

Nieuwskrant voor de maand oktober



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

Hulp is iemand de kracht geven er zelf iets aan te gaan doen.

Joanna Trollope

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

*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? Crisis?*

Voeding Supplement:

[een link](#) - *De gezondste schatten uit de supermarkt.*

[een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over de maand oktober*

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

[een link](#) - *Mindfulness tip van Maria*

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

**Bekend van het boek: De Sleutel tot Zelf-Bevrijding
dat in vele praktijken van therapeuten en geneeskundigen gebruikt wordt.**

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 duurt 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.

Mindfulnessstraining

Van oorsprong is mindfulness bekend als boeddhistische meditatietechniek.

Mindfulness, ook wel 'aandachttraining' genoemd, is een krachtige methode om stress, chronische pijn en psychisch/fysiek lijden te verminderen en om te leren een actieve bijdrage te leveren aan je gezondheid en welzijn.

De kern van deze methode is aandacht, focus, zonder oordeel en in het hier-en-nu zijn. Met het beoefenen van mindfulness krijg je een aantal instrumenten in handen die je helpen om op een andere manier om te gaan met stress, maar ook met angst, depressie of pijn. Stress, pijn en lijden zijn onlosmakelijk met het leven verbonden. Welk effect het op je heeft, hangt sterk samen met hoe je er mee om gaat. Het zelf actief en bewust kunnen reageren op de problemen die zich voordoen in jouw leven, zorgt voor een duidelijke verbetering in de mate waarin je onder je problemen lijdt.

Door aandacht te geven aan het hier en nu, zonder oordelen, vecht je minder tegen deze problemen.

In plaats daarvan raak je bevriend met je eigen ervaring, ook op moeilijke momenten, en vind je manieren om je problemen te omarmen zodat ze in balans kunnen komen en mogelijk als vanzelf oplossen.

Data: Start 4 oktober 2011, 8 dinsdagavonden wekelijks m.u.v. herfstvakantie

Start: Dinsdag 4 oktober, 8 avonden wekelijks

Tijd: 19.00 -21.00 uur

Kosten: € 300 ineens of in 2 termijnen

Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder

Docent: Alle trainingen worden gegeven door Johannet van Hasz, mindfulness-trainer, spiritueel coach en natuurgeneeskundig therapeut
Praktijk Innergiek is aangesloten bij de V BAG 2.040312A

Voor aanmelding: workshop@innergiek.nl of informatie www.innergiek.nl

14 oktober 2011 Openbare avond mediumschap

door Janneke Leber en Marry Ronde

1e deel **Helderziende waarnemingen**

Voor de helderziende waarnemingen hoeft u niets mee te nemen.

Janneke en Marry maken direct contact met de spirituele wereld en zullen aan de hand van duidelijke informatie een boodschap doorgeven.

2e deel **Bloemenséance**

Aan de hand van een door u meegebrachte bloem of boeketje krijgt u een korte boodschap voor uzelf.

Extra: Op deze avond zijn er spiritueel healers aanwezig!

U kunt voor aanvang of aan einde van de avond een healing ontvangen.

Datum : Vrijdagavond 14 oktober 2011

Tijd : Van 20.00 tot 21.30 uur

Plaats : t Trefpunt, Louise de Colignystraat 20, 1814 JA Alkmaar

Inloop : 19.40 uur voor 1^e healingronde

Entree : € 8,00

Bij reservering bent u verzekerd van plaats.

Voor aanmelding bel naar 06-54216228 of mail naar mediummarry@kpnmail.nl

www.mediummarry.nl

Agenda Gezond verstand avonden:

Sneek 3 oktober. (Catharina Lunow en Sooriyaji uit India) Zie link hieronder voor extra informatie uit Spiegelbeeld november 2010. Thema: De ZON en onze geZONdheid.

<http://www.gezondverstandavonden.nl/De%20boodschapper%20-%20Lunow.pdf>

Valkenswaard 4 oktober. Medische wetenschap, een nieuw geloof?! (**Dr. Frits van der Blom**).

Zeijen 4 oktober. Lezing zie link hieronder, iedereen is welkom!

http://www.innerlijk-besef.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=106:anneke-bleeker&catid=35:programma&Itemid=59

Alkmaar 6 oktober. Kanker als probleem of als oplossing voor het lichaam? (**Fred Zondervan** vertelt zijn eigen ervaringen, deelt dit graag op positieve wijze met anderen om de weg naar informatie aan te wijzen).

Almere 10 oktober. Twee spreeksters, twee verschillende onderwerpen. Sjamanisme, wat kan je ermee voor je gezondheid? (**Ludy Botman** www.matikada.com) *en* (**Maroesja van den Berg** Voor elke kwaal een kristal. Wat doen kristallen voor onze gezondheid? www.maroesjakristal.nl).

Burdaard 11 oktober. Geneeskunde, een nieuw geloof? (**Dr. Frits van der Blom**. Arts en homeopaat). De avond zal elders in Burdaard plaatsvinden, zie agenda en begint ditmaal een half uur eerder dan normaal. Allen uit Friesland en Groningen zijn welkom. Plaats reserveren kan wel alvast bij info@carlagroot.nl kosten zijn hetzelfde als op de andere avonden, gewoon 10 euro.

Franeker 12 oktober. Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving. (**Anneke Bleeker**)

Purmerend 12 oktober. Genezen en de zon. (**Catharina Lunow** www.catharinalunow.nl).

Alkmaar 14 oktober. De nieuwe manier van imkeren. (**Kees Dekker**, biologisch dynamisch bijenimker vertelt een boeiend verhaal. Waarom zijn korven beter dan kasten? Wat is het doel van de honing? Hoe beïnvloeden wij mensen de bijenvolken?)

Haarlem 18 oktober. Allergieën, hooggevoeligheid, ADHD, wat kun je er aan doen en van leren? (**Annelies Scholten**. Homeopaat <http://homeopathiescholten.nl>)

Voorschoten 18 oktober. Pergola associatie, oftewel: Community Supported Agriculture... Wat moeten we ons daar bij voorstellen? (**Corneel van Rijn** www.boerderijbuitenverwachting.nl)

Zutphen 18 oktober. Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving. (**Anneke Bleeker**)

Beverwijk 18 oktober. Werken met frequenties, middels de Sanjeevinis methode. Zijn we in staat deze techniek te leren en zelf toe te passen?

U kunt alvast "gratis" het werkboek-sanjeevinis aanvragen: (www.trillingsfrequenties4all.nl)

Matthijs van der Stroom)

Sittard 19 oktober. Info. volgt. **Jasna Heesakkers**

Westerland Gemeente Wieringen 24 oktober. (Eenmalig een avond over voeding. **Anneke Bleeker**).

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 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.

Is het ook crisis bij jou?

Het is crisis. Vanuit de financiële wereld bereiken deze geluiden de werkvloer. Vele bedrijven komen in aanraking met bezuinigingen en kortingen wat kan leiden tot inkrimping en ontslagen. Hoeveel mensen bereikt dit echt? Ik persoonlijk merk nog niets van de gevolgen. Niet in financieel opzicht. Wel hoor ik dat er wordt bezuinigd in bedrijven en merk ik dat vele mensen met angst leven.

Ik schrijf dit stuk vanuit mijn perceptie hoe ik naar de wereld kijk, het kan voor jou –jij die zich in een andere kring begeeft- heel anders zijn, met jou ervaring hoe jij naar de wereld kijkt.

Wat we gemeen hebben is de wereld waarin we leven, het is aan ons om de keuze te maken om in actie te komen of het laten gebeuren.

Deze crisis is meer dan alleen een financiële crisis. Dit is een overgangsfase naar een nieuwe wereld. En hoe vullen we deze nieuwe wereld in?

We kunnen met elkaar het verschil gaan maken, dan is het belangrijk om de krachten te bundelen. Laat de macht en de markt van het grote geld maar instorten. Het is tijd om vanuit liefde en vertrouwen te gaan leven. Dat wij niet massaal in actie komen wil zeggen dat de nood nog niet zo hoog is en het huidige systeem met noodgrepen in stand gehouden kan worden. Wij komen pas in actie als het niet anders meer kan. En blijkbaar zijn we met z'n allen nog niet zo ver, het is wel tijd om voor jezelf af te tasten bij welke groepering jij je thuis voelt.

Hoe kunnen wij het "systeem" veranderen? We zullen op zoek moeten gaan hoe de regels in elkaar zitten. Wat willen we veranderen? Waar leggen we onze "eisen" neer? Hoe kunnen we duidelijk maken dat de grens is bereikt?

-Ik las in de krant dat de boetes omhoog gaan omdat wij te netjes rijden en er dus te weinig geld binnenkomt. Als ik me aan de snelheid houdt, zorg ik ervoor dat dit systeem geen vat heeft op mij.

-Dat wij "de gezonde mens" mee betalen aan de ouderen en zieken die dat niet kunnen, is een nobel streven. We zijn doorgeschooten doordat deze mensen vaak afhankelijk zijn gemaakt van de medische industrie. En van deze middelen wordt de prijs kunstmatig hoog gehouden, we betalen feitelijk de salarissen van de werknemers uit de medische industrie. Omdat dit pas zal veranderen als we met elkaar in opstand komen, kun je de verandering alleen voor jezelf maken. Ik kies niet voor het huidige systeem en houd me verre van doktoren en het gebruik van medicijnen.

Ik hoor je denken: dit is gemakkelijk als je vanuit een gezonde situatie spreekt. Niemand weet wat hij/zij tegenkomt op zijn/haar pad, zoals ik er nu over denk verwacht ik hier ook in de toekomst geen gebruik van te maken. Dat is een bewuste keuze, op dit moment! Per situatie kan de keuze aangepast worden aan het moment, afhankelijk van de mogelijkheden en kennis die aanwezig zijn op dat moment.

Hoe kunnen we de huidige situatie veranderen?

Veranderingen veroorzaken een kettingreactie van actie en reactie. Na deze golf van onrust komt rust die zich stabiliseert en er zal er een nieuw evenwicht gevonden worden.

Een nieuw evenwicht kan ook inhouden dat door het versoepelen van het één het ander zwaarder wordt belast. Veranderingen in het groot maar ook in het klein kan voor de één voordeliger uitpakken dan voor de ander.

Dus bij het vorige voorbeeld door massaal overtredingen te begaan, houden we de hoogte van de boetes laag...

-Bijvoorbeeld: vroeger werd er veel reclame gemaakt door de verschillende sigarettenfabrikanten. Onder het mom van 'roken is slecht voor je gezondheid' wordt er een ontmoedigingsbeleid toegepast door de prijzen van de sigaretten tot in het absurde te verhogen, waardoor er minder sigaretten worden gekocht. Door de hoge prijzen van de sigaretten blijft het aantrekkelijk om de sigaretten te produceren. Het positieve gevolg hiervan is: het wel/niet roken is een bewuste keuze geworden. De kettingroker wordt in dit geval het meest belast: door een hoge prijs te betalen voor een pakje sigaretten blijft er een kleiner budget over voor zijn overige uitgaven. Terwijl vroeger een grote groep zorgde voor de inkomsten voor de sigarettenfabrikant doet nu een kleine groep dat, en zij betalen de hoofdprijs...

Beide groepen zijn altijd al zelf verantwoordelijk geweest voor hun eigen gezondheid, het is niet aan de overheid te beslissen hoe ieder met zijn gezondheid omgaat. Het is aan het individu hoe met deze verantwoordelijkheid om te gaan en de gevolgen hiervan te dragen.

Draagt dit proces onbewust bij aan dat juist zij met een smalle beurs bewust keuzes moeten gaan maken hoe zij hun budget besteden en leren kijken naar hun uitgave patroon?

Zijn sigaretten een luxe product geworden?

-Een ander bijvoorbeeld: Biologische groente wordt een steeds meer populairder begrip. Zodra we overgaan op de biologische voeding, zorgen we dan niet zelf voor een verkapt prijsverhoging voor de producten in de supermarkt? Vooral voor het milieu en iedereen zou het beter zijn de chemische middelen uit te bannen (behalve voor de portemonnee van de producent...). Doordat deze producten zorgen voor een grotere opbrengst, kan het product goedkoper verkocht worden. Dit is in het voordeel voor de mens met de smalle beurs. Zij zullen ons niet dankbaar zijn als deze goedkopere producten verdwijnen. Het goede nieuws is: koop je een duurder goed product, heb je minder nodig. En de keuzes zullen meer bewust genomen moeten worden, geld kun je maar één keer uitgeven.

Maar we kunnen nu nog de keuze maken tussen goedkoop en duurkoop/biologisch.

En hoe biologisch is biologisch?

In deze maatschappij zijn er teveel misstanden. Er zijn producten die niet verkocht worden voor wat ze zijn. Er zijn teveel regels. Maar/en er is soms teveel controle en soms tekort controle. Om dit werkbaar te houden gaan de prijzen omhoog en kan de producent in die gevallen alleen bestaan door uitbreiding van zijn bedrijf.

Ik denk dat er andere veranderingen nodig zijn, te beginnen met het bewust worden hoe deze samenleving functioneert en wat jouw aandeel hierin is. Er zal een omslag nodig zijn. Kijk wat jij kunt, wil en misschien wel moet veranderen.

We kunnen beginnen door bewust boodschappen te gaan doen en gezonde voeding te gaan eten. Wat is gezond voor jou? En geniet ook van de uitzondering waar je mee te maken zult krijgen. De tekst die ik wilde schrijven was: Gun jezelf af en toe ook iets "lekkers". Hoe bizar, het "lekkers" bestaat vaak uit zoetigheid en vele toevoegingen in de vorm van e-nummers. Ga daarom ook op zoek naar een eigen gezonde lekkernij waarmee je jezelf kunt verwennen.

We kunnen onze eigen voeding gaan telen, zodat we weten wat we eten, of terug naar de kleine boer.

De kleine boer heeft hart voor zijn product en is niet hard gemaakt /laat zich niet hard maken, door het systeem wat zorgt voor gedwongen keuzes te maken waar hij niet achter staat om zijn bedrijf te laten voortbestaan.

Als wij bij kleine bedrijven onze producten gaan kopen, zorgen we voor het voortbestaan van de kleine ondernemer waar de liefde in en voor het product/dier merkbaar is, en dus beter voor ons welzijn. Nog een voordeel is dat van alle partijen vanuit liefde en vertrouwen wordt gewerkt, en dit werkt door in het nieuwe systeem.

In het groot is de werknemer vaak een nummer en kan zich daardoor minder verantwoordelijk voelen waardoor hebzucht en macht een rol kunnen gaan spelen. Door de controleur te controleren komt er steeds meer achterdocht. Geef de werknemer verantwoordelijkheid, door transparantie en openheid en gezamenlijke drive zal de inzet hoger zijn.

Volgens René Diekstra kijken we door het gevolg van het gebruik van camera toezicht met meer wantrouwen naar de passant. Wat niet wil zeggen dat we argeloos moeten gaan worden. Er blijven mensen met minder goede bedoelingen.

Maar: Zodra vertrouwen en liefde de overhand krijgen zullen we allemaal beter gedijen en hier eenmaal mee besmet dit terug geven. Zoals angst een factor is waardoor mensen verkeerde beslissingen kunnen nemen, zal liefde juist positieve energie creëren. Zodra we weer terugkomen bij ons fatsoen en zelf verantwoordelijkheid nemen en het accepteren van alle bijhorende gevolgen van onze keuzes, hoeven we ons niet te vergelijken met de ander.

Dit geldt voor alle lagen van de bevolking, waarbij de laag die keuzes maakt voor de bevolking een voorbeeld dient te zijn. Een goed voorbeeld doet goed volgen...

Dus jij kunt het verschil maken: Bedenk in welke wereld jij wilt leven en verzamel een groep mensen om je heen met wie je dit kunt delen. Doe de dingen met zorg en aandacht. Jij kunt de verandering zijn voor je omgeving. Met jou verandering verandert je kijk op de wereld en wil je meer bereiken zul je meer bereiken door het bundelen van de krachten.

Inzicht geeft je voeding en zal je voeden tijdens het doorleven van een thema, heb je dit je eigen gemaakt, herken je het aan een soort Eureka-gevoel.

[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

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.

De gezondste schatten uit de supermarkt, volgens de Libelle door Denise Hoogland

Superfood bestaat niet, het is een marketingterm. Geen enkel voedingsmiddel heeft namelijk alles wat het lichaam nodig heeft, geen enkel product verricht wonderen. Hoe vaak ook van sommige levensmiddelen wordt beweerd dat het grote gezondheidsvoordelen oplevert, het échte wetenschappelijke bewijs daarvoor ontbreekt dikwijls. En dus mogen de fabrikanten hun producten niet meer als zodanig aanprijzen. 'Superfruit' mag nog wel dat is nog niet bij de wet verboden binnen de EU.

10 x super'food' dan voel je je fitter, heb je minder kans om ziek te worden, heb je minder last van huid veroudering, slaap je beter, heb je meer energie, heb je minder last van obstipatie, ben je beter gehumeurd, heb je meer uithoudingsvermogen, heb je minder kans om depressief te raken, blijf je slanker.

Broccoli, kort koken of lekker wokken: de nummer 1-groente.

Waarom gezond? Broccoli bevat veel vezels, is daarom mineraalrijk (calcium en kalium) en bevat veel vitamine C, vitamine A (in de vorm van bèta-caroteen), vitamine B, vitamine K, en vitamine E. Aan broccoli bungelen dan ook nogal wat gezondheidsclaims. Van bescherming tegen verschillende vormen van kanker en een verminderde kans op hartziekten, tot een probaat middel tegen veroudering en maagklachten. Maar ook hier geldt dat écht goed uitgevoerde studies ontbreken. Het meeste onderzoek wordt gedaan met specifieke voedingstoffen in de groente. Maar, benadrukken de onderzoekers van Wageningen nog maar eens, die variëren per gewas of seizoen of samenstelling. Ook hier geldt dat de groene roosjes je het beste bieden wanneer ze gewokt of in ieder geval kort gekookt zijn. Diepvries mag ook (?). Voor alle diepgevroren en geconserveerde groente geldt dat ze door het snelle verwerkingsproces nog volop vitamines, mineralen en andere belangrijke voedingstoffen bevatten. Verse groenten leggen vaak een veel langere weg af voordat ze in de pan belanden. Er zit een veiling tussen, en een groente boer. Bovendien worden verse groenten regelmatig te lang bewaard en te lang gekookt. Gevolg: verlies van kwaliteit en voedingswaarde.

Etenswaardigheid: Als het gaat om voedingswaarde staat broccoli op nummer één in de top-tien van de beste groente. Gevolgd door spinazie, spruiten en bonen.

Zuurkool, uit een pakje: voor de vezels, melkzuurbacteriën en vitamine B en vitamine C.

Waarom gezond? Zuurkool is fijngesneden witte kool die, rijkelijk bestrood met zout, in voorraadpotten is gelegd en is afgedekt met plastic en water. Door het gistingsproces met allerlei melkzuurbacteriën wordt de kool omgezet in zuurkool. Die melkzuurbacteriën zijn goed voor onze darmen, net als de vele vezels die in de groente zitten. Daarnaast bevat zuurkool veel vitamine B en vitamine C wat weer een antioxidantwerking heeft.

Is zuurkool 'uit het vat' beter? Welnee. Verreweg het grootste deel van de zuurkool die wij consumeren, uit het vat of uit een pakje, komt gewoon van hetzelfde bedrijf.

Het beste is om zuurkool kort te koken, hooguit vijf minuten. Het grootste verlies van voedingstoffen vindt namelijk plaats tijdens het koken, wat geldt voor al ons eten. En dan met name bij de wijze waarop onze (groot)moeders dat doen. Zoals aardappels opzetten in ruim, koud water. Ze moeten dan niet alleen lang op het vuur staan, met het kookwater worden ook alle in water oplosbare vitamines (vitamine B en vitamine C) weggegooid.

Tip: kook de zuurkool samen met de aardappelen.

Etenswaardigheid: Zuurkool is gezond, en bevat veel zout. Voeg daarom verder geen zout toe aan de aardappelen.

Tomaten, liever bereidt dan vers: voor het lycopene.

Waarom gezond? Tomaten bevatten lycopene. Dat is een natuurlijk pigment waaraan de groente zijn kleur dankt. Het wordt vooral tijdens het rijpingsproces gevormd. Hoe roder de tomaat hoe meer lycopene ze bevatten. Van lycopene wordt beweerd dat het mogelijk beschermt tegen bepaalde vormen van kanker, met name prostaat kanker. Het heeft namelijk een antioxidantwerking.

Van gewone tomaten neemt het lichaam het lycopene niet gemakkelijk op. Dat komt doordat de lycopene in de celwanden zit en dat kunnen de mensen niet goed verteren. Bij bewerkte producten, zoals pastasauzen en tomatenpuree, gaat dat beter. De tomaten in die producten zijn eerst gekookt. De celwanden gaan zo kapot waardoor het lycopene vrijkomt. De rijkste bron van lycopene zijn dan ook geen rauwe tomaten maar bereide producten zoals tomatensoep, -sap, -puree, ketchup enzovoort. De biobeschikbaarheid geeft aan in welke mate voedingsstoffen in groente en fruit wordt opgenomen door het lichaam. Dit kan erg verschillend zijn en wordt ondermeer beïnvloed door de voedingsstof zelf en in welke mate het voedingsmiddel bewerkt is (zoals fijnmalen of koken). Maar ook goed kauwen van de groente helpt de opname in het lichaam te verbeteren. Verse tomaten moet je dus goed kauwen.

Etenswaardigheid: Lycopene wordt ook gebruikt voor het kleuren van voedingsmiddelen, zoals soepen. Het heeft dan ook een E-nummer: E 160 d.

Bosbessen, *de ene bes is de andere niet*: rijk aan antioxidanten en vitamine C.

Waarom gezond? Bosbessen worden vaak bestempeld als superfood, of superfruit dus, omdat zij rijk aan antioxiderende anthocyanen (dat zijn natuurlijke kleurstoffen), vitamine C, mangaan en daarbij dieetvezel bevatten. Hetzelfde geldt voor zwarte bessen, bramen en frambozen. Ze zijn gezond, en ze gaan zeker mee in ons boodschappenmandje (?), maar helaas zijn er nog geen goede studies gedaan naar het daadwerkelijke gezondheidsbevorderende effect van dit fruit. Met andere woorden: we weten eigenlijk niet of het regelmatig eten van bessen ons écht kan beschermen tegen ziekten als kanker, zoals vaak wordt beweerd. Wat meespeelt: de ene bes is de andere niet. Over welk ras praten we, hoeveel zonlicht hebben ze gehad, zijn ze rijp geplukt, waar zijn ze geoogst en waar zijn ze bewaard?

Al dat soort factoren bepaalt de uiteindelijke samenstelling van de bioactieve stoffen. En dan nóg is de vraag of die antioxidanten in ons lichaam ook daadwerkelijk doen wat we denken dat ze doen.

Een uitzondering vormt de cranberry.

Daarvan is duidelijk effect bewezen bij blaasontstekingen. De kracht zit 'm in een niet-verteerbare suiker, mannose. Die bindt aan de blaaswand, net als de bacterie, die daarmee zijn plek kwijtraakt.

Etenswaardigheid: Bosbessen zijn mooie versnaperingen, en ze bevatten wel twaalf procent suiker.

Açaï- en Gojibessen

En hoe zit het dan met açaï- en gojibessen, die nu zo worden bejubeld?

De vruchten zijn een ware hype vanwege de gezondheidseigenschappen die aan hen worden toegeschreven.

De Açaïbes vormt al eeuwenlang een belangrijke voedingsbron van indianenstammen in de Amazone. Wat de bes zo bijzonder maakt, is een hoog gehalte aan proteïnen, meervoudige onverzadigde vetten en een hoge concentratie antioxidanten. De Braziliaanse açaïbes is een kleine donkerpaarse vrucht van ongeveer 5 cm in doorsnede.

Açaï smaakt naar een mix van bes en chocola en wordt vaak als sap gedronken.

Gojibessen werden eeuwen geleden door monniken uit het Himalayagebergte gebruikt. Hun hoge leeftijd en goede gezondheid werden toegeschreven aan de donkerrode bessen.

Gojibessen, die doen denken aan rozijnen, bevatten hoge concentraties antioxidanten en vitamine C. In de Chinese geneeskunst worden ze daarom gezien als krachtige levensbeschermers. Je kunt de bessen gedroogd eten of verwerkt in smoothies of yoghurt.

Eieren, *niet slecht voor ons cholesterol*: het beste eiwitprofiel.

Waarom gezond? Van alle producten die eiwit bevatten, is het eiwitprofiel van een ei het allerbeste. Waar we vetten en koolhydraten in ons lichaam kunnen opslaan gebeurt dat bij eiwitten niet. Eiwitten zijn bouwstoffen, nodig voor ontelbaar veel functies in ons lichaam. De honderden hormonen, enzymen, spiervezels en boodschapperstoffen in ons gehele lichaam: allemaal eiwitten. Naast alle benodigde aminozuren bevat de dooier ook nog eens caroteen, een vitaminevoorloper met een antioxidantwerking. Evenals eiwitten, die de ijzeropname in ons lichaam bevorderen.

Etenswaardigheid: Het is een misvatting dat eieren slecht zijn voor onze cholesterolwaarden.

Noten en Pinda's, gezond maar 'stevig': rijk aan goed vetzuren.

Waarom gezond? Noten zijn gezond omdat ze over het algemeen goede vetten en vitamines bevatten een bron van eiwit zijn. Vetten zijn onderdeel van celmembranen in ons lichaam en spelen een belangrijke rol in diverse processen. Bovendien zijn ze nodig om in vet oplosbare vitamines (vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K) op te nemen. Bijzonder aan producten als noten is dat ze rijk zijn aan meervoudig onverzadigd vetzuren. Omdat het menselijk lichaam deze vetten niet zelf kan maken, is het afhankelijk van onze voeding.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat deze vetzuren op meerdere manieren een positief effect hebben op het hart: het hartritme blijft regelmatig, het bloed in de slagaders stolt minder (wat de oorzaak van de meeste hartaanvallen is), het evenwicht tussen cholesterol en andere vetdeeltjes in het bloed verbetert en ontstekingen, die een rol spelen bij vaatvernauwing, worden geremd. Er wordt ook veel onderzoek gedaan naar de effecten van de omega 3- en omega 6 vetzuren op bijvoorbeeld kanker, reuma en ontstekingen. Hier zijn echter nog geen conclusies uit te trekken.

Etenswaardigheid: Eigenlijk is de pinda een vreemde eend in de bijt. Pinda's zijn namelijk geen noten, maar behoren tot de familie van de peulvruchten. Noten en pinda's bevatten veel energie en zijn behalve gezond ook nootore dikmakers.

Rode wijn, elke dag een glaasje rood (thee mag ook): voor de polyfenolen.

Waarom gezond? In rode wijn zitten veel polyfenolen (kleurstoffen en tannines). Deze stoffen hebben een ontstekingsremmende en antikankerwerking. Ze bevinden zich in de schil en pitten van de druif en komen pas goed vrij bij het gistingsproces. In losse druiven of druivensap zitten daarom veel minder polyfenolen, net als in witte wijn, waarbij ook geen gebruik wordt gemaakt van de schilletjes en pitten. Van met name wijn wordt beweerd dat het de kans op hart- en vaatziekten kan verminderen. Dan praten we over maximaal één glas per dag voor vrouwen en twee voor mannen. Dat geldt met name voor mensen vanaf de middelbare leeftijd.

Etenswaardigheid: Van tannine, dat in rode wijn en thee voorkomt, wordt vermoed dat het de opname van dierlijk ijzer remt. Vitamine C bevordert deze opname juist.

Het thema van de maand september was harmonie met als doel universaliteit.

Herken jij wat de Tzolkin over september heeft gezegd:

Kom erachter waar je werkelijk thuishoort.

Onderzoek waar in hoeverre onbewuste patronen je leven in disharmonie brengen. Zodra je innerlijke werkelijkheid verandert, zal ook je leven veranderen. De veranderingen in je leven werken van binnen naar buiten. Ervaar onvoorwaardelijke liefde. Je kunt alleen maar volledig zijn als je ook de onvolledigheid in je leven hebt ervaren. De polariteit van het leven toont je het werkelijke leven. Heb je wonden lief, het zijn doornen van de roos die jij in werkelijkheid bent. Laat je innerlijke schoonheid volledig tot bloei komen.

Wat zegt de Tzolkin over de maand oktober

Je bevindt je in de golf van de witte tovenaars met als thema integriteit en als doel loslaten. Heb de moed om aan de boodschappen van je hart gehoor te geven. Alles dat vanuit je hart komt is goed. Laat je ego in de ruimte van je hart oplossen. Ervaar de vrede in jezelf door je weerstanden en beperkende overtuigingen los te laten. Hierdoor maak je ruimte voor het echte leven. Onderzoek het verwijtende in je, vooral de verwijten naar jezelf. Besef dat er niets mis is met jou en met het leven dat je leidt. Voel de rust die dit geeft. Zo wordt je leven een stuk minder gecompliceerd. Zodra je denken stopt kan de universele energie zich onbelemmerd binnenin jezelf manifesteren.

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes

Duurzaam vis kweken bij de papierfabriek lees het gastblog door Harm Luisman en Jeroen Schuphof. [link naar: Ode magazine](#)

Kijk eens op de website van [Lifechanging Energy](#) met deze leerzame boeiende filmpjes:

- [Wayne Dyer](#) - De Kracht van Intenties
- [Eckhart Tolle](#) - De diepste waarheid v/h menselijk bestaan
- [Deepak Chopra \(1\)](#) - De Weg van de Magiër
- [Deepak Chopra \(2\)](#) - Een gebalanceerd leven
- [Abraham-Hicks](#) - De Wet van Aantrekking
- [David Icke \(1\)](#) - Interview
- [David Icke \(2\)](#) - Big Brother and the matrix
- [Jyotish Novak](#) - Meditatie therapie
- [Gregg Braden](#) - Interview
- [Neale Donald Walsch](#) - Gesprekken met God

Mooi(e) Extraatje(s):

Musical Rapture Free MP3 Download

Please read this important message. The download link can be found below the message.

Hi Precious Hearts,
Frederic Delarue and I are delighted that Joao's music "**Musical Rapture...A Healing Gift for Humanity**" has touched so many hearts and blessed so many people. Your enthusiasm is wonderful!

We have had many people ask if they can use the music as background for their meditations, webinars, voice-overs, and other recordings. I am sorry, but we have to deny those requests, so that the Divine Intent of this sacred gift of music will be protected. If a person records other information over the music, it will interfere with the healing process and the Divine Intent of the music.

As Joao stated:

"The frequency of this Celestial Music communicates with the Divine Intelligence of the body at a cellular level raising the consciousness of each cell. As the music soothes and comforts the cells, the body's natural ability to heal itself is enhanced.

This sacred music is compatible and works in harmony with every healing modality or medical treatment a person may choose to experience. The music resonates with an **additional** blessing for everyone who is dealing with any form of cancer.

This music is a gift from On High and it is never to be bought or sold. Please share this information with everyone you feel would benefit from this sacred gift of Celestial Music."

Joao Cota-Robles

In order to maintain the highest integrity of this Celestial Music, Frederic Delarue has copyrighted the music and all rights are reserved.

You are welcome to make CDs of the music and share them for free with everyone you know. You can print out the images for the cover of the CD and the CD label on the download zip file, and create CDs for your personal use and to give to your friends and loved ones without cost.

You can also listen to the music in your groups and during your healing sessions and meditations. Be creative in the use of this wonderful gift of music, but please do not speak

or record anything over the music.
Keep shining your magnificent Light!

God Bless You,
Patricia Cota-Robles
<http://www.youtube.com/user/PatriciaCotaRobles>

Mindfulness tip van Maria

Misbruik van persoonlijke gegevens, eigen schuld dikke bult?

Hoe ver ga jij in het geven van persoonlijke gegevens?

Ik belde laatst met een maatschappij en om te verifiëren of zij met de juiste persoon spraken vroegen zij naar verschillende persoonlijke gegevens. Eén van de eerste vragen was mijn postcode.

De postcode is vrij onschuldig, de vragen daarna werden al meer persoonlijk.

Hoever zou ik zijn gegaan in het beantwoorden van deze vragen als ik werd opgebeld?

In gesprek met een prettig persoon met een prettige telefoonstem kun je meer bloot geven dan je van plan was of goed voor je is. Wees je dit bewust!

Sorry, dat ik in mijn enthousiasme jou overlaadt met informatie wat misschien nieuw voor je is.

Sorry, dat ik het je vertel alsof ik weet hoe het zit.

Sorry, dat ik hierbij voorbij ga aan jou kennis en jou inzicht, omdat jezelf het beste weet wat goed voor jezelf is.

Mogelijk dat jou levensstijl een gewoonte is geworden en ben je niet op de hoogte over de informatie die je de andere kant laat zien en wat de eventuele belangrijke veranderingen hiervan voor je kunnen zijn. En misschien ben je hier nog niet klaar voor. Ik weet dat als je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context op een andere manier gaat beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.

De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien. Je hebt de keus deze te maken en te herzien, doe dit maar wel zo, dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!

Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voel ik mij een verrader omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes gaat maken. Mogelijk ondervind je de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten? En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondigt en je je eigen "waarden" overtreedt?

Eenmaal meer bewust geworden, worden we door signalen geprikkeld alert te blijven, zodat we ook constant onze eigen waarden kunnen bijstellen.

Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen.

Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.

Succes!

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 nieuwskrant: [klik hier](#)

Tip voor de nieuwskrant: [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 *zuivere* 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 kennis bijgesteld moet worden. In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd 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 deze tips voor iedereen bereikbaar.

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**.*

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

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

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.

Inhoud extra informatie van de nieuwskrant

Aandacht voor Het Kennis Boek in de media

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

Rinus van Warven sprak op 23 mei 2010 gedurende een half uur in zijn programma Tendens op Radio Gelderland met Annemiek Rixsen over Het Kennis Boek, [hier](#) te beluisteren.

Henriëtte van der Wiel sprak op 4 februari 2009 gedurende twee uur in haar programma Radio Stardust met Annemiek Rixsen over Het Kennis Boek. Het eerste uur is [hier](#) te beluisteren en het tweede uur [hier](#).

Nicole Smolenaers schreef het artikel "[De sleutel naar hogere dimensies](#)", 12 februari 2009 gepubliceerd in het Zondags Nieuws, editie Weert en dat vindt u [hier](#).

Het herschrijven van ons Hologram

* Veel mensen die in aanraking komen met de termen dimensies, frequenties en bewustzijn, zullen ook bekend zijn met de term holografische projectie. Je hebt misschien wel eens gehoord van de theorie dat je driedimensionale wereld eigenlijk een holografische projectie is.

* De Waarheid gaat veel dieper dan dat, maar een holografische projectie is inderdaad een goede metafoor voor drie/vier-dimensionaal leven. Vanuit onze perspectie in de 8e tot en met de 10e dimensie, die in elkaar overvloeien als EEN, zien we de vierde dimensie als de aura van jullie driedimensionale realiteit. Dus als we spreken van de derde dimensie, is dit inclusief de vierde welke staat voor de etherische verschijnselen van de fysieke wereld. Deze vierdimensionale etherische realiteit verbindt je met de hogere werelden van de vijfde dimensie en verder.

Het openen van de Pijnappelklier Sterrenpoort

* Het proces van het verhogen van je Kundalini en het openen van je Derde Oog activeert je pijnappelklier, welke een hyper-dimensionale sterrenpoort is ingebouwd in de menselijk fysiologie. De activatie van Kundalini is het resultaat van het uitbalanceren van al je chakra's en het verhogen van de vrouwelijke kracht van Vrouwe Shakti vanuit je wortelchakra tot Goddelijke Eenheid met de mannelijke kracht van Heer Shiva in de Kruinchakra. Dit mengen en uitbalanceren van je vrouwelijke en mannelijke energieën, beter bekend als het Mystieke Huwelijk, opent je Derde Oog en brengt je pijnappelklier sterrenpoort op volledige sterkte.

Wanneer je pijnappelklier sterrenpoort is geopend, kun je de multidimensionale energie van torsie-stromen integreren in je waakbewustzijn en je Aardse lichaam. Verder zullen verschillende delen van het DNA AAN en UIT worden gezet door de verschillende frequenties van licht. Het driedimensionale spectrum van licht zet 2% tot 3% van het menselijk genoom DNA AAN, wat ons Driedimensionale Besturingssysteem beheert. Dit Besturingssysteem is gebaseerd op de illusies van afscheiding en limitatie die voortkomen uit een zeer gepolariseerde realiteit. Dit systeem kan alleen licht accepteren, integreren en gebruiken wat gelimiteerd is tot een klein spectrum van de fysieke realiteit.

* Sinds de val van Atlantis, vooral tijdens de laatste twee duizend jaar van het Tijdperk Vissen, is het hoger dimensionale licht niet meer toegankelijk geweest voor de meeste mensen. Echter ga je nu het Gouden Tijdperk binnen, ofwel het tijdperk Waterman en Gaia is de stromen van torsie energie binnengegaan die vanuit het galactische centrum komen. Deze torsie stromen van multidimensionaal licht zetten je 3% menselijk genoom DNA UIT en zetten je 97% Junk DNA AAN, waarbij ze door de kleine quantum vortexen van het Junk DNA gaan.

* Wanneer het multidimensionale licht is geaccepteerd en geïntegreerd in je Aardse lichaam, wordt je nieuwe Multidimensionale Besturingssysteem AAN gezet, welke opgeslagen ligt in je Junk DNA. Voorts wordt het aandeel multidimensionaal licht langzaam groter dan het fysieke spectrum van licht en dit zorgt er voor dat het Driedimensionale Besturingssysteem van je 3% DNA UIT gezet gaat worden.

Dit is de reden waarom zo velen van jullie steeds minder interesse hebben in de driedimensionale realiteit en hunkeren naar de multidimensionaliteit van de 5e dimensie en verder. Gelukkig zullen beide Besturingssystemen operationeel zijn tijdens je transitie, waarbij je in beide realiteiten tegelijk kunt leven.

Hersengolven en Besturingssystemen

* Terwijl je Multidimensionale Besturingssysteem online komt in je computer hersenen, zijn het je nieuwe hersengolven die er voor zorgen dat je het multidimensionale licht wat onzichtbaar in en door de derde dimensie heen vloeit kunt gebruiken en bewust kunt begrijpen. Een van deze nieuw toegankelijke hersengolven, Gamma hersengolven (40 Hz), worden geassocieerd met de hersenfunctie die een holografische synthese van data creëert welke liggen opgeslagen in verschillende gebieden van de hersenen om ze vervolgens bij elkaar te voegen tot een hoger perspectief. Het is juist dit hogere perspectief wat er voor zorgt dat je bewust kunt waarnemen in de 5e dimensie en verder, terwijl je tegelijkertijd een menselijk Aards lichaam draagt.

* De extreme hoge hersengolven van Hyper Gamma (100 Hz) en Lambda (200 Hz) en de extreem lage Epsilon hersengolven (0.5 Hz) worden geassocieerd met hogere staten van ZELF-bewustzijn. Dit bewustzijn gaat voorbij aan de mogelijkheid om toegang te verkrijgen tot superieure niveaus van informatie door inzicht, psychische hulpmiddelen en uittredingen, om te helpen bij het holografisch verpakken van informatie van de hersenen naar coherente plaatjes, gedachten en herinneringen.

* Hyper Gamma, Lambda en Epsilon frequenties zijn verwant aan elkaar via een cirkelvormige verbindtenis. Hyper Gamma en Lambda hersengolven zijn zo snel dat ingebed lijken te liggen in de extreem lage Epsilon hersengolven. Tegelijkertijd zijn de extreem langzame Epsilon golven zo laag dat het lijkt alsof ze meerijden op de pieken van de zeer snelle Hyper Gamma en Lambda golven. Op dezelfde manier zijn jouw multidimensionale zintuigen ingebed in en springen ze over je drie dimensionale vijf zintuigen heen. Deze hersengolven stellen jou in staat om je verbrede percepties te gebruiken terwijl je in je dagelijkse waakbewustzijn bent.

Hologrammen creëren

* De groei van je Kundalini, de activatie van je Pijnappelklier Sterrenpoort, je verruimde bewustzijn en de herkenning en integratie van je Multidimensionale ZELF verruimt je bewustzijn voldoende om de 6e dimensie te bevatten. Vanuit de 6e dimensie schrijf of edit je je holografische programma voor je 3-dimensionale geaarde zelf en/of zelve. Om beter te kunnen begrijpen wat we zeggen, zullen we je uitleggen hoe een holografische projectie wordt gecreëerd.

- * EERST wordt een laserstraal gedeeld in 2 aparte stralen.
- * De eerste straal weerkaatst op het object waarvan het plaatje wordt opgenomen.
- * De tweede straal wordt opgenomen op een spiegel en mag in botsing komen met het reflecterende licht van de eerste straal.
- * HIERNA worden de interacties van de 2 stralen opgenomen op een stuk film wat ook wel een holografische plaat of matrix wordt genoemd.
- * Het PATROON wat opgenomen wordt op de plaat lijkt op chaotische lijnen en concentrische cirkels tot dat een andere laserstraal gebruikt wordt om de film te verlichten. Hierbij ontstaat een hologram van het originele object.

Met andere woorden:

- * Het licht van je Ziel/ZELF kopieert een deel van zijn eigen licht van de eenheid van de ENE om 2, 6-dimensionale stralen van licht te worden.
- * Dit 1e deel van de 6-dimensionale lichtstraal weerkaatst op het object, gedachtenvorm van je Multidimensionale Ziel/ZELF, wiens plaatje opgenomen dient te worden.
- * De 2e straal van 6-dimensionaal licht is opgenomen op een spiegel en mag botsen met de reflectie van het licht wat weerkaatst van het object (je Multidimensionale ZELF).
- * Hierna wordt de interactie van de 2 stralen (licht golf interferentie) opgenomen op een stuk film wat een holografische plaat wordt genoemd (matrix van 3-dimensionaal Aarde).
- * Het patroon dat is opgenomen op de plaat lijkt op chaotische lijnen en concentrische cirkels tot dat een andere laserstraal gebruikt wordt om de film te verlichten.
- * Deze andere straal is de 5-dimensionale intentie van je ZELF om je eigen fysieke ego/zelf te observeren.
- * Vervolgens vindt een holografische projectie plaats van je originele 6-dimensionale ZELF op de Holografische Film Plaats als een fysieke realiteit.
- * Vervolgens werd de 2e straal van licht vervuld met onvoorwaardelijke liefde en multidimensionaal bewustzijn, zodat de puurheid van het multidimensionaal licht en de onvoorwaardelijke liefde behouden zouden blijven wanneer het weerkaatst op de spiegel en zich zou gaan vermengen met de 1e straal (menselijke lichaam) op de holografische plaat.
- * Vervolgens dienden de projecties van licht een gemaakt te worden op de holografische plaat (planeet Aarde) om te manifesteren als een lid van die fysieke realiteit. Op dit punt moest je Multidimensionale Ziel/ZELF jou observeren zodat de cirkels van energie vorm konden worden. Op deze manier werd je vorm behouden evenals de illusie van je fysieke realiteit.

Het verbreken van de Keten van Illusie

- * Toen je nog klein was, konden de meesten van jullie nog steeds de wereld zien vanuit het bewustzijn, geloof, verwachting en het perspectief van je Multidimensionale ZELF. Met andere woorden geloofde je dat je volledige controle had over de creatie van je eigen realiteit. Je had dit geloof, deze verwachting en perceptie omdat je Multidimensionale Besturingssysteem nog steeds volledig was geactiveerd. Helaas was het erg moeilijk om de verruimde staat van bewustzijn te behouden wat dit Besturingssysteem had geactiveerd en tegelijkertijd geïncarneerd te zijn in 3-dimensionale vorm.
- * Door de tijd heen verlaagde je bewustzijn, je Multidimensionale Besturingssysteem ging UIT en je 3-dimensionale besturingssysteem werd heer en meester over je geloof, verwachtingen en percepties van realiteit. Hierna accepteerde je het collectieve geloof dat je een afzonderlijk wezen was wat leefde in een zware fysieke wereld en bovendien moeilijkheid en limitatie verwachtte. Dit is vervolgens wat je perceptie was. De wereld uit je jeugd vol van magie en voorstellingen was nog steeds om je heen, maar deze lag voorbij de limitatie van je 3-dimensionale perceptie.
- * Deze limitatie creëerde een sterk innerlijk gevoel om terug te keren naar Huis, maar je vergat al snel waar Thuis was. Je voelde alleen dat er iets miste, en dat je dit ooit zou vinden. Die dag is NU. Maar om terug naar Huis te keren, naar je werkelijke Multidimensionale ZELF, dien je de weg vinden om je te verbinden met je ZELF, terwijl je nog steeds aanwezig bent in 3-dimensionale vorm. Gelukkig heb je geleerd dat wanneer je je bewustzijn verruimt, voorbij de beperkingen van de fysieke realiteit, je je Multidimensionale ZELF kon waarnemen vanuit het perspectief van je 3-dimensionale zelf. Om deze taak te volbrengen, diende je de keten van illusie te verbreken.

* Het is op dit punt dat je je volledig herinnert waarom je er voor gekozen hebt om in te loggen (je ZELF projecteren) in het 3-dimensionale hologram. De ENE wil zijn vele expressies van licht nooit uitblussen. Daarentegen wil hij er voor zorgen dat zij terugkeren naar volledig bewustzijn van hun Multidimensionale ZIJN, terwijl zij hun gevoel van individualiteit behouden. Op deze manier is Individualiteit binnen Eenheid gecreeerd.

De oceaan van bewustzijn is de bron van alle materie.

Er is geen materie.

Al het fysieke om ons heen is het resultaat van een frequentie van resonantie.

Als je deze frequentie versterkt, wordt de structuur van materie anders.

Dit zelfregulerende systeem is een super-hologram, en alles wat zich hierin bevindt is een expressie van dit hologram.

Omdat realiteit een hologram is, is elk deeltje een visie van het geheel.

Met andere woorden; het geheel bevindt zich in elk deeltje.

We kunnen geen enkel deeltje vinden, omdat het een reflectie is van ALLE deeltjes.

Als we een klein component van het hologram veranderen, reflecteert dit in het geheel.

De Matrix van een hologram is informatie.

Wanneer je informatie in je hologram stopt, creëer je fragmenten, oneindige en zich herhalende patronen, in je matrix.

Deze fragmenten veranderen je matrix.

Wanneer een systeem erg gedestabiliseerd raakt, zullen er willekeurige veranderingen ontstaan die spontaan hogere niveaus van complexiteit genereren.

Op een sub-atomisch quantum niveau organiseert de realiteit zich volgens de verwachtingen van de observeerder.

Alles in het Universum bestaat uit sub-atomische deeltjes, ronddraaiend met onvoorstelbare snelheden rond enorme lege ruimten.

Deze deeltjes zijn geen materiele objecten, maar fluctuaties van energie en informatie in een kosmische leegte van energie en informatie.

Wanneer je het veld verandert waar de atomen zich in bevinden, verander je de atomen.

Wij bestaan uit deze atomen.

Onze gevoelens veranderen het veld waarin onze atomen zich in bevinden om letterlijk onze fysieke realiteit te veranderen.

We kunnen ons geen realiteit voorstellen waarin we niet bestaan, want het observeren stelt ons in staat om een Universum te creëren waar we ook gaan.

We zullen nooit het einde van het Universum vinden of het kleinste deeltje, want...

Waar ons bewustzijn ontdekt met de verwachting om iets te zien, zal het daar zijn, omdat we het zelf gecreeerd hebben.

We bouwen het Universum terwijl we observeren!

De wereld is een rit in een achtbaan, maar dit zijn we vergeten en zijn gaan denken dat het ritje echt is.

Gefeliciteerd beste mensen

* Beste mensen, nu dat jullie ontwaakt zijn realiseren jullie je dat de 3e dimensie een rit is in een achtbaan, een podium voor je toneelstuk, een virtual reality spel, en JIJ bent de conducteur, de regisseur en de programmeur. Wanneer je dit multidimensionale weten activeert, ben je vrij om je Pad naar Huis (ZELF) te regisseren en programmeren. Nu ben jij, de creatie, klaar om je te vereenzelvigen met de ENE, jij, om 'de hand te worden die zich zelf tekent.'™ Op jouw Pad naar Huis (ZELF), reis je via de verticale 'lift'™ naar hogere frequenties van realiteit op de horizontale bestaansniveaus.

* Op elk van deze niveaus vindt je een vorm van je Multidimensionale ZELF. Deze vormen zijn gecreeerd tijdens je eerste projectie neerwaarts vanaf de ENE en diep in de niveaus van illusie en afscheiding. Elke vorm/container is een constructie van de resonantie van de lichtdeeltjes van die dimensie of dat niveau. In het geval van je Aardse lichaam is licht zo langzaam dat het fysieke materie wordt. In de realiteiten die zich verder op de verticale schaal bevinden, is je container van een hogere resonantie.

* Realiseer je je nu wat voor prachtige prestatie je hebt geleverd? Realiseer je je nu hoe werkelijk magnifiek jij bent om je ZELF te observeren vanuit de vorm van jezelf wat je ZELF aan het observeren bent? Het is bijna hetzelfde als het beroemde schilderij van Escher van de hand die zichzelf schildert.

Terugkeren naar de Zesdimensionale Corridor

* We zullen nu onze inter-dimensionale reis door de Arcturiaanse Corridor hervatten. Nu je je op de grens van de 6e dimensie bevindt, herinner je jezelf eraan dat Bewustzijn de taal is die je hologram programmeert. Door het herkennen en integreren van je Multidimensionale ZELF, evenals je ervaringen in onze Corridor, is je bewustzijn uitgebreid van Persoonlijk naar Collectief naar Planetair naar Galactisch Bewustzijn. Wanneer je geparticipeerd hebt in de opening van de 6-dimensionale frequentie van onze Corridor is je bewustzijn verruimd naar Kosmisch Bewustzijn.

* Voordat je deel neemt in het uitbreiden van de Corridor naar de 6e dimensie, willen we graag dat je je probeert te herinneren wanneer je een klein kind was en WIST dat Elven en Engelen echt waren. Eigenlijk wist je dat je een Elf was, een machtige Draak of een straal van Licht wat door de lucht suist. Je wist dat deze dingen waarheid waren. Helaas wilde je door de tijd heen steeds meer zijn als anderen, dus deed je net alsof je gewoon was. Toen, beetje bij beetje begon je te vergeten wat je als kind wist en de herinneringen van je Multidimensionale ZELF begonnen uit je geest weg te glijden en lieten een lege plek in je hart achter.

* Op een dag was je grote Multidimensionale Bewustzijn zo verschrompelt dat je vond dat je een slachtoffer was. Je was een slachtoffer vanwege de eisen van anderen en de regels en wetten van een wereld die je creativiteit belemmerde en je hard liet werken om goed genoeg te zijn zodat je veel geld kreeg om dingen te kopen. Je had het geld nodig om dingen te kopen omdat de pijn in je hart een pijnlijk verlangen was geworden naar een plaats die je ooit kende en een persoon die je ooit was. Desalniettemin zakte je hoofd omlaag en probeerde je te doen wat anderen wilden. Echter, elke overwinning die je boekte was leeg en maakte het verlangen alleen maar erger.

* Je begon je geloofsovertuigingen weg te doen evenals je verwachtingen van anderen en je zocht naar de vrede en vreugde die je ooit kende toen je vrij was om te leven in je eigen fantasie. Toen begon je langzamerhand, of ineens, je ZELF te herinneren diegene die streed voor liefde en licht. Dit weten zorgde er voor dat je je onafhankelijk voelde en gaf je een sterk gevoel van je eigen Persoonlijke Bewustzijn, waarmee je de slachtofferrol kon loslaten.

* In het begin was deze nieuwe persoon, deze ZELF, een geheim. Toen kwam de eenzaamheid terug en je wist dat je je ZELF moest zijn in je dagelijkse leven ongeacht de consequenties. Tot je verrassing waren de consequenties prachtig. Terwijl je uit je schulp kroop vond je anderen die ook zich ZELF weer hadden ontdekt. Je opende je hart naar deze mensen en je bewustzijn verruimde van Persoonlijke naar Collectief Bewustzijn.

* Jij en het collectief van alle wezens die wakker werden hielden van Gaia, omdat je Ziel je zei dat Zij jouw Moeder Aarde was, evenals de hoger dimensionale expressie van je Collectieve ZELF. Deze liefde voor al het leven verruimde je bewustzijn naar Planetair Bewustzijn. Via je Planetaire Bewustzijn fluisterde Gaia tot je Ziel over Haar poorten naar de hogere werelden en velen van jullie vonden je weg naar onze Corridor. Je ontmoette andere mensen die wakker waren geworden en Gaia Zelf reisde door het Lagere Astrale Niveau van de 4e dimensie om jouw tunnel van licht te reinigen en zo jouw 4-dimensionale realiteit binnen te gaan.

* Je ging hierna jouw 5-dimensionale realiteit binnen om je te verbinden met je Multidimensionale ZELF, hier een mee te worden en dit te integreren. Door dit terugkeren naar je ZELF kon je je Galactische Familie weer herkennen en hier een band mee opbouwen, waardoor je bewustzijn verruimde naar Galactisch Bewustzijn. Met je 1e bezoek aan de 6e dimensie verruimde je bewustzijn naar Kosmisch Bewustzijn.

* Kosmisch Bewustzijn is de staat van bewustzijn waarbij je de torsie golven uit het Galactische Centrum volledig kunt waarnemen, accepteren en integreren. Verder kun je, vanuit het perspectief van je Kosmische Bewustzijn, gemakkelijk door de 3-dimensionale illusies van afscheiding en limitatie heen kijken. Je WEET dat JIJ de schepper bent van jouw

realiteit, omdat jij de reflectie bent van jouw Multidimensionale ZELF in de ENE/EENHEID, wie de reflecties van z'n Licht projecteert op de holografische matrix van jouw huidige incarnatie.

* Je WEET ook dat deze incarnatie inloggen in het 3D Spel van Afscheiding speciaal is, omdat dit het leven is waarin je de vreugde en overwinning zult ervaren van het verruimen van je planetaire realiteit naar de 5e dimensie. Je zult leven in de Collectieve EENHEID en ervaren hoe het is om een planeet te Zijn, je zult weer samen komen met je Galactische Familie en heer en meester zijn over jouw realiteit op het quantum, sub-atomische niveau.

Door de Matrix

* Zie jezelf op de grens van een holografische matrix die je in en door de stroken van Lichttaal stuurt, wat in en uit je potentiële vorm beweegt. Neem een moment om zo'n strook te vinden en bevestig je bewustzijn hier aan met de intentie om de vortex binnen te gaan. Terwijl je je overgeeft aan het gevoel, de kleur en de toon van multidimensionaal licht, trekt de resonantie van onvoorwaardelijke liefde je erin en door de vortexen van licht. Sneller en sneller reis je in en door een brede reeks aan mogelijke, waarschijnlijke en zelfs onmogelijke realiteiten.

* Voorbij de snelheid van licht vlieg je nu langs planeten, zonnestelsels, sterrenstelsels, nevels, zwarte gaten, witte gaten, leegten en universa. Alles wat je waarneemt is echt, omdat jij er voor gekozen hebt om het waar te nemen. Het is het observeren wat deze realiteiten heeft gecreëerd, hoewel ze er altijd al waren als een potentieel. Logische denkvormen en menselijke emoties kunnen niet hechten aan je bewustzijn. Je bent te verruimend en te klein.

* Je bent je gedachten die zich manifesteren, terwijl je emoties je meer richting je huidige leven sturen, het leven dat je had voordat je puur licht werd. Wanneer je die matrix binnengaat, vermengt de kracht van je onvoorwaardelijke liefde je met de 6-dimensionale holografische projectie van je huidige leven. Vanuit het perspectief van de 6e dimensie zie je je gearde zelf op een 3-dimensionale Aarde.

* Terwijl je Kosmisch Bewustzijn gebruikt van je ZELF als programmeur, stuur je een straal van onvoorwaardelijke liefde en multidimensionaal bewustzijn vanuit je 6-dimensionale ZELF naar het hart van je gearde zelf, je fysieke Aardse projectie. Laat deze straal van licht en liefde een constante communicatie creëren tussen je ZELF als programmeur, wie jou projecteerde in jouw realiteit en je gearde zelf, wie terugkeert na een lange reis in de polariteit.

* Met de programmering van je Kosmische Bewustzijn heb je je 3-dimensionale Besturingssysteem geprogrammeerd om UIT te gaan en je Multidimensionale Besturingssysteem AAN. Omdat je nieuwe Besturingssysteem multidimensionaal is, functioneert het zowel in de 3e als in hogere dimensies. Daardoor zul je nog steeds de 3e dimensie ervaren, maar zul je er niet meer tot gelimiteerd zijn.

* Met je Kosmische Bewustzijn, wat samen gaat met je Multidimensionale Besturingssysteem, heb je toegang tot alle bestanden van de 3-dimensionale illusie, evenals alle bestanden van multidimensionaal bewustzijn en perceptie. Helaas heeft het virus van angst de computer hersenen binnengedrongen van de gearde mensen en zal continue opgeschoond moeten worden. Desalniettemin kan je Multidimensionale Besturingssysteem z'n 6-dimensionale component gebruiken om deze beangstigende illusies op te schonen, wat de Waarheid zal onthullen door je verruimende percepties. Dit systeem zal dan deze veranderingen OPSLAAN in je 3e Oog en je Hogere Hart.

* Het kan nodig zijn dat je Kosmische Bewustzijn en je onvoorwaardelijke liefde diep binnen moeten dringen in de eentjes en nulletjes van deze bestanden om de vele levens en parallelle realiteiten waarin je gearde projectie heeft geleden onder de illusies van hard werk, limitatie, angstige gedachten en emoties, evenals afscheiding van je werkelijke, Multidimensionale ZELF, om deze bestanden op te schonen. Gelukkig is alles wat je hoeft te doen, terwijl je Multidimensionale Besturingssysteem online is:

*Be still within your mind, and open in your heart.
The Path of ONE may seem alone, but only at the start.
Each day you walk along this Path, you KNOW it's filled with love.
This love resounds from deep within, as well as from above.
Reach down inside and all around, to see what you desire.
To find the life that you'll create, and BE who you admire.
Accept this life and give it thanks, each day and every hour.
Then, just relax and watch the show, as your new life comes to flower.*

* Het kan zijn dat het enige 3-dimensionale tijd in beslag neemt voordat je je als gearde projectie bewust bent van je verandering. Fluister daarom met de onvoorwaardelijke liefde van je Kosmische Bewustzijn in het hart van je gearde projectie:

*NU ben je wakker. Je bent je ZELF!
Afscheiding is een illusie. Limitatie is een state of mind.
Jij bent de schepper van jouw leven.
Bewustzijn is de manier waarop je je realiteit programmeert, en
JII bent Bewustzijn! Wij zijn de Arcturianen.*

Kiesha Crowther, 'Litle Grandmother':

* Dit is het moment van grote verandering waar alle inheemse volkeren al honderden jaren over spreken, al sinds de val van Atlantis, een heuse beschaving die echt heeft bestaan. Ook toen vond er een verschuiving van de polen plaats. Lang voordat deze verschuiving plaatsvond bestond deze beschaving uit hoogontwikkelde, prachtige mensen.

Ze wisten hoe ze de energie van kristallen, water, geluid en kleur konden gebruiken. Ze wisten hoe ze naar Moeder Aarde moesten luisteren en hoe ze samen konden werken met onze broeders en zusters van allerlei plaatsen in het universum, de 'sterrenwezens'. Ze werkten samen zij aan zij.

* Ik gebruik de term sterrenwezens omdat ze, voor zover mij bekend, voor het grootste deel uit liefdevolle en prachtige wezens bestaan. Ze zijn hier geweest sinds het begin der tijden. Ze bezoeken ons vaak en gaan ook weer weg en met het toenemen van onze energie op een hogere frequentie zullen we te zijner tijd in staat zijn om deze lichtwezens waar te nemen. Binnenkort zal de hele mensheid van hun aanwezigheid op de hoogte zijn.

* Ten tijde van Atlantis, werkten wij mensen samen met de sterrenwezens en we leefden lange tijd op de manier zoals dat oorspronkelijk bedoeld was. Maar toen vond de grote verschuiving plaats en het ijs, dat een groot deel van het land bedekte, smolt en wij mensen moesten, ook in spiritueel opzicht, opnieuw beginnen. In de Bijbel wordt gesproken over de grote zondvloed. Je hoort dit verhaal in de meeste inheemse culturen, omdat het ook daadwerkelijk gebeurd is. Maar niet iedereen is weggespoeld. De mensen die op de hoogte waren van de komst van deze 'vloed' zijn op tijd in hun boten gestapt en gevlucht andere eilanden of continenten. Zij namen sommige van hun Atlantische kristallen met zich mee.

* Sommige van de Atlantiërs gingen naar Zuid Amerika. Zij vormen de basis van de Maya's zoals we die tegenwoordig kennen. Sommigen gingen naar Noord Amerika. Daar was al een inheemse bevolking gevestigd, de Indianen, maar sommige van hun stammen zijn helemaal terug te voeren naar de Atlantiërs. Een andere, hoog ontwikkelde beschaving die bestond in onze oude historie was die van de Lemuriërs. Deze mensen hebben zich uiteindelijk verspreid en gevestigd op verschillende eilanden. Zij zijn de voorouders van de inwoners van Hawaï en van de Waitaha in New Zeeland, een volk dat zelfs nog ouder is dan de Maori. Deze volkeren dragen tot op de dag van vandaag oude wijsheden en lessen van de Lemuriërs met zich mee. Sommige zijn zelfs afkomstig van de sterrenwezens.

* Als wijsheidsbewaarder is het een van mijn heilige plichten om enkele van deze oude kristallen terug te plaatsten in de aarde. Dit gebeurt tijdens de grote transformatie van Moeder Aarde die op dit moment plaats vindt. Ik heb enkele zeer speciale kristallen in mijn beheer die afkomstig zijn uit de tijd van Atlantis. De andere wijsheidsbewaarders hebben andere kristallen die aan hen toevertrouwd zijn om terug te geven aan Moeder Aarde. Er wordt mij door 'Spirit' verteld waar en wanneer de kristallen geplaatst moeten worden. Tot dusver heb ik tijdens een heilige ceremonie kristallen in de Aarde geplaatst in; Santa Fe, New Mexico, het oude land van de Anasazi, in Zweden voor de Noordelijke landen, in Hawaï voor het heilige land en de mensen daar en in de Redwoods van Californië. De bomen van de Redwoods worden de 'grote ouderen' van onze planeet genoemd. Het laatste kristal wat ik heb geplaatst was in het kristallijne land van Arkansas op 10-10-10, om een connectie te maken met de ontwakende Atlantische kristallen die daar zijn begraven en om de heilige wateren te helen.

* Over deze kristallen is gebeden, gewaakt en ze zijn veilig bewaakt tot dit moment. Er zijn nog meer kristallen die in de aarde moeten worden geplaatst. Binnenkort zal een van de kristallen die ik in mijn beheer heb terugkeren naar de Waitaha mensen in Nieuw Zeeland. En zij zullen het terugplaatsten in hun heilige land. Deze kristallen worden niet zomaar ergens geplaatst maar ze zullen ergens geplaatst worden waar 2 leylijnen elkaar kruisen. Ze moeten op heel specifieke locaties geplaatst worden om zo het netwerk van energielijnen van Moeder Aarde te versterken. Op die plaatsen gaat de energie terug in Moeder Aarde en deze maakt een verbinding met de andere kristallen die geplaatst zijn. Dus maakt de energie van de kristallen in Hawaï een connectie met die van de Redwoods, New Mexico, Zweden enz. Dit netwerk is eigenlijk het aderstelsel van Moeder Aarde, om zo te spreken. Ik heb nog 4 kristallen in mijn bezit om te terug te plaatsen, maar ik weet nog niet wat hun bestemming is. Wanneer de tijd rijp is zal mij verteld worden waar elk van hen moet terugkeren.

De verschuiving van verstand, naar hartsbewustzijn

* Er zijn 2 grote oude beschavingen die de sleutel tot 'leven vanuit het hart' in handen hebben; de Maya's en de Aboriginals. Zij leven nog steeds vanuit hun hart en zij zijn degenen die ons nu leren om weer vanuit het hart te gaan leven.

Sinds de val van Atlantis heeft de menselijke beschaving zich op een bepaalde manier ontwikkeld. We hebben de capaciteit van ons rationele brein benut in die zin dat we grote steden hebben gebouwd en bepaalde uitvindingen hebben gedaan. En in we hebben de afgelopen jaren een enorme sprong gemaakt op het gebied van technologische ontwikkeling. We hebben geweldige dingen gedaan. Maar het probleem is dat we ons hart hierbij hebben achtergelaten. We zijn gestopt om beslissingen vanuit het hart te nemen en vanuit een gevoel van verbondenheid met alle leven en Moeder Aarde. We hebben het rationele, logische verstand overgewaardeerd, en we geloven enkel in wat we kunnen zien en ervaren met onze lichamelijke zintuigen. Dit is niet hoe het oorspronkelijk is bedoeld. We worden nu gevraagd om alsnog weer vanuit ons hart te gaan leven- en dit is slechts een van de boodschappen die ik specifiek ben gevraagd om uit te dragen.

* Een universele wet die ik heb leren kennen is: hoe meer liefdevol je bent, hoe intelligenter je wordt. Stel je eens voor wat we de afgelopen jaren allemaal hebben uitgevonden en bedacht, alle vooruitgang en technologieën. Toch kunnen we nog steeds niet het antwoord vinden om enkele bijzonder grote problemen op te lossen waarmee we geconfronteerd worden. Het grootste probleem is hoe we de schade die we aan Moeder Aarde hebben toegebracht, weer beter kunnen maken. Hoe kunnen we verdere schade voorkomen? Schade die we voortdurend hebben toegebracht sinds we vergeten zijn dat we allemaal onderdeel zijn van het grote 'web' van het leven. Als we zoveel vooruitgang kunnen bereiken door alleen ons verstand te gebruiken, stel je dan eens voor wat we zouden kunnen doen als we gaan opereren vanuit ons hart. Het verstand zou niet inactief of ongebruikt blijven, integendeel! Het zou groeien en krachtiger worden omdat het in harmonie zal zijn met het hart, met de bron van het zijn en met creatie. Als we zouden stoppen om vanuit een ego-gedreven, mentaal bewustzijn op te treden, als we zouden stoppen om zinloze dingen na te streven die alleen voldoening geven aan een klein stukje van ons *zijn*... als we zouden stoppen om onze mentale energie te verspillen aan kleine onbelangrijke zaken dan zouden we deze kunnen richten op het helen van de Aarde en door dit te doen kunnen we een paradijs voor alle levende wezens te creëren. We zouden een waar paradijs op Aarde kunnen maken zoals we nog nooit gezien hebben.

* Ik heb van Spirit geleerd dat Moeder Aarde heilig is en dat de mensheid niet zal worden toegestaan om haar te doden. Zij is heilig voor alle vormen van leven in het universum, niet alleen voor de mens. Als de mensheid niet zal worden toegestaan om haar te doden, dan zullen we onze vibraties moeten gaan verhogen zodat we samen met haar naar een hogere dimensie kunnen gaan. We hebben haar zolang grote schade toegebracht dat er een grote gebeurtenis nodig zal zijn om het pad waarop we verder gaan te corrigeren, om Moeder Aarde weer te laten ademen. De situatie is dringend voor de mensheid. We moeten ons bewustzijn verhogen als we hier op deze planeet willen blijven als de kinderen van Moeder Aarde.

* Als je goed oplet dan weet je dat geen van de inheemse bevolkingen ons vertelt: nu moet je iets gaan *doen*. Ze zeggen: *Wees de verandering*. Zij vertellen ons dat we ons nu eens moeten focussen op *zijn*, in plaats van doen. Als genoeg mensen de verbinding weer kunnen maken met hun hart en de liefde die daar huist, de liefde die overal om ons heen aanwezig is, in de natuur, en als we de schoonheid en de heiligdom van dit leven weer gaan begrijpen, dan kunnen we het overheersende bewustzijn verschuiven van verstand naar hartsbewustzijn. Wij zijn vonken van Goddelijk bewustzijn. Ieder van ons heeft een 'Great I AM', een hoger bewustzijn dat een deeltje van ons naar deze aarde heeft gestuurd om ervaring op te doen en om te leren van het mens-zijn. Om in een menselijk lichaam te leven en om zo'n fantastisch menselijk hart te mogen hebben. Ik ben hier om je te helpen dat te herinneren.

* Door vanuit liefde te leven, en om vanuit je hart te leven, te *zijn*, zullen we ons de meest heilige wijsheden weer herinneren; dat we allemaal broeders en zusters zijn van één moeder - Moeder Aarde. Wij zijn niet afzonderlijk van elkaar, of van welke levensvorm dan ook. Wat er gebeurt met een van ons, gebeurt met ons allemaal. Wat er met ons gebeurt, gebeurt met Moeder Aarde, en andersom - omdat we energetisch verbonden zijn. De energie van Moeder Aarde is identiek aan die van ons. Toch zijn we in staat om deze wereld waarin we leven te veranderen. Er is een voorspelling, een profetie, in veel inheemse bevolkingen dat er op het moment van de grote verandering op aarde, de tijd waarin we nu leven, de mensheid zich zal verenigen tot één familie, één stam, en dat deze stam zal bestaan uit vele kleuren.

* Toen ik geïnitieerd werd als sjamaan werd mij verteld dat ik een wijsheidsbewaarder ben. Er werd mij verteld dat mijn stam, de stam van vele kleuren zou zijn; de Tribe of Many Colors. Ik weet dat mijn Great I AM, mijn hoger zelf, een vonk van mijzelf hiernaar toe heeft gestuurd, naar deze tijd, om de kinderen van planeet Aarde te helpen om zich weer te herinneren wie ze zijn. Om ze te helpen Moeder Aarde weer lief te hebben en tegen ze te zeggen dat *wij* degenen zijn op wie we hebben gewacht. Wij zijn de stam van vele kleuren, de sterksten van de sterkste zielen die ervoor hebben gekozen om hier op dit moment op Aarde te zijn. Om een belangrijke taak te vervullen om het bewustzijn op Aarde te verschuiven van rationeel verstand naar leven vanuit het hart en liefde. We moeten ons onder de vlag van de liefde verenigen en onze heilige Moeder Aarde laten zien hoeveel we van haar houden. Hoe we alles willen doen om haar te redden en om verder te gaan als haar kinderen op Aarde. We zijn in staat om een schoonheid te creëren waarvan we slechts een glimp hebben gezien op Aarde. En dat zal ons lukken."

Kiesha Crowther kwam vorig jaar voor het eerst naar Nederland. Ze brengt ons een belangrijke boodschap specifiek voor deze tijd!

Kiesha staat bekend als Little Grandmother, een naam die haar gegeven werd toen zij op 30 jarige leeftijd door haar oudsten werd ingewijd als sjamaan van de 'Tribe of Many Colors'. Als kind ontving ze al bijzondere boodschappen en lessen van de voorouders. Het is haar opdracht de kennis die ze doorkrijgt van Moeder Aarde en de voorouders met de mensheid te delen.

Ze is een van de belangrijkste "Wisdom Keepers" van dit moment en oprichtster van de 'Tribe of Many Colors'. Onze aarde staat voor grote uitdagingen. Little Grandmother laat ons weten dat het nog nooit eerder zo belangrijk is geweest dat wij nu vanuit ons hart leven! Hoe meer wij als mensheid in eenheid en in ons hart leven, hoe meer wij onszelf en Moeder Aarde kunnen helen.

Voor meer informatie over Kiesha Crowther zie www.littlegrandmother.net

30-08-2011 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Cholesterolremmers
- ~ Noodpakket
- ~ Hoge dosis vitamine C
- ~ Video - Acute patiënt slechter af in avond en nacht
- ~ Aspartaam onder druk
- ~ Beroep tegen gentech dierenvaccinproef
- ~ Cholesterol houdt ons in leven
- ~ Duiven voorstander van moratorium op proefboringen
- ~ Eczeem crèmes hebben averecht effect
- ~ Een appel per dag etc
- ~ Europees Geneesmiddelenbureau wil risicoanalyse HPV-vaccin Gardasil
- ~ Frisdrank vervangen door water kan diabetes voorkomen
- ~ Het effect van grapefruits op hoge bloeddruk medicijnen!
- ~ Kokosvet vermindert buikvet bij vrouwen
- ~ Leerproblemen bij kinderen door slaaptekort
- ~ Leververvetting neemt toe bij kinderen
- ~ Luchtvervuiling - buiten is het gezonder dan op kantoor
- ~ Verlenging levensduur door Royal Jelly

Mike Donkers met zijn reactie op een artikel van mij; "I Don't Get It". ~ Vakantie vaccinatie
~ Reactie op radio programma Standpunt NL over de stijging van de zorgpremie ~ Verborgene
supervoedsel in de supermarkt.

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

Nieuwsbrief van Platform De Hoogste Tijd Nr. 21—oktober 2011

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

Inhoudsopgave

- 1 Voorwoord van de voorzitter
- 2 Juridische updates
- 3 Argusogen op de waanzin van Jeugdzorg
- 5 Aspartaam
- 5 De dag van de onthulling
- 5 Gezond Verstand Avonden agenda
- 6 Kerkbestuur haalt zendmast naar beneden
- 7 Honderden gedupeerd door fraude met DigiD
- 7 Reizen in Vrede 10
- 9 Medische genootschappen en farmaceutische bedrijven
- 9 EMA wil risicoanalyse HPV-vaccin Gardasil
- 10 Planten- en zadenbank van en voor alle Nederlanders
- 12 Medicijnverslaving
- 13 U kunt meer dan u denkt
- 14 De soevereine mens, deel 6
- 14 Experts over 9/11
- 15 Lezing over integrale behandeling voor kinderen

met leer- en gedragsmoeilijkheden
16 Belastingverhoging op suikerbevattende dranken
17 Een identiteit is gratis, een identiteitskaart nog niet
17 Na 33 minuten mobiel bellen al herseneffect!
18 De Meester van de Eindtijd
19 Times Atlas betraaft op global warming fraude
20 Bruno Gröning
22 Reishi - een geneeskrachtige paddenstoel
22 Kan Cannabisolie kanker genezen?
23 Bijna helft pubers psychotisch
24 Hoofdverantwoordelijken vaccinatiebeleid in staat van beschuldiging gesteld
25 Gezond opgroeien zonder vaccins
26 Er waait een spirituele wind...
27 Het leven is één en al verandering
27 SaneVax
28 Lage cholesterol verhoogt het risico op kanker

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 deze 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

3 oktober 2011 | 262 keer bekeken | [5 Reacties](#)
[Akte van inbeschuldigingstelling tegen \(hoofd\)verantwoordelijken vaccinatiebeleid](#)

AANGETEKEND SCHRIJVEN

Geachte mevrouw , heer

U ontvangt dit schrijven in uw hoedanigheid van hoofdverantwoordelijke voor het vaccinatiegebeuren in België en/of Vlaanderen Het afgelopen jaar hebt u regelmatig informatie ontvangen van onze burgerbeweging Belfort-group betreffende ...

22 september 2011 | 1.234 keer bekeken | [18 Reacties](#)

[ASPARTAAM ONDER DRUK](#)

Belastingverhoging op suikerbevattende dranken, die de Franse Staat vanaf volgend jaar 120 miljoen euro extra zal opleveren. Kan dit de gezondheid schaden ? Geeft aspartaam nu wel of niet problemen ?

Dit is de vraag die ...

21 september 2011 | 1.306 keer bekeken | [30 Reacties](#)

[Vaccins besmet met recombinant DNA dat in het menselijk bloed aanwezig kan blijven](#)

Vaccins, inmiddels een veel besproken onderwerp waar wij ons woordje over kunnen meepraten.

Alles begon met onrustige gevoelens.

We deelden deze gevoelens. Er bleken meer personen te zijn met dezelfde gedachten, wat er toe leidde dat we ...

4 september 2011 | 369 keer bekeken | [Eén reactie](#)

[Als mijn computer spreken kon...](#)

Als mijn computer spreken kon, dan raakte hij niet meer uitgesproken.

Wat een verhalen... goed nieuws, slecht nieuws, leuke berichten, onzinnige mails, wat zou hij zich openlijk verbazen.

Nieuwsbrieven, de dagelijkse gedachte, mailtjes met bekenden en onbekenden.

Laten we maar blij zijn dat de computer niet spreken kan want er kwam ongetwijfeld geen einde aan zijn relaas.

Berichten in Levensvisie & Kunsten

29 september 2011 | 637 keer bekeken | [10 Reacties](#)

[De wil tot vrij scheppen](#)

Menselijke wil

De wil is het meest onbegrepen fenomeen in het totale wezen van de mens, daar deze in de peilloze diepten van het onderbewuste huist. Het is het instrument waarmee hij de kwaliteit van zijn ...

25 september 2011 | 830 keer bekeken | [20 Reacties](#)

[De deur mensheid](#)

De achterkant van de deur voelt pijn, lijden, ouderdom en wreedheden; de voorkant voelt blijdschap, hartelijkheid, saamhorigheid.

19 september 2011 | 905 keer bekeken | [11 Reacties](#)

[Ziek van angst-Psychologische thriller](#)

Wat gaat er door je heen als je ouders verdwijnen op de dag dat de Derde Wereldoorlog uitbreekt? Hoe ver kan een organisatie (Het Worldwide Prostration Collectief) gaan om mensen hun wil te breken en ...

11 september 2011 | 640 keer bekeken | [12 Reacties](#)

[Wholly Science: Johan Oldenkamp presenteert Engelstalig boek](#)

Johan Oldenkamp presenteert zijn Engelstalige boek: The Bigger Picture – Beyond the Illusion of Matter

Klik hier voor meer informatie over het boek.

8 september 2011 | 1.825 keer bekeken | [73 Reacties](#)

[Website van de maand september: The Real Illuminati Blogspot](#)

Veel van de geplaatste forumtopics op Argusoog hebben direct of indirect betrekking op een New World Order, Bilderbergers, de Rothschild of Rockefeller families. Deze worden vaak samengevat onder de noemer "Illuminati".

7 september 2011 | 481 keer bekeken | [3 Reacties](#)

[Lezing van Rob Riemen voor het LowlandFestival](#)

Waarom zijn we vergeten wat belangrijk is in het leven?

Alle grote kunst leert ons iets over onszelf, houdt ons een spiegel voor. Twee films, twee klassiekers, kunnen ons veel over onszelf leren.

Berichten in Maatschappij & Politiek

2 oktober 2011 | 1.282 keer bekeken | [16 Reacties](#)

[ESM, de nieuwe Europese dictator](#)

Wat is dit voor een onzin?

Dat was mijn eerste reactie toen ik deze video zag. Zoiets kan toch niet. Een organisatie die naar eigen dunkt zomaar onze staatskas leeg kan halen? We leven toch in ...

1 oktober 2011 – 11:00 | 999 keer bekeken | [14 Reacties](#)
[1984](#)

Overall waar je kijkt hangen levensgrote posters met een onoverwinnelijk gezicht erop, van een man met een snor en ogen die je schijnen te volgen. Grote Broer ziet u, stond eronder. In 1984 heeft de Partij ...

29 september 2011 | 3.117 keer bekeken | [71 Reacties](#)
[PLATFORM ARGWAAN \(ARGUSOGEN op de WAANZIN van Jeugdzorg\) ** UPDATE**](#)

Onafhankelijk radio hosts Arend Zeevat en Désirée Röver maakten op 19 februari 2011 een 6 uur durende live thema-uitzending over Jeugdzorg in Nederland.

28 september 2011 | 1.268 keer bekeken | [19 Reacties](#)
[Buikriemen met Henk en Ingrid](#)

Kom op Henk! Laten wij goed kijken waar wij de buikriem nog wat aan kunnen trekken. Er moet nu heel veel geld bezuinigd worden. En dat allemaal voor onze toekomst en onze kinderen. De jager ...

27 september 2011 | 1.104 keer bekeken | [14 Reacties](#)
[GRONDWET de uitnodigING](#)

Ter ere van mijn eigen verjaardag vandaag, alsmede het langsscheren van Elenin en andere ongerechtigheden deze UITNODIGing: lees dat ding:
href="http://wetten.overheid.nl/BWBR0001840/geldigheidsdatum_25-09-2011
Mij is nl opgevallen dat weinigen deze grondwet van (ver-)NEEderland wel eens gelezen hebben. Niet dat ...

27 september 2011 | 1.521 keer bekeken | [26 Reacties](#)
[Op naar 9-28: Joris Demmink voor de rechter](#)

Op 28 september om 9:30 uur (Gerechtshof Amsterdam, Prinsengracht) is het zover: dan krijgen we de Nederlandse Marc Dutroux eindelijk live te zien. Op dat tijdstip zal Joris Demmink zich melden om zich ten overstaan ...

26 september 2011 | 2.158 keer bekeken | [104 Reacties](#)
[Het zal je kind maar wezen – I](#)

Een kind vertrekt vrolijk naar school maar komt niet meer thuis. Een kind speelt onschuldig in een speeltuin maar komt niet meer naar huis. Migrantenkinderen hangen achteloos rond in stations, worden het hoofd op hol ...

25 september 2011 – 11:00 | 785 keer bekeken | [3 Reacties](#)
[Ruimte voor nabijheid](#)

"Dat ik het benauwd had kwam door de menigte, door die mensen die me vastgrepen alsof ik een circusedier was, of me raar aankeken als ze me zagen langslopen".
Dit citaat is van Sabine Dardenne. Zij ...

23 september 2011 – 11:00 | 929 keer bekeken | [45 Reacties](#)
[Spaanse revolutie vervolg](#)

Als we volwassen mannen (zee)hondjes zien neerknuppelen is de wereld al snel te klein. Dat wordt schandelijk, walgelijk en verwerpelijk gevonden door de meeste mensen. Massaal wordt er gegireerd en an masse gaat men de ...

20 september 2011 | 1.021 keer bekeken | [37 Reacties](#)
[Revolutie in muizenstapjes](#)

Soms bereik je sneller je doel door met zevenmijlslaarzen muizenstapjes te nemen. Derhalve vandaag twee opvallende verhalen aangaande de Revolutie in Egypte en IJsland. Overgenomen uit het dagboekblog aangaande de Spaanse Revolutie van Oscar.
Als eerste ...

18 september 2011 | 2.441 keer bekeken | [48 Reacties](#)

[Erwin Lensink belt vanuit Vught!](#)

Erwin Lensink spreekt, en hoe! Een interessante voicemail kwam dit weekend binnen. Hij vertelt hoe men liegt en bedriegt om hem vast te houden en hem het zwijgen op te leggen. En dat hij zich ...

18 september 2011 | 1.091 keer bekeken | [31 Reacties](#)

[BANKEN ZIJN OVERBODIG \(DEEL II\)](#)

In het voorgaande artikel hebben wij gesproken over De Grote Bankfraude in de vorm van gelegaliseerde valsemunterij. Veel mensen bekruipt een gevoel van ongeloof: "Zo simpel kan het toch niet zijn?" Wij hebben echter vastgesteld, ...

16 september 2011 | 801 keer bekeken | [8 Reacties](#)

[Spaanse Revolutie, hoe, wat en waarom?](#)

Het belooft een hete herfst te gaan worden, de Revolutie is onafwendbaar. Maar vrees niet, het is de revolutie van de liefde. Plein voor plein winnen de revolutonairen de harten van de bevolking voor zich, ...

Berichten in Mythen & Mysterieën

9 september 2011 | 1.306 keer bekeken | [8 Reacties](#)

[Wie was Rik Clay? Deel 3/3](#)

Onlangs dat ik reed door het Maya gebied, kon ik het niet helpen maar voelde ik het bombardement van McDonald's advertenties die me iets probeerden te vertellen. Iets wat ik in het verleden vermoedde, maar ik toen geen bewijs had.

Alvorens het uiteen te zetten, vraag jezelf eens af, waarom het McDonald's is toegestaan om filialen te openen Pal voor van het 'Pantheon' in Rome of direct achter de Luxor Tempel in Egypte, beide in directe lijn met een Egyptische obelisk?

8 september 2011 | 3.533 keer bekeken | [39 Reacties](#)

[Elenin: het verhaal gaat verder](#)

Het verhaal van de komeet Elenin begint 13 jaar voor de ontdekking van dit object. In 1998 verschijnt de film Deep Impact waarin een amateur-astronoom met de roepnaam Leo een aanstormende komeet genaamd E.L.E. ontdekt ...

7 september 2011 | 594 keer bekeken | [9 Reacties](#)

[Wie was Rik Clay? Deel 2/3](#)

Het nummer 11 verschijnt regelmatig door mijn studies heen, en ik denk dat de volgende Inleiding / samenvatting de behoefte kan elimineren om mezelf te herhalen, zodat nieuwkomers zowel als regelmatige lezers snel op gang kunnen worden gebracht.

5 september 2011 | 1.161 keer bekeken | [36 Reacties](#)

[Wie was Rik Clay? Deel 1/3](#)

Leeftijd 25 jaar, ik voltooide zowel het verplichte onderwijs (het nationale mind-control programma) als ook de universiteit, en ik werkte aan muzikale inspanningen, waarbij ik 2 albums nationaal uitbracht, ik maakte muziekvideo's en toerde religieus door de UK en Europa. Mijn band 'FULC' ontving veel recensies en sympathie van Kerrang, een Metal Hammer en Rock weekblad. De band nam een goede 6 jaar van mijn leven in beslag waarin ik gitarist en ondersteunend vocalist was.

2 september 2011 | 661 keer bekeken | [5 Reacties](#)

[Britse Koningshuis deel 5 - Londen 2012: De Olympische fakkeltocht en Prometheus](#) Londen is klaar voor de Olympische Zomerspelen van 2012, de Olympische fakkeltocht zal beginnen op 18 mei 2012. Deze ceremoniële gebeurtenis, waarbij mensen uit alle lagen van de bevolking de Olympische fakkel door het gastland dragen, is zeer symbolisch voor degenen die deze Olympische tradities begonnen.

Berichten in Wetenschap & Techniek

30 september 2011 | 998 keer bekeken | [24 Reacties](#)

[De puinhopen van 96 jaar relativiteit](#)

De afgelopen week stonden de kranten vol van de ontdekking van "onmogelijke" deeltjes die sneller gaan dan het licht. Een maand geleden is er een "onmogelijke" ster ontdekt en eerder bleken de Pioneer ruimtesondes ook ...

