

## Update voor de maand april



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Luisteren is kijken met je oren en voelen met je ogen.**

**Eigen gedachte**

\*\*\*\*\*

*Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief*

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jouw als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwsbrief en kun je op **eigen verantwoordelijkheid** lezen. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je **eigen keuze** te maken. **Haal uit de nieuwsbrief wat goed is en past bij jou.***

\*\*\*\*\*

*In **deze nieuwsbrief** kun je de volgende artikelen lezen:*

- [een link](#) - Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel XV, door Mike Donkers
- [een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?
- [een link](#) - Mega-Guerrilla-Gardeners-weekend 22-25 april
- [een link](#) - Voeding Supplement
- [een link](#) - Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes
- [een link](#) - Mindfulness tip van Maria

\*\*\*\*\*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwsbrief, geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de **datum plaats** en **bijdragen**.

Uitgebreide teksten (affiches) die samengevat moeten worden door ons om in de nieuwsbrief te komen, worden niet geplaatst.

Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in de nieuwsbrief.

\*\*\*\*\*

*Wij hebben enkele verzoeken gekregen om de nieuwsbrief van lezers te mogen plaatsen. Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante collega nieuwsbrieven.*

*Maak jij een nieuwsbrief die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

\*\*\*\*\*

## MANTRAZINGEN

**Dinsdag 19 april 2011 is er mantrazingen in de Nicolaaskerk van Westerland, o.l.v. Truus van Wel**

Het kerkje van Westerland is heel sfeervol. Hier beleven wij mantrazingen op onze eigen manier.

Wij zingen mantra's met tussendoor een gedicht of mooie tekst.

Deze keer met als thema 'vernieuwing', passend bij deze nieuwe lente.

Mantra's zijn gedichten of verzen uit India of Tibet, deze worden steeds herhaald. Je kan er heel rustig van worden. Je mag gewoon meezingen en tussendoor luisteren naar een mooie tekst of gedicht

Bij het binnenkomen staat de koffie en thee voor je klaar, dit kun je mee nemen de kerk in.

Er ligt een kleed op de grond waar wij in een kring omheen zitten gewoon op een stoel, en er zijn kaarsjes aangestoken. Dat alles geeft een rustige en gemoedelijke sfeer.

Iedereen is welkom, of je nou wel of niet goed kan zingen maakt niet uit!

**Tijd:** Aanvang 20.00 uur. Vanaf 19.30 is de kerk open.

**Entree:** 10 euro, voor kinderen vijf euro, incl. koffie of thee.

**Locatie:** De Nicolaaskerk ligt achter Westerlanderweg 61.

Er is volop parkeergelegenheid naast de kerk.

Aanmelden mag: tel. 0223 532882 of per e-mail: [truus@opwellingen.nl](mailto:truus@opwellingen.nl).

\*\*\*\*\*

### **Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach**

Wandelen is bij uitstek een manier om in beweging te komen.

Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk kom je tijdens een wandeling in beweging.

*Door beweging kun je patronen die niet meer functioneel zijn doorbreken of weer met een frisse blik naar dingen kijken*

Wilt u:

- In een groep wandelen, maar geen diepe gesprekken?
- Sportief in de buitenlucht genieten van de natuur?
- Nieuwe mensen leren kennen?
- Uw ideeën of plannen bespreken?
- Uw hart luchten?
- Discussiëren, of filosoferen?

Met elkaar, groepsgewijs, met z'n tweeën of in gesprek met onze life coach Marcel Oosterbeek, kun je al wandelend nieuwe inzichten krijgen.

**De bijdrage: €5,- per persoon**

**inclusief koffie, thee of warme chocolademelk.**

**Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij**

**Joke Oosterbeek 06-44993248**

**Marcel Oosterbeek 06-44993240**

**of mail naar [wandeling@marceloosterbeek.nl](mailto:wandeling@marceloosterbeek.nl)**

\*\*\*\*\*

**ZATERDAG 7 mei 2011**

**WORKSHOP ZONEYOGA ZONNEMEDITATIE .**

De methode van de opgestegen Meesters om hun **staat van Verlichting** te bereiken is ontsluitend.

Catharina Sheranah werkt vanuit Zuid- India samen met Meester Sooryaji.

Zij geven workshops om de ware relatie met het LICHT op te bouwen d.m.v eenvoudige technieken De Meesters en grote profeten, beoefenden allen deze vorm van meditatie om de staat van Verlichting te bewerkstelligen.

Puur zonlicht bevat de allerhoogste informatie van het Universum.

Door deze speciale meditatietechnieken onderga je de **helende en geestverruimende werking** van de Zon op lichaam en geest.

(Overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, slaapstoornissen, hormonale schommelingen, depressies, reumatische klachten etc., worden mede hierdoor bestreden.)

Diverse zonne -meditatietechnieken. Zowel binnen als buiten te beoefenen

Catharina Sheranah biedt u een prachtig programma aan, in rustige sfeer.

Lunch: soep €2,- (lunchpakketje zelf meenemen). Thee gratis.

Meenemen: Schrift pen, makkelijke kleding, sokken, fleece deken. Eventueel warme trui/jas.

**Prijs:** €75,- inclusief: Zilveren munt voor op het derde oog en Zoneyoga- boekje.

**Locatie:** HEART TO HEART

**Adres:** Amerstfoortsestraatweg 180,  
1272 RR HUIZEN.

**Aanvang:** 10.30 uur

**Aanmelden:** CATHARINA SHERANAH

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

06-5 12 69 140

\*\*\*\*\*

**Agenda Gezond verstand avonden:**

**Haarlem 20 april. Voeding en andere invloeden op ons lichaam. (Anneke Bleeker)**

**Sittard 20 april.** Lavagesteente... Niet alleen een vulkanische restproduct, maar waardevol voor mens, dier en plant! (**René Hanneman**. [www.emnatuurlijk.nl](http://www.emnatuurlijk.nl))

**Midwoud 20 april.** Energetische Kringlooplandbouw, welke invloed heeft dit op uw dagelijkse voeding? (**Paul Blokker**. [www.natuurlijkvoedsel.nl](http://www.natuurlijkvoedsel.nl))

**Purmerend 21 april.** Gezond verstand heeft de toekomst! (Voeding, farmacie, etc. **Anneke Bleeker**)

**Zwolle 26 april.** De spirituele kant van water. (**Frank Silvis** [www.vortexvitalis.nl](http://www.vortexvitalis.nl) ) en De ervaringen in de praktijk met vitaal water, een gezonde bodembemesting en gezonde (dier)voeding. (**Jasper ten Berge** [www.aquariusvitaliser.info](http://www.aquariusvitaliser.info) )

**Winsum 26 april.** De kracht van lichaamstaal. (**Aasra Pol** [www.hetnijespoor.nl](http://www.hetnijespoor.nl))

**Nederweert 26 april.** Kanker voorkomen en genezen. (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

**Anna Paulowna 27 april.** De relatie tussen ons gezond verstand en onze gezondheid. ( Over voeding, vaccins, straling en andere zaken.... **Anneke Bleeker**)

**Schagen 28 april.** Verbeter de wereld en begin bij je keukenkastje! (**Anneke Bleeker**)

**Valkenswaard 3 mei.** Kanker voorkomen... en dan? (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

**Alkmaar 5 mei.** Wat houdt healing werkelijk in? (**Catharina Lunow**. [www.catharinalunow.nl](http://www.catharinalunow.nl))

## **GNM-studieclub:**

*Er draait eens in de zes weken een studieclub in Amstelveen.*

*Waar we gezamenlijk volgens [www.gnm-nl.be](http://www.gnm-nl.be) (Germaanse Nieuwe geneeskunde) de materie doornemen, bespreken en eigen maken.*

*Het is raadzaam eerst een informatieve avond/middag gevolgd te hebben om niet helemaal blanco hierin te staan.*

*Zie bovenstaande site voor meer informatie: kijk, lees en informeer jezelf en daarna ben je van harte welkom.*

*Nieuwsgierig? Zin om daarbij te zijn? Volgende keer staat op zaterdag 7 mei gepland.*

### **Casper Rutten zal deze zaterdag ook aanwezig zijn.**

*Voor opgeven of nadere gegevens: Dick Kam.*

[amstelveen@gnm-nl.be](mailto:amstelveen@gnm-nl.be).

*Kosten per keer € 12,50 incl. koffie/thee.*

***Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.***

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

### **Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel XV**

#### **De bijnieren en infectieziektes**

Bijnieruitputting houdt in dat het immuunsysteem onvoldoende bijgestuurd en in bedwang gehouden wordt. De balans is dan zoek. Infecties van de luchtwegen komen veel voor, maar andere infectieziektes zoals hepatitis C en AIDS kunnen eveneens het gevolg zijn van bijnieruitputting. De middelen die tegen dergelijke ziektes door de reguliere wetenschap worden ingezet zijn uiterst grof en komen neer op schieten met een kanon op een mug, aangezien het varianten van chemotherapie betreft. Het mag duidelijk zijn dat dit een extreme stress en belasting vormt voor je hele gestel, maar de bijnieren in het bijzonder. Net als bij kanker is de 'therapie' vele malen dodelijker dan de ziekte zelf.

#### **De bijnieren en de ogen**

De ogen en het zicht worden vaak in verband gebracht met de lever en nieren. Diabeten kunnen verzwakte nieren krijgen en als gevolg daarvan blind worden. De relatie tussen de nieren en bijnieren moet je inmiddels wel duidelijk zijn.

Trage en overbelaste ontgiftingsorganen (de lever en de nieren) kunnen afkomstig zijn van onderactieve bijnieren en een onderactieve schildklier. Ook is duidelijk geworden dat je hierdoor vatbaarder wordt voor infecties en ontstekingen. Deze infecties en ontstekingen kunnen vervolgens overal in het lichaam optreden, dus ook bij de ogen.

Symptomen kunnen zijn: verminderd, wazig zicht, vlekken voor de ogen, nachtblindheid, ooginfecties en -ontstekingen, bijziendheid en verziendheid.

Een interessante theorie met zicht op zicht is die van de Amerikaan William Bates, beschreven in zijn boek *Better Eyesight Without Glasses* (1940). Volgens Bates zijn de ogen slechts een lens die frequenties registreert, die vervolgens vertaald worden in beelden door de hersenen. Het werkelijke zien gebeurt dus in de hersenen, evenals andere zintuigen als horen en ruiken. Bates ontwikkelde een methode die heel erg gericht is op ontspanning, omdat volgens zijn theorie verkramping van de oogspieren een fysieke uiting is van verkramping van het denken.

Hoe opener en ontspannener de geest, hoe beter het vermogen wordt om te zien. Letterlijk een open blik dus. Bates hielp succesvol mensen van een bril af, puur door middel van ontspanning. Opnieuw een duidelijke aanwijzing dat de bijniereen een belangrijke rol spelen bij de oogfunctie.

Hier in Nederland verkeren we in de gelukkige omstandigheid dat de Amerikaan Thomas Quackenbush in ons land is neergestreken. Hij geeft al zo'n vijftig jaar les in de Bates-methode en heeft zelf een boek geschreven met de prachtige titel *Relearning to See* (1997), omdat het zijn visie is dat ons afgeleerd wordt op een natuurlijke manier te kijken. Hij trekt de vergelijking met baby's. Als baby heb je een beeldbewustzijn, je stapt in een grote plaatjeswereld en kijkt vol verwondering om je heen. Als je iets ziet wat je mooi, vreemd of interessant vindt, wijs je ernaar. Alles is nieuw en anders en je hebt geen oordeel of vooroordeel, je bent een pure observeerder. En wat leren we later op school en van onze ouders, vrienden, burens en collega's? Kijk voor je! Stop met wijzen! Moet je hem of haar nou eens zien, die ziet er echt niet uit! Je blik wordt niet verruimd maar vernauwd. Oordelen die we over een ander hebben, hebben vrijwel altijd betrekking op onszelf, die ander is een spiegel waarin we onszelf terugzien.

Quackenbush leert ons terug te stappen in die plaatjeswereld en weer onbevooroordeeld te kijken zonder spanning, opnieuw leren kijken dus. Een zeer interessante en bovendien werkzame kijk op kijken. Zijn website is:

[www.naturalvisioncenter.com](http://www.naturalvisioncenter.com)

In onze blanke, westerse samenleving is teveel in je kop zitten hoofdziekte nummer één (bewuste woordspeling), zo blijkt maar weer. Onze op stimulering gestoelde maatschappij bevordert letterlijk en figuurlijk kortzichtigheid.

**De bijniereen en hoofdpijn**, waarover in de volgende nieuwsbrief meer.

Mike Donkers  
[mello\\_music@yahoo.com](mailto:mello_music@yahoo.com)

\*\*\*\*\*

### **Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?**

**Persoonlijk:** Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken. Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

**Neem dat tot je waar je je goed bij voelt zodat je bewust kunt kiezen.**

Misschien vind je van jezelf dat je bewust bent, dit klinkt alsof het proces af is, je weet alles al. Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

De stukjes over bewustworden zijn persoonlijke gebeurtenissen, inzichten verweven met vragen die ik jou stel om vanuit dat standpunt naar het onderwerp te kijken. Ik ben benieuwd naar jouw inzichten.

## Het herkennen en inzichten krijgen van situaties en ziektes

Hoe gemakkelijk is het om de ander adviezen te geven, en je oordeel klaar te hebben. Bedenk dat je dan vanuit de positie kijkt waar jezelf in zit. Hoe mooi is het dan om open blik te luisteren en je te verwonderen.

Wat ook zo mooi is om stil te staan dat iedereen een rugzak met zich meedraagt, en zodra je hier meer over weet, hoeveel extra begrip kan er dan onderling ontstaan?

Zomaar naar aanleiding van een paar voorvallen dat ik me dit weer bewust ben.

*Samen met Marcel organiseer ik de beurs Agaphe. Inmiddels kunnen we een boek schrijven over wat we hebben meegemaakt met diverse uitbaters. Dan denk ik eerst nog in mijn onschuld dat het is omdat wij de beurs overgenomen hebben en dit gebeurt omdat wij hier onze eigen vorm aan gaan geven en dit ook merkbaar is binnen het bestand van de deelnemers. Of zal het betekenen dat ik wat duidelijker mag worden op zakelijk gebied, een inzicht die ik meekrijg op de beurs.*

*Voor ons is de plattegrond een essentieel onderdeel van de beurs. Deze kan verschillende keren aangepast worden door plotselinge veranderingen als bijvoorbeeld uitval van een deelnemer. In Den Helder hebben we te maken met de brandweer die meende een lijn te moeten trekken vanaf de muur waarbinnen niets geplaatst mag worden en wij daardoor geen muurplaatsen hebben kunnen creëren. Dit betekende dat wij creatief met de looproute hebben moeten omgaan. Aangezien ik een traditionele plattegrond had gemaakt en wilde doorvoeren, was dat voor mij een hele omschakeling. Hotel Den Helder is door ervaring hier op een andere manier mee omgegaan. Door de laatste aanpassingen onzerzijds ben ik van mening dat deze opzet goed geslaagd is. En wat heeft deze ervaring mij veel gebracht. Zo volgde daags voor de beurs tijdens deze ontdekking de verschillende emoties elkaar in een rap tempo op, en dat met één achterliggende gedachte: ik voel me niet begrepen. Maar wat toen ik deze gedacht heb losgelaten en de beurs de volgende dag begon te leven en achteraf tevreden kan terug kijken op een sfeervolle beurs! Hoeveel situaties zal ik nog tegen komen vertaald vanuit de gedachte: Ik voel me niet begrepen. Dit herkennen, erkennen en vertalen in me duidelijker neerzetten. De actie zal vanuit mij moeten komen, gebeurt dat niet dan zal ik nog regelmatig in soort gelijke situaties terechtkomen.*

Situaties kunnen je inzichten geven, dit geldt ook voor signalen die je je lichaam je geeft en een ziekte is één van de uitingen hiervan. Een andere vorm is bijvoorbeeld snijden in je vinger, je voet verstuiken of buikpijn krijgen. Ben je dit bewust: Wat leert mij dit, waar word ik op gewezen en waar is het nu tijd voor om aandacht aan te besteden?

Je kunt nu je gezond bent, na denken over medicijngebruik bij ziekte of het kiezen van het wel of niet ondergaan van een chemokuur bij kanker. Vaak denken mensen hier wel over na als iemand in de directe omgeving hiermee wordt geconfronteerd. Zodra je de vraag stelt, als je kanker krijgt wat dan. Dan is het antwoord vaak, daar ga ik niet vanuit of dat zie ik tegen die tijd wel. Het is wel heel leerzaam om ook het ziektesproces te volgen met het antwoord voor jezelf als mij dit zou overkomen dan... Het is mogelijk dat als het jou treft je anders reageert dan je denkt te reageren maar ook kun je met de inzichten van dat moment er totaal anders over denken. Is het dan toch onzin om het zo nu en dan bespreekbaar te maken? Niet als je meeneemt hoe sterk en krachtig personen met een ziekte zijn waar je van kunt leren. Het mooie is dat als je jouw inzichten van nu bespreekbaar maakt, het een extra dimensie geeft aan de band tussen jou en de patiënt en met jouw omgeving.

*Hoe kijk je naar ziektes? Ik geloof dat het niet voor niets is. Door te kijken naar en leren van anderen kun je je eigen proces invulling geven. In mijn directe omgeving heb ik te maken met dementie en kom regelmatig in het verzorgingshuis op de gesloten afdeling. De mensen zijn zich onbewust/bewust gaan afsluiten van hun problemen, omgeving of/en het leven. Hun oplossing ligt in het vergeten, terwijl juist dan: in heldere periodes hen dit duidelijk is en zij boos of verdrietig reageren. Het gevolg maakt dat zij zich letterlijk en figuurlijk opsluiten. Hoe zou het zijn als je dit proces bewust bent. Hoe zou je dan met je problemen omgaan? Durf je de pijn aan te gaan en te ondergaan zodat nadat je geest het proces heeft verwerkt het genezingsproces van het lichaam volgt en zich uit in een ziekte? Wetend dat medicatie dit proces verstoort en daarmee verlengt of stopt? Dat je zelf je weg bepaalt en jij hierbij de grens bepaalt en niet je behandelend arts of je omgeving?*

Enkele voorbeelden vanuit de praktijk gehoord: Er worden momenteel vele operaties uitgevoerd waarbij de heup wordt vervangen en hoor je veel over knie operaties.

### **Wat wil dat zeggen?**

Hoeveel zelfverantwoording neemt de patiënt? Beseft de patiënt tijdens de revalidatie wat het signaal van het lichaam is of wordt deze afgewend onder het mom van de heup was versleten? Het signaal van de heup wil zeggen dat je niet leeft volgens je levensplan. Er wordt je gevraagd te wenden, zonder heupen zouden we ons niet kunnen wenden en alleen maar voor en achteruit kunnen. Zo staat knie voor nederigheid, voor het leven door de knieën gaan. Veel kan genezen zonder operatie door het nemen van rust. Het probleem is dat onze maatschappij hier niet op is ingesteld en we geven onze gezondheid vaak uit handen aan de arts, hij is immers kundig?

*Wat mij ook bezig houdt is het donerschap. Hier wordt op dit moment weer volop aandacht aan besteed. Ik mis belangrijke informatie. Jouw organen bestaan uit cellen die zorgen dat een orgaan doet waar deze voor is bedoeld, deze cellen zijn ontstaan uit jouw stamcellen. Door donatie krijg je een orgaan ontstaan uit stamcellen die niet lichaamseigen is. Het kan dan niet anders dan dat je hiervan iets mee krijgt of zelfs een persoonsverandering ondergaat. Dit lijkt me heel belangrijk om mee te nemen in je beslissing of je donor wilt zijn en of je gebruik wilt maken van een donor.*

*Gelukkig is er nu meer aandacht voor de kijk op de holistische mens. Dr. Hamer, Louise Hay en Christane Beerlandt en vele anderen worden meer serieus genomen.*

*Hoe voelt dit voor jou?*

*Je kunt zelf aan de slag met deze inzichten en je zelf kennis zal alleen maar groeien.*

*Christiane Beerlandt komt 19 november naar Den Helder, wil je hierbij aanwezig zijn, voor meer informatie en voor opgave kun je terecht bij [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl).*

\*\*\*\*\*

### **Mega-Guerrilla-Gardeners-weekend 22-25 april**

Guerrilla Gardeners zijn mensen die zelf bloemen en struiken planten op een plek waar niets mee gebeurt. Bijvoorbeeld een stuk land dat al lang braak ligt en waar maar geen nieuwbouw op komt, een boomsingel of een lege bloembak. Iedereen kan een Guerrilla Gardener worden. Het is simpelweg een kwestie van de schep oppakken en je eerste plant neerzetten.

Trek je tuinhandschoenen aan en doe mee! Vanaf Earth Day (en Goede Vrijdag) 22 april gaan we vier dagen op pad om Nederland te vergroenen. Dus 22 t/m 25 april. Het weekend is niet alleen groot omdat het vier dagen duurt, we willen ook dat er heel veel mensen en groepen aan meedoen.

Je kunt zowel met een groep mensen als alleen meedoen. Het is ook heel leuk om hier kinderen bij te betrekken.

Aanmelden voor het weekend kan via de site van de Guerrilla Gardeners:

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

Iedereen die meedoet krijgt een starter-kit. Hierin zitten zonnebloemzaden en tuinhandschoenen.

**Foto's ter ondersteuning van dit bericht zijn te downloaden via:**

<https://picasaweb.google.com/107452964383996596066/GuerrillaGardeners#>

\*\*\*\*\*

*Voeding supplement*

\*\*\*\*\*

Waar staat deze rubriek Voeding Supplement voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect.

Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

Deze rubriek **Voeding Supplement** echter gaat het over persoonlijke ervaringen, jouw toevoeging of aanvulling, tijdens een zoektocht in de wereld van voeding.

Herken je dit?

Denk je gezond bezig te zijn, kom je ineens in aanraking met nieuwe feiten en hoe pas je dat toe, wil je dit toepassen?

Hoe ga je om met jou levenswijze in een groep, tijdens een feestje en op vakantie?

Kun je vasthouden aan jouw eigen waarden en normen op het gebied van voeding?

Vertrouw jouw verhaal toe aan dit elektronisch schrift zodat ervaringen en kennis gedeeld kunnen worden op dat een ander niet opnieuw het wiel hoeft uit te vinden.

\*\*\*\*\*

**Zoals jullie wellicht al weten is er op zeer korte termijn een richtlijn op komst van de Europese Unie die ervoor gaat zorgen dat alternatieve, natuurlijke medicijnen en kruidengeneeskunde niet meer voorhanden zullen zijn. Dat betekent dat er alleen nog reguliere medicijnen te krijgen zullen zijn met alle chemische ingrediënten en toxische bijwerkingen van dien. Hier wordt al jaren voor gelobbyd door de farmaceutische industrie, die hier uiteraard miljarden aan verdient.**

**Ter overdenking:**

***Hoe is het mogelijk dat we de krachten niet bundelen en elkaar niet op een andere manier kunnen bereiken dan petitie tekenen. Als een actie zo belangrijk is, waar blijft iedereen dan, waarom merk ik er verder niets van in het dagelijkse leven??? Er gaan verschillende petitie's het internet over. Verder hoor je of merk je niets over deze acties, vooral niet wat de handtekening actie heeft opgeleverd.***

***In het begin gaf ik mijn handtekening. Nu vraag ik me af, bereiken we hier iets mee? Al ben ik me, door iedere petitie die ik binnen krijg, nu wel bewust dat er nog meer gaande is.***

***En ... Kun je veilig ondertekenen, de acties komen (uiteraard) niet in de media.***

***Dan blijft mijn vraag, hoe veilig is het om te ondertekenen. Wat kan iemand met andere bedoelingen met je gegevens dan waar die voor ingevuld zijn. Je geeft je naam je e-mail adres en je ip adres.***

***Als de actie veilig is en mijn ondertekening zin heeft, ben ik één van de eerste die deze zal ondertekenen.***

**Als je klikt op de volgende link <http://www.savenaturalhealth.eu/>, wordt duidelijk uitgelegd wat er aan de hand is, hoe ongelooflijk urgent dit is (30 april a.s.!) en kun je de petitie tekenen. Ik roep iedereen op dit vandaag nog te doen en deze petitie ook te sturen naar je eigen adresboek.**

\*\*\*\*\*

Doe je bewust je boodschappen en gebruik je hierbij het gidsje "Wat zit er in uw eten?" Het volgende bericht is dan voor jou bestemd:

Er zijn **3 nieuwe additieven** bij gekomen en aan de laatste editie zijn die inmiddels toegevoegd. Het gaat om de volgende e-nummers:

#### **E 443: Gebromeerde plantaardige olie**

Gebruikt als emulgator en stabilisator. Een weinig gebruikt additief, maar in Frankrijk aangetroffen in ijs thee. Risico's tot nu toe niet voldoende onderzocht. Zou zenuwstelsel,

nieren, lever en spijsverteringsstelsel aan kunnen tasten en is mogelijk kankerverwekkend. In afwachting van nadere onderzoeken **dit additief vermijden**.

### **E 961: Neotaam**

Kunstmatige zoetstof gemaakt door NutraSweet (die het ook verkoopt als Aspartaam). Goedgekeurd in Europa in 2009. Kan wel tot 13.000 keer zoeter dan suiker zijn, dus zeer voordelig voor de industrie. Net als aspartaam, is Neotaam samengesteld uit twee aminozuren, asparaginezuur en fenylalanine. De zoetstof heeft een slechte reputatie en volgens een van de bronnen bevat een drank, gezoet met E961 wel 0,25 mg methanol. Gevaarlijk dus! Hoewel toegelaten, wordt het hier geclassificeerd als rood, want het zou erger zijn dan de E951.

**Vermijden.**

### **E968: Erythritol**

Zoetstof, smaakstof, aroma en vochtinbrenger. Van nature aanwezig in fruit en gefermenteerde levensmiddelen, maar Erythritol is afgeleid van vergisting van tarwebloem en/of maïs. Het is minder zoet dan sucrose. Risico's: spijsverteringsproblemen, calciumtekort, nierproblemen en toegenomen eetlust.

**Waar mogelijk vermijden.**

\*\*\*\*\*

### **De apotheek van God**

Een doorgesneden *wortel* lijkt op het menselijk oog.

De pupil, de iris en de stervormige lijnen lijken perfect op het menselijk oog...

En JA: de wetenschap heeft aangetoond dat wortelen de bloedtoevoer en de functie van de ogen enorm begunstigen!

Een *tomaat* heeft vier kamers en is rood.

Ons hart heeft vier kamers en is rood.

Alle onderzoek toont aan dat tomaten vol lycopine zitten en puur voedsel zijn voor het hart en het bloed!

Druiven hangen in een tros die de vorm van een hart heeft. Elke druif lijkt op een bloedcel en alle hedendaags onderzoek toont aan dat druiven een erg vitaliserende voeding zijn voor het hart en het bloed.

Een walnoot lijkt op een klein brein: een linker en rechter hemisfeer, bovenste grote hersenen en onderste kleine hersenen. De rimpels en plooien in de noot lijken precies op de hersenschors. Wij weten dat een walnoot meer dan 3 dozijn neurotransmitters voor een betere breinfunctie helpt ontwikkelen.

Nierbonen genezen de nieren en onderhouden hun functionaliteit.

En JA: ze lijken precies op de menselijke nier!

Selderie, paksoi, rabarber en nog andere groenten lijken precies op beenderen. Dit soort voedsel versterkt effectief het beenderstelsel.

Beenderen bevatten 23% natrium – dit soort voedsel bevat ook 23% natrium.

Als u niet genoeg natrium opneemt met uw voedsel, onttrekt het lichaam het natrium aan uw beenderen en maakt ze broos.

Dit soort voedsel vult de natriumbehoefte van het skelet aan.

Avocado's, eierplanten en peren bevorderen de functie van de baarmoeder en de baarmoederhals. Ze lijken precies op die organen. Hedendaags onderzoek toont aan dat, als een vrouw 1 avocado per week eet, dit haar hormonen in balans brengt en te laag geboortegewicht en baarmoederhalskanker voorkomt.

Hoe komt dit? Het duurt 9 maanden voordat de bloem van een avocado zich ontwikkeld heeft tot een rijpe vrucht. In elk van deze drie vruchten zitten meer dan 14.000 fotolytische voedingscomponenten (maar de moderne wetenschap heeft er nog maar 141 bestudeerd en een naam gegeven).

Vijgen zitten vol zaden en hangen per twee tijdens de groei.  
Ze verhogen de mobiliteit van het mannelijke sperma en het aantal zaadcellen, waardoor steriliteit van de man wordt voorkomen.  
Zoete aardappelen lijken op de pancreas en balanceren effectief de glycerine-index van diabetici.

Olijven bevorderen de gezondheid en functionaliteit van de eierstokken.

Sinaasappelen, pompelmoezen en andere citrusvruchten lijken precies op de borstklieren van de vrouw. Ze bevorderen effectief de gezondheid van de borsten en de beweging van het weefselvocht in en uit de borsten.

Uien lijken op lichaamscellen. Hedendaags onderzoek toont aan dat uien de afvalstoffen uit alle lichaamscellen helpen verwijderen. Ze veroorzaken tranen die de epitheellagen van de ogen reinigen. Hun werkmakker, look, helpt ook de afvalstoffen en gevaarlijke vrije radicalen uit het lichaam verwijderen.

\*\*\*\*\*

### **Bespaartips boodschappen**

Is je fruitschaal van steen / glas? Gebruik een fruitschaal waarin een houten bodem zit waardoor het fruit minder snel plekken gaat vertonen.  
Indien een produkt verpakt zit in een goed afsluitbare verpakking zet dan dat potje op z'n kop. Er kan minder gemakkelijk zuurstof bij waardoor de houdbaarheid verlengd wordt (bijvoorbeeld kwark).  
Stop een paar vellen van de keukenrol onder je groenten in de fruitlade van de koelkast. Ze nemen overtollig vocht op en de groenten blijven langer goed.  
Weten of je eieren nog vers zijn? Leg ze in het water, een vers ei zinkt, een slecht ei gaat drijven.  
Bananen blijven langer goed bij elkaar aan de tros tot je ze eet.  
Smeer (echte) boter op de snede van kaas om die tegen uitdrogen te beschermen.  
Vacuüm verpakken van verse producten.  
Henk Mutsaers [www.uitdaging.net](http://www.uitdaging.net)

\*\*\*\*\*

Gehoord:

Geef je lichaam de tijd om afvalstoffen kwijt te raken, dit is cruciaal voor een goede gezondheid. Blijven er teveel afvalstoffen achter dan wordt je futloos, je weerstand wordt ondermijnd en de kans op overgewicht neemt toe. Geef je lichaam minimaal 10 uur (22.00 - 08.00 uur) de tijd om te ontgiften, neem in die periode hooguit wat fruit of vocht. Eiwitten (kaas, zuivel, noten, eieren etc) zorgen voor extra afvalstoffen dus vermijdt deze in de reinigingsfase. Probeer tussen 22.00 uur en 08.00 uur geen voedsel (muv fruit) te nemen en drink ruim voldoende (bron)water. Neem 's morgens vroeg geen koffie maar kies voor vers sap, kruidenthee of water. Koffie verkrampst en bemoeilijkt de afvoer van afvalstoffen en onttrekt water aan je lichaam.

Honing is geen echte honing meer. De bijen krijgen suikerwater als voedsel, terwijl zij eigen honing nodig hebben.

\*\*\*\*\*

*Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes*

\*\*\*\*\*

### **Rozenolie; de koningin der geuren**

De stevige, stekelige maar prachtige geurende rozenstruik is een droom voor vele

tuinliefhebbers. Verspreid over de wereld zijn er wel 5000 soorten rozen, in verschillende kleuren, geuren en bloeivormen.

Rozen worden ook speciaal geteeld voor hun diep werkzame etherische oliën.

De Rosa Damascena is de meest gebruikte soort voor aromatherapie.

De roos is door de jaren heen favoriet van dichters geweest. Bij de oude Grieken was de roos de bloem van Aphrodite, de godin van liefde en schoonheid. Bij het christendom werd de roos in verband gebracht met de heilige maagd Maria.

Roos etherische olie wordt de 'koningin der geuren' genoemd, zowel mannen als vrouwen vinden de geur meestal heerlijk.

De geur helpt de gave om los te laten en stimuleert de zinnen.

Men ziet het wel als een echt vrouwelijke olie, en heeft dan ook een bijzonder goede invloed op de vrouwelijke organen.

De roos staat symbool voor onvoorwaardelijke liefde, vrede en zuiverheid.

Etherische olie van de Roos werkt dan ook beschermend, troostend, pijnstillend, reinigend en het stimuleert onvoorwaardelijke liefde.

Rozenolie heelt het hartchakra en helpt deze openen als het door verdriet gesloten is.

Geschikt voor alle huidtypen maakt het de huid zacht en stralend en gaat het huidveroudering tegen.

In situaties van rouw, afscheid, echtscheiding en relatiebreuk bijvoorbeeld kun je een massageolie of bodylotion maken met Roos etherische olie. Met deze verzorging kun je vervolgens jezelf of een ander een zachte ontspannende massage geven, en de huid verzorgen.

De Rozenolie zal helpen, ondersteunen en helen zowel op lichamelijk als geestelijk niveau. Helpen om te accepteren, troosten en een plekje te geven waarna kan worden losgelaten.

Neem voor deze Roos massageolie 10ml. Zoete amandelolie en voeg hieraan 3 druppels 100% natuurzuivere Roos etherische olie toe. Ruik, voel en ervaar het zelf. Ik nodig je uit om het eens te proberen.

En zo zijn er vele natuurzuivere etherische oliën met ieder hun eigen brede toepassingsgebied.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. En dat kan door iedereen (met de juiste kennis) en op heel veel verschillende manieren.

Bijvoorbeeld door etherische olie te verwerken in een massage olie, door het te verdampen in een ruimte, door er huidverzorgende producten mee te verrijken of ermee te koken.

En aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest werkt. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics

<http://www.elementscosmetics.nl>

\*\*\*\*\*

**Tip:**

Film: De Mozes Code

**Websites:**

foodwatch onderzoekt voor u wat levensmiddelenbedrijven in al die potjes, blikjes en pakjes stoppen die u in de supermarkt koopt. We lezen de etiketten, bekijken de advertenties en dan... gaan we eens kijken wat er werkelijk in de producten zit.

<http://www.foodwatch.nl/>

\*\*\*\*\*

*Mindfulness tip van Maria*

\*\*\*\*\*

**Soms is een slechte eigenschap een goede eigenschap die te sterk aanwezig is.**

Hartegroet, Maria.

\*\*\*\*\*

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

- 1. Als je iets leuk vindt, geniet ervan.**
- 2. Als je iets niet leuk vindt, vermijdt het.**
- 3. Als je iets niet leuk vindt, maar het niet kan vermijden, verander het dan.**
- 4. Als je iets wat je niet leuk vindt, niet kan of wil vermijden of veranderen, aanvaardt het dan.**
- 5. Je kan pas iets aanvaarden door je perceptie erover te wijzigen.**

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

Reageren op de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Tip voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Wil je meer weten, sta je open voor andere/deze inzichten? [Lees dan verder](#) en tref je de sites waar deze informatie te vinden is.

\*\*\*\*\*





**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoordelijkheid nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

\*\*\*\*\*  
**Inhoud extra informatie van de nieuwsbrief**

\*\*\*\*\*

### **Je Voordeel Doen met de Zonnwind**

Een Planetaire Boodschap van de Hathors door Tom Kenyon vertaling © Jan Smith voor Wanttoknow.nl/be

Egyptische afbeelding van het KA-lichaam

\* *Deze boodschap gaat over het **KA-lichaam** (een term uit de oude Egyptische alchemie) en vertelt je hoe je deze unieke lichaamsenergie kunt aanwenden voor het aantrekken van ascensie-energieën uit de toenemende activiteit op de Zon.*

\* *Voor mensen die niet bekend zijn met de KA – jouw KA-lichaam is een '**onzichtbaar' tweede lichaam** dat dezelfde vorm en afmetingen heeft als je fysieke lichaam. Dit energielichaam omvat het fysieke lichaam en penetreert het volledig. Dit lichaam wordt soms ook wel aangeduid als het **etherisch dubbel** of de **spirituele tweeling**.*

\* *De KA vertoont overeenkomsten met wat in sommige tradities wordt aangeduid als het **Chi-lichaam** (Taoïsme) en met het **pranalichaam of etherisch lichaam** in een aantal jogatradities. Vanwege het karakter kan de KA weldadige energieën aantrekken en in het fysieke lichaam brengen en vasthouden, energieën die stuk voor stuk te maken hebben met de versnelling van de persoonlijke evolutie.*

### **De Boodschap: Doe je voordeel met de Zonnwind...**

*Jullie komen nu terecht in een tijd van zeer snel verlopende planetaire veranderingen.*

\* ***Het energetisch vermogen van jullie Zon, de ster van jullie zonnestelsel, groeit** en komt zo langzamerhand in een toestand van **verhevigde veranderingen, zonne-uitbarstingen en magnetische stormen**. Ofschoon deze gebeurtenissen kunnen zorgen voor reële **problemen op het gebied van telecommunicatie en weerpatronen**, herbergt deze zonneactiviteit **ook een immens groot evolutionair potentieel**, dat wij graag met jullie willen bespreken.*

\* *Net als jullie, heeft de Zon een etherisch lichaam, een **Zonne-KA**, zo je wilt. Dit etherisch lichaam strekt zich vele miljoenen kilometers uit tot ver voorbij haar fysieke begrenzing. Jullie **Aarde bevindt zich in het auraveld van de etherische Zon** en omdat de geladen deeltjes die voortkomen uit de zonneuitbarstingen en door de zonnwind naar jullie planeet worden vervoerd alles doordringen, zijn die **ook van invloed op jullie etherische lichaam**. Het zijn inderdaad deze energetisch zeer hooggeladen deeltjes die een uitdaging vormen voor jullie fysieke dimensie en kunnen worden beschouwd als een **soort voeding voor jullie KA, voor jullie eigen etherisch lichaam**.*

\* *Het **hangt helemaal af van jullie mentale houding**, van jullie **emotionele toestand of trillingniveau** of deze zonnedeeltjes een bron gaan vormen van **voeding en evolutie**, of juist borg zullen staan voor **verveling en devolutie**.*

\* *Het ligt niet in de bedoeling van deze boodschap om stil te staan bij de **vele fysieke veranderingen** die zich in deze periode van verhoogde zonne-activiteit voordoen, maar wij willen ons juist richten op zaken die jullie zullen **helpen een zo groot mogelijk evolutionair voordeel te behalen uit wat er met de Zon en in jullie Zonnestelsel aan de hand is**.*

\* Op dezelfde manier als er tijdens die verhoogde activiteit op jullie Zon vele erupties voorkomen van zonnevlammen en fotonenenergie, doen zich **in jullie KA-lichaam ook uitbarstingen** voor **in de vorm van spiritueel ofwel interdimensionaal licht**. Het is echt zo: **toenemende zonneactiviteit komt overeen met toenemende activering van jullie eigen KA**.

\* Om hieruit zoveel mogelijk voordeel te behalen uit deze **evolutionaire katalysator**, raden wij jullie verschillende dingen aan. De katalysator waarover wij het hier hebben **zal zich veel verder dan het jaar 2012 uitstrekken** en heeft te maken met de **stroming van de zonnewinden**. Dit zijn **bepaalde stromingen van foton- en magnetische energieën die door en rond jullie planeet Aarde stromen**. Door **jezelf te openen** voor deze specifieke vormen van energie en door ze **in jullie persoonlijke KA te integreren**, wordt jullie persoonlijke KA **versterkt** en komt een **enorme versnelling** op gang **van jullie eigen ascensieproces**.

\* Met het verheugen van deze zonne-energieën, neemt ook de veranderlijkheid en onzekerheid van jullie fysieke, mentale en emotionele werelden toe. **Irrationeel en impulsief gedrag** zal de kop opsteken. Tijdens perioden van verhoogde zonne-activiteit zullen zich ook **uitdagingen** voordoen **voor jullie cognitieve functioneren en jullie geheugen**.

\* De eerste stap die je kunt zetten voor het aanwenden van deze zonne-energieën ten behoeve van je bewustzijns groei, is om te **proberen hun aard te doorgronden en geen weerstand te bieden aan de gevolgen die ze teweegbrengen**.

\* Het is van belang te beseffen dat de oorzaak van de toenemende activiteit in deze tijd niet voortkomt uit het binnenste van de Zon zelf, maar **in feite voortkomt uit de Centrale Zon van jullie Melkweg**. Deze stroom van enorme katalytische energieën – energieën die het proces in hoge mate bevorderen – van de centrale Zon naar jullie eigen Zon vormt de voornaamste reden voor de **evolutionaire mogelijkheden** van deze specifieke zonnecyclus. In ruil daarvoor wordt de Aarde ook beïnvloed, in het bijzonder haar KA – haar eigen etherische lichaam.

\* Dus is het allereerste dat jullie dienen in te zien dat er **geen ontsnappen aan deze evolutionaire invloeden mogelijk** is. Jullie zijn nu eenmaal hier en zullen de hele rit moeten uitzitten, of je het nu leuk vindt of niet. Het is daarom van het grootste belang dat jullie **geen weerstand bieden voor wat er op jullie afkomt**.

\* De tweede stap is om **het gebeuren te omarmen en deze energieën met meesterschap te gebruiken** – om **op de staart van de draak mee te vliegen**, om het zo maar eens te zeggen. In dit verband **verwijst de draak naar de Zon zelf** en staat **de zonnewind voor zijn staart**. **Jullie kunnen in deze periode tot grote hoogten stijgen, als je de moed kunt opbrengen en de juiste manier aanhoudt**.

\* De derde stap voor **het juiste gebruik van de zonnewinden is om toe te staan dat ze je KA direct beïnvloeden, nodig ze uit, vanuit jullie hart**. In het bijzonder kies je ervoor, als door een daad van persoonlijke wil, binnen te gaan in de **harmonische vibratie van waardering en of dankbaarheid**.

\* Het is belangrijk te begrijpen waarom wij juist dit voorstellen. Jullie danken en waarderen daarmee niet direct het Universum voor de zonnewinden, maar jullie **kiezen ervoor een van die hoog emotionele toestanden binnen te gaan omdat die nu eenmaal een energie aantrekkende kracht zal scheppen**. Anders gezegd gaan jullie om zuiver pragmatische redenen een **toestand van waardering of dankbaarheid binnen**.

\* Deze emotionele toestanden **verhogen de receptieve harmonieën van jullie KA**, die het gehele KA-lichaam **transformeren in een ontvankelijke vortex die fotonen en magnetische energie van de Zon zal aantrekken**, waardoor de **mate van trilling in je KA**, je eigen etherisch lichaam, **direct zal toenemen**.

\* En het is **door jullie eigen KA dat je het ascensieproces zult binnengaan**. Het behoeft geen nadere uitleg dat er veel manieren zijn voor het **beklimmen van deze ladder die leidt naar hogere bewustzijnstoestanden**, of waardoor spirituele rijkdom kan worden vergaard; **de KA vormt echter de basis**.

### **Een Energetische Aantrekkingskracht Creëren**

\* Op deze eenvoudige, doch zeer effectieve manier **breng je je bewustzijn in je tweede lichaam, in je KA**. Dit energielichaam heeft dezelfde vorm en afmetingen als je eigen fysieke lichaam, maar **het is energetisch van aard**, in plaats van dat het is opgetrokken uit vlees en botten. Het **doordringt elke vezel van je lichaam en zodoende bevindt elke lichaamscel zich binnen de KA**. Jullie KA is tevens extreem **gevoelig voor energieën**, in het bijzonder voor alle **vormen van licht en de geladen protonen en magnetische energieën waaruit de zonnewind is samengesteld**.

\* **Terwijl jullie bewustzijn zich in je KA bevindt, roep je met intentie en attentie het gevoel van waardering of dankbaarheid op. Hierdoor schuift de boventoon van de KA op naar een hoger trillingsniveau, hetgeen nodig is om een energetische aantrekkingskracht te vormen.**

\* Terwijl je op die emotionele boventoon van dankbaarheid en waardering afgestemd blijft, weet dan (besef dan) dat **je wordt ondergedompeld in deze subtiele fotonenenergieën van de zonnewinden**. Je baadt letterlijk in deze energieën of je je er wel of niet bewust van bent. **Terwijl je dit bewustzijn vasthoudt, tezamen met dat gevoel van waardering en dankbaarheid, zal je KA automatisch de ascensie bevorderende zonnewindenergieën naar binnen trekken.**

\* **Neem zolang als je wilt en kunt de tijd** om in deze ontvankelijke toestand te blijven en zodoende je voordeel te doen met deze zonnewindenergie en je KA in de gelegenheid te stellen **deze weldadige transformerende en verheffende energieën op te nemen**. Als je deze eenvoudige, maar zo effectieve methode regelmatig toepast, zul je in hoge mate voordeel hebben van de energierijke zonnewind.

### **Het Kristallen Paleis in de Meditatie**

\* We stellen voor dat je hiermee **met enige regelmaat aan de slag** gaat en **ermee experimenteert met de geluidsmeditatie** (Het Innerlijk Kristallen Paleis).

### **Samenvatting**

\* **Wij voorzien op dit moment als mogelijke toekomst dat jullie je collectief geplaatst zullen zien worden tegenover een reusachtige storm. De oorsprong van deze orkaan ligt in het hart van de kosmos en is niets minder dan de boodschapper van immens grote veranderingen. Wees niet bang voor de intensiteit ervan. Omarm de storm en laat je erop meedrijven naar de hoogten van je eigen bewustzijn. Door dat te doen zullen jullie een licht voor jezelf en voor anderen worden.. De Hathors.**

[Link naar de instructies en geluidsopname voor de Meditatie van het Innerlijk Kristallen Paleis. Eigen gedachten en waarnemingen van Tom zelf](#)

**Veelzijdige medicus Tom Kenyon is o.a. channel van 'The Hathors' en verzorgt o.a. de pijnappelactivatie.**

\* De methode van de Hathors voor **het creëren van de energie aantrekkende kracht** vormt de kern van deze boodschap. Omdat ik hiermee al veel en vaak heb gewerkt, kan ik jullie verzekeren dat het alleen maar voordelen oplevert. En het is alleszins **de moeite waard iedereen hierop attent te maken en aan te moedigen te experimenteren met deze ascensie-energieën, vooral in deze tijden van de zich versnellende evolutie** (als gevolg van de zonnewind).

\* Een van de bekoorlijkheden dan deze eenvoudige, doch zeer elegante methode, is dat de KA er snel door zal gaan groeien. De methode kan zonder hocus pocus worden gevolgd, hetgeen betekent dat je er elk moment van de dag even voor kunt gaan zitten en zonder enige voorbereiding aan kunt beginnen. Er zitten echter **enkele kritische transformatiemomenten** in de methode waarover ik even wat nadere informatie wil geven.

### **Enige aandacht is wel van belang.**

\* Alvorens we verder gaan, doe ik er goed aan je te waarschuwen. Dit is zeker geen methode voor mensen die uit nieuwsgierigheid op zoek zijn naar iets anders. **Het opladen van de KA met extra energie is een krachtige en diepgaande onderneming die volgens mij niet al te licht dient te worden opgenomen.** Een van de redenen hiervoor is dat wanneer de KA energetisch wordt opgeladen, je **een redelijke en aanzienlijke kans loopt dat je de**

## **fysieke wereld gaat beschouwen als een volledige illusie.**

\* Ik kan bijvoorbeeld uit eigen ervaring zeggen dat ik soms, niet altijd, **na een krachtige sessie het gevoel heb dat mijn KA net zo realistische en levendig aanwezig is als mijn fysieke lichaam.** Op die momenten ben ik mij op de gebruikelijke manier (door mijn 5 zintuigen) bewust van mijn fysieke omgeving, maar ervaar ik tevens een bijkomend surrealistisch effect en krijg ik **af en toe de indruk dat ik 2 lichamen tegelijk huis** – in **mijn fysieke, maar ook in m'n etherisch lichaam.** Dit is dus een van de mogelijkheden die zich kunnen voordoen als je met de KA aan het werk gaat. En ik denk dat het goed is je dit te realiseren. Al dit zich dus voordoet, moet je niet denken dat je de mentale grip op de werkelijkheid verliest.

\* De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen **dat je op den duur de fysieke realiteit op een andere manier zult gaan ervaren,** wanneer je de Methode praktiseert – **in het bijzonder wanneer je KA een kritieke massa bereikt.** Met die kritieke massa bedoel ik te zeggen dat zich momenten kunnen voordoen dat je KA zodanig opgeladen is **dat het je gewaarwording van de werkelijkheid kan beïnvloeden.**

\* Op die momenten neem je de realiteit ook nog steeds gewoon via je normale zintuigen waar, maar **je kunt daarbij ook gaan waarnemen via de spelingen van Maya, ofwel de illusie van de zintuigen en de tastbare wereld.** Dat kan grappig zijn en opbeurend en zegenrijk, maar je kunt er evengoed behoorlijk door gedesoriënteerd raken.

\* In feite kan het opladen van de KA uitmonden in de **zeer rare perceptie van het hebben van twee lichamen tegelijkertijd.** Ofschoon dit eigenlijk een teken van vooruitgang is in termen van de ontwikkeling van de KA, kan het ook een behoorlijke mentale uitdaging vormen als je er niet op bent voorbereid. **Mentale disoriëntatie** die voortkomt uit het **als een illusie zien van de wereld** moet niet worden onderschat, speciaal wanneer je er intellectueel en filosofisch niet bent voorbereid op een dergelijk waarneming.

\* Dit breng ons tegelijkertijd bij een vraag van filosofische aard – **is de wereld echt, of is het een illusie** die wordt voortgebracht door **de dans van subatomaire deeltjes die door quirks en quarks van het kwantumrijk worden aangedreven?** Voor mij persoonlijk is **de wereld zowel echt als imaginair.** En de manier waarop onze perceptie wordt bepaald, hangt af van wat er in onze hersenen gebeurt en in het geval van de KA, ook in onze etherische tweeling.

### **De Niyama van de ethische beperking**

(**Niyama** is de 2e stap op het 8-voudige yogapad uit de Yoga soetra's van Patanjali. De 5 niyama's zijn de gedragsregels van individuele discipline betreffende **reinheid, tevredenheid, soberheid, zelfbeschouwing en toewijding aan het Allerhoogste.**)

\* Persoonlijk heb ik het gevoel dat **iemand die ervoor kiest zijn of haar KA op te laden met ascensie-energie, een bepaalde hoeveelheid filosofische kennis dient te hebben met betrekking tot persoonlijke ethiek** – over wat je vindt dat je wel of niet mag doen.

\* De reden hiervoor is dat **wanneer je KA energetisch wordt versterkt, daardoor op natuurlijke wijze bepaalde mentale en spirituele krachten zullen ontstaan.** Het is daarom tevens van belang te begrijpen dat er in dat geval **ook mogelijke negatieve aspecten van je bewustzijn de kop kunnen opsteken.** Deze inherente ongemakkelijke situatie (d.w.z. het nederige besef dat er iets negatiefs in je huist) vormt op zich eigenlijk **een prachtige gelegenheid voor groter zelfinzicht** (als je er tenminste voor kiest **dit zelfbewustzijn eerder te omhelzen** dan je eigen onnozelheid.)

\* Heel simpel gezegd: **de Niyama van de Beperking helpt je bij het vaststellen van de grenzen van je gedrag, openlijk (voor de buitenwacht) danwel op subtiele wijze (innerlijk).**

Het is helemaal aan jou om te bepalen welke ethische beperking je kiest. Maar voor hen die dit nog hieraan nog niet al teveel aandacht hebben geschonken, bied ik een eenvoudige, maar uiterst heilzame niyama aan:

**"Ik zal ernaar streven mijzelf en anderen geen schade toe te brengen."**

\* Door ernaar te streven onschadelijk voor jezelf en anderen te zijn, **schep je een mentale**

**bondgenoot** die jou, maar ook anderen, van dienst zal zijn **wanneer je de Ladder van je eigen bewustzijn beklimt op weg naar hogere zijnstoestanden.**

\* Maar... als je deze eenvoudige beperking, of een andere die je daarvoor kiest, echter weigert aan te nemen, of daartoe niet in staat blijkt te zijn, raad ik je met klem af je in te laten met welke poging dan ook om je KA met zonnwindenergie op te laden.

### **Praktische Suggesties**

\* Volgens de Hathors **wordt ieder levend wezen beïnvloed door de energieën die door de zonnwinden worden aangevoerd**, of ze die energie nu wel of niet zelf uitnodigen. Voor enkelen onder ons zullen die energieën zorgen voor **kwaadheid en moeilijkheden geven om ermee om te gaan. Anderen zullen dezelfde energieën echter gebruiken om hogerop te komen op de toonladder van het geascendeerde bewustzijn.**

\* Er bestaan vele gradaties van het ascensieproces en als je de voorgaande boodschap getiteld De Kunst van het Tijdlijnspringen niet hebt gelezen, raad ik je aan dat alsnog te doen. Daarin wordt precies uit de doeken gedaan wat wordt verstaan onder het concept van ascensie en hoe ermee te leren omgaan. Je kunt de boodschap ook vinden in het archief op onze Hathorwebsite.

\* Als je bent voorbereid op de snelle bewustzijnsverruiming en de activering van je KA die deze methode je aanreikt, heb ik een paar praktische suggesties.

\* Ten 1e **moet je in balans komen.** Als je met de Methode aan de slag gaat zul je vrij gemakkelijk in je comfortzone komen, hetgeen een maat is voor de hoeveelheid toegenomen energie je in je KA kunt toestaan. Als je doorgaat met de Methode, zul je ook **in staat blijken te zijn steeds meer energie te verwerken.** Maar overdrijf het niet. **Wees zacht voor jezelf en matig je.**

\* Ik raad je aan dit niet te doen vlak voordat je gaat slapen, want je zou weleens geen oog dicht kunnen doen! Natuurlijk is ieder van ons anders, en er zullen er best onder ons zijn die het een prachtig slaapmiddel vinden, maar ik in ieder geval niet.

### **Transitiefases van de Methode**

\* Er zitten 3 fundamentele fases in deze techniek.

#### **De Eerste Fase**

\* Breng je **bewustzijn naar binnen in je KA-lichaam**, ook wel je spirituele tweeling genoemd of je etherische dubbel. Omdat je KA dezelfde vorm en grootte heeft als je eigen fysieke lichaam, wordt de innerlijke ruimte van je volledige fysieke lichaam doordrongen door dit energielichaam.

#### **De Tweede Fase**

\* **Houd je aandacht bij je volledige KA-lichaam** (van hoofd tot tenen) en **verschuif je gevoel naar** dat van de **boventoon van waardering en dankbaarheid.** Dit doe je door je eenvoudig te herinneren hoe het voelt als je uiterst dankbaar bent en overloopt van waardering. Hierdoor ontstaat als vanzelf de boventoon die noodzakelijk is voor het opbouwen van de aantrekkingskracht zoals de Hathors beschrijven in hun boodschap.

#### **De Derde Fase**

\* Door het voortdurend focussen van je mentale bewustzijn in je KA en tegelijkertijd de boventoon van dankbaarheid en waardering te blijven voelen, **begin je te beseffen (weten) dat je baadt in een zee van fotonen en magnetische energieën.** Je bent volledig ondergedompeld in de zonnwind zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Als je er eenmaal in slaagt dit concept en de boventoon van waardering en dankbaarheid in je aandacht vast te houden, zal je KA automatisch beginnen met het naar zich toe trekken van de ascensie bevorderende energieën van de zonnwinden.

\* Dit kan een netelige fase zijn voor beginners omdat **de fotonenenergie en magnetische energie van de zonnwind door onze 5 zintuigen niet kunnen worden waargenomen.** Deze energieën zijn daarvoor te subtiel. Het Ka-lichaam kan ze echter wel detecteren en zal ze dan ook naar zich toe trekken op dezelfde manier **als een plant de nabijheid van water voelt** (om een biologische metafoor te gebruiken) **en dat begint op te zuigen tot zij is verzadigd.**

\* Nogmaals, iedereen is uniek en zal dus op strikt persoonlijke manier de fysieke wereld en de

subtielere bewustzijns-werelden waarnemen. Een onderdeel van het ontdekkingsproces dat zich met de schepping van een aantrekkingskracht aandient, is **het uitvinden van de manier waarop deze subtiele fotonenenergie zich aan jou zelf voordoet.**

Naarmate je verder gaat met het werken volgens deze methode raak je meer en meer gewend aan de wijze waarop jij persoonlijk deze unieke subtiele energieën waarneemt.

### **Een Experiment in Bewustzijn en Healing**

\* Een van de fascinerendste dingen van deze methode van het in de KA naar binnen trekken van energie, is dat hij **ook kan worden toegepast voor het sturen van helende en transformerende energie naar het fysieke lichaam.**

\* Omdat de **KA elke beschikbare ruimte van het fysieke lichaam binnendringt**, is er geen weefsel, geen orgaan of systeem dat zich buiten de KA bevindt. **Als gevolg hiervan is het mogelijk de ascensie-energieën (uit de zonnewind) niet alleen in de KA zelf naar binnen te trekken, maar ook in het fysieke lichaam.** Te laten binnenkomen. Dit is uiteraard slechts een theoretische verklaring die alleen door middel van jouw persoonlijke ervaring op waarheid of niet kan worden getoetst.

\* Ik noem deze toepassing van de Methode zelf **Een Experiment in Bewustzijn en Healing** omdat elk van ons zijn of haar **eigen unieke manier zal ontdekken om te kunnen werken met de helende aspecten ervan.** Misschien is het handig als ik hier een paar dingen vermeld die me tijdens het werken met de Methode zijn opgevallen.

\* Mijn eigen persoonlijke ervaring is, dat nadat ik de energie van de zonnewind in mijn KA naar binnen heb getrokken, en mijn KA-lichaam toesta zichzelf op te bouwen, **mijn aandacht verschoof naar een gebied van mijn lichaam dat healing nodig heeft.** En omdat energie nu eenmaal het bewustzijn volgt, **stroomt de subtiele energie vanuit mijn KA naar het gebied waarop ik mijn aandacht richt.**

\* Dit heeft niet te maken met concentratie. Ik herhaal dit nog maar eens. Het is zo makkelijk als ademen of het optillen van een veertje. **De subtiele energie in je KA zal zonder enige moeite naar elke plek in je lichaam stromen waarop je je aandacht richt, als je die beweging maar toestaat.**

\* Wanneer die stroom vanuit mijn KA op gang is gekomen en zijn weg zoekt naar de plek in mijn lichaam dat om healing of ondersteuning vraagt, voel ik **dat het weefsel in dat gebied in meer of mindere mate wordt opgeladen**, maar met aanzienlijk minder intensiteit dan wanneer mijn Ka via de aantrekkingskracht wordt geënergetiseerd door de zonnewind-energieën. **Deze energetisering van mijn cellen geeft mij een fysieke sensatie die lekker aanvoelt en meer energie brengt in het gebied waarop mijn aandacht zich richt.** Soms ervaar ik verschillende voorstellingen van interdimensionale percepties zoals **licht** en soms zelfs ook **innerlijke of psychische geluiden.**

\* Als je ervoor kiest dit gebied van vele mogelijkheden zelf te onderzoeken, maak je dan vertrouwd met de manier waarop jij zelf subtiele helende energieën gewaar wordt wanneer ze je fysieke lichaam vanuit je KA binnenstromen.

Er is nog een aandachtspunt: **helende en transformerende energieën uit de KA hebben in vergelijking met het fysieke lichaam een hoger trillingsgetal.** Vandaar dat je mogelijk een **soort psycho-spirituele ontwenning** kunt voelen als er sprake is van een **energetische opeenhoping in een orgaan of gebied in het lichaam** waarop je je aandacht hebt gevestigd.

\* **Het is alleszins mogelijk om vanuit de KA helende en transformerende energie naar een gebied in je fysieke lichaam te sturen zonder ongemakkelijke reacties te hoeven ondergaan.** Als je echter minder leuke dingen ervaart, vooral van emotionele of mentale aard, kun je overwegen een artikel te lezen dat ik enige tijd geleden heb geschreven, het heet Psycho-spiritual Detoxification: Thoughts and Observations en je kunt het vinden onder het kopje Articles op de website. (Het is alleen in het Engels.)

Mijn andere suggestie is om wat **water te drinken** als je te maken hebt met een buitengewoon sterke reactie in je lichaam nadat je het experiment (in bewustzijn en healing) hebt gedaan.

### **Nog Wat Laatste Overdenkingen**

\* Ik raad je aan **je experimenten met deze Methode te beginnen met korte sessies**. Ga in het begin zeker niet te lang ermee door. Zoek een plek waar je niet gestoord kunt worden en neem vooral de tijd. Vijf tot tien minuten is in het begin meer dan genoeg.

Nadat je je KA hebt opgeladen, kijk dan voor een paar minuten uitsluitend naar het gevoel dat je ervaart.

\* Neem met alle 5 de zintuigen je fysieke lichaam en je onmiddellijke omgeving waar. Dit aftasten van je KA, van je fysieke en de omgeving zal je helpen bij het effectief integreren van alle geladen deeltjes. Onthoud dat de werkelijkheid van de KA op generlei wijze te maken heeft met de realiteit van de fysieke wereld of die van je eigen fysieke lichaam – het benadrukt het fysieke; **het is in feite een andere bewustzijnsdimensie**.

\* Het ligt helemaal aan jou zelf hoe lang en hoe vaak je wilt blijven werken met deze Methode. **Naast een dosis gezonde nieuwsgierigheid, is een van de belangrijkste dingen daarbij volgens mij het plezier dat het oplevert wanneer je een energie aantrekkende kracht gaat scheppen**. Het blijft nu eenmaal zo, dat je als schepper altijd plezier wilt beleven aan alles dat je voortbrengt. [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com)

\*\*\*\*\*

### **Een blik op de Aardse ontwikkelingen vanuit een kosmisch perspectief**

\* Een blik vanuit een andere dimensie. Gepensioneerd geoloog **James Tyberonn** is ca. 5 jaar geleden 'channel' geworden van de bewuste-energie die wij hier op Aarde 'Metatron' noemen. De informatie die deze liefhebbende aartsengel 'Metatron' doorgeeft, heeft direct te maken met het werk dat James Tyberonn deed: **Geologie**.

\* Metatron is het **bewustzijn**, dat als bewustzijnsbron, **direct verbonden is met het Aardse fysieke- en meta-fysische veld** en dus **ook met jouw en mijn fysieke verbinding met onze blauwe planeet**.

Metatron Channel, James Tyberonn beschrijft zijn werk als volgt:

\* "Ik heb een grote liefde en affiniteit voor **alle natuurlijke expressies van de levende Moeder Aarde**. Ik ben speciaal gefascineerd door **de sterke spirituele energieën** die te vinden zijn in de energiekolken, netwerken, leylijnen en portalen van de heilige plaatsen. **Deze energieën zijn expressies, niet alleen van de natuur, maar ook van het Goddelijke**.

\* Ik benader ze met grote eerbied en ontzag. Ze zijn onze leraren. Ze kunnen ons niet alleen naar een groter begrip leiden maar ook instrumenten zijn voor de ascensie.

\* Kort geleden heb ik waargenomen dat **deze energieën aan het veranderen zijn, aan het versnellen**. Het is mijn hoop om deze **inzichten** en dit begrip te delen met de lezers in de oprechte wens dat ze **een groter besef ontwikkelen en liefde gaan koesteren voor onze prachtige planeet, terwijl we ascenderen naar het volgende niveau**."

\* **Van Metatron -via James Tyberonn-** zie onder het artikel over het **verzonken Atlantis**. Een schitterende reflectie op de vernietigende duale energieën die destijds zorgden voor de catastrofale rampen en bijna-vernietiging van onze Aarde (mooie vertaling van **Frank Hoogerbeets**).

\* Het is Metatron die dan kennelijk ook een verhelderend licht kan werpen op de omwentelingen waarvan je hierboven hebt kunnen lezen; onze Aarde draait zich om in haar ruimtebed. Het bed schudt...

**Aardbevingen; Waarom Aarde schudt** James Tyberonn vertaling © Jan Smith voor [Wanttoknow.nl/be](http://Wanttoknow.nl/be)

\* Gegroet Geliefden! Ik ben Metatron, Heer van het Licht, en ik verwelkom jullie in dit Nu-moment terwijl ik ieder van jullie omring met hemels licht.

\* In de afgelopen tijd is er op jullie planeet sprake geweest van een **lange reeks aardbevingen**. In Nieuw-Zeeland gingen veel mensenlevens verloren. Wij begrijpen het diepe trauma en het verdriet van **Nieuw-Zeeland**, net als de diepe pijn en ellende die gepaard gaan met elk van dit soort catastrofale gebeurtenissen zoals in **Chili**, en **Haïti**, om nog maar te zwijgen van de tsunami in **Indonesië**. Het is voor velen uiterst moeilijk om in deze tijden van verschuivingen mens te zijn op Aarde en wij vragen jullie allemaal **te bidden voor hen die in**

**deze tijden te maken hebben met hartverscheurende verliezen.** Wij van de Engelenschare zijn bij jullie.

\* Ofschoon er in de streek van Christchurch in Nieuw-Zeeland veel tragische verliezen zijn geleden, levens verloren gingen en vele gebouwen onherstelbaar werden verwoest, zijn dit soort aardbevingen niet bedoeld als een soort karma, of een of andere straf, het is waarlijk niets negatiefs. Meesters, wij zeggen jullie **dat wat er nu plaatsvindt, moet gebeuren. Het is een noodzakelijke uitlijning.**

\* De kubus van Metatron, de geometrische (frequentie) basis voor het leven hier op Aarde.

\* In **Nieuw-Zeeland** zullen zich de komende maanden nog meer **naschokken** voordoen, sommige met een grote kracht op de schaal van Richter, maar naschokken brengen niet dergelijke vernietiging teweeg die na de allereerste schok ontstond. **Het is de Aarde die opschuift en overgaat naar een nieuwe energie.**

\* Wij voelen jullie pijn bij deze verliezen en wij eren jullie voor het feit dat jullie de energie der verandering zelfs in deze barre tijden weten vast te houden. Wij begrijpen oprecht het verdriet van de rijken der dualiteit. **Wij omringen jullie met liefde in deze tijden van overgang. Begrijp echter dat alles gebeurt door keuze en dat de Mensheid de moedige en heilige keuze heeft gemaakt om te ascenderen.**

\* We willen jullie ook vertellen dat **dit soort gebeurtenissen**, hoewel ze uitermate moeilijk zijn, **mensen samenbrengen en echt het allerbeste in de Mensheid naar boven brengt, door naar elkaar toe te trekken en elkander te helpen.**

\* Sta ons dus toe jullie bij te praten over **wat er vanuit het lineaire als dimensionale perspectief gaande is.** We hebben het over het feit dat **de Aarde schudt.**

\* De Aarde vanuit lineair-dimensionaal perspectief: **Deze aardbevingen gebeuren voor het overgrote deel in gebieden die liggen op zgn. tektonische breuklijnen, maar ook op kruispunten van het grote raster van de nieuwe Aarde en dit is het geval met Nieuw-Zeeland en Christchurch. Op dezelfde dag deden zich overal ter wereld vele aardbevingen voor: in Colombia, Angola, Egypte, IJsland en Chili...**en allemaal lagen ze op de **schaal van Richter** ongeveer in dezelfde ordegrootte: **4,0 – 5,3.**

\* Geen van deze bevingen veroorzaakten verlies van levens, maar de talrijke plaatsen waar de bevingen en trillingen voelbaar waren vormen het bewijs **dat de planetaire verschuiving nu plaatsvindt** en in feite **ook nog eens aan het versnellen** is. Wij zeggen jullie dat op plaatsen die al eeuwenlang, misschien wel duizenden jaren achtereen geen bevingen hebben meegemaakt, de **Aarde spoedig ook zal gaan schudden** en te denken valt aan **gebieden in de beide Amerika's, Afrika, Azië, Europa, de Britse Eilanden en Australië.**

\* De meesten onder jullie zijn zich er goed van bewust dat jullie planeet op dit moment vele veranderingen ondergaat en wij wensen nogmaals een belangrijk gegeven te onderstrepen en dus zeggen wij jullie nogmaals dat deze metastasen niet alleen zeer toepasselijk zijn, maar ook **heel noodzakelijke middelen** zijn **waardoor Aarde en de Mensheid in staat worden gesteld al het oude los te laten en op te schuiven naar nieuwe energie.**

\* *Deze 'aarde-bevingen' werden ontworpen om, net als alle andere niet goed begrepen dynamische processen op Aarde, **de vibraties van deze planeet schoon te maken, te verhelder en op te schudden.** Wij vragen jullie daarom te trachten in te zien dat de optredende toegenomen activiteit van aardschokken, tsunami's, opwarming en superstormen niet gevreesd hoeven te worden, noch getracht moet worden deze te voorkomen. Dat is allerminst de bedoeling. **Deze gebeurtenissen zijn zeer wel noodzakelijk voor de evolutie –een evolutie die jullie Planetaire Ascensie noemen.***

\* *De **schoonmaak door de bevingen** en zo hebben **gevolgen voor de energetische bewustzijnsvelden van de levende Aarde, waarbij alles dat ermee verband houdt wordt losgelaten, opnieuw gecodeerd en in lijn gebracht. Op die manier kan er een nieuw bewustzijn, een Nieuwe Aarde ontluiken.***

\* *En toch houden vrees en angst aan en dat is heel natuurlijk en voorwaar begrijpelijk. Zelfs degenen onder jullie die vertoeven in de zgn. veilige gebieden die (nog) niet direct van de opschudding te lijden hebben, worden zich toch ergens **bewust van de wereldomvattende cataclysmen uit voorgaande tijden waarbij Atlantis, Lemurië en andere gebieden***

**door het water werden verzwoegen. Reeds 4x eerder werd het menselijk bestaan op deze planeet volledig weggevaagd.**

\* Dus wij begrijpen maar al te goed jullie vrees dat de aardbevingen, de planetaire opwarming, de vulkaanuitbarstingen, de stormen en de mogelijkheid van een verschuiving van de magnetische polen opnieuw zullen zorgen voor een volledig nieuwe herinrichting, een wereldomvattende catastrofe die al het leven zoals wij dat kennen zal vernietigen.

\* De resetting zal in ieder geval plaatsgrijpen, maar wij zeggen er direct bij dat het **dit keer een geleidelijke verschuiving betreft die qua hevigheid min of meer afhangt van de massale reactie van de mensheid.**

## **2012**

\* In weerwil van de dramatische hysterie van jullie nieuwsmedia en filmmakers zal in het jaar 2012 geen Wereldomvattende Vernietiging plaatsvinden. Voordat de Harmonische Convergence van 34 jaar geleden optrad, zou dat nog het geval geweest zijn, maar **jullie veranderden dat.** Kryon, de Magnetische Meester heeft jullie meer dan 10 jaar geleden al verteld over de verandering die **door de Harmonische Convergence** werd bewerkstelligd en **over de manier waarop de Mensheid te maken kreeg met het Licht en zo vastlegde dat de Ascensie zou plaatsvinden.**

\* En dus vertellen zij jullie dat de **angsten voor een axiale verplaatsing en magnetische poolverschuiving** waaraan in de media en bioscopen zo overdreven veel aandacht werd geschonken, **niet zullen gebeuren.** Dergelijke angsten kunnen zich wreken. **De planetaire as zal niet op de zo gevreesde rampzalige manier verplaatsen, er zal ook geen vernietigende meteor op de Aarde botsen en ook de magnetische polen zullen in 2012 niet van plaats veranderen.**

\* En dus zeggen wij opnieuw **dat het in feite aan de dadendrang en keuzevrijheid van de Mensheid ligt waardoor is bepaald dat er GEEN wereldomvattende cataclysmen zal plaatsgrijpen, GEEN massale vernietiging in een wereldomvattende arena.** Eerder zal sprake zijn van een **schoonmaak op kleinere, plaatselijke schaal en de Mensheid zal NU daadwerkelijk wel doorgaan naar het volgende niveau.**

\* Bega echter geen vergissing, **de veranderingen die dit opschoningsproces mogelijk maken zullen en moeten doorgang vinden en als de massa goed op de hoogte zou zijn en open zou staan voor het inzicht dat het hier om een Hoger Doel gaat, dan zouden deze noodzakelijke veranderingen veel makkelijker en zelfs veel eerder doorgang kunnen vinden.**

\* De planeet redden...

En toch zijn er velen onder jullie die vinden dat ze op hun manier de 'planeet moeten redden'. Velen onder jullie begrijpen niet dat **de veranderingen van het allerhoogste belang en dringend noodzakelijk zijn** en dat de planeet niet in het minst zit te wachten op een of andere menselijke reddingsoperatie.

\* Zo, en hoe gaat dat dan in zijn werk? **Het zou meer in overeenstemming zijn wanneer de uitlijning met de bewuste Aarde optimaal en synchronischer zou verlopen.** Het ware goed wanneer jullie zouden beginnen met een **realistische en functionele dialoog van wederzijds begrip tussen Aarde en de Mensheid.** Diegenen onder jullie die vele levens als Aardebewaarders hebben doorgebracht, **de inheemsens, de Druïden, de Atla-Ra zijn NU hier om specifiek de energie van deze dialogen vast te houden en zij manifesteren zich in toenemende mate.** Dat is waarom jullie worden aangetrokken tot krachtplaatsen, tot vortexen, portalen en scheppingsplaatsen om zodoende **de Zonneschijf opnieuw te coderen.**

\* De moeilijkheid met vele anderen die van goede wil zijn, is dat zij niet juist zijn afgestemd om het ware paradigma van de aard van de werkelijkheid te kunnen accepteren. En dus weet de grote massa niet wat te doen, hoewel ze van harte wensen mee te helpen. Zij geloven dat het voorkomen van de verandering of door die naar ergens anders te verleggen, goed is, onder het mom van: beter ergens anders dan hier. Begrijpen jullie dat? **Niet iedereen die graag wil meehelpen ziet het Hogere Doel van deze gebeurtenissen** die jullie aanduiden met superstromen, vulkanische uitbarstingen, aardbevingen en tsunami's.

\* Het reageren vanuit Angst..

De meesten zullen dus met angst op dergelijke evenementen reageren en zouden willen dat ze verlost zouden worden van deze spanningen.

Maar het voorkomen van **deze vrees** is niet hetzelfde als het **doorgronden** ervan en daarom **transmuteert** de massa van de mensheid deze angstgevoelens en herschept daarmee die ervaringen steeds weer opnieuw. Het oplossen of tegenhouden van dit soort veranderingsprocessen werkt niet noodzakelijkerwijs in het voordeel de Aarde of de Mensheid.

\* De moeilijkheid met die mensen die willen meehelpen is dat ze ervan overtuigd zijn dat ze het beter weten en geloven dat ze veel nuchterder zijn. Ze gaan echter **voorbij aan het goddelijke**, ze vergeten de integriteit van die benoemde geest, ze verloochenen het metafysisch aspect. Ze begrijpen of zien de perfectie niet van datgene wat plaatsvindt omdat het voor hen veel te moeilijk is **de volmaaktheid in alles te ontdekken, te beseffen dat alles goed is, dat alles in essentie niet beter kan zijn dan het is**. Ze smeren de krakende wielen niet, maar proberen te voorkomen dat de raderen blijven draaien zodat de zaak tot stilstand komt en vastloopt. De evolutie wordt hiermee een stuk moeilijker, zien jullie dat? **Angst en vrees vormen altijd de grote valkuilen.**

\* Opwarming van de Aarde: We hebben jullie verteld dat de **voornaamste oorzaak van de opwarming van de Aarde gelegen is in de toename van de draaiing van de binnenste gesmolten ijzer-nikkelkern van de planeet. De versnelde rotatie zorgt voor een toename van de binnenste en buitenste massa van de kern. De hitte die daardoor ontstaat heeft een zeer grote gevolgen voor de mantel en dat heeft weer invloed op de axiale rotatie. Het is juist dit mechanisme van de veranderende tordering die de lineaire tijd op jullie planeet doet toenemen. Het is ook de uitzettende massa van de binnenste kern die achtereenvolgens de anionische ontlading van wat jullie de Schumannresonantie noemen, de axiale schuinstand alsmede de daadwerkelijke polariteit van de planeet versterkt.**

\* **Het zijn de weenen van moeder Aarde, die we voelen, een heftig proces dat aan de geboorte vooraf gaat.**

\* Op dit moment is de aanpassing nog niet voltooid. En dientengevolge is er **NU sprake van een onbalans in het binnenste van de planeet, binnenin die kern**. Deze onbalans wordt veroorzaakt **door de instabiliteit die wordt gecreëerd door de eerder al genoemde toenemende rotatiesnelheid; door de manier waarop de kern zowel tegen de wijzers van de klok, maar ook met de klok meedraait.**

\* En daarom **dient er op Aarde ook een balancering plaats te vinden**. Zonder zo'n evenwicht kan de Aarde niet opschuiven naar de hogere octaven hetgeen noodzakelijk is om de hogere dimensies te kunnen ontvangen.

\* Dus in alle oprechtheid en ironische genoeg doorziet het overgrote deel der mensheid de grotere realiteit niet dat zich juist **meer veranderingen op Aarde** zouden voordoen, **indien een dergelijke elektromagnetische balancering zou uitblijven.**

\* Er zou zich eerst een **aardbeving** voordoen en daarna een **allesverwoestende tornado** om dat **evenwicht te bewerkstelligen**, snappen jullie dat? Daarna weer een andere aardbeving, vervolgens weer een orkaan waardoor een patroon zou ontstaan dat niet echt meehelpt. Op die manier ontstaat eigenlijk **een anticiperende energie waarop elektromagnetische stromen zich over de planeet verplaatsen over het Aarderaster en daarna de Aarde ingaan waardoor dan toch een evenwicht wordt gecreëerd.**

\* Dit is niet noodzakelijkerwijs ter voorkoming van aardeveranderingen, maar **om juist daar evenwicht te bewerkstelligen waar dat het meest nodig is**. Wij verzekeren jullie dat wanneer die onbalans niet wordt aangepast, dat onherroepelijk zal leiden tot rampen op zeer uitgebreide schaal. **Het is dus beter dat al die kleinere plaatselijke gebeurtenissen zich voordoen om dat evenwicht te herstellen waardoor die grote rampspoed wordt voorkomen.**

\* **De Zon, ook volop in beweging:** Op soortgelijke wijze hebben zich coronale massa uitstoten (cme's) voorgedaan, **zonnestormen die zonnewinden veroorzaken die in hevigheid toenemen**, er zijn er al die groter zijn dan ooit eerder. Jullie vragen je misschien af

wat de rol van zonnewinden of die cme's spelen bij de ascensie van planeet Aarde? Wij zeggen jullie voorwaar **dat zij de vibratie veranderen die van invloed is op Aarde. Zij wijzigen de frequenties waarop het menselijk brein werkzaam is. Ze verschaffen de interface die nodig is om toegang te krijgen tot de hogere dimensies.**

\* Wij zeggen jullie voorwaar **dat de zonne-activiteiten de vibratie veranderen die van invloed is op Aarde.**

**Zij wijzigen de frequenties waarop het menselijk brein werkzaam is. Ze verschaffen de interface die nodig is om toegang te krijgen tot de hogere dimensies.**

\* Daarom vertellen we jullie over de trillingen hier op Aarde, we hebben aangegeven waarom ze ervoor **gekozen** heeft te willen **schudden**. Het gebeurt **allemaal ten behoeve van de Ascensie**, de Ascensie die jullie hebben geschapen. Begrijp dus, Mensen, dat de aardbevingen, de stormen zich voordoen ten behoeve van het **schoonmaakproces** en jullie **knooppunten en planetaire meridianen zachter en zuiverder maken**. Het schudden heeft dus niets te maken met een vorm van vergelding, maar **betreft een prachtige herkalibratie, een verzachting van het slingerwerk van de dualiteit en een uitbreiding naar een hogere dimensie.**

\* De lichtwezens onder jullie zouden zich dus bewust moeten zijn van de redenen voor wat er plaatsgrijpt. **Vanuit jullie hoger perspectief verheugt de Mensheid zich op de opwaardering van Aarde.** Het is nu aan jullie om in alle opzichten te bepalen of je erop zult **reageren** vanuit angst en vrees, of **met een herstructurende lineaire kalibratie.**

\* **Aarde kan niet worden vernietigd.**

Aarde is een alomtegenwoordige aanwezigheid. Aarde kan niet worden vernietigd. Of jullie dat nu accepteren of niet, er wordt niets van Aarde afgenomen dat ze niet toestaat. De mens kan de planeet aarde niet vernietigen, maar het vermogen op Haar te leven wel degelijk. De aarde was slechts net zo bewust als een brandende lavakegel, net als nu. **De komende veranderingen gebeuren met toestemming van Gaia, van het menselijk Hoger Bewustzijn en worden in grote mate georkestreerd door het receptief vermogen van de Aarde, de Zon en dat wat jullie aanduiden als de Schepper-God. Weet dan dat alles perfect in orde is.**

\* En dus, voordat we deze boodschap afsluiten, zeggen we jullie dat er zelfs **een nog grootser leven is dat zich ophoudt in jullie directe omgeving, zweeft boven de heilige Aarde, rondcirkelt om deze veranderende planeet.** Deze energieën stromen NU jullie bewustzijnsveld binnen. **Het is Licht in zeer subtiele vorm.** Het is niet het Licht der verwachting, want het bevat geen logica. Het is veel meer **het Licht van welbevinden, van welzijn en Het draagt de energie van 'thuis' met zich mee, de Energie van het Rijk der Engelen.**

\* Tot slot

We willen tegen jullie, **op deze speciale planeet van dualiteit, op deze beminde en heilige Aarde, zeggen, dat al die zich opent en toestaat dat het Hemelse Licht zijn of haar invloedssfeer, het persoonlijk bewustzijnsveld binnenstroomt, zich onmiddellijk gezegend zal voelen en zal oplichten in goddelijke sereniteit. Dit is kalme energie, deze energie is verzoenend en verbindt ieder van jullie met zijn of haar goddelijkheid, met jullie hemelse thuis. Deze prachtige energie is beschikbaar voor iedereen die zich ervoor openstelt. Dit Licht, deze Energie creëert een plek van genezing en welbevinden.**

\* Mensen die zich bewust op hun pad bevinden zijn niet altijd uit op het verwerven van welbevinden tijdens hun zoektocht naar beter begrip en inzicht. Maar eigenlijk zouden jullie dat allemaal wel moeten doen, omdat het complementair is met de waarheid en alle delen van jullie drievoudige wezen schreeuwen erom, want de tijden veranderen en wij zijn altijd bij jullie om jullie op het hart te drukken **dat alles in volmaakte orde verkeert, zelfs in de tijden van beproeving.**

\* Ik ben Metatron en ik deel deze heilige Waarheden met jullie. En wij zeggen jullie dat elk en iedereen van jullie wordt bemind. Jullie zijn niet alleen. ...En zo is het.

\*\*\*\*\*

05-04-2011

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Voor het eerst wordt nicotine als voornaamste boosdoener bij diabetes complicaties onder rokers gezien
- ~ Walnoten zijn prima noten met hart-gezonde antioxidanten
- ~ De moedermelk van Russische vrouwen bevat meer toxines dan deze van Noorse vrouwen
- ~ Wereldwijde kraken in de voorziening van belangrijke kunstmest zou de voedselvoorziening kunnen bedreigen en de prijzen verhogen
- ~ Biodiversiteit leidt tot hogere produktiviteit
- ~ Animatie wijst op misleidend label voor 'verantwoorde soja'
- ~ EU voert forse verhoging toegestane radioactiviteit voedsel uit Japan in
- ~ Leven op oliedrab in het Ecuadoraanse regenwoud
- ~ Lunch overslaan zorgt voor 40 minuten verloren werktijd
- ~ Mentholsigaret slechter dan klassieke
- ~ Stresshormoon pakt hoogtevrees aan
- ~ Vaatschade na hartoperatie - hart- longmachine wellicht oorzaak
- ~ Vitamine D verbetert spierkwaliteit
- ~ Daarom worden onze borsten groter
- ~ Een link tussen migraine en aspartaam
- ~ Nachtschade
- ~ Tabaksindustrie beslist mee over gezondheidsbeleid in Europa
- ~ Veel meer vrouwen autistisch dan gedacht
- ~ Waarom snel vermageren zwaarlijvigheid veroorzaakt!
- ~ Astma voor verbetering ventilatiesystemen in woningen
- ~ Gezonde slankmakende bacterie saboteert vetcel
- ~ Ontevreden Natuurwinkeliers over op Ekoplaza
- ~ Kinderen ontregeld door ingaan zomertijd
- ~ Slachtoffers medische blunders blijven in de kou staan
- ~ Misbruik bij kinderen verhoogt het risico op ziekte
- ~ Premenstruele stress in hersenen zichtbaar
- ~ Schippers laat ADHD-behandeling onderzoeken

*Mies Kloos met de Cursus in Wonderen en de Germaanse Geneeskunde van dr. Hamer.*

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

Mike Donkers met vragen van luisteraar over hartritmestoornis, [Food Medicine Technology](#) en Vitamine C

Deze uitzending is te beluisteren via: [www.gezondheidradio.tk](http://www.gezondheidradio.tk)

\*\*\*\*\*

Argusoog.org heeft als uitgangspunt een andere kijk op de wereld.

Programma's met deze informatie is te beluisteren via Argusoogradio.

Een weekprogrammering van Argusoogradio, is te vinden op de home pagina; deze kun je ook terug luisteren.

Je kunt dit soort informatie lezen via de home pagina van Argusoog en is onderverdeeld in de volgende categorieën in gezond & welzijn, maatschappij & politiek, wetenschap & techniek, levensvisie & kunsten en mythen & mysterieën.

Hieronder tref je per categorie een overzicht van de nieuwste informatie:

\*\*\*\*\*

## **Berichten in Gezondheid & Welzijn**

14 april 2011

[Vrijwilligers gezocht om alle kruiden in het wild uit te roeien!](#)

Dat moet niet zo moeilijk zijn. Heerlijk buiten aan het werk en verzekerd van snelle resultaten. Spuit met 'Roundup' in de hand en de kruiden zullen als sneeuw voor de zon verdwijnen.

13 april 2011

[Beste naasten van mensen met een psychiatrische aandoening](#)

Hierbij wil ik informatie geven over de neurotypische stoornis. Het is belangrijk te weten welke kenmerken erbij horen, omdat het een onzichtbare aandoening is. Het is niet te genezen.

9 april 2011

[Niet CO2 maar luchtvervuiling is de oorzaak van klimaatverandering](#)

Mijn verhaal begint in de bollenstreek in Lisse vlakbij de Keukenhof. Als baby werd ik door mijn moeder op een handdoek in het gras gelegd. Dat bleek een grote vergissing.

6 april 2011

[\\*UPDATE\\* Argusoog doet een oproep aan alle Nederlanders die in het bezit zijn van een Geigerteller "stralingsmeter"](#)

Naar aanleiding van de ramp in Japan zijn wij van Argusoog bezorgd en benieuwd of de metingen van het R.I.V.M.

<http://www.rivm.nl/milieuportaal/dossier/meetnetten/radioactiviteit/resultaten/> overeenkomen met de gegevens van een ieder die in bezit is van een goed werkende stralingsmeter.

5 april 2011

[Indoctrineren, hallucineren, vaccineren, feliciteren...](#)

Indoctrineren, hallucineren, vaccineren, feliciteren...

Woorden die op 'eren' eindigen.

Wat eren?

Je kunt iets eren!

## **Berichten in Maatschappij & Politiek**

18 april 2011

[Het Grote Spel in het Midden Oosten](#)

Terwijl de ogen van de wereld gericht zijn op de 'democratie brengende' oorlog in Libië, wordt er op de achtergrond driftig gewerkt aan het verwerklijken van een agenda die een totale chaotisering en ineenstorting van alle natiestaten moet gaan bewerkstelligen.

17 april 2011

[Verbeeldingskracht deel 3: de krokodillenvijver](#)

Hoe ziet mijn wereld eruit over 7 jaar? Ik hoop dat een steeds groter aantal mensen zich dit afvraagt. Wat zijn onze mogelijkheden en wat zijn de obstakels?

16 april 2011

[Teeven gaat voor volledige controle internetverkeer](#)

Onder het mom van het aanpakken van downloads, kiest Fred Teeven definitief voor een gecensureerd Nederlands internet.

15 april 2011

[ACTIE 'QUEEN OF HEARTS'](#)

De oproep om mee te werken aan de acties rond Koninginnedag heeft veel reacties opgeleverd. Ongeveer 30 leden/lezers hebben zich aangemeld om actief aan de slag te gaan. Uitstekend!

12 april 2011

[De oorzaak van de orgie aan destabilisaties in 2011](#)

Preventieve coups door de CIA om een exodus van Amerikaanse stromannen en

onderkoningen te stoppen via een multipolaire wereld...

8 april 2011

[Hoe lang nog blijft de leugen regeren?](#)

Terwijl ons leventje voorlopig nog zijn comfortabele gangetje gaat en de nucleaire ramp in Japan nog steeds ver van ons warme bedje lijkt te blijven dankzij de verhoogde schadelijkheidsnormen, wordt in Libië door de internationale 'Coalition of the willing' de no fly - zone afgedwongen.

7 april 2011

[We hebben geen volksvertegenwoordigers meer; het zijn bedrijfsvertegenwoordigers!!](#)

ING-topman Jan Hommen krijgt over 2010 een bonus die bijna net zo hoog is als zijn vaste salaris. Hommen verdiende vorig jaar 1,35 miljoen euro en daar komt een bonus bij van 1,25 miljoen.

4 april 2011

[Spotprent v/d week: Wk 14 – graaien](#)

Wekelijks verschijnt er op de voorpagina van Argusoog een spotprent. Maak je zelf ook spotprenten en wil je deze op Argusoog laten plaatsen? Neem dan contact op met [redactie@argusoog.org](mailto:redactie@argusoog.org)

## **Berichten in Wetenschap & Techniek**

10 april 2011

[VN rapport – HAARP kan ontploffing veroorzaken die op een nucleaire explosie lijkt](#)

"Aledia Centeno Rodriguez, Frente Patriotico Arcibeño, zei dat haar organisatie vorig jaar bij de VN gesproken heeft over de toestemming om in Puerto Rico een nucleaire wapenfabriek toe te laten dat het niet- uitbreidingsverdrag (Non-Proliferation) schendt voor nucleaire wapens.

8 april 2011

[Wetenschappers willen helemaal naar de Aardmantel gaan boren](#)

Dit kan alleen omschreven worden als een reusachtige onderneming; wetenschappers geleid door Britse co-leiders Dr. Damon Teagle van de National Oceanography Centre in Southampton, Engeland, en Dr. Benoit Ildefonse van de Montpellier Universiteit in Frankrijk hebben samen in een artikel van Nature aangekondigd dat zij van plan zijn om een gat door de aardkorst te boren

7 april 2011

[Nieuwsbrief FreeEnergy4all – 5e Nieuwsbrief 31-03-2011](#)

Ik zie dat het al weer 3,5 maand geleden is dat ik de laatste nieuwsbrief rond stuurde dus zullen jullie als degenen die ingetekend hebben op de site [www.FreeEnergy4All.nl](http://www.FreeEnergy4All.nl) wel nieuwsgierig zijn naar de stand van zaken.

## **Berichten in Levensvisie & Kunsten**

10 april 2011

[Gevangen door onszelf](#)

Iedereen op deze planeet ondergaat vroeg of laat een ingrijpende zijnsverandering. Deze innerlijke transformatie voltrekt zich niet automatisch. Dit proces wordt voortgestuwd door twee schokmomenten.

6 april 2011

[Neil Young – Een van de beste artiesten op deze planeet!](#)

Bij deze breng ik even onder uw aandacht een andere wijze of invalshoek om allerlei artikelen

zoals altijd op de site van argusoog staan even 'af te wisselen' met niet minder diepgang overigens, maar gewoon even op een andere manier...

6 april 2011

[Website v/d maand april: tweelingziel-verbinding.info](http://Website v/d maand april: tweelingziel-verbinding.info)

Omdat je nooit weet waar je terecht komt tijdens je spirituele zoektocht is deze website een steuntje in de rug. Een stukje voorbereiding om veilig en gezond jouw spirituele doelen te bereiken, zodat je spiritueel sterk in je schoenen staat!

3 april 2011

[Hij weet](#)

Trots spreidt hij z'n vleugels, de adelaar

Tuurt speurend langs de horizon

Over de zilte zee waar alles begon

### **Berichten in Mythen & Mysterieën**

4 april 2011

[Nabeluistering Symposium: Secret Space Program \(PODCAST ARCHIEF\)](#)

Op Zondag 3 april 2011 in het Zonnehuis te Amsterdam, was het dan zover. Het Symposium Secret Space Program waar Argusoog Radio al een maand naar toe had geleefd met het interviewen van alle sprekers die aan het symposium meewerkten, ging daadwerkelijk plaatsvinden.

18 maart 2011

[SECRET SPACE PROGRAM-BREAKAWAY – 3 April 2011 Amsterdam](#)

Groundcrews.eu organiseert een internationale conferentie op 3 April 2011 in Amsterdam. Het thema van de conferentie zal het "SECRET SPACE PROGRAM-BREAKAWAY CIVILIZATION" zijn.

\*\*\*\*\*

