

Nieuwskrant voor de maand augustus



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

Nee zeggen vanuit je diepste overtuiging is beter dan ja zeggen om te behagen, of erger nog, om moeilijkheden te vermijden.

Mahatma Gandhi

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jou 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 nieuwskrant en kun je op **eigen verantwoording** 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 nieuwskrant wat goed is en past bij jou.

In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:

Verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*

[een link](#) - *Tenen lezen*

[een link](#) - *Introductie tot mudra's Wat mudra's zijn en hoe ze te gebruiken*

Voeding Sup-lement:

[een link](#) - *Agavesiroop – een wolf in schaapsvacht*

[een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes*

[een link](#) - *"Het mooiste wat je kunt worden is jezelf" door Marian Palsgraaf*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, 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 nieuwskrant te komen, worden niet geplaatst.

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

LEZING op zaterdag 19 november in Hotel Den Helder door

CHRISTIANE BEERLANDT

Ziekten, depressies, emotionele verwarring, eenzaamheid, angst, aardbevingen, overstromingen... "WAAROM ?" Fundamentele transformatie gevraagd. Basis voor een Nieuwe Wereld. Is Lichamelijke Onsterfelijkheid mogelijk ?

Voor het bijwonen van deze lezing kunt u zich [hier](#) opgeven.

Je reservering is definitief na ontvangst van je betaling.

Adres: Hotel Den Helder Marsdiepstraat 2

Tijd: De lezing zal beginnen om 14.00 uur en duren tot ongeveer 16.30 uur.

Prijs bij voorinschrijving: €22,50-, eventuele overige plaatsen zijn aan de kassa €25,-



Je bent van harte welkom!

Wie is Christiane Beerlandt ?

Christiane Beerlandt werd geboren met een bijzondere gave die haar toelaat om 'helder te zien' in de diepste psychologische, emotionele en energetische bewegingen die de kern van het leven en de mens uitmaken. Haarfijn (aan)voelend, maar tegelijk nuchter-krachtig, maakt ze zonder pardon korte metten met 'zweverijen' die in onze tijden welig tieren. Het kaf van het koren scheiden, zo raadt ze iedereen aan.

Uniek voor haar werk is dat de inhoud van geen enkele van haar boeken op bestaande geschriften of onderzoek is gebouwd. Vanuit haar dieper 'weten' schrijft en spreekt ze : 'vanaf nul' de dingen in vraag stellend, om alles tot de zuivere bodemlagen uit te puren. "Je kan nooit waarheid bezitten of grijpen", zegt ze, "maar je kan je ervoor open stellen vanuit je hart." Wetenschappers, artsen, hulpverleners en hun patiënten bevestigen de raakheid van haar teksten in de praktijk en noemen het vaak 'wonderlijk'. Christiane Beerlandt vindt het gewoon 'haar taak'. Met haar diepe aanvoelen, samen met een flinke dosis nuchterheid en gezond verstand, legt ze een brug tussen het rationeel-wetenschappelijke en het intuïtief-voelende.

Tijdens de lezing worden vragen gesteld over alles wat "Het Leven" aangaat... ook over alles wat Jouw Leven aangaat : alle mogelijke ziekten, gebeurtenissen op je levenspad, emotionele problemen, zin in bepaalde voeding, oersymboliek van dieren, astrologische vragen, hoe functioneren in deze maatschappij, relaties, seksualiteit, dromen, wereldgebeurtenissen, onsterfelijkheid, lichaamsgewicht, enz., enz. ... Bij het beantwoorden maakt Christiane Beerlandt gebruik van haar speciale vermogens. Haar uitzonderlijke gave om "helder te zien", de levenskracht en de hartsvibratie die uitgaan van deze sterke persoonlijkheid, samen met haar aanvoelen van wat er leeft bij de mensen in de zaal, maken van haar voordrachten een onvergetelijke belevenis.

Agenda Gezond verstand avonden:

Ursem 10 augustus. De nieuwe manier van imkeren. (Het verhaal van een imker over hoe op biologisch-dynamische wijze de bijen gered kunnen worden. **Kees Dekker**)

Nibbixwoud 18 augustus. Water.. Je bent niet ziek je hebt dorst. (**Guido van Mierlo**, boek geschreven zie: www.succesboeken.nl en Guido's eigen site: www.vrolijkweezien.nl)

Zwolle 30 augustus. De gezonde patiënt. (**Dr. Jannes Koetsier**, www.meerwetenoverfreek.nl en www.degezondepatient.nl)

Schoten B 3 September. Gezond verstand middag. Vanuit NL. boven Antwerpen. Div. sprekers. Locatie Kasteel Schoten. Aanvang 12 uur.

<http://www.gezondverstandavonden.nl/2011.09.03%20Poster%20SCHOTEN%20B%20ELGIE.pdf>

Verzamelde nieuwsberichten

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 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.

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 stappend, 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.

In hokjes denken, het mag! Gebruik het waar het voor bedoeld is, inzichten vergemakkelijken je het leven II.

Gelukkig hebben we een leven lang de tijd om te ontdekken wie wij zijn. Maarrr, we veranderen continue al is het alleen maar het ouder worden. Kijk eens wat voor gevolgen dat voor je lijf heeft. Ben je net een beetje gewend hoe alles functioneert, raak je in de puberteit en verandert je lichaam, je hebt het maar te accepteren. Met al deze veranderingen zetten we ook nog onze eerste stappen in het liefdesleven meestal met interesses naar het andere geslacht. Hebben we dat een beetje ontdekt komen we in een fase dat we denken te weten hoe het allemaal werkt en we klaar zijn om nieuw leven op aarde te zetten. Weet je dan nog wat goed is voor jezelf?

Je bent in iedere situatie anders, wie ben jij dan? Hebben we niet allemaal meerdere gezichten?
Op het werk de bullebak en thuis de familie mens of omgekeerd?
Net als er vrouwendingen zijn en mannendingen en hoe is het voor de man-vrouw of vrouw-man?

Een hulpmiddel om jezelf en de ander beter te begrijpen kan de Tzolkin zijn, andere bekende hulpmiddelen als het enneagram en de astrologie kunnen ook uitkomst bieden.

Meer over de Tzolkin:

Kom aan de hand van de Tzolkin achter je innerlijke kracht, je potentieel, het doel en het thema van je leven. De Tzolkin geeft je inzichten in je relaties en groepsprocessen maar ook kun je erachter komen op welke dag je, bijvoorbeeld, het best een belangrijk gesprek kunt voeren.

In het kort:

Onze geboortedatum bepaalt een landingsplaats op de Tzolkin, dit is een symbool met een toon. Het symbool staat voor jouw innerlijkekracht. Zo zijn er 20 symbolen.

Hebben alle mensen die op dezelfde dag worden geboren hetzelfde symbool?

Ja, en sterker nog iedereen die op dezelfde dag wordt geboren heeft dezelfde innerlijke kracht met hetzelfde potentieel, levensdoel en levensthema. Het verschil zit hem in het uitgangspunt hoe je met polariteit van het leven omgaat. Je bent op aarde gekomen om juist deze polariteit in je leven te integreren. Het voorbeeld dat wij hier graag gebruiken is dat, wanneer je naar buiten kijkt, het licht is. Je herkent het licht omdat weet dat het over een paar uur donker zal zijn. Zou het niet donker worden, dan zou je niet weten dat het nu licht is. Door het donker te kennen weet je het licht te benoemen. Het doel van je leven deze beide aspecten van jezelf, het donker en het licht volledig in jezelf te integreren. De donkerte niet weg te stoppen als iets dat niet bij je hoort, maar deze te omarmen en lief te hebben als een onverbrekelijk aspect van jezelf. Uit 'De Tzolkin openbaart je potentieel' van Kees Visser en Barbara C. Roth.

Na een workshop over de Tzolkin gevolgd te hebben, kan ik vaststellen dit geldt voor iedereen. Heb je dan een eigen keuze?

Maak je een keuze ook als je op de automatische piloot je ding doet en heb jij je leven dan ook in eigen hand? Heb je een keuze, als iets je overkomt veroorzaakt door je omgeving, of wordt deze voor je gemaakt? Het is duidelijk dat je een keuze maakt bij het nemen van een belangrijke beslissing. Dan weeg je voor-, en nadelen af. De keuze die je in de andere gevallen hebt, is hoe je reageert op de situatie en heb je te dealen met wat je overkomt. Hoe ga je hiermee om? Dan kunnen inzichten helpen.

Wat doet de Tzolkin.

Stel je een lijn voor met links het licht en rechts het donker. Tussen deze uitersten zijn oneindig veel grijs tinten. Licht en donker staan voor eigenschappen die door het symbool worden verklaard. Nu is het aan jou om in te zien op welk moment, in welke situatie je je waar op die lijn bevindt. De hele dag door kun je over de lijn switchen. Je kunt door het benoemen/herkennen of door van een afstand naar de situatie te kijken tot inzicht komen of bevestiging krijgen, wetend dat je de dag door ondersteund wordt door gidsen.

Het gaat erom het thema van de energie ervaren en doorgronden. Weet dat het thema met deze energie ieder jaar terugkomt. Zie het leven als een spiraal. Heb je inzichten verkregen en geïntegreerd ben je een ronde verder op de spiraal.

Door het oefenen met de Tzolkin, krijg je inzicht hoe je je ten opzichte van bepaalde energie kwaliteiten kunt opstellen. Vanuit het inzicht in je eigen potentieel heb je dan de mogelijkheid keuzes te maken die je dichter bij je ware zelf brengen.

Wil je hier meer over weten, wij kunnen een overzicht maken van je zielenpad.

Voor meer informatie:

Marcel en Joke Oosterbeek spirituelestichtingagaphe@gmail.com

Het is belangrijk deze en andere oude wijsheden te bewaren. Er valt zoveel te herontdekken met name de krachten die de omliggende planeten op ons uitoefenen, de energieën waarin we leven en de hulp die we hierbij ontvangen. Het is een taal die we vergeten zijn te spreken. We hebben of doen rituelen waarvan we de oorsprong vaak niet meer kennen en missen daardoor de essentie. Door de individualisatie is de aandacht verschoven naar onszelf wat beter vervangen kan worden door het Ego. Nu is het tijd om weer terug te keren naar ons ware ik en onze kracht in te zetten voor het grote geheel en om te gaan naar een één eenheid.

Het hokjes denken kan je helpen om door bepaalde fases heen te komen. Er zijn vast vele voorbeelden in je omgeving waar je nu naar kan kijken als leermoment, zonder oordeel. Hoe wil je wel behandeld worden en hoe niet.

Het is bijzonder te ontdekken welke inzichten een persoonlijke horoscoop, over je levensloop je kan geven.

Ligt alles in het leven dan al vast? Voor de één is het antwoord ja voor de ander zal het nee zijn. Wat voelt goed bij jou en wat maakt het verschil. Is het antwoord 'Ja' voor je, kan ook dat rust geven en het accepteren van allerlei gebeurtenissen vergemakkelijken.

Gebruik hokjes denken:

Er wordt ons gezegd niet naar de verschillen opzoek te gaan, maar te kijken naar wat ons bindt.

Om de verschillen te duiden geven we het een naam, kaderen we het af en creëren we het hokjes denken. Door de verschillen te benoemen geven we onszelf een inzicht. Laten we het hokjes denken positief gaan benaderen door te beseffen dat we juist door de verschillen van elkaar kunnen leren. Gebruik beide, ga op zoek gaan naar de sterke kanten en krachten naast hetgeen ons bindt.

Bij een Schuldgevoel.

-Je kunt jezelf een goed gevoel geven door vergelijkingen te maken met anderen. Hoe vaak gebruiken we dit om in ons nadeel te werken (zij is veel beter...)? Dat betekent dat we het dus ook kunnen gebruiken in ons voordeel. Namelijk door ons goed te voelen met wat wij wel hebben.

Wat is een schuldgevoel:

We hebben nagelaten iets te doen. Het schuldgevoel helpt ons om in een gelijkende situatie dit te herkennen om niet nog eens dezelfde fout te begaan. De eerste keer ben je slachtoffer daarna vrijwilliger..

Wat is fout? Zou je anders gehandeld hebben als je achteraf weet wat het je zou hebben opgeleverd? Heb je willens en wetens 'fout' gehandeld?

Wat we nu kunnen doen is actie onder nemen.

- 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.**

Wat kunnen we aan de situatie veranderen. Of wat hebben we te accepteren (ja, we zijn de baas over onze eigen gedachte die we op dit moment hebben). We kunnen een oude gedachte veranderen voor een andere gedachte.

Dus hokjes denken... doen, leer ervan maar gebruik dit zonder oordeel en zonder emotie. Je maakt een keuze die op dat moment bij je past, wat ook kan betekenen dat er een wereld van verschil is tussen weten en doen. Dat mag ook, wees lief voor jezelf en sta jezelf dat toe. Alleen -jij- gaat je -jouw leven- lang mee.

[Ik ben benieuwd naar je ervaring, wil je dit met mij delen of met de lezer dan kan deze geplaatst worden in de Nieuwskrant.](#)

Ik wens je vele leerzame momenten toe!
Joke Oosterbeek

Tenen lezen

HET DOEL VAN TENEN LEZEN

Het doel van tenen lezen is mensen een spiegel voor te houden. De tenenlezer geeft geen waarde-oordeel. Er bestaan geen goede of slechte tenen. Iemand is zoals hij is en dat is goed! De tenenlezer observeert en constateert sterke en zwakkere kanten van iemands persoonlijkheid. Dat te weten kan helpen bij de bevordering van de gezondheid en zondig het herstel daarvan. Wanneer de persoon in kwestie verandert, zal ook de stand van de tenen veranderen. Hier gaat het om "gezonde" tenen. Vergroeide tenen van een patiënt met bijvoorbeeld reumatoïde artritis kunnen niet gelezen worden.



Tenen lezen begint bij het bekijken of rechter en linker voet, wat betreft de stand van de tenen, er ongeveer hetzelfde uit zien. De rechter voet staat voor het verstandelijke en de linker voor de emotionele kant van de persoon. Is er sprake van harmonie of niet? Staan de tenen in een rechte lijn, dan verloopt de energie vloeiend van de ene teen in de andere. Is de grote teen langer dan heeft men te doen met "pratens". Als ze maar kunnen praten, het maakt niet uit waarover. Is de grote teen korter dan is er meer energie dan men kan verwerken. Mensen kunnen wat "chaotisch" zijn; ze springen van de hak op de tak. Gaan de tenen aan het einde uit elkaar dan begint de eigenaar van deze tenen ergens aan maar halverwege bedenkt hij zich. Uiteindelijk zal het er toch niet van komen. Is er ruimte aan het begin van de tenen en raken de uiteinden elkaar, dan hebben mensen geleerd snel te reageren. Voornemens komen snel tot uitvoering. Mensen met beweeglijke tenen hebben vaak een beweeglijke geest. Zij kunnen gemakkelijk meevoelen en meegaan met de ander. Mensen met starre ideeën hebben vaak minder beweeglijke tenen. Leren deze mensen wat makkelijker met alles omgaan dan worden ook de tenen beweeglijker. Midden in een belangrijk veranderingsproces (verhuizing, echtscheiding, nieuwe baan), kunnen de tenen zich intrekken. Dit geldt eveneens voor mensen die "ja" zeggen maar hun eigen gang gaan.

Na de beoordeling van beide voeten in z'n geheel, komen de grote tenen aan de beurt. Zij staan voor communicatie; de rechter voor vreugde en de linker voor communicatie over verdriet. Staan de grote tenen tegen de tweede teen aan, dan kan men snel reageren; is er ruimte tussen, dan heeft men tijd nodig. De laatst genoemden moeten er nog een nachtje over slapen. Het zijn de mensen die de volgende dag opbellen met de mededeling dat zij er nog eens over hebben nagedacht maar

Dan hebben we de hallux valgus. Iedereen kent ze; de knobbels aan de zijkant van de voet bij de grote tenen. Zelfs bij dichte schoenen zijn ze door de schoenen heen te zien. Ze worden altijd aan beide voeten gevonden. Het zijn erg enthousiaste mensen; ze lopen snel voor iets warm. Ze zijn erg dienstbaar en hoe groter de hallux valgus hoe meer dit ten koste van gaat van henzelf. Zij kunnen geen "nee" zeggen. Wil je iets van deze mensen gedaan krijgen en is de hallux valgus rechts groter dan moet de hulpvraag verstandelijk gesteld worden. Is de hallux valgus links groter dan sorteert een emotionele vraagstelling meer effect. Worden deze mensen geopereerd, maar verandert er niets aan hun dienstbare instelling, dan zal na verloop van tijd de teen weer scheef gaan staan. Het is van belang dat zij leren hun eigen grenzen te stellen en te bewaken.

Vooraf op de nagels van de grote tenen zijn vaak ribbels te zien. De ribbels laten zich onderverdelen in minder of meer, in ondiep en diep. Verticale (in de lengterichting) ribbels zeggen iets over de stofwisseling. Zijn er horizontale ribbels dan wijst dit op emotionele gebeurtenissen in de afgelopen periode. Deze laat zich globaal berekenen. De teennagel groeit in ongeveer een jaar uit. Zitten de ribbels halverwege dan is er ongeveer een halfjaar geleden een emotionele beleving geweest. De mensen die de tenen tegen elkaar aan hebben staan weten direct waar het om gaat. Mensen die ruimte hebben naast de grote teen moeten even nadenken over welke gebeurtenis het zou kunnen gaan. Uiteraard dient hier zorgvuldig mee om te worden gegaan. De grote tenen hebben ons veel te vertellen, het zou echter te ver voeren er meer over te zeggen.

Van de grote teen gaan we aan de rechter voet naar de tweede teen ernaast. Dit is de wens-teen. Is deze langer dan de grote teen, dan weet de eigenaar van deze teen heel erg goed wat hij wil.

De derde teen is de doe-teen. Mensen met veel daadkracht hebben een mooie lange middelste teen. Deze teen staat ook voor agressie. Zodoende kan iemand goed in actie komen maar hij kan ook heel erg boos worden.

De vierde teen staat voor gehechtheid en controle. Een vierde teen die kijkt naar de grote teen, laat zien dat men het verleden niet helemaal los kan laten. Het kan ook zijn dat de eigenaar van de teen probeert alles (soms krampachtig) onder controle te houden.

De kleine teen staat voor angst en onzekerheid. Is deze teen verstopt onder de vorige dan is er sprake van onzekerheid en laat men niet alles direct zien. Is deze teen een beetje "opgeblazen" dan heeft men buien van angst en paniek.

De tweede teen van de linker voet staat voor het gevoel; de wijze waarop men omgaat met emoties.

De derde teen is de creativiteits-teen. Met creativiteit wordt niet alleen bedoeld dat men kunstschilder, bekend schrijver of architect is. Creativiteit heeft ook te maken met "kleine" dingen zoals het in eigen huis een gezellige sfeer kunnen scheppen of de wijze van omgang met kleine conflicten. Veelal zijn het mensen die zichzelf niet creatief vinden, maar de omgeving vindt dat wel.

De vierde teen is de liefde-teen. Met liefde wordt ook hier weer meer bedoeld dan de liefde voor je geliefde, je gezin en omgeving. Er kan ook liefde zijn voor datgene waar je dagelijks mee bezig bent. Vormt deze teen een mooi koppel met de vorige, dan gaan liefde en creativiteit hand in hand. De linker kleine teen staat voor optimisme en vertrouwen. Hoe rechter hoe meer vertrouwen er in de toekomst is. Een grote optimist heeft hem niet alleen recht maar ook nog mooi rond aan het uiteinde.

De kleine teentjes hebben soms de neiging om te kantelen, te draaien of onder te duiken. Er is dan sprake van onzekerheid of angst die men liever niet wil voelen en zeker niet wil laten zien.

Verder kennen we de zwemvliezen als bijzonder fenomeen: het verbonden zijn van twee tenen door middel van de huid. De twee energieën van deze tenen zijn wel heel erg goed met elkaar verbonden. Zit er bij voorbeeld tussen de wens-teen en de doe-teen een zwemvlies dan kan de wens heel snel worden omgezet in actie; het willen en doen volgen onmiddellijk na elkaar.

Regelmatig komt het voor dat mensen hun eigen voeten niet mooi vinden. "Ik heb heel rare voeten hoor!", krijg je dan te horen. Jammer; alle voeten zijn namelijk uniek. Ze hebben hun eigen verhaal. Tenen lezen is bovendien een prachtig hulpmiddel om tot oplossing van een probleem te komen. Tenen krijgen vervolgens de gelegenheid te veranderen.

De grondleggers van het "Tenen lezen" zijn Imre en Margriet Somogyi. De navolgende boeken zijn van hun hand:

Tenen Lezen 1; voeten zijn spiegels; ISBN 90 8007 371 7

Tenen Lezen 2; wat kun je ermee; ISBN 90 800737 4 1

Tenen Lezen 3; de verdieping; ISBN 978 90 813457 6 7

Voor meer informatie:

Herma Kloosterman

info@gezondbeterworden.nl

bron: www.gezondbeterworden.nl

Introductie tot mudra's / Wat mudra's zijn en hoe ze te gebruiken.

Mudra's zijn houdingen van het lichaam die de een of andere invloed hebben op de lichaamsenergieën, of je stemming. In de meeste gevallen worden de handen en vingers in een behaalde positie gehouden, maar het hele lichaam kan ook deel van de mudra uitmaken.

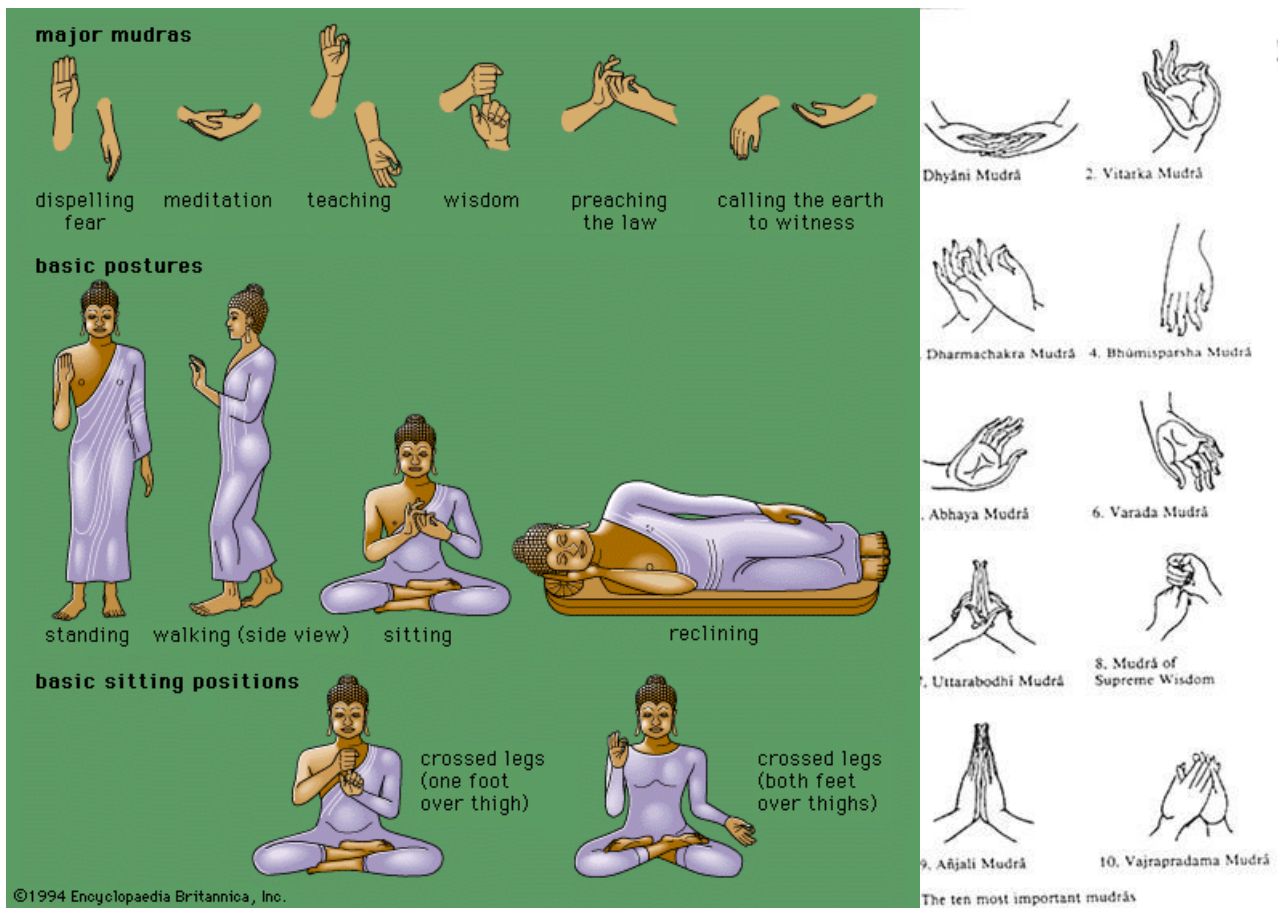
* De meest bekende mudra's zijn waarschijnlijk die welke gedaan worden tijdens meditatie. Je zit in de lotushouding (of in kleermakerszit) en plaatst of de handen op de knieën, waarbij de toppen van de duimen en wijsvingers elkaar raken, of de handen in de schoot, met de vingers van de rechterhand rustend op de linkerpalm. Maar ook het christelijke vouwen van de handen om te bidden is een mudra, en het indische begroetingsgebaar (dat ook voor bidden gebruikt wordt), waar de handen voor de borst gehouden worden, met de handpalmen tegen elkaar.

* Het vouwen van de handen brengt je aandacht naar binnen, terwijl het hart geopend wordt. Het indische begroetingsgebaar brengt je in een respectvolle stemming.

* Sommige mudra's worden spontaan gedaan door mensen, zoals de Hakini mudra, waar de toppen van alle vingers van de rechterhand de corresponderende vingertoppen van de linkerhand raken.

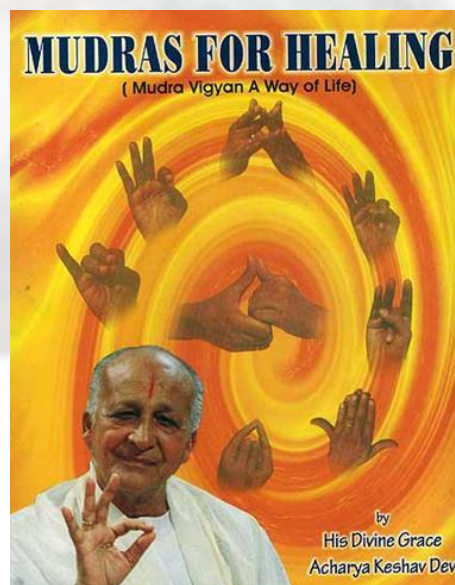
* Mudra's zijn in het Oosten sinds duizenden jaren in gebruik, in het bijzonder bij het Boeddhisme. Boeddha-beeldjes hebben vaak de handen in bepaalde houdingen. Ze werden en worden nog steeds gebruikt als spirituele oefening, als een manier om verlichting te bereiken.

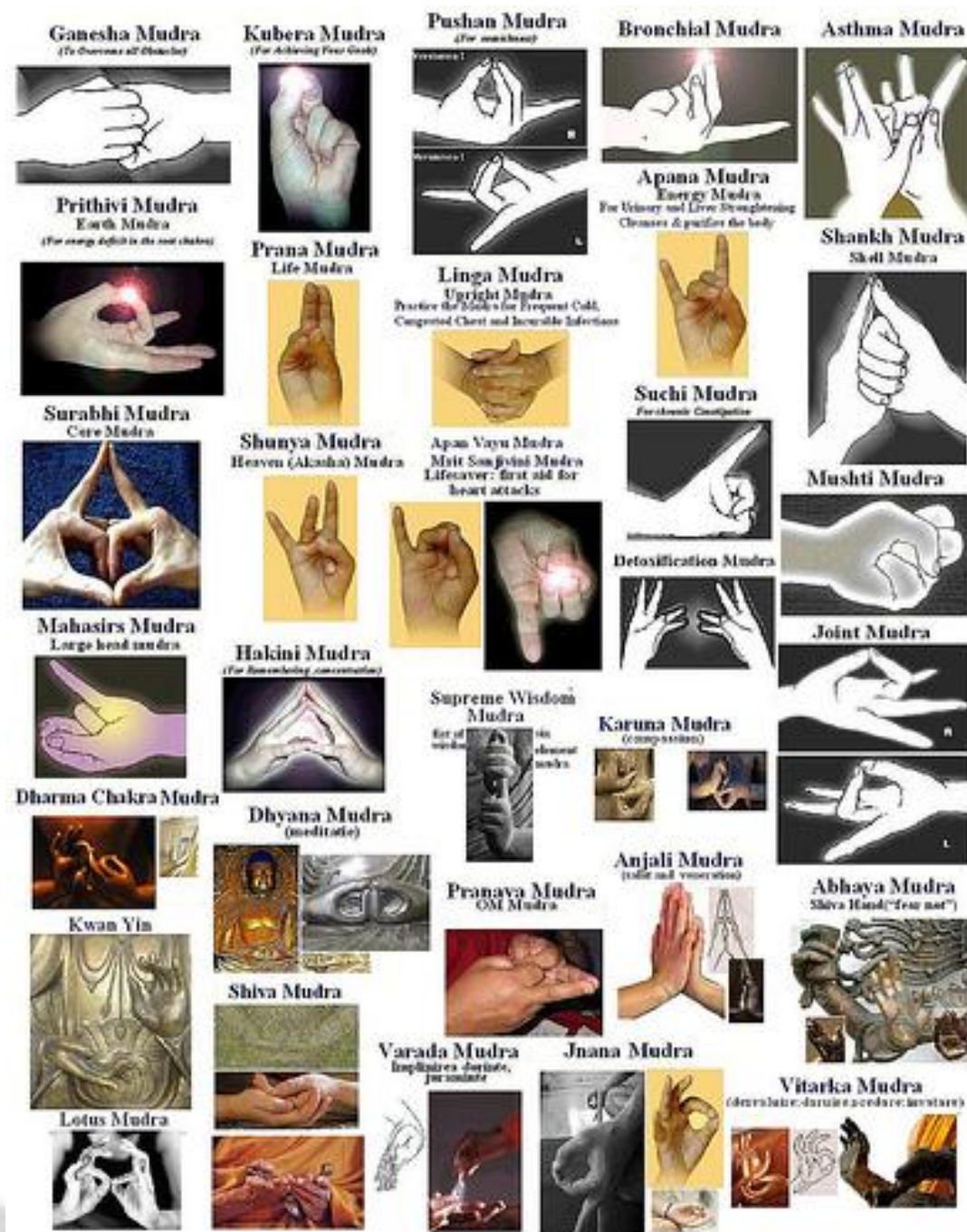
* Ze worden echter ook gebruikt voor fysieke klachten.



Mudra's gebruiken

- * Doe een mudra voor tenminste een aantal minuten, om deze te gebruiken. Het is gewoonlijk effectiever om ze wat langer te doen, bijvoorbeeld zo'n 15 minuten. Je zou die tijd over de dag kunnen spreiden, maar deze ook deel van je meditatie kunnen maken.
- * Doe de vingerposities met beide handen, tegelijkertijd. Dit zal een krachtiger effect hebben dan een mudra met slechts een hand doen.
- * Sommige mudra's zijn simpel genoeg om ze zelfs met je handen in je zakken te doen, zoals de set van vier mudra's. Je kunt deze overal doen wanneer je het gevoel hebt dat je ze kunt gebruiken, zonder aandacht te trekken.





Mudra-set om energie te balanceren

Set van vier mudra's voor het balanceren van energie, die in een reeks gebruikt worden.

* Raak afwisselend de toppen van elke vinger aan met de top van je duim. Houdt ze voor een paar seconden tegen elkaar, en doe dat in totaal voor een paar minuten. Doe het met beide handen tegelijk.

* Dit is een simpele manier om je energie te balanceren, die je vrijwel overal kunt doen, terwijl je zit, staat, loopt of ligt.

Het algemene effect is dat je kalmer wordt, meer ontspannen en geconcentreerd.

De afzonderlijke mudra's (handposities) hebben de volgende effecten:

Duim raakt de top van de wijsvinger Opent de wortelchakra, en beweegt meer energie naar de benen en het onderlichaam. Maakt je kalmer en meer geconcentreerd.

Duim raakt de top van de middelvinger Bevordert geduld.

Duim raakt de top van de ringvinger Energie, stabiliteit en zelfvertrouwen.

Duim raakt de top van de pink Intuïtie en gevoel.



Doe de vingerposities met beide handen, voor ten minste een aantal minuten.

Acceptatie mudra De wijsvinger is gevouwen in de ruimte tussen de duim en deze vinger, zodat de nagel de vouw raakt. De buitenste hoek onder van de duimnagel raakt de binnenste hoek onder van de pinknagel. Emotioneel / spiritueel gebruik: Om over verdriet heen te komen, of een onnodige weerstand tegen situaties, kan deze mudra helpen om in een stemming van acceptatie te komen.

Ahamkara mudra Buig de wijsvingers enigszins en plaats het bovenste kootje van de duim op de zijkant van het middelste kootje van de wijsvinger, bij het bovenste deel daarvan. De andere vingers zijn gestrekt. Emotioneel / spiritueel gebruik: Zelfvertrouwen en assertiviteit.

Apan mudra Laat de toppen van de middel- en ringvinger de top van de duim raken; de wijsvinger en pink worden gestrekt gehouden. Beweegt energie naar de periferie van het lichaam. Dit kan helpen met constipatie en urineproblemen. Emotioneel / spiritueel gebruik: Geeft energie en zelfvertrouwen.

Bhudy mudra De toppen van de pink en duim raken elkaar. Emotioneel / spiritueel gebruik: Verbeterd gevoel en intuïtie.

Gyan mudra De toppen van de duim en wijsvinger raken elkaar, de andere vingers zijn recht maar ontspannen. Emotioneel / spiritueel gebruik: Stimuleert de wortelchakra, en aard. Kalmeert en verbetert concentratie.

Hakini mudra Laat de toppen van de corresponderende vingers van elke hand elkaar raken. Emotioneel / spiritueel gebruik: Mensen zijn geneigd om spontaan hun vingers in deze houding te plaatsen tijdens het praten. Dit helpt om te concentreren.

Pran mudra De toppen van de pink en ringvinger raken de top van de duim. Emotioneel / spiritueel gebruik: Geeft energie.

Prithvi mudra De toppen van de ringvinger en duim raken elkaar. Emotioneel / spiritueel gebruik: Verhoogt energie, en geeft een gevoel van innerlijke stabiliteit en zelfverzekerdheid.

Rugpijn mudra Rechterhand: De duim, middelvinger en pink raken elkaar. Ring- en wijsvinger steken uit.
Linkerhand: Plaats het bovenste kootje van de duim op de nagel van de wijsvinger. Rugpijn, in het bijzonder van de onderrug, kan een zeerderig gevoel zijn. Wanneer spieren beginnen te verkrampen kan dit erg pijnlijk worden. Deze mudra helpt tegen deze escalatie.

Shuni mudra De toppen van de middelvinger en duim raken elkaar. Emotioneel / spiritueel gebruik: Helpt om bewust te zijn van het moment, en maakt je hierdoor geduldiger.

Mudra's & HAND symboliek - DE KRACHT VAN mudra's: Wat zijn mudra's ?

* Wanneer we oosterse filosofieën, overtuigingen, cultuur bestuderen, en de pragmatische methoden van yoga van het hindoeïsme en het boeddhisme, komen we vaak over de praktijken van systematische handgebaren. De rituelen, rituelen, inwijdingen, dansen en spirituele disciplines van deze oosterse religies en tradities worden immers overstelpt met veelvoudige vormen van handgebaren met symbolische betekenissen en empowerment van deugden. In het Sanskriet worden deze gebaren mudra genoemd. Mudra betekent 'zegel' of 'symbool'. " Het woord heeft verschillende betekenissen of definities in Yogisch en tantrische filosofieën. In Hatha yoga; mudra's zijn speciale fysieke asana's of body- houdingen, ze zijn ook bepaalde oefeningen of processen die te wekken in de activiteit van een aangeboren energieën . De oude yoga- tekst, de Gheranda - Samhita, beschrijft 25 van deze mudra's waaronder : *ashvini - mudra* , *bhujangini -mudra* , *kaki -mudra* , *khecari -mudra* , *Maha -mudra* , *manduki -mudra* , *Matangi -mudra* , *nabho -mudra* , *pashini -mudra* , *sahajoli -mudra* , *Shakti - calani - mudra*, *Shambhavi -mudra* , *tadagi - mudra* , *vajroli -mudra* , *viparita - karani - mudra*, *Yoni -mudra* , enz.

* De bovenstaande yoga handleiding zegt ons dat deze mudra's geheim zijn en met grote zorg moet worden bewaard en niet moet worden overgedragen aan iemand die ongeschikt is, omdat deze mudra's een enorme macht en paranormale gaven kennen (*siddhis*). Degenen zonder de juiste geestelijke kwalificaties kunnen onnoemelijke schade aan zichzelf en anderen veroorzaken en moeten zij zich bezighouden in deze oefeningen succesvol te zijn in het ontvouwen van occulte vermogens. De psychische krachten verworven daaruit zou worden miskend, mishandeld en misbruikt voor egoïstische doeleinden - en dit is potentieel dodelijk voor een van de evolutionaire groei. Deze mudra's werden daarom aan de natuur en esoterische voorbehouden voor de uitverkorenen - de ware spirituele aspiranten, en niet voor de wereldse -minded of de geestelijk overdreven ambitieuze. Deze doctrine "voor de weinige" werd zorgvuldig nageleefd door vooral alle spirituele tradities. In een tekst van de rituele Tantra Vajrayana over een initiatie onderwijs, de chela of student is het hart gedrukt; "... verspreid deze leer met grote voorzichtigheid. Het geheim mag worden gehouden van zowel zondig en Dammed (eedbrekers) personen; van geavanceerde en foulmouthed personen. Dit onderricht moet niet worden gegeven aan personen die sceptisch en lasterlijk zijn en mag niet worden geschonken aan ketterse en onoprecht personen. Het mag niet worden gegeven aan de dief van Dharma [spirituele doctrines] of aan degenen die zich niet aan de voorschriften houden. Bewaar deze heilige les van deze personen als een regel die je in acht moet nemen. "

* In zijn handboek over yoga, die bestaat uit 195 Sutra's, Patanjali eens mudra's genoemd, noch de slang van kracht, of kundalini voor die kwestie. Misschien is hij van mening dat deze leer esoterische en niet bedoeld voor algemene circulatie.

* Afgezien van de mogelijke overname van paranormale krachten zoals een gevolg van het ontwaken van de kundalini kracht liggen op de latente onderkant van de ruggengraat, de mudra's beschreven door de Gheranda - Samhita resulteert ook in verjonging, en het gezochte voor bevrijding van het sterfelijke, menselijke conditie. Intense en constante praktijk van deze mudra's in combinatie met andere spirituele oefeningen wordt gezegd dat de bevoegdheid om de mens te transformeren in een levende God hebben.

* Hindoeïstische tantrisme heeft een ander begrip van de mudra's . Om de beoefenaars van Tantra , de term verwijst naar een *Shakti*, een menselijke vrouwelijke deelnemer in het maithuna of seksuele rituelen; of zelfs om de uitgedroogde korrel als een van de vijf ingrediënten die worden gebruikt in de panca -tattva rite vanwege zijn fysieke gelijkenis met de yoni, de vrouwelijke genitaliën. Shaktis worden "mudra" omdat in het proces van rituele en yoga coïtus zij een soortgelijk effect hebben als het lichaam en hand mudra's . Mudra's wakkert slapende psycho -fysieke centra en zuivert bepaalde subtiele kanalen waardoor de circulatie van energie plaats te vinden; Mudra's vergemakkelijkt de concentratie, en zijn een krachtig middel om het communiceren met de krachten en goden ligt binnen het innerlijke natuur van de mens, vrouwen hebben een goede toegang tot psychische energieën, en bijgevolg is de seksuele daad yoga, wanneer goed uitgevoerd, doet het hetzelfde . Als zeer gerespecteerd, een vrouw bedreven in de Tantrische kunst wordt aangeduid als een "mudra", of om meer specifieke,

"Karma mudra" en dat zijn er 5 soorten, gerangschikt naar verschillende psycho- fysieke kenmerken .

* In een andere betekenis , "gesloten elektrische circuits "van de subtiele kanalen in de fysieke en etherische lichaam zijn ook bekend als mudra's .

* Grote oorbellen gedragen door leden van de *Bestel Kanphata* in India zijn eveneens genaamd "mudra".

* De Kagyu -sekte van het Vajrayana boeddhisme maakt gebruik van het achtervoegsel " maha "betekent" groot "in samenwerking met de term" mudra. "Zo betekent het samengevoegde woord Mahamudra "het grootzegel" of "het grote symbool ". In dit verband verwijst het woord naar een staat van directe realisatie en de ervaring van de uiteindelijke aard van de geest of de werkelijkheid waar alle dualiteiten en het gevoel van afgescheidenheid van alles wat zijn overstegen.

* Nog afgezien van de complexiteit , de definitie van mudra is gewoon "symbolisch gebaar". Chögyam Trungpa in zijn boek , "Mudra" omschrijft het woord , zoals een symbool in de ruime zin van het gebaar of actie . Het is de inspirerende kleur van de verschijnselen. Ook is het een symbool uitgedrukt met de handen aan te geven voor zichzelf en anderen de kwaliteit van de verschillende momenten van meditatie, zoals het aanraken van de aarde met de rechterhand als een getuige van de vrijheid van Boeddha uit lichtzinnigheid emotionele en mentale.

* Yoga lessen in het algemeen verklaren dat mudra de hand gebaren en bewegingen worden gebruikt in de uitoefening van dansen aan te duiden , rituelen , rites, en terwijl de uitoefening van spirituele oefeningen zoals meditatie. **Mudra's zijn ymbolische uitdrukking innerlijke gevoelens en innerlijke psychische toestanden, maar hebben ook verschillende kwaliteiten, zoals het genereren van onverschrokkenheid, macht, liefde en vrede in de beoefenaar en toeschouwers .**

* In een andere oude tekst genoemd *Soma- Shambhu - Paddhati*, zijn een groot aantal van deze hand mudra's beschreven. Misschien wel de bekendste yoga- beoefenaars en door studenten Abhaya -mudra , Anjali -mudra , cin -mudra , dhyana -mudra , en jnana- mudra . Sommige van deze mudra's zijn bekend onder andere namen, vooral in andere culturen en spirituele tradities.

* Nik Douglas' definitie van "Mudra" te vinden in de woordenlijst van zijn boek *Seksuele Secrets*: (mudra's) "mystieke handgebaren gebruikt om de subtiele energie te richten, door te geven door middel van symbolen en leer te verlenen psychische bescherming. Als hulp bij tantrische meditatie, mudra kan ook betekenen de vrouw in haar rol als Yogini. Dezelfde term wordt soms gebruikt om te verwijzen naar graankorrels gebruikt in Tantrische rituelen. "



De Oorsprong van de Mudra's

* Het is niet helemaal bekend wanneer of waar gesystematiseerd en gestileerde gebaren ontstaan. Bijna in alle oude culturen wordt gebruik gemaakt van met de hand tekenen op een of andere vorm; handtekens werkzaam waren, zelfs in de vroegste tijden in de religie, in de retoriek kunst, in het maatschappelijk verkeer, in de bouw en de handel gilden, enz. De operationele vrijmetselaars - de Comacines , de bouwers van de mooiste kathedralen van Europa, en de grijze gilde bekend als *de Dionysische Artificers*- die verantwoordelijk waren voor de bouw van oude gebouwen en structuren - alle gebruik gemaakt van met de hand tekenen als een systeem van communicatie en bescherming van hun onderonsjes of geheime bijeenkomsten tegen ongeoorloofde toegang. In het hindoeïsme , evenals het boeddhisme, waren honderden mudra's gevormd voor yoga- doeleinden, voor ceremonies , drama en dans. De meeste van deze symbolische waren in de natuur, anderen echter, had metafysische deugden.

Er zijn letterlijk honderden van de Mudra - gebaren gevormd door de oude yogi's en wijsgeren, maar ze zijn allemaal gebaseerd op vier fundamentele handposities: **de open palm , de uitgeholde palm, de gesloten vuist en de hand met de vingertoppen tegen elkaar.**

In het Westen , is de studie van handgebaren in rituele en zijn spontane bewegingen genoemd cheironomy. Het gaat met name om gebaren gebruikt in esoterische symboliek en bepaalde vormen of tekens gebruikt bij religieuze rituelen. In het occultisme heeft elk handgebaar een zeker gewicht, als de belichaming van een bepaalde kracht. Rituele gebaren waren een belangrijk onderdeel van de religieuze ceremonies in de meeste oude culturen. Zij werden gezegd om de bevoegdheid om een beroep te doen op de goden, bevoegdheden ontvouwen, en om de omgeving op verschillende manieren te beïnvloeden.

De oude Egyptenaren beschouwd de handposes van hun god- farao als zeer potent, zelfs indien het gewoon een grafische weergave is. Hoewel de beeltenis van de farao's in deze muur-schilderingen of tijdens het vormen van beelden door kunstenaars zorgden ervoor dat de aangenomen mudra's door hun soevereinen uit angst dat het een ongewenste werking op zou roepen.

Macht in de handen

De handen bij het systematisch gebruikt in mudra oefeningen resulteren een schat aan voordelen voor de beoefenaar. Niet alleen **verbetering van de gezondheid, maar ook het genereren van de energieën die de bevoegdheid zou zijn op een waardig leven als kind van God te leven. Specifieke handgebaren ondersteunen de ontplooiing van je goddelijke potentieel, of innerlijke goddelijkheid sluimeren binnen een wezen.**

* Mudra's **vergemakkelijken het bewustzijn van onze innerlijke natuur, de werkelijkheid van de Geest, de eenheid van de kosmos.** Het wekt de spirituele hart uit te breiden en te uiten met stralende uitstraling. Door liefde, onbaatzuchtige liefde, onvoorwaardelijke liefde, goddelijke liefde, is het mogelijk om alle dingen te veroveren. Het is met liefde dat wij God in ons aanraken, niet door angst, angst zal ons nooit naar de goddelijke troon meenemen. Om uitdrukking te geven; **liefde is het begin van wijsheid.**

* Door het beoefenen van handgebaren vinden we uiteindelijk **onzelf in communicatie met de natuur**, voor sommige van haar esoterische talen van tekens en symbolen. Mudra's genereren gestructureerde magnetische velden met vormen die lijken op de computer fractals en beelden. Abstracte vormen bereiken de hogere niveaus van leven waar engelachtige krachten verblijven. Door het uitvoeren van mudra's kunnen we uiteindelijk onszelf socialiseren met cherubijnen en serafijnen.

* Volgens wetenschappers gebruiken we ca. 10% van onze hersenen potentieel. Mudra praktijk kan dat allemaal veranderen, voor de energieën die zij wekt. Verwijdert alles - fysiek en non - fysieke - van belemmeringen en blokkades die in de hersenen voorkomen dat gevoed en ontwikkeld wordt. **Nieuwe energie wordt gevormd tussen de neuronen synapsen wanneer de hersenen een goed aanbod van chi of prana krijgt.** Een stijging van de IQ, een sterk geheugen bewaren, verbeterde leervermogen, en de mentale alertheid, zijn enkele van de resultaten van de energiekanalen. Als de hersenen nieuwe verbindingen vormen met de etherische hersenen. Deze verbindingen lijken en functioneren als minatuur **sutratma**, dat is de link tussen het lagere viertal van de microkosmos en de hogere componenten die normaal verwijzen naar "de Geest " van de mens. Hoe meer verbanden tussen het etherische en het fysieke brein, hoe krachtiger en intelligenter de hersenen wordt.

* **Mudra's ontwakende kracht van de handen om therapeutisch en magisch te handelen. De psychische centra in de handpalmen en de vingertoppen worden geactiveerd om hun optimale niveau door de consequente toepassing van mudra's. Dit vergemakkelijkt uiteindelijk de vrije uitstroom en instroom van kosmische krachten die kunnen worden gebruikt voor verschillende occulte doeleinden.** Met een dergelijke bevoegdheid, kan je zelfs met een eenvoudige touch hypnotiseren, betoveren, fascineren, of versnellen van de " dood." Handen met een dergelijke bevoegdheid zou een pluspunt zijn zeker niet alleen voor de metafysische beoefenaar, maar ook voor degenen die betrokken zijn in de sociale en zakelijke aangelegenheden.

De verschillende tradities

* Mudra praktijken in verschillende religieuze praktijken, zoals in het boeddhisme, het hindoeïsme en in verschillende landen die rijk zijn aan culturele tradities zoals bv. Japan, India, China, Tibet en Indonesië. Mudra leer is ook te vinden in het christendom en in de Egyptische traditie. Hedendaagse ontwikkeling van de Runen overlevering heeft ook haar eigen versie van de handgebaren ontworpen om psychische voordelen te bieden. Er zijn vele krachtige mudra's te vinden in de mystieke scholen en tradities die we niet in staat zijn geweest om toegang te krijgen. Bijvoorbeeld, Chen Yen of Shingon boeddhisme, die wordt beschouwd als een esoterische traditie, heeft een rijk erfgoed op mudra praktijken. Deze mudra's worden uitgevoerd in combinatie met mantra's en het visualiseren van mandala's. Volgens hun doctrines, **mudra's, mantra's en mandala's** vertegenwoordigen **lichaam, spraak en geest**. Chen Yen boeddhisme leert dat de cultuur van deze 3 elementen van de microkosmos van de huisarts tot een hogere spirituele staat van zijn. Een andere boeddhistische school die mudra's leert is de Ware Boeddha School onder leiding van de Levende Boeddha Lu Sheng - yen. Men zou een volgeling van de Levende Boeddha moeten zijn om de mudra leer te verwerven.

Het spirituele pad

* Misbruik het beoefenen mudra's niet. Altijd streven naar spiritualiteit, niet om het bereiken van een illusie kerstballen. Streef niet naar het fenomenale, de sensationele, of geobsedeerd zijn met spirituele krachten. **Het doel is zielontwikkeling, niet zelfverheerlijking**. De geestelijke nieuweling moet niet zwichten voor zelfbedrog, zelfgenoegzaamheid, egocentrisme, zelfbelang, en alle egoïstische neigingen.

* **Tot het valse ego is ingetogen, heeft men niet de juiste status bereikt waar de verlichting kan worden verkregen** of indien geestelijke krachten en bevoegdheden naar behoren kan worden ingezet en toegepast, zelfs de zgn. ontwaken en opstijgen van de kundalini kracht zal niet optimaal zijn in haar beïnvloeden. Er is teveel bedrog hier. Psychisme wordt vaak voor spiritualiteit aangezien. Visies op het ego kan vreugde, het zien van geesten kan een hoge dunk van zichzelf, de ijdele weergave van 'bovennatuurlijke' machten kan zelfvoldaan zijn. Op het einde van de evoluerende ziel zit het vast in de astrale slijk, maakt niet uit hoe sublieme visies of ervaringen kunnen worden gedaan. De aard en de aanhouding van een van de visies is gerelateerd aan een van de evolutionaire status. Hoe hoger, hoe meer waar ons begrip en waarneming. Degenen die beweren het vermogen hebben om visioenen te hebben terwijl het moreel laag is, is slechts het waarnemen van de lagere astrale vlakken en de projecties van hun eigen onderbewuste geest zien.

* Want ware spiritualiteit kan niet al te openlijk worden opgegeven voor de reden dat het ten onrechte moet worden goedgekeurd of aanvaard om "Masters" in een onoplettende en domme menigte voor de gek te houden. De ware meester heeft echter zijn eigen criteria en is in staat om de valse te onderscheiden van de echte, de kwakzalvers van degenen die echt zijn.

* Heb eerst introspectie met wat je nu hebt, ben de mensheid aan het helpe? Heb je offers namens de mensheid? Ben je een onbaatzuchtige dienaar? Bedrieg jezelf niet. Het is altijd verstandig om eerst te werken aan je eigen karakter voor de aanvang van de ontplooiing van de bevoegdheden. Zonder een echte Guru zou een dwaalspoor geleid worden door de duistere machten die zich voordoen als vertegenwoordigers van het Licht.



* **Het spirituele pad is gevuld met doornen en luchtspiegelingen.** De dichter bij het doel, hoe meer verleidingen, obstakels, tests en proeven die men tegenkomt. De chela's, studenten van het spirituele pad bezwijken vaak voor glamour en illusies, valse begrip en overtuigingen. Zonder hulp van de Guru's, kunnen ze vallen. Maar het vaakst tijdens het baden in het valse astrale licht dat ze de Guru vergeten en te zoeken op plaatsen van tijdelijke lekkernijen. Studenten van de metafysica moeten niet proberen om te vliegen voordat ze kunnen lopen, rennen voordat ze kunnen lopen, lopen voordat ze kunnen staan, of staan voordat ze kunnen kruipen.

* In hun ambitie om spirituele kracht en persoonlijke zaligheid snel te bereiken, maken studenten van de metafysica de fout van het springen van Guru naar Guru, van onderwijs naar onderwijs, van traditie naar traditie, zich niet realiserend dat ze de valkuilen er voor zichzelf leggen, en daarmee het uitstellen van de Goddelijke genade die de ware Guru als kanaal naar hen vormt. Zij zouden ook niet de ervaring van de Guru's wezen, op een zodanige wijze, noch zullen zij ontvangen wat de Guru zou willen geven. Studenten zouden zich verward laten raken: een Guru zegt dit, de ander zegt dat, enz. Studenten die veel goeroes tegelijkertijd volgen zijn niet loyaal zijn aan de instructies van een van hen. Het is ook oneerlijk tegenover de Guru als een probleem zich kan voordoen in hun spirituele disciplines. Wie zou dan verantwoordelijk voor? Om die Guru moet de student naar toe? De spirituele aspirant is niet van bewust dat bepaalde tradities onverenigbaar zijn, dat sommige stralen niet goed samen, en dat ze samen door het beoefenen van deze niet kunnen uitlopen in de psychische en psychologische belemmeringen en problemen. Masters hebben altijd gewaarschuwd dat haast hebben maakt langzaam. De oude rishi's en yogi's waren zich terdege bewust van dit probleem van de nieuweling, zij derhalve vast hebben gesteld *Guru Puja*, of de aanbidding van de Guru. In wezen was dit niet voor het doel van het verheerlijken van de Guru op enigerlei wijze, maar was dit met het oog op het bijstaan van de chela's of studenten om zich te concentreren te handhaven, om goddelijke liefde te ontwikkelen, om een gevoel van identificatie te druppelen met hun Guru, zodat ze kunnen worden, zoals het object van hun aanbidding.

* Studenten zouden het grootste voordeel halen door te blijven werken aan een Guru. Alleen op deze manier zou het mogelijk zijn voor de chela te beleven "Tattva Guru", Zat Guru, of de essentie van de Guru, waar het Opperwezen spreekt en schenkt door de Goeroe ongekende spirituele rijkdom op de loyale en toegewijde leerling. We kunnen beweren dat wij uitdrukkelijke onvoorwaardelijke liefde hebben, en toch, als we niet over vertrouwen en geloof in onze leermeester beschikken, als we niet instructies en adviezen zoeken in weilanden op andere gebieden hopen op een snel te verwezenlijken kracht, en dus ten koste van de Guru te willen realiseren - dat is, om zich te ontvouwen in een ordelijke en correcte wijze - dan blijkt gewoon dat je claim van onvoorwaardelijke liefde onwaar is.

* **Er zijn agenten van de duistere krachten die rondstampen op zoek naar slachtoffers.**

Ze betoveren hun prooi door vleierij, grote beloften en een show van "paranormale krachten" en dergelijke. Metafysische studenten moeten op hun hoede zijn, en niet in hun klauwen vallen voor hun pad naar beneden naar de afgrond leidt.

* **Het spirituele pad naar het verheven doel van Boeddhaschap, menselijke volmaaktheid**, of de hemelvaart kan vergeleken worden met een ladder uit vele sporten. Elke trede van de ladder moet worden betreden je kan geen trede overslaan anders betekent het een terugkeer weer in een later leven om te leren of te ervaren. Het bereiken van Nirvana, gelukzaligheid ervaren, of het verwerven van een uitgebreide bewustzijn is allemaal goed en wel, maar een persoon is niet dicht bij het doel dan voorheen. Voorafgaand aan het starten van zijn carrière als een menselijke ziel man was in een dergelijke goddelijke natuurlijke staat, rustige, zalige, sans ego, en toch is hij geïncarneerd voor een reden, voor een spiritueel doel. Zouden we dit doel nu teniet door het te negeren en het ervaren van geluk voor onze eigen bestwil alleen? Het doel is de Hemelvaart en om dat te doen de quaternaire beginselen; het fysieke, het etherische, het astrale, mentale en de lagere organen zouden moeten worden getransmuteerd en getogen op het causale niveau, en dit kan niet gedaan worden met de valse ego die nog steeds op hol slaat, waarin het gevoel van de sterfte nog steeds de scepter zwaait, wanneer egocentrisme het hele doel van het bestaan is.

* De ervaring van gelukzaligheid duidt niet op een hoge geestelijke ontwikkeling. Er zijn verschillende niveaus van gelukzaligheid, die niet allemaal afkomstig zijn uit de gelukzalige centrum van de ziel, of Hogere Zelf. De mens beschikt over bepaalde onderdelen in zijn wezen dat de records zijn van vroegere gevoelens van trauma of vreugde. Als gestimuleerd op deze onderdelen en gereinigd/released in hun inhoud wordt het ervaren door het bewustzijn. Deze ervaring wordt vaak verward met het impregneren van de Heilige Geest.

* Een geavanceerde bewustzijn is niet dualistisch wat het waarneemt. Het maakt geen onderscheid tussen de goede en de slechte, de geëvolueerde en de niet-geëvolueerde, de mooie en de lelijke. Het is alleen bewust van de aanwezigheid van God in alles.

* Als we naar de spirituele basis, en paranormale krachten zoeken betekenen ze niets. Zij houden geen rekening met een persoon dichter bij God. Het bezitten van paranormale gaven is niet een persoon die geestelijk is. Spiritualiteit heeft niets te maken met wat je hebt of wat je weet. Het heeft te maken met wat je bent, en hoe goed u bent uiteten van je Goddelijke Zelf. Daarom streef naar de zuiverheid, liefde, genegenheid, onthechting, onbaatzuchtigheid, zachtmoedigheid, onschadelijkheid, schoonheid, onbaatzuchtigheid, zelfovergave te ontwikkelen, en andere goddelijke deugden. Verdiep je kennis in de metafysische en kosmische wetten en spirituele leefregels die van toepassing zijn. Mis geen sport van de ladder die leidt naar het doel van de menselijke perfectie. Elke trede die je mist zou betekenen helemaal opnieuw te beginnen met het oog op het loopvlak. Het is geweldig om onvoorwaardelijke liefde en geluk te ontvouwen en te ervaren, maar vergeet niet dat **Goddelijk Bewustzijn** vele spirituele aspecten en attributen heeft, die elke spirituele aspirant zou moeten hebben om persoonlijk te ontvouwen. De persoon met de volledige ontplooiing van 1 of 2 goddelijke deugden heeft nog een lange weg te gaan om perfectie te bereiken in vergelijking met een ander die bijna alle ontvouwen heeft, maar nog onvolledig. Het is daarom moeilijk te beoordelen met behulp van andere menselijke waarden en perceptie.

* Mudra's zijn hulpmiddelen voor spirituele ontwikkeling. Zij moeten worden gebruikt in combinatie met andere disciplines en metafysische niet toegepast als enige sadhana of spirituele praktijken. Er is niet een methode of techniek die superieur is aan een ander. Ze hebben allemaal hun plaats in het dagelijks werk van een leerling en hebben elk hun eigen doel en effect. Dus, naast de uitoefening van mudra's, moet men niet opgeven je dagelijkse gebeden, meditatie, disciplines en andere occulte yoga praktijken.

* Chelas dienen niet te worden gehecht aan de sensaties die mudra's te geven - hun doel is niet persoonlijke genot aan te bieden; maar worden gericht op het doel van het menselijk bestaan.

Doel

* Alles wat we nodig hebben voor geestelijk vooruitgang kan in onszelf gevonden worden. We werden verteld door de Meester Jezus dat de hemel in ons, in ons wezen is, het is niet een plek waar we heen gaan wanneer we voorbijgaan, of na de laatste bazuin engelachtigen tijdens de laatste dagen van de Apocalyps. We ontkennen niet dat er in sommige geschriften wordt gezegd dat de hemel een plaats is. Er is een kern van waarheid in deze overtuiging, in deze context kan de hemel gelijk zijn aan de verschillende dimensies, vlakken van bestaan, of werkelijkheden. Echter, de hemel door Meester Jezus bedoelde is heel anders. Het is meer een staat van zijn, een niveau van bewustzijn, een spirituele houding.

* Hoe meer we afhankelijk zijn van ons innerlijke wezen, onze eigen Zelf, onze eigen middelen voor onze eigen ontwikkeling, hoe sneller wij het doel zullen bereiken van het menselijk bestaan. Overmatige afhankelijkheid van externe middelen/personen verlengt gewoon onze staat van onwetendheid en onze menselijke, sterfelijke conditie. Dit is een van de redenen waarom in de Heilige Schrift staat, dat we gewaarschuwd worden voor straat waarzeggers, paranormalen en bezoek aan deze, omdat zij vaak in ons een vals gevoel van zelfverzekerdheid en zelfgenoegzaamheid, of omgekeerd - onnodige angst geven. Ze misleiden onze aandacht op dingen van geen eeuwige waarde. Ze maken deel uit van die materialistische opzet van de Dark Ones die hopen op vertraging en zo mogelijk, de vooruitgang van de ziel van de mensheid te dwarsbomen.

* Redding komt niet van buitenaf, ze komt van binnenuit. De redder van de mensheid ligt in onze eigen harten. We moeten hem daar vinden . Dit is een eenvoudige boodschap dat alle mystici en heiligen ons te zeggen heeft. We mogen hieraan voorbijgaan maar op eigen risico .

Het doel is de verhoging van de bewustwording bij te staan en de uitbreiding van het bewustzijn door toepassing van de leer van de mudra's. Zij zijn de sleutels tot persoonlijke ontwikkeling en spirituele ontplooiing . Door het consequent beoefenen van de mudra's, zou de innerlijke arts op tijd te realiseren zijn:

- * Het bestaan van onzichtbare krachten en intelligentie
- * De alomtegenwoordigheid, almacht en alwetendheid van Energie
- * Het bestaan van andere dimensies en werkelijkheden
- * De eenheid van alle leven
- * De fouten van de dualistische perceptie
- * De zalige aard van de Geest, of het Zelf
- * De verschillende krachten van de ziel
- * De illusies van tijd en ruimte
- * De geboorterechten van de ziel, zoals gezondheid, rust, welvaart, vreugde, enz.
- * De krachtige karakter van de Goddelijke Liefde
- * Het vluchtige karakter van het fysieke leven
- * Moraliteit in een ziel noodzaak is
- * De heiligheid van alle levende levens
- * De werkelijkheid van de ziel

. . . en vele andere dingen die niet intellectueel kunnen worden begrepen. Mudra's kan ons naar spirituele hoogten brengen die we voorheen niet bereikten. Zij wijdt ons in, in de wereld van pragmatische mystiek. Alles wat een ware geestelijke Guru kan doen is om sleutels, begeleiding, advies geven, en leringen. Hij of zij is niet in staat om Chela te voldoen of om te gehoorzamen, omdat de wet van Vrije Keuze van kracht is. Het is aan de leerling te vertrouwen, vertrouwen hebben in en om zich open te stellen voor de Leraar .

Er zijn vele occulte technieken, systemen en tradities die ons ter beschikking staan, we hoeven alleen te zoeken naar de hulpmiddelen die voor ons werken. Een **open geest, onbevreesdheid en nederigheid** zijn alle nodige kwaliteiten die ons zou helpen in onze zoektocht naar de sleutels tot spirituele kennis en ontplooiing.

Alles wat we nodig hebben om ons geestelijk te evolueren is al in ons bezit om te laten groeien. We moeten het alleen worden getoond en de sleutels krijgen om de juiste portals te openen.

Luxamore

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 Sup-lement** echter gaat het over persoonlijke ervaringen, jouw toevoeging of aanvulling, tijdens een zoektocht in de wereld van voeding.

Agavesiroop – een wolf in schaapsvacht



Agavesiroop wordt aangeprezen in termen als 'veilig voor diabetici', 'onbewerkt' en '100% natuurlijke zoetmiddel'. Stuk voor stuk onwaarheden! Agavesiroop is een natuurlijke noch organische zoetstof, maar een in hoge mate bewerkte vorm van fructose, zelfs geconcentreerder dan de high fructose corn syrup (HFCS) – vaak toegevoegd aan frisdranken en andere producten – die de laatste tijd in een kwade reuk is komen te staan. Geraffineerde fructose is geen 'natuurlijke' suiker en er komen steeds meer bewijzen dat fructose mede verantwoordelijk is voor de toename van ernstige degeneratieve ziekten. Agavesiroop is geen gezondheidsbevorderend product, maar

veeleer een op een bedenkelijke, zo niet malafide wijze in de markt gezette dubieuze zoetstof.

Agavesiroop wordt verkocht via gezondheidswinkels onder de labels 'Agave Nectar 100% Natural Sweetener' en 'Organic Raw Blue Agave Nectar' en soortgelijke fancy namen.

Daarnaast wordt het toegevoegd aan producten die te boek staan als organisch, biologisch of onbewerkt, en daar vallen onder meer ook ketchup, ijs, chocolade en gezondheidsrepen onder.

Afgaande op de naam (siroop of zelfs nectar), de afbeeldingen en beschrijvingen op de etiketten zou je geloven dat je te maken hebt met een onbewerkt zoetmiddel, dat al duizenden jaren in gebruik is bij de lokale bevolking in centraal Mexico.

Agavesap werd door de bevolking gebruikt om er een licht alcoholische drank van te maken. Ze maakten van het sap ook een zoetmiddel door het simpelweg uren te laten koken. Maar de agavesiroop die hier in de winkels wordt verkocht heeft niets van doen met de traditioneel vervaardigde zoetstof. Agavesiroop is een vrij nieuw, in de negentiger jaren van de vorige eeuw ontwikkeld zoetmiddel.

Wat is Agavesiroop?

Het hoofdbestanddeel van agave is zetmeel, zoals dat ook gevonden wordt in granen en mais. Het proces waarbij het niet-zoete zetmeel van de agave wordt omgevormd tot geraffineerde fructose van de agavesiroop bestaat uit verhitting, enzymatische en chemische omzetting en filtratie.

Hierbij moet een opmerking worden geplaatst. Fructose wordt niet gevonden in fruit, de suiker die in fruit wordt gevonden is levulose. Het verschil is, naast de chemische structuur, het feit dat fructose niet in de natuur wordt gevonden, maar kunstmatig vervaardigd wordt, terwijl levulose van nature in fruit (en wat andere natuurproducten) voorkomt en gemakkelijker door het lichaam wordt verwerkt. Meestal worden de termen 'fructose' en 'levulose' door elkaar gebruikt, wat verwarrend is. Het is hetzelfde als door te zeggen dat margarine roomboter is. De reden waarom geraffineerde fructose steeds vaker wordt toegepast wordt is heel simpel: het is erg goedkoop.

Agavesiroop bestaat voor 70% tot wel 90% uit chemisch geraffineerde fructose volgens opgave van de fabrikanten. De fructose in agavesiroop is geconcentreerder dan de fructose in high fructose corn syrup (HFCS) die vaak in frisdranken wordt gedaan. De laatste bevat 42 tot 55% fructose.

Omdat Agavesiroop nog relatief 'duur' is, komt het overigens vaak voor dat de siroop met het nog veel goedkopere HFCS wordt versneden alvorens het wordt geëxporteerd.

Wat is er mis met fructose?

Fructose wordt niet op een normale manier in het lichaam verwerkt zoals glucose. Fructose wordt niet omgezet naar glucose en verhoogt dus niet de bloedsuikers. Fructose heeft dus een lage glycaemische index, waarop de claim is gebaseerd dat het veilig zou zijn voor diabetici. De prijs die hiervoor betaald moet worden is echter erg hoog, zie hieronder.

Fructose lijkt de werking van koper in het lichaam te verstoren. Hierdoor kunnen de eiwitten collageen en elastine niet gevormd worden. Collageen en elastine behoren tot de bindweefsels die in essentie het lichaam bij elkaar houden.

Een tekort aan koper kan voorts leiden tot verminderde botdichtheid, bloedarmoede, onvruchtbaarheid, en ironisch genoeg een onvermogen om bloedsuikers in het gareel te houden.

Fructose verhoogt het LDL cholesterol en de triglyceriden in het bloed waardoor er beschadiging van de bloedvaatwanden optreedt en kransslagaders en andere slagaders dichtslibben met als gevolg angina pectoris (zuurstoftekort in het hart door vernauwde kransslagaders), hartaanvallen en perifere vaatlijden (vernauwing of afsluiting van bloedvaten in armen of benen)

Fructose is slechter voor de gezondheid dan glucose. Dit komt omdat glucose door alle cellen in het lichaam wordt omgezet, en fructose alleen door de lever. De kans bestaat dat hierdoor, net als bij alcohol, vervetting van de lever gaat optreden en uiteindelijk levercirrose (verschrompeling van de lever).

Geraffineerde fructose zoals agavesiroop en HFCS bevat geen enzymen, vitaminen of mineralen en onttrekt daarom deze voedingsstoffen aan het lichaam.

Fructose kan diabetes bevorderen. Het vermindert de gevoeligheid van insulinerceptoren op de cellen waardoor het lichaam steeds meer insuline moet produceren om glucose in het bloed te verwerken en in de cel te laten opnemen, met de ontwikkeling van diabetes als uiteindelijk gevolg.

De consumptie van fructose laat een belangrijke stijging van urinezuur in het bloed zien. Een verhoging van het urinezuurgehalte in het bloed kan een indicator zijn voor hartziekte. Een hoog gehalte aan urinezuur veroorzaakt ook jicht door neerslag van urinezuurkristallen in de gewrichten.

Het gebruik van fructose verhoogt het lactaat (melkzuur) gehalte in het bloed, met name bij mensen met aandoeningen zoals diabetes. Een sterke verhoging duidt op metabole acidose als gevolg van een overmaat aan zure afvalstoffen in het lichaam.

Fructose zorgt, veel meer dan gewone suiker, voor het onttrekken van mineralen aan het lichaam, met name ijzer, magnesium en calcium.

Fructose veroorzaakt vetzucht! Het wordt verwerkt in de lever en wordt gemakkelijker omgezet naar lichaamsvet dan elke andere soort suiker.

Conclusie

Als je gezondheid je lief is, loop dan met een grote boog om agavesiroop, agave nectar en HFCS heen. Als je niet zonder zoetigheid kunt, kun je beter vers fruit, stevia of (biologische) honing gebruiken. Zelfs kristalsuiker is nog beter.

Dat gezondheidswinkels deze producten verkopen is zorgwekkend. De klant mag er van uitgaan dat deze winkels hun uiterste best doen om eerlijke, natuurlijke en kwalitatief hoogwaardige producten in hun assortiment op te nemen. De klant is daarvoor bereid een hogere prijs te betalen dan in de supermarkt. Dat ze toch agavesiroop en agave nectar op de plank hebben staan kan voortkomen uit onkunde of onwetendheid, zo niet, dan is er sprake van regelrechte misleiding van de cliënteel. In beide gevallen is het evenwel een blamage die de geloofwaardigheid en reputatie van de branche zeker niet ten goede zal komen.

Ziekmakend zoet..!

De 'natuurlijke' zoetstof HFCS blijkt een metalen randje te hebben, en wel van kwik. Een schokkende onthulling over glucose-fructosestroop op basis van maïsstroop, of ook wel HFCS (High Fructose Corn Syrup) genoemd. Deze stof is superzoet en uiterst verslavend! In één glas cola zit méér HFCS dan je lever in een hele dag van dit goede kan afbreken..!

Glucose-fructosestroop wordt zo véél gebruikt, en het spul is zó vervuild met kwik, dat de meeste mensen, zelfs wanneer ze zogeheten 'natuurlijke' voorbewerkte maaltijdonderdelen en tussendoortjes eten, gemiddeld zo'n 28,5 mcg kwik per dag binnen kunnen krijgen!!!

Lees verder / bron:

<http://www.wanttoknow.nl/overige/ziekmakend-zoet/>

Welke suiker kun je nu wel gebruiken?

Ik gebruik niet veel suiker, de suiker die ik gebruik is rietsuiker.

Stevia is een natuurlijke zoetstof –gebruik dan de bruine stevia dit is een natuurlijke zoetstof, de witte stevia is geraffineerd. Deze suiker is niet smakeloos maar wel de gezondste suiker.

Neem deze informatie mee en maak je keus, wat voelt goed voor jou. Eet en geniet daar dan ook van, eten met een schuldgevoel is zonde van je tijd en van het product. Bovendien zet het je cellen opslot. Geniet en laat je energie stromen!

Wat zegt de Tzolkin over de maand Augustus

Het thema van deze maand is bezieling met als doel integriteit.

Ben je daadwerkelijk op een geïnspireerde manier bezig?

Je bevindt je in de golf van de witte wind. Deze golf zal je helpen ontdekken wat je ware roeping is. Je roeping is dat, waar je ziel voor gaat. Geef hier uiting aan. Aanvaard je keuzes en richt je aandacht op dat wat werkelijk van belang is. Ervaar heling vanuit je innerlijke sjamaan. Realiseer je dat er veel meer dimensies zijn dan degene die je zelf kunt waarnemen. Ontwikkel je zintuigen om met de wereld van de onzichtbare krachten in gesprek te gaan. Dit kan alleen vanuit een open hart. Wees trouw aan je ziel, want zij is de enige werkelijke autoriteit in je leven.

Interessante websites, collega nieuwsbrieven ,mooie extraatjes en weetjes

Websites:

De site www.eerlijkebankwijzer.nl maakt duidelijk dat bankieren niet alleen over geldkwesties gaat maar ook over principiële keuzes en idealen. Daar kun je kijken welke bank(en) het beste past bij jouw idealen.

Op de website van Stichting De Nationale Proeftuin kun je gratis zaden aanbieden en aanvragen. Zelfgekweekt, en daardoor biodivers zaad afkomstig van hobbytuiniers en plantenliefhebbers door heel Nederland <http://www.denationaleproeftuin.nl>

De site van Steve Rother met in de bakens van licht de maandelijkse channelings: www.lichtwerker.com/bakens.htm

Hieronder vind je de link naar een DEMONSTRATIE van de 2012 Hart-Frequentie, inclusief een vrijblijvende kennismaking met drie twee Shift-Boodschappen
<http://www.lifechanging-energy.com/14-demo.htm>

Leer contact te maken met je parallele zelve en herontdek de magie van het menselijk bestaan.

<http://projectstargate.deds.nl/>

Mooie Extraatjes:

Korea's got talent: http://www.youtube.com/watch?v=qWxK4rj_vIU

Hieronder staat een link naar een fantastische, indrukwekkende film van anderhalf uur, de prachtige muziek en de aangename stem van actrice Glenn Close

<http://www.youtube.com/watch?v=iqxEENMKaeCU>

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

"Het mooiste wat je kunt worden is jezelf"

Maak een succes dagboek.

Dit is de eerste stap die ik heb ondernomen om meer te bouwen aan mijn zelfvertrouwen en eigenwaarden.

Fouten en/of negativiteit onthoud je 7 keer langer dan je behaalde successen.

Als je met je succes dagboek gaat beginnen zal je de eerste keer weinig weten om te schrijven. Je focus (op het positieve) moet nog ontwikkeld worden, maar waar je je op focust dat groeit! Je gaat je momenten herinneren als je iets goed gelukt is en bedenken wat je 's avonds in je boek gaat schrijven. Voor je het weet schrijf je een gehele pagina vol. Zelf print ik ook emails uit, kaarten die ik heb gekregen etc. Het zijn voor mij al hele mooie waardevolle boeken geworden.

Wat kun je schrijven:

- * wat je vandaag allemaal gelukt is.
- * alle waardering en complimenten die je hebt gekregen.
- * als je iets voor iemand hebt gedaan.

Zit je even in een "dip", blader dan je boek even door!

Warme groet,

Marian Palsgraaf

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

- 6. Als je iets leuk vindt, geniet ervan.**
- 7. Als je iets niet leuk vindt, vermijdt het.**
- 8. Als je iets niet leuk vindt, maar het niet kan vermijden, verander het dan.**
- 9. Als je iets wat je niet leuk vindt, niet kan of wil vermijden of veranderen, aanvaardt het dan.**
- 10. Je kan pas iets aanvaarden door je perceptie erover te wijzigen.**

Nuttige links.

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

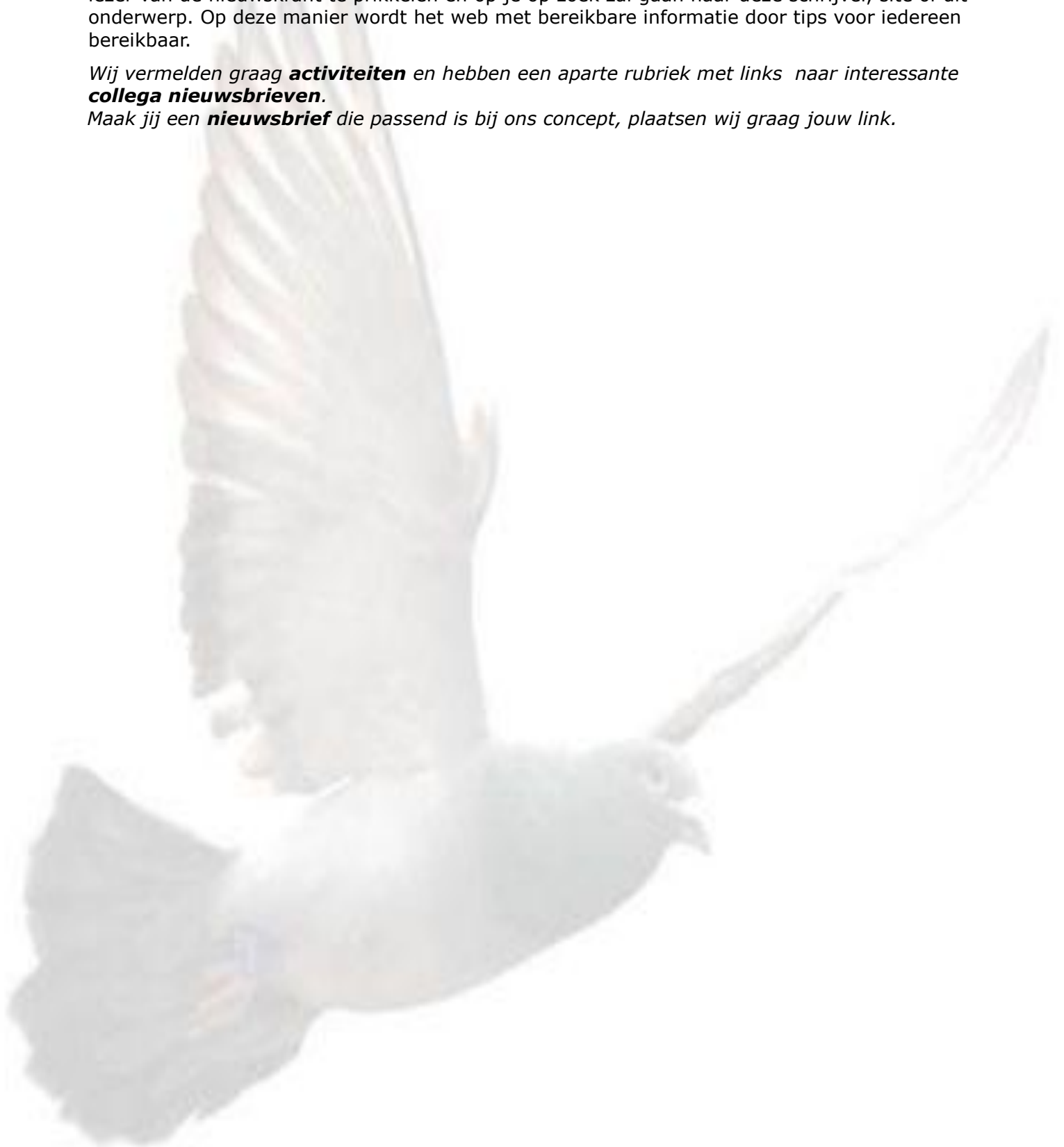
Tip voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)

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.

We willen oprecht goede informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze informatie bijgesteld moet worden. In alle oprechtheid en zonder winstbejag plaatsen we linken en informatie, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de schrijver. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geïnterpreteerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen. Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door tips voor iedereen bereikbaar.

*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.*



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

*** Over 1 jaar is het zover. Dan eindigt op 21 december 2012 volgens de Maya kalender een lange cyclus van 26.000 jaar.**

In 2012 begint een nieuwe cyclus van 26.000 jaar. Dat nieuwe tijdperk is beslissend voor de evolutie van de mensheid.

*** De Maya zien het jaar 2012 niet als een specifiek moment, maar als een periode van overgang naar een ander, hoger bewustzijnsniveau.**

*** De hele mensheid staat voor de opdracht om zielenkwaliteiten te ontwikkelen en te gebruiken; onze intuïtie. Dat is geen kleine verandering, maar een ingrijpende transformatie die kan worden vergeleken met de metamorfose van een rups in een vlinder.**

*** Onze persoonlijke kracht ontleen we aan onze intuïtie, niet aan ons verstand. Als we onze identiteit ontleen aan ons verstand, komen we vroeg of laat in moeilijkheden. Het verstand kunnen we zien als een stuk gereedschap waar we ons beter niet mee kunnen identificeren. Een te sterke focus op het verstand leidt vaak tot angst, zorg en twijfel. Als we contact maken met onze intuïtie, is er geen angst, maar een stille zekerheid.**

*** Ieder mens verlangt bewust of onbewust naar innerlijke vrede. Die is het gevolg van gecentreerd zijn. Gecentreerd zijn is mogelijk als je zekerheid ervaart. Zekerheid komt voort uit het herkennen van patronen. De Maya kalender kan daarbij behulpzaam zijn.**

*** De Maya kalender ging niet over het meten van tijd, maar over het benoemen en het meten van de stroom van het scheppingsproces.**

In het Westerse wereldbeeld wordt alles gezien in termen van tijd en ruimte. De Maya's onderkennen daarnaast ook andere dimensies: bewustzijn (onderscheiden in 13 intenties) en een goddelijk plan, dat zich voltrekt via 20 verschillende aspecten.

*** Hoe meer iemand zich bewust is, hoe meer onderscheidingen hij of zij maakt. Hoe minder iemand zich bewust is, des te meer beperkingen en vooroordelen er zijn. Het gaat steeds beter met de mensheid. Natuurlijk blijven er moeilijkheden en problemen, maar die kunnen we zien als een uitnodiging tot bewustwording en geestelijke vernieuwing. Bron: Ian Xel Lungold.**

Toen de Zon en de Maan:

*** De verbindingen aan de Zon (elektrisch, stuwend en krachtig; wil winnaar zijn/wil competitie) of aan de Maan (magnetisch, emotioneel en gevoelsmatig geladen; wil in de verdediging) zijn verschillend, de mens kan hier verschillend op reageren.**

Indien men sterk maangericht is kan men ook **sterk magnetisch en sociaal en verbindend** zijn.

Indien men sterk zongericht is kan men ook **helpend, stuwend en geleidend** zijn en **energie en kracht geven** aan anderen.

Nu de Kosmos:

* Nu is de tijd aangebroken dat het nieuwe tijdperk zijn intrede doet en er **evenwicht komt tussen denken en voelen** en kan er een **derde kracht** ontstaan: die van **intuïtie**. Intuïtie die niet direct **gerelateerd** is aan de zon of de maan maar **aan de Kosmos** (aan het **etherisch veld**, aan de **ingeving**, het **innerlijk weten**). Bron: Daan Akkerman.

Stappen naar ascentie:

Drink dagelijks voldoende water; minstens **1 liter water**.

- Neem **dagelijks de tijd om de afstemming te doen**, begin er mee in de ochtend.
- **Blijf dicht bij jezelf** en **houd je hart open en gevuld met liefde voor jezelf en Al Dat Is**.
- Laat alles **wat niet resoneert met jouw hart los**, het is niet jouw waarheid je hoeft **je hiermee niet te identificeren**.
- **Wees bewust van je gedachten en gevoelens** laat de observator in jou aanwezig zijn.

Belangrijk hierbij is dat je **niet met jezelf in strijd** gaat, het belangrijkste is dat **je identificaties los laat met het lijden**.

* Gun jezelf om volledig eerlijk naar jezelf toe te zijn. Alles mag er zijn.

* Neem 's ochtends de tijd om je te verbinden met je ware zijn. Het neemt slechts een paar minuten in beslag en je zult snel merken hoe enorm krachtig het werkt. Je kunt het gewoon lezen en tussendoor je ogen sluiten, vind een manier die voor jou werkt.

* Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem een aantal malen diep door totdat je voelt dat je goed in je lichaam aanwezig bent.

Vervolgens zeg je innerlijk:

Ik laat alle gedachten, alle verhalen, alle oordelen, alle angsten en alles dat niet in waarheid is mijn hoogste belang niet dient helemaal los..... en draag het over aan het universum waar het op de juiste plaats getransformeerd zal worden.....

Ik verbind me volledig met mijn hart.....

Ik verbind me met mijn ziel....

ik verbind me met mijn hoger zelf.....

ik verbind me met mijn Goddelijke Vonk...

ik verbind me met mijn IK BEN aanwezigheid...

Ik vraag mijn hoger zelf me vandaag te leiden.

Ik ben volledig bereid mijn hoogste belang te dienen.

IK BEN...

IK BEN...

IK BEN...

* Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem een aantal malen diep door totdat je voelt dat je goed in je lichaam aanwezig bent en neem dan plaats in je hart vervolgens lees je het **gebed van Saint Germain**:

IK BEN...

**Is mijn Heilige naam, ik neem de vrijheid die God mij gegeven heeft daarom aan
Ik geeft alle onwaarheid en alle verontreinigingen van mijn bewustzijn over aan de
Heilige Violette Vlam van het Licht**

Ik vraag om opheldering op alle 7 niveaus

Heilige Moeder- Vader, God van de eenheid

Ik vraag om jouw Licht

Alsjeblieft, reinig al mijn bewustzijns- lichaams- en zijnsniveaus

Verhef mij

Ik ben de liefde die jij bent

Mijn ziel jubelt, want ik ben tot vrijheid uitverkoren

Ik heb jou nooit tevergeefs gezocht

Vandaag wordt mijn Goddelijke Zijn geboren

IK BEN

Bron: Multidimensionalteachings.com

12-07-2011 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Extra kennisavond Soest 29 juli
- ~ Antibioticaresistentie wordt een steeds groter probleem
- ~ Als de pot met hormonen leeg raakt
- ~ Amsterdam begint met proef zonnepanelen
- ~ Biobrandstof schadelijker dan fossiele door vernietiging oerbos
- ~ Chip in nek voor reumapatiënten
- ~ Consumentenbond start meldpunt voor medische fouten
- ~ De trucjes van de voedselindustrie
- ~ Door sterk groeiende vraag naar biologisch, meer varkensgeluk
- ~ Drijvende centrale wekt slim stroom op
- ~ Eigenzinnige arts Hans C. Moolenburgh
- ~ FNV pleit voor aparte rechtbank voor beroepsziekten
- ~ Het geheim van het drinken van natriumbicarbonaat (bakzout) - verlaagt melkzuur in je bloed !!
- ~ Hongarije vernietigt GMO-maïsvelden
- ~ Kamille onderdrukt ADHD-symptomen
- ~ Koffie maakt fastfood nog ongezonder
- ~ Meerokende tieners twee keer zoveel kans op doofheid
- ~ Nieuwe 1 MW vrije energie centrale Griekenland
- ~ Ontgiftende baden
- ~ Ornithine haalt ammonia uit bloedbaan sporters
- ~ Sigaretten tegen wil WHO nog altijd meer verslavend gemaakt
- ~ Vitamine D verbetert spermakwaliteit
- ~ Voorzitter Duitse KMO's breekt lans voor dutjes op het werk
- ~ ZonMw wil onderzoek naar alternatieven

Mike Donkers met base en zuurbalans en o.a. de invloed van vaccinaties hierop. Verder komen nog langs kunstmest, Noorwegen en meer.

Deze uitzending is te beluisteren via: www.gezondheidsradio.tk

Aanmelden voor de nieuwsbrief (gratis): <http://www.dehoogstetijd.info/>

Inhoudsopgave

- 1 Voorwoord van de voorzitter
- 2 Juridische updates
- 3 Politieke ponerologie
- 4 Israël achter aanslagen Oslo?
- 6 Rustig blijven en vooral heel kritisch!
- 8 10 jaar 9/11
- 9 Medisch dossier 2003
- 9 Vinger aan de pols...
- 11 Reizen in Vrede deel 8
- 11 Bouwen met stro en leem
- 12 De soevereine mens, deel 4
- 12 Amerikaanse VWA: walnoten zijn illegaal
- 13 Ingezonden brief lezersredactie Dagblad van het Noorden
- 14 Gezond Verstand Avonden augustus 2011
- 15 Screenen werkt?
- 16 GVA 3 september 2011 in Schoten
- 17 Gifmengers vallen door de mand
- 18 TSA-ambtenaren krijgen overdosis straling
- 19 Gezond zijn is nadelig voor de farmaceutische industrie
- 20 Houdt de arts zich nog wel aan de artseneed?
- 21 Wat staan wij hier prettig hè?
- 21 Het beertje weent bittere tranen...
- 22 Overzicht klassieke homeopathische benaderingvaccinaties
- 23 De invloed van Murdoch en vaccins op de mensheid
- 24 Hennep: Kruid tegen domheid
- 24 Glas melk is een cocktail van medicijnen
- 26 Officiële aanklachten baarmoederhalskanker-vaccin Gardasil
- 28 Wat ons niet verteld wordt over vaccins
- 29 Monsanto's gruwelijke plannen
- 29 Pandemrix (GSK) afgeraden voor jongeren
- 30 Colofon

Met vriendelijke groet,
Platform "De Hoogste Tijd"

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

2 augustus 2011 [Eén reactie](#)

[De echte Lucia heet Arda-klokkenluideronline](#)

Volg de serie 'De echte Lucia heet Arda' op klokkenluideronline! De weerzinwekkende kongsi tussen de mafia van de toga's en de mafia van de witte jassen blijft slachtoffers maken tot op de dag van vandaag

24 juli 2011 [3 Reacties](#)

[BELFORT-GROUP INFORMEERT](#)

Het gebruik van dierlijke en menselijke cellen in de productie van vaccins houdt grote risico's in en kan kanker veroorzaken !

19 juli 2011 [49 Reacties](#)

[Kans op gevangenisstraf vanwege bio-groentetuin in voortuin](#)

Julie Bass uit Oak Park (Michigan, VS) vond het wel een leuk idee van Michelle Obama; zelf een groentetuintje hebben.

Berichten in Maatschappij & Politiek

31 juli 2011 [29 Reacties](#)

[Murdoch's media wanpraktijken en de genetische verandering van de mens door DNA-vaccins](#)

Rupert Murdoch's media-imperium News Corp. dat, na de Walt Disney Company het op een na grootste mediaconglomeraat ter wereld is, krijgt gevoelige klappen omdat Murdoch zich moet verantwoorden voor verschillende beschuldigingen in de criminele sfeer,

29 juli 2011 [21 Reacties](#)

[Matthew Delooze \(3\) – Alien ontvoering in Lancashire UK](#)

Heb je ooit overwogen dat de ontvoering`s verschijnselen door buitenaardse wezens niet alleen maar een zaak is waar mensen ontvoerd worden om experimentele redenen?

28 juli 2011 [40 Reacties](#)

[De Grote Uitdaging van Big Brother](#)

Terwijl de chaos in onze wereld met grote snelheid toeneemt, worden wij in mijn beleving uitgenodigd om onze eigen opbouwende orde te gaan vormgeven.

28 juli 2011 [10 Reacties](#)

[Muziek: De Rechtvaardige Rechters – 't Lam Gods](#)

Dit is de eerste reactie vanuit België op muzikaal vlak die Peter Vereecke steunt en dus de vrijmetselarij eens goed op hun plaats zet. Kindermisbruik wordt uiteraard in kaart gebracht, alsook hun netwerken.

27 juli 2011 [43 Reacties](#)

[HOE JE NIET ONDER BOETES EN SCHULDEN UITKOMT](#)

Al voordat hier op Argusog bericht werd over het machtsmisbruik van de Staat der Nederlanden tegen Vrije Mens René; Vissers, werd er in besloten kring al wekelijks vergaderd door een aantal onderzoekers.

27 juli 2011 [5 Reacties](#)

[Matthew Delooze \(2\) – Het Festival van het Licht](#)

In 2004 schreef ik een artikel genaamd 'O, ik ben toch zo graag aan de kust'. Ik had Morecambe, een rustige kleine badplaats bezocht, in augustus 2004.

26 juli 2011 [65 Reacties](#)

[De werkelijke achtergrond van het Noorwegen-drama](#)

Heel de wereld is dezer dagen in de ban van wat Anders Behring Breivik op 22 juli in Noorwegen heeft aangericht. Het is inderdaad belangrijk dat we deze tragedie goed begrijpen.

25 juli 2011 [18 Reacties](#)

[Matthew Delooze \(1\) – Oh ik ben toch zo graag aan de kust](#)

Ik woon in Lancashire in het Verenigd Koninkrijk. Vorig jaar augustus toen de vakantie naderde, besloten mijn vrouw en ik om er een paar dagen tussenuit te gaan.

23 juli 2011 [53 Reacties](#)

[Wordt Nederland alsnog een politiestaat?](#)

Schokkend nieuws vandaag: de politie wil op straat vingerafdrukken gaan controleren. Dit najaar zou daartoe een proef met speciale vingerscan-apparatuur moeten beginnen.

21 juli 2011 [33 Reacties](#)

[De toestand van de wereld: Welkom op Planeet Rothschild](#)

"Banken werden verwekt in misdaad en geboren in zonde. Bankiers bezitten de Aarde. Je kunt hem ze afnemen, maar als je ze de macht om geld te creëren laat houden zullen ze met een pennestreek genoeg geld maken om hem weer terug te kopen.

20 juli 2011 [2 Reacties](#)

[Secret space program 3 april 2011: Richard Dolan \(film\)](#)

Op zondag 3 april 2011 was het symposium Secret Space Program in Amsterdam. Vijf internationale sprekers waren aanwezig. Bekijk nu de films van het symposium..

18 juli 2011 [3 Reacties](#)

[Secret space program 3 april 2011: Peter Levenda \(film\)](#)

Op zondag 3 april 2011 was het symposium Secret Space Program in Amsterdam. Vijf internationale sprekers waren aanwezig. Bekijk nu de films van het symposium.

Berichten in Levensvisie & Kunsten

24 juli 2011 [4 Reacties](#)

[De menselijke keuzes deel 4: Een samenvatting die leidt naar een ongelofelijk cadeau voor de mensheid](#)

Als u de eerste twee/drie berichten hebt gelezen heb je gezien dat we behoorlijk wat mooie boodschappen ontvangen via moeder natuur.

Berichten in Mythen & Mysterieën

26 juli 2011 [35 Reacties](#)

[Dwergster komt op de Aarde af](#)

Zoals de meesten van jullie al weten komt er een komeet Elenin door ons zonnestelsel heen op dit moment. Wat jullie nog niet weten is wat deze komeet naar alle waarschijnlijkheid al veroorzaakt heeft, en nog erger, wat er nog aan gaat komen dit jaar.

22 juli 2011 [48 Reacties](#)

[Wees Waakzaam 10 – De verborgen hand, die de geschiedenis vormde](#)

Is de loop van de geschiedenis geregisseerd door een klein groepje mensen met gemeenschappelijke interesses Uit schilderijen en foto's van de grote mannen van de afgelopen eeuwen blijkt dat er een rode draad loopt die hen met elkaar verbindt.

20 juli 2011 [13 Reacties](#)

[Wees Waakzaam 9 – Top 5 meest sinistere Bedrijf`s logos](#)

Grote bedrijven geven miljoenen uit aan public relations zodat klanten zich verbonden voelen met hun merk en er een goed en warm gevoel aan overhouden.

18 juli 2011 [9 Reacties](#)

[Wees Waakzaam 8 – Occulte symbolen in Bedrijf`s Logos \(Deel.2\): Aanbidding van Saturnus](#)

Je weet het waarschijnlijk niet, maar de hele wereld aanbid al duizenden jaren lang Saturnus. De cultus is nooit gestopt en haar rituelen zijn nog steeds aanwezig tot aan deze dag.