

De onzichtbare krachten in de wereld van rotsen, water en ijs

Tankstation voor de ziel

Ik worstel een beetje met dit onderwerp, een verhaal over *Kraftorte*, krachtplekken in de bergen. Over onzichtbare verschijnselen in de natuur. Over geloof en bijgeloof. Over ongezonde spanning in het dagelijks bestaan en over ontspanning in de bergen. Ik zoek verklaringen, bewijs, ik wil iets in handen hebben, ik probeer het te begrijpen. Ik ben niet iemand die bij voorbaat aanneemt of gelooft dat er meer is tussen hemel en aarde. Of tussen dal en bergtop.

Tekst Peter Daalder Beeld Karin Bittel/Aletsch Arena en Renate Kranenburg



Er werd wat gegrinnikt toen ik met de *Kraftorte* op de proppen kwam. Jij? Ja, ik. En ja, ik stond ook ademhalingsoefeningen te doen boven de Aletschgletsjer. En ja, ik deed braaf mee aan de yoga. En ja, ook ik onderging het bosbaden. En ja, ik stond met een wichelroede in mijn handen. En met een pendel.

Scepsis

We zitten op een bankje op de Fürenalp, een alp een paar honderd meter boven Engelberg. In de diepte ligt het Sureental en we kijken naar de steile wanden van de Schlossberg, de Grote en de Kleine Spannort, de Bärenhorn en de Titlis, het symbool van Engelberg. Bergen rond de 3000 meter met grote sneeuw- en ijsvlaktes, steile rotstorens, zeker vijftien behoorlijke gletsjerbeken en watervallen die de diepte in storten, en verder behalve een wat verstopt liggende berghut, niets. Puur natuur, mooi, grillig, groots, geweldig.

Fürenalp is aangeduid als een aaneenschakeling van *Kraftorte*, krachtplekken. Er staan talrijke bordjes met de uitleg van de meer dan twintig krachtplekken. Bij een paar meertjes, tussen twee rotsblokken, bij een bosje met een mierenhoop, bij een wild stromende beek, een rots van lang geleden afgesleten rotsen. De waardin van Fürenalp vertelt een verhaal over de kracht die zij voelde bij twee kleine meertjes. Mooie rustige watertjes waarin de bergketen van de overkant weerspiegelt.

Het klinkt kinderachtig, maar ik vraag het aan fotograaf Renate. “Merk jij nou iets?” Ik vertel haar van mijn bezoek in Nederland aan wichelroedeloper Kees van Spijk. Scepsis, hocus pocus, agressie, hij kent de reacties als het gaat om zaken die je niet meteen kunt beetpakken en begrijpen. “Er zijn in de natuur meer dingen die je niet kunt zien, maar die er wel zijn”, vertelde Van Spijk. “Kun jij wind zien? Nee, maar die is er wel degelijk. Er zijn mensen die last hebben van winden als de föhn, bora, mistral en sirocco. Veel van die winden komen juist in bergachtige streken voor. Zware hoofdpijn is daarbij een bekend verschijnsel. Straling kun je ook niet zien, maar wel meten. Ook daarvan hebben



Philippe Elsener werkt met zijn pendel op een krachtige plek bij de Eggishorn, boven de Aletschgletsjer.

Het bankje op de Fürenalp.



Een meertje op de Fürenalp, een van de krachtplekken, weerspiegelt de Tittlis.



De Spannort, hoog boven het Surendal.

Waterval en Japans bosbaden

Ga naar nkbv.nl/actueel/blog/kraftorte.html om twee video's te bekijken van de waterval aan het eind van Fürenalp en het Japanse bosbaden in de Aletsch Arena.

sommige mensen last. Als je het over krachtplekken hebt, is dat vaak in de buurt van water en wateraders in de bodem of het gesteente. Met een wichelroede of een pendel kun je die energie en het verschil in energie tussen twee plaatsen ervaren. Daarbij is het evenwicht tussen positieve en negatieve ionen van belang, geladen deeltjes die je niet ziet, maar die er wel zijn.”

Oerkracht

Kijkend naar het machtige massief vanaf de Fürenalp komen we tot een eerste voorlopige conclusie dat we vooral van bergen houden en dat alleen al het in de bergen zijn daarbij een belangrijk element is. Ik voel me goed zodra ik de eerste bergen zie. Renate, die in Zwitserland woont, vond de keuze voor dat land makkelijker, omdat ze daar dagelijks tussen haar geliefde bergen is. Is het dan de oerkracht van de bergen waarnaar we kijken die zo'n goed gevoel geeft? Is zo'n *prachtplek* dus een *krachtplek*? Een plek die je voedt en waar je blij van wordt?

Een dag later staan we achterin Fürenalp bij de Stäuberwaterval, waar een brede bergrivier met donderend geraas naar beneden stort. Wat een geweld, wat een geluid, wat een kracht. Dat dit een krachtplek is, hoeft niemand uit te leggen, hierbij komt een enorme hoeveelheid energie vrij. Het gebulder van het water, de constante stroom. Is het iets te makkelijk geredeneerd omdat we weten dat vallend water nu eenmaal hét middel is om energie op te wekken?

Op slag gelukkig

Iets boven de waterval ligt een kleine kapel (“Sluit de deur goed in verband met de bergmarmotten”), een plaats waaraan gelovigen sowieso kracht toekennen. Zij hoeven niets te bewijzen, daarom hebben ze nu juist een geloof. We besluiten kerken, kapellen en bedevaartsoorden buiten beschouwing te laten. Want niemand hoeft zijn geloof uit te leggen. Dat heb je en dat stoelt op rots(!) vast vertrouwen.

Openstaan, is dat het dan? Ik sta zeker open voor de bergwereld, ik ben er op slag gelukkig. En zelfs bij regen, mist of onweer is die aantrekkingskracht nog steeds groot. Terwijl Renate probeert de kracht én de pracht van de waterval in beeld te brengen, denk ik aan de woorden van Kees van Spijk: “Wat jij hebt met bergen, hebben anderen met de zee, de branding. En weer anderen worden nu juist gelukkig van bossen. Dat staat los van het voorkomen van krachtplekken, maar je bent er in je favoriete omgeving meer bewust van dat je juist daar blij van wordt.”

Serieuze studie

In Zwitserland is de studie naar Kraftorte uitgegroeid tot een serieuze aangelegenheid. Dr. Andrea Fischbacher is de leidster van het Zwitserse onderzoeksinstituut naar *Kraft-* en *Kulturorte*. Zij is godsdienstwetenschapper en biografe van Blanche Merz, de pionier op het gebied van de krachtplekken. Merz vatte het kernachtig samen: “Krachtplekken zijn gebieden met verhoogde natuurlijke energie. Die energie, die je niet alleen kunt ervaren, maar ook meten, heeft zich sinds jaar en dag bruikbaar getoond voor de mensheid.” Merz zit heel erg op de religieuze betekenis van krachtplekken en geeft aan dat met name watervallen en oude bomen vaak krachtplekken zijn.

Er blijken in Kraftorteland twee stromingen: die van Fischbacher en Merz, die het vooral vanuit een cultuurhistorische kant bekijken en een stroming die meer gelooft in esoterische denkbeelden en vaak mystieke verklaringen zoekt.

Japans bosbaden

Over de watervallen waren we het al eens, maar hoe zit het nu met bomen? Een dag later sta ik zelf aan de bast van een boom te voelen. Ik voel de kleverige hars, de ruwe buitenkant, het zachtgroene harige mos dat aan de boom hangt. Het is een onderdeel van Japans bosbaden, ofwel *shinrin-yoku*. In Japan hebben ze speciale bossen aangelegd voor deze vorm van onthaasting, een therapie die is opgenomen in het zorgpakket. Karin Bittel uit Bettmeralp is yogalerares en gaat met mensen bosbaden op een bekende krachtplek, het 1000-jarige bos met arven (alpendennen) boven de Aletschgletsjer. Zij geeft aan wat te doen: heel langzaam en vooral bewust lopen, vervolgens tijdens het nog steeds langzaam lopen bewust kijken naar wat je

ziet: kleuren, vormen, steentjes, een mier. Dan luisteren: een vogel, een maaimachine, koeienbellen, een brekend takje. Ruiken: het vochtige bos, de verse schapenkeutels. Voelen: de boomschors, een plantje. Daarbij hoort ook nog proeven. Volgens de aanhangers verlaagt bosbaden de bloeddruk en de hartslag. Het is inderdaad ontspannend, rustgevend.

In de bergen zijn de krachten enorm, het leeft en beweegt

Energie van het ijs

Eerder op de dag stonden we met de Zwitserse *Naturenergetiker* Philippe Elsener bij de Eggishorn boven de Aletschgletsjer, sinds 2001 Unesco-werelderfgoed. Een machtig natuurspektakel in de bergen. Op het punt waar we staan, maakt de gletsjer een bocht. Het is niet moeilijk je voor te stellen hoe het ijs daar kraakt en schuurt. Daar moet wel veel energie vrijkomen. David Kestens van Aletsch Arena kent de getallen: “Per dag schuift de gletsjer gemiddeld 20 centimeter naar beneden en smelt er aan de bovenkant 10 centimeter af. Boven stroomt het ijs sneller dan beneden en in het midden sneller dan aan de kant. Dus dat het daar wringt en kraakt is wel voor te stellen.” Volgens Philippe Elsener zijn de natuurkrachten bij het ijs en langs de hele Aletschgletsjer enorm. Maar wat op al die andere plaatsen in de bergen? “Alles straalt, alles heeft energie. Roten, water, alles. De ene mens is veel gevoeliger dan de ander, dus

waar de een iets ervaart, gebeurt er bij een ander niets. De helft van de tijd dat ik op een krachtplek ben, voel ik niets. Ik werk meestal met een pendel of een eenhandswichelroede. Die kan best uitslaan en dus iets aangeven, maar dan voel ik dat niet per se. De krachten waarmee ik bezig ben, zijn vergelijkbaar met de energiebanen, de meridianen, in je lichaam. Als dat allemaal klopt, zijn lichaam, geest en ziel een drie-eenheid. Als orde, ritme en harmonie ontbreken, wordt de mens op den duur ziek.”

Hoe meer ik me hierin verdiep, des te meer het begint te duizelen. Energie wordt door sommigen uitgedrukt in Boviswaarden. Daarmee kun je ook voedsel classificeren. Dan gaat het al gauw over orthomoleculaire therapie, over de holistische levensvisie en over de geluidsfrequenties 432 en 528 Herz die worden geassocieerd met gezondheid, psychosociale harmonie en wereldvrede. Voor sommigen dé waarheid, voor anderen toch iets te ver van de alledaagse werkelijkheid. Elsener: “Ik gebruik die Boviswaarden nauwelijks. Je kunt wel het verschil in kracht tussen de ene en de andere plek aangeven, dat vind ik eigenlijk beter. In de bergen zijn de krachten enorm. Bedenk dat de Alpen tot 65 kilometer diep de aarde in gaan. Het leeft allemaal en beweegt met onwaarschijnlijk grote kracht en die is op sommige plaatsen waarneembaar.”

Goede atmosfeer

“Soms kom je op plekken, in huizen, of kom je mensen tegen, waar of bij wie je je meteen goed voelt, of juist niet. Dat is iets dat niet meteen meetbaar is, maar je herkent het wel. Voor jou is het onaangenaam of juist prettig. Voor mij kan dat heel anders zijn. Zo zie ik dat ook bij krachtplekken. Het is geen absolute waarheid”, legt Elsener uit, terwijl hij al lopend wijst op een paar grote rotsblokken in een stuk grasland. “Dat zijn zeer waarschijnlijk plekken waar meer energie meetbaar is dan op het grasland. Maar of en op welke manier wij daarvan iets merken, dat is echt heel persoonlijk.”

Het is tijd om naar huis te gaan, om de bergen te verlaten die zoveel energie geven, zoveel positieve kracht. De bergen als tankstation voor de ziel, bij mij zeker. Iets mooiers dan een berglandschap, de ruige, wilde natuur kan ik me niet voorstellen. Wat zeker helpt is zorgen dat je zelf ontspannen bent. Dat je niet de stress van alledag meeneemt de bergen in. Laat je telefoon uit, praat met mensen in een berghut, hoor, ruik en kijk als je in de bergen loopt, wees bewust van je stappen. Het gaat niet om de afstand maar om de weg die je loopt of klimt. En wie weet voel ik ergens in de bergen een keer iets dat ik niet meteen kan thuisbrengen. Dan sta ik misschien wel bovenop een krachtplek. ◀

Meer lezen

- Wil je meer weten over krachtplekken en de regio?
- Vereinigung Schweizer Kraftorte VSK: kraftorte.ch.
- Philippe Elsener: naturenergetik.ch.
- Fürenalp: fuerenalp.ch/kraftorte.
- Aletsch Arena aletscharena.ch; luzern.com en myswitzerland.com/nl.
- Orte der Kraft in der Schweiz*, Blanche Merz, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-575-9.
- Den Naturkräften auf der Spur*, Philippe Elsener, Fona Verlag, ISBN 978-3-03781-057-6.