

de woongroep Contact & muziek
Leonor, Marthe, Erik en Jeannette,

We hebben een bijzonder leven opgebouwd door 10 jaar met elkaar samen te wonen en intensief met elkaar samen te werken.

duurzaam leven

Ons pas kleurrijk geverfde huis is inmiddels hypotheekvrij en energieneutraal. We hebben een tuin, een groen dak, zonnepanelen, lucht-warmtepomp, geen gas meer nodig, vloerisolatie, vloerverwarming en een vitaliser om het water dat binnenkomt via trillingen weer in de oorspronkelijke staat te brengen.

Door 10 jaar samen te wonen en van vier woonruimtes naar één huis te gaan hebben we aan huur (2x) en hypotheek (1x) € 1.450 en gas, water en licht € 300 bespaard. Dat is $12 \times € 1.750 = € 21.000$ per jaar, dus in 10 jaar € 210.000! Ook kosten bespaard door één huis te hoeven schoonmaken en onderhouden, één internet- en telefoonaansluiting, één wasmachine en inmiddels nog maar één koelkast en korting met de trein. Zo is in 10 jaar meer dan € 250.000 bespaard alleen al door met elkaar te wonen en hadden we meteen € 2.000 per maand, dus bijna twee inkomens minder nodig!!

We hebben veel energie gestopt in subsidies aanvragen en in totaal € 35.000 gekregen om muziek te maken in verzorgingshuizen, kinderdagverblijven en scholen. Na 5 jaar was het punt bereikt dat we wilden en konden stoppen. Hoe minder geld of subsidie we nodig hebben, hoe minder we hoeven te werken in een reguliere baan, hoe meer vrijheid we hebben.

Mijn ouders geven elk jaar een gift, waar we heel dankbaar voor zijn. Daardoor hoeven we nog minder met geld bezig te zijn. Jeannette krijgt een WAO uitkering van € 1.200 per maand, waar we ruim van kunnen leven. We houden nu zelfs geld over, omdat ons huis inmiddels hypotheekvrij, energie-neutraal is en we heel veel investeringen hebben gedaan.

We hebben renaissance muziekinstrumenten laten bouwen, 4 viola da gamba's en 4 luiten en darmsnaren gekocht. We hebben een groen dak, zonnepanelen, de oude weer vervangen voor een nieuw systeem met oost-west opstelling, die 3 x zoveel opbrengen, een lucht-warmtepomp,

vloerisolatie, een vitaliser, apple computers, printers, lamineerapparaat, twee naaimachines, ladders, gereedschap voor ons huis en in de tuin, een blender, slowjuicer, keukenmachine voor het maken van sappen, taarten, sauzen met rauwe voeding. We hebben biologische kleding (wol, wol-zijde, hennep, bamboe, katoen) gekocht en beddengoed, wollen dekens, schapenvachten. We slapen op heel goed isolerende luchtbedden die in de bergsport worden gebruikt. We breien, repareren kleding en naaien slopen, lakenzakken, een fluitenzak, matjes, kussens en eigen kleding van biologische stoffen.

We hebben geen gas meer, koken, bakken of stomen af en toe nog op een infrarood kookplaat en hebben een waterkoker. We gebruiken geen medicijnen, willen geen vaccinaties, drinken geen alcohol en roken niet. We helpen vrienden die problemen hebben met psychiatrie en hulpverlening om van de medicijnen af te komen, voor zichzelf op te komen en te kiezen voor een gezonde(re) levensstijl. Wat we nog eten is zoveel mogelijk veganistisch, biologisch en vooral rauwe voeding.

Erik droogt kruiden, ook uit onze tuin, voor de thee. We wassen vaker met de hand, douchen minder door het minder eten, maken onze eigen tandpasta, was- en schoonmaakmiddelen, medicinale hennepolie, kaarsen. Wat we kopen, kopen we weloverwogen zoals ons foto toestel en opnameapparaat.

We gooien zo min mogelijk weg en hergebruiken wat er in huis komt aan potjes, bakjes, papieren en plastic zakjes en gebruiken in de winkel eigen katoenen groente- en fruittasjes. We scheiden al ons afval, hebben een pedaalemmerzak afval per week. We hebben een composthoop, waar de tuin elk jaar beter van wordt! We kweken onze eigen planten, druiven, bessen en hebben een kurkeik geadopteerd. We vinden het belangrijk om goed gereedschap in huis te hebben om op je eigen tijd te kunnen gebruiken. Erik repareert veel en maakt houten tafeltjes, kastjes, keukendeurtjes.

We printen en lamineren zelf visitekaartjes, (foto)boeken, flyers, posters, foto's en muziekboekjes. We hebben een Epson ecotank printer, waarvan je de inkt maar één keer per jaar hoeft bij te vullen! We nemen onze eigen muziek op en branden er cd's van met zelfgemaakte labels en boekjes.

We gebruiken geen wifi, maar bedraad netwerk. Om de iPhone hebben we een stralingsbeschermhoesje. We hebben geen auto, huren soms een (elektrische) deelauto. Voor onze deur staat een elektrische laadpaal. We wonen in Utrecht in Lombok, de eerste wijk in Europa die met accu's van elektrische auto's zonne-energie op wil gaan slaan om ook 's avonds te kunnen gebruiken in huis.

We hebben steeds minder geld nodig, dat is het leuke van met duurzaamheid bezig zijn. Mensen zeggen wel eens: ik kan niet van zo weinig geld leven, dan zeg ik dat wij dat ook niet kunnen, we eten en doen alles wat we willen, we ontzeggen ons niets, maar dat het gewoon gebeurt, het blijkt een natuurlijk proces.

samenwerken

We zijn altijd samen, zitten op de grond, werken achter de computer, aan door Erik gemaakte tafeltjes. De kamer is 3.30 meter hoog, ruim, omdat er geen stoelen en tafels staan en licht door het grote raam op het zuiden. Onze tv stond al snel in de weg en hebben we aan de burens gegeven. We hebben een piano, onze viola da gamba's en luiten hangen aan de muur. Er staat een bank voor bezoek, twee boekenkasten en drie tafeltjes. Iedereen, ook bezoek vindt het fijn om in onze woonkamer te zijn. De pianostemmer zei dat hij in veel huiskamers was geweest, maar zo'n rust terwijl iedereen aan het werk is, nog nooit had meegemaakt.

Zelfvoorzienend leven kan in mijn ogen alleen als je door samenwerken, delen, en investeringen alles doet wat je graag wilt en dan genoeg blijkt te hebben. Ik ben er steeds mee bezig dat we alles doen wat er nodig is en wat we graag willen en niet bang zijn om geld uit te geven. Ondertussen hebben we heel hard gewerkt aan onszelf en dat blijft doorgaan.

We praten, mediteren, zingen, eten, maken muziek, doen en ontdekken nieuwe dingen, verzamelen op de computer informatie over gezondheid, duurzaamheid, andere manieren van wonen. Met vier mensen heb je meer (levens)ervaringen, zie je meer, weet je meer, onthoud je meer, doe je meer. Het is bijna onvoorstelbaar wat er kan als je met z'n vieren samenwerkt.

Zelfvoorzienend en duurzaam willen leven is ook je gezondheid en lichaam zelf in de hand nemen. Door samenwerken, meditatie, zingen en bijna alles lopend te doen, komen we daar steeds meer aan toe. We slapen in de huiskamer op de goed isolerende luchtbedden met een schapenvacht. We zijn nooit ziek en komen niet bij een tandarts of huisarts. Alle ervaringen en ontmoetingen doen en verwerken we samen en gebruiken we om onszelf en de ander beter te leren begrijpen. Een heel levendig en interactief proces, waar we elke dag heel dankbaar voor zijn.

aan jezelf werken

We hebben het niet makkelijk, iedereen heeft dingen die wel en niet fijn zijn. Het is een zoektocht hoe je op een sociale manier samen wilt leven en werken. Ik help om wat onbewust is bewust te maken om bewust met elkaar en met problemen om te gaan. Dat kan gaan over praktische dingen, opruimen en goed omgaan met spullen, maar gaat vooral over contact, je verantwoordelijk voelen, sociaal willen zijn, initiatief nemen, voor elkaar zorgen, samenwerken, eerlijk zijn en je openstellen voor elkaar. We zijn vrij om onze eigen tijd in te delen, hebben geen werk, hoeven dus ook niet op vakantie. We zijn 'gewoon' met leven en met elkaar bezig.

mediteren, rust en muziek

Ik was violiste en heb mezelf en mijn drie huisgenoten viola da gamba en luit leren spelen en ook meegenomen in mijn liefde voor muziek, zuiverheid, luisteren, samenwerken en zingen.

Ik heb mijn viool uit 1691 kunnen verkopen aan Judith Steenbrink. Zij heeft de viool terug laten bouwen in de oude staat en speelt er op in Holland Baroque. Daarmee viel een enorme last en verantwoordelijkheid van mijn schouders. Ik was violiste en hoefde geen viool meer te spelen, voor mij was vioolspelen vooral ego en aandacht, dichtbij je oor en hard. Ik heb mijn kennis en ervaring kunnen gebruiken om op een andere manier muziek te gaan maken. Ik wilde zonder ego en status met zuiverheid, luisteren, samenwerken, dienstbaarheid en bescheidenheid bezig zijn en jezelf tegen kunnen komen, te ontwikkelen en een beter mens te worden.

Mijn zoektocht naar eenvoud, natuurlijkheid, openheid en zuiverheid heeft ook in het muziek maken tot veel veranderingen geleid. We spelen op vier viola da gamba's en vier luiten, die speciaal voor ons zijn gebouwd. We spelen met een a' van 415 Hertz, in plaats van de 440 Hertz, die in de moderne klassieke muziek wordt gebruikt, waar het steeds meer gaat om volume, grote zalen en imponeren. Een a' van 415 Hertz is een halve toon lager, geeft ontspanning en wordt ook in de barokmuziek op authentieke instrumenten met darmsnaren gebruikt.

De barokmuziek is vooral nog gericht op virtuositeit. Ik heb mede doordat Marthe, Erik en Jeannette bijna niets van muziek wisten de 'eenvoudige' muziek uit de renaissance leren waarderen. We zijn steeds langzamer, met aandacht gaan spelen en zingen. We gebruiken de *middentoonstemming*, die in de renaissance heel geliefd was. Akkoorden krijgen met deze stemming veel resonantie en boventonen, door een heel zuivere tert (middelste toon van een akkoord), vandaar de naam *middentoon*. Zuiver zingen vraagt jarenlang oefenen en leren luisteren naar elkaar. We zingen ook 4-stemmig door mij gecomponeerde muziek.

We hebben onze eigen bamboefluiten gemaakt van één toon, waarmee we met kinderen en volwassenen samen kunnen spelen. Iedereen speelt met een eigen fluit op tijd haar of zijn eigen toon, zodat we samen de melodie spelen. De bamboefluiten klinken mooi en zacht. Mensen zijn verrast dat je op een rustige manier meteen zo mooi kan samenspelen. In deze drukke tijd waar muziek vooral elektronisch en ritmisch is, is het een verademing om samen een melodie te kunnen spelen. Mijn zus Jeannette tekent de muzieknoden heel mooi met kleurpotlood. Met die gekleurde noten kunnen kinderen ook noten leren lezen.

Kinderen en volwassenen hebben van mij bij ons thuis muziekles gehad en met ons samengespeeld op de bamboefluiten. Baby's in kinderdagverblijven, kinderen op school en ouderen in verzorgingshuizen hebben op mijn zeer lichte prachtige kleine luit mogen spelen, waar er in Nederland maar een paar van zijn.

delen, ruilen, zorgen voor elkaar

Marthe en ik zijn 10 jaar geleden begonnen met onze website www.contactmuziek.nl, waar nu Marthe vooral aan werkt en veel in het Engels vertaalt. Jeannette tekent muzieknoden en maakt er opvouwbare muziekboekjes (A6) en kaarten (A4) van. Erik doet veel in de tuin, in huis, is bezig met naaien en heeft een mooie agenda voor 2017 gemaakt.

Ik schrijf over mijn leven, onze woongroep, het bijzondere contact met mijn moeder, over gezondheid, medicijnen, kinderen en muziek, op mijn weblog Leonoor deelt <https://leonoor-deelt.blogspot.nl/>, op facebook <https://www.facebook.com/leonoorvanbeuzekom>. En op de website is ook veel te lezen, te zien en kun je ook luisteren naar onze muziek.

Wat we niet meer nodig hebben geven we weg, brengen we weg naar de weggeeftafel of de kringloopwinkel in de buurt of zetten we op gratis op te halen, op internet, mooie initiatieven voor hergebruik. Vroegen we eerst nog geld voor mijn boek *Contact met de ziel*, met mijn bewustwordingsproces en foto's van mijn contact met vlinders, nu geven we het boek vaak aan iemand, wat veel leuker is. Erik heeft er een e-book van gemaakt, zodat iedereen het boek nu gratis kan downloaden. Ik ben heel blij dat geld steeds minder belangrijk wordt en het steeds meer gaat over geven en delen.

wordt als een kind en gij zult de hemel bereiken

Ik heb contact met vlinders gekregen, die ook op mijn hand zijn gekomen, Er staan meerdere filmpjes hiervan op onze website. Vlinders als transformatie van rupsen worden vaak gezien als boodschappers uit een andere dimensie en contact met overledenen. Ik help contact te maken met die andere dimensie, de verandering te maken van alleen naar samen, van je afsluiten en kwaad zijn naar je openstellen en naar elkaar willen luisteren, van geld naar geven vanuit je hart, zodat spontaniteit, creativiteit, kleur, kwetsbaarheid en vreugde in ons leven komt. Daarin kunnen we veel van kinderen leren, door bewust te kiezen voor openheid, belangstelling, spontaniteit, creativiteit en liefde.