

Nieuwsbrief voor de maand februari



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

Of iets verspilde tijd is, hangt af van wat je met de ervaring doet.

Auguste Rodin

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 nieuwsbrief en kun je op **eigen verantwoordelijkheid** lezen. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je **eigen keuze** te maken. **Haal uit de nieuwsbrief wat goed is en past bij jou.***

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

- [een link](#) - Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel X, door Mike Donkers
- [een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?
- [een link](#) - "Ik ben geen spelbreker", door Sylvia Roosendaal.
- [een link](#) - Woorden hebben macht over leven en dood,
- [een link](#) - Tong diagnose
- [een link](#) - Staat je tuin vol met zevenblad?
- [een link](#) - 10:10 is een baanbrekend initiatief
- [een link](#) - Mindfulness tip van Maria

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

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

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

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

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

Agaphe Beurs voor bewustwording, spiritualiteiten & gezondheid.

Datum: **6 februari 2011**

Locatie: **de Schelvis**

Adres: **Koog 3**

Plaats: **1722 EM Zuid-Scharwoude**

Tijd: **11.00 uur - 17.00 uur**

Entree: **€5,-** (kinderen tot 12 jaar onder geleide gratis)

Consult: **maximaal €5,-**

Info: 06-44993248 Joke Oosterbeek

E-mailadres: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

Op de beurs is er speciaal een tafel met boeken 'een ruiltafel' gereserveerd.

De oorspronkelijke boeken zijn boeken geweest van een dierbare vriendin die ze ons heeft nagelaten om te verkopen op de beurs. Dan zou er een extraatje binnen komen voor de beurs. Wij hebben ervoor gekozen om haar er blijvend bij te betrekken door een ruiltafel te creëren en het ruilsysteem in het leven geroepen. Een boek kan worden geruild als je dit uit hebt wat anders uiteindelijk in een boekenkast verdwijnt tussen andere gelezen boeken. Het scheidt de mogelijkheid de "lessen" door te geven en daarbij een boek in handen te krijgen wat misschien op je ligt te wachten.



Gun je boek een tweede leven waar je een ander plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met gerelateerde thema's die je op de beurs terugvindt.

Dus neem je gelezen boeken mee naar de beurs.

Wij heten je van harte welkom op de beurs!

Tijdens de beurs zullen Nel van Dalen met Adri Nobel, Anneke Bleeker, Manon Raimond, en Anneke de Koning lezingen van ongeveer 30 minuten verzorgen.

12.30 uur: Nel van Dalen en Adri Nobel: *Violette vlam.*

Wat de aartsengel Zadkiël, Quan Yen, Saint Germain, de Engelen van de Violette Vlam en de Violette Vlam voor ons kan betekenen. Stel je ervoor open en ervaar.

13.30 uur: Anneke Bleeker: *De Cholesterol leugen.*

Wie denkt dat de informatie de waarheid is via farmacie, margarinefabrikanten en andere belanghebbenden komt bedrogen uit! Nieuwsgierig? Kom luisteren!

14.30 uur: Manon Raimond: *Psychodynamica... ervaar het, kom thuis in jezelf.*

Niet de bekende hokjes en pillenmethode, maar JIJ als middelpunt. Tijd voor jezelf, tijd om te (her)ontdekken, tijd om inzicht te krijgen en te zijn wie je bent!

15.30 uur: Anneke de Koning: *2012, moet ik er wat mee? Of moet het wat met mij? We leven in een sterk veranderende wereld. De nieuwe tijd van het Eenheidsbewustzijn (Waterman tijdperk) plaatst de **mens en de aarde voor andere keuzes.***

De keuze van het hart en eenheid is hierbij de rode draad.

Een nieuwe samenleving, waar mens en aarde harmonieus met elkaar samenleven.

Dat vraag om eenwording van geest & lichaam, geworteld in Moeder Aarde, met je ziel en je Hoger Zelf.

Je kunt het afwachten, met het idee, dat de wereld zonder mij ook wel vanzelf verandert. Je kunt echter ook een positieve bijdrage leveren aan deze nieuwe harmonieuze samenleving van mens en aarde.

Jouw ziel heeft een bestemming in dit leven. Welke? Dat weet je Hoger Zelf.

Hoe je bij je Hoger Zelf komt? Hoe je je leven laat leiden door jouw wijze gids? Daarop kun je antwoorden krijgen van binnenuit ondersteund door de kennis die wij met elkaar daarin delen.

Dit bewustzijn van eenheid van binnenuit is de spirituele uitdaging in deze tijd. We worden uitgenodigd om ons oude denken van dualiteit achter ons te laten en ons te verbinden met het eenheidsbewustzijn.

Een transformatie waarbij het lichaam nadrukkelijk wordt betrokken en een positieve bijdrage levert. Zodat onverwerkte emoties en oude aannames je lichaamscellen kunnen verlaten.

MANTRAZINGEN

Dinsdag 15 februari 2011 is er mantrazingen in de Nicolaaskerk van Westerland, o.l.v. Truus van Wel

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

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

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

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

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

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

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

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

Locatie: De Nicolaaskerk ligt achter Westerlanderweg 61. Er is volop parkeergelegenheid naast de kerk. Aanmelden mag: tel. 0223 532882 of per e-mail: truus@opwellingen.nl.

WORKSHOP-DAG

MANDALA-TEKENEN

Op 26 februari is er gelegenheid om mee te doen met een workshop mandala-tekenen.

Van 10.00 tot 16.00 uur, er is soep en koffie/thee aanwezig.

Kosten zijn €35.-

Het thema staat nog open voor die dag.

Heb je zin om mee te doen of wil je info. bel of mail mij dan.

*Tiny Poland Grootjes
De Strook 32 1767 BX Kolhorn
Tel. 0224 533302
mail cj.poland@quicknet.nl*

Cursus (Basis) Sjamanisme en de Sjamaan in ons

Praktisch werken met de sjamaan in ons zelf.

Tijdens deze cursus maak je op het ritme van de drum kennis met het innerlijk reizen in jezelf en het reizen met elkaar vanuit de beleving.

Naast de drum begeleiden Bep en Anneke dat van binnenuit met ritueel, stem, zang, muziek, kristalklank, udu, dans e.d. op een speelse wijze.

Een cursus van 4 bijeenkomsten van 2 uur:

Maandagmiddag van 13.30 - 15.30 uur of

Maandagavond van 19.30 - 21.30 uur .

1e Serie; 28 februari, 28 maart, 2 mei en 30 mei 2011.

Investering: € 100,- voor een serie van 4 bijeenkomsten, contant te voldoen bij de 1e bijeenkomst.

Bij een minimum deelname van 8 personen.

Locatie: Centrum De Vier Windstreken, De Wuijver 29 te Noord-Scharwoude.

Een kwartier voor aanvang kun je rustig aankomen en van een kopje thee of koffie genieten.

Je bent van harte welkom , graag tot horens of ziens.

Warme groet van Bep Jong - Kabel en Anneke de Koning

info@bepjong.nl en info@annekedekoning.nl

www.bepjong.nl en www.annekedekoning.nl

Tel. 06-55542403 en Tel.0224-216001

WORKSHOP: 'GELUK EN OVERVLOED MAAK JE MET JE HART'

' WE ARE SPIRITUAL BEINGS HAVING A HUMAN EXPERIENCE'.

Misschien ken je deze intrigerende Engelse uitdrukking.

De levensreis die jij nu in je unieke menselijke lichaam maakt, is ongelooflijk spannend en soms angstaanjagend, vooral in deze **bijzondere fase** van ontwikkeling waar wij ons als mensheid in bevinden.

Je bent waarschijnlijk net als iedereen op zoek naar de hoogst mogelijke vorm van **geluk**, **vrede** en **veiligheid** voor jezelf en je medemens. Daar heb je ook recht op!

Het zal je inmiddels waarschijnlijk wel duidelijk zijn geworden dat **innerlijk geluk** en **vrede** niet afgedwongen kunnen worden met je wil en je brein.

Geluk blijkt je niet te kunnen vasthouden, net zomin als je zand in je hand kunt houden door er hard in te knijpen. Dan loopt het alleen maar sneller weg. Daarmee doemt de belangrijke levensvraag op: **'is mijn levensgeluk maakbaar?'**

Met andere woorden: kun jij zelf je geluksfactor duurzaam naar een hoger niveau tillen? Het blijde antwoord is: **'Ja, dat kan!'**

En daar is een methode voor ontwikkeld: **het Pad van je Hart**. Want je hart is de enige échte bron van je persoonlijke liefde en geluk. Die waarheid begint meer en meer tot de mensheid door te dringen. Je mag dus **zelf** leren om dat **belangrijkste centrum** van je levenssysteem te openen en te gebruiken. Deze hele praktische workshop gaat dus over **jouw eigen hart**.

Je leert je **hart** gebruiken als 'instrument' welke je kunt inzetten bij het transformeren van emoties (angst, verdriet, moedeloosheid) die je tegenkomt in het dagelijkse leven. Denk aan: opvoeding, werk, conflicten en bij het maken van keuzes in je leven. De kunst is, om je hart letterlijk **in bezit** te nemen. Daarmee kun jij de koers van je eigen toekomst bepalen!

Daarom ben je van harte uitgenodigd om naar deze **inspirerende bijeenkomst** te komen, waarin er bovendien ruime gelegenheid is om **persoonlijke kwesties** in te brengen en om vragen te stellen. Of deze workshop iets voor jou is?

Jouw **hart** zal je doen voelen of je 'ja' zegt of 'nee'.

Met andere woorden:

'LIVE THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THE WORLD'

Datum: zaterdag **12 maart 2011** van 10 tot ongeveer 17 uur.

(ontvangst 9.30 uur)

Locatie: Hotel en conferentielandgoed **Blooming**, Duinweg 5 te Bergen n.h. (midden in de Bergense bossen):

www.blooming-hotels.com

Vergoeding: 115 euro inclusief koffie/thee en een heerlijke gezonde lunch.

Voor meer informatie over de trainer Ab Straatman: www.heartinbusiness.nl en www.quantumlife.nu

Organisatie: Ilona Borst

Voor meer informatie kunt u bellen met Ilona, telefoonnummer: **06-15065991**

Opgave via: ilonaborst@hotmail.com

Agenda Gezond verstand avonden:

Samen informatie delen en verspreiden, veel leren en bewust in je eigen omgeving kijken naar bedrijven die meewerken aan een goede gezondheid.

Wie een locatie heeft kan mailen om meer informatie te krijgen hoe die formule in elkaar zit. Dit is het mail-adres: anneke@verontrustemoeders.nl

Almere 8 februari. De grote cholesterol leugen. (Anneke Bleeker).

Ursem 9 februari. Over kruiden (Andrea Bleeker) verdere info. volgt nog. De naam klopt, deze dame heet Andrea en is geen familie.

Hank 9 februari. De grote cholesterol leugen. (Anneke Bleeker).

Den Haag 13 februari. Welke invloeden van buitenaf werken in op uw kind? (Anneke Bleeker).

Heemskerk 15 februari. De 5 stressfactoren en hun invloed op het zelf genezend vermogen. (**Richard Ravenhorst** (www.healthplusbiz.com))

Sittard 16 februari. Thema: Welke invloeden van buitenaf werken in op uw kind? (Anneke Bleeker).

Nibbixwoud 17 februari. Over medische zin en onzin, schijn – preventie, farmaleugens, en vaccinatie - schade. (**Dr. Jannes Koetsier**, voormalig huisarts en auteur. (www.degezondepatient.nl en www.meerwetenoverfreek.nl))

Midwoud 17 februari. Thema: Welke invloeden van buitenaf werken in op uw kind? (Anneke Bleeker).

GNM-studieclub:

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

Volgens www.gnm-nl.be (Germaanse Nieuwe geneeskunde)

Gezamenlijk deze materie doornemen, bespreken en eigen maken.

Nieuwsgierig? Zin om daarbij te zijn? De volgende keer is op 22 januari.

Opgeven of voor nadere gegevens bij Dick Kam.

Kosten per keer € 10.00 incl. koffie/thee, etc.

amstelveen@healthybalance.nl

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel IX

De bijnieren en het gebit en skelet

Zo'n beetje de voltallige Nederlandse bevolking heeft regelmatig en van jongs af aan last van tandbederf. Dit is goed nieuws voor tandartsen, maar zijn onze tanden van nature zo onderhevig aan bederf dat het maar goed is dat er tandartsen zijn? En welke vorm van gebitsverzorging hield de oermens er dan op na?

De Amerikaanse tandarts Weston Price stelde zichzelf dezelfde vragen en ging in de jaren 1930 op zoek naar volkeren in de wereld die nog volledig in harmonie leefden met de natuur, zonder enige blanke inmenging qua cultuur, voeding en godsdienst. Price was er net op tijd bij want de opmars van de blanke invloed op die drie terreinen was toen al volop in gang. Price bestudeerde veertien volkeren wereldwijd en constateerde dat er niet of nauwelijks tandbederf bestond bij deze mensen, die overigens hun tanden nooit (!) poetsten.

Vandaag de dag leggen tandartsen terecht de link met suiker, maar dan wel vanuit een verkeerd uitgangspunt. De theorie is namelijk dat suiker bepaalde bacteriën op de tanden en kiezen voedt die verantwoordelijk zijn voor het tandbederf. De oorzaak wordt dus gezocht op de tanden en niet in het lichaam.

Van suiker is bekend dat het conserverend werkt. Vruchtenjam is zeer lang houdbaar door de toevoeging van suiker. Leg een vrucht een week op de vensterbank en zij zal verschimmelen, maar de vruchten in de jam blijven onaangetast door de suiker. Als suiker bacteriën weert, hoe kan suiker dan bacteriën voeden op je gebit?

Het is of het een, of het ander: of het voedt, of het weert bacteriën.

Als de bacteriën de suiker niet aanraken, is het dan niet verstandiger om juist meer suiker te gaan eten om je gebit te beschermen tegen tandbederf? Ik kan het je overigens niet aanraden, maar dan vanwege de werkelijke reden waarom suiker slecht is.

Door deze huidige gedachtengang bestaan er extreem giftige behandelingen met natriumfluoride, hetzelfde spul dat ook in de meeste tandpasta's zit. Je tanden worden er weliswaar harder van maar zeker niet sterker, ze breken er zelfs van af. Dit komt omdat fluoride zeer schadelijk is voor de schildklier. Tijdens het bewind van Stalin was men hier al van op de hoogte en voegde men bij wijze van experiment fluoride toe aan het drinkwater in de Russische gevangenkampen, de goelags. Bij gevangenen die dit water dronken, kwam de gedachte om te ontsnappen niet eens meer op, zo mak werden ze en zo slecht functioneerden ze mentaal.

Vandaag de dag zien we dat het drinkwater in Amerikaanse staten ook gefluoriseerd is. Toeval dat zoveel mensen daar lichamelijk en geestelijk ziek zijn?

Weston Price kwam door zijn studies van primitieve volkeren tot de conclusie dat het menselijk lichaam van zichzelf leent om de belangrijke organen (inclusief de hormoonorganen) te voorzien van de juiste hoeveelheid mineralen en sporelementen als je voedingstekorten hebt.

Dit is de werkelijke connectie tussen suiker en je tanden. Het lichaam offert voor het voeden van de organen dan zijn botten en gebit op, maar ook ander hoornachtig materiaal zoals haren en nagels. Price kwam tot de conclusie dat mineralen van levensbelang zijn en dat deze veelvuldig in de voeding moeten voorkomen. Een tweede belangrijke conclusie van Price was dat de mineralen niet voldoende opneembaar zijn voor het lichaam zonder voldoende vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) die voornamelijk voorkomen in verzadigd, dierlijk vet. Price concludeerde dat primitieve volkeren tenminste tien keer zoveel vetoplosbare vitamines en vier keer zoveel wateroplosbare vitamines consumeerden dan de gemiddelde Amerikaan van zijn tijd.

Geen wonder dat we allemaal rondlopen met een slecht gebit, tandvlees en dito kaakstructuur.

Hoezo is dit een epidemie?

We zijn allemaal structureel ondervoed en hebben een schuld in te lossen naar ons lichaam vanaf de geboorte, een vet- en mineralenschuld. Denk ook aan bekkenverwakingen, bekkeninstabiliteit, hernia's, artritis, artrose, osteoporose en andere verzwakkingen van bot- en gewrichtstructuren.

En waar bestaat bot uit? Het merg is een vetachtige substantie en bot bestaat voor 27 procent uit mineraalzouten.

Die Weston Price zat dus wel degelijk op een interessant spoor. Ons skelet en gebit hebben mineralen en vet nodig. Extra toegevoegde calcium (bijvoorbeeld in melk) lost niets op, het maakt botten en tanden alleen maar brozer. Minstens zo belangrijk zijn fosfor, magnesium, zink en silicium (kieselzuur).

Bijnieruitputting brengt vaak magnesiumtekort met zich mee, evenals B12-, zink- en ijzertekort.

De al eerder genoemde Melvin Page, eveneens tandarts, was een volgeling van Price. Page breidde het gedachtengoed van Price uit door een verband te leggen met hormonen. Hij beseftte dat de degeneratie die Weston Price had waargenomen onder een nieuwe generatie die wel in contact was gekomen met westerse voeding inmiddels vele generaties verder gevorderd was, waardoor menigeen al dermate grote hormonale en spijsverteringsproblemen had dat deze op de korte termijn niet met voeding alleen te behandelen waren. Op de korte termijn werden deze mensen door hem met hormonen behandeld en op de langere termijn met voeding. Hiermee bereikte hij zeer goede resultaten en hij heeft er zelfs huwelijken mee gered, hetgeen iets zegt over de invloed van hormonen op ons vermogen of onvermogen tot liefde en respect voor elkaar. Ook Page legde het verband tussen onder andere bijnieren, de alvleesklier en de schildklier.

Mike Donkers
mello_music@yahoo.com

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

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

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

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

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

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

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

Ben jij wie je bent, wie ben je?

De eerste maand van het nieuwe jaar is voorbij. Januari een maand om bij te komen van de feestdagen en orde op zaken te stellen. Het gewone ritme oppakken en letten op goede voeding, voldoende beweging en frisse lucht en voor velen het op orde brengen van de financiën.

De blue monday 17 januari was de meest deprimerende dag van het jaar: De Britse psycholoog Cliff Arnall kwam tot deze conclusie nadat hij in opdracht van een reclamebureau onderzoek had gedaan en een formule ontwikkelde waarmee hij kan berekenen op welke dag de meeste mensen zich (licht) gedeprimeerd voelen. De derde maandag van het jaar zou de meest deprimerende dag zijn. De redenen die hij hiervoor geeft, klinken plausibel: rond deze tijd wordt bij veel mensen duidelijk dat er van de goede voornemens weinig terecht komt, vallen de eerste rekeningen van het jaar weer op de mat en lijken de donkere winterdagen maar niet voorbij te gaan. Geen wonder dat veel mensen zich een beetje 'blue' voelen... De maandag is voor veel mensen sowieso al de minste dag van de week. Omdat in het weekend mensen vaak uitslapen en later naar bed gaan, valt de maandagochtend veelal flink tegen. Een dergelijke doorbreking van het slaappatroon kan leiden tot een mindere stemming op maandag. Ter compensatie van dit sombere bericht: Arnall berekende ook de vrolijkste dag van het jaar. Dat is volgens hem de vrijdag die het dichtst ligt bij de dag waarop de zomertijd ingaat: dit jaar is dat 17 juni.

Deze dag hebben we gehad. Hoe gaan we om met de teleurstelling naar onszelf als blijkt dat we bepaalde doelen en voornemens niet hebben gehaald. Zijn de stappen te groot? In de nieuwsbrief van Januari heeft Marcel een stukje geschreven over goede voornemens. Deze stappen kun je ieder moment inzetten als het tijd is voor een verandering. Daarbij zijn loslaten en accepteren je grootste vrienden. Hierbij kom je jezelf tegen.

Wie ben je, hoe kijk je naar jezelf?

Maak een lijst maken met woorden waarmee je Ik ben... aanvult.

**Ik ben ...
aardig,
kind,
vriendin... etc.**

Kijk hier kritisch naar.

-Hoeveel woorden zijn woorden die je van "de ander" hoort over jezelf? Schrap deze uit je lijst. Vraag je jezelf af: Zie jij jezelf ook zo?

-Wat zijn de rollen die je speelt die je hebt meegekregen in je leven zonder er zelf een bijdrage aan te hebben geleverd, zoals kind, zus, etc.

-Wat valt er weg als je gaat emigreren, wat laat je achter zoals vriendin, je beroep etc. Schrap deze woorden.

-Schrap je eigenschappen, zo gedraag je je in een voor jou bekende situatie. Is dat wat je bent als je in een bedreigde situatie terechtkomt?

-Ben jij de woorden die overblijven of zijn deze onder te verdelen in een categorie die wegvalt als je oud bent en terug kijkt op je leven en zegt wie je bent?

Wat blijft erover van jezelf als je al je schillen af doet en je ziel overblijft? Is dit nu werkelijk wat je bent? En Hoe voelt dat? Kun je nu open naar jezelf kijken en naar het doel of de bedoeling van jou leven?

Ga terug naar de lijst met de woorden en beantwoord de volgende vragen:

Welke woorden zijn woorden die je beperken? Probeer te achterhalen waar deze vandaan komen, wat deze woorden in je huidige leven voor je betekenen.

Hoe kijk je vanuit een adviserende rol naar de woorden die je beperken?

Vervang deze woorden vervolgens voor woorden die een tegenovergestelde betekenis hebben -woorden waarbij je je een voorstelling maakt dat jij de eigenschappen bezit. Hoe voelt dat? Wat kun je zelf doen om deze eigenschap je eigen te maken?
*Deze oefening heeft mij dichterbij mezelf gebracht. Blijf ik in een emotie hangen dan is het fijn om weer even aan deze oefening herinnerd te worden ook om weer met beide voeten op de aarde te landen. **Ik ben Joke.***

Al wachtend in de rij van een supermarkt sprak een voorganger mij spontaan aan. Zij sprak de bekende woorden dat al kiezend voor een rij je altijd (vooral als je druk bent en even snel...) de verkeerde rij kiest en al lijkt de andere rij langer dan nog: leegt in dit geval een klant zijn spaarpot met klein geld... Ik sprak dat ik in dit soort momenten de rust in mijzelf vind (wat de ene keer beter lukt...) en de omgeving in mij op te nemen.

[Hoeveel mensen zijn er op dat moment met zichzelf bezig? Welke boodschappen neemt iemand mee (ik zie de e-nummers voorbij schuiven) en speel een spel door een samenstelling van het gezin te maken die bij de boodschappen horen... Voor mij is de uitdaging om dezelfde oefening te doen en dezelfde rust te vinden in de handelingen waar ik die nu nog niet vind.]

Er valt zoveel te zien. En me opwinden heeft geen zin; ik heb alleen mezelf ermee, vult ze me aan. Bij het weggaan bedankte ze me voor het gesprek, dat deed me goed.

Iedereen heeft zijn doel op aarde en draagt zijn eigen steentje bij. De één in het klein de ander in het groot, en beide moet er zijn. Soms zijn we weer even vergeten waar het om draait. De oefening '**wie ben ik**' kan een begin zijn om de stilte in jezelf te vinden en te relativiseren om vervolgens te ervaren wat je wilt gaan doen met je leven.

Voor mij is de stap niet zo groot om hier vanuit te kunnen genieten van de kleine wonderen van het leven om mij heen.

Alle kleine beetjes helpen en iedereen kan iets betekenen voor een ander, op zijn manier op zijn tijd. Je weet nooit wat voor sneeuwbal effect jouw reactie, handeling kan veroorzaken. Als alle schillen weg zijn gevallen kunnen we vanuit niets en tegelijkertijd alles een nieuw begin maken.

Ik ben benieuwd naar je ervaring, wil je dit met mij delen of met de lezer dan kan deze geplaatst worden in de Nieuwsbrief.

Veel succes, ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

"Ik ben geen spelbreker",

hoor ik mezelf zeggen. De gemoederen zijn hoog opgelopen. Ik ga over mijn eigen grenzen heen en waarom? Omdat ik geen spelbreker ben. Het kwartje valt. Ik begrijp ter plekke waarom ik de dingen doe die ik doe. Een diep gevoel in mij wil altijd de energie laten stromen; niet blokkeren maar stromen. In mij voel ik een diepe verbondenheid met alles om me heen. Ik kan met afschuw en bewondering kijken naar mensen die hun eigen grenzen bewaken maar daarbij wel een prachtig proces voor anderen beïnvloeden. Ik kan het niet. Ik ben geen spelbreker.

Ik ben Sylvia Roosendaal, een kind van deze tijd.

Kinderen van deze tijd voelen zich verbonden met alles om zich heen. Zij zijn het middelpunt van het universum en om die reden belangrijk in alle processen die zich om hun heen afspelen. Daar bij komt dat ze een groot gevoel van rechtvaardigheid hebben en zich gelijkwaardig voelen aan alles en iedereen. Wie zijn zij om het proces van een ander te verstoren? Een gevoel van eenheid is een lastige eigenschap in een tijd waarin de mensheid juist zo ego gericht is. Eenheid ervaren is tegelijkertijd ook een prachtige eigenschap waardoor wij als mensheid een stap kunnen maken om dichterbij ons zelf te komen zonder daarbij het proces van een ander te verstoren.

De kinderen van deze tijd zijn de toegangspoorten naar die gelijkwaardigere wereld. Een wereld waarin je met elkaar leeft, waar je je groots voelt in gelijkwaardigheid. Een wereld waarin het woordje spelbreker niet bestaat.

Sylvia Roosendaal
www.dreamchild.nl

Woorden hebben macht over leven en dood,

wie zijn tong koestert, plukt daarvan de vruchten. Spreuken 18:21

* Dingen die je uitspreekt hebben macht over leven en dood. Een voorbeeld daarvan is een vervloeking, of juist een zegening; de kracht van woorden. Woorden komen uit je mond, gedachtes niet! Ik denk dat woorden vaak meer gevolgen hebben dan gedachtes. Spreek de gedachtes die je in je hoofd hebt maar eens uit, het versterkt wat je denkt. Doe het bijvoorbeeld maar eens als jij je niet zo lekker voelt. Het heeft invloed op je lichaam en geest!

* Maar wat dacht je van de andere kant van het verhaal. De positieve kant, namelijk dat woorden ook een goede invloed op je kunnen hebben. Denk maar eens aan complimenten die je soms krijgt. Je gaat je er vaak zo goed van voelen. Stel je jezelf eens voor. Je hebt een dag waarop je 10 complimentjes krijgt.

* En ik denk dat het precies zo is met de woorden die je naar jezelf uitspreekt. 'Nee, dat kan ik niet, Jan kan het veel beter' of 'Volgens mij heb ik mijn dag niet'. En noem de voorbeelden maar op en je zult ze misschien wel herkennen.

Doen we het wel eens, positief tegen onszelf praten? Zeg dat heb ik even goed gedaan!

* Madame Blavatsky zei: "niet wat je in je mond stopt is belangrijk maar wat uit je mond komt".

* Aivanov Omraam's gebed voor het eten: "Heer zegen dit spijs, Goddelijke energie lost alle problemen op."

Deze mooie tekst is mij toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

Tong diagnose

* Het **observeren van de tong** is een van de **hoofdprincipes van de Chinese geneeskunde**. Het illustreert **het bewustzijn van een reflexologie**, het feit dat het hele lichaam wordt weerspiegeld in verschillende van zijn delen (in dit geval de tong).

* De 'geografie' van de tong, waarbij de tong is onderverdeeld in verschillende zones, wordt hierbij heel belangrijk geacht. De verschillende zones staan namelijk in verband met de conditie van bepaalde inwendige organen.

Door de **toestand** (vochtigheid, kleur, vorm, tongbeslag) **van de tong** op elk van die zones te observeren verkrijgt men informatie over de **conditie van het betreffende orgaan**.

* De **tongpunt** representeert het **hart**. Indien deze zone een **duidelijke roodheid** vertoont, dan kan dit duiden op een **slechte energie van het hart** (bv. **stress**).

* Vlak achter de hartzone bevindt zich de **longzone**.

* De **linker zijkant** van de tong correspondeert met de **lever**.

* De **rechter zijkant** met de **galblaas**.

* Vaak zien we hier **gezwollen randen**, over de lengte van het dan meestal **donkerrood tonglichaam**, die kunnen wijzen op een **gestoorde leverenergie**.

* Een **gekartelde tong** ('tandmarkeringen') kan dan weer duiden op een **stoornis van de maag- en miltenergie**, het tonglichaam zelf zal dan meestal een **bleke kleur** vertonen.

* **Midden** op de tong ligt de eigenlijke zone van **de maag en de milt**. Vaak is het beslag een aanwijzing voor de maag en milt. Deze kunnen aangetast worden door een **overdreven innamen van zuivelproducten en suiker**. Kijk maar naar de tong van kleine kinderen, vooral als zij vaak verkouden worden en/of veel slijm-ophoping hebben. De maagzone kan een **litteken of een crack** vertonen duidend op een **maagzweer** of een **sterke irritatie van het maagslijmvlies**.

* De **achterste tongzone** vertegenwoordigt dan weer **de dunne en de dikke darm, de blaas en de nieren**. Het is duidelijk dat de combinatie van alle indicatoren, namelijk de **vochtigheid van de tong, de kleur en de vorm van het tonglichaam** en het **tongbeslag**, een schat aan informatie kan opleveren.

Wat vertelt je tong?

* Onze tong bestaat uit een mengeling van spieren, en die hebben we nodig om te **proeven, kauwen, zuigen, slikken en natuurlijk zoenen!**

* Een **gezonde tong is roze, vochtig en zonder tongbeslag**. Zie je afwijkingen in de vorm en/of kleur van je tong, dan kan er een verborgen aandoening op de loer liggen.

* **TONGBESLAG** is doorgaans een teken dat je **conditie op een laag pitje** staat. **Naarmate de temperatuur van je lichaam stijgt, zal ook de dikte en kleur van het beslag toenemen, van wit naar geel, of van groen, naar bruin en soms zwart. Ouderen hebben meer tongbeslag dan jongeren**, wat aan een **veranderd voedingspatroon** kan liggen, maar ook aan een **slechte mondverzorging, afname van de speekselproductie of het slinken van het aantal smaakpapillen**.

* Heb je veel **last van tongbeslag**, dan is er vaak sprake van een **ONFRISSE ADEM**. Als je er niets aan doet, blijven er na het eten voedselresten op je tong achter. Die **resten produceren zwavel**, met als gevolg dat je een **slechte adem** krijgt. Twijfel je of je al dan niet een slechte adem hebt, doe dan even deze simpele ademtest: kijk in de spiegel of je tong er beslagen uitziet. Lik vervolgens aan de rug van je hand en laat het speeksel opdrogen. Ruikt de huid van je hand onaangenaam, dan heb je een onfrisse adem.

* **WITTE AANSLAG** op je tongrug kan komen door **overmatig zoetgebruik**, waardoor je **weerstand minder** wordt. Een goed voorbeeld zijn kinderen. Onderzoek heeft aangetoond dat **kinderen die overmatig snoepen en veel zoete frisdranken drinken, vaker verkouden** zijn dan kinderen die dat niet doen.

* Een **WIT-BRUIJN BESLAGEN** tong wil volgens Chinese artsen zeggen dat je **lichaam vervuild** is. **Afvalstoffen hebben zich opgehoopt**, waardoor je **spijsvertering ontregeld** is.

* Heb je een **witbeslagen tong** en **OVERVLOEDIG SPEEKSEL**, dan zou **tandsteen** de oorzaak kunnen zijn.

* **TONGBLAASJES** zijn dan weer een indicatie dat er een **virusinfectie** op de loer ligt.

* Heb je last van een **BRANDERIGE TONG**? Dan wijst dat doorgaans op een **vitamine- en/of mineralentekort**, maar het kan ook het gevolg zijn van **overmatig gebruik van zuur of heet voedsel**. Een branderige tong komt vaak voor **bij vrouwen na de menopauze**. Artsen hebben echter nog niet kunnen verklaren hoe dat komt.

* Je **tong behoort fijnkorrelig van structuur** te zijn. Is dat niet het geval, dan is je tong **VOLKOMEN GLAD**. Een **tekort aan ijzer** (bloedarmoede) en **stoornissen in de leverwerking** zijn de belangrijkste oorzaken van een gladde tong.

* Is de zijkant van je tong **GEKARTELD**, dan kunnen je **gal en/of leverfunctie ontregeld** zijn.

* Bij een **hart- of circulatiestoornis** is vaak het **PUNTJE VAN JE TONG KNALROOD** gekleurd.

* Een **'SNEE' MIDDENOP JE TONG** zou kunnen wijzen op maagproblemen.

* Heb je een **DIKKE, RODE EN PIJNLIJKE TONG**, dan zou dat op een **verborgen ontsteking** kunnen wijzen. Andere mogelijke oorzaken: een **traag werkende schildklier of een vitamine B12 of ijzertekort**.

* Een **ZWART GEKLEURDE TONG** is in veel gevallen het **gevolg van medicijn- of antibioticagebruik**.

Schraap je tong

* De **bacteriën in de voedselresten op het achterste gedeelte van je tong, produceren zwavel** en dat ruikt echt niet lekker. Vooral als je een ruwe tong hebt, blijven er veel voedselresten achter en heb je bovendien meer kans op tongbeslag. Gebruik een **tongschraper**, die je bij de drogist kunt kopen. Zo ga je te werk:

- Steek je tong zo ver mogelijk uit je mond.
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk naar het achterste gedeelte van je tong.
- Trek de tongreiniger met lichte druk langzaam naar voren in je mond.
- Herhaal dit enkele malen.
- Reinig je tong 2x per dag, 's morgens en 's avonds.
- Spoel je mond goed na met mondwater.
- Maak je tongschraper na gebruik grondig schoon.

Hoe werken smaakpapillen?

* Ga voor de spiegel staan en kijk eens goed naar je tong. Zie je al die piepkleine bultjes? Dat zijn je smaakpapillen je hebt er **bij je geboorte zo'n tienduizend, die om de 10 dagen vernieuwd worden.**

* Zodra je begint te **eten, prikkelen voedingsstoffen je smaakpapillen**, waardoor **signalen door je tong naar je hersenen** worden gezonden. **Vrouwelijke smaakpapillen zijn meer ontwikkeld dan die van de man.** Uit een studie blijkt dat vrouwen bij het proeven van voedsel 20% meer zoet nodig hebben, terwijl een man daarentegen 10% meer behoefte heeft aan zure producten.

* **Bij peuters en kleuters zijn alle smaakpapillen nog intact** en daarom **reageren** ze soms **extra hevig op bepaalde smaken.** Tegen hun **10e levensjaar zijn er al tienduizenden smaakpapillen verloren** gegaan. En dat **verlies wordt bij het ouder worden steeds groter.**

* Naarmate je smaakpapillen aftakelen, **vermindert ook de uitscheiding.** Als je 30 bent, heb je ca. 250 smaakpapillen. Ben je de 80 gepasseerd dan heb je er nog maar 88 over. **Proeven doe je voor 90% via geuren.** Dat komt omdat de geur van wat je eet eerst je neus bereikt en pas daarna je mond.

* **Je proeft pas goed als je smaak vermengd is met speeksel.** We wisten niet beter dan dat de tong 4 basissmaken kende: **zout, zuur, zoet en bitter.** Sinds kort hebben **Japane wetenschappers** echter een **nieuwe smaak** ontdekt: **Umami**, wat **'heerlijke smaak'** betekent. Deze smaak **verhoogt de speekselafscheiding** en **versterkt de hartige, zoute en zoete smaken.**

* Als concept is de **Chinese geneeskunde een systematische benadering van diagnose en gezondheidszorg** die zich over een tijdspanne van ruim 2000 jaar heeft ontwikkeld. De **Chinese perceptie van het menselijk lichaam** is uniek en is **gebaseerd op de holistische en dialectische visie van de kosmos (YIN YANG)** zoals geschetst in de spirituele inzichten van het **TAOISME**. Deze manier van redeneren die relaties, patronen en veranderingen verklaart heeft een **zeer verfijnd stelsel van toepassingen** opgeleverd **met als doel pijnklachten te behandelen, ziekten te genezen en de gezondheid en het welzijn te bevorderen en te bewaren.**

Deze toepassingen zoals de **KRUIDENGENEESKUNDE**, de acupunctuur, de statische en dynamische oefeningen of **TUINA**, de voedingsleer en de meditatie lijken zeer verschillend in benadering, maar gaan toch uit van dezelfde basisveronderstellingen en inzichten met betrekking tot het menselijk lichaam en de kosmos. De **ACUPUNCTUUR** als onderdeel van de Chinese geneeskunde wordt gebruikt om een grote verscheidenheid aan kwalen te behandelen.

* Door het gebrek aan technische middelen verkeerde men vroeger in de onmogelijkheid om een diepgaand inzicht te verkrijgen in de complexe structuren van het menselijk lichaam en men leidde de interne lichaamsfuncties af van hetgeen daadwerkelijk kon worden ervaren namelijk de wereld buiten het lichaam. De lichaamsfuncties werden beschreven (**Huangdi Neijing**) in termen die werden gebruikt om de **zichtbare wereld** te beschrijven. Tijdens de ontwikkeling van de Chinese beschaving, beschouwde men **de oceanen, de zeeën, de waterlopen, de rivieren, de irrigatiekanalen**, tot de belangrijkste en meest beïnvloedende fenomenen in de natuur. **Aangezien men de mens als deel van de natuur beschouwde dacht men in het lichaam eenzelfde 'scheppend' systeem van beweging en 'levengevend' vocht te onderscheiden.** Het **vocht** zag men als **'Qi'** en de **waterlopen** als **'meridianen'** in het lichaam.

Volgens die eeuwenoude Chinese principes **stroomt de levensenergie (Qi) door het lichaam in banen** die '**MERIDIANEN**' (**Jing Luo**) worden genoemd. Er zijn **14 belangrijke meridianen** met daarnaast nog een hele reeks nevenmeridianen.

* In die optiek wordt **gezondheid bepaald door een voortdurend veranderende stroom van 'QI'**. **Gezondheidsproblemen en ziekten** doen zich voor wanneer deze Qi of energie om de een of andere reden **uit balans is, verzwakt is of geblokkeerd is in de meridianen**. Die verstoring van het evenwicht tussen Yin en Yang kan worden **behandeld door op bepaalde punten** (acupuncten of acupunctuurpunten) **van het lichaam dunne naaldjes te plaatsen** en ze op een bepaalde manier te **manipuleren**.

* De **acupunctuurpunten bevinden zich hoofdzakelijk op de meridianen** en worden erdoor **VERBONDEN**. **Alle acupunctuurpunten corresponderen bijgevolg met bepaalde lichaamsdelen of lichaamsfuncties**. De naaldjes dienen dus niet altijd op de plaats van de klacht te worden gestoken. Bij migraine kan het heel goed zijn dat de naaldjes in de armen, de benen en de voeten worden geplaatst en niet in het hoofd. Een heleboel principes spelen hierbij een belangrijke rol. Door de naaldjes na het plaatsen op een bepaalde manier te manipuleren wordt uiteindelijk een heilzaam effect verkregen. Waar de naaldjes worden geplaatst hangt dus o.a. af van de klachten en de algemene toestand van de patiënt.

* Bij het eerste bezoek aan de acupuncturist wordt de **volledige gezondheidstoestand bekeken**. De acupuncturist zal vragen stellen over de klachten en het medisch verleden. Daarnaast zal ook aandacht worden besteed aan **de POLSSLAG, de TONG, de ogen en de huidskleur**. Ook vragen omtrent o.a. **het slaappatroon, de voedingsgewoonten, de emotionele toestand en de werksituatie** behoren tot het eerste consult. De acupuncturist zal zich op die manier proberen een beeld te vormen van wat er zich afspeelt in het lichaam om de meest effectieve behandeling te kunnen opstarten.

Staat je tuin vol met zevenblad?

Dan heb ik nog een kruidig-bericht;
maak eens pesto van deze vitaminebom.

recept:
twee handen zevenblad bladeren – gewassen,
een hand amandelen,
een teen knoflook,
een hand geraspte kaas,
en een flinke scheut olijfolie,
alles in een kom, staafmixer er door, klaar!!

Hiermee verdwijnt de plant ook uit de tuin, vaak de wens van mensen die hem als gast hebben. Je kan het ook als spinazie gebruiken, de smaak is kruidig.

Nu je wat ruimte vrij hebt gekregen vraag ik je namens de bijenvolkeren om wat extra honing planten neer te zetten.

10:10 is een baanbrekend initiatief

om heel Nederland achter één idee te krijgen: bespaar zelf in 2010 10% op je energieverbruik en verlaag de CO2-uitstoot!

Gestart in Engeland is de campagne inmiddels wereldwijd met succes geïntroduceerd van Noorwegen tot Nieuw-Zeeland en Frankrijk tot Ghana.

- **Wie meedoet met 10:10, zet daadwerkelijk zelf een stap en bespaart 10 procent.**

Thuis, op school, op het werk, in de gemeente. Het is simpel en voor iedereen. Moet je je eens voorstellen wat er gebeurt als we al die klimaatstappen bij elkaar optellen!

10:10 heeft een positief effect, niet alleen op het klimaat, maar ook op je portemonnee, je gezondheid, en je humeur. We gaan het zelf doen en geven zo het goede voorbeeld aan de politiek.

Ben je ook een klimaatoptimist? Overtuigd van de urgentie om de klimaatverandering aan te pakken en vol geloof in de kracht daar om daar samen en concreet wat aan te doen?

Doe mee met 10:10! Iedere stap telt!

Geef 10:10 door via



Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes

Weetjes:

Websites:

<http://www.sacred-geometry.com/video-previews.html>

http://www.youtube.com/watch?v=SIo-3RoMwyk&feature=player_embedded Ik

Ben Ik, Ik geloof in mijzelf

Nieuwsbrieven:

Internet radio/t.v:

Mindfulness tip van Maria

Van Thich Nhat Hanh is de volgende uitspraak: Als je het huidige moment misloopt, loop je je afspraak met het leven mis.

Succes, hartegroet Maria.

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

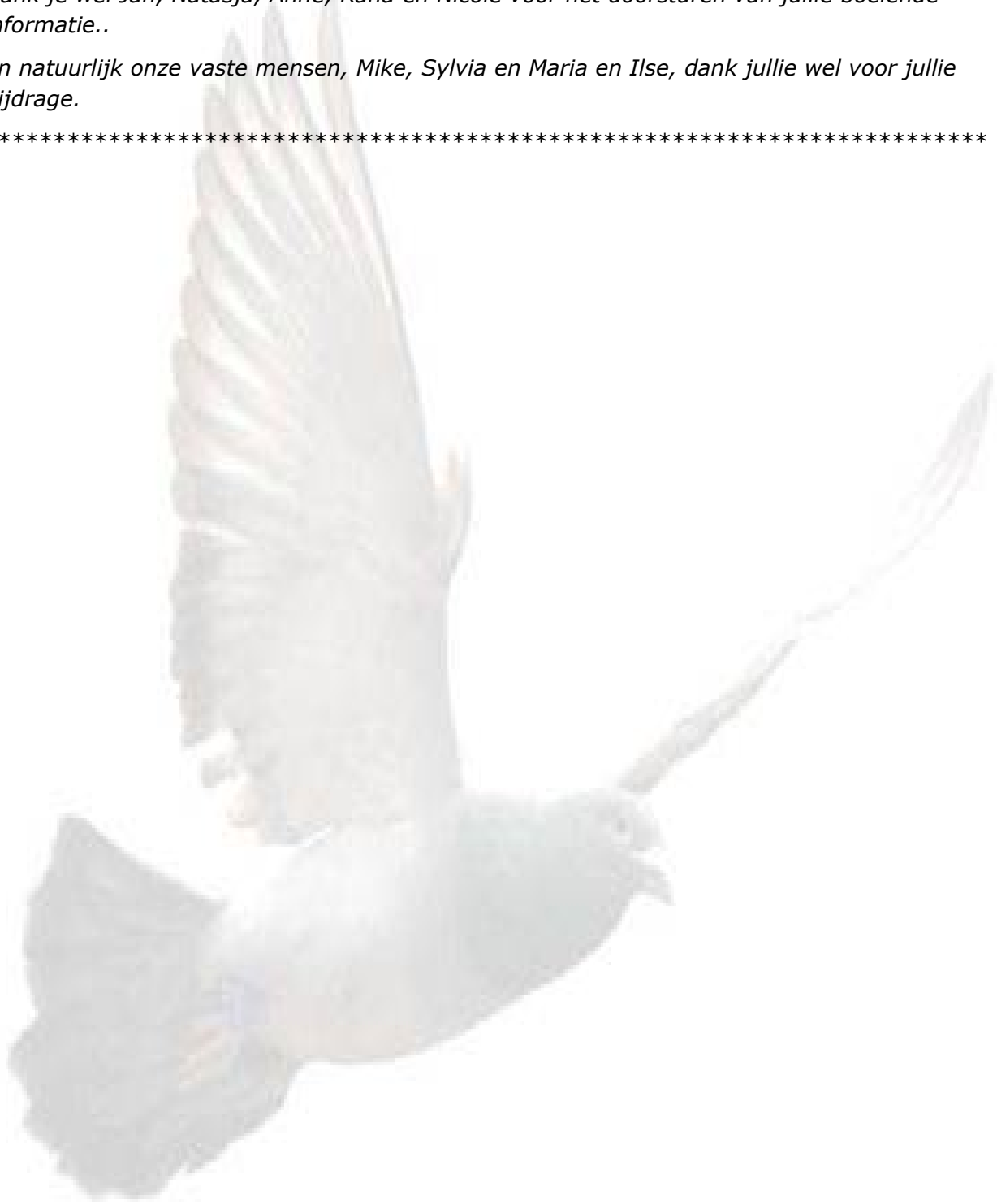
Reageren op de nieuwsbrief: [klik hier](#)

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

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

Dank je wel Jan, Natasja, Anne, Rana en Nicole voor het doorsturen van jullie boeiende informatie..

En natuurlijk onze vaste mensen, Mike, Sylvia en Maria en Ilse, dank jullie wel voor jullie bijdrage.



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

Deze mooie tekst is mij toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

Terwijl men het pad van verlichting bewandelt, krijgt men een steeds beter inzicht in de werking van de kosmische wetten en het universum.

* Neem nu de creatie en de complexiteit van het lichaam.

* Het etherische lichaam is zeer belangrijk in het Ascentie-proces. Het wordt ook wel het etherische web genoemd en kenmerkt zich door een veel fijnere substantie dan het aardse lijf. Zie het als de onzichtbare tegenhanger van het fysieke lichaam.

* Het *etherische lichaam* bestaat uit de **aura** van het fysieke lichaam, die je gezondheid weergeeft middels verschillende kleuren in het etherische web. Emoties als **pijn, lijden en haat** zijn gedachten die je ervan **wehouden contact te maken met dit etherische web**.

* De aura is een onzichtbaar elektromagnetisch veld wat het fysieke lichaam omsluit en het versterkt je energie zodat je een bepaalde vibratie of frequentie uitstraalt.

Filter van illusie

* De **aura** van het mentale lichaam in het etherische web is **zeer dun voor diegenen die in de beperkingen gevangen zitten van de 3e en lagere 4e dimensies**, omdat zij de wereld en gebeurtenissen zien door een filter van illusie die gecreëerd is door hun overtuigingen, gedachten en acties.

* Wanneer men zich bevindt in een 3/4-dimensionale omgeving is de **overheersende kracht in het emotionele lichaam het astrale niveau**. Daarom is de meerderheid van de mensen onder de invloed van hun basispersoonlijkheid en het ego, wat bestaat uit **verlangens uit het verleden, emotionele onbalans en het gevoel niet geliefd te zijn**.

* Eén van de meest ingrijpende fasen tijdens het Ascentie-proces bestaat uit het **doorlopen van de vervormingen van het emotionele gedachtegoed van de massa in de richting van de stabiliteit en harmonie van de hogere dimensies**.

* Onthoud dat **angst je kracht wegneemt**. Het algemene gedachtegoed van de massa wordt gevoed door **negatief vijandig denken en weerstand tegen nieuwe concepten en verandering**. De meerderheid van de massa zit vast in een realiteit van pijn en lijden, maar staat **niet open voor nieuwe ideeën**, die haar gelijk zou bevrijden uit de **eigen gecreëerde gevangenis van limitatie**.

Emotionele balans

* Het is van groot belang dat je **sterk geard en in balans blijft binnen het geaccepteerde spectrum van dualiteit terwijl je functioneert in een 3-dimensionale realiteit**. Daarnaast is het belangrijk om te **streven naar emotionele harmonie en rust binnen de illusoire wereld** van de 4e dimensie terwijl je probeert te **wennen aan het mentale niveau van de lagere 5e dimensie**.

* Luister naar de subtiele aanwijzingen van je ziel en hogere zelf. **Je hebt niet één hogere zelf, maar vele fragmenten die verspreid zijn over het hele universum.** Tijdens het Ascentie-proces draait het erom de frequentie van de volgende dimensie te integreren en te assimileren. Het proces behelst het in balans brengen van het gehele chakra-systeem, wat ervoor zal zorgdragen dat het etherische lichaam, de aura, zal worden opgeschoond en uitgebalanceerd.

Energetische signatuur

* Je **energetische signatuur** bestaat uit de frequentiepatronen die je dagelijks uitzendt door je **gedachten, acties en daden**. Deze signatuur kan sterk wisselen terwijl je leeft in een 3/4 dimensionale omgeving.

* **Meditatie helpt goed om het lagere bewustzijn en het ego in bedwang te houden zodat je je beter kunt afstemmen op het hogere bewustzijn.**

* Het vergt **geduld en discipline** om de gedachtenstromen in je hoofd te stoppen die bestaan bij diegenen die afgesloten zijn van hun hogere bewustzijn.

* Een persoon die gecentreerd is kan kosmische wijsheden en inspirerende gedachten overbrengen op miljoenen mensen terwijl de liefdevolle vibraties van de aura van deze persoon iedereen kan aansteken die ermee in contact komt. **Rust en vreugde zijn kwaliteiten van de ziel.** Intelligentie liefde is het resultaat wanneer de ziel de dominerende kracht is en het ego onder controle is gebracht.

Symptomen tijdens het Ascentie-proces

* Laten we eens kijken naar de vele symptomen die je kunt ervaren in deze fase van het Ascentie-proces.

* Je doet niet mee aan **sociale activiteiten** waar je eerder nog veel plezier aan beleefde. Je **stoort je aan lawaai, harde muziek, menigten en onbesuisde activiteiten** en je smacht naar afzondering en misschien de rust van de natuur. **Terwijl je trilling stijgt en meer harmonieus wordt interacter je automatisch minder met mensen en plaatsen van een lagere trilling.** Je hebt ook steeds minder gemeen met bepaalde vrienden en kennissen, zeker diegenen die negatief, oordelend en onaardig naar anderen toe zijn.

* Je kunt het ene moment **intense energiestoten** hebben waarbij je bijna niet stil kunt staan en je voelt je zo licht dat je je aardse vorm bijna niet voelt. Het andere moment voel je je zo zwaar dat je bijna de grond in lijkt te zakken en kun je zware vermoeidheid ervaren. Je fysieke lichaam gaat door een drastische metamorfose op celniveau, maar ook op etherisch niveau. Sommige symptomen zijn niet plezierig, zeker voor diegenen die in een ouder lichaam leven.

* Terwijl de **Kundalini** (Heilige Vuur) door je ruggegraat (de etherische buis van licht) begint te stromen voel je **soms intense warmte** in je lijf, terwijl je fysieke lichaam van buiten koud en klam aanvoelt. Daarom is het het beste om de Kundalini **langzaam los te laten**. Deze energie wordt in de wortelchakra opgeslagen **zodat je langzaam aan hogere frequenties van licht kunt integreren**. Sneller en meer is niet per definitie beter wanneer je midden in het Ascentie-proces zit.

* Mensen die zich in de eerste fasen van het proces bevinden zullen merken dat de integratie van hogere frequenties van licht niet heel erg drastisch verloopt. **Voor de lichtstrijders en sterrezaden**, die een flink eind op weg zijn in het Ascentie-proces en die ingestemd hebben om wegwijzers te zijn en zo het pad voor anderen schoon te vegen, kan het er **soms heftig** aan toe gaan. Het licht wat deze mensen integreren wordt automatisch gedeeld met anderen.

* Je kunt het proces ervaren als een **emotionele achtbaan**. Je laat veel opgeslagen energie los op diep celniveau en het is belangrijk dat je accepteert dat deze energieën aan de oppervlakte komen zodat ze kunnen worden omgezet in licht. Observeer wat er gebeurt en kijk met een objectieve blik naar het proces. **Herstel met liefdevol geduld en begrip datgene wat aan je gepresenteerd wordt.**

* Je **eetgewoonten kunnen drastisch veranderen**. Wat je ook eet, volg je gevoel en voel aan hoe je lichaam voelt nadat je iets gegeten hebt. Het bewustzijn van je lichaam ontwaakt en als je er goed naar luistert zal het je richting het juiste eetpatroon sturen. **Met mate is een sleutelbegrip.**

* Je kunt vreemde pijnen voelen in je lijf, waar geen enkele diagnose voor is te geven. Er zijn vele chakra- en meridiaanpunten in het fysieke lichaam. Terwijl de **hogere frequenties van licht proberen door het lichaam te stromen** kunnen ze hier en daar weerstand ondervinden wat niet plezierig voelt. Het meest voorkomende gebied van ongemak bevindt zich **tussen de schouderbladen**.

* Soms denk je dat je je verstand verliest, of tenminste je geheugen. Er zijn vele dimensionale lagen binnen de hersenen, dus terwijl je je frequentie omhoog stuwt worden de **onderste lagen in de hersenen geraffineerder**. Daarom hoef je **niet langer het negatieve verleden steeds te blijven ervaren**. Je krijgt weer **toegang tot de hogere lagen van het brein waar je heilige geest zich bevindt**.

* **Het versmelten van de heilige geest en het heilige hart is essentieel in het Ascentie-proces.**

Spannende tijd

* Het is een spannende tijd om te leven in een fysiek lichaam, terwijl dit fysieke lichaam moeite heeft de stijgende trilling te integreren die je elk moment, elke dag tot je krijgt.

* Hoeveel van jullie hebben niet geleden onder **verkoudheid, griep of darmproblemen** en vragen zich af wat ze verkeerd doen. Je doet niets verkeerd, maar je doet het juist goed. Het is niet plezierig om dit te ervaren, maar **op deze manier kunnen oude en negatieve energieën op een snelle manier worden getransmuteerd**.

* De **oude energie wordt letterlijk weggebrand, oude frequenties worden losgelaten, zodat verfijnde kristallijne cellen van bewustzijn hiervoor in de plaats komen**. Niet alle **virussen** en oncomfortabele symptomen zijn slecht, sommige hebben **een hoger doel**.

* Schenk aandacht aan je fysieke lichaam en luister goed naar wat je lichaam je vertelt. **Het is van belang dat je lichaam in een goede staat van gezondheid verkeert terwijl het Ascentie-proces zich voltrekt**. Het is juist met een gezond lichaam dat je van de wonderlijke wereld van liefde, vreugde en overvloed kunt genieten die we met elkaar creëren.

* Bron: Ronnastar.com

25-01-2011

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

~270.000 kinderen verstoken van financiële educatie

~ Als de sfeer in een klas goed is, pesten kinderen veel minder

~ Bermmonumenten en bermvrouw, wat is daarop tegen?

~ Yoga als pijnbestrijding

~ Dansende belletjes pakken hartkwalen aan

~ Dr Google

~ Eén steak is 4.000 liter water

~ Koffie of pinda verhogen zin in seks

~ Meer dan helft braadkippen resistent tegen 4 of meer soorten antibiotica

~ Niet cyberoorlog maar zonnestorm bedreigt internet

~ Ouders gaan betalen voor wajonger

~ Palingvangstverbod voor met dioxine vervuilde wateren

~ Positieve mensen zien meer

~ Canadees onderzoek - CO2-opslag kan wél gevaarlijk zijn

~ Roken in films verleidt onze hersenen

~ Rokende jongeren reageren anders op stress

~ Stress verandert hersenen, zo bewijst onderzoek bij soldaten

~ Verklein de kans op hart- en vaatziekten met pansalt

~ Waarom koffie niet ongevoelig maakt voor insuline

~ Winterslaap als ontstekingsremmer

~ Korte stilte in een gesprek roept negatieve emoties op

~ Vitamine D en RS virus bij babies

~ Loodvrije kranen bestaan niet

~ The war on aspartaam

~ Klachten na verdoving met Ultracaïne bij tandarts

~ Onderzoekers laten zien hoe bij de ziekte van Alzheimer plaques leiden tot verlies van stikstof in de hersenen

~ Mineralen zorgen voor een betere lucht binnenshuis

~ De risico's van statine gebruik kunnen opwegen tegen de voordelen voor patiënten met een voorgeschiedenis van hersenbloedingen

~ Griepfeest binnenkort ook in Nederland

- ~ Meldingen van ernstige huidreacties bij gebruik van Roaccutane
- ~ Nieuwe bacterie in yoghurt bevordert gewichtsverlies
- ~ Roken sneller gevaarlijk dan gedacht
- ~ Turkse schoonheid levert fors geld en gif op...
- ~ UV-licht gaat tekort aan vitamine D tegen
- ~ Wat staat vitamine D-suppletie in verpleeghuizen de weg?

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers: met een vraag over calcium pillen en een eerste uitleg over het zelf kiemen van zaden.

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

Nieuwsbrief Nr. 13—februari 2011

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

Inhoudsopgave

- 1 Voorwoord van de voorzitter
- 2 Juridsche updates
- 2 Huub Schellekens geeft een lezing in Arnhem
- 3 Analyse over de euro
- 3 De Hoogste Tijd lezersonderzoek DOE MEE !
- 4 Hoe lang kan het potverteren nog doorgaan?
- 5 Over 50 jaar rookt geen Westerling nog
- 5 Aspartaam—zwangere vrouwen: opgepast!
- 9 Moerdijkbrand: Open brief aan burgemeester Dordrecht
- 11 Moerdijkbrand: Fotoreportage van de Moerdijkbrand
- 11 Moerdijkbrand: Veel aluminium in bodem bij Moerdijk
- 12 2011 begonnen met wereldwijde protesten
- 12 Een remedie om autisme te 'genezen'
- 15 Spaarlampen zijn een gevaar voor de gezondheid
- 17 Turkse schoonheid levert goed geld en gif op..
- 17 Groen Geluk op je balkon
- 19 Nederlandse sprookjes
- 21 Meer dan 25% van alle kinderen in de VS heeft een 'chronisch medicijngebruik'.
- 22 Dagdromerijen van een zwever
- 23 Open brief aan de Knack-redactieraad
- 26 Overwegingen van een apocalyptische optimist
- 28 Chemtrail interview met Peter Vereecke
- 28 Wat is het toch goed geregeld in de politiek ..
- 29 Zoete sprookjes
- 30 Initiatiefgroep Ecodorp Wolddorp opgericht
- 31 Het nieuwe tijdperk
- 33 Reizen in vrede (deel 2)
- 33 Hollandse verjaardagsbabbels van Anneke Bleeker
- 34 Antibiotica en hormonen in vlees: ongezond, niet bewezen
- Ingezonden:
- 35 Tandarts met mond vol tanden
- 35 Brugse beenham van Dekamarkt
- 37 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

27 januari 2011

[Ziektes verbonden aan de gevolgen van de BP Olie Ramp: wijdverspreide Ziekte`s als gevolg van toxische chemicaliën](#)

Ondanks BP onlangs in juli de lekkende boorput in de Golf van Mexico afsloot, blijven de gezondheid`s gerelateerde na effecten van de ramp voortbestaan.

26 januari 2011

[De HAARP klinkt als nooit tevoren](#)

Voor mij is het vaak veelzeggend hoe een nieuw jaar begint. Hetgeen er in de eerste dagen van zo'n jaar gebeurt zie ik als een indicatie voor ontwikkelingen die er in de rest van het jaar zouden kunnen plaatsvinden.

25 januari 2011

[Waarom sterven de dieren? Vogels, vissen uitgeroeid door een mysterieuze dood](#)

In de afgelopen week, spoelden bijna 100.000 vissen "dood" aan op de oevers van de Arkansas Rivier. Ook in Arkansas, vielen duizenden rood-geveugelde merels uit de lucht, en kletterde neer op de grond, waar ze ook dood aangetroffen werden.

22 januari 2011

[Uitgelekt document: EPA heeft willens en wetens een bijen dodend bestrijdingsmiddel goedgekeurd](#)

Een imker uit Colorado verkreeg onlangs een uitgelekt document waaruit blijkt dat het Amerikaanse Milieu Agentschap (EPA) een populair gewassen bestrijdingsmiddel kent dat verantwoordelijk is voor het sterven van de bijen.

20 januari 2011

[Lezersbrief – ZAAK: Richtlijnen voor de traditionele producten van geneeskrachtige kruiden](#)

Geachte heer/mevrouw,

Ik las dat vanaf 1 april 2011, vrijwel alle geneeskrachtige kruiden illegaal zullen worden in de Europese Unie.

<http://www.argusoog.org/2010/09/farmaceutische-industrie-slaat-grote-slag-geneeskrachtige-kruiden-verdwijnen-uit-de-eu/>

Ik hecht belang aan oude, traditionele geneeskunde, inclusief die al duizenden jaren ontwikkeld zijn in non-Europese landen.

Ik ...

20 januari 2011

['Mexicaanse'-griep: de Feiten](#)

Volgens het RIVM sterven er in Nederland ieder jaar 1000-2000 mensen aan de gevolgen van griep. In bijna 2 jaar tijd, zijn er in Nederland echter maar 69 mensen gestorven aan de gevolgen van de 'mexicaanse'-griep...

18 januari 2011

[ASPARTAAM Zwangere vrouwen : OPGEPAST !!](#)

Volgens een recente Deense studie (gesponsord door de Europese Unie) onder bijna 60.000 zwangere vrouwen, blijkt dat het regelmatig gebruik van kunstmatige zoetstoffen

Berichten in Maatschappij & Politiek

30 januari 2011

[DEMOstreren gaat DOOR!](#)

Neen maar, het heet toch DEMONstreren, dachten wij altijd? Wel in het kader der creativiteit heb ik bedacht om het woord om te vormen teneinde de aandacht te richten op een meer positief voorbeeld: een DEMO dus.

29 januari 2011

[Livestream Al Jazeera opstand Egypte](#)

In navolging van de recente opstand in Tunesië zijn in veel grote steden van Egypte tienduizenden mensen de straat op gegaan. Ze eisen het vertrek van de lang zittende president Hosni Mubarak.

28 januari 2011

[Wie is schuldig aan de mass destruction van deze blauwe planeet?](#)

Om met 'Argus' te spreken kijken wij dagelijks met argusogen of het geld nog niet verdwenen is of dat de oorlog tussen Oost en West al realiteit is.

27 januari 2011

[De crisis van 1931 voor Christus](#)

Het jaar is 1931 voor Christus (bijna 4000 jaar geleden dus). Het is crisis. De door bijna iedereen zo gewaardeerde levensstijl van de afgelopen jaren lijkt definitief te gaan verdwijnen.

Berichten in Wetenschap & Techniek

23 januari 2011

[Veroorzaakt de BP-ramp een ijstijd?](#)

Al sinds het uitkomen van Al Gore's boek probeer ik iedereen die ongecontroleerd diens onzinnige mantra van 'global warming' napraat, te laten inzien dat we juist een koude tijd tegemoet gaan.

23 januari 2011

[Chemtrails: Interview met Peter Vereecke 8 jan 2011](#)

Peter Vereecke, oud-burgemeester van Evergem, België. Begin juli 2009 kwam hij 'in the picture' van zowel de pers als de tv omdat hij als ex-burgemeester in de gemeenteraad aandacht had gevraagd voor het zorgwekkende fenomeen van de chemtrails.

Berichten in Levensvisie & Kunsten

28 januari 2011 – 11:00 | 316 keer bekeken | [3 Reacties](#)

[HUMOR IN DE BIJBEL 7](#)

De Slang kreeg ook straf en... een opdracht! Hij moest voortaan op zijn buik voortgaan en stof eten. Dat is absurd en bewijst dat de Bijbel vaak verkeerd vertaald is.

26 januari 2011 – 21:00 | 908 keer bekeken | [10 Reacties](#)

[De vijf kosmische krachten tijdens de drie dagen van overgang deel 3](#)

Tot mijn verbazing was er woensdag 6 januari iemand op de reguliere (staats) TV (Ned. 2) die het over zijn boek had dat 2012 heette. En wat hij vertelde kwam mooi overeen met de Maya's.

26 januari 2011

[Wanneer regels een emotionele gevangenis worden](#)

Nu al geruime tijd voer ik ook een gevecht tegen "het systeem", de geschreven regels die als intentie hebben te beschermen.

Berichten in Mythen & Mysterieën

11 januari 2011

[Voltooiing bewustzijnstempel](#)

Nu de gregoriaanse rondgangenteller op 2011 staat naderen we met rasse schreden de climax zoals inzichtelijk gemaakt via de Tzol'tun. Het bijzondere van deze Maya-kalender is dat het een aftelkalender is.

