooral na vaccinaties: die vaccinaties irriteren de beestjes in je darmen zó dat ze zich dieper in

- BEREIDINGSWIJZE CDS**
- **Bekijk eerst, dat help echt, het filmpje op de site: [lbry.tv/@Kalcker/How\\_to\\_make\\_CDS](http://lbry.tv/@Kalcker/How_to_make_CDS).**
  - **Plaats een glaasje met een zware bodem, een borrelglaasje, op de bodem van een goed afsluitbare weckpot met een laag water die niet hoger reikt dan het glas. Nog een belangrijk detail, zorg ervoor dat de weckpot een ring heeft van plastic of een andere kunststof; als die ring van rubber is, kan je hem daarna weggooien. Zorg dat het borrelglaasje niet kan wiebelen en er geen water in kan lopen.**
  - **Doe 5 ml HCl (werkt beter dan citroenzuur) met sterkte pH=0 (spreek uit [peha is nul], dat komt overeen met 3,8% concentratie, maar 5% is ook goed) met een injectiespuit, die je met je vinger dicht houdt aan de onderkant, in het borrelglaasje.**
  - **Daarna laat je dezelfde hoeveelheid, 5 ml, van een 25% natriumchloriet-oplossing (NaClO<sub>2</sub>) in het glaasje lopen.**
  - **Doe daarna meteen de weckpot goed dicht, omdat er nu een chemische reactie begint plaats te vinden in het borrelglaasje. Zet de pot in het donker weg, zonder eraan te schudden.**
  - **Na minimaal 6 uur kan je de pot open maken, maar doe dat buiten en niet met je neus er boven. Haal het borrelglaasje er uit, giet de drap die er in zit in de WC en trek door. Het water in de weckpot laat je zitten, daar gaat het om en het is nog niet verzadigd.**
  - **Doe nu alles nog een keer: herhaal al je eerdere handelingen met hetzelfde water in de weckpot als de eerste keer. Laat ook dat weer minstens zes uur op een donkere plek staan.**
  - **Neem alles bij elkaar dus minstens 12 uur tijd (of langer) om het proces af te maken. Als je klaar bent, haal je weer het borrelglaasje eruit en gooi je de inhoud weg. Giet uiteindelijk het door het gas verzadigde water uit de weckpot in een goed sluitend plastic flesje en bewaar dat in de ijskast.**
  - **Het blijft ongeveer een half jaar werkzaam. Succes.**

het weefsel ingraven en daar schadelijke stoffen uitstoten. Zo kunnen kinderen zwaar autistisch worden. Kalcker's team zou met MMS een ontwormingsmiddel honderden kinderen hebben genezen.

Volgens de site MMS Testimonials zijn honderdduizenden mensen met het middel verlost van kanker, diabetes, COPD, blaasonsteking, griep, corona, malaria, lyme, Parkinson, Alzheimer, depressie, noem maar op. Zou dat echt waar zijn? Ik denk het. Bij mij bleek MMS twee van die kwalen te verhelpen. Dat geeft me vertrouwen in de rest van de lange lijst.

Stel je voor dat iedereen met een simpel middel straks vrij is van de

meeste ziekten, voor één euro per jaar! ◀

\* Opmerking redactie: MMS is de oorspronkelijke vorm. Jim Humble was de pionier, daarna heeft Andreas Kalcker een minder naar chlorruikende bereidingsvorm gevonden, die minstens net zo goed werkt. De naam is toen door hem veranderd in CDS (ChloorDioxideSolution). Zie het kader op deze pagina voor de bereidingswijze.

\* Medische disclaimer: Alle informatie in dit artikel is afkomstig van persoonlijke ervaring, dient alleen voor informatieve doeleinden en is niet bedoeld als vervanging van het advies van uw eigen arts of specialist.

Over vrij toeven in het vooralsnog tussen wal en schip

## Van angst naar Liefde

Lietje Perizonius

**Discriminatie strafbaar maken, is mogelijk het kind weggooien met het badwater. Wat 'discriminatie' is gaan heten, is vaak niet meer dan voorkeur hebben voor iets dat je al vertrouwd is. Dat negatief gaan duiden, is dan ook vaak gratis, of zelfs karaktermoord.**

Discrimineren, letterlijk, is onderscheiden. Verschillen zien. Het is een kwaliteit die, als je hem niet hebt, je ongeschikt maakt voor bijna elke baan. Discrimineren heb je nodig om voorkeur te bepalen. Dat uitleggen is tegenwoordig geen sinecure meer. Het zijn de media en de overheden die er iets fout en strafbaars van zijn gaan maken. De vraag komt op: gebeurt dat om er juist méér tweespalt mee te kweken, of is het verbod ingesteld om tweespalt juist de wereld uit te helpen? *Elk voordeel heb z'n nadeel en elk nadeel z'n voordeel...*

### Kinderen van kuddedieren hebben van nature voorkeur voor wat ze kennen

Het hebben van een voorkeur ontstaat al heel vroeg in het leven van een mens. Ik zag het bij mijn dochter. Zij was een jaar of vier en wilde heel graag alleen, dus zonder mij erbij, naar de Risa, daar twee patatjes halen. Het mocht, op één voorwaarde, ze moest beloven dat ze iemand om hulp zou vragen bij het oversteken van het Levendaal. Ik liep er stiekem achteraan, maar dat wist ze niet.

Toen ze weer terug was, vroeg ik haar aan wat voor iemand ze hulp gevraagd had. 'Aan een mevrouw.' 'Wat voor mevrouw?' 'Een met lang haar.' 'Waarom koos je die?' 'Die leek op jou.' Eenvoudig, helder. Zo doen wij mensen dat.

### Vallen voor beïnvloeding

Ik was achtien. Twee films bekijken, in mijn eentje, had ik nodig. Ze speelden in de bioscoop. *Françoise ou la Vie Conjuguale* en *Jean Marc et la Vie Conjuguale*, van André Cayatte (Fr 1963). Twee hele films over verlied-verloofd-getrouwd-gescheiden. De ene film vanuit haar perspectief, de andere vanuit het zijne. Eerst zag ik die vanuit zijn perspectief. Het was mij helder, zij was gewoon een trut. Naar die andere film hoefde ik echt niet meer. Het was mij duidelijk, ik wist al hoe het had gezeten tussen die twee. Maar ik had buiten iets in mijzelf gerekend, iets dat daarmee geen genoegen nam en ging toch wel de volgende avond naar die andere film. Die was vanuit haar perspectief gemaakt. Je raadt het al, nu was hij de lul. De schok van het zó beïnvloedbaar zijn, dreunde lang na en had nog vele jaren naschokken.

Het leven en mijn weigering toe te geven aan de gedachte die tweede film echt niet te hoeven zien voor het vormen van een eerlijk oordeel, had mij tot een besef gebracht. Een oordeel dat gegrond is op één kant van een verhaal en niet ook op een andere blik daarop, kan nooit méér worden dan een vooralsnog-oordeel. Dat was stap één. Maar het ging het nog veel verder. Elk oordeel, besefte ik, doet er veel beter aan vooralsnog te zijn. Terugkomen op een oordeel, zou dan geen deuk zijn in je reputa-

tie, maar er juist een boost aan geven. De opwinding en de bevrijding die volgen op het durven verlaten van een oud standpunt, merkte ik, bracht mij zelfkeer op keer een stapje dicht bij helderheid, bij medemenselijkheid en bij nuance. Wat een bevrijding zou het zijn, als veel meer mensen zichzelf de vrijheid zouden gunnen uitgebreid te mogen rondstruinen in het vooralsnog.

Voor mij was het een overwinning op mijzelf en op wat ik van dingen en van mensen 'vinden' mocht. Mijn oordeel werd er vrijer van, ook heftiger, maar kwam in een veel lossere velletje te zitten. Dat voelde als een mooie combi, die echter niet altijd verstaan werd door anderen. Ondanks de pijn daarvan, heb ik het toch bewust gehandhaafd.

Het schone aandacht kunnen geven aan iemand, zonder een al bij voorbaat ingebakken afwijzing, zelfs als die iemand schuldig is aan het meest verwerpelijke gedrag, voelt nog steeds wijs en houdt me in mijn kracht. Dat is lijkt me omdat ik daarmee, vanuit een schoon en ongebonden midden, aandacht kan blijven geven, aan wat of wie dan ook het leven op mijn pad brengt.

### Zekerheden

Het deed mij denken aan het *'judge ye noi'* van Jezus en aan het 'hij die niet oordeelt, kan onmogelijk tegenghouden worden door een oordelende macht', uit het – apocriefe – Evangelie van Maria Magdalena. Het deed mij aan de andere kant verwegblijven van clubs en mensen die, sommigen zelfs bij voorbaat, 'commitment' eisten, en ook van mensen die lid werden van clubs die levenslange loyaliteit, gehoorzaamheid en zelfs geheimhouding van hun leden eisten. Daar móest iets mis mee zijn.

Terug-voelend zag ik in, dat ik een aantal jaren eerder al had ondervonden, dat me ophangen aan zekerheden me al een aantal blauwe plekken opgeleverd had. Weg zekerheid, was het dan steeds geweest. Zo vielen meerdere autoriteiten-buiten-mij, vaak na langdurig in mijn vooralsnog verkeerd te hebben, toch nog volledig door de mand.

De bevrijding ging nog verder, had ook gevolgen voor mijn mislukte pogingen consequent en consistent te zijn. Aan me blijven houden aan een eerder gevormd standpunt dus. Het waren eigenschappen die door anderen, bleken erg op prijs gesteld te worden. De pogingen die ik gedaan had ook zo te zijn, waren jammerlijk mislukt. Ze bleken op niets anders uit te kunnen lopen dan op geuchel en gekonkel. Dus hield ik op te pogen mezelf daartoe te dwingen en zocht verder. Wat was waarheid dan, wat liefde en wat vrijheid?

### Macht

Maar er was nóg een factor, die meespeelde, die ik nog niet doorhad. Dat was macht...

Wat zou zich tonen, als je ook daaraan schone aandacht gaf? Het eerste dat mij opviel was, dat macht van de één groeide, naarmate de onafhankelijkheid van de ander steeds verder wegsmol. Dus als die ander afhankelijk werd. Of zieker, ouder, kwetsbaarder. Maar ook, en dan zelfs in extremo, als die ander 'heilig' werd verklaard. Religies, hele culturen zelfs, waren daarop gegrond. Als voor-



beeld: zo krijgen in culturen waarin mannen heersen en vrouwen 'heilig' zijn, vrouwen heel veel 'bescherming' en dus nauwelijks vrijheid. Macht kon niet tegen vrijheid, constateerde ik. Mij dat bewust, spitste ik mijn oren toen onze overheid begon met in mijn ogen heel verontrustende dingen te beweren en te bepalen. Bedoeld om mij, "kwetsbare oudere" te gaan 'beschermen'. Ik stortte mij meteen op de social media waar onafhankelijke, wetenschappelijke geesten hier en daar nog wél door de censuur weten te breken. Censuur, die daar van hogerhand geregeld werd.

Tot de reguleer media, wist ik inmiddels, hoefde ik me niet te richten. Die zeggen allemaal hetzelfde, pure propaganda, dat zie je zo. Zelfs vragen die zich onmiddellijk aandienen, komen daar niet aan de orde. Laat staan de mogelijke antwoorden daar op.

### Het pad vanuit afhankelijkheid naar volle vrijheid

Stel, je bent in het gebied terecht gekomen tussen wal en schip en dit komt in je op: ik heb naar de autoriteiten steeds braaf geluisterd, kritiek en vragen stellen niet gedaan. Maar ben nu aangeland bij 'nu niet meer, het voelt niet goed meer, er klopt zo weinig van met het gezond verstand. Bij familieleden en bij vrienden tref je verschillende kampen aan. Het ene is nog steeds gehoorzaam, het andere niet of niet meer. Je voelt je niet thuis bij 't ene kamp en ook nog niet senag in het andere. Je voelt je tussen wal en schip. In wat symbool staat voor het verdomhoekje.

Het blijkt tegen je verwachting in vrij toeven in het 'hoekje'. De situatie daar heeft één groot voordeel: er is ruimte, alle ruimte voor het je ongestoord leven aan wat je, vanuit de onschuld van je kinderlijke nieuwsgierigheid tot je neemt, maar ook voor al je balen, al je pijn en woede. Ruimte voor al je vragen, je oordelen, voor al je angsten. Hoe komt het, dat dat hier kan, op deze plek, zo tussen wal en schip: *er heerst hier niemand, hier mag alles, zelfs verdrienen mag hier.*

Voordat je eraan toekomt dat laatste écht te gaan overwegen – op een aantal gebieden heb je het over-mijn-lijk stadium, net als ik, wellicht wel al wel zien gloren in de verte – mag je daar echt alles van jezelf. Ook alles zien, alles begrijpen, alles weten, alles

omarmen en ook dat alles weer verwerpen. Zelfs mag je hier ongestraft met de vijand praten. Dat hebben ze op wal en schip al lang geleden afgeschafte: 'gij zult niet overleggen met de vijand', heet het daar. Dialoog werd toen onze overheid begon met in mijn ogen heel verontrustende dingen te beweren en te bepalen. Bedoeld om mij, "kwetsbare oudere" te gaan 'beschermen'. Ik stortte mij meteen op de social media waar onafhankelijke, wetenschappelijke geesten hier en daar nog wél door de censuur weten te breken. Censuur, die daar van hogerhand geregeld werd.

In de ruimte tussen wal en schip daarentegen staat het je vrij te vooralsnoggen zolang je wilt. Eenmaal gewend geraakt aan het hier toeven, horen ook uitstapjes, op de wal of op het schip nu tot de mogelijkheden. Je hebt er namelijk iets gevonden, dat je nog niet kende. Het is een innerlijke ruimte waar je – zonder last en ruggenspraak – adem kunt geven aan alles wat er in je leeft. In de ruimte van het vooralsnog daar tussen wal en schip, heb je gevoeld hoeveel rust dat geeft. Het is een ander thuis-zijn, een thuis-zijn-bij-jezelf. Het gevoel er ooit te coûte, 'bij te willen blijven horen' speelt daar geen rol.

Het eerste wat je opvalt is dat hier in dat nieuwe thuis het vrijelijk discrimineren is. Nu in de mooie zin van dat begrip. Zo trof je bijvoorbeeld in jezelf een bang deel aan en nu was je er lief voor. Je nam die Bange in je armen, bijna alsof het je eigen kind was. Je merkte dat het dan tot rust kwam.

## Αγάπη

“Hou je nog van me?”

Het hangt er maar net van af wat je daarmee bedoelt.

‘Houden van’ zit in al deze vier, Storge, Phileo, Eros en Agape:

Voel je nog knuffel-genenigheid voor me? Dat is Storge.

Voel je nog vriendschap voor me? Dat is Phileo.

Voel je je nog seksueel tot me aangetrokken? Dat is Eros.

Heb je schone aandacht voor me beschikbaar? Dat is Agape.

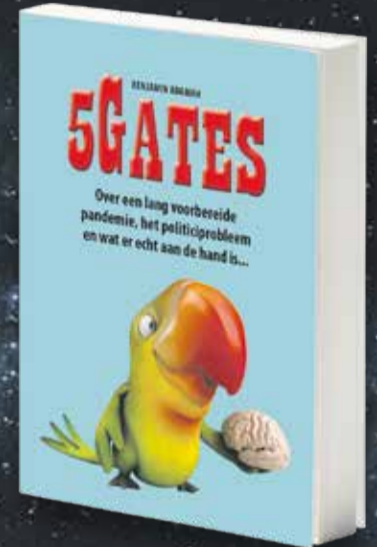


# AANKONDIGING



*5Gates* door Benjamin Adamah onthult de absurditeiten, de blinde vlekken, de neoliberale achtergrond en tactieken van een – tot mislukken gedoemde – wereldcoup waarbij logisch en menselijk denken illegaal wordt.

**AANBIEDING:** Ontvang het boek *5Gates* voor €20,- bij een abonnement op *De Andere Krant*. Meer informatie staat op [deanderekrant.nl/actie](http://deanderekrant.nl/actie) of gebruik de QR-code.



# HET VERBODEN JAAROVERZICHT

Alles wat je niet mocht weten in 2020

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